

# 超级短棍

## 实战训练 教室

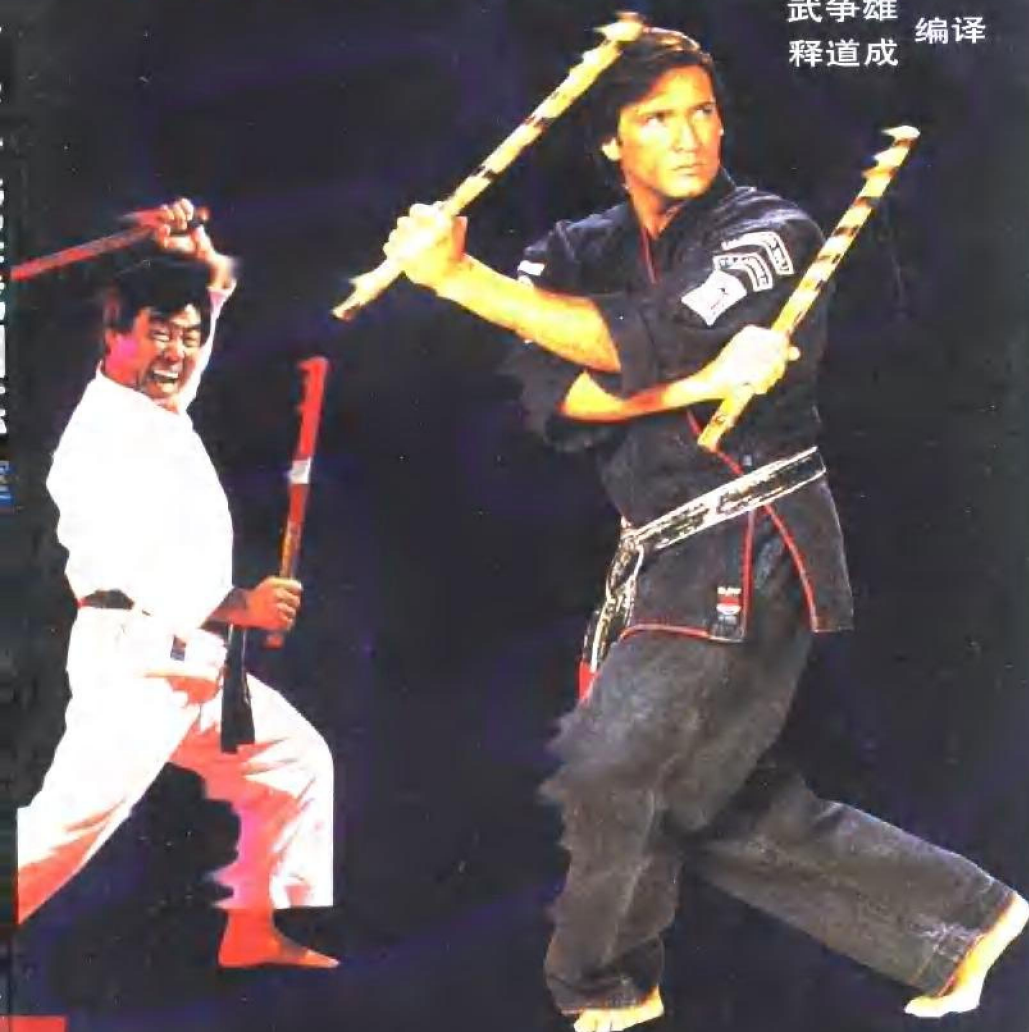


中外武术精粹书库

湖南文艺出版社

菲律宾短棍格斗技术

武争雄 编译  
释道成



中外武术精粹书库

# 超级短棍

实战训练 教室

---

武争雄 编译  
释道成

湖南文艺出版社

## 超级短棍实战训练教室

编 译：武争雄 释道成

作品遴选：刘衡雁

责任编辑：黄亚雄

\*

湖南文艺出版社出版、发行

(长沙市河西银盆南路 67 号 邮编：410006)

湖南省新华书店经销 湖南省新华印刷一厂印刷

\*

1998 年 3 月第 1 版第 1 次印刷

开本：850×1168 1/32 印张：7.25

字数：173000 印数：1—5000

ISBN 7-5404-1828-1  
简易精装：G·91 定价：10.20 元

若有质量问题，请直接与本社出版科联系调换

TY06/02

拳學之道  
首要注意  
精神

王選杰

王选杰先生：

中国当代著名武术家  
中国书法艺术研究院理事（高级顾问）  
中国大成拳第二代正宗传人  
中国佛学院拳学教师  
美国旧金山国术馆海外特别顾问  
法国明山大成拳馆荣誉馆长  
北京大学禅学会高级顾问  
南普陀寺慈善事业基金会理事（顾问）

## 警 告

本书中所介绍的短棍技术中，有些是足以令人致命的；有些亦足以对人产生严重的伤害。对于这些针对人身要害部位的击打技术，请习武者务必在训练及格斗时加以注意，对练时应控制住短棍的速度及力度，以免误伤对方。只有在自身生命受到严重威胁时，才可全力运用这些技术！

# 前 言

菲律宾短棍是菲律宾人的一种自卫防身武器。其技术结合了徒手格斗技术及其它器械格斗技术的打斗特征，从而形成一种具有独特风格的格斗技术。后又因李小龙的缘故而使之闻名于海内外。

本书系统、完善地介绍了菲律宾短棍中的所有技法，使读者对其有一个整体性的认识，并从中学习、掌握对自身确实有用的技法，以完善自身的技术体系。短棍技术使很多武术家在他们自己的风格中发现了新的东西。他们认识到了短棍的好处，因这种自然的动作结合了很多技术，我的一些同道及学生现正继续创造着他们自己的风格，他们只是用短棍去补充自己的认识。望有其它武术基础的读者，将短棍技术结合到自己的风格中，在符合短棍原则的基础上，发挥出具有独特风格的技术。对于没有武术基础的读者，通过本书的学习及训练，能从无到有，逐步熟悉其打斗模式；从而日趋完善，使自己具备一定的技击能力。

菲律宾短棍技术可能暂时还未被人们重视，但它在实际应用中是足以令人致命的，且给人留下深刻印象。菲律宾的武术家们通过短棍能实施各种复杂的动作，产生神奇的效果，被誉为是“棍的艺术”。

自我在国内专业武术杂志上发表了关于菲律宾短棍的文章后，收到众多的读者来信，询问关于本书的出版情况。为答谢广大读者厚爱，现将其整理成书，以飨读者。幸逢湖南文艺出版社的鼎力相助，本书才得以问世，在此谨表谢意！望本书能抛砖引

玉，若各位习武者能致力于武道的严格修炼，不断体悟其中深层次的东西，最终“利用武道、超越武道，”并完成人格的磨练。同时藉武道修炼过程中所获致的定力、意志力及各种有利因素，活用到学问、事业的开创，则吾愿足矣！

最后，向在本书整理过程中提供友好支持的菲律宾短棍家雷明·普雷萨斯先生表示感谢！

由于时间仓促，加上本人水平有限，书中难免有误。敬请武林同道及广大读者批评、指正！

# 目 录

|                          |         |
|--------------------------|---------|
| 前 言 .....                | ( 1 )   |
| 第一课 菲律宾短棍概述 .....        | ( 1 )   |
| 第二课 短棍格斗基础 .....         | ( 3 )   |
| 短棍握法 .....               | ( 4 )   |
| 各种准备姿势 .....             | ( 5 )   |
| 身体快速移动技巧 .....           | ( 8 )   |
| 短棍对练礼节 .....             | ( 11 )  |
| 第三课 对人体几个重要部位的击打方式 ..... | ( 13 )  |
| 短棍的 12 种击打手法 .....       | ( 30 )  |
| 第四课 短棍防御技巧 .....         | ( 48 )  |
| 持棍对人体几个部位的防御技巧           |         |
| 徒手对人体几个部位的防御技巧           |         |
| 第五课 封手训练 .....           | ( 81 )  |
| 徒手内侧防御一（右手的攻击） .....     | ( 82 )  |
| 徒手内侧防御细部图（右手的攻击） .....   | ( 84 )  |
| 徒手内侧防御二（左手的攻击） .....     | ( 87 )  |
| 徒手内侧防御细部图（左手的攻击） .....   | ( 90 )  |
| 徒手外侧防御一（右手的攻击） .....     | ( 92 )  |
| 徒手外侧防御细部图（右手的攻击） .....   | ( 95 )  |
| 徒手外侧防御二（左手的攻击） .....     | ( 98 )  |
| 徒手外侧防御细部图（左手的攻击） .....   | ( 100 ) |



|                               |       |
|-------------------------------|-------|
| 徒手攻防组合训练 (封手组合技术) .....       | (103) |
| <b>第六课 “流动” 对打训练</b> .....    | (110) |
| 棍对棍的“流动”训练 .....              | (111) |
| 徒手对短棍的“流动”训练 .....            | (117) |
| 棍对棍配合格斗训练 .....               | (124) |
| <b>第七课 辛瓦里与威旦达技术训练</b> .....  | (135) |
| 单一辛瓦里技术训练 (手对手的练习) .....      | (136) |
| 单一辛瓦里技术训练 (短棍对短棍的练习)<br>..... | (140) |
| 单一辛瓦里技术训练 (应用) .....          | (145) |
| 双重辛瓦里技术训练 (手对手的练习) .....      | (148) |
| 双重辛瓦里技术训练 (短棍对短棍的练习)<br>..... | (152) |
| 双重辛瓦里技术训练 (应用) .....          | (157) |
| 翻转辛瓦里技术训练 (手对手的练习) .....      | (160) |
| 翻转辛瓦里技术训练 (短棍对短棍的练习)<br>..... | (164) |
| 翻转辛瓦里技术训练 (应用) .....          | (169) |
| 威旦达技术训练 (转动) .....            | (171) |
| 威旦达技术 (应用) .....              | (176) |
| <b>第八课 缴棍技术</b> .....         | (180) |
| 五种缴棍技术                        |       |
| <b>第九课 夺刀技术</b> .....         | (196) |
| 七种徒手夺刀实战技巧                    |       |
| <b>后 记</b> .....              | (218) |

## 第一课 菲律宾短棍概述

菲律宾短棍的起源有着艰难的足迹，主要是因为菲律宾棍术的众多风格几乎与菲律宾群岛上的岛屿一样多——超过了七千个！在这些岛屿上定居的民族主要来自印度、东南亚、中国和印度尼西亚。

这些不同的民族及文化背景融合起来经过几个世纪的传播继承，产生了在格斗中使用刀剑、匕首及棍棒等各种武器的方法。并形成了独特的打斗风格，并在国际武术界普及。当时有名的打斗类型是印度尼西亚击剑术及今天在世界上众所周知的菲律宾短棍。

当菲律宾被西班牙侵略时，菲律宾武士运用本国的棍术进行小规模打斗。这种小规模打斗曾一度取得辉煌战绩。但后来被西班牙征服后，便严令禁止此种技术的学习及训练，以抑制其传播。不过这种技术并没有消失，它们被菲律宾人以各种方式秘密的保存并传播下来。这些面相秀丽的菲律宾人，有时装束得像西班牙士兵的穿着一样，穿戴着中世纪的盔甲；有时则以跳舞及模仿打斗戏剧表演的形式进行传播，并将各种器械的打斗风格及特征结合到小规模打斗中，后来就形成了现在的短棍技术。

在历史上，短棍技术结合了三种相关的技术：刀剑、匕首及单双棍术。

在菲律宾短棍的技术训练中，有种简练有效的“流动”训练方式。这种训练可使人在舒适的状态中，体会短棍的运动及个人身体所遇到的最大打击力，达到身体与器械的协调统一，形成最自然的打斗风格。

在菲律宾短棍的发展中，菲律宾短棍家雷明·普雷萨斯在这方面做出了一定的贡献。他参悟了菲律宾的各个岛屿上各种有效的棍术及其它技术的打斗原理及风格，并结合到他所研习的空手道、柔道、合气道、自由搏击等打斗功夫中，使菲律宾短棍的技术及理论体系更进一步完善。他现在美国成立了国际短棍联盟(IAF)，并将总部设在洛杉矶。功夫巨星李小龙的学生加好友丹·伊鲁山度（菲律宾人）对菲律宾短棍进行了深入研究，并融合到自己的武学体系中，被武术界誉为“棍王。”李小龙亦因其而受益，创立了截拳道短棍，使短棍技术更加闻名于世。

## 第二课 短棍格斗基础

本章将向大家介绍短棍打斗的基础，包括短棍的握法，各种打斗准备姿势及各种距离下的身体移动技巧，对这些内容的牢固掌握，将会为我们以后的短棍训练及打斗带来很大的好处。在本章所讲述的内容还未成为我们的自动反应之前，认真而不懈地学习它们是很有必要的。所有这些均是实施技术前的基础，它们亦能转化到其它的打斗功夫中。

我们在进行本章的学习及训练时，要清楚一点，任何事物均是不断变化及发展的。同样，我们要以变化及发展的观点来看待及分析武术中的打斗技术。就准备姿势而言，亦是根据实际状况的需要而不断转成与其相适应的打斗姿势。

另外，本章还讲述了短棍对练礼节，这是菲律宾人在对练的开始和结束阶段要进行的礼节。本章在此保持了菲律宾人的传统方式。

## 短棍握法

短棍的握法正确与否，直接关系到短棍技术的发挥，故此我们应该掌握好正确的握法。我们手握短棍时，应抓牢，不使其在手中摇动。现介绍两种短棍的握法：

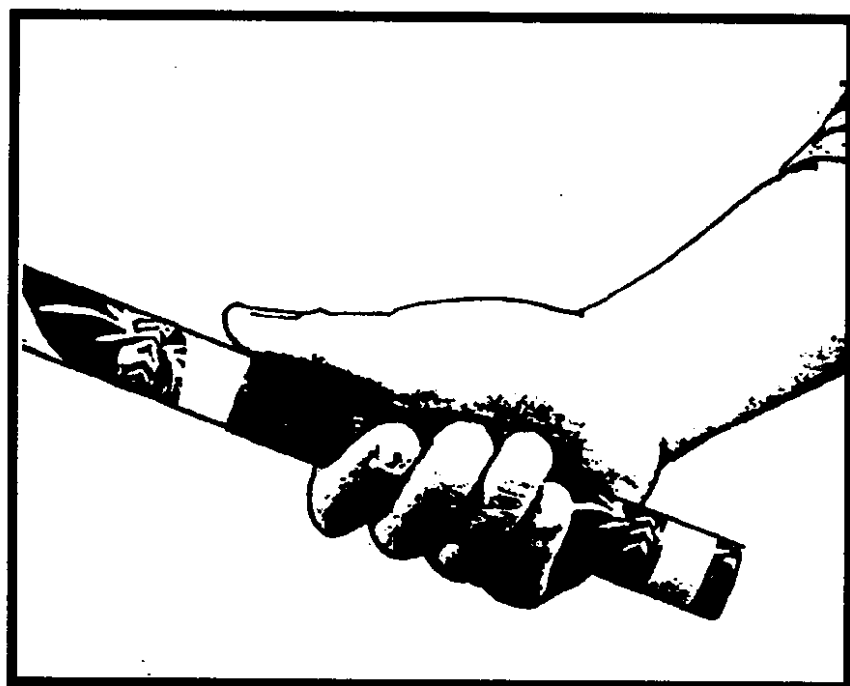
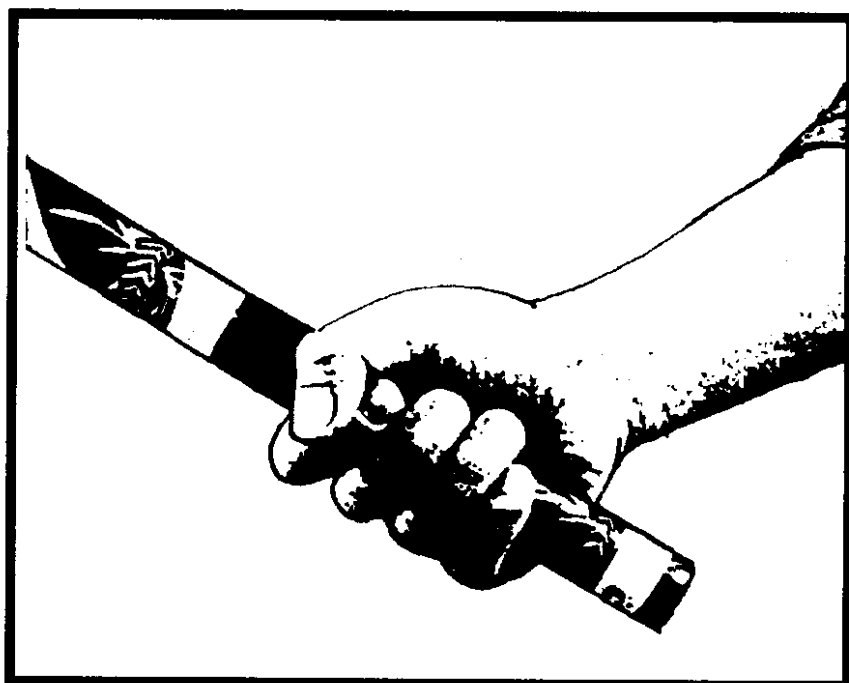


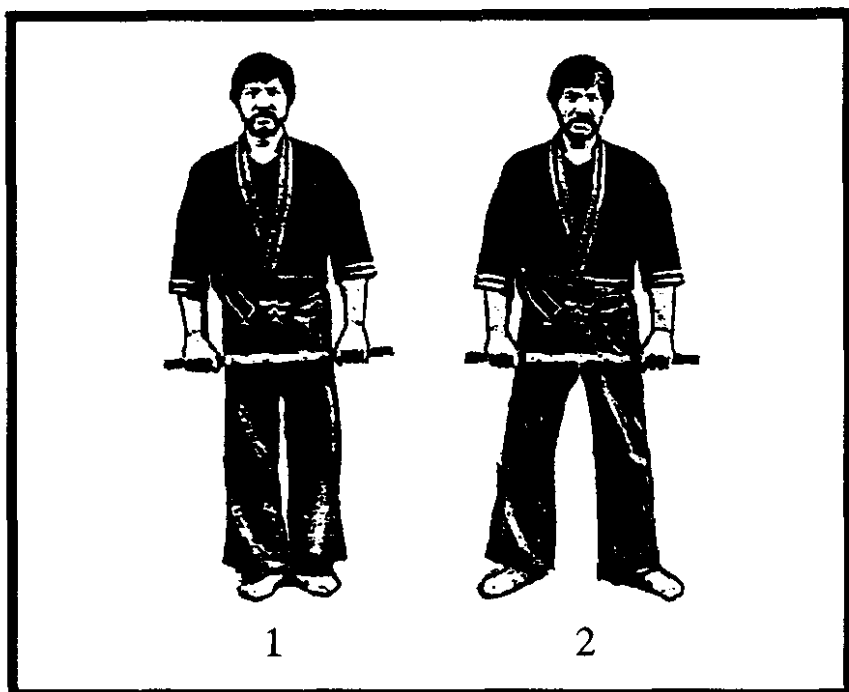
图 1 握棍时，将拇指放在食指上，紧扣食指。

图 2 握棍时，将拇指置于棍上，保持腕部的放松。

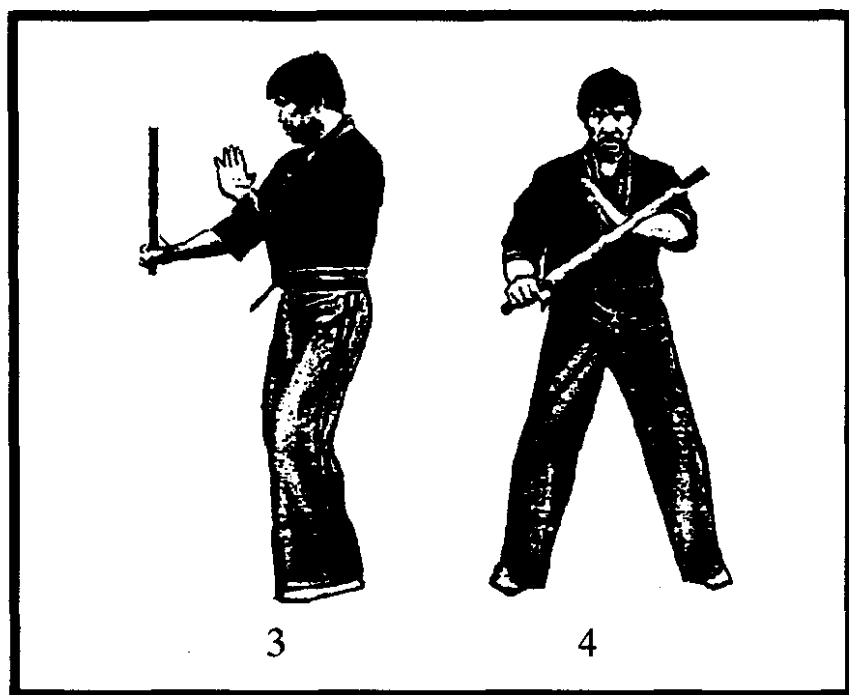
## 各种准备姿势

### 站立准备姿势

1. 此为一种礼貌的姿势，运用于练习的开始和结束阶段。将脚后跟靠在一起，脚尖向外成 $45^\circ$ 角。双手握在棍子的两端，使短棍与地面平行。眼睛直视前方。

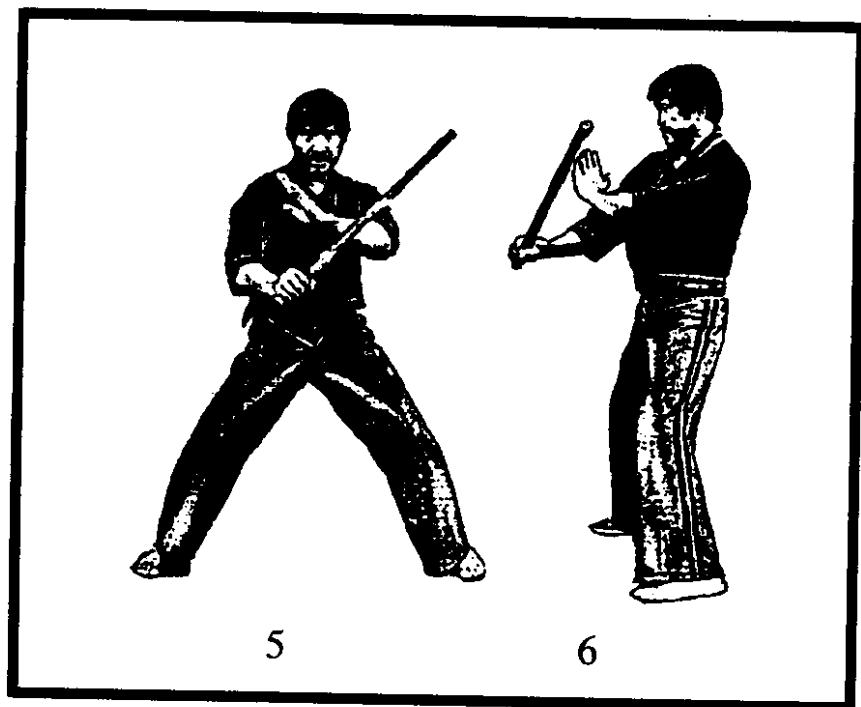


2. 这种双脚分开的站立姿势完全等同于前面的两脚靠近的立正姿势，只是双脚分开的距离近似肩宽。



### 双脚分开的准备姿势

这种姿势是用于应付对方从正面直接攻击的姿势。双脚处于相同的位置，此为一种非正式的准备姿势，两膝稍微弯曲，同时用右手握棍（短棍与地面成 $45^\circ$ 角），左手在后做好防御的准备。图3：侧面视图。图4：前面视图。



### 双腿跨立姿势

此姿势类似于双脚分开的站立姿势，不过双脚分开的距离更远一些，接近两倍肩宽，同时膝盖弯曲程度比双脚分开站立姿势的弯曲程度更厉害。握棍的姿势及另一手的位置与双脚分开的准备姿势相同。图 5：正面视图。

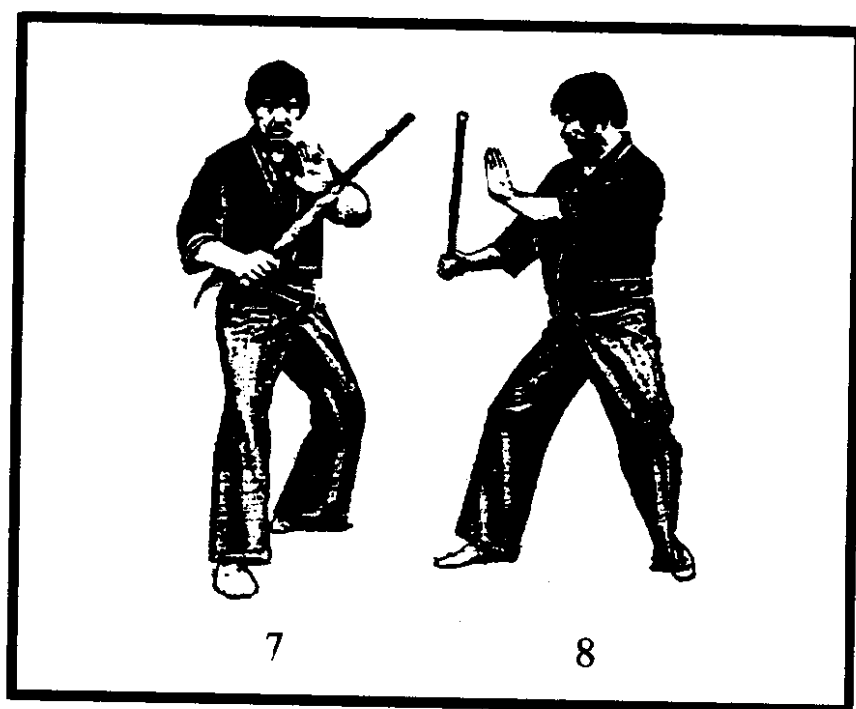


图 6：侧面视图。

### 右前式

这种姿势是右脚位于前方，两脚平均分配身体重量。握棍的姿势及另一手的位置仍与准备姿势一样。左脚在前则为左前式。身体朝着前方。图 7：正面视图。图 8：侧面视图。

## 左后式

身体重量稍微移向后脚，后脚约支撑体重的 60%，前脚约支撑体重的 40%。前脚尖向前，后脚尖向左成 90 度，构成 L 形状。短棍的握法及另一只手保持着准备姿势时的位置。右腿在后则为右后式。图 9：前面侧视图。图 10：侧面视图。



9



10



11



12

## 向前倾斜姿势

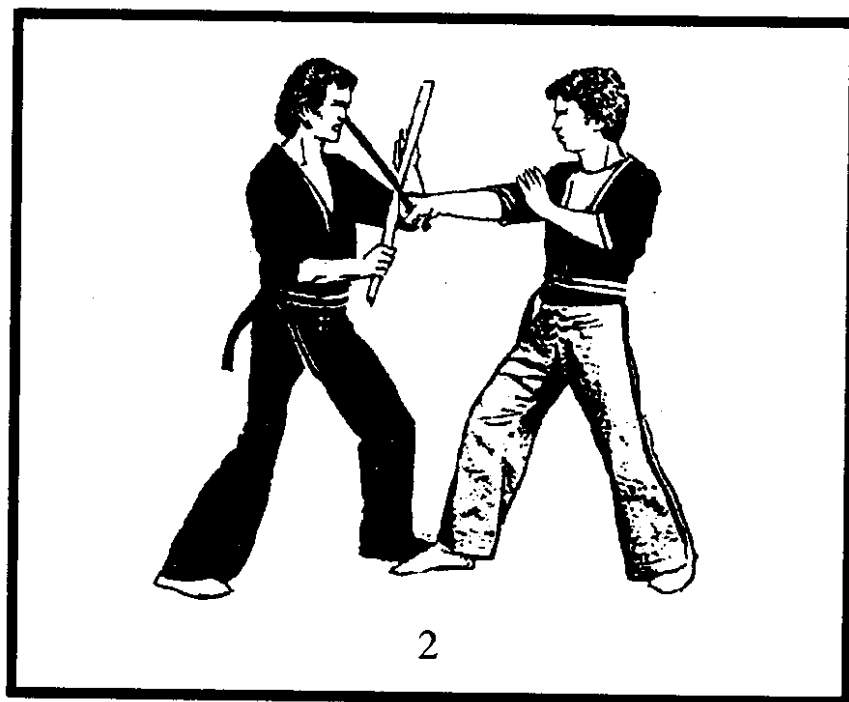
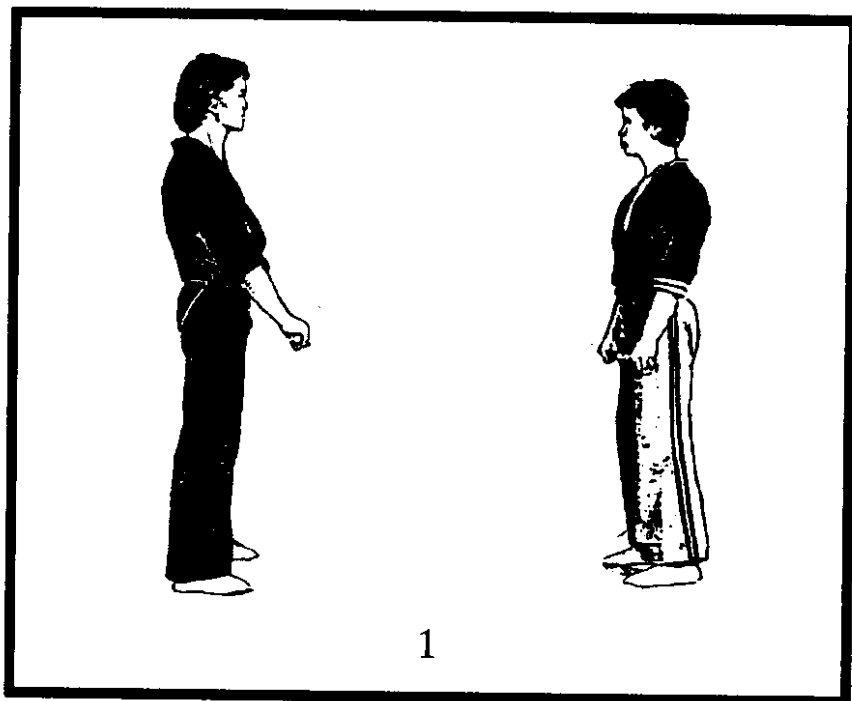
此姿势与向前的姿势类似，只是面对来自各方位的直接攻击时，身体在向前姿势的基础上向右或向左扭转 45 度。前腿膝盖弯曲得更多，使大部分身体重量落在前脚。两脚后跟和脚趾都贴紧地面。手和棍的握法保持着准备位置时的握法。图 11：左面图 12：右面



## 身体快速 移动技巧

在短棍技术的学习、训练及打斗中，身法、步法、距离及角度是至关重要的。习武者务必对此多加磨炼，并在对练中有意识地去增长这方面的经验。

本书下面介绍这方面的训练，这是最基本的，掌握了基本原理，习武者就能在训练中加以巩固，且最大发挥自身潜能，望习武者详加体认。



### 一、中、远距离移动

1. 我方与对方相距约五步，对峙而立。
2. 对方右脚向前上步，用短棍反手击向我方身体，我方将左脚向左前方上步，通过身法的移动，配合短棍向外格挡对方的短棍。