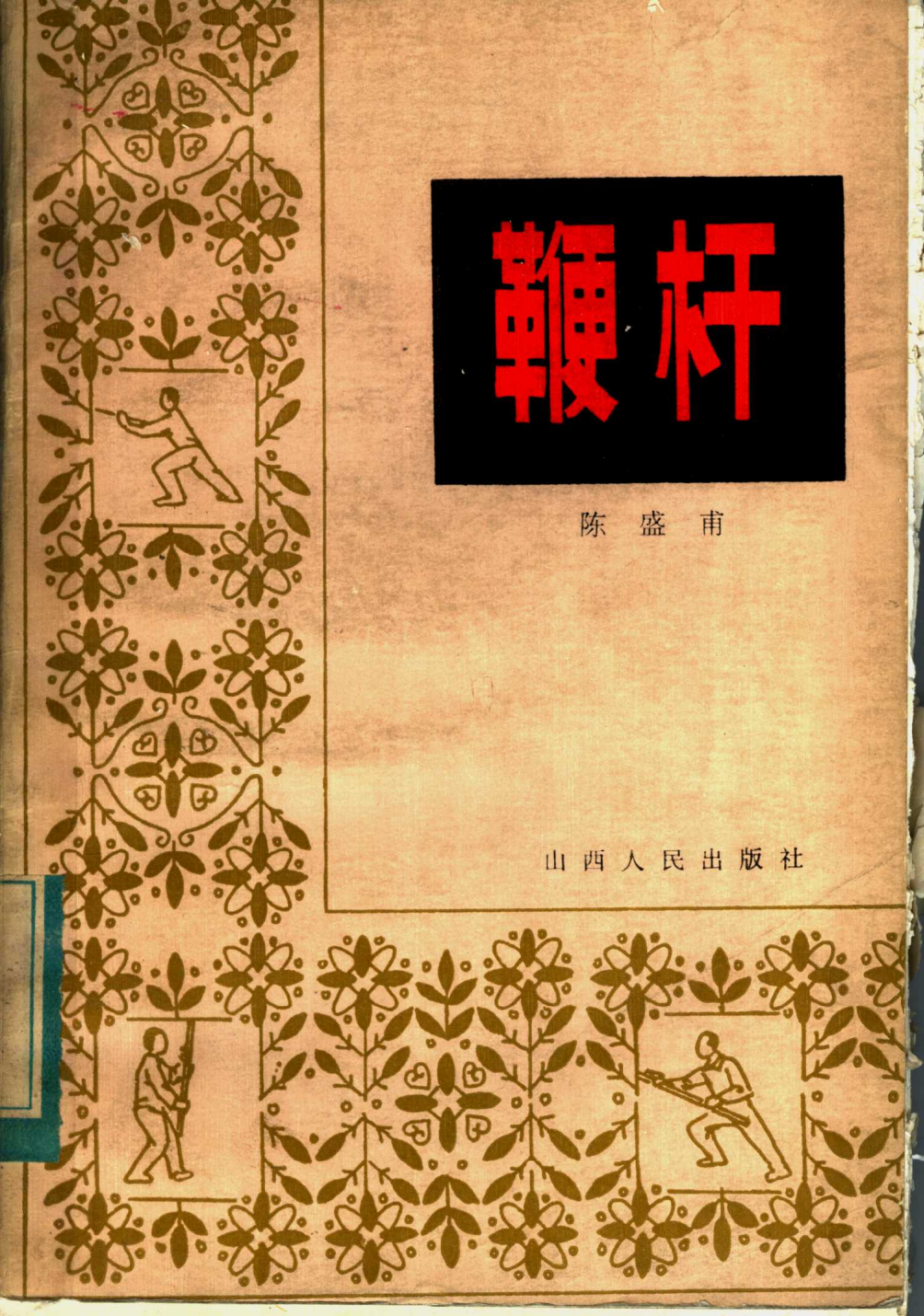


鞭杆

陈 盛 甫

山西人民出版社



鞭 杆

山西人民出版社

鞭 杆

陈 盛 甫

*

山西人民出版社出版 (太原并州北路十一号)

山西省新华书店发行 山西省七二五厂印刷

*

开本: 787×1092 1/32 印张: 9.25 字数: 180 千字

1983年11月再版 1983年11月第1次印刷

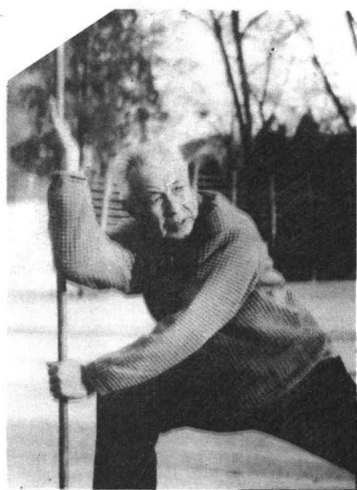
印数: 1—64,500 册

*

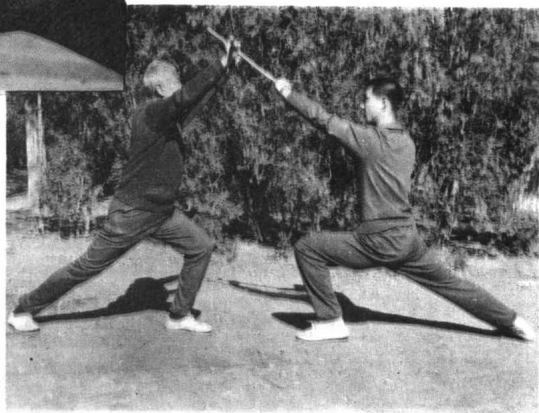
书号: 7088·1114 定价: 0.73元



一九七八年作者在全国武术比赛大会上表演鞭杆



作者在练习鞭杆



作者在练习鞭杆对打

前 言

遵照毛主席“发展体育运动，增强人民体质”的教导，三十多年来，我在体育教学和开展群众性体育运动过程中，本着“古为今用”、“推陈出新”的方针，从民间发掘和继承了“鞭杆”这一宝贵民族文化遗产。

“鞭杆”在山西流传较早，有“十三鞭”、“三十六鞭”、“驼骡鞭”等套路，其中以五台县张含之师傅传授的“驼骡鞭”内容最丰富，但由于张师不轻易传人，掌握全套路者很少。解放后，在党的领导下，我根据群众意见和个人经验，本着“取其精华，去其糟粕”的原则，将原有“鞭杆”套路进行整理、加工、修改，编成了适合初学者练习的“鞭杆基本动作”十节、“简化鞭杆”三十二式；根据“驼骡鞭”改编了“一路鞭杆”六十式和“二路鞭杆”四十三式；创编了容易引起学习兴趣，攻防动作显明的“鞭杆对打”六十四式。

“鞭杆”是一种设备简单、内容丰富、较易练习的传统武术项目，它是我国劳动人民在生产斗争和阶级斗争的实践中发展起来的民族体育活动，动作朴素美观，变化多，重式少，难度小，既有独特的风格特点，又有明显的技击性。

“鞭杆”一名短棍，为一坚韧光滑的木棍，长为本人的十三把，约1.14米左右。棍的粗头为把端，直径2厘米左右，细

头为梢端，略细于把端或与把端同粗。

“鞭杆”设备简易，携带方便，不受性别、年龄、季节、场地及经济等条件的限制，便于普及和推广。“鞭杆”动作有戳、挑、劈、扣、崩、点、击、撩等攻法；有拦、截、拨、架、推、挎、绞、压等防法。练时，起伏转折，平衡跳跃，有左有右，左右互换，有刚有柔，刚柔相间，可以全面锻炼人的身体素质。练“鞭杆”不但能强身自卫，而且能锻炼人的意志品质，因此深受广大群众喜爱。

由于本人水平不高，书中一定有不少缺点错误，望读者批评指正。

陈盛甫

1982.12

再版说明

武术传统项目——“鞭杆”，是很好的强身自卫体育活动，内容丰富，设备简易，携带方便，一向为人们所深爱。在旧社会，由于统治者的把持和教师的保守，几至失传。解放后，经作者挖掘整理、编写成书，自一九七九年出版以来，深受广大武术爱好者赞许，但由于印数较少，书已销售一空。三年来不少人因买不到“鞭杆”书而焦急呼吁，因此决定再版。在再版中，根据读者的意见和作者的实际经验，对原书略有补充和修改：（一）换了封面；（二）将原书名《鞭杆运动》改为《鞭杆》；（三）将原书内“关于鞭杆运动”改为“前言”，文字略有修改。（四）增加了十节鞭杆基本动作；（五）将“鞭杆对打”的排版形式作了修改。

目 录

鞭杆基本动作.....	(1)
简化鞭杆.....	(47)
一路鞭杆.....	(79)
二路鞭杆.....	(153)
鞭杆对打.....	(227)

鞭杆基本动作

练鞭杆首先必须练好基本动作。戳、挑、劈、拨、撩、横击、绞压、下截、绕戳、上架等十个动作，是鞭杆的主要技击方法，是鞭杆套路的主要因素，初学者先练好这些基本动作，再学鞭杆套路就容易多了。

练鞭杆基本动作时，要精神集中，严肃认真，做到姿势正确、动作清晰。在姿势方面，首先要注意手脚和鞭杆的方向、部位。在动作方面，要特别注意手和鞭走的路线。每节重复次数，除第四节拨、往返各作四次外，其余九节均往返各作三或五次，可以分节反复练习，也可几节或整套连贯练习。每节都有右有左，全身皆动，可使身体得到全面锻炼。

鞭杆的握法分正握、反握、松握、掌形四种。

正握：两手握鞭，两臂下垂，使鞭平横于大腿前。两手指靠拢，手心向后，拇指一侧相对握紧鞭杆，如（图甲）。

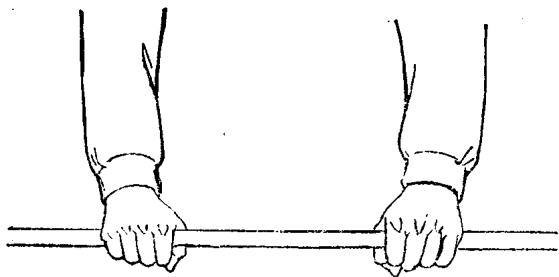


图 甲

反握：两手握鞭，两臂下垂，使鞭平横于大腿前。两手手指靠拢，手心向前，小指一侧相对握紧，如（图乙）。

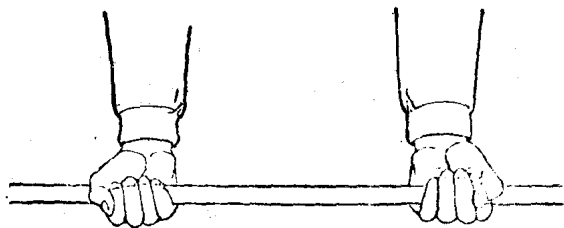


图 乙

松握（半握）：手指张开，将鞭置于虎口内，拇指在下托鞭，食指、中指压在鞭上微屈，无名指、小指伸直贴在鞭侧面。这一握法多用于戳、挑、劈、抱等动作的前手，如（图丙）。或单手持鞭把端，另一端贴在同侧肩前、后，

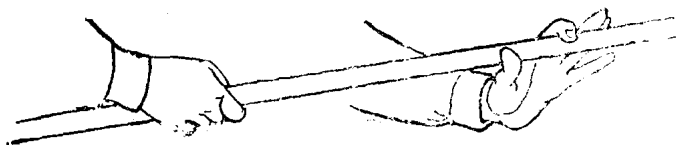


图 丙

或肘下的戳、挑、下垂等动作，如（图丁）（图戊）（图己）。

掌形：五指张开自然伸直，掌心稍凹，如（图庚）。

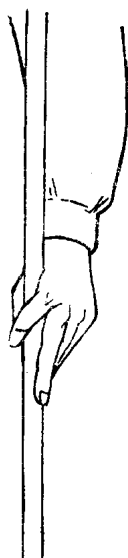


图 丁



图 戊

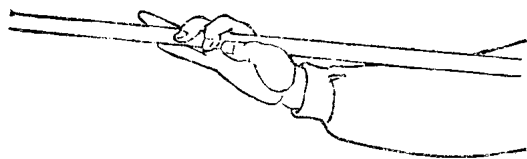


图 己



图 庚

动 作 名 称

第一节 戳
第二节 挑
第三节 劈
第四节 拨
第五节 撩
收 式

第六节 横 击
第七节 绞 压
第八节 下 截
第九节 绕 戳
第十节 上 架

动作说明

预备式：立正，右手握鞭杆（以下简称鞭）近把端三分之一处，手心向后，右臂稍屈，使鞭直立于右腿前外侧，梢端向下，在右小趾外侧约四寸处触地；左臂自然下垂。目视前方。（图一）

要点：头要端正，下颏内收，挺胸收腹，两肩松沉，精神贯注、呼吸自然。

起式：①右手不动，左手五指张开，左臂侧平举，掌心翻向上，上体略向左转，目视左手。（图二）

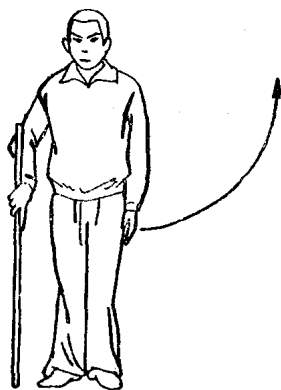


图 一



图 二

②上体略右转，左手屈臂摆至右腹前，掌心仍向上。目随视左手。（图三）

③上体略左转，左手摆至体左侧，掌心仍向上。目视左手。（图四）



图 三



图 四

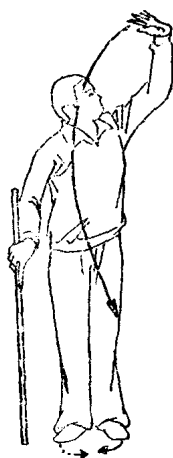


图 五

④左手屈臂经后绕至头上，掌心向上，指端向右。目视左手。（图五）

⑤上动不停，左手翻转使掌心向下经胸前下按于大腿前，指端仍向右。同时上体转正，两脚尖并拢，两膝下蹲，挺胸收腹。目视前方。（图六）

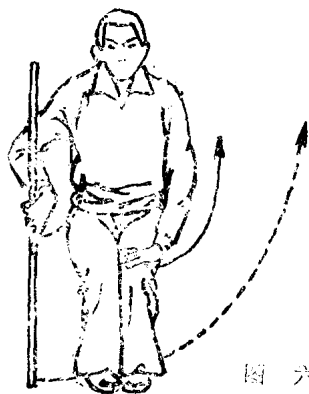


图 六

要点：④⑤两动连续不停。下蹲时两膝要靠紧，上体正直，肩松臀垂。右臂屈，使鞭保持直立。