



截拳道

短棍 技击法

舒建臣
著



截拳道

短棍
技击法

舒建臣 著



辽宁科学技术出版社

· 沈阳 ·

图书在版编目(CIP)数据

截拳道短棍技击法 / 舒建臣著. — 沈阳: 辽宁科学技术出版社, 2018.1

ISBN 978-7-5591-0390-1

I. ①截… II. ①舒… III. ①截拳道—基本知识
②棍术(武术)—基本知识—中国 IV. ①G886.9
②G852.25

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第205577号

出版发行: 辽宁科学技术出版社

(地址: 沈阳市和平区十一纬路25号 邮编: 110003)

印刷者: 辽宁新华印务有限公司

幅面尺寸: 170 mm × 240 mm

印 张: 14

字 数: 358千字

出版时间: 2018年1月第1版

印刷时间: 2018年1月第1次印刷

责任编辑: 郭 莹

封面设计: 魔杰设计

责任校对: 王玉宝

书 号: ISBN 978-7-5591-0390-1

定 价: 58.00元

联系电话: 024-23280258

联系人: 郭 莹

邮购电话: 024-23284502

投稿QQ: 765467383

咏春拳研究中心

(排名不分先后)

舒建臣	李川林	李 杰	温国志	毛若宁	甘丛婷
刘 巍	杨东辉	马旭君	杨 刚	刘太全	曹宏康
李小莉	万 里	彭立群	孙振英	刘雪梅	朱继虎
李胜恒	梁晓春	张文梅	张春燕	马巾玉	胡金明
郭风兰	李文卓	程丽芬	蔡传喜	李志平	罗明飞
陈振勇	张芳芳	王园园	田文波	韩 萍	何志龙
刘国立	王亚慧	孙 傅	朱宗海	赵艳洁	周 权
牛爱军	朱益兰	周世勤	马长勋	孙小田	朱宝珍
林建生	赵 玲	祖仲芳	刘万义	陈元慧	孙玉滨
齐金娣	李明智	黄美凤	余紫芳	魏慧敏	李潮华
安小路	韩 桃	黄亚洲	元向露	禹雅婷	劳杰学
蔡小雨	袁 雪	鄂静平	娄加隆	吕依萱	陈建平
姚金明	陈科宇	张华于	王成浩	黄金梅	赵仕莉
余辉青					

前言

短棍技击法，是在截拳道的基础上形成，并融汇中国武术兵械棍术棍法理念，具有打无定式特色的短棍技击术。短棍技击法作为中华武术的一种独特的兵械技击之法，得到越来越多的武术爱好者的关注，并且其理论和实践的内容适合咏春拳或截拳道研究。近年来许多武术行家和爱好者以各自的角度，阐释短棍技击的价值和技击理念，形成了许多不同的观点。为使短棍技击法更为完整，我们编写了《截拳道短棍技击法》。

近年来，随着截拳道在海内外的传播和发展，短棍技击法在内容上逐渐完善和丰富起来，并形成了具有截拳道特色的短棍技击技术、理论系统。截拳道短棍在基本技法上和许多中国武术中的一些短棍技击技术有着共同之处，但在兵械拳理上，则有着截拳道自身独特的短棍兵器思想。

截拳道短棍技击法，以中国传统的棍法技击技术为根基，但它放弃了传统的固定的套路形式，以寻找共性的、简捷的技术，将身体素质和心理素质训练相结合，培养练习者能够适应与任何拳械的争斗。

截拳道短棍技击法之名和截拳道一样，纯粹是一个偶然的名字。截拳道短棍技击法，就是在实战时，不受套路招式所束缚，凭借本能和直觉施展出来的，动作简捷直接，符合截拳道拳理且适合于自己施展的技法，即为截拳道短棍技击法。如果有人认为某些或某种短棍打法是截拳道的棍法，那是不可取的。之所以称短棍技击法为“截拳道短棍技击法”，寓意不过是强调当机立断、先发制人而已。

如果练习会发现截拳道仅有一些基本的短棍招式和几式连续的棍式，在运用时则没有固定的棍式，是因为短棍和截拳道徒手搏击功夫一样，只求身体四肢对棍的力的发挥与运用，不拘于死板的棍法。因此，短棍技击法也可认为是一种在实战中用棍法力求击倒对方的艺术。短棍技巧的施展好像“水”一样，无形无式，看对方来势如何变化就如何回敬，你不知我的意图，但我的动作就是你的动作的结果，我的技术就是你的技术的结果。

施展短棍的妙处在于单纯、精简，即如何用短棍表现自我——浑然的自我，抛开执着、偏见、束缚，迈向自由之境。

截拳道短棍和截拳道一样，其原则是吸收有用的技术动作，加上自己的专长，从而增

强实战能力，向学以致用方向发展，探究和创造真正属于自己的短棍武技。短棍技击技术，并非单指短棍或用棍自卫的技术，其本身也是一种以智力同技巧相配合的精妙的艺术。原则上，短棍并不能单靠学习，它与科学知识一样需要靠实践，靠体验。

短棍是非常优秀的棍道训练和技击之道，也是一门武艺哲学和人生哲学。现在有越来越多的人怀着对棍道的热爱，加入到学习和训练的行列中来。短棍之道可谓点燃武艺智慧的火种。通过棍道的实践研修，练习者可去寻找自身缺失的优秀品质，重新塑造完美人格，尽力追求尽善尽美之境。短棍之法能吸引众多人的目光，不仅仅是其攻防进退、动静疾缓、刚柔虚实、相互变化、别具一格的棍法技巧，还有着形式感的完美。它带着浓厚的武道哲学韵味，讲究拳棍技巧的“意”“气”“神”的锻炼，使练习者达到自我控制“意”“气”“神”“棍”的境界，自会在棍的技巧发挥上巧妙地采用变化、刚劲、轻快、优美的动作，充分展示人类蓬勃向上的精神和生命力。

练习者在达到短棍之道锻炼最高意境时，可获得忠贞、爱心、专注、毅力、忍耐、谦逊、信心、冷静等优秀品质，对短棍之道攻防含义的理解与身体姿态的高度配合和节奏的处理达到自如、本能的艺术境界，施展的棍法也更显浑厚、雄壮的气势。这种棍法与身体运动的特殊结合形式，会给人以无限想象的美妙境界，但这个方法需用心领悟。练习者只靠学来的熟练棍法或拳法的动作绝不可能产生一种有生命的艺术，也不能深深地吸引人。练习者只有注入感情，才能感染他人，才能从招式之中、眉宇之间，创造坚韧、机智、勇敢、顽强的形象，练习棍法也才能达到精神集中、专心致志、心平气静、没有他念、物我两忘的境界。

本书的出版得到了咏春拳研究中心很多成员的支持和各位工作人员的帮助，非常感谢他们付出的劳动。编写棍法内容难免存在问题，敬请各位行家教正，也欢迎各位读者提出批评意见，共同使短棍之法内容更加完善，让其得以传承世界各地。

舒建臣

目 录

第一章 截拳道短棍技法概述	001
第一节 截拳道短棍技法简述	001
一、截拳道短棍技法的概念	001
二、截拳道短棍技法的攻防原则	002
三、截拳道短棍技法的特点	002
四、截拳道短棍技法的训练价值和意义	002
第二节 截拳道短棍与其他短棍法	003
一、菲律宾短棍源流	003
二、菲律宾短棍技术简介	003
三、菲律宾短棍和截拳道短棍	006
第三节 截拳道短棍技法训练原则	006
第四节 截拳道短棍技法训练方法	007
一、短棍技法训练总纲	007
二、短棍技法具体训练顺序	007
三、每次训练顺序	008
第二章 截拳道短棍技法基础训练	009
第一节 准备与整理活动	009
一、准备活动	009
二、整理活动	016
第二节 柔韧素质训练	017
一、柔韧素质训练要求	018
二、柔韧素质训练方法	019
第三节 力量素质训练	026
一、力量素质训练要求	027

二、力量素质训练方法	027
第四节 速度素质训练	035
一、速度素质训练要求	035
二、速度素质训练方法	036
第五节 耐力素质训练	038
一、耐力素质训练要求	039
二、耐力素质训练方法	040
第六节 平衡素质训练	041
一、平衡素质训练要求	041
二、平衡素质训练方法	042
第七节 灵敏素质训练	042
一、灵敏素质训练要求	043
二、灵敏素质训练方法	044
第八节 强壮身心训练	044
一、站式功法	045
二、坐式功法	046
三、卧式功法	047
四、行式功法	048
第九节 心理素质训练	048
一、心理素质训练的作用	049
二、心理素质训练的方法	049
第三章 截拳道短棍基本技法	052
第一节 短棍握法	052
一、单手握棍法	053
二、双手握棍法	054
三、短棍握法的要求	056
第二节 警戒桩式	057
一、警戒桩式动作	057
二、警戒桩式作用	057
三、警戒桩式要求	058
四、警戒桩式在搏击中的运用	058
第三节 警戒桩式持棍式	059

一、警戒桩式持单棍式	059
二、警戒桩式持双棍式	064
第四节 短棍技击步法	068
一、短棍技击步法的作用	068
二、短棍技击步法的运用要求	069
三、短棍技击步法训练方法	070
四、短棍技击步法技术	071
第四章 截拳道短棍技击基本训练	079
第一节 短棍技击训练简述	079
一、短棍动作训练步骤	079
二、短棍动作训练要点	079
三、短棍动作训练方法	080
第二节 短棍攻击准确性训练	081
一、视觉练习	081
二、短棍攻击准确性训练	082
三、短棍攻击的时机、距离感练习	084
第三节 短棍攻击速度训练	085
一、视觉速度	085
二、反应速度	085
三、动作速度	085
四、变化速度	085
第四节 短棍攻击劲力训练	086
一、身体素质是短棍劲力技巧发挥的基础	086
二、强壮身心训练与短棍技术训练相结合	086
三、掌握正确、简捷、高效的短棍技术	086
第五节 短棍动作变化训练	087
一、单、双手短棍技术动作练习	087
二、短棍技术动作速度练习	087
三、短棍技术动作变化练习	087
第六节 短棍假想攻防训练	087
第七节 短棍模拟训练	088
一、模拟对手练习	088

二、模拟环境练习	089
三、模拟条件练习	089
第八节 短棍实战训练	089
一、条件对抗训练	089
二、自由实战训练	090

第五章 截拳道短棍攻击技法

第一节 短棍攻击技法简述	092
第二节 单手握持短棍攻击技法	093
第三节 双手握持短棍攻击技法	103
第四节 双手各握持短棍攻击技法	114

第六章 截拳道短棍攻击技法运用

第一节 短棍攻击技法运用训练简述	126
第二节 人体要害部位	127
一、人体正面要害部位	127
二、人体背面要害部位	129
第三节 短棍攻击人体部位方法	130
一、短棍攻击体前部位的方法	130
二、短棍攻击体后部位的方法	141

第七章 截拳道短棍防守技法

第一节 短棍防守技法训练简述	146
一、短棍防守技法训练步骤	146
二、短棍防守技法运用原则	147
三、短棍防御体系的划分	148
第二节 短棍防守技法	149
一、单手持短棍防守技法	150
二、双手持短棍防守技法	154
第三节 徒手防守技法	155
一、格挡技法	155
二、挂挡技法	158
三、拍击技法	159

四、阻截技法	160
五、搂抓技法	167
六、抄抱技法	168
七、捆手技法	169
八、封缠技法	169
九、擒手	169
十、闪躲防守技法	169
十一、立体防守技法	179

第八章 截拳道短棍技法

第一节 短棍技法要诀	181
一、态度	181
二、协调	181
三、严谨	182
四、耐力	182
五、力量	182
六、平衡	182
七、速度	182
八、时机	182
九、姿势	182
十、警觉	182
十一、眼明	183
十二、沉着	183
十三、勇敢	183
十四、智谋	183
十五、距离	183
第二节 简捷攻击法	183
一、简捷攻击的要点	183
二、简捷攻击的运用	184
第三节 抢 攻	185
一、抢攻的要点	185
二、抢攻的运用	185
第四节 突 击	186

一、突击的要点	186
二、突击的运用	186
第五节 诱 击	189
一、假动作	189
二、引诱	192
第六节 配合攻击法	195
一、配合攻击法的要点	195
二、配合攻击法的运用	195
第七节 改变方向攻击法	197
一、改变方向攻击法的要点	198
二、改变方向攻击法的运用	198
第八节 截 击	199
一、截击的要点	200
二、截击的时机	200
三、截击的运用	200
第九节 反 击	202
一、反击的要点	203
二、反击的运用	203
第十节 贴身攻击	207
一、贴身攻击的要点	207
二、贴身攻击的运用	207
第十一节 缴棍法	209
一、缴棍法的要点	209
二、缴棍法的运用	209
第十二节 立体攻防法	213
一、立体攻防法的要点	213
二、立体攻防法的运用	213

第一章 截拳道短棍技法概述

当今社会是法制社会，但是有时也难免会发生街头或角落的打斗，这种打斗有别于擂台竞技，其无规则、无保留的性质往往使器械搏杀占有很大的比重，在众多的器械当中，短棍却常常备受人们的钟爱，砍刀、匕首之类属于违禁物品，而长棍、标枪之类携带又多有不便，所以短棍以其短小精悍、便于携带等优点成为街头或角落打斗的首选器械，同时，短棍也是截拳道自卫打斗的必备武器。

第一节 截拳道短棍技法简述

目前在世界各地，短棍已十分流行，不但民众将它当作健身和防身的运动，军警治安巡防人员也乐于运用短棍简捷有效的打法，使棍术的效能更加提升，以便有效打击罪犯。

一、截拳道短棍技法概念

截拳道短棍技法，是一种利用短棍去实现搏击攻防目的的动作技术方法。

它是由基本握棍法、基本姿势、步法、警戒桩式、进攻技法和防守技法等基本要素构成的完备的短棍动作系统。它是中外短棍技击术交流融合的结果，也是充分将短棍和人体可利用的部位融入搏击中，并以简练、实效为要求组合而成的全面立体、综合多样化的短棍技法体系。

尽管短棍技法搏击的运用千变万化，然而万变不离其宗，无非是在有限的基本技法基础上，不断地组合转换与综合运用。

与训练截拳道徒手搏击功法一样，练习者要进行扎实、全面的身体素质训练和短棍基本技法训练，为提高整体水平打下基础。同时，在以后不断的训练中又要注重个人风格特点的培养。

二、截拳道短棍技击法的攻防原则

截拳道短棍技击法最高水平的发挥，应该是短棍技击法、体能、战术和精神力量的完美统一。一切以实战、以战胜对手为目的。

其攻防原则是：

1. 握棍与对手对峙时，时刻保持警觉的身心。
2. 随时随地准备给对手以凌厉的攻击。
3. 利用短棍上下兼顾，立体攻防。
4. 以身体素质锻炼为本，短棍技击法为用，人棍有机地结合。
5. 速战速决地与对手打斗，最短时间内发挥短棍击打威力。
6. 突破形式束缚，自由发挥短棍攻守技巧。
7. 具备勇敢和果断，力求瞬间攻防。

三、截拳道短棍技击法的特点

截拳道短棍技击法主要讲究“体”和“用”两方面。体则是指基础，有良好的基础，才可以将短棍在用的方面做到得心应手。短棍技击法的运用和徒手搏击功夫一样，只求握持短棍对力的发挥与运用，不拘泥于死板的形式。

截拳道短棍技击法的特点是：

1. 身体与短棍协调合一，不失一切时机地尽身体之所能持棍搏击。
2. 不为形式所固定，讲究因时因人而用，不为短棍技击法形式所束缚，充分自由发挥攻防技巧。
3. 以身体内外协调劲力，以干净、利落、简捷的棍法技术进行攻击和防守。
4. 握棍直接攻击，随出击招式的变化，依靠简捷的棍法，追求短棍攻击速度，目的是出击不被对手防住。
5. 将单个短棍技巧或连击技巧不固定地搭配组合，以极快的速度反应出击、截击。

四、截拳道短棍技击法的训练价值和意义

截拳道短棍技击法训练，能够有效地提高身体内脏器官特别是心血管系统、呼吸系统功能，增强骨骼、肌肉、肌腱和韧带等运动器官的功能，并能使中枢神经系统的功能得到明显改善，对于克服惰性、促进新陈代谢都有着重要的作用。同时还可以提高人体肌肉的弹力、身体的灵敏性和反应能力，以及身体的耐久力和力量。

短棍技法是在高度激烈的对抗中进行的，长期从事短棍训练，可培养练习者顽强拼搏和不屈不挠的意志品质，以及应急防卫能力和临危自若的心理素质。

第二节 截拳道短棍与其他短棍法

截拳道短棍是在中国武术中的一些短棍技法的基础上，同时吸收了外来的菲律宾短棍技法特长，根据截拳道武学思想、技击风格，又吸取其他兵械的攻击特点所形成的具有东方特色的短棍技法。

一、菲律宾短棍源流

由坚木制成的约1米长的短棍，菲律宾人称其为“卡力”(Ka-Li)，或称为“魔杖”。据传说，大约在500年前，麦哲伦航海抵达菲律宾时，那里的人们就已经会使用这种短棍术了。之后菲律宾成为西班牙的殖民地，西班牙人宣布菲律宾人的短棍为不合法武器。由此，菲律宾这种民族性的短棍打斗技术不能进行公开流传，只能以父传子的方式秘密地保留和流传下来。直至今日，短棍的打斗技术仍是保密的，因此并不是每个人都能学习和掌握的。

短棍这种坚木制的器具，对于菲律宾人来说有多种用途。特别是在过去的年代里，短棍更是成为渔民傍身的武器。不仅如此，渔民们还可用短棍挑着渔具，步行从家里到岸边捕鱼或作其他用途。如果是用短棍挑着蔬菜、水果或其他农副产品到集市上售卖，行到半路上遇到强盗打劫时，还可用短棍搏斗自卫。

事实上，使用短棍并非菲律宾人的专长，东南亚的泰国、缅甸、越南及非洲一些国家的人们都擅长使用短棍各类自卫打法。

二、菲律宾短棍技术简介

菲律宾短棍技法主要由攻击、防守和反击三部分组成，每一部分的短棍技术都各不相同。

(一) 菲律宾短棍技术特点

1. 攻击时，握持短棍攻击的身体重心落在前脚，身体随势稍微向前移动。
2. 防守时，身体重心移至后脚上。
3. 反击时，身体位置则由后倾变为垂直。

（二）菲律宾短棍技击法

菲律宾秘传短棍技击术共分三大类（菲律宾语称“先高巴斯”、“杜丝巴斯”、“丝巴斯”），分别有十三个招式。这些技术名称是以短棍不同的部分攻击人体各部位而形成的不同的招式。

菲律宾的短棍攻防技术特点主要是采取主动，牵引进行，攻中带防，防中带攻，连消带打，循环不息，追求准确性、速度以及动作的流畅等。菲律宾短棍技击法以扫、打、刺、擦、抽、缠、圈、弧、直、横、锁和离身技术为主，并配合其他的技术共同组成。其短棍技术如下：

1. 扫法

即持棍从左向右或从右向左沿水平方向扫击的方法（图1-2-1）。

2. 打法

即持棍从上向下直接垂直劈打的方法（图1-2-2）。

3. 刺法

即用短棍棍体前端直线向前刺出的方法（图1-2-3）。



图 1-2-1



图 1-2-2



图 1-2-3

4. 擦法

即用棍体的末端直接向前上方撞击的方法（图1-2-4）。

5. 抽法

即用棍体的前端猛然发力向前抽击的方法（图1-2-5）。

6. 缠法

即用短棍由内向外画圆缠击的方法（图1-2-6）。

7. 圈法

即用短棍由外向内画圆缠击的方法（图1-2-7）。

8. 弧法

即用短棍由上向下或由下向上以弧线攻击的方法（图1-2-8）。

9. 直法

即双手握持短棍并用棍的前端向前直线戳击的方法（图1-2-9）。



图 1-2-4



图 1-2-5



图 1-2-6



图 1-2-7



图 1-2-8



图 1-2-9

10. 横法

即用双手握持短棍向前撞推击的方法（图1-2-10）。

11. 锁法

即利用短棍控制对手身体上某部位关节的方法（图1-2-11）。

12. 离身法

即用手发力投掷短棍攻击的方法（图1-2-12）。



图 1-2-10



图 1-2-11



图 1-2-12