



鞭杆运动

山西人民出版社

鞭杆运动

陈盛甫 编著

山西人民出版社

鞭杆运动

陈盛甫 编著

山西人民出版社出版 (太原并州路七号)

山西省新华书店发行 山西新华印刷厂印刷

开本: 787×1092 1/32 印张: 6 $\frac{1}{8}$ 字数: 120千字

1979年9月第1版 1979年9月太原第1次印刷

印数: 1—6,200册

书号: 7068·812 定价: 0.45元

目 录

关于“鞭杆运动”	(1)
简化鞭杆	(5)
一路鞭杆	(29)
二路鞭杆	(85)
鞭杆对打	(135)

关于“鞭杆运动”

遵照伟大领袖毛主席“发展体育运动，增强人民体质”的教导，二十多年来，我在体育教学和开展群众性的体育运动过程中，本着“古为今用”和“推陈出新”的方针，从民间发掘和继承了“鞭杆运动”这一宝贵的民族文化遗产，在向广大工农兵和青少年推广的过程中，根据群众的意见，和我个人的经验，本着“取其精华，去其糟粕”的原则，对原有“鞭杆”套路，进行了整理修改，分编成第一路和第二路两套。在此基础上，并编创了便于初学者学习的“简化鞭杆”和容易引起兴趣、富有攻防性的“鞭杆对打”两个套路。

“鞭杆运动”是一种设备简易，内容丰富的武术项目，是我国劳动人民为了强身自卫，在生产斗争、阶级斗争的实践中创造发展起来的一项民族形式的体育活动。它包括有刀、枪、剑、棍等的许多动作，也有它自己的特点和风格。两端同用，左右互换，变化多，重式少，难度不大而朴实美观。并且有明显的技击性。练法机动灵活，可刚可柔，可快可慢，不受年龄、性别、体质、季节、场地、经济等各种条件的限制，确是一种便于普及和推广的好体育项目。

鞭杆一名短棍，一般用坚韧光滑的木棍，长度为本人的十三把，约一米一十四左右。棍的粗头叫把端，直径约两厘米五，细头叫梢端，略细于把端。

“鞭杆运动”起源于何时何地尚未得实，据调查在山西流传较早。有十三鞭、三十六鞭、驼骡鞭等套路。其中以五台县张汉之先生传授的驼骡鞭，内容最丰富，共有三段，一百六十六式。由于他不轻易教人，以致会练者无几，而且残缺不全。解放后，在党的领导下，经过笔者发掘、整理、修改、充实，才成了现有的适应初学者的“简化鞭杆”三十二式；并根据传统套路改编成“一路鞭杆”六十式，和“二路鞭杆”四十三式；在单练的基础上由笔者创编了“鞭杆对打”，甲乙各有六十四式，它可以对打，也可以单练。

鞭杆的动作，有左有右，有刚有柔，有起伏转折，有平衡跳跃，能全面发展人的身体素质。它具有明显的技击性，有戳、劈、挑、扣、崩、点、击、撩等攻法，有拦、截、拨、架、推、挎、绞、压等防法。通过练习可掌握对敌搏斗的本领。

练习鞭杆时，可根据本人的体质，采用不同的速度和架势，老年和慢性病患者，还可改用太极拳的练法，所以有人叫做太极鞭杆。

鞭杆的握法：（1）正握：如将鞭杆平横于大腿前，手指靠拢，手心向后，虎口相对握紧鞭杆。（2）反握：手指靠拢，手心向前，虎口向左右紧握鞭杆。（3）松握（半握）：手指张开，将鞭杆置于虎口内，拇指在下托住鞭，食指中指压在鞭上微屈，无名指小指伸直贴在鞭侧面，这种握法用于前戳、上挑、平抱等动作的前手，和单手握鞭，使梢端贴在臂后或肋下的把戳、把挑、下垂等动作。

粉碎“四人帮”以来，在党中央“抓纲治国”战略决策指引下，各条战线意气风发，斗志昂扬，为实现新时期总任

务而争分夺秒，大干快上。为了适应客观形势发展的需要，响应华主席在五届人大政府工作报告中提出的“积极开展群众性的体育运动，增强人民体质”的号召，我将这一来自劳动人民，为广大群众所喜爱的“鞭杆运动”编著成书，希望它能对于开展群众性的体育运动起到一点作用。

由于自己学习不够，水平不高，加之，编写时间仓促，一定有不少缺点和错误，希望同志们批评指正。

陈 盛 甫

一九七八年九月于山西大学体育系

1

2

动作名称

预备式 起式

第一段

- 一、独立抡劈
- 二、左弓步平劈
- 三、右弓步把下戳
- 四、右弓步架把戳

- 五、前跃仆步抡劈
- 六、左盖步把挑
- 七、前进左弓步上挑
- 八、左虚步按

第二段

- 九、跨步左旋横击
- 十、跨步右旋横击
- 十一、插步下戳
- 十二、转身并步抡劈

- 十三、右插步斜下劈
- 十四、马步右侧推
- 十五、转身歇步立拦
- 十六、右弓步把戳

第三段

- 十七、左弓步戳
- 十八、左右上击左仆步持
- 十九、左弓步把下击
- 二十、并步左抡把劈

- 二十一、转身歇步抱
- 二十二、左弓步平戳
- 二十三、转身并步左下划
- 二十四、右弓步肩上挑

第四段

- 二十五、提膝斜下把劈
- 二十六、转身舞花拗步平按

挑击

- 三十、左虚步下按
- 三十一、绞鞭左弓步上挑

二十七、右弓步平戳

二十八、右弓步把下拨

二十九、转身左弓步把

三十二、左右划马步架

把戳

收式

动作说明

预备式 （持鞭立正）



图 一

立正姿势，左臂自然下垂，右手握鞭杆（以下简称鞭）近把端三分之一处，右臂稍屈，手心向后，使鞭杆直立于右腿前外侧，稍端向下，在右小趾外侧约四寸处触地，目视前方。

（图一）

要点：头要端正，下颏内收，胸自然挺出，肩要下沉，精神贯注，呼吸自然。

起式（并步压掌）



图 二

①左手五指张开，掌心翻向上由左向前屈臂摆至腹前，目视左手。

（图二）

②左手由下而左上，用小臂向外绕环至头上时手掌翻向下，经胸前下按于左大腿前，指端向右；同时两脚



图 三

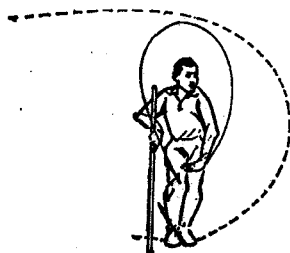


图 四

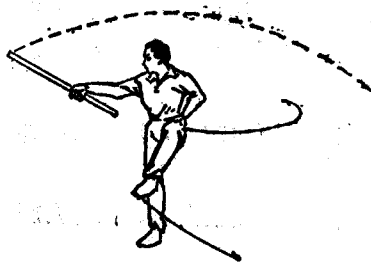


图 五

尖并拢，两膝下蹲，挺胸收腹目视前方。（图三图四）

要点：左臂绕环时，上体随之转动，目亦由视左手再看前方，屈膝两腿要靠紧，上体正直，肩要松沉，要垂臀收肛精神贯注。

第 一 段

一、独立抡劈

右脚向右一步，脚尖向前，右腿直立左膝提起脚尖下垂，同时右手持鞭向外绕环，使鞭由下经体左头上抡劈于体右侧，左手托鞭上举至头上翻手下按于左大腿上，虎口向里，指端向右，上体稍向右倾，目视鞭梢端。（图五）

要点：左膝要尽量提高，身体平衡稳定，劈鞭勇猛有力，鞭与臂要成直线。

二、左弓步平劈

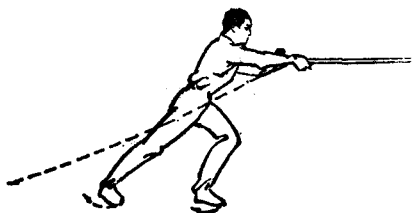


图 六

上体左转，左脚向左落地屈膝，右腿伸直，成左弓步，同时右手持鞭经头前向左抡劈于左前方，手心向左，左手扶右小臂里侧，掌心向右，目视鞭梢端。（图六）

要点：弓步上体要正直，劈鞭要先将右手心翻向上，再屈臂左抡，动作要快速有力，鞭与臂成直线。

三、右弓步把下戳

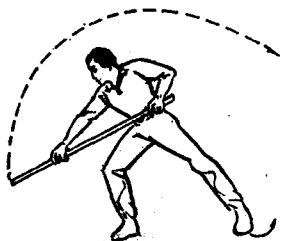


图 七

体重移于右脚，上体向右转，右膝屈左腿伸直，成右弓步，同时两手握鞭，经胸前用把端向右前下戳，右臂伸直，左臂屈，两手心均向里，目视把端。

（图七）

要点：转体下戳动作要协调一致。快速有力。上体要微向右前倾。

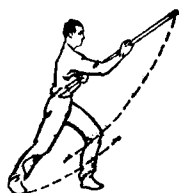


图 八

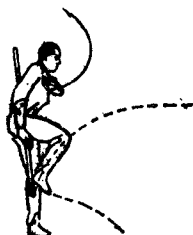


图 九

四、右弓步架把戳

①左脚尖外敞向左转体 90° 重心移于左腿直立,右膝提起,同时右手握鞭屈臂上抬经头前下放于腰间,使鞭把端经头上身前,绕一立圆下垂于右大腿外侧,鞭梢端贴于右肩后,左手随鞭翻转至右腋下放开,手心向上,目视前方。(图八图九)



图 一〇

②右脚向前一步屈膝,左腿伸直成右弓步,同时右手心向下松握鞭屈肘经腰间向前平伸,使鞭把端向前平戳,梢端紧贴右腋下左手上架于头左前上方,掌心向上,指端向右臂稍弯曲,目视鞭把端。(图一〇)

要点:弓步要挺胸塌胯,戳鞭要用爆发力,要上下协调一致。

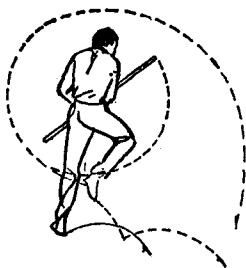


图 一一

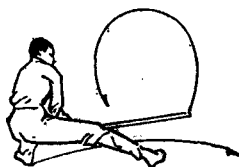


图 一二



图 一三

五、前跃右仆步抡劈

① 体重心移于左腿，右膝提起，脚尖下垂，左腿直立，同时两臂屈叠于胸前，右臂在上，手心向里松握鞭，左手在右肘下手心向上松握鞭，使鞭梢端向右斜横于胸前，目视右前方。(图一一)

② 右脚前落，蹬地跃起，左腿迅速高提向右脚前跳，左膝深屈，右腿伸直成右仆步，同时两手握鞭，经体左头上抡劈于右腿前，两臂交叉，左臂在上，手心向下，右手心向上，目视梢端。

(图一二)

要点：两动要连续作出，劈鞭时两手要握紧，跳步要高远，仆步上身要直，两脚掌全部着地，抡劈与成仆步要同时完成，动作要迅速、协调有力。

六、左盖步把挑

体重心移于右腿，右膝屈，左脚抬起向前一步，脚尖外敞，左膝微屈，体重心移至两脚间，同时右手握鞭手心翻向下，左手放开，沿鞭翻转变握鞭近梢端三分之一处，屈臂至于腰间，手心向右，使鞭梢端由上至左，用把端向前挑，高与腰平，目视把端。

(图一三)

要点：挑鞭两手要握紧，鞭要贴在胯旁，用腰发力，上体略向前倾。



图 一四



图 一五



图 一六

七、前进左弓步上挑

①右脚前进脚尖外敞，上体向右转，同时右手握鞭，经右肩前绕至腹间，左手放松，由下抬至身前，目视前方。（图一四）

②上式不停，左脚前上一步屈膝，右腿伸直成左弓步，同时左臂屈，上臂紧贴左肋，左手松握，掌心向前，用拇指、中指、食指将鞭架住，右手紧握鞭置于腰间，手心向里，使鞭梢端斜挑于左肩前高与眉齐，目视鞭梢端。（图一五）

要点：前进保持屈膝，不立起，鞭始终紧贴身体，动作要协调、连贯、有力。挑鞭要用腰发力。

八、左虚步按

体重心移于右腿，右膝屈，左脚后撤半步脚尖点地，左膝稍屈，成左虚步，同时左手翻腕紧握鞭下按，手心向后，臂微屈，右臂不动，手心翻向上，使鞭梢端向前平置于体右侧，目视鞭梢端。（图一六）

要点：虚步要上体正直，臀不突出。鞭要按平，紧贴右胯。

第 二 段

九、跨步左旋横击

①左脚向右脚前跨上一步，脚尖向左，同时两臂抬起，右手紧握鞭右臂屈，肘与肩平，左手松握鞭，臂伸直，两手心均向前，使鞭斜拦于头前左侧，鞭把端高与头平。梢端略低，目视鞭梢端。

(图一七)

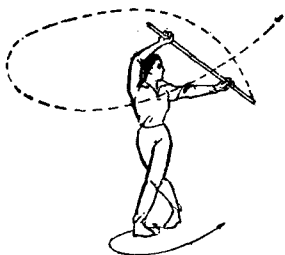


图 一七

②左脚掌为轴向左转体 180° ，右脚上步落于左脚右，两腿挺直，两脚开立同肩宽，同时左手放开，右手持鞭旋腕使鞭在头上由左后右平云一周横击于头前，手心向上，左手扶右小臂里侧，鞭与耳平，梢端向右，目视鞭梢端。(图一八)

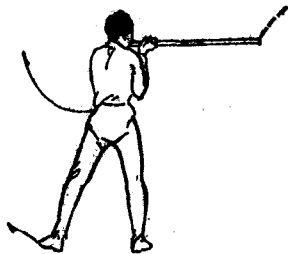


图 一八

要点：动作要迅速、协调、有力，两动连续不停，分立要挺胸收腹，两臂屈。