

名师出高徒丛书之四

邱丕相 编著
人民体育出版社

棍术 枪术

入门与提高



T2123/19

名师出高徒丛书之四

人民体育出版社

邱不相
棍术

编著

入门与提高

(京)新登字 040 号

图书在版编目(CIP)数据

棍术、枪术入门与提高/邱丕相编著. - 北京:人民
体育出版社,1999

(名师出高徒丛书之四)

ISBN 7-5009-1818-6

I. 棍… II. 邱… III. ①枪术(武术)-中国 ②棍
术(武术)-中国 IV. G852.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 45983 号

棍术、枪术入门与提高

编者: 邱丕相

出版发行: 人民体育出版社

社址: 北京市崇文区体育馆路 8 号(天坛公园东门)

电话: (010)67143708(发行处)

传真: (010)67116129

电挂: 9474

邮编: 100061

经销: 新华书店

印刷: 北京华威冶金印刷厂

开本: 787×1092 1/32

字数: 180 千字

印张: 8.25

印数: 001-6,150 册

版次: 1999 年 11 月第 1 版 1999 年 11 月第 1 次印刷

ISBN 7-5009-1818-6/G·1717

定价: 11.00 元

(购买本社图书,如遇有缺损页可与发行处联系)

邱丕相

全国武术十大名教授之一，博士生导师。
国家武术段



位首批八段。国际级裁判员。曾多次担任国际、国内武术裁判员培训班教学组长，曾多次任国内外重大武术比赛总裁判长。多次应邀赴亚、欧、美洲各国和地区进行教学训练与理论讲学。所著论文曾入选奥委会世界体育科学大会，获原国家体委科技进步奖；主持编写的《武术》教材曾获国家教委颁发的全国特等奖。著有十余部武术专著。

《名师出高徒丛书》

出版说明

谁都愿意将自己的孩子送进好的学校，为什么？因为好学校教学水平高。教学水平高主要依赖于有一流的高水平的教师。教师水平高就能教出出类拔萃的学生，这正是“名师出高徒”。

学武术也如此，富有经验的名师教学，会使初学者少走弯路，入门迅速，一入门即为提高打下扎实的基础。为满足初学武术的广大青少年和武术爱好者的要求，我社特约我国武术名家编写了这套丛书。本套丛书作者均是长期从事武术教学的在国内外享有盛名的专家，他们都有着极丰富的教学经验，既能把那些对武术一窍不通的“老外”教得像模像样，也能指导武术高手再提高。本套丛书属于普及性读物。重点介绍了武术基本技术要领、动作要求、练习方法、易犯错误及纠正方法，而且简明扼要地说明了动作的技击含义，易学、易懂、易练、易用。

近年来中国武术协会为更广泛开展武术运动，在国内推

行了武术段位等级制。本书在介绍了最基本的动作之后，编入了最基本的入段套路详解。每个武术爱好者只要认真跟着本书步骤自修，都可达到武术初级段位(一、二、三段)水平。

本社曾出版过《武术基础练习丛书》一书，深受广大武术爱好者喜爱，多次再版仍未能满足需要。根据近年来我国武术发展的形势，本套丛书是在原《武术基础练习丛书》的基础上新编而成。这套丛书包括以下几册：

《武术基本功和基本动作》——名师出高徒丛书(一)

《长拳入门与提高》——名师出高徒丛书(二)

《剑术、刀术入门与提高》——名师出高徒丛书(三)

《棍术、枪术入门与提高》——名师出高徒丛书(四)

《南拳入门与提高》——名师出高徒丛书(五)

《散手入门与提高》——名师出高徒丛书(六)

《太极拳入门与提高》——名师出高徒丛书(七)

《太极推手入门与提高》——名师出高徒丛书(八)

本书内容说明

本书以简明扼要的文字、生动的插图介绍了基本棍法、基本枪法及其练习方法。在掌握了基本方法后,可按书中介绍的基本棍法、枪法组合小套路练习。当熟练了基本组合动作之后,犹如水到渠成,读者即可很快地学会棍术、枪术最基础的套路——武术段位制的三段棍术、三段枪术。

编者

目 录

上篇 棍术入门与提高

第一章 棍术基本知识	(3)
一、棍术沿革	(3)
二、棍术种类与规格	(4)
三、棍术握棍的基本方法	(5)
第二章 基本棍法与练习方法	(8)
一、劈棍	(8)
二、摔棍	(10)
三、抡棍	(12)
四、抡云棍	(14)
五、单手抡云棍	(16)
六、扫棍	(19)
七、撩棍	(21)
八、点棍	(23)
九、崩棍	(25)

十、戳棍	(27)
十一、挑棍	(29)
十二、盖棍	(30)
十三、横击棍	(32)
十四、绞棍	(33)
十五、云棍	(36)
十六、拨棍	(38)
十七、格棍	(40)
十八、挂棍	(43)
十九、架棍	(45)
二十、推棍	(47)
二十一、双手舞花棍	(49)
二十二、单手舞花	(53)
二十三、提撩舞花棍	(58)
二十四、穿棍(穿梭棍)	(63)
二十五、拄地棍	(67)
二十六、抛接棍	(70)
二十七、基本持棍法	(72)
第三章 基本棍法组合练习	(77)
第一组 歇步平举棍→蹲步扫棍→腾空后举棍→仆 步摔棍	(77)
第二组 弓步劈棍→弓步戳把→转身弓步戳棍→提	

	撩舞花→弓步肩背棍	(79)
第三组	弓步背棍→马步平抡棍→换跳步、马步劈棍 →回身点棍→抛接棍→提膝背棍	(81)
第四组	舞花弓步劈棍→震脚弓步架棍→虚步盖把 →跳步转身云棍→弓步拨棍	(86)
第五组	前点步点棍→连续提撩舞花→回身仆步摔 棍→转身弓步盖把→弓步肩背棍→抡云棍 →弓步背棍	(90)
第四章	武术段位三段棍术	(95)
一、	动作名称	(95)
二、	套路分析	(95)
三、	动作说明	(96)

下篇 枪术入门与提高

第一章	枪术基本知识	(119)
一、	枪术概说	(119)
二、	枪术器械的规格及各部位名称	(120)
三、	一般握枪方法	(121)
第二章	基本枪法及其练习	(124)
一、	扎枪	(124)
二、	单手平扎枪	(127)

三、拦枪、拿枪·····	(129)
四、挑枪、劈枪·····	(132)
五、点枪·····	(135)
六、崩枪·····	(137)
七、缠枪·····	(138)
八、穿枪(穿腰、穿喉)·····	(141)
九、背后穿枪·····	(144)
十、拨枪·····	(148)
十一、云拨枪·····	(150)
十二、扫枪·····	(153)
十三、拉枪·····	(155)
十四、拖枪·····	(156)
十五、托枪、架枪·····	(158)
十六、扑枪、摔枪·····	(159)
十七、立舞花枪·····	(162)
十八、平舞花枪·····	(166)
十九、过背枪·····	(169)
二十、缩枪、撞枪·····	(172)
二十一、戳把、横击把·····	(174)
二十二、挑把·····	(177)
二十三、摔把·····	(179)
二十四、涮枪·····	(180)

二十五、抛接枪·····	(184)
二十六、翻身下扎枪·····	(186)
二十七、撩枪·····	(189)
二十八、绕腿换把穿枪·····	(191)
第三章 枪术基本组合练习·····	(194)
第一组 并步持枪→撤步拦拿扎枪→倒插步拦拿扎 枪→跳步拦拿扎枪→回身单手下扎枪···	(194)
第二组 并步下扎枪→弓步架枪→弓步压枪→转身 下拦枪→半马步拿枪→弓步扎枪·····	(199)
第三组 半马步持枪→上步缠枪→回身下拦枪→提 膝上拦枪·····	(202)
第四组 半马步持枪→仰身撩把前踢→叉步后撞枪 →背枪翻腰→仆步摔把·····	(204)
第五组 半马步持枪→阴手滑把枪→转身弓步下撞 枪·····	(207)
第六组 弓步下撞枪→穿喉枪→上步背后穿枪→接 枪弓步拦拿扎枪·····	(210)
第七组 半马步持枪→弓步下拦枪→丁步拿枪→后 屈腿下拦枪→震脚拿枪→前点步横崩枪	(215)
第八组 半马步持枪→绕行步涮枪→并步戳把→弓 步拦拿扎枪→虚步崩枪·····	(217)
第四章 武术段位三段枪术·····	(223)

一、动作名称.....	(223)
二、套路分析.....	(223)
三、动作说明.....	(224)
第一段.....	(224)
第二段.....	(236)

上 篇

棍术入门与提高

第一章 棍术基本知识

棍术，是武术中最常见的一种长器械，也是目前国内外武术比赛的主要项目之一。长期以来，由于棍术器材采集比较方便，又无利刃，方法明快，成为人们健身、防身的良好手段，在民间十分普及，深受广大青少年所喜爱。

一、棍术沿革

棍，是最早的兵器之一。早在原始时代人们便利用树枝制成的棍棒进行防御自卫和猎取食物，但它仍属于人的本能活动和生产活动，还谈不上棍术。后来，在古代战争中，棍成为兵器之一。由于战斗的需要，比现在的棍要长得多，约有3米多长。在战争中，人们总结积累了棍的攻防方法。

当棍一旦从战争中的兵器植根到民间，人们用以防身、健身，便出现了更为丰富的棍法，逐渐确立了棍术。

历史上曾经有“十三棍僧救唐王”的故事，说明民间的棍术也已在寺庙中传习。比较明确的记载，在宋代都市中出现的练武卖艺人，打的套路中就有“弄棒”、“使棍”，而有了以研

习棍棒为主的民间结社——“英略社”。

到了明代，拳家林立，棍术发展到一个很高的水平，有许多不同的棍术流派，并有了棍术的图谱记载和论著，著名的少林棍、青田棍等流传至今。

进入现代，武术作为体育运动项目之一，在继承传统的基础上汇总统一了棍术内容和技术规范，编制了比赛的棍术套路，或按照规则将棍法编成自选套路。此外，有一些传统的棍术仍在民间传播。

1987年的亚洲武术锦标赛和1990年北京第十一届亚运会，棍术均被列为武术比赛项目之一，已逐步在国际上展开了推广和交流。

二、棍术种类与规格

棍械一般分为长棍和短棍。长棍即指一般棍术比赛中的长度，最短须等于本人身高，一般略比身高，直臂上举可达前臂中部或腕部。比长棍更长些的叫“杆子”，西北一带有较为细长的，叫“条子”；比长棍短的叫“棒”。齐眉棍、南棍较短。一般不称其为棒；更短的只相当于胸高，短棍在西北一带称为“鞭杆”。由于棍的长度不同，方法也不尽相同。这里主要介绍的是普通长棍。此外，还有属软兵器类的“三节棍”“二节棍”“梢子棍”等。