



第三套国际武术竞赛套路

DiSanTaoGuoJiWuShuJingSaiTaoLu NanGun

国际武术联合会 审定

人民体育出版社

南棍

第三套国际武术竞赛套路

南 棍

国际武术联合会 审定



人民体育出版社

图书在版编目(CIP)数据

南棍 / 国际武术联合会审定. -北京.: 人民体育出版社, 2013

(第三套国际武术竞赛套路)

ISBN 978-7-5009-4462-1

I.①南… II.①国… III.①棍术(武术)-套
路(武术)-中国 IV.①G852.25

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 077599 号

*

人民体育出版社出版发行
三河兴达印务有限公司印刷
新华书店经销

*

850×1168 32 开本 5.5 印张 90 千字
2013 年 6 月第 1 版 2013 年 6 月第 1 次印刷
印数: 1—5,000 册

*

ISBN 978-7-5009-4462-1

定价: 18.00 元

社址: 北京市东城区体育馆路 8 号 (天坛公园东门)

电话: 67151482 (发行部) 邮编: 100061

传真: 67151483 邮购: 67118491

网址: www.sportspublish.com

(购买本社图书, 如遇有缺损页可与发行部联系)

《第三套国际武术竞赛套路》编委会

名誉主任：于再清

名誉副主任：高小军

主 编：王玉龙 徐伟军

副 主 编：李小杰

编 委（以姓氏笔画为序）：

王二平 田 勇 代林彬

孙建明 吕小林 刘广齐

何 强（本书执笔者）

杨小华 李英奎 周丽娟

翁敦风 高楚兰

黄建刚（本书执笔者）

曾铁明 魏丹彤

前 言

为了更好地普及和推广武术运动，提高运动技术水平，针对当前国际武术运动技术发展的现状，我们受国际武术联合会委托于2011年12月在中国广州组织创编了第三套国际武术竞赛套路。

第三套国际武术竞赛套路包括长拳、刀术、棍术、剑术、枪术、太极拳、太极剑、南拳、南刀、南棍。共有来自中国、美国、日本、马来西亚、中国澳门等国家和地区的15名教练员、裁判员及专家参与了创编工作。在创编过程中，参阅了大量的文献资料，听取了各方面的意见，认真总结了第一套、第二套国际武术竞赛套路的经验。按照遵循武术套路运动规律，突出项目风格特点，引领技术发展方向的原则集体创编而成。

编 者

目 录

- 一、南棍套路简介 (1)
- 二、南棍套路动作名称 (2)
- 三、南棍套路动作图解 (4)
- 四、南棍套路动作运行路线示意图 (120)
- 五、南棍套路动作连续演示图 (121)

一、南棍套路简介

南派系列项目是中国武术运动的一个重要组成部分，具有强身健体、修身养性、防身自卫、怡情娱乐等功能。其内容丰富，种类繁多，流传广泛。南棍的主要风格特点是：双手握棍，吞吐自如；动作细腻，棍法凶狠；力透棍端，以点胜面；以力克力，以巧应变；发声呼喝，助威助势。本套南棍的编排采集了双头棍、双夹单棍（单双同用）、单头棍等南棍动作素材整编而成，并结合现代武术运动的发展趋势和武术竞技运动的需要，增加了动作难度内容以及融合了8种以上不同组别的技法。其套路结构合理、布局饱满、节奏明快、方法多变、衔接流畅，具有较高的竞技性和观赏性，对普及与推广武术运动有着非常积极的作用和重要价值。



二、南棍套路动作名称

预备势

第一段

1. 并步推棍
2. 马步挂劈棍
(发声“嘿”)
3. 马步抛棍
4. 插步戳棍
5. 高虚步滚压棍
6. 马步戳棍
7. 马步滚压棍
8. 独立步盖棍
9. 弓步拨棍
(发声“嗷”)
10. 独立步背棍虎爪
11. 背棍旋风脚 450°
12. 单蝶步背棍
13. 高虚步击棍
14. 马步挂劈棍

15. 半马步戳棍

16. 前跃半马步戳棍

17. 骑龙步击棍

18. 腾空外摆腿 360°

19. 马步挂劈棍

(发声“嘿”)

第二段

20. 骑龙步击把

21. 上步左击棍

22. 上步右击把

23. 上步左击棍

24. 上步圈压棍

25. 盖步拨棍

26. 蹬腿弹棍

27. 跳插步戳棍

28. 跳插步戳把

29. 单蝶步顶棍

30. 盖步绞棍

- | | |
|---------------------|----------------------|
| 31. 弓步拨棍 | 51. 跳插步抽棍 |
| 32. 马步挑劈棍 | 52. 腾空盘腿 360° |
| 33. 弓步劈棍
(发声“嘿”) | 侧扑 |
| 34. 马步挂劈棍 | 53. 鲤鱼打挺 |
| 35. 背棍旋风脚 360° | 54. 单蝶步摔棍 |
| 36. 单蝶步推棍 | 55. 骑龙步架棍
(发声“的”) |
| 37. 腾空外摆腿 450° | 56. 独立步盖棍 |
| 38. 马步背棍 | 57. 高虚步拨棍 |
| 39. 高虚步击棍 | 58. 弓步挂劈棍 |
| 40. 独立步拨棍 | 第四段 |
| 41. 插步连环拨棍 | 59. 独立步拄棍 |
| 42. 马步崩棍 | 60. 左右舞花棍 |
| 43. 弓步拨棍 | 61. 翻身跳单蝶步
摔棍 |
| 第三段 | 62. 弓步斜后挂棍 |
| 44. 弓步盖棍 | 63. 弓步劈棍 |
| 45. 弓步斜击棍 | 64. 弓步推棍
(发声“嘿”) |
| 46. 马步挑把 | 65. 虚步抽棍 |
| 47. 骑龙步击棍 | 66. 收势 |
| 48. 骑龙步击把 | |
| 49. 上步左右格棍 | |
| 50. 弓步弹棍 | |

注：此套路有6个动作需要发声，其中包括3种以上不同的

发声。

三、南棍套路动作图解

注：动作图解中，实线（——▶）表示下一动作右手、右脚、棍梢的运动路线，虚线（-----▶）表示下一动作左手、左脚、棍把的运动路线。

预备势

面向场地右前方 45°，两脚并立；同时，右手握棍置于右腰侧，左手垂于体左侧；目视前方。（图1）



图 1

第一段

1. 并步推棍

接上势，左手伸至右手下方握棍，两手同时向体前立推棍；目视前方。（图2）

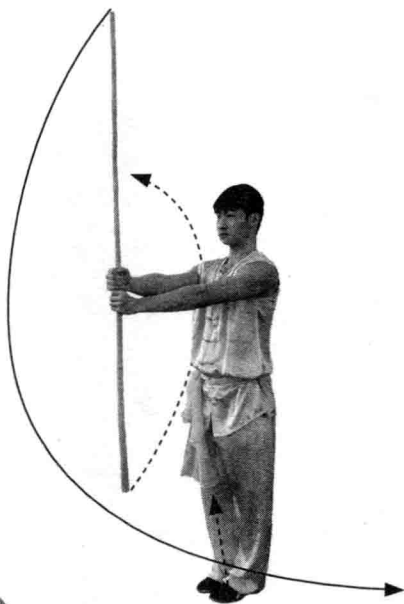


图2

要点：

两手握棍
快速前推，协
调一致。

2. 马步挂劈棍（发声“嘿”）

(1) 接上势，身体左转，左腿提膝；同时，右臂内旋使棍梢由上向左下抡挂，左手握棍向棍把端方向自然滑动，两臂交叉，右臂在外；目随视棍梢。（图3）



图 3

(2) 左脚向前落步，身体右转，右腿提膝，随即右脚落步，两腿屈膝，成马步；同时，右手握棍臂外旋使棍梢由左下经上向前下抡挂至体前，随即两手握棍由右下经上向前下挂劈棍至体前；目视前方，同时发声“嘿”。（图4—图6）

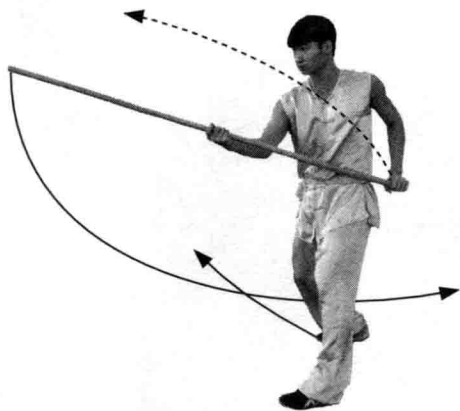


图4



图5



图6

要点:

左右抡挂快速协调，马步与挂劈棍完整一致，力达棍梢段；发声浑厚响亮。

3. 马步抛棍

接上势，右脚向右前方上步，两腿屈膝，成马步；身体左转；同时，两手握棍使棍梢沿顺时针方向绕拨至右前下方，随即右手握棍上抛，左手握棍把下拽，屈肘沉肩，抛棍后自然还原；目视棍梢。

(图 7—图 9)



图 7



图 8



图 9

要点：

抛棍时两手握棍分别上下逆向发力，右手握棍用力向上抛击，左手握棍用力下拽，同时腰为轴左右抖动助力，抛棍快速敏捷，马步稳健，力达棍梢段。

4. 插步戳棍

接上势，左脚向右脚后方插步；同时，两手握棍向左回拉，随即向右戳棍，右臂伸直，左手置于右腋下；目视棍梢。（图 10、图 11）

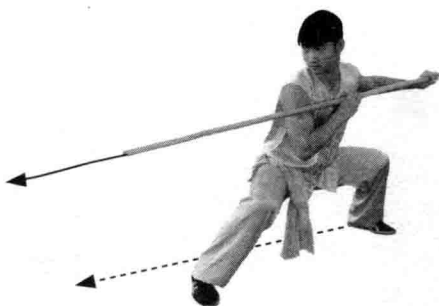


图 10

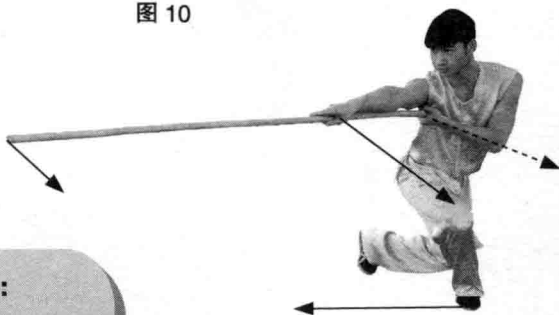


图 11

要点：

左脚插步灵活、稳健，插步与戳棍完整一致，力达棍梢端。