



第三套国际武术竞赛套路

DiSanTaoGuoJiWuShuJingSaiTaoLu GunShu

国际武术联合会 审定

人民体育出版社

棍 术

第三套国际武术竞赛套路

棍 术

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

棍术 / 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 978-7-5009-4421-8

I. ①棍… II. ①国… III. ①棍术(武术)-套路
(武术) IV. ①G852.25

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 012375 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 5.25 印张 73 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 978-7-5009-4421-8

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 杨小华

李英奎（本书执笔者）

周丽娟 翁敦风 高楚兰

黄建刚 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、棍术套路简介 (1)
- 二、棍术套路动作名称 (2)
- 三、棍术套路动作图解 (4)
- 四、棍术套路动作运行路线示意图 (109)
- 五、棍术套路动作连续演示图 (113)

一、棍术套路简介

棍术是武术套路竞赛中长拳类项目之一。第三套国际武术竞赛套路——棍术，是在吸取了传统优秀棍术套路典型动作的基础上，严格遵循武术套路运动技术发展的规律和竞赛要求创编而成的。

该套路编排设计合理，内容丰富，棍法纵横，变化多端，难度适中。全套动作布局巧妙、连接顺畅、起伏转折、流畅有序，充分体现了棍术项目棍法密集、梢把兼用、势合力顺、棍打一片、勇猛快速的运动特点。



二、棍术套路动作名称

预备势

第一段

1. 并步推棍
2. 转身抡棍
3. 弓步背棍盘肘
4. 云棍
5. 撤步绞棍
6. 转身抡棍
7. 仆步摔棍
8. 转身摔棍
9. 左右点棍
10. 单手平抡棍
11. 腾空背棍提膝冲拳
12. 腾空飞脚
13. 侧空翻
14. 旋风脚 360°
15. 跌竖叉

第二段

16. 转身抡棍
17. 弓步拨棍
18. 涮腰抡棍
19. 背棍斜拍脚
20. 腾空外摆莲 360°
21. 弓步拨把
22. 仆步摔棍
23. 点棍
24. 转身提撩棍
25. 仆步摔棍
26. 左右点棍
27. 扫棍
28. 抡棍
29. 点棍盖把
30. 抡棍
31. 翻身仆步摔棍

32. 抡棍弓步推掌

第三段

33. 上步转身抡棍

34. 抡棍平扫

35. 旋子扫棍

36. 坐盘抡棍

37. 转身抡棍

38. 舞花背棍

39. 盖步戳把

40. 抡棍仆步抱棍

第四段

41. 舞花提撩棍

42. 撤步劈棍

43. 转身抡棍

44. 提膝跳背棍

45. 舞花仆步摔棍

46. 并步崩棍

47. 单手抡棍

48. 背棍虚步推掌

49. 弓步拨棍

50. 并步持棍

51. 收势

三、棍术套路动作图解

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

两脚并步直立；右臂屈肘，右手握棍身把段至身体右侧，棍身垂直；左手五指并拢贴靠于左腿外侧；目视前方。（图1）

要点：

头正颈直，
下颌微收，挺胸、收腹、塌腰、夹腿。



图1

第一段

1. 并步推棍

(1) 接上势，左掌经由体侧向上平托呈水平，与肩同高；目视左掌。(图2)



图2



(2) 右手持棍向右前方平推，同时左掌变拳抱至左腰侧；目视右前方。(图3)



图3

要点：

两腿直立并拢，推棍力达棍身，棍身垂直。

2. 转身抡棍

(1) 接上势，左掌摆至左肩外侧，与肩同高，右手握棍，棍把上提，棍梢经脑后绕至左肩后；右手持握棍随右臂屈肘收于左肩前，左掌摆至右手旁；目视左方。(图4、图5)



图4



图5



(2) 右脚向右前方上步，随即左脚扣步，身体右后转，右脚后撤于左腿后；同时，右手握棍随转体向右单手平抡，左手向左后方伸出；目视左前方。(图6—图8)

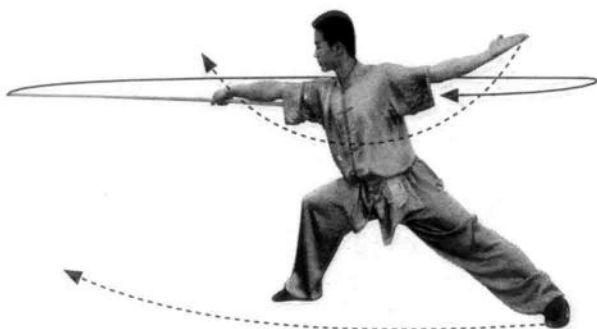


图6



图7

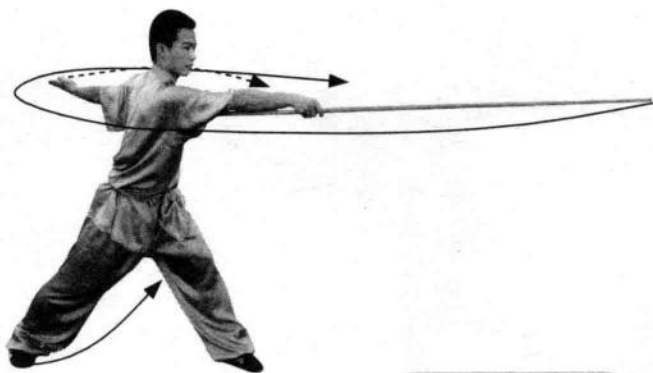


图 8

要点：

上下配合协调用力，抡棍平圆，力达棍梢段。

3. 弓步背棍盘肘

接上势，右脚先收后落步，右腿屈膝，成右弓步；同时，继续转体；右手握棍向右平抡一周至右后背棍，左臂随转体向左胸前盘肘；目视前方。（图 9、图 10）



图9



图10

要点：
盘肘力达肘
尖，棍身紧贴
背部。

4. 云棍

接上势，双手握棍，在头前上方平圆绕环；目随视棍梢前段。（图 11、图 12）



图 11



图 12

要点：

云棍快速
有力，力达棍
梢段。