

李向伟 编著

# 截拳道

# 双节棍

# 技法汇宗

北京体育大学出版社

# 截拳道两节棍

## 技 法 汇 宗

李向伟 编著

北京体育大学出版社

策划编辑 孙宇辉  
责任编辑 世立 冯唐  
审稿编辑 鲁牧  
责任校对 毕莹 郭晓勇  
责任印制 陈莎

#### 图书在版编目(CIP)数据

截拳道两节棍技法汇宗/李向伟编著. - 北京:北京体育大学出版社,2003.8  
ISBN 7-81051-663-9

I. 截… II. 李… III. ①截拳道-运动技术-教材  
②棍术(武术)-运动技术-教材 IV. G852.191.9②  
G852.251.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 060690 号

#### 截拳道两节棍技法汇宗 李向伟 编著

出版 北京体育大学出版社  
地址 北京海淀区中关村北大街  
邮编 100084  
发行 新华书店总店北京发行所经销  
印刷 北京市昌平阳坊精工印刷厂  
开本 787×1092毫米 1/16  
印张 12.75

2003年8月第1版第1次印刷 印数 4000册

ISBN 7-81051-663-9/G·560

定价 24.00元

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

## 编著者的话

自从我示范的《李小龙霹雳两节棍》系列 VCD 发行以来,有幸博得全国各地截拳道爱好者的支持和厚爱,纷纷来电、来信表示嘉许;同时,也建议我对两节棍技艺做进一步的剖析,以便于大家更深入地学习。

现在奉献给大家的这本书,可以满足广大研习者的需求。在本书中,我针对研习者普遍关心的问题,将内容分成舞花训练和实战应用两大部分,从两节棍技艺的初、中、高3个层次进行由浅入深、循序渐进的阐述分析;同时,结合过去学习两节棍的亲身体会和多年来教学中发现的问题,把研习中容易出现的错误和弊端作为重点批讲内容。可以说,本书与广大同好的需求息息相通,能满足不同层次的两节棍技法研习者。

上述之外,本书还具备其它一些特点。

### 一、继承创新,全新展现当今最先进的两节棍技法体系

由于李小龙先生英年早逝,长久以来,由他创立的截拳道两节棍技法体系,一直定格在他的一部遗作和电影中有限的招式上。此前,国内两节棍研习者的技艺都是以此为基础的。

时光荏苒,当前众多两节棍练习者的技艺仍然局限于这些上世纪70年代的技巧,或依据这些技巧凭空自行盲目“改造”,与两节棍的实战特色和截拳道的宗旨背道而驰,这种状况大大阻碍了研习者技艺的提高!有鉴于此,本书将全面阐述当今创新后的两节棍技法体系。

我自幼酷爱祖国武技,对两节棍技艺更情有独钟。在继承掌握李小龙先生棍法的基础上,按照截拳道的指导思想,遵循“精简、直接、高效”的技战术理念,对其进行了更为深刻的归纳整理,使之与自己的心得体会相印证;同时,借鉴了海外两节棍高手的特点,并将同行好手的经典技法兼收并蓄,在经过长期实践磨合后,形成了这套全新的与截拳道风格一脉相承的两节棍技法体系。

## 二、浓缩舞花精华，并首次披露其实战真义和训练作用

无可质疑，两节棍是一种颇具趣味性的奇门兵器，这也是它拥有众多习练者的原因之一。其趣味性具体表现为它具有千变万化的舞花棍法组合。影片中，李小龙先生劈、扫、弹、抽，飞腾翻跃，收发自如，似奔雷电闪，又变幻莫测。

现实中，许多习练者纷纷效仿影视中的表演，对舞花组合产生浓厚的兴趣。他们积极寻找或自行编排一些组合动作，但却在无意中违背了截拳道的原则。两节棍是一种精简实用的兵器，它不仅适用于表演，更大的价值在于实战防卫。只求花架子，不讲真功夫，盲目组合棍法，技击含义不明确，练与用脱节，是当今两节棍习练者的通病！

在本书中，我从纷繁的舞花棍法组合中浓缩提炼出了36个招式。这36式棍法堪称两节棍技艺精品，应用于表演，它能将两节棍法的风采一展无余；其更重要的价值在于实战，36式棍法组合含盖了多角度、全方位的攻击手段，变化多端，互相呼应，在倏发倏收的动作中，又蕴含了许多真真假假的佯攻、诱击战术，可在舞花鞭击中随时出棍；36式还包容了所有换把接棍手法，回弹卸力技巧，具有极高的训练价值。研习者如能精习36式棍法组合，其它棍法皆可融汇贯通，从而为研习者构筑了一条通向两节棍极致境界的“高速公路”。

## 三、循序揭示两节棍技法本质，技法体系高度清晰化

在本书中，以揭示两节棍技法本质为核心，翔实地披露了两节棍如何从舞花训练，逐渐过渡到实战应用的技巧和方法。在上篇中，依次对基础棍法、组合棍法进行了由浅入深的阐述。在这些棍法中融入了全面的攻击手段和舞花手法，为步入实战打下了坚实的根基。在下篇中则对9大独具特色的应敌警戒势及由此引发的技击防卫做了详细阐释；随即又对地躺棍法进行了剖析。这些实战技巧的实施成功则依赖于上篇舞花技巧的迷惑掩护及其蕴含的攻势转换和技击战术。练与用紧密接轨清晰的呈现出来，让习练者产生整体的认知，习练者的技艺可因此而快速提升。

愿大家熟练技巧，深化理解，突破形式束缚，砺练出一套真正属于自我的技法。是为赠言，愿与天下振藩/截拳道爱好者共进步！

在本书的撰写过程中，曾得到鲁震、黄建军、李安峻、邓延成、乔峰等友人的诸多帮助，在此一并表示衷心地感谢！

# 目 录

## 上篇 舞花训练

- 一、标准定型12动..... (1)
- 二、两节棍卸力回弹部位及换把接棍手法..... (20)
- 三、经典组合棍法..... (28)

## 下篇 实战应用

- 一、两节棍搏击核心——抢攻..... (106)
- 二、最佳携棍出棍法..... (122)
- 三、两节棍搏击基本消杀技巧..... (126)
- 四、两节棍破凶器总则..... (135)
- 五、破短兵的要诀..... (135)
- 六、破长兵的要诀..... (148)
- 七、诱敌技法..... (151)
- 八、地躺两节棍法..... (155)

## 特别传授篇

- 一、霹雳两节棍连动表演技巧..... (163)
- 二、双两节棍法..... (182)



## 上篇 舞花训练

### 一、标准定型 12 动

标准定型 12 动，是截拳道两节棍技法体系的精髓和灵魂，任何形式的两节棍技艺无不是从此演变而来，它对研习者的技术定型、控棍能力、协调身手起着重要作用。

在国内芸芸众多的两节棍研习者中，大部分人靠的是自学。很多人确实掌握了不少切实可行的方法和技巧，但做出的动作却生硬、呆板，不够规范，更不能把截拳道两节棍那种生龙活虎的英姿挥洒而出。两节棍标准定型 12 动就是针对此而设定的，它是在李小龙生前总结出的两节棍基本技术的基础上，融入后辈高手多年教学经验，归纳出的两节棍入门棍法。它包含了两节棍基本舞花鞭击技术和应敌警戒势，是每个两节棍研习者的必修课程。

截拳道创始人李小龙先生认为：“高超的技艺必须有良好的基本功相配合方可谓完美。”截拳道两节棍技法千变万化，然而万变不离其宗，无非是在有限的基本技法基础上，不断的组合转换与综合运用而已。因此，掌握扎实、规范的基本技术，才能为今后提高自身技战术水平打下良好基础。

常见一些初学者在还没掌握基本技术的情况下，就急于将棍舞得唰唰飞转，常常误伤自身，痛苦不堪，再也无心练习。须知高深技艺的掌握，要建立在千百次单调枯燥的练习之中。一味凭好奇心、新鲜感而蛮干，只能使自己信心丧失，最终只能空羡他人的成功。由慢到快、由易至难，循序渐进，是为每个初学者必须遵循的原则。欲达到超人的化境，就必须视最枯燥无味的练习为乐趣。

#### 标准定型 1：流星赶月（图 1~6）

**起 势：**斜把拉棍势。练习者右脚在前，成截拳道警戒势站立，两手各握两棍一端，右手置于右肋前正握棍，左手与面部左侧同高反握棍。

**运 行：**流星赶月。左手松开，右手运棍向前立圆连续劈击 2 次；至尽头时，右手向上提棍做立圆连续撩击 2 次；至尽头时，游离棍落于左手，恢复至斜把拉棍势。

**注 释：**此动主要锻炼斜把拉棍势和流星赶月；流星赶月可用于保护体侧和体前部位，或伺机而动，迅速发动进攻。



图1



图2



图3



图4



图5



图6



标准定型2：左右逢源（图7~11）

起势：腿上拉棍势。从高位警戒势下蹲成中位警戒势，双手正握拉棍于大腿部上方，目视前方，伺机而动。

运行：左右逢源。左手松棍，右手运棍在体前做“8”字连续劈击。臂部及腕部要协调用力，幅度不宜过大。当棍向左方落下至左腰部时，以左手在左腰侧按接，恢复至腿上拉棍势。

注释：此动主要锻炼腿上拉棍势应敌姿势与左右逢源鞭击技术。左右逢源可保护全身，以攻为守。



图7



图8



图9



图10



图 11

### 标准定型 3: 雪花飞天 (图 12~16)

**起势:** 斜把拉棍势。右脚在前，成警戒步站立，右手正握棍于右肋前，左手反握另棍置于面部左侧。

**运行:** 雪花飞天。松开左手，右手运棍在体前做“8”字连续撩击，当棍运行至头部左上方时，以左手反把接住，恢复到斜把拉棍势。

**注释:** 此动锻炼反“8”字撩击技巧，它与左右逢源动作路线相反，主要用于连续撩击对方中下盘。



图 12



图 13

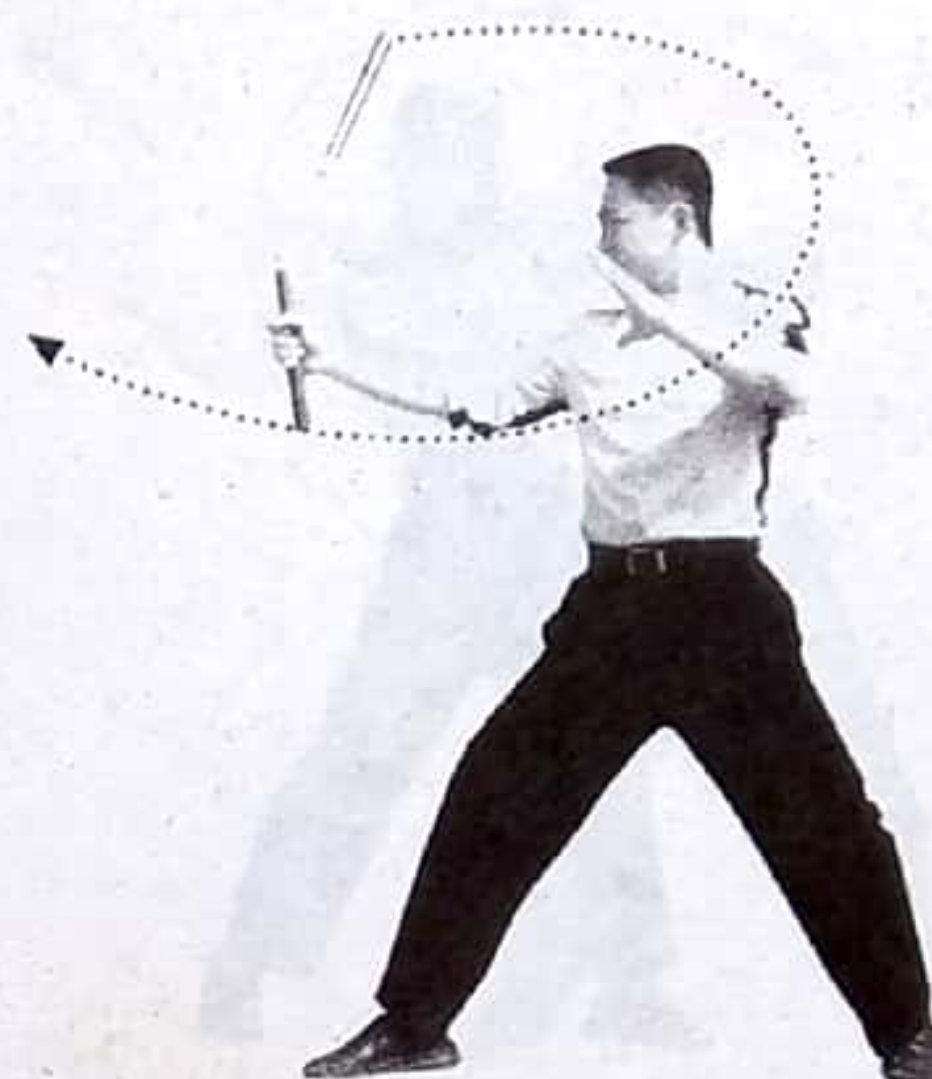


图 14



图 15



图 16

### 标准定型 4: 雪花盖顶 (图 17~28)

**起势:** 背后拉棍势。警戒步型站立，双手拉棍于体后腰间，并分置于两侧，目视前方，伺机应敌。

**运行:** 雪花盖顶。左手松开，右手运棍至头顶做平圆 2 周的扫击，当棍扫至左肩时卸力反弹，借反弹之力，游离棍迅速按原路线向回扫击；当棍按原路线返回至左腰侧时，以左手接住，恢复到背后拉棍势。

**注释:** 此动用于锻炼背后拉棍应敌姿势和雪花盖顶鞭击技术。雪花盖顶具有极强的实战性，用于群战似狂风扫落叶，极具威力。



图 17



图 18



图 19



图 20



图 21



图 22



图 23



图 24



图 25



图 26



图 27



图 28





### 标准定型5: 苏秦背剑 (图 29~34)

起势: 右脚在前, 警戒步站立, 右手在上, 左手在下, 拉棍于右侧, 成苏秦背剑势。

运行: 苏秦背剑。左手松开, 右手运棍向右下方劈击, 随即右手向上提棍, 当棍运行至右肩后时, 左手伸开在右肋旁迎接荡回棍身。

注释: 苏秦背剑在双节棍应用中属常用招式, 它可有效的指上打下或指下打上迷惑敌人。



图 29



图 30



图 31



图 32



图 33



图 34

### 标准定型6: 毒蛇吐信 (图 35~39)

起势: 右脚在前, 警戒步站立, 右手握住一棍, 右腋夹另棍。

运行: 毒蛇吐信。松开腋窝, 右臂前伸的瞬间, 手腕运劲将棍挥弹而出, 随即右手回拉, 迅速将棍拉回腋下, 并以臂部夹紧。

注释: 此势是极为实用的杀招, 可快发快收突击对方。



图 35



图 36



图 37



图 38



图 39

### 标准定型 7: 毒蛇出洞 (图 40~45)

起 势: 单手叠棍势。警戒步站立, 右脚在前, 右手叠握双棍。

运 行: 毒蛇出洞。右手扬起, 劲注右手, 以拇指及手掌内缘夹紧下方的棍, 以阳劲猛将叠在上方的棍疾射而出, 待棍射尽时, 右手向左下运棍, 使棍回击至左腰侧, 左手按棍, 成腿上拉棍势。

注 释: 此动主要锻炼毒蛇出洞及向腰侧的控棍技巧。毒蛇出洞是攻击面部的突然性杀招。



图 40



图 41



图 42



图 43



图 44



图 45



标准定型 8: 飞龙绞尾 (图 46~55)

起 势: 斜式背棍势。右脚在前, 以警戒步型站立, 左手在左肩上方握棍, 右手在右下方握棍, 成背后斜式背棍势。

运 行: 飞龙绞尾。松开左手, 右手握棍从身后向右前上方荡起至头上方, 使棍在右上方打一小弧圈向身体左下方斜劈; 劈至左腰侧后, 右手继续运棍向上方甩击, 当棍至背后时, 左手迅即自身前转至背后, 握住向背后落下的棍身, 恢复成斜式背棍势。

注 释: 此动也为较常用的攻击手段, 它借用腰部做支点使棍在上空旋转, 可有效扰乱对方视线出奇制胜。



图 46



图 47



图 48



图 49

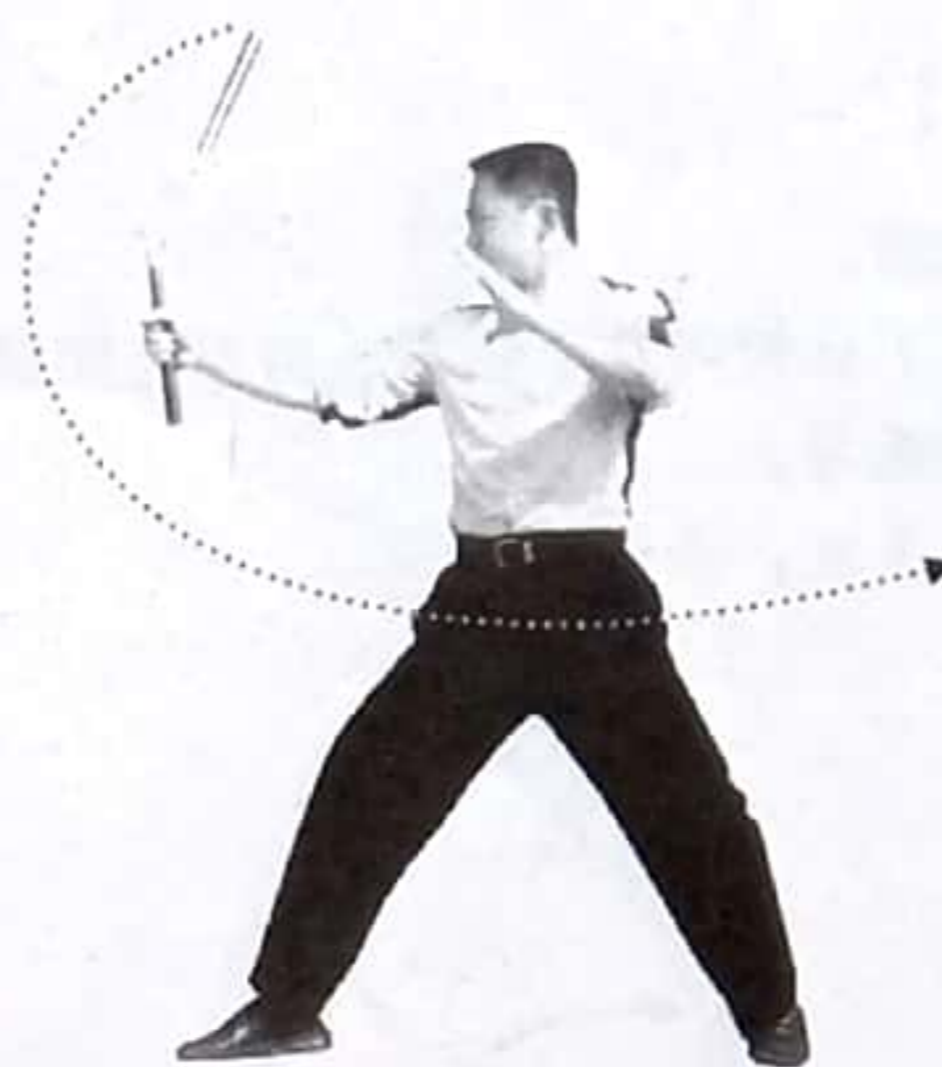


图 50



图 51



图 52



图 53



图 54



图 55



### 标准定型9：双手擎天（图56~61）

起势：双手擎天势。双手分别握棍横拉于胸前。

运行：双手擎天。双手上举，松开左手，右手运棍向左下斜劈，劈至左腰侧时，左手按接棍身，随即回复至双手擎天势。左右手轮番练习。

注释：双手擎天是双节棍重要的防守及进攻手段，杀伤力较强。



图56



图57

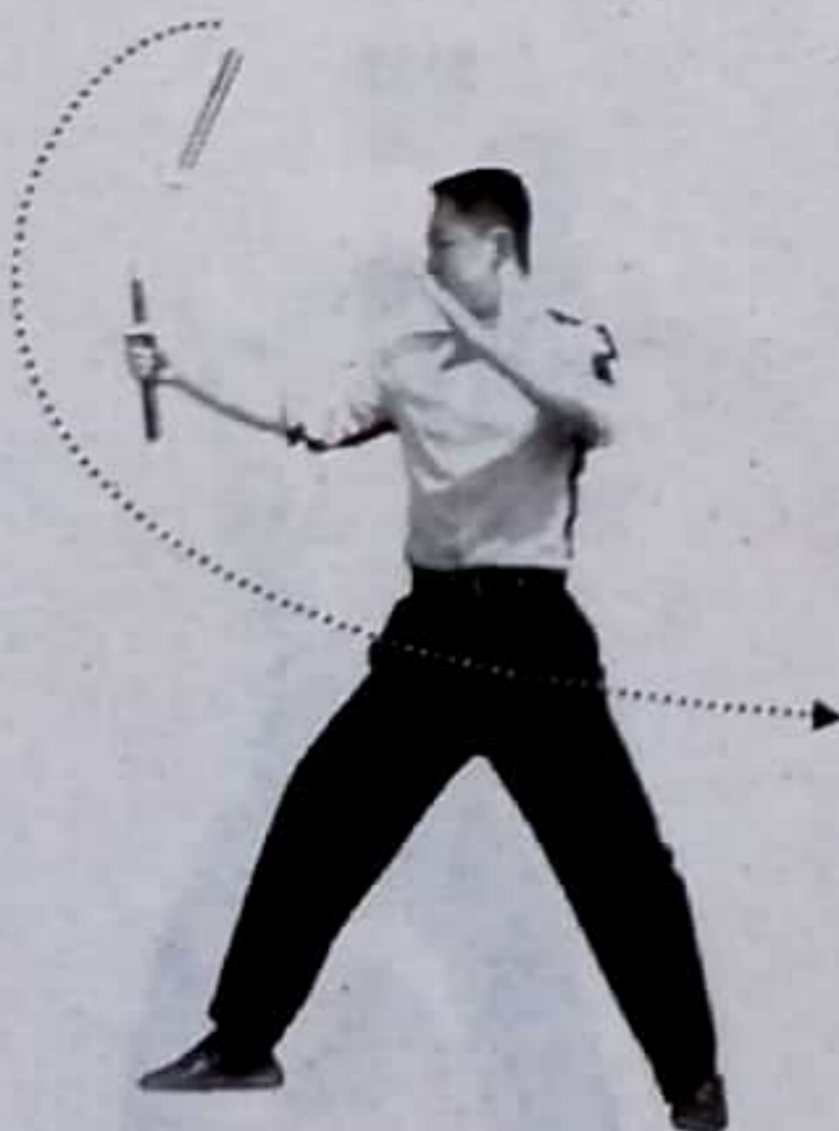


图58



图59



图60



图61

### 标准定型10：先奏后斩（图62~72）

起势：单手叠棍势。右脚在前，警戒步站立，右手叠握双棍置于体前。

运行：右手松开一棍使之向前上方荡起，上挥的棍要刚好打在右臂外侧做成的跳板上，使之继续向前、向下、向右大腿内侧反弹，棍身近链的部分触及大腿内侧形成的跳板，向上反弹，借反弹之力，使棍依次在右臂外侧、内侧反弹，借内侧反弹力向上撩击回棍，恢复至单手叠棍势。



图62



图63



图 64



图 65



图 66



图 67



图 68



图 69



图 70



图 71



图 72

### 标准定型 11: 威振八方 (图 73 ~ 79)

起 势：反把擎棍势。左脚在前，成警戒步站立，左手虎口向上擎前棍，右手正握后棍置于头侧。前手低，后手略高。

运 行：松开右手，左手提棍发力将棍在体前呈“8”字连环甩劈，当棍向右方落下至右腰侧时，以右手接住，随即右手上抬恢复至反把擎棍势。

注 释：此动主要锻炼反把握棍的运棍控棍能力，具有较强的攻击能力。



图 73



图 74



图 75



图 76



图 77



图 78



图 79

### 标准定型 12: 龙盘虎踞 (图 80~83)

起 势: 右脚在前, 成龙盘虎踞势站立。

运 行: 松开左手, 右手运棍向前下方斜劈, 至尽头时, 右手提棍按原路线返回, 左手在右腰侧迎接荡来的棍身。

注 释: 此动主要锻炼异侧接棍的手法及龙盘虎踞的技击方法。龙盘虎踞可有效迷惑对手。



图 80



图 81



图 82



图 83

## 二、两节棍卸力回弹部位及换把接棍手法

在两节棍搏击中，巧妙的利用身体部位的回弹和双手顺势的换把接棍，是完成有效攻防和发动连续攻势的首要保证。

### (一) 卸力回弹部位

当一个攻击动作将尽的时候，攻击棍即成强弩之末，已不足以伤敌，此时可利用身体部位回弹，再加上握棍手的回带，就可轻易完成第2次攻击动作的启动和加速。

两节棍主要卸力回弹部位有：

#### 1. 上臂内外侧 (图 84、85)



图 84



图 85



#### 2. 两肩部 (图 86、87)



图 86



图 87

#### 3. 腰部两侧 (图 88、89)



图 88



图 89



4. 大腿内侧 (图 90)



图 90

5. 肩背两侧 (图 91、92)



图 91



图 92



(二) 换把接棍手法

两节棍主要换把接棍手法有:

1. 体前撩击摊掌接棍法 (图 93、94)

运棍手体前撩击回棍, 接棍手手心向上摊掌接棍。



图 93



图 94

2. 体前撩击俯掌接棍 (图 95、96)

运棍手体前撩击回棍, 接棍手手心向下, 虎口向前俯掌接棍, 成反把擎棍势。



图 95



图 96





3. 体侧撩击接棍法 (图 97、98)

运棍手肩前撩击回棍，接棍手在异侧腋下接棍。



图 97



图 98

4. 体后竖掌接棍法 (图 99、100)

运棍手向体后扫击回棍，接棍手在运棍手的对角斜下方摊掌接棍。



图 99



图 100



5. 背后斜式接棍法 (图 101、102)

运棍手向肩背部以 45 度斜扫回棍，接棍手在运棍手的对角斜下方摊掌接棍。



图 101



图 102

6. 腋下接棍法 (图 103、104)

运棍手向腋下劈击回棍，以腋窝部位夹接来棍。



图 103



图 104



7. 单手接棍法 (图 105、106)

运棍手向前撩击后，运棍手叠接来棍。



图 105



图 106

8. 腰侧按接棍法 (图 107、108)

运棍手向腰侧扫击回棍，接棍手待棍触及腰侧，即按借棍身。



图 107



图 108



9. 异侧背后斜式接棍法 (图 109、110)

运棍手向异侧肩背部斜撩回棍，接棍手在异侧腰下抓接来棍。



图 109



图 110

10. 腋前同把换手接棍法 (图 111)

运棍手向腋下劈击回棍，接棍手迅速抓握主棍，同时松开原运棍手。



图 111



### 11. 腰侧同把换手接棍法 (图 112、113)

运棍手运行至腰侧时，接棍手迅速抓握主棍。



图 112



图 113

## 三、经典组合棍法

截拳道双节棍技法体系自创立以来，便以劲疾的棍法，随意发挥的独特风格，著称于世。其中简练直接、变幻莫测而深具实战效果的组合棍法，便是截拳道双节棍的动作特征及魅力所在。影片中李小龙先生通过各种眼花缭乱的组合棍法，淋漓尽致地向世人展示了至简、至灵的两节棍搏击手段，以致今日双节棍这种搏击武器已经突破了地域、门派的界限，成为千千万万功夫爱好者的至爱。

双节棍技法中，任何神乎其神的招势，都由基本技法变化而来，双节棍高手无非是把基本技法练习和应用得更完美而已。练习者在熟练掌握单式动作之后，可以将几个单式合成一个组合，以增强技击时的连续性，丰富变化，使进攻更具威力。熟练掌握组合棍法，将有助于研习者进行全方位的攻防运行，它能确保你流畅自如地从不同角度、不同位置发动连续凌厉的组合攻势，并有利于进一步加深研习者对棍体运动的认识及对棍的调控能力，以做到收发自如。熟练掌握组合棍法，是进入双节棍高层境界的必经之路。

本文所介绍的 36 式组合棍法，堪称经典，是笔者多年磨砺的浓缩，这其中有着前辈的经验，明师的指点，同好的交流，更有长年训练教学的心得。36 式几乎蕴含了双节棍全部的出棍、接棍和舞花技巧，且每一动作均有明确的训练和攻防意义，习练者应加以珍惜，在训练中细心体会。



### 经典组合 1 (图 114 ~ 124)

右脚在前，右手叠握双棍垂于体侧成警戒势。松开右手使其中一棍向前、向上、向后撩击，待其运行到右肩的后下方，左手在右肋侧开掌接住荡来棍身，成右侧接棍势。不做停顿，左手向后轻推棍身，同时右手运棍使其向前劈击，至右腋下时，使游离棍的近链部分触及大臂内侧，借大臂反弹之力，右手迅速前挑撩击，还原成右侧接棍势。不做停顿，右手迅速向前运棍，使棍向正前方劈击 2 周至尽头后，右手向上提棍，恢复至右侧接棍势。



图 114



图 115



图 116



图 117



图 118



图 119



图 120



图 121

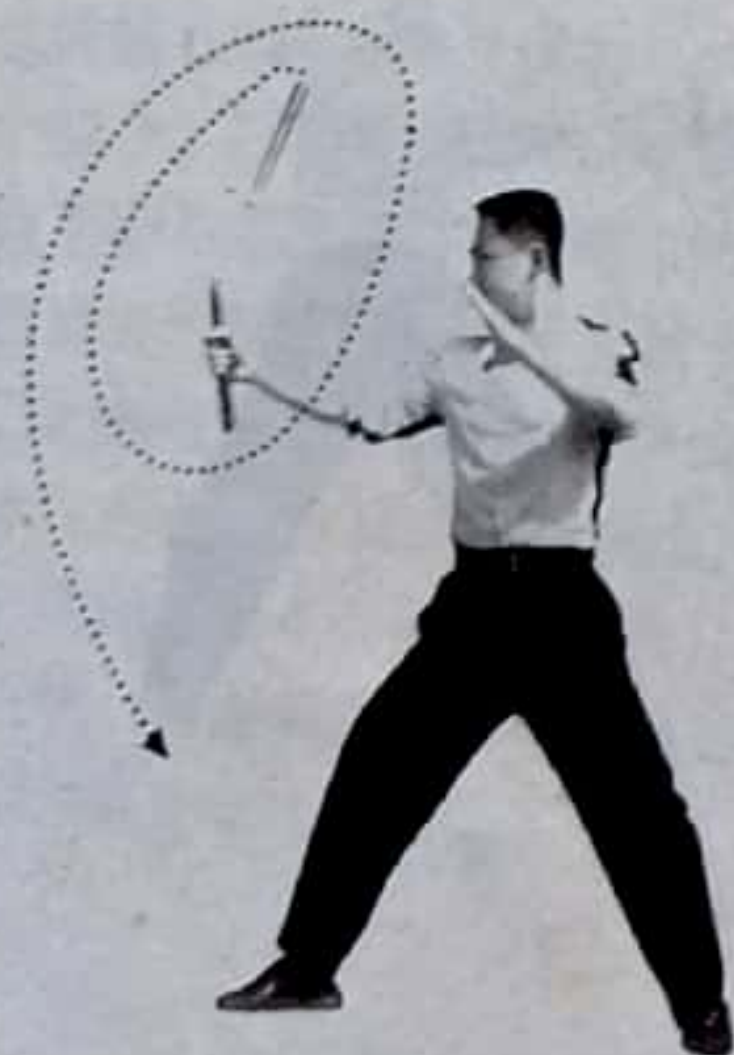


图 122



图 123



图 124

注 释:

①此套动作为李小龙生前最常用的组合棍法，以毒蛇吐信和苏秦背剑两势的相互转换有效地迷惑、挑逗或激怒对手。

②此套动作也属常见的开势动作，整套动作不能脱节，要连贯完成。

经典组合 2 (图 125 ~ 132)

右脚在前，成右侧拉棍势。右手运棍，向前成“8”字连续劈击。当棍运行至头部右上方时，继续向前劈击，并顺势向右腋下回棍，使游离棍近链部分触及大臂内侧。借大臂反弹之力向上提棍，恢复到右侧接棍势。不做停顿，右手迅速向前劈击回棍，成毒蛇吐信势。



图 125



图 126



图 127



图 128



图 129



图 130



图 131



图 132



注 释:

①此套动作为最常用的组合棍法。

②在做中间的腋下回棍时，应使大臂内侧与棍体形成跳板，产生反弹力，以利于下一动作的起动。同样道理，做右腋下左手接棍，左手要轻快地推送棍体向下一动作运行。中间的腋下夹棍和右腋下接棍动作，并非平时的定势，应与前后动作紧密连接在一起。

经典组合 3 (图 133 ~ 146)

右脚在前，双手擎棍横拉于胸前，成双手擎天势。双手上抬，左手松开，右手运棍向左下方斜劈，使游离棍在左腰侧卸力。上动不停，右手继续运棍向右平扫回棍，当棍运行至身体后侧时，左手在左腰侧迎接荡来的棍身，成背后拉棍势。松开右手，左手运棍使之向前、向上撩击，当棍过肩继续向后运行时，右手在左腰侧接棍，成左侧接棍势。上动不停，右手运棍向前上撩击，棍过肩后左手在右腰侧接棍，成右侧接棍势。右手松开，左手向前上撩击，右手在胸前摊掌接棍，同时右脚后退一步，随即拉棍恢复至左脚在前的双手擎天势。



图 133



图 134



图 135



图 136



图 137



图 138



图 139



图 140



图 141



图 142



图 143



图 144



图 145



图 146

注 释:

- ①此套动作是截拳道双节棍最常用、最具代表性的棍法组合。
- ②此套动作通过双手擎天势、背后拉棍势和左右侧接棍的相互转换，有效地挑逗迷惑对手，使对手不知我方从何角度出击，从而创造战机。



经典组合4 (图 147 ~ 157)

右脚在前，右腋夹棍势站立。右手运棍向前、向右上方甩击，当棍体运行至右背部时，腰部向右后转动卸力；随即持棍向左下方斜劈，棍至左腰侧时，腰向左右侧转动卸力；右手持棍继续向右上方甩击，运行至右背部时，腰部转动卸力，随即右手向前运棍恢复成右腋夹棍势。



图 147



图 148



图 149



图 150



图 151



图 152



图 153



图 154



图 155



图 156



图 157

注 释:

- ① 此套组合棍法是速度最快、杀伤力最强的实战攻击技巧，望习者勤加砺练。
- ② 腰部扭转卸力是比较轻巧、微妙的动作，实际练习中要随运棍自然转动，切忌生硬强求。

经典组合 5 (图 158 ~ 165)

右脚在前，成背后拉棍势。右脚向前一步，同时右手运棍，在头顶扫击 1 周，随后左脚向后上步，身随步转，借转身之势右手运棍向左后斜劈，至左腰侧时卸力。上动不停，身体右转 180 度，左脚向右后上一步，右手运棍按顺时针在头顶扫击 1 周，随后右脚向右后跟一步，随转体之势向右后方狠狠地一劈。右手运棍向左侧平扫回棍，至左腰侧时，左手按握游离棍，成腿上拉棍势。



图 158



图 159



图 160



图 161



图 162



图 163



图 164



图 165





注 释：此势是雪花盖顶正反方向的综合运用，是两节棍实战技巧的精髓所在。望习者认真体会。

经典组合 6 (图 166 ~ 176)

右脚在前，呈左侧接棍势站立。松开左手，右手持棍自下向右斜上方甩击，棍运行到背上时微微转腰卸力。上动不停，右手继续运棍向前正“8”字舞花劈击。当棍运行至头部右上方时，右手带棍在身体右侧立圆正旋2周劈下。上动不停，当棍劈下时，腰微左转，右手腕顺势内旋带动棍体在体前按逆时针旋转至左上方，顺势向右侧劈击，并在右侧立圆旋转后以右腋夹棍。



图 166



图 167



图 168



图 169



图 170



图 171



图 172



图 173



图 174



图 175



图 176

注 释:

①本套动作属普通舞花技巧。整套动作文字描述比较繁琐，但实质上本动作主体也就是常见的旋腕舞花，只是运用在双节棍中更见微妙。初学者可先用一木棍代替，以体会劲力的运用。

②整套动作转腰、旋腕是劲力流畅的基础，练习者务必将各个环节衔接紧密，以使动作顺达。

③此套动作具有重要的训练意义和表演价值。

经典组合 7 (图 177~183)

右脚在前，右腋夹棍势站立。右手持棍向前下劈击，至尽头后右手运棍自下向上 45 度角斜抽，然后按原路线向右下回劈。顺势向左平扫，至左腰侧卸力后向右上甩击，棍体运行到背后时，左手在左后侧背后接棍，成右上左下的隐蔽背棍势。



图 177



图 178



图 179



图 180



图 181



图 182



图 183



注释:

①本套动作具有极强的实战威力，每个动作训练纯熟后皆可成为独特的杀手绝招，蕴含着后发先至、一招制敌的功效。全套动作如能做到真正掌握，则不管处于何种应敌握把姿势，皆可于任何角度发动凌厉的立体攻势，请研习者细品其中真义。  
②整套动作应做出刚硬、急猛、气势磅礴的气势来。笔者曾观表演，简单的一个斜提动作，竟使游离棍折断铁链，飞掷上空10余米，可见威力之大。

经典组合8 (图184~189)

右脚在前，以右手悬棍势站立。右手持棍向前上撩击，当棍运行至头部右上方时，带棍向左侧平扫，至左大臂上方卸力。上动不停，继续向右侧平扫，棍运行至右后部时，顺势带棍向右下劈击。重复上述动作一遍，然后向上提棍，呈右侧接棍势。



图184



图185



图186



图187



图188



图189

注释:

①此套动作应在很短时间内连贯完成，掌握后应给人一种左右兼顾的实战感觉，方为优秀。

②中间不能停顿，速度宜快。

经典组合9 (图190~201)

右脚在前，以右侧接棍势站立。松开左手，右手持棍在体前“8”字舞花劈击，当棍运行至头部右上方时，右手带棍使棍体在身体右侧正旋2周，前劈至尽头。不要停顿，腰部顺势左转，手腕内旋，右手带动棍体向体后撩击，腰部继续向左后转动，当游离棍运行至头顶时，右手随之继续运棍向左后斜劈，左脚随转体之势向左后方迈步。棍体在左腰侧卸力后，右手抖腕上提，左手反把胸前接棍，然后双手上举，成前手反把应敌姿势。



图190



图191



图 192



图 193



图 194



图 195



图 196



图 197



图 198



图 199



图 200



图 201

注 释:

①此套动作是结合身步的舞花攻击技巧，在训练中可有效地锻炼研习者身步配合的协调性，在群战中具有重要实战意义。

②舞花转身、换步应协调一致，适时的转身换步可大大增加攻击的威力。



经典组合 10 (图 202 ~ 207)

左脚在前，左手反把架棍，右手正握举棍过头，左低右高。身体向右后转体，松开左手，右手持棍向右后方横扫；当棍快运行到右肩后时，右腕带棍使棍体向此时的身体后侧劈击，顺势向腋下反弹棍体。身体继续向右后转动，右脚向身后撤步，同时右手向后斜前方甩棍，棍体在背后卸力反弹后，继续运棍向前劈击，至腋下夹棍。



图 202



图 203



图 204



图 205



图 206



图 207

注 释：

①向右后转身横扫与向前劈击变方向的过程中，运力是通过婉转的划弧来完成的，不能生硬改变；腋下反弹棍时切忌夹棍，应反弹即走，最后甩棍应随身步同时甩出。

②本套动作是结合身步转动一周的技巧，可训练研习者身步配合的能力，在群战中实际意义较大。

经典组合 11 (图 208 ~ 214)

右脚在前，右手正握把于胸前，左手反握把与颌同高。松开左手，右手持棍向右下斜线劈击，至尽头后，棍体向身体前方撩击划弧后按原路线向左上方斜抽，并在左背卸力。上动不停，继续运棍在体前作斜线劈击，当棍劈至右上时，顺其势在身前正旋 2 周，并使棍荡至背后，以左手接棍，成背后拉棍势。



图 208



图 209



图 210



图 211



图 212

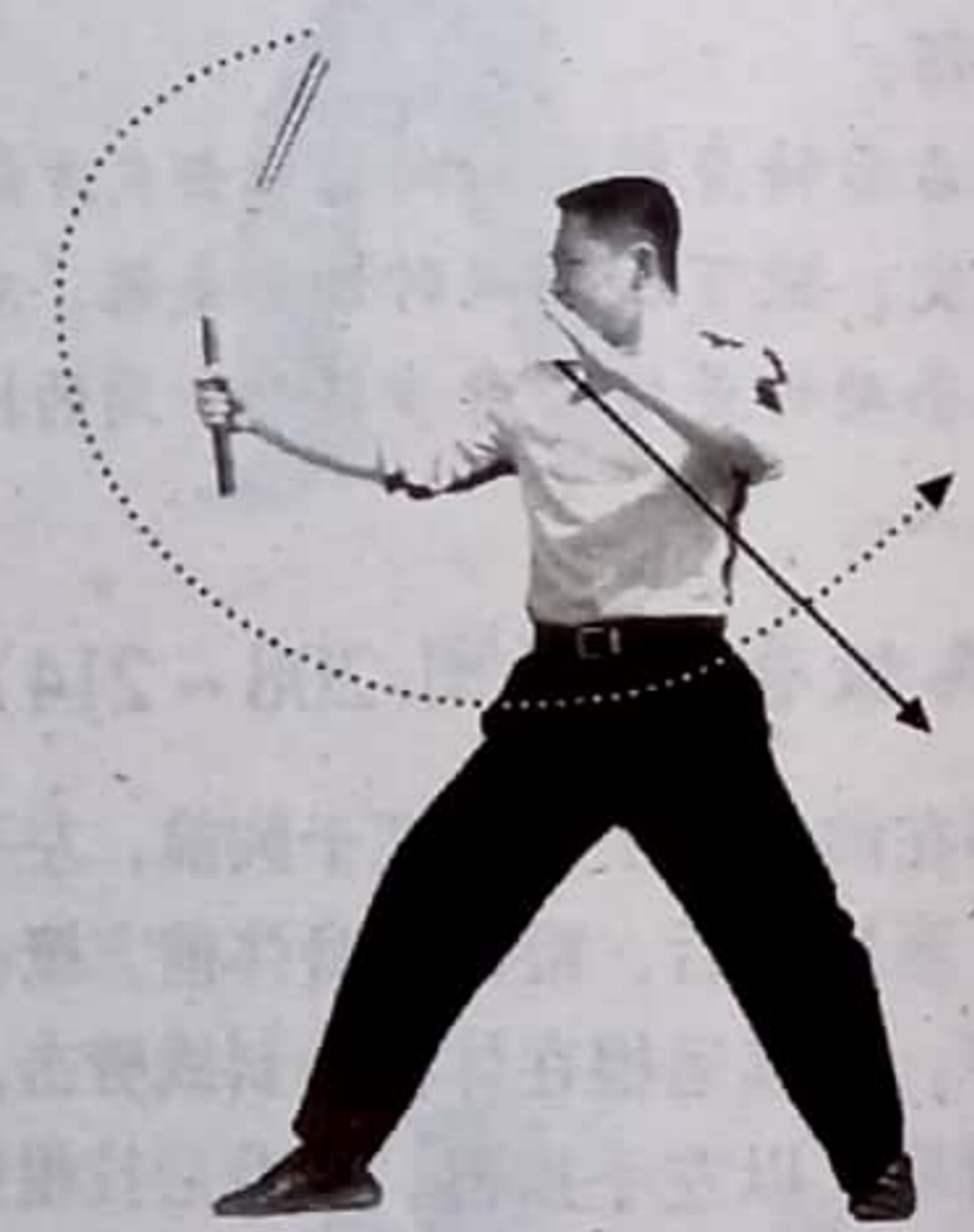


图 213



图 214



注 释：此套动作也属常用招式。当一击不中时，迅速顺势快速舞花，使敌方难以靠近或阻止对方进攻。练习时注意各动作间的自然连贯，体会鞭击时松握紧发的要诀，舞花后接棍应有突发性。

经典组合 12 (图 215 ~ 223)

右脚在前，成斜式背棍势，左手在上，右手在下。左手松开，右手运棍从身后向右前上方荡起，随即向左下斜劈，至左腰侧卸力。上动不停，继续运棍向右上方甩击，至右背部卸力，左手在左后侧接棍成左下右上的斜式拉棍势。上动不停，松开左手，右手运棍向前下劈击，至尽头时向前上提棍，成右侧接棍势。



图 215



图 216



图 217

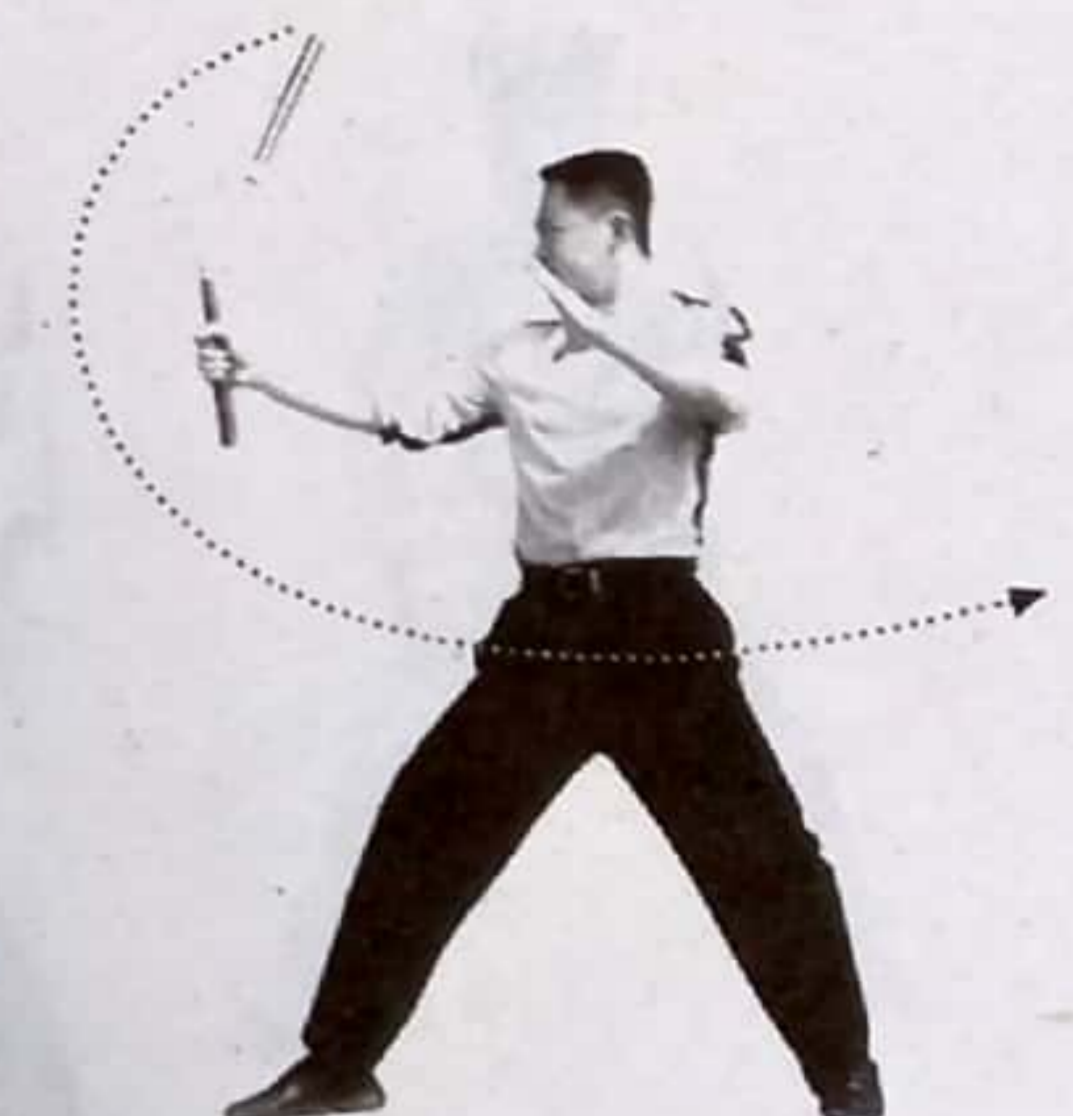


图 218



图 219



图 220



图 221



图 222



图 223



注 释：通过上肢与身体的配合、腰侧的反弹和双手的背后换棍做连续且隐蔽的攻击。

经典组合 13 (图 224 ~ 228)

右脚在前，右侧接棍势。左手松开，右手运棍以游离棍在体前向异侧水平鞭击，并以左上臂外侧回弹卸力。上动不停，右手继续运棍，使游离棍逆回水平鞭击，并以右上臂反弹游离棍。右手顺势转腕令游离棍从上向下立圆鞭击，同时使游离棍落至右腿内侧，随即向上提棍，使游离棍过肩后下落，左手接棍成右侧拉棍势。



图 224



图 225



图 226



图 227



图 228

注释：此动属常用实战技巧，利用手臂的反弹，完成连续的体前扫、劈、撩组合攻击，可令对手防不胜防。

经典组合 14 (图 229 ~ 235)

右侧接棍势，右脚在前站立。左手松开，右手向前运棍做立圆劈击，至大腿内侧部位卸力反弹，再上撩棍体，以左手腹前推掌接棍。不停，右手松开，左手运棍向上撩击，借肩部卸力回弹，运腕向下立圆劈击，至同侧大腿内侧卸力回弹，右手胸前推掌接棍。



图 229



图 230



图 231



图 232



图 233



图 234



图 235





注释：此势主要锻炼研习者如何利用身体不同部位卸力回弹游离棍，以完成快速的劈击和撩击。

经典组合 15 (图 236~241)

右脚在前，右腋夹棍势站立。右手运棍向前劈击，至尽头后向上提棍，至肩部卸力反弹。借反弹之力，做向左下的斜劈，至左腰侧反弹后，原路线返回做向右上的甩击，当游离棍运行至背部时，左手在左后侧接棍，成右上左下的斜式背棍势。



图 236



图 237



图 238



图 239



图 240



图 241

注释：此势属常用实战棍法，充分利用肩腰回弹部位，进行下换把的劈、撩、扫连续攻击。

经典组合 16 (图 242~251)

右脚在前，成右侧接棍势站立。松开左手，右手以45度角向左下方斜劈。至尽头后，右手停于左腰侧，左手下移反把抓握主棍，并向右平扫，同时右手上举，借右腰侧反弹之力向左平扫。至尽头后再借腰背反弹之力向上向后提棍撩击，过肩落棍，右手在左肋侧接棍。上动不停，松开左手，右手运棍向体前撩击，左手胸前摊掌接棍，成拉弓射棍势。



图 242

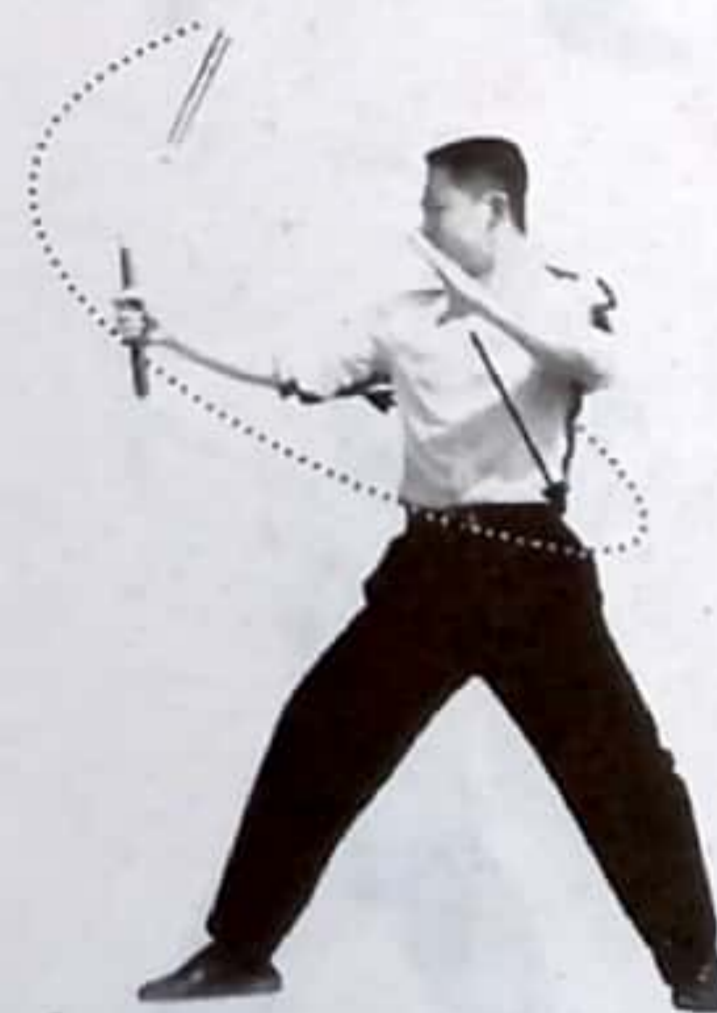


图 243



图 244



图 245



图 246



图 247



图 248



图 249



图 250



图 251

注 释：此套动作主要训练攻击或虚幌后换把接棍的技巧。在截拳道中，换把接棍技巧具有重要的实战意义，习练者应注重这方面的研习。

### 经典组合 17 (图 252 ~ 265)

右脚在前，双手擎天势。左手松开，右手运棍向左下方斜劈，至左腰侧时卸力，右手向右平扫，松开右手，搅动手臂，使棍体以手臂为轴顺时针旋转，至右腰侧时，右手反把抓握棍的另一端。借助腰侧反弹力，右手运棍同时松开右手并搅动手臂，使棍体再沿逆时针返回左腰侧。按照上述要领，使棍体沿顺时针转动返回右腰侧，然后右手反把向胸前斜撩，左手胸前反把接棍。



图 252



图 253



图 254



图 255



图 256



图 257



图 258



图 259



图 260



图 261



图 262



图 263



图 264



图 265



注释：

①此套棍法常用于表演，主要锻炼正反握把的换把能力，实战价值有限，易造成掉棍失误，但对训练身棍一体的高度统一有重要意义。

②整套动作务必紧凑、放松、连贯、流畅，转腕要放松自然，保证棍与手臂平旋的惯性平衡。

经典组合 18 (图 266 ~ 272)

右脚在前，左侧接棍势。左手松开，右手持棍自下向右斜上方甩击，棍运行到背上时，微转腰卸力。不停，右手继续运棍，向前正“8”字舞花劈击。当棍运行至头部右上方时，右手带棍向左下方斜劈，棍体在左腰侧回弹。继续按原路线向右上方甩击，当棍运行至背后时，左手在左后侧接棍，成右手在上左手在下的斜背棍势。



图 266



图 267



图 268

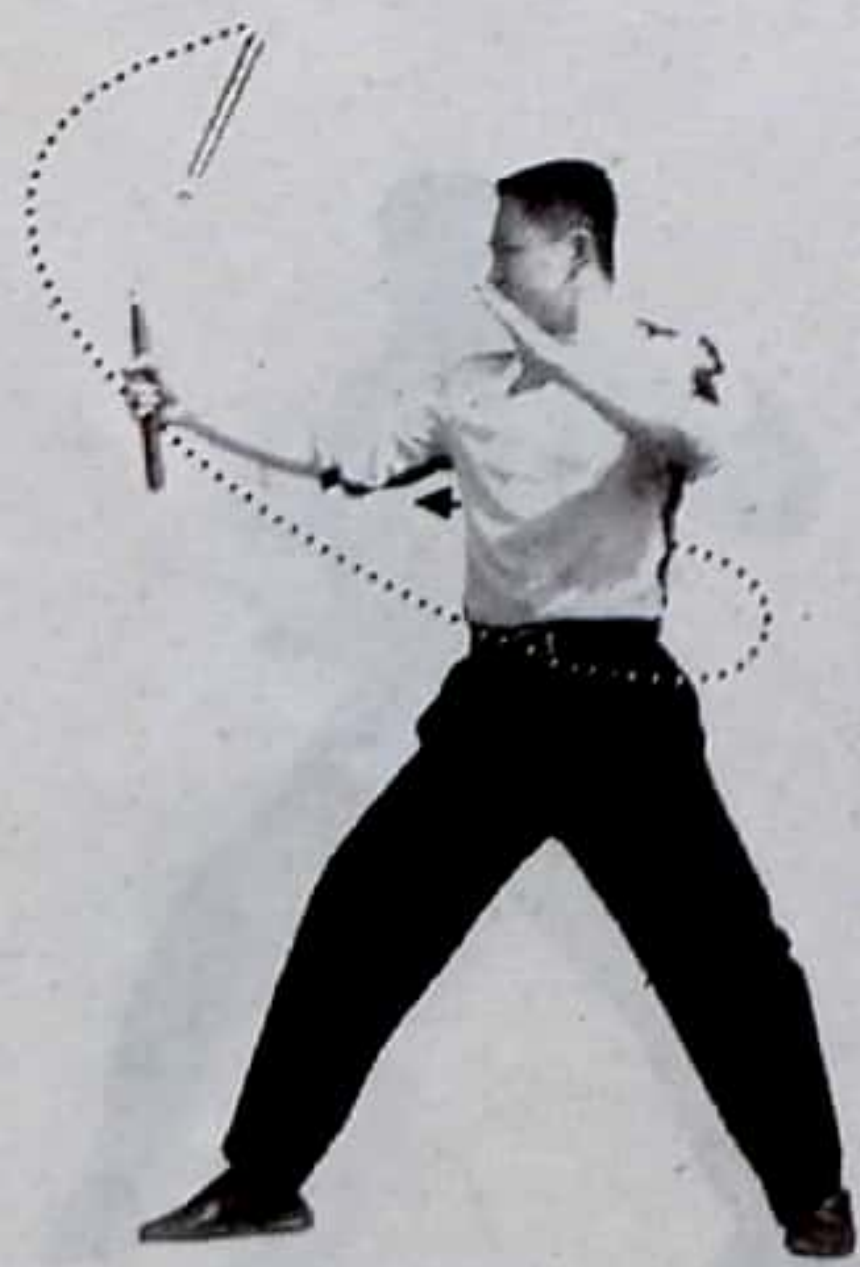


图 269



图 270



图 271



图 272

注释：此套动作主要锻炼舞花连续劈击与单纯斜线劈击的相互转换，迅猛连贯的舞花劈击在群战中可打开缺口，而单纯的斜线劈击则具有一击必杀的功效。此势即是两者的有机结合和转换，如能熟练掌握，即可拥有混战中快速甩打而不误伤自身的能力。



经典组合 19 (图 273 ~ 278)

右脚在前，右侧接棍势。松开右手，左手运棍向前方撩击，至左肩时过肩落棍，右手接住。随即右手向后轻推棍体，使之向前、向左腋下劈击回棍，至左大臂内侧卸力反弹，同时右手迅速移至左腋前握主棍。松开左手，右手向前运棍撩击2周，过右肩落棍，成右侧接棍势。



图 273



图 274



图 275



图 276



图 277



图 278

注 释：

①此势主要锻炼左右手轮流快速换握主棍的换把接棍手法。此换把接棍手法可使敌人眼花缭乱，不知我方从何角度出棍，达到令对手防不胜防的效果。

②本势的研练，应动作娴熟，棍势神出鬼没。

经典组合 20 (图 279 ~ 283)

双脚平行站立，成右侧接棍势。左手心向后紧贴背部，迎接荡来的棍身。不加停顿，左手松棍，右手向前撩击，左手自身后至身前摊掌接棍，拉棍成反把擎棍势。



图 279



图 280



图 281



图 282



图 283

注 释：此势主要锻炼胯下接棍的手法。

经典组合 21 (图 284 ~ 288)

左脚在前，左手反把握棍，右手擎棍，左低右高，成反把擎棍势。松开右手，左手运棍向前撩击，至左肩时反弹游离棍，借反弹力棍体下劈，劈至左臂内侧时，右手在腋前换把接棍，松开左手，右手运棍向右斜上方甩击，然后向前劈击夹棍。



图 284



图 285



图 286



图 287



图 288



注释：此势属常用棍法。在实战中，可出其不意的扰乱敌人，并趁其迷惑之机，换把出棍击敌，是战术性应用动作，具有重要的实战意义。

经典组合 22 (图 289 ~ 296)

右脚在前，腿上拉棍势。左手松开，右手运棍向右下方斜劈，至尽头后，右手向前上撩击，并顺势在空中划弧后向左下方斜劈，至左腰侧卸力，随之向右下方斜劈。重复上述动作一遍，最后左手在左肋侧接棍，成腿上拉棍势站立。



图 289



图 290



图 291



图 292



图 293



图 294



图 295



图 296

注释：此势具有极强的实战性，可兼顾左、右、前3个方位，如果加上左脚的图步移动，即可应付四面来敌，并使之不能近身。

经典组合 23 (图 297 ~ 305)

左脚在前，背后拉棍势站立。右脚向前上一步，同时松开左手，右手运棍在头顶扫击1周；上动不停，上体向左旋转前俯，重心前移，右腿屈膝蹬地跳起，左腿提起向左上方摆起，上体向左上方翻转，身体在空中旋转1周，同时右手运棍随旋转扑压之势发出一记凌厉的斜劈，游离棍在左腰侧卸力反弹，借弹力右手抖腕上提，左手虎口反抓游离棍，随之右脚向左后上一步，身左转180度拉棍成反把擎棍势。



图 297



图 298

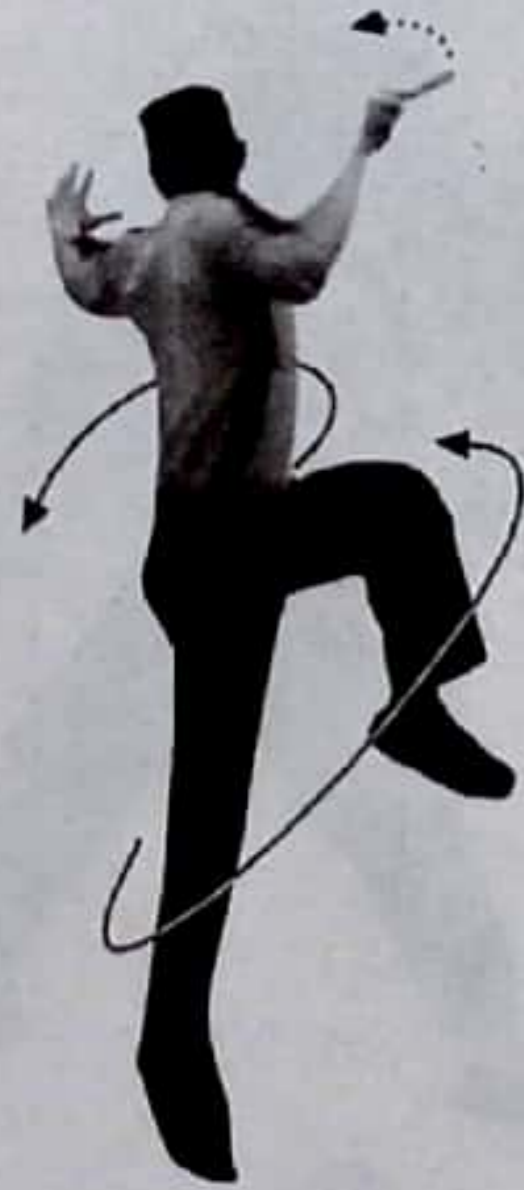


图 299



图 300



图 301



图 302



图 303



图 304



图 305

**注 释:**

①此套动作是转身雪花盖顶的充分发挥，因加上下肢的旋转起跳动作，而更具实战威力。

②此套动作转身雪花盖顶与旋风跳跃完美结合，研习时运棍与跳跃要协调一致。

**经典组合 24 (图 306 ~ 318)**

右脚在前成右腋夹棍势。松开右腋，右手运棍甩击至背部卸力反弹，斜劈至左腰侧，甩击至背部。再运棍向前正旋1周下劈，至尽头时抖腕运动劲向上反旋一周上挑，左手在头侧虎口向前反把接棍，成斜把拉棍收势。





图 306



图 307



图 312



图 313



图 308



图 309

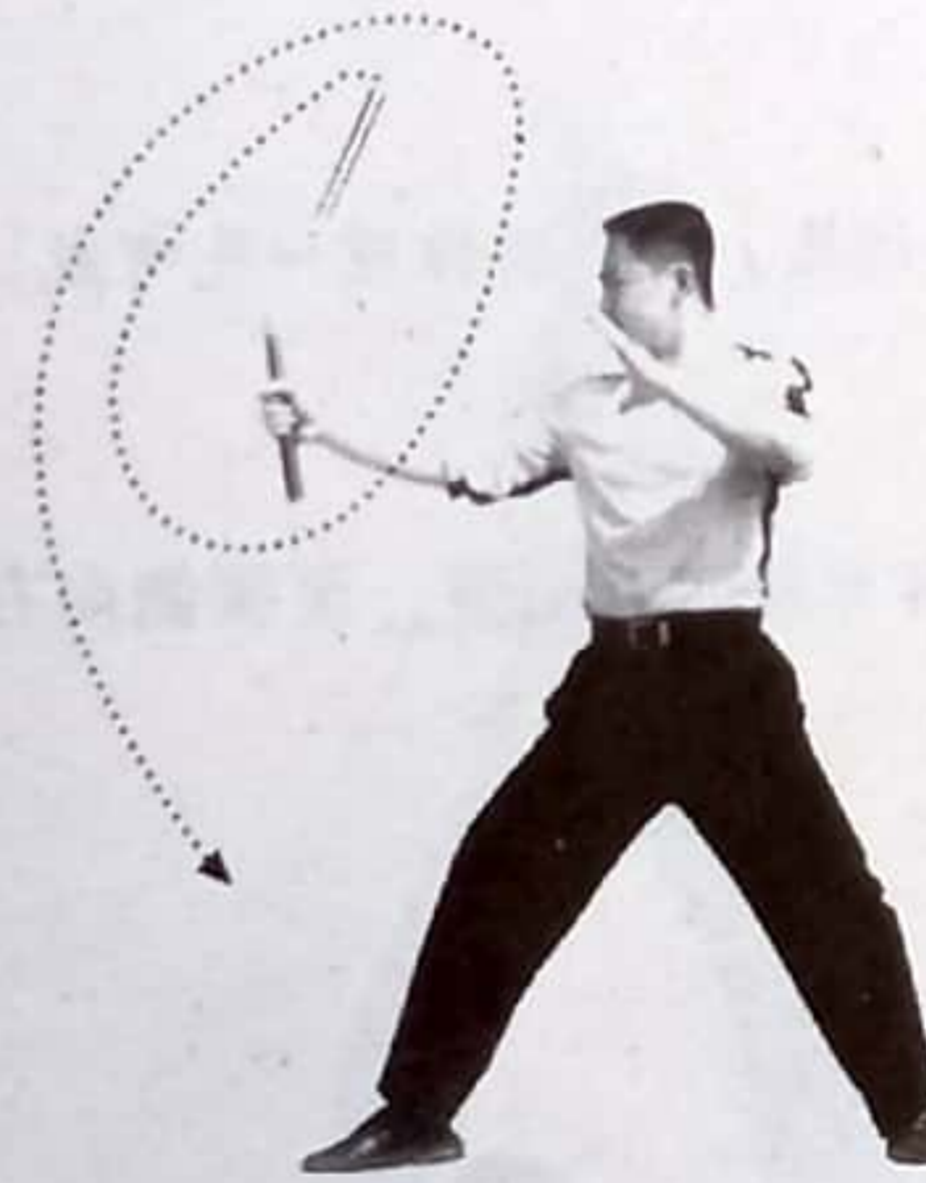


图 314



图 315



图 310



图 311



图 316



图 317



图 318

注 释：此势是夹棍势出棍技巧与流星赶月的综合训练，全套动作应一气呵成。

经典组合 25 (图 319 ~ 324)

右脚在前，成双手擎天势。松开左手，右手运棍自头顶向前斜劈，至腰侧向右侧反劈，向腰侧平扫回棍，左手顺势接住。



图 319



图 320

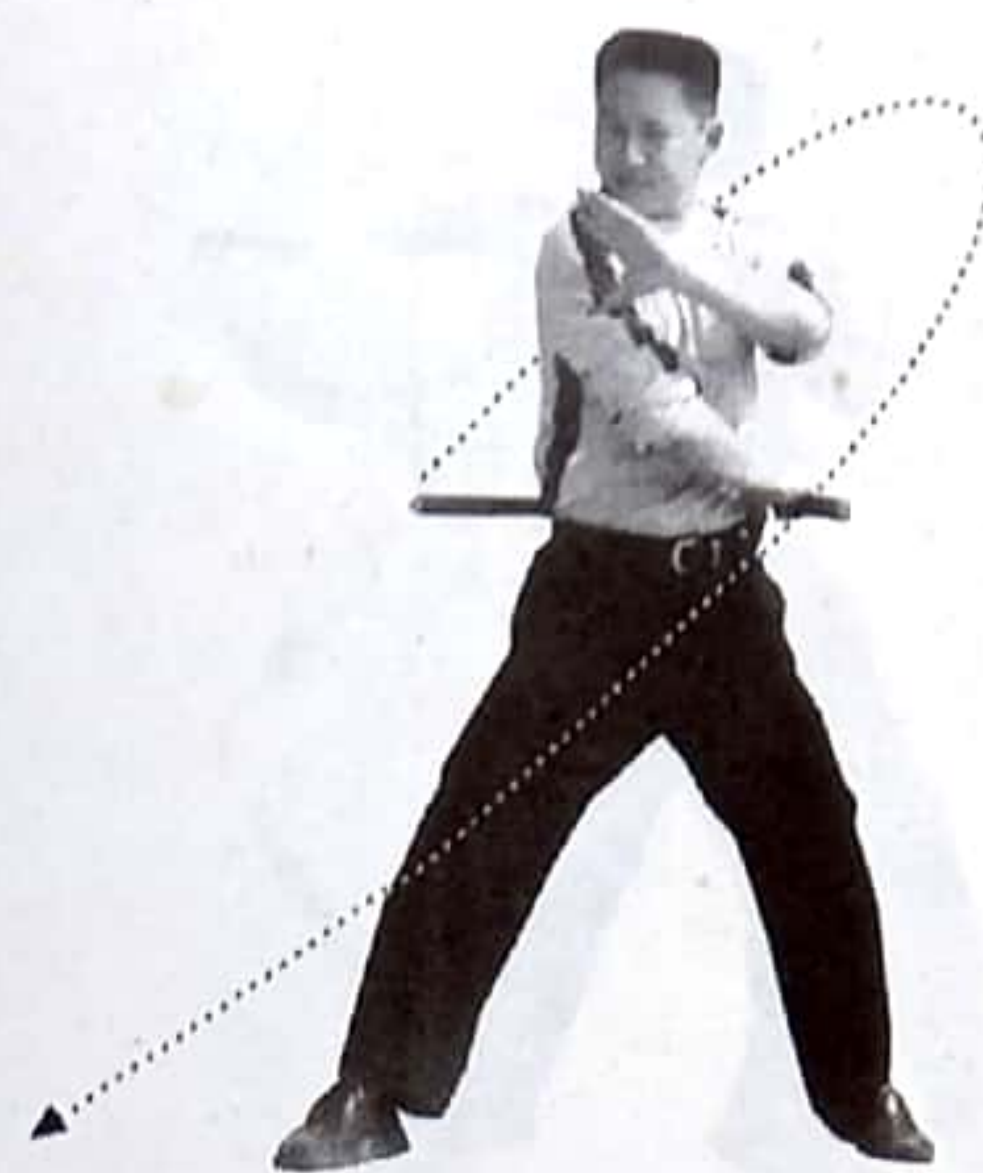


图 321



图 322



图 323



图 324

注 释：此套组合用于锻炼双手擎天与腿上拉棍势的相互转换。

经典组合 26 (图 325 ~ 333)

左脚在前，成反把擎棍势。松开左手，右手运棍向后扫击并向右腋劈击反弹棍体，借反弹力右手继续运棍向右后方甩击，同时右脚与身体配合向右后方迈步转体。此时，右脚在胶，游离棍甩至背部，右手向前运棍做“8”字舞花，至头前时，向前旋转2周劈下。右手运棍，向左前45度斜撩，游离棍至身体右侧时，左手在身体右侧中部接棍，成龙盘虎踞。



图 325



图 326

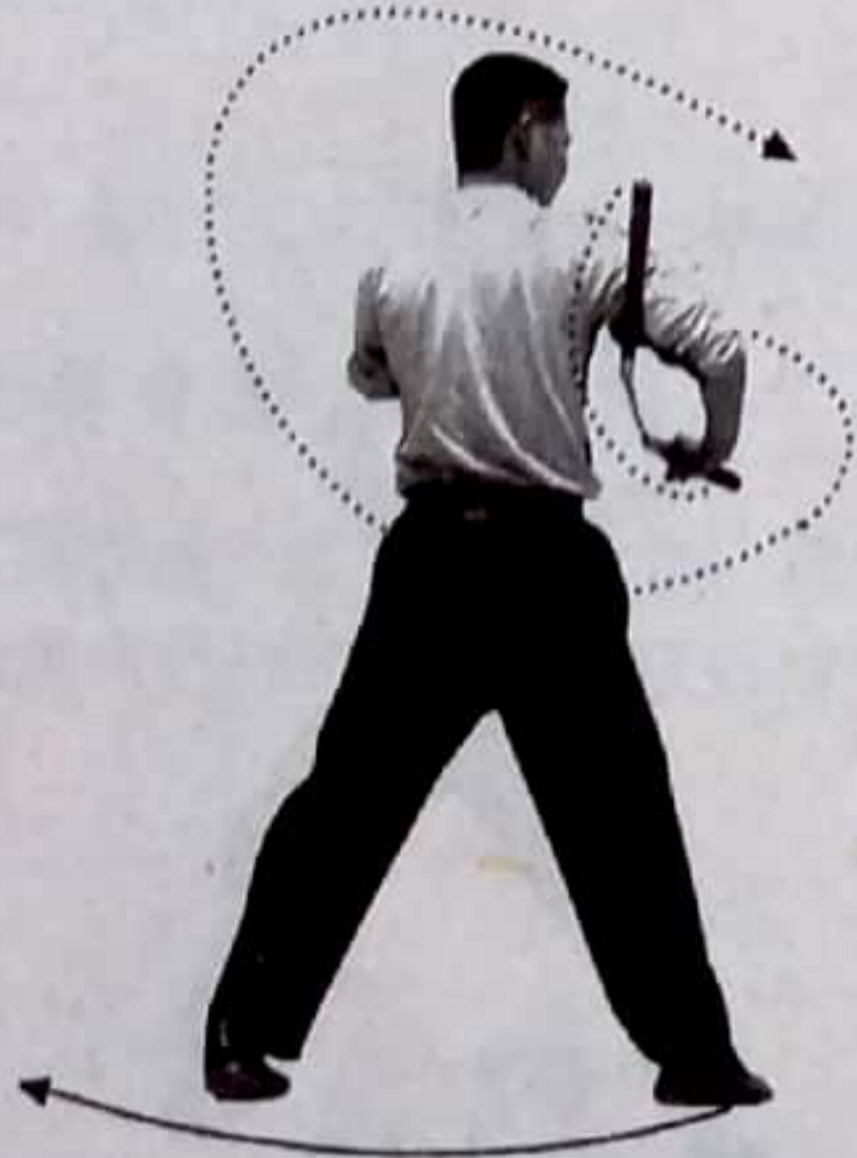


图 327



图 328

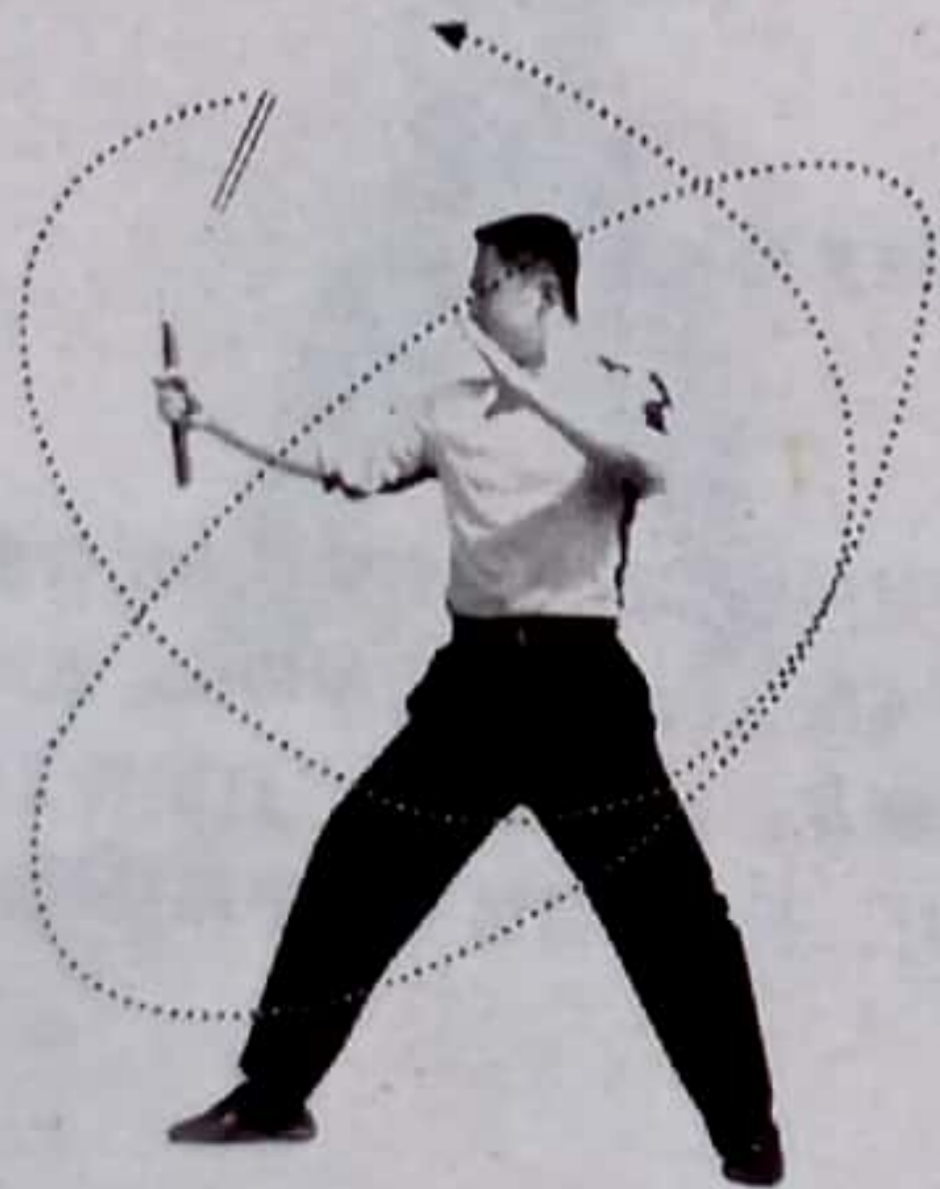


图 329

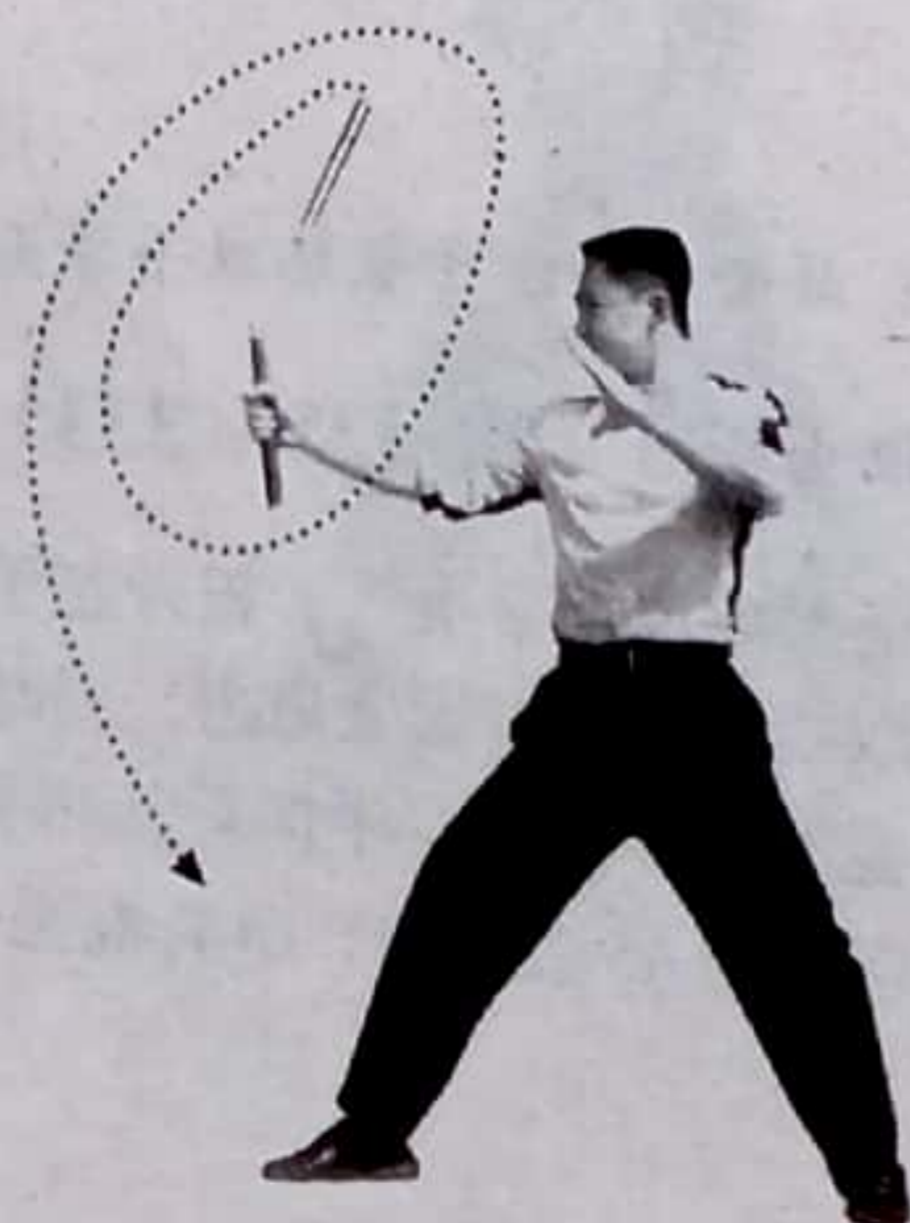


图 330



图 331



图 332



图 333

注 释：此套动作主要训练转身之后变化动作的能力，整套动作要连绵不断。

经典组合 27 (图 334 ~ 345)

右脚在前，成斜背棍势。松开左手，右手运棍在前撩击划弧向左腰侧斜劈，又向右斜上方甩击。继续运棍向前下劈击，再向上撩击，至头上方时划弧向左肩平扫，至左肩卸力反弹，再向右平扫回棍，至尽头时，向下劈击，向上提棍成右侧接棍势。



图 334



图 335



图 336

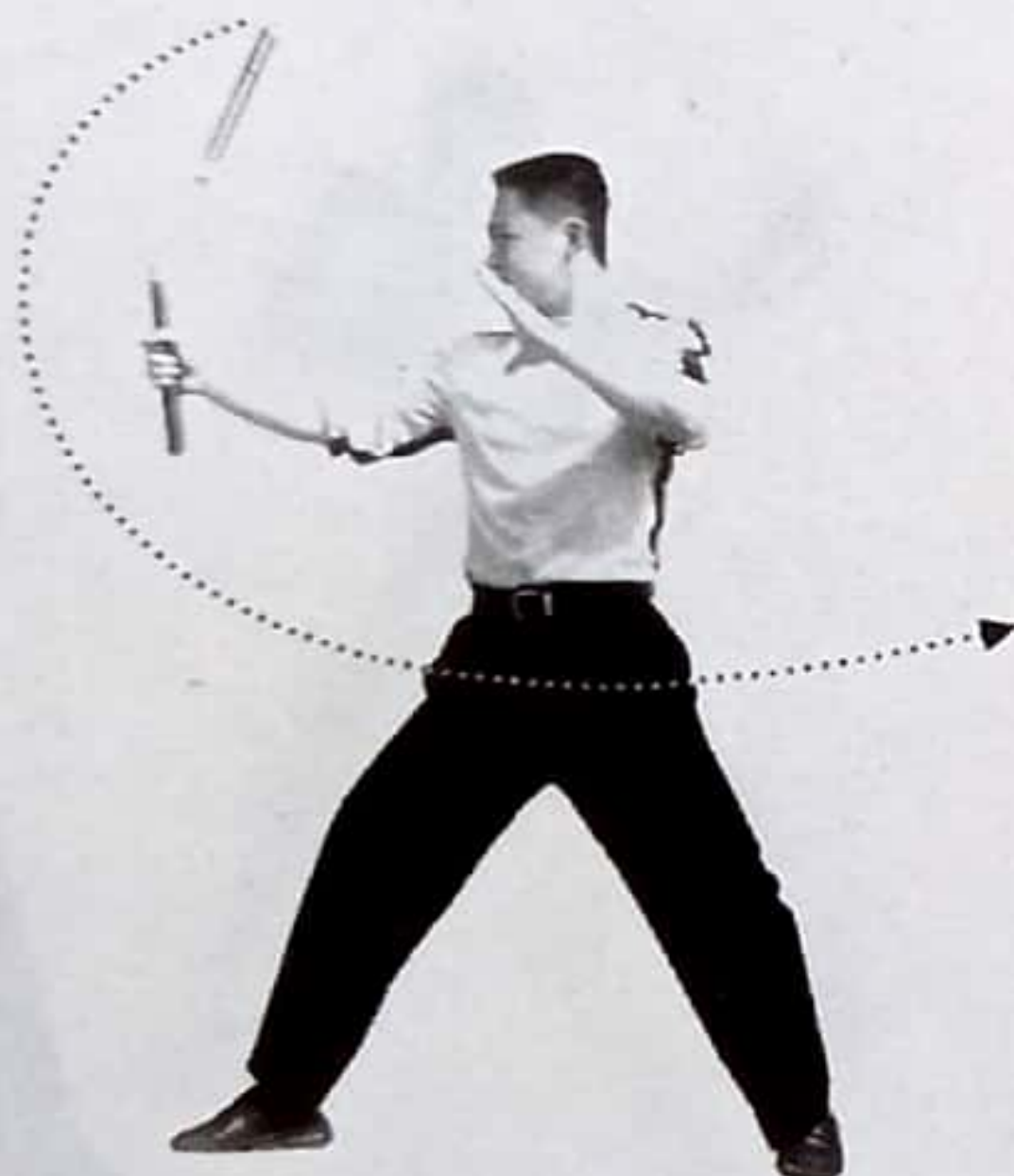


图 337



图 338



图 339



图 340



图 341



图 342



图 343



图 344



图 345



注 释：此套动作主要锻炼将两种形似但攻击角度不同的动作混合在一起时，肌肉的协调适应能力。

经典组合 28 (图 346 ~ 359)

右脚在前，右手正握棍于胸前，左手反握棍，与颌同高。松开左手，右手持棍向右下斜线劈击，至尽头时，棍体向身体前方撩击划弧后按原路线向左上方斜抽，并在左背卸力。上动不停，继续运棍在体前斜线劈击，当棍劈至右上时，顺势在身前正旋 2 周，并使棍荡至背后，以左手接住，成背后拉棍势。上动不停，右手运棍，使之在头顶通扫 1 周，随即左脚向左后上步，身随步转，借转身之势右手运棍向左后斜劈，至左腰侧时卸力。上动不停，身体右转 180 度，左脚向右后上步，右手运棍按顺时针在头顶通扫 1 周，随即右脚向右后跟 1 步，随转体之势向右后方狠狠的一劈。右手运棍向左侧平扫回棍，至左腰侧时，左手按握游离棍，成腿上拉棍势。



图 346



图 347



图 348



图 349



图 350



图 351



图 352



图 353



图 354



图 355



图 356



图 357



图 358



图 359

注 释：在对敌搏击中，会经常不断的调整架式、变换方位；准确把握方位，利用配合，会大大提高攻击的准确性和隐蔽性，也增加了进攻的连贯性，使其更加紧凑和严密。

### 经典组合 29 (图 360 ~ 378)

右脚在前，成双手擎天势。右手运棍向左下方斜劈，至左腰侧卸力。继续运棍向右平扫，当棍运行至后侧时，左手在左腰侧迎接荡来的棍身，成背后拉棍势。上动不停，松开右手，左手运棍向前、向上撩击，当棍过肩继续向后运行时，右手在左腰侧接棍，成左侧接棍势。上动不停，右手运棍向前上撩击，棍过肩后左手在右腰侧接棍，成右侧接棍势。不做停顿，左手向后轻推棍身，同时右手运棍使其向前劈击，至右腋时，使游离棍近链部分触及大臂内侧。借游离棍与大臂反弹之力，右手迅速前挑撩击还原成右侧接棍势。不做停顿，右手迅速向前运棍，使棍向正前方劈击 2 周。至尽头时，右手向上提棍，恢复至右侧接棍势。



图 360



图 361



图 362



图 363



图 364



图 365

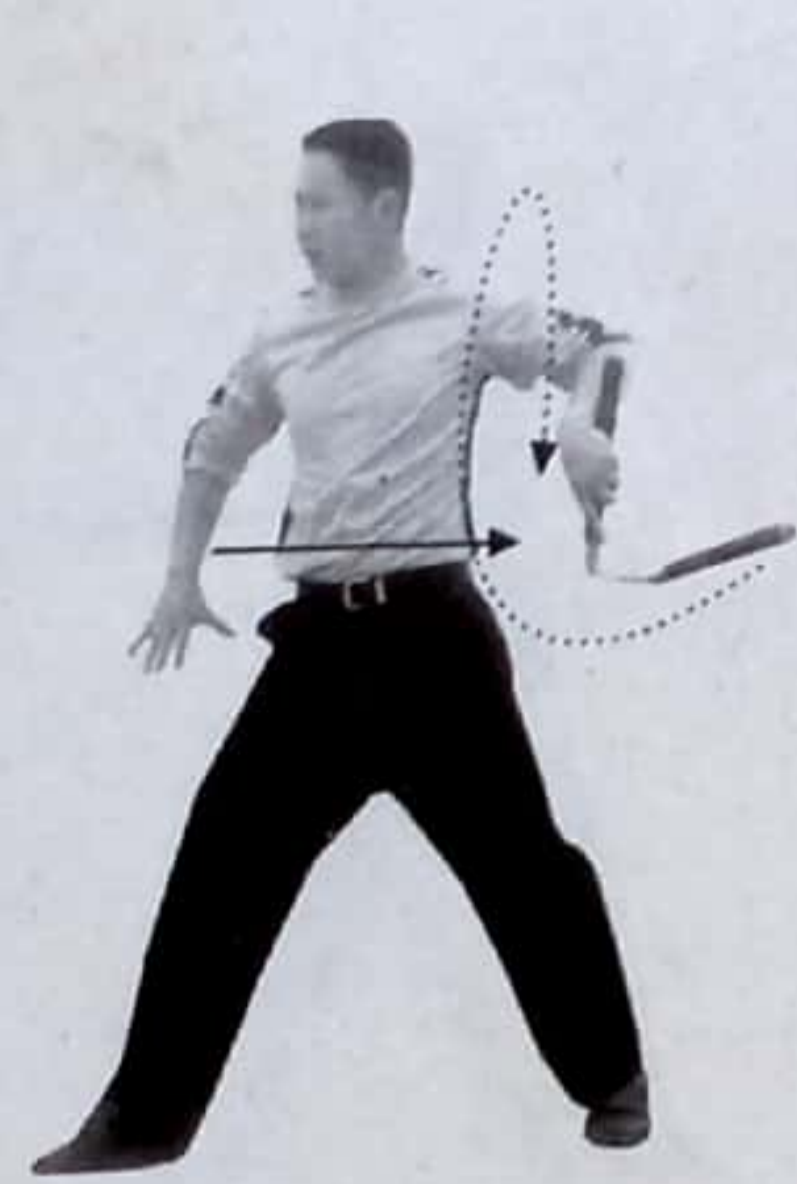


图 366



图 367



图 368



图 369



图 370



图 371



图 372



图 373



图 374



图 375



图 376



图 377



图 378

注 释：整套动作需连贯流畅；两节棍技艺讲究以假乱真、虚实相生，遇实则虚晃，引实而击虚，乘虚而实发。

经典组合 30 (图 379 ~ 390)

右脚在前，成右侧接棍势。左手松开，右手运棍以游离棍在体前向异侧水平鞭击，并以左上臂外侧回弹卸力。上动不停，右手继续运棍使游离棍逆回水平鞭击，并以右上臂反弹游离棍逆回。右手顺势转腕令游离棍从上向下立圆鞭击，同时使游离棍落至右腿内侧，随即向上提棍，使游离棍过肩下落，左手接棍成右侧拉棍势。上动不停，右手运棍向前“8”字连续劈击。当棍运行至头部右上方时，继续向前劈击，并顺势向右腋下回棍，使游离棍近链部分触及大臂内侧。借链与臂的反弹力向上提棍，恢复到右侧接棍势。不做停顿，右手迅速向前劈击回棍，成毒蛇吐信。



图 379



图 380



图 381



图 382



图 383

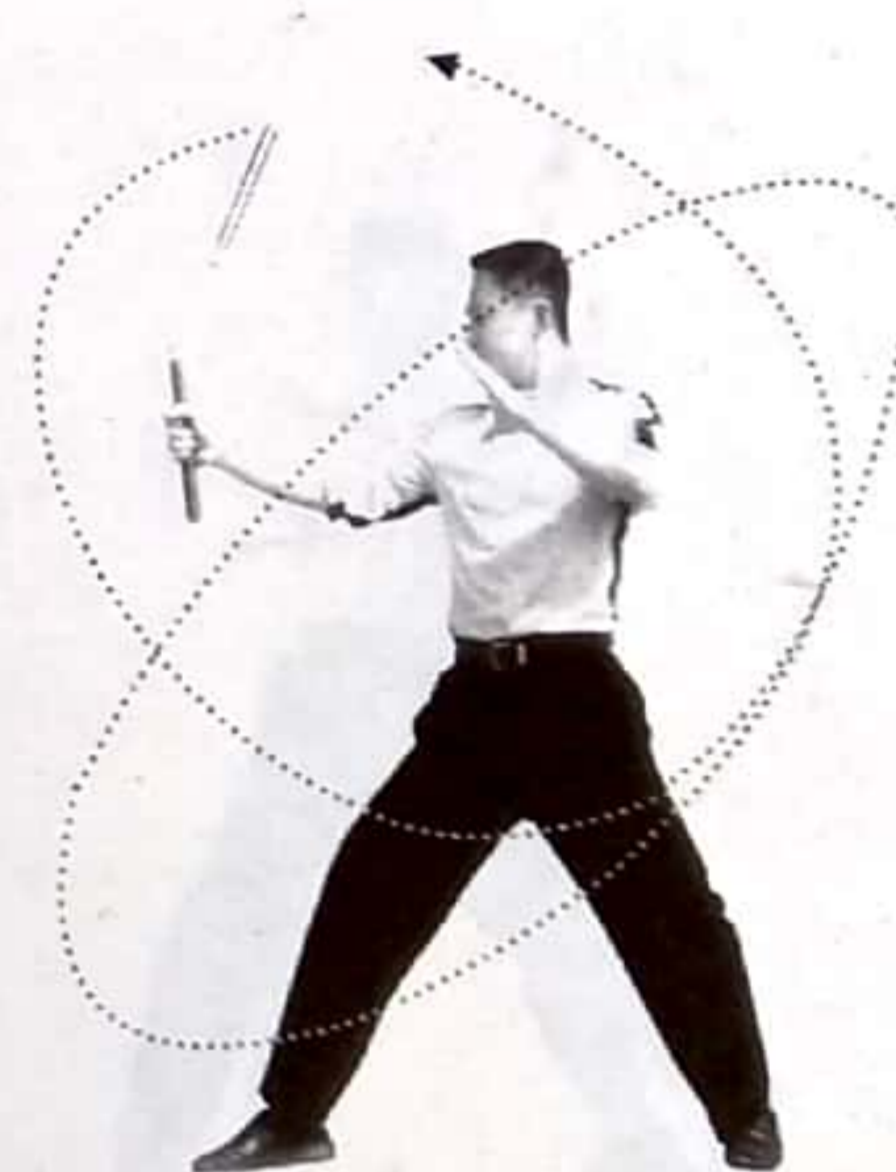


图 384

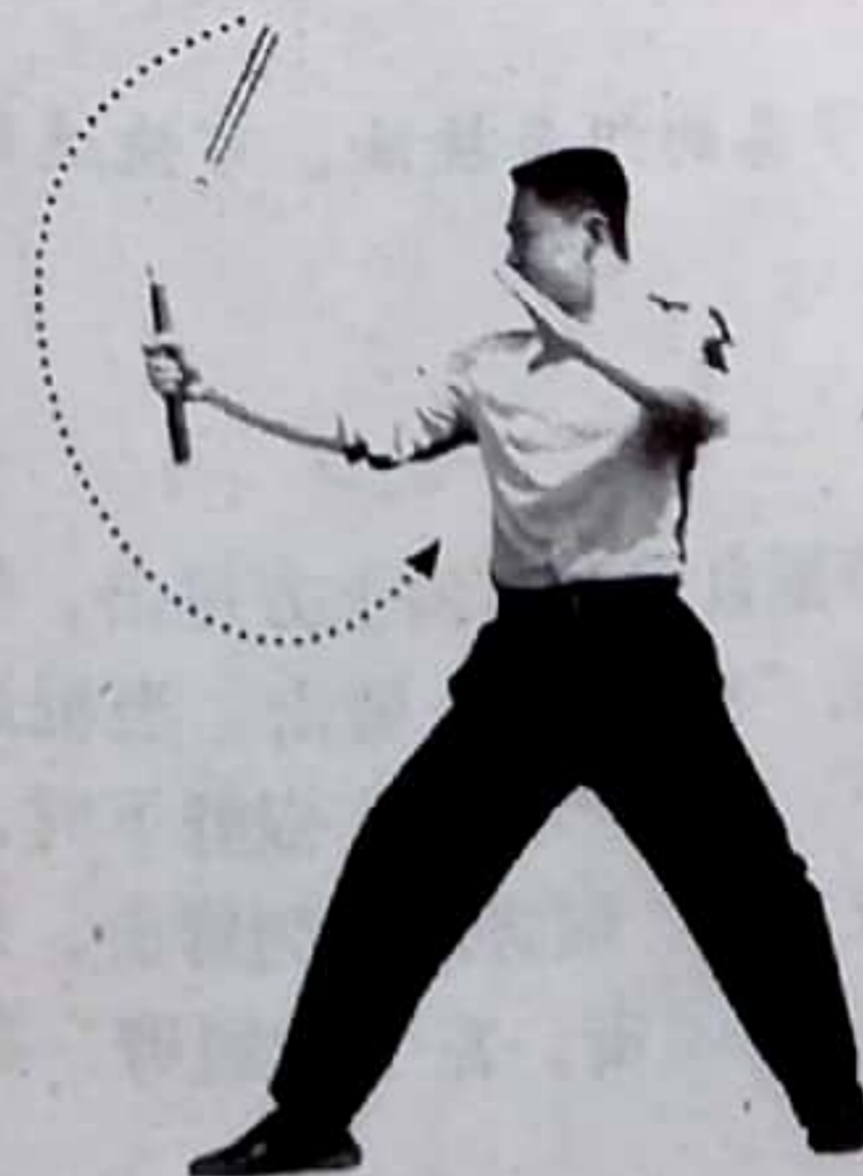


图 385



图 386





图 387



图 388



图 389



图 390

注 释：精熟地掌握并能够轻松自如地使用富于节奏的组合技法，可快速的转换角度，便于进行任何方向的攻击和防御。

### 经典组合 31 (图 391 ~ 411)

右脚在前，成左侧接棍势站立。松开左手，右手持棍自下向右斜上方甩击，棍运行到背上时微微转腰卸力。上动不停，右手继续运棍向前正“8”字舞花劈击。当棍运行至头部右上方时，右手带棍在身体右侧成立圆正旋2周劈下。上动不停，当棍劈下时，腰微左转，右手腕顺势内旋带动棍体在体前按逆时针旋转至左上方，顺势向右侧劈击，并在右侧立圆旋转后右腋夹棍。上动不停，右手继续运棍向右上方甩击，左下方斜劈，右上方甩击，当棍甩击至背部时，右手向前劈击回棍成右腋夹棍势。



图 391



图 392



图 393



图 394



图 395



图 396



图 397



图 398



图 403



图 404



图 399



图 400



图 405



图 406



图 401



图 402



图 407



图 408



图 409



图 410



图 411

注释：在熟练掌握诸多的双节棍基本技艺和基本组合后，就要开始着手如何把所学融汇贯通、有机结合地应用到双节棍搏击中去。类似于此套动作的训练应多加开展，不断提高应变和实际应用能力。

经典组合 32 (图 412~421)

右脚在前，成背后拉棍势。右手运棍使之在头顶通扫1周；随后左脚向左后上步，身随步转，借转身之势右手运棍向左后斜劈，至左腰侧时卸力。上动不停，身体右转180度，左脚向右后上步，右手运棍按顺时针在头顶通扫1周，随后右脚向右后跟步，随转体之势向右后方狠狠一劈。至尽头后，右手向前上撩击，并顺势在空中划弧后向左下方斜劈，至左腰侧卸力，随后向右下方斜劈。上动不停，右手向左斜上方抽击，使游离棍过背落棍，左手在右腰侧接住，成龙盘虎踞。



图 412

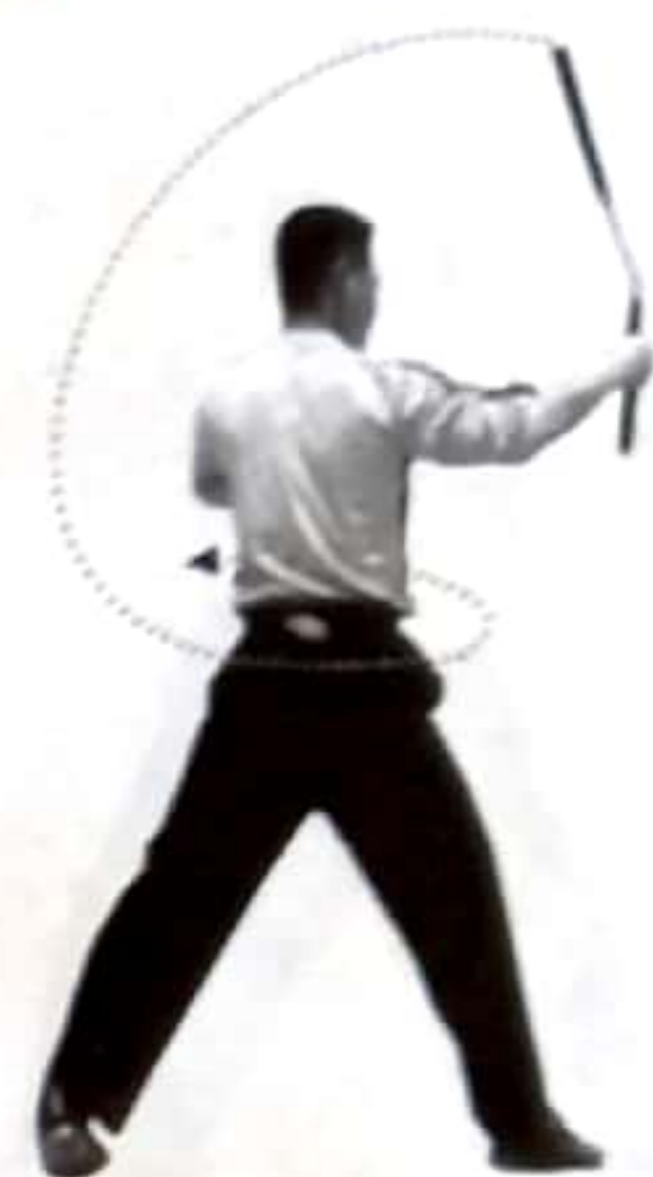


图 413



图 414



图 415



图 416



图 417



图 418



图 419



图 420



图 421

注 释：动作的快慢及身体的吞吐开合，都具有相应的节奏和时机，经过严格训练的两节棍高手，其动作不仅富有韵律和美感，而且能自如地加快和减慢动作节奏。此套动作训练，如能有意识地去体验身体、步法、棍法的节奏，则能快速提高研习者对控棍时速的感知力。

### 经典组合 33 (图 422 ~ 437)

右脚在前，成右侧接棍势。松开左手，右手持棍在体前“8”字舞花劈击，当棍运行至头部右上方时，右手带棍使棍体在身体右侧正旋2周，前劈至尽头。腰部顺势左转，手腕内旋，右手带动棍体向体后撩击，腰部继续向左后转动，当游离棍运行至头顶时，右手顺势继续运棍后向左后方迈步。棍在左腰侧卸力后，右手抖腕上提，左手反把胸前接棍，然后双手上举，成前手反把应敌姿势。上动不停，松开右手，左手运棍向前撩击，至左肩时反弹游离棍，借反弹力棍体下劈，劈至左臂内侧时，右手在腋前换把接棍，松开左手，右手运棍向右斜上方甩击，然后向前劈击夹棍。



图 422



图 423



图 424



图 425



图 426



图 427



图 428



图 429



图 430



图 431



图 432



图 433



图 434



图 435



图 436



图 437

注 释：此套动作是反把接棍势的综合训练，可有效的磨砺研习者对反把擎棍的控制能力。

### 经典组合 34 (图 438 ~ 449)

右脚在前，右侧接棍势。松开右手，左手运棍向前方撩击，至左肩时过肩落棍，右手接住，随即右手向后轻推棍体，使其向前、向左腋下劈击回棍，至左大臂内侧卸力反弹，同时右手迅速移至左腋前握主棍。松开左手，右手向前运棍撩击2周，过右肩落棍，成右侧接棍势。上动不停，左手松开，右手向前运棍作立圆劈击，至大腿内侧部位卸力反弹，再上撩游离棍，以左手腹前摊掌接棍。不停顿，右手松开，左手运棍向上撩击，借肩部卸力回弹，运腕向下立圆劈击，至同侧大腿内侧卸力回弹，右手胸前摊掌接棍。



图 438



图 439



图 444



图 445



图 440



图 441



图 446



图 447



图 442



图 443



图 448



图 449



注 释：本套动作侧重于换把接棍手法的锻炼，应一气呵成。

经典组合 35 (图 450 ~ 462)

右脚在前，成右侧接棍势站立。松开左手，右手沿 45 度运棍向左下方斜劈。至尽头后，右手正好在左腰侧，左手下移反把抓握主棍，并向右平扫，同时右手上举，借右腰侧反弹力向左平扫。至尽头后再借腰背反弹力向上、向后提棍撩击，过肩落棍，右手在左肋侧接棍。上动不停，右手运棍在体前正“8”字劈击后向左下方斜劈，随即向上右上方甩击回棍，左手在背后接棍，成斜背棍势。



图 450



图 451



图 452



图 453



图 454



图 455



图 456



图 457



图 458



图 459



图 460



图 461



图 462

**注 释：**无论组合技法如何复杂多变，其唯一宗旨就是增加研习者在实战中出棍控棍能力；毫无疑问，研习者精通的鞭击技术越多，其实战适宜性越强。

### 经典组合 36 (图 463 ~ 477)

右脚在前，右手正握把于胸前，左手反握把与颌同高。松开左手，右手持棍向右下斜线劈击，至尽头后，棍体向身体前方撩击划弧后按原路线向左上方斜抽，并在左背卸力。上动不停，继续运棍在体前作斜线劈击，当棍劈至右上时，顺其势在身前正旋2周，并使棍荡至背后，以左手纳之，成背后拉棍势。松开左手，右手运棍向左后方斜扫，同时重心前移，上体左旋前俯，左膝向左后上方摆起，右腿屈膝蹬地跳起，身体在空中翻转一周。右手运棍随旋转扑压之势发出一记凌厉的斜劈，游离棍在左腰侧卸力反弹，借弹力右手抖腕上提，左手虎口反抓游离棍，随之右脚向左后上一步，身体转180度，拉棍成反把擎棍势。

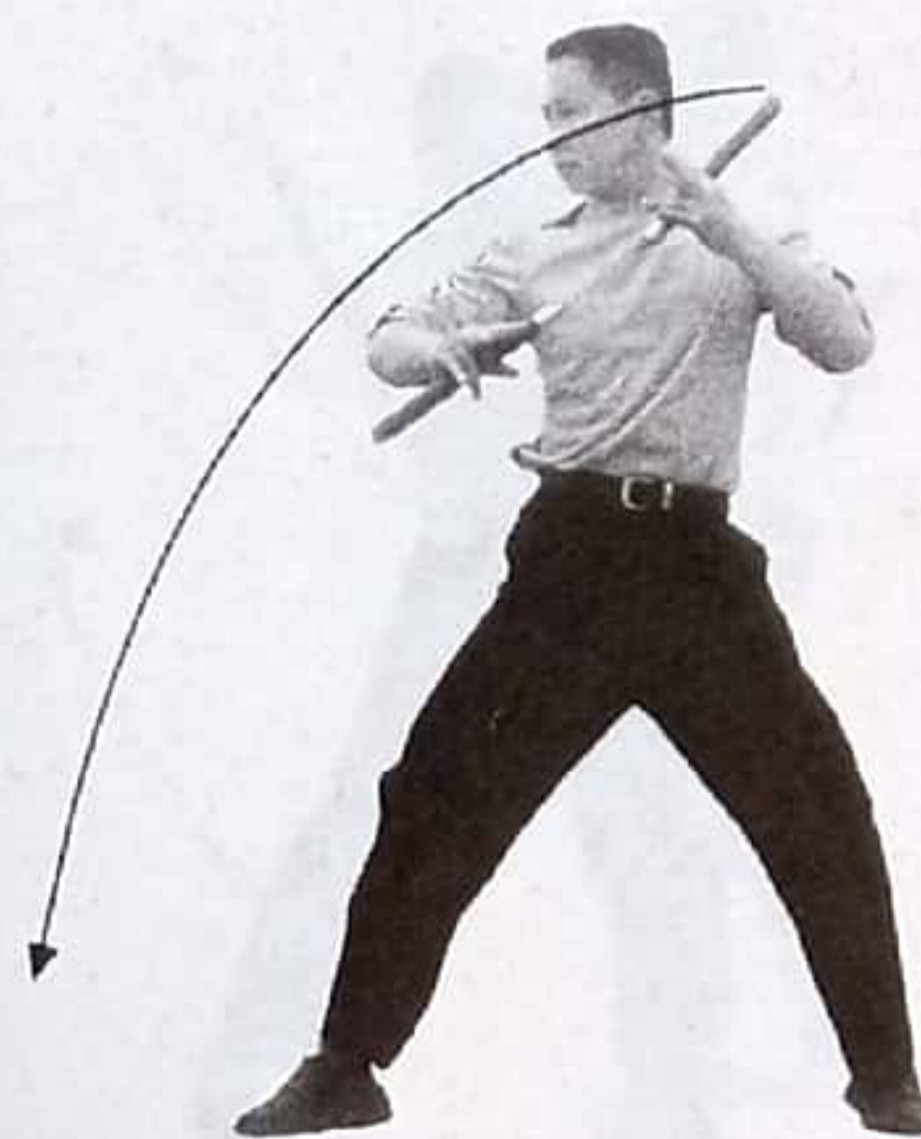


图 463



图 464



图 465



图 466



图 467

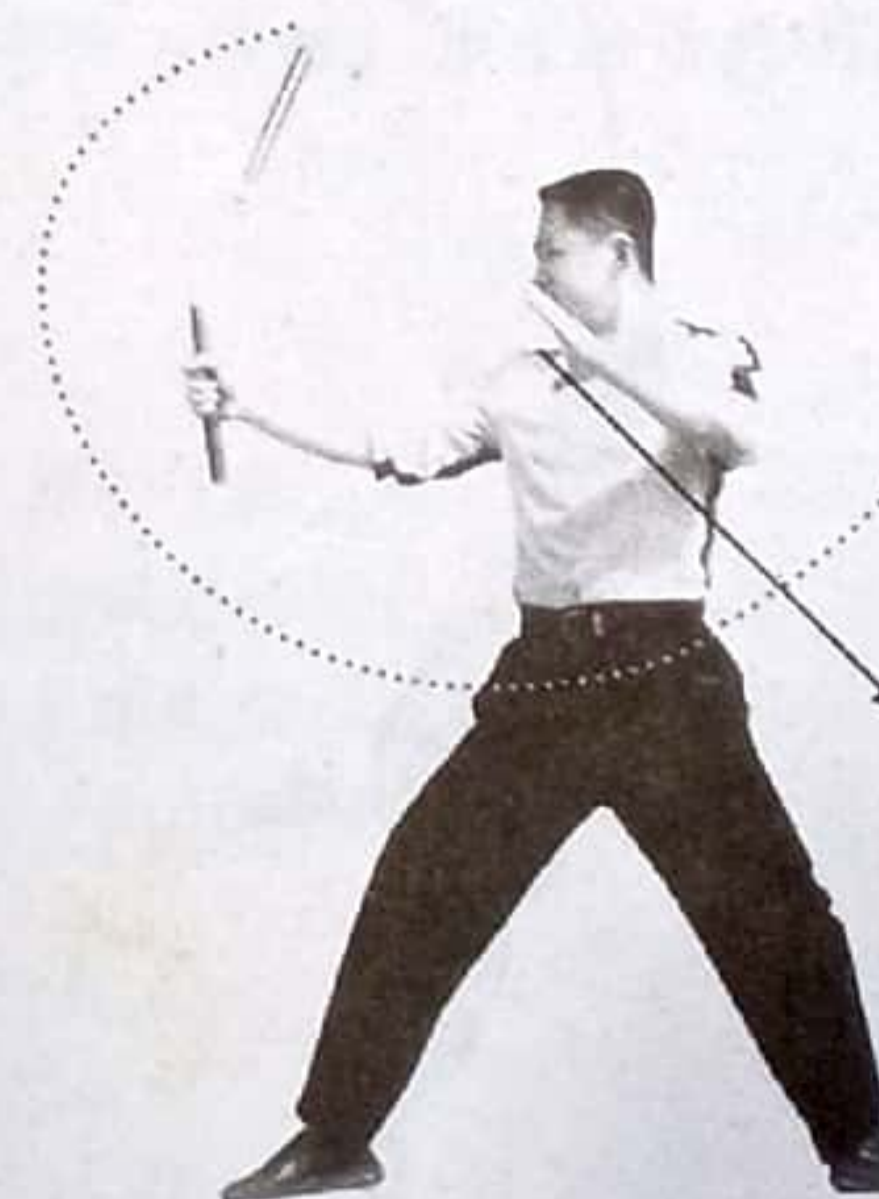


图 468





图 469



图 470

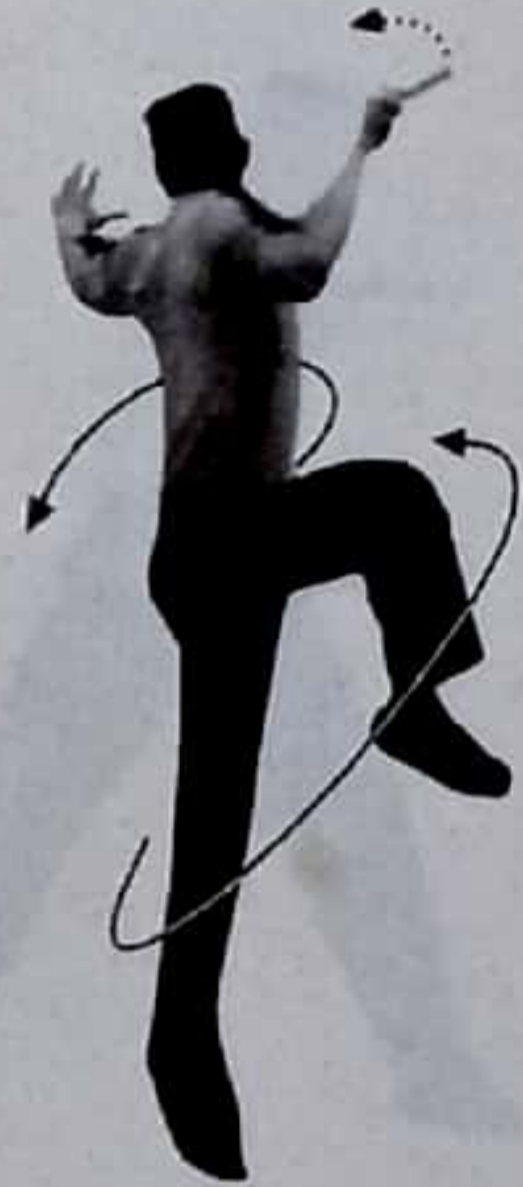


图 471



图 472



图 473



图 474



图 475



图 476



图 477

注 释：进行连续的体前鞭击快攻，可令对手防不胜防，并有助于提高控棍鞭击能力。

课后提示：

研习者通过对经典棍法的练习，技艺必将产生质的飞跃。拳术之道，本无定法，运用之妙，存乎一心。习者可据此灵活变通，形成自己的风格和特色。组合棍法虽然变化多端，但各种形式的组合并非单独的孤立或简单的相加，而是互为掩护、互为促进的综合运用。希习练者能将各种形式的棍法融为有机的整体自由发挥，从而展现出高度自由化的截拳道双节棍技艺。



## 下篇 实战应用

### 一、两节棍搏击核心——抢攻

一流的搏击家均擅长出其不意制敌于先。凭借敏锐的观察力，洞察稍瞬即逝的征兆和破绽，闪电般地予敌以致命创击，是谓武道的极致。

在敌我对搏中，突然以最精简的动作、由最直接的途径或出人意料的角度，攻击距我最近的目标，制敌机先或半势之中，就是截拳道两节棍搏击理念的核心——抢攻。

抢攻，是两节棍制敌机先、以攻为守、攻守合一搏击特色的体现，它高度地发挥两节棍的技击威力及效能，更鲜活地再现了李小龙先生所创造的无敌武技——阻截的风格和特征。

抢攻，往往在对手反应前已经得手。同时由于搏击者截击力点与对手攻击方向是呈迎面相对状态，所以更可利用两力相撞成倍增加的杀伤力，达到重击致胜、瞬间疾杀的目的。

一次完美的抢攻，应是战略、速度、时机、欺敌、敏锐及准确判断的有机结合。其成功关键在于正确的掌握发招时机。必须出其不意，使敌方措手不及。从心理角度讲，就是使对方出乎意料的那一瞬间；从身体角度讲，是对方无以自救的瞬间。一般来说，抢攻的发招时机有：

- 敌人注意力分散的瞬间。
- 敌人蓄意攻击时。
- 敌人踏前的瞬间。
- 敌人刚起势时。
- 敌人动作运行至半途时。

抢攻，必须具备高度的洞察力，准确的时机、距离和空间感，以及高质量的出棍招法。其简单直接中蕴含了极深的搏击道理，是肉体、精神与招法的高度统一。请研习者细品其中真义，砺练出特色招法或杀手锏。

两节棍搏击的要旨，在于抓住战机，以快打慢，以攻为守。如能将数招棍法锻炼至极端纯熟，达到“习惯性反应”的境界，养成短时间内完成有力攻击且无预动的习惯，形成快攻技能，以应付任何环境的攻势，则只要对手凶器一幌，我方早已于电光石火间抢先击中目标，一招克敌。



### (一) 斜把拉棍势：弹射棍法 (图1~3)

1. 以斜把拉棍势与手持利刃的歹徒对峙。
2. 在歹徒举刀欲攻来之时，迅速前移，同时松开左手，右臂前伸的同时，右腕运劲将另棍循直线挥弹而出，直击对方头部。

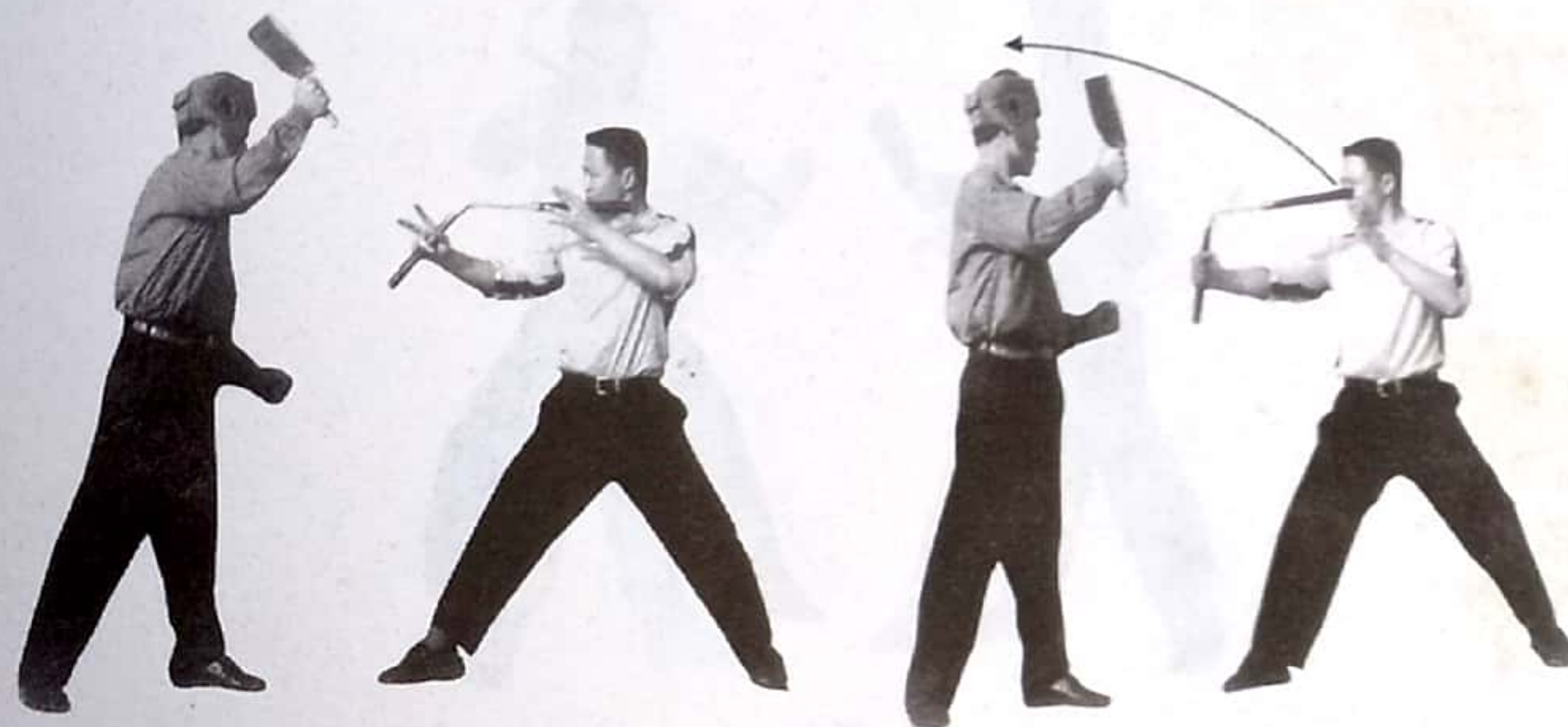


图1

图2



图3

#### 注释：

- ① 弹射棍几乎沿直线挥弹而出，弹臂合一。单纯的弹击，具备速度而缺乏杀伤力；单纯的劈击，只具备杀伤力而缺乏速度。二者合一，则兼备。
- ② 在斜把拉棍势所包含的实战棍法中，弹射棍速度最快、准确性最佳、突发性最强。



(二) 斜把拉棍势：反劈棍法 (图4~6)

1. 以斜把拉棍势与手持利刃的歹徒对峙。
2. 在歹徒举刀欲攻未攻之时，突然缩短距离，同时松开左手，右手运棍使另棍自左上方向右下方反劈歹徒头部或颈侧。



图4



图5



图6

注释：

①在斜把拉棍势所包含的实战棍法中，反劈棍是重要招法。它与前面的弹射棍一样，在施发前不需要调整动作，运腕即发，毫无预动，且距离目标近，打击距离短，而杀伤力足以制敌。

②反劈棍的速度略次于弹射棍，但威力则要大一些。



(三) 斜把拉棍势：反把低劈棍法 (图7~9)

1. 以斜把拉棍势与手握利刃的歹徒对峙。
2. 当歹徒右脚上步，挥举利刃由上向下斜劈时，我眼明手快，迅速撤右脚，松开右手，左手向左侧运棍，随即左手腕内旋，身形稍右转，运棍扫击敌小腿，将其击倒。



图7



图8



图9

注释：

①此反把低劈棍抢攻独具特色，可使敌人防不胜防。应用时，尽量减少预动，并注意下潜时不被敌刀误伤。

②整套动作连贯一体，充分借助撤步、旋腕、拧身来增加杀伤力。



(四) 苏秦背剑势：扫击棍法 (图 10、11)

1. 以左侧苏秦背剑势与手持利刃的歹徒对峙。
2. 我突然踏进一步，左手松开，右手握棍自臂下水平扫击歹徒的肋部或腰部。

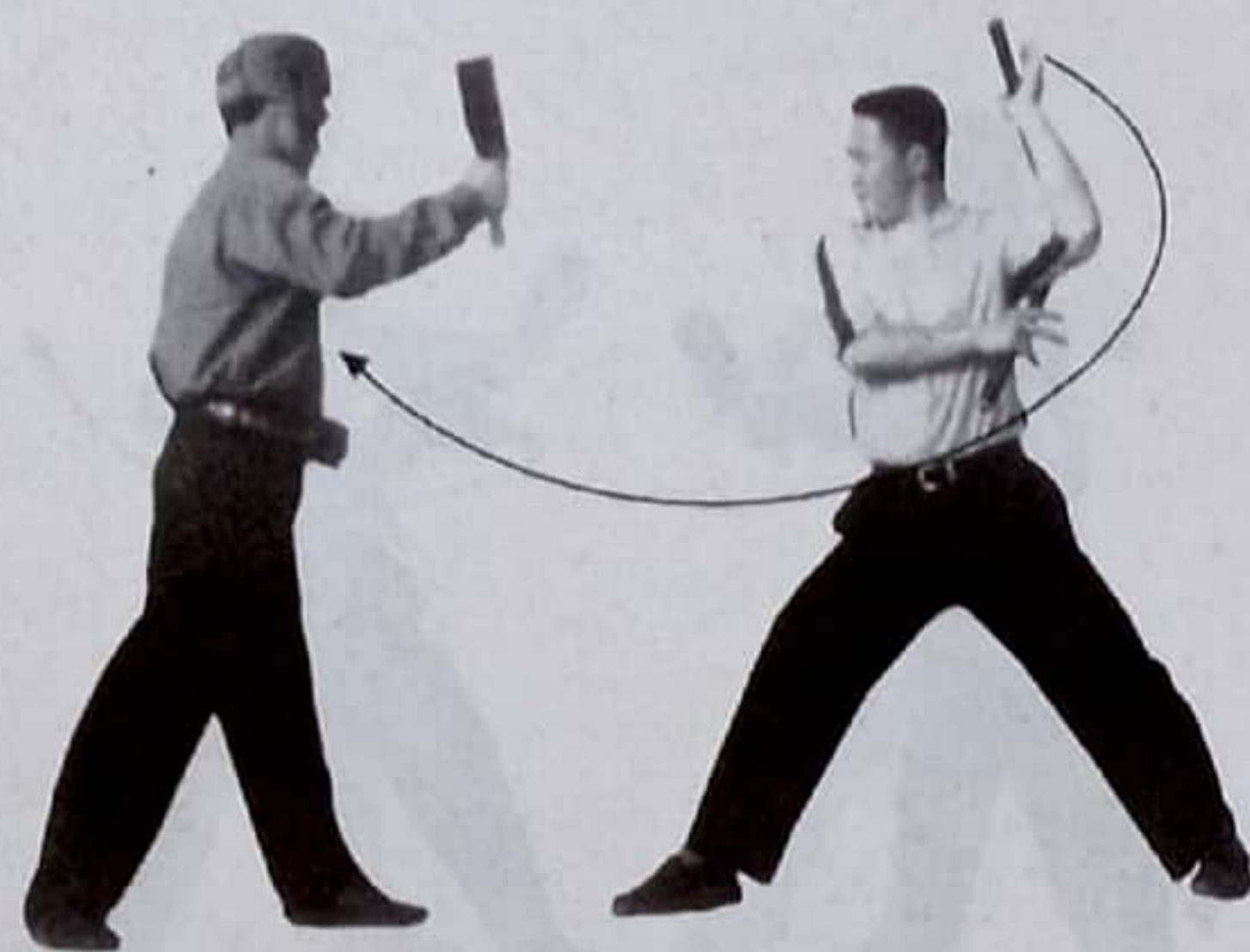


图 10



图 11

注 释：

- ①始于苏秦背剑的扫击棍法，突然隐蔽，常做战术性动作。
- ②研习者要仔细观察歹徒，当歹徒注意力稍有分散的瞬间，快速出棍，以攻其不备而获胜。



(五) 苏秦背剑势：斜劈棍法 (图 12、13)

1. 以右侧苏秦背剑势与手持利刃的歹徒对峙。
2. 歹徒举刀欲劈，我突然跨进，大吼一声，同时松开左手，右手运棍向前斜劈其头颈，使其一触即仆。



图 12



图 13

注 释：

- ①始于苏秦背剑势，斜劈棍打击路线长，所以能使游离棍在击中对手之前不断增加打击冲力。此外，还可充分利用全身各部位的协调动作，将全身力量集中于一棍。由于斜劈棍力量大，只要击中对手，便能造成较大伤害。
- ②应用此动，需有无畏的实战精神，如犹豫不决必然丧失有利时机。



(六) 毒蛇吐信势：弹射棍法 (图 14~16)

1. 以毒蛇吐信势与手持利刃的歹徒对峙。
2. 抓住歹徒欲攻未攻的瞬间，疾速进步，右手运棍向前挥弹而出，敌面门。



图 14



图 15



图 16

注 释：

- ①此动为两节棍经典实战动作，是速度与劲力的完美结合。
- ②在适于行动的瞬间，实践者果断出击，击棍隐蔽，攻击部位准确。

(七) 毒蛇吐信势：甩击棍法 (图 17~19)

1. 以毒蛇吐信势与手持利刃的歹徒对峙。
2. 趁敌举刀欲攻时，我迅速踏进，右手运棍向左、向前、向右猝然甩击歹徒头颈部位，重创其上盘要害。

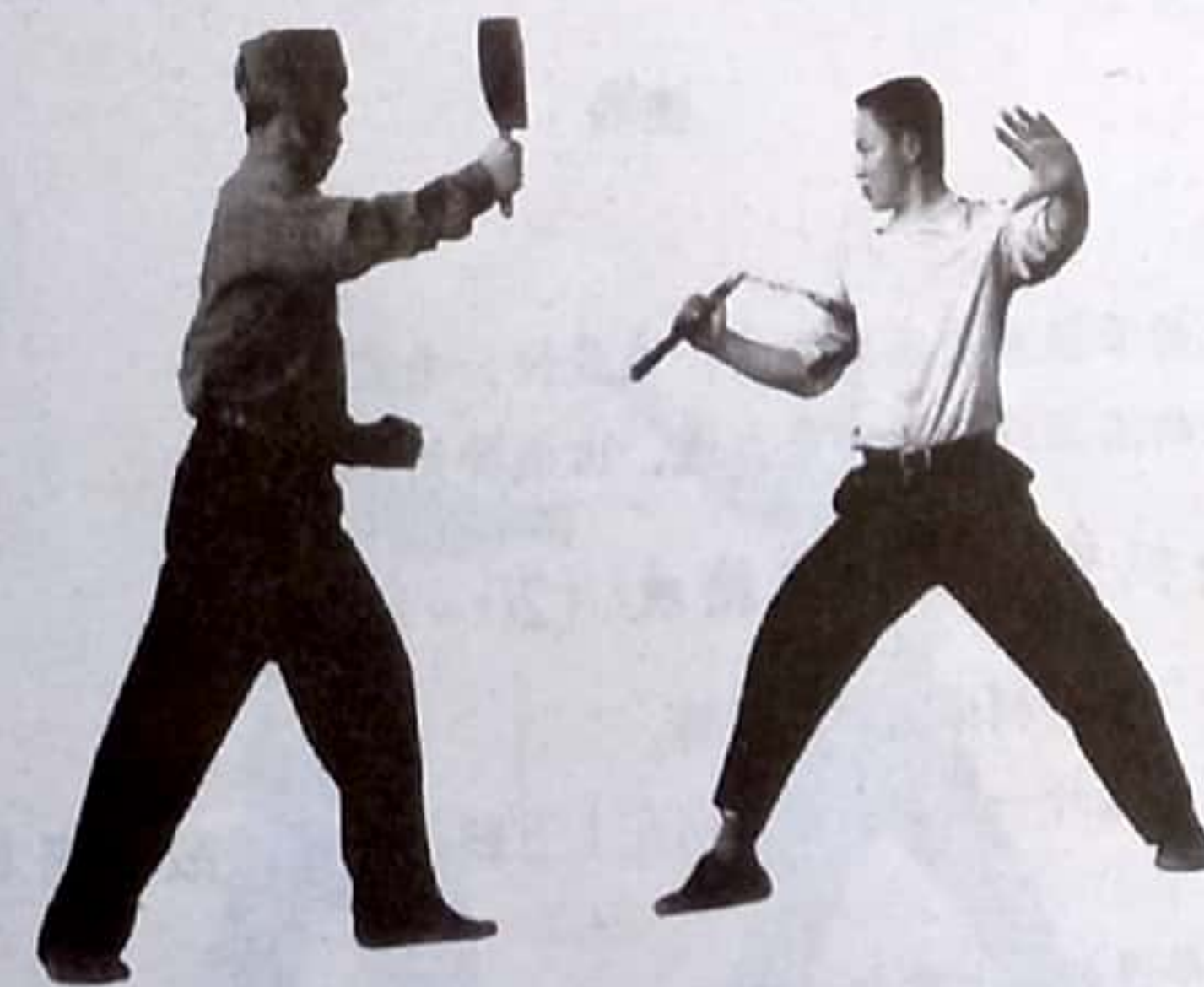


图 17

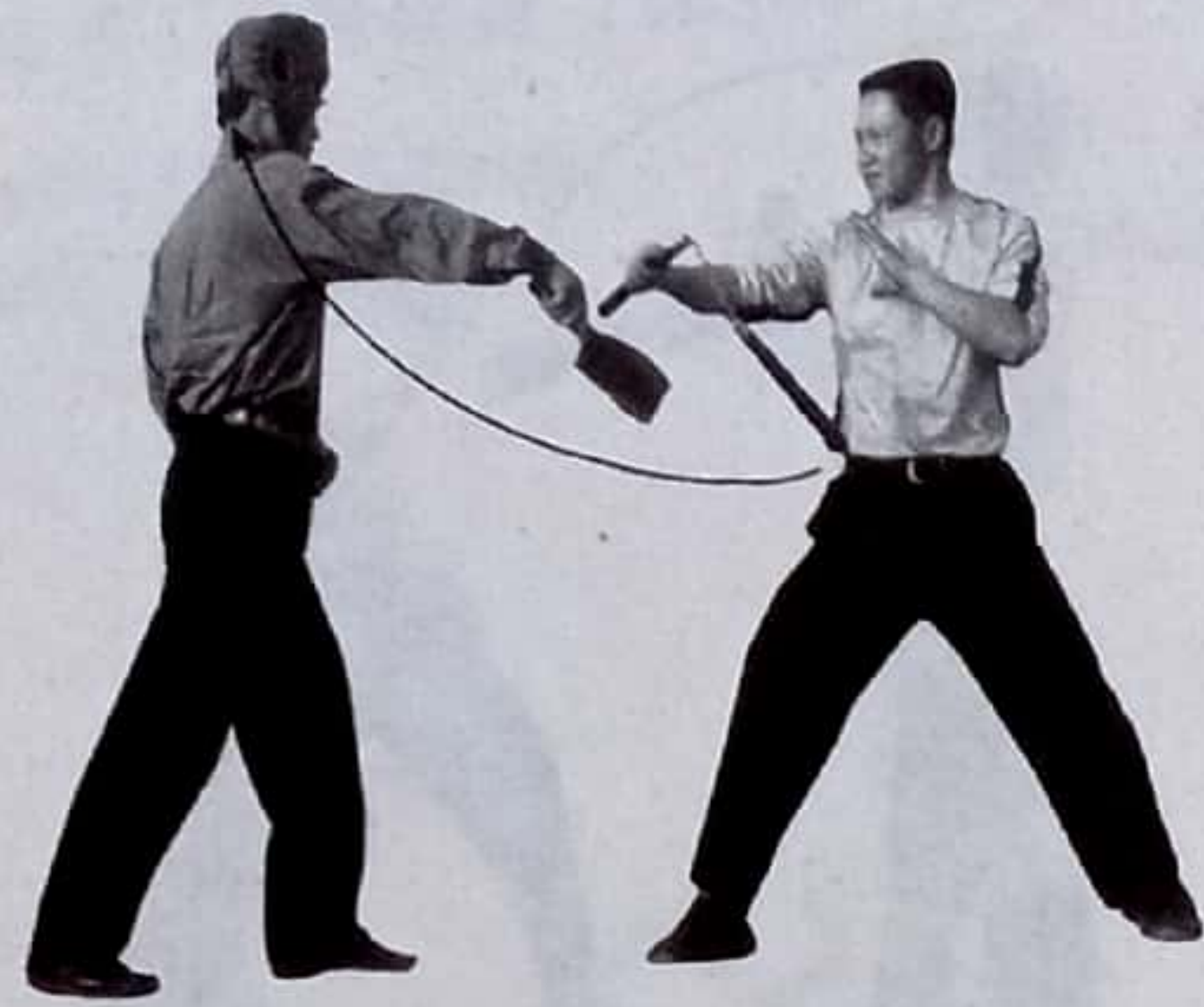


图 18



图 19

注 释:

- ①此动为截拳道两节棍重要实战棍法，速度快，杀伤力强。
- ②要借助身体的向右微拧强化攻击力道，出棍要简捷、果断。

(八) 单手叠棍势：斜扫棍抢攻 (20~22)

- 1. 以单手叠棍势与手持利刃的歹徒对峙。
- 2. 突然上步，右手松开一棍自右下方向左上方斜扫，重击敌左侧太阳穴或颈侧。

注 释:

- ①斜扫棍又是截拳道的一大杀招，路线刁钻，直接攻击，威力强大。
- ②运用时不能有预动，直接从单手叠棍势挥扫而出，是抗暴自卫中突遭敌人时的疾杀招式。



图 20



图 21



图 22



(九) 单手叠棍势：叠棍撞击法 (图 23~25)

1. 单手叠棍势突然遭遇手握利刃的歹徒。
2. 左脚迅速斜前进步，同时左手拍压歹徒持刀手臂。随即右手叠棍以小角度摆拳的运动轨迹用棍端猝然撞击敌面门，敌必仰面倒。

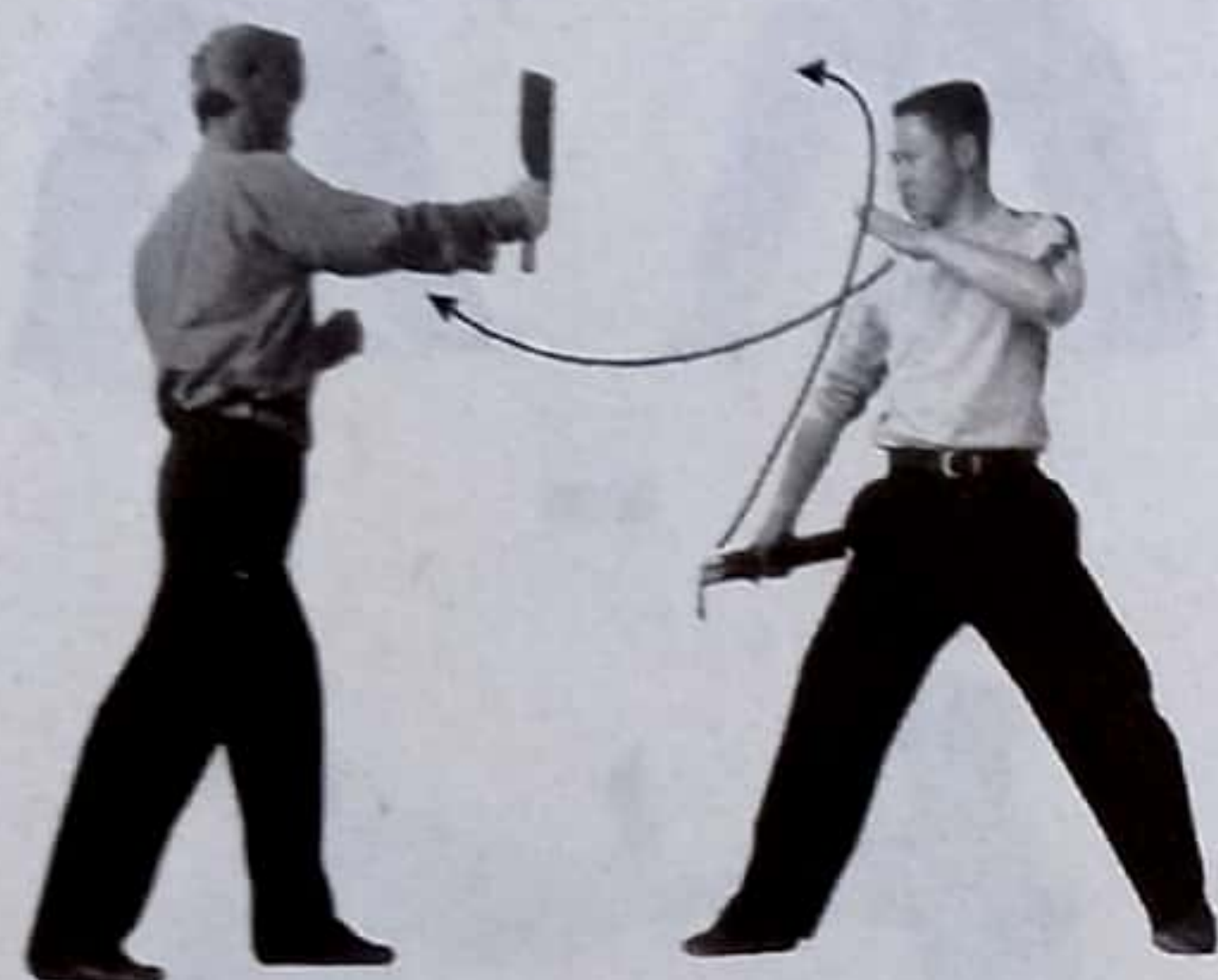


图 23



图 24



图 25

注 释：

- ①此招是急中生智的制敌法。运用两节棍抗暴，以叠棍击敌是一项重要方法。
- ②撞击敌面门或头部，一定要充分利用身体重心的移动与转体的力量。



(十) 流星赶月势：前劈棍法 (图 26、27)

1. 我以运行中的流星赶月与手持利刃的歹徒对峙。
2. 歹徒欲持刀斜劈我中下盘时，我迅速逼近，同时把运动中的流星赶月变为前劈棍法，直劈其持械手臂，将其击伤或将其凶器打落在地。



图 26



图 27

注 释：

- ①流星赶月是所有应敌姿势中唯一的运动待敌招式，它可在运动中伺机而发，迅速出击。
- ②前劈棍法应随流星赶月随势而发。



(十一) 流星赶月势：斜劈棍法 (图 28、29)

1. 我以运行中的流星赶月势与手持利刃的歹徒对峙。
2. 歹徒欲劈刺我上盘时，我迅速逼近，同时把运行中的流星赶月变为斜劈棍法，斜劈敌左侧头颈部位。

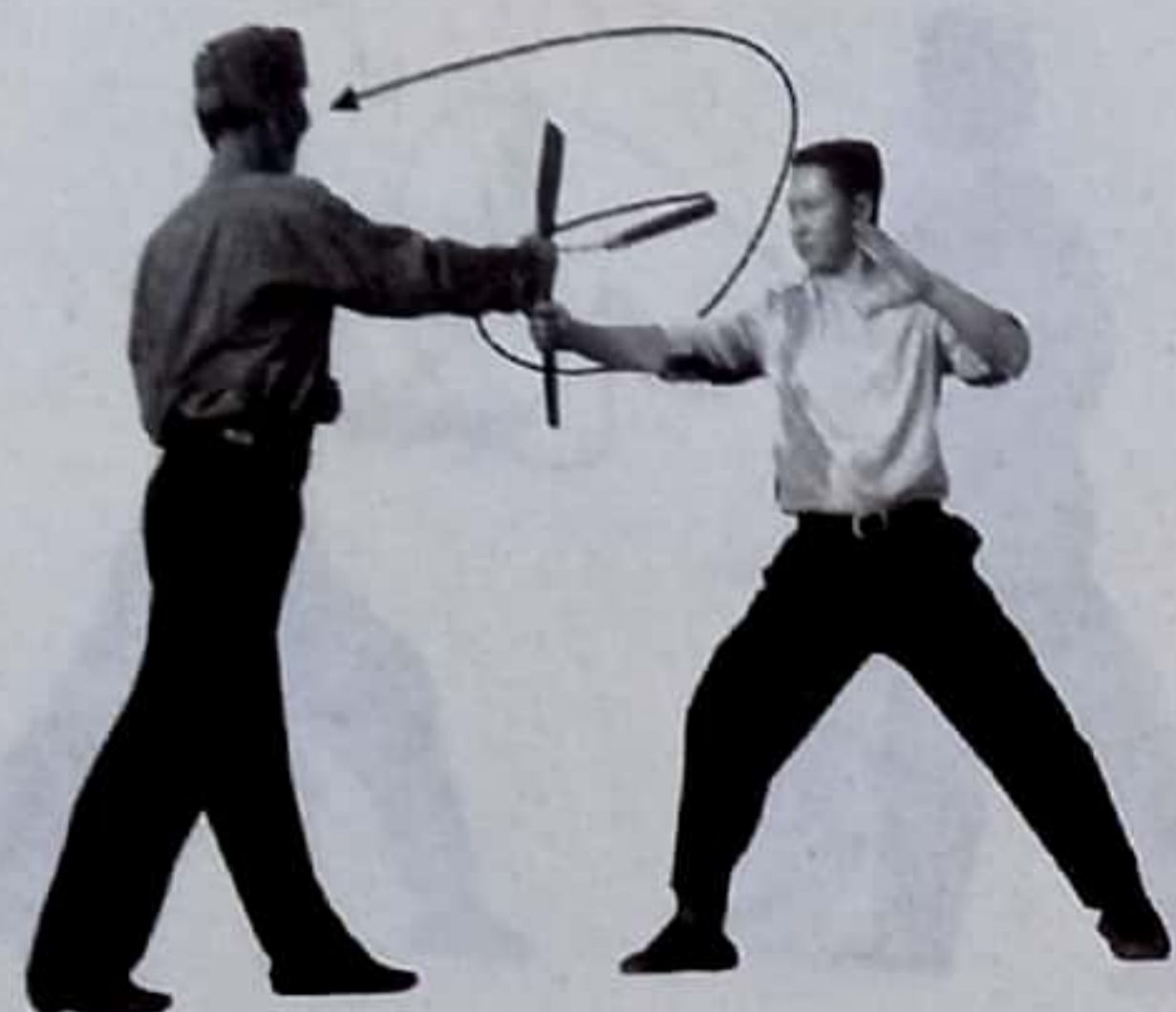


图 28



图 29

注 释：

- ①此动是流星赶月变斜劈攻击歹徒头部的棍法。
- ②攻击应连贯、流畅，攻击动作简捷高效。



(十二) 背后拉棍势：撩击棍法 (图 30~32)

1. 右脚在前，背后拉棍势与手持利刃的歹徒对峙。
2. 抓住歹徒抬手欲刺的瞬间，左手松棍，右手撩击歹徒腹裆要害。



图 30



图 31





图 32

注 释:

①欲突击战胜歹徒，则首先应使其放松警惕，疏于防备，如此才会利于抢攻得手。撩击棍就是在这样的环境中施发成功的。

②打击要点在于隐蔽、突发。

(十三) 反把擎棍势：反扫棍抢攻 (图 33~35)

1. 左脚在前，反把擎棍势与持刀歹徒对峙。

2. 歹徒持刀猛冲上前，我迅速右后转体并下蹲，左手松开，右手运棍使游离棍随转体之势向右后扫击，击中其胫骨，将其扫倒。



图 33



图 34



图 35

注 释:

①反扫棍较适宜于对付冲上来的对手。

②此动作在运用时应果断，有出其不意之效方可成功。因有转身动作，固谨防被敌所乘。

(十四) 双手擎天势：甩击棍法 (图 36、37)

1. 双手擎天势与手持利刃的歹徒对峙。

2. 当歹徒举刃欲攻时，我迅速与其缩短距离，右手运棍，使游离棍向左、向前、向右上方挥击，甩击敌头颈部位。



图 36



图 37

注 释:

- ①在双手擎天势中,甩击棍是既有速度,又有力量的棍法。
- ②缩短与歹徒的距离时,要注意松弛肩、肘、腕中肌肉,以利用快速发棍攻击。

课后提示:

在本章中,从两节棍各个应战握把姿势中提炼出最简捷的棍法来训练研习者如何最快地击中对手,抢攻对手要害部位。这样做的目的是为了研习者明白各势中最简捷的棍法,以期能在瞬息万变的格斗中切实发挥技术。其实,每种握把应战姿势皆有立体全方位的进攻棍法,只是功用不同罢了,此项内容将在下文中详解。

截拳道两节棍技法是以攻止攻、以攻为守、以攻为主的技击术,掌握抢攻要领及方法,是研习者技艺提高的必修之路。炉火纯青的技艺,建立在千百次单调重复的练习中。当一个研习者希望自己的技艺能像李小龙一样出神入化时,就必须要求自己视最枯燥无味的练习为乐趣。在单调的重复中,不知不觉步入两节棍技艺的化境。

## 二、最佳携棍出棍法

当前,两节棍这种奇门兵器已经突破了门派的界限,很多不练截拳道的朋友也对两节棍情有独钟,每日勤练不辍。这除了两节棍的趣味性和搏击威力外,还在于这种兵器便于随身携带,不致招摇。

很多研习者只注重持棍招式的磨练,却疏忽了对如何快速取棍出棍能力的培养。其实,具备这方面的能力是非常重要的。在现实中,很多情况下是突然遭遇歹徒的,此种情形下,谁先取出武器抢先发动攻击,谁就夺取了主动权。更重要的是,兵器的对搏效果几乎是一触即仆的,这就决定了取棍出棍的速度是胜负的关键。

携棍的方法很多,但大部分的携带方法不利于快速出棍。笔者在多年的研习中,发现了3种最佳的携棍出棍法,希望研习者熟练掌握。一如武侠片中的快刀手,此举将使你的



身手更加灵敏,自卫反击效率倍增。

### (一) 左腰侧携棍出棍法 (图 38~43)

叠握双棍,铁链朝下持于左腰侧皮带下,外罩上衣。突遭歹徒时,用左手提起衣服的下摆左侧,右手同时抓住上面的一棍,以甩击棍猝然攻击敌头颈部,触者立仆。



图 38



图 39



图 40



图 41



图 42



图 43

(二) 右腰侧携棍出棍法 (图 44~46)

叠握双棍，铁链朝上插于右腰侧皮带下，外罩上衣。突然遭遇歹徒时，迅速掀开外衣，同时右手抓握双棍扬起，对准头部以射棍直捣对方面门。



图 44



图 45



图 46

(三) 背后携棍出棍法 (图 47~50)

叠握双棍，铁链朝下插于背后。突然遭遇敌人时，右手迅速于背后将叠握的双棍抽出，自背后以翻山跃岭招式连续打击对方头颈部。



图 47



图 48



图 49

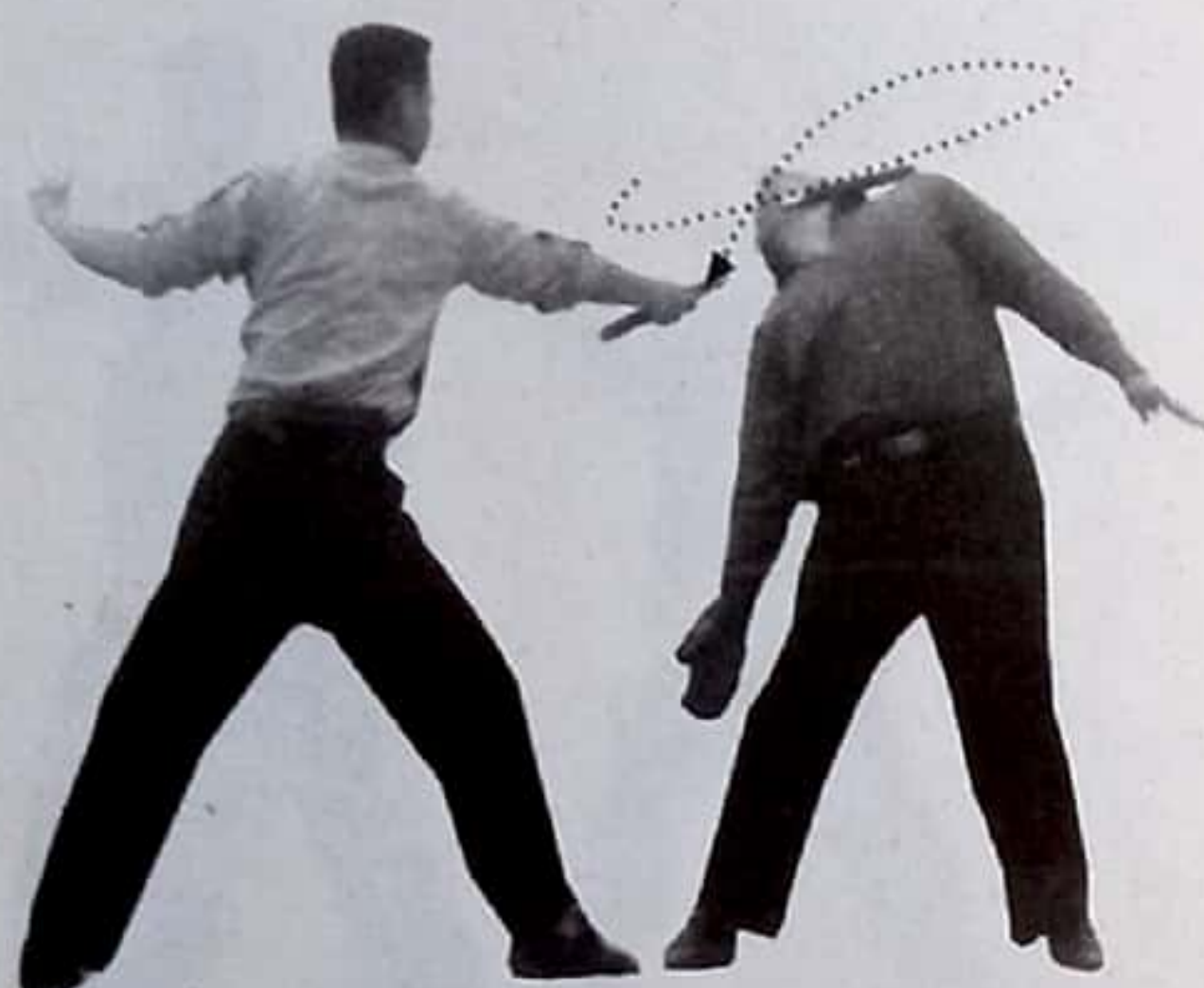


图 50

### 三、两节棍搏击基本消杀技巧

以攻为守、以打为消是两节棍搏击的妙诀，但在瞬息万变的搏斗中，搏击者不可能时时刻刻占尽先机。面对强悍敌手的狂冲猛打，有时更需要避其锋芒，后发制人。一味的恃勇抢攻，不择时而退，必将导致两败俱伤，最终背离武学的真义。

攻与守的完美配合是搏击素质训练中的一项重要组成部分。培养全面紧凑、机动灵活的消杀技能，可谓是两节棍研习者的首要任务之一。欲成为一名优秀的两节棍技击手，不仅要具备凌厉的进攻技能，还必须拥有良好的消杀技能，并形成一個坚固的防御体系，这对于最大限度地保护自身安全具有重大意义。

兵器是手臂的延伸。两节棍防御技巧与徒手防御是相似的，大家可通过图解认真体会；同时，研习者在进行模拟练习时，可利用身法，步法调整角度或拉开距离，以取得最佳的防御效果。

两节棍搏击的基本消杀技巧有：身步法闪躲防御法、握棍格挡防御法和以攻为守的鞭击式防御法。闪躲防御法由前后滑步、左右滑步结合身法的闪展吞吐而成，与徒手技击法别无二致，不再多叙。下面注重介绍握棍格挡防御法和鞭击式防御法。



### (一) 握棍格挡防御法

#### 1. 单手叠棍势左上区格挡 (图 51)

当敌人持刀斜劈我左侧头颈时，我右前斜进步，闪开其劲力焦点，右手握棍劈挡其持械手臂。



图 51

#### 2. 单手叠棍势右上区格挡 (图 52)

当敌人持刀反劈我右侧头颈时，我左前斜进步，闪开其劲力焦点，右手握棍劈挡其持械手臂。



图 52



3. 单手叠棍势左下区阻挡 (图 53)

当敌人持棍扫击我左侧中下盘时，我右前斜进步，双手抓握叠棍，重心下降，阻挡其棍中后部。



图 53

4. 单手叠棍势右下区阻挡 (图 54)

当敌人持棍扫击我右侧中下盘时，我左前斜进步，重心下降，双手抓握叠棍，阻挡其棍中后部。



图 54



5. 双手擎天势左上区“十”字格挡 (图 55)

当敌人持棍扫击我左侧头颈时，我右前斜进步避其劲力焦点，从双手擎天势变“十”字棍格挡其棍中后部。



图 55

6. 双手擎天势右上区“十”字格挡 (图 56)

当敌人持棍劈扫我右侧头颈时，我从双手擎天势变“十”字棍格挡其棍中后部。

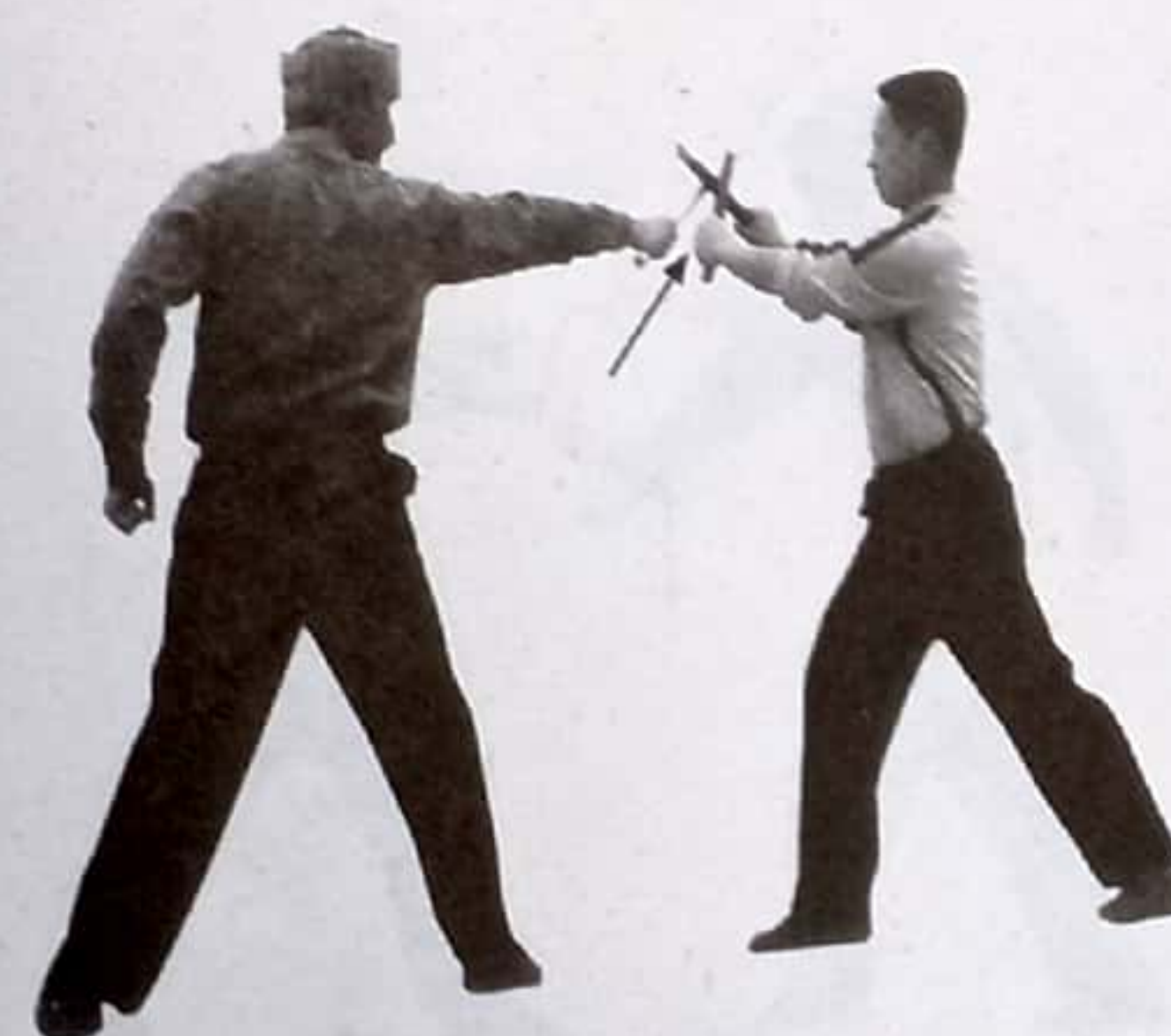


图 56



7. 双手擎天势低位叉防 (图 57)

当敌自下向上攻击我中下盘时，我后退的同时，自双手擎天势变“十”字棍向下叉防。



图 57

8. 反把擎棍势低位格防 (图 58)

当歹徒持利刃刺我中盘时，我以前手棍向下敲击其手臂。



图 58



9. 反把擎棍势左上区劈挡 (图 59)

当歹徒持利刃刺我左侧头颈时，我以前手棍拨防其持械手臂。



图 59

10. 反把擎棍势右上区劈挡 (图 60)

当敌人持利刃刺我右侧头颈时，我以前手棍劈挡其持械手臂。



图 60



11. 斜把拉棍势左上区托架斜推 (图 61)

当敌人持棍劈我左侧头颈时，我右闪移步的同时，托架斜推其棍中后部。



图 61

12. 斜把拉棍势右上区托架斜推 (图 62)

当敌人持棍劈我右侧头颈时，我左闪移步的同时，托架斜推其棍中后部。



图 62



(二) 鞭击式防御

1. 左上区鞭防 (图 63)

当歹徒攻击我左上区时，我运棍向左上方鞭击其械中后部或其手腕，以打为消。

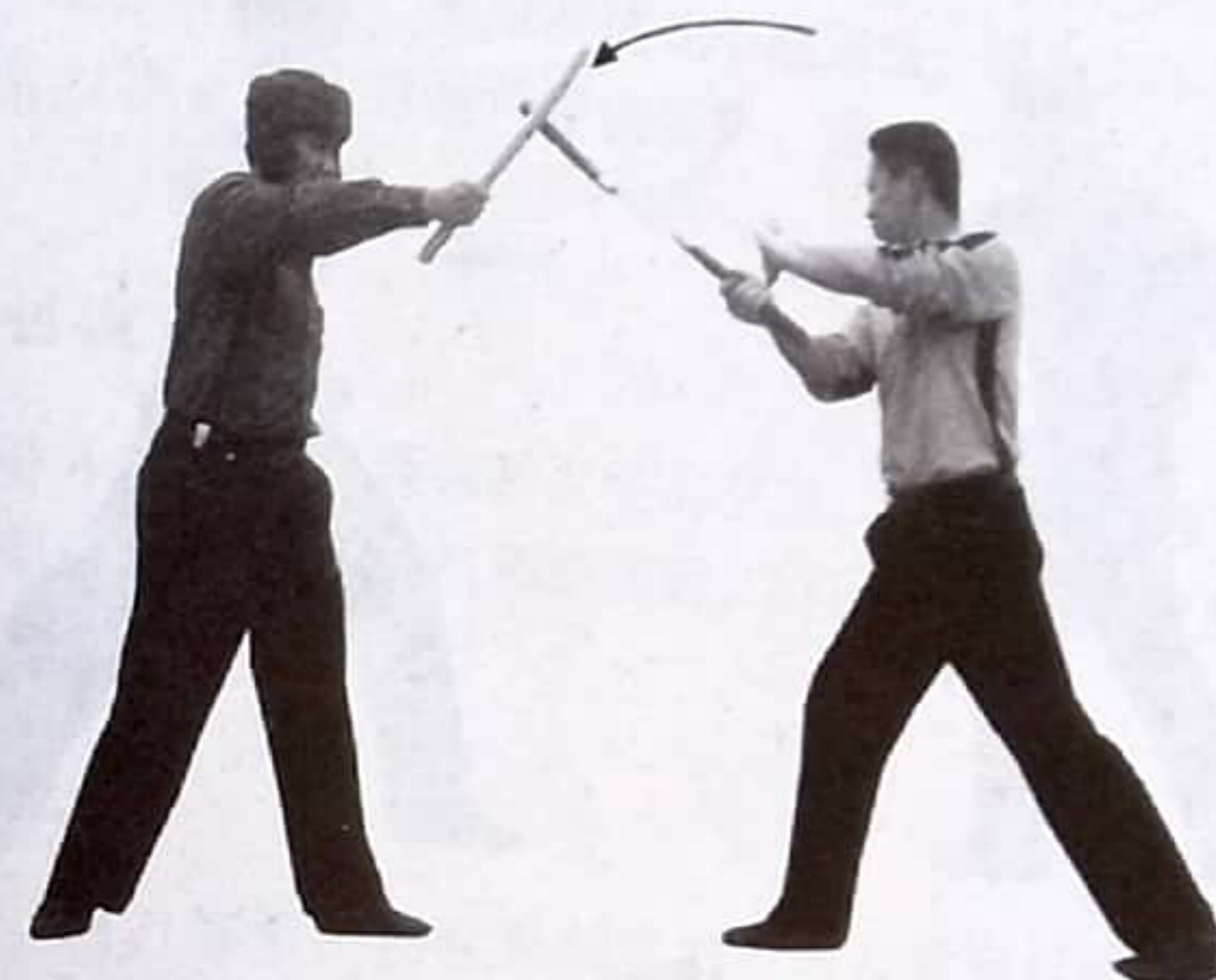


图 63

2. 左下区截防 (图 64)

当歹徒攻击我左下区时，我运棍向左下方鞭击其械中后部或其手腕，以打为消。

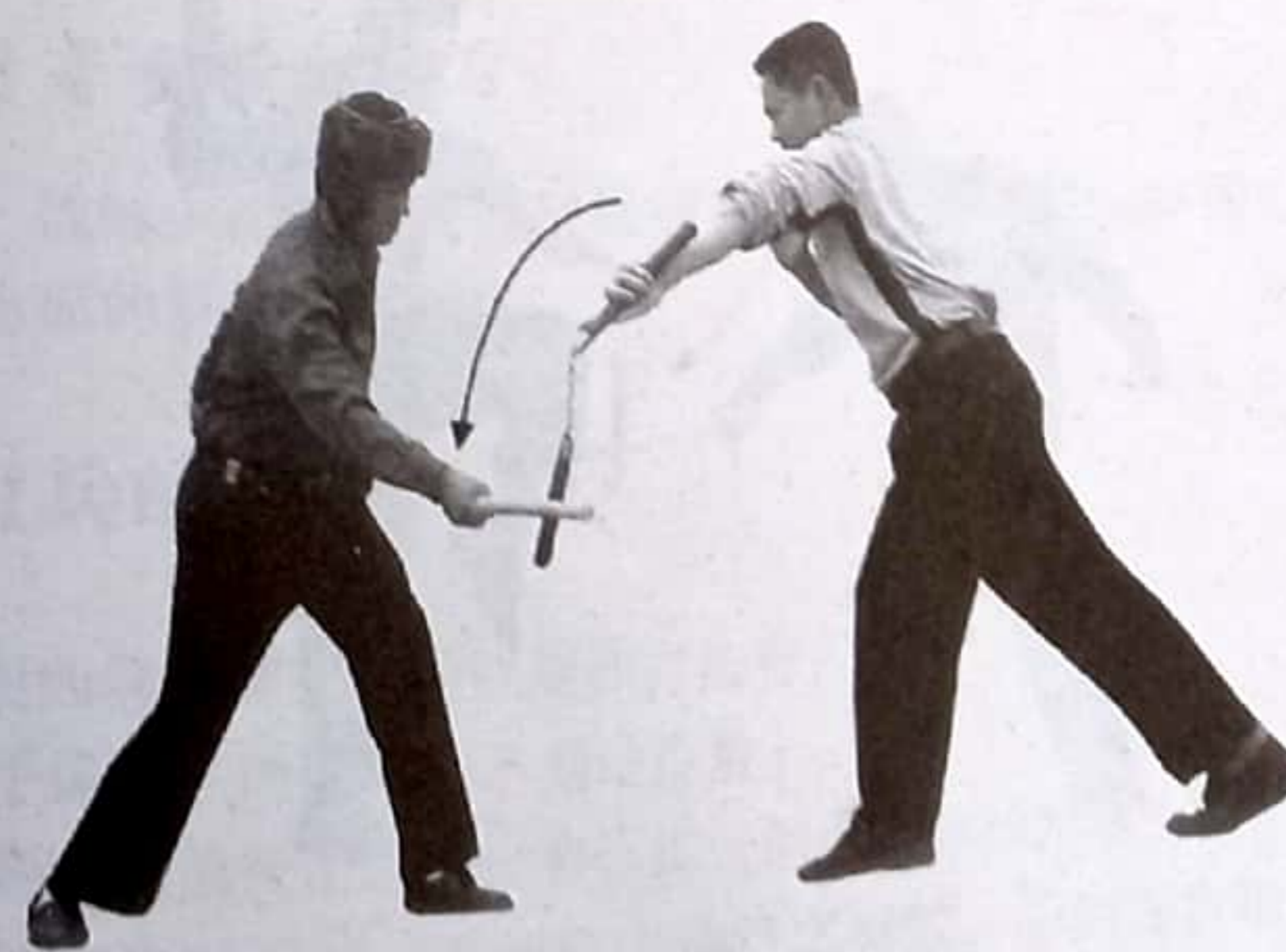


图 64



## 3. 右上区鞭防 (图 65)

当歹徒攻击我右上区时，我运棍向右上方鞭击其械中后部或其手腕，以打为消。



图 65

## 4. 右下区鞭防 (图 66)

当歹徒攻我右下区时，我运棍向右下区鞭击其械中后部或其手腕，以打为消。



图 66



## 四、两节棍破凶器总则

## (一) 凌厉无畏的气势

与持械歹徒狭路相逢时，要具有大无畏气势，以气势先行压倒敌人，随之出其不意大胆果断地进身施技。无胆不言战，面对歹徒绝不能胆怯，因为这样不但无助于搏斗，并且还会影响动作的正常发挥，最终导致严重的后果。面对凶器，不允许任何环节哪怕一点点的失误。

## (二) 积极创造战机

在实际的对敌搏斗中，要准确判断歹徒的空当，并迅速调整到有利于发动攻击的握棍应敌姿势。在捕捉到最佳的攻击时机和距离后，以迅雷不及掩耳之势贴近敌人，对准其要害部位施以猛击。

## (三) 把握距离

两节棍与匕首、利刃等短凶器狭路相逢时，研习者应与歹徒保持在凶器攻击范围之外，这样我方就可发挥两节棍放长击远的优势；在遭遇长兵器时，要充分借助周围的环境和物体作为障碍，与之周旋，使其长兵的优势不能发挥。在歹徒进击落空时，迅速欺步进身，靠近对手攻其要害。

## (四) 鞭击对方持械手臂

两节棍破凶器另一有效的方法是鞭击对方持械手臂。一旦击中，就可打掉其凶器，其威胁力将大打折扣。实践证明，鞭击对方持械手臂，成功率和安全系数都比较高。

## (五) 平时着重模拟练习

平时多流汗，战时少流血。要想轻松制服歹徒，平时就应该潜心练习对付凶器的技术，并加强其它方面的身体素质训练。

## 五、破短兵的要诀

两节棍对付短凶器所要遵循的原则和方法有：

1. 尽量与对手保持在凶器攻击不到的位置。
2. 充分发挥两节棍放长击远的优势，以长制短，猝然发动抢攻，击敌措手不及。
3. 对付已发动攻击的歹徒，有两种方法行之有效：①利用身形及步法引空其攻势，抓住其暴露空当的时机，迅疾反击其要害；②趁其攻势已出时，出棍快速鞭击其持械手臂，以打为消，随即以连续反击击溃歹徒。
4. 对付精通搏击技术或犹豫不决的歹徒，可用两节棍特有的舞花或小幅度的挑逗欺





诱对方，使其做出攻击，我随即择隙反击。

因抢攻技法在上篇中已有叙述，在这里不再赘言。为将破短兵的实战诀要翔实直观的传达给研习者，下面对常见战例和典型战例进行阐述。搏击中有多种情形，习者若机械套用，招法就会僵化、刻板，陷于教条，希望研习者能触类旁通，灵活运用。

### (一) 反把擎棍劈破短兵

#### 战例 1 (图 67-69)

- (1) 当歹徒突然上步右手持刀斜劈我左侧颈部时，我左脚迅速后退一步，同时松开左手，右手运棍以一记斜劈棍法狠狠地打击其持械手臂，将其凶器打掉。
- (2) 右手运棍继续以一记反劈棍法打击其膝关节，一击制敌。

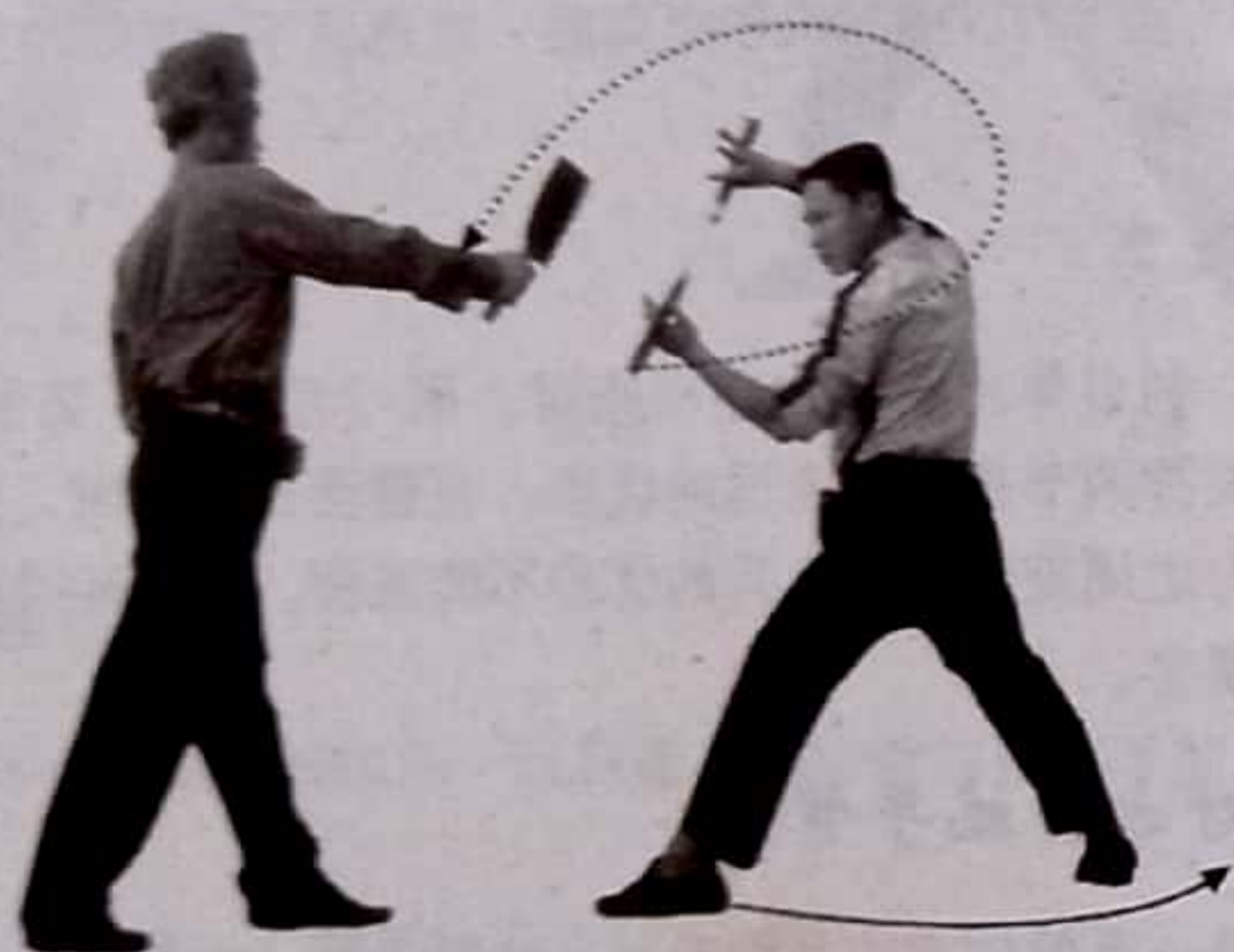


图 67



图 68



图 69

#### 战例 2 (图 70-72)

- (1) 当歹徒突然上步右手正握利刃扫砍我左大腿时，我迅速左手运棍以一记反劈棍法狠狠地劈击其持械手臂，以打为消，将其凶器打掉。
- (2) 抓住战机，左手继续运棍用一记斜劈棍法重创其头部要害。



图 70



图 71



图 72

战例 3 (图 73 ~ 75)

(1) 当敌人上右步持凶器反砍我右侧颈部时, 我迅速以前手单棍敲击其持械手臂, 阻止其进攻或将其凶器打落。

(2) 抓住战机, 左手运棍以一记横扫棍法重击其胸肋要害。



图 73



图 74



图 75



## (二) 单手叠棍势破短兵

### 战例 1 (图 76、77)

- (1) 当敌人右手抓握利刃斜劈我右侧颈部时，我右脚迅速向右侧迈步侧闪，同时右手握双棍以棍端狠狠的砸击其持械手腕，将其凶器打落在地。
- (2) 随即松开一棍，右手运棍以反劈棍法打击其膝关节。



图 76



图 77



### 战例 2 (图 78、79)

- (1) 当敌人右手抓握利刃反手斜劈我右侧颈部时，我左脚迅速向左侧迈步侧闪，同时右手叠握双棍向右上砸挡其持械手腕，将其凶器打落在地。
- (3) 随即松开一棍，以正劈棍劈击其头顶，使其重创。



图 78



图 79

## (三) 双手拉棍势破短兵

### 战例 1 (图 80~82)

- (1) 歹徒突然上步以右手持利刃斜刺我左侧头颈时，我迅速身形左转，同时以右手的棍端压挡歹徒的持械手腕。
- (2) 趁歹徒受击之际，以左手中的棍端向前平摆撞击其太阳穴，使其重创。



图 80



图 81



图 82

战例 2 (图 83~85)

(1) 歹徒突然上步以右手持利刃直刺我肋部，我迅速左侧移步躲闪，同时双手拉棍向右侧竖推，化解其攻击。

(2) 随即以棍链绞压其手腕，同时前牵，使其前仆倒地；抓住时机，以右脚踏蹬其头颈，彻底制服歹徒。



图 83



图 84



图 85

战例 3 (图 86、87)

(1) 歹徒突然上步以右手持利刃挑刺我腹部要害时，我迅速双手持棍向下倒“八”字叉防，消解其攻击。

(2) 顺势向前以双棍的前端冲撞敌面门。





图 86



图 87

战例 4 (图 88、89)

- (1) 歹徒突然上步以右手持利刃反手斜劈我右侧头颈时，我移步左闪的同时，双手交叉握棍向斜前方叉防其持械手腕，使其攻击中途受阻。
- (2) 随即以左手棍端冲撞其太阳穴或头侧。



图 88



图 89

(四) 毒蛇吐信势破短兵 (图 90、91)

- (1) 歹徒突然上步以右手持利刃斜劈我左侧头颈部，我迅速向右侧移步侧闪，化解其攻击。
- (2) 随即右手运棍以一记斜劈棍狠狠地击向其头部，将其重创。



图 90



图 91

(五) 斜把拉棍势破短兵 (图 92-94)

- (1) 歹徒突然上步以右手持利刃斜劈我左侧头颈，我迅速向后撤步躲闪，化解其攻击。
- (2) 随即右手运棍，以一记反劈棍狠狠地击打其头部。



图 92



图 93



图 94

(六) 背后拉棍势破短兵 (图 95、96)

- (1) 当歹徒突然进步挑刺我中上盘时，我后仰避开其弧形挑刺。
- (2) 随即右手运棍自下向上擦击其持械手腕，将其械打掉。



图 95



图 96

## 六、破长兵的要诀

长凶器一般指超过 1 米以上的木棍、铁锹等，这些凶器具有劈扫自如、放长击远等特点，威胁力比较大。对付长凶器所要遵循的原则是：

1. 抢攻近身：面对长凶器时，最好采取先发制人的战术。在对方凶器未动之前，突然攻击对方。只要接近对方，长凶器的攻击效果即降低，此时我离对方身体越近保险系数越大。

2. 闪、挡、击科学结合：长凶器在高速运行时，会产生强大的冲击力，如果用单纯的格挡或闪躲来化解攻击，将是非常危险的。可采取躲过攻击焦点的同时，再用格挡化解余攻的办法对付长凶器。闪与击的完美配合，可最大限度地降低防御时的危险性。



3. 转体躲闪：敌用长凶器刺、戳我身体时，我可配合左右躲闪转体化解，同时顺势夺取凶器。

### (一) 单手叠棍势破长兵

#### 战例 1 (图 97、98)

- (1) 歹徒双手持棍冲来，斜劈我左侧头颈部时，我左手握双棍紧贴左小臂，并以此作坚固的屏障紧护左侧头部，同时左脚斜前上步，俯身向左侧摇闪，化解其凶猛的一劈。
- (2) 随即左手握双棍以棍端向前摆击其太阳穴，同时以右臂防范敌棍回劈。



图 97



图 98

#### 战例 2 (图 99、100)

- (1) 敌双手持棍横扫我右侧肋部时，我迅速向左斜前方进步，避开其攻击焦点，同时以左手叠棍推挡其长棍中后部，化解其攻击。
- (2) 随即左手持叠棍以棍端撞击其面部。



图 99



图 100



### (二) 双手擎天势破长兵

战例 1 (图 101、102)

- (1) 敌双手持棍横扫我左侧肋部时，我迅速向右斜前方进步，避开其攻击焦点，同时以“十”字棍格挡其棍中后部，阻止其攻势。
- (2) 随即右手运棍猛戳其腹裆要害。



图 101



图 102

战例 2 (图 103 ~ 105)

- (1) 敌以棍端刺戳我中上盘时，我左闪的同时，右手在上，左手在下以棍链向右侧推挡敌棍，使其偏离方向。
- (2) 顺势近身以右手绞缠敌颈，并双手合力绞压。巨大的绞缠杀伤力足以制服歹徒。



图 103



图 104



图 105

### (三) 斜把拉棍势破长兵 (图 106、107)

- (1) 歹徒持棍横扫我右侧身体时，我迅速左前上步避开其攻击焦点，同时左手在上，右手在下向右竖挡其横扫棍，阻止其攻势。
- (2) 随即近身以右手棍端横击其面部。



图 106



图 107

## 七、诱敌技法

因双节棍具有全方位的出棍技巧和丰富多变的攻击角度，因而由此所形成的千变万化、神出鬼没的诱敌技法，成为双节棍搏击战术应用的重要组成部分。





实力相当的生死斗，成败将取决于瞬间的观察与思考。《孙子兵法》中讲：“兵者，诡道也。”使用双节棍搏击，战术运用的正确与否，直接关系到成败。如果没有正确的战术指导，搏击必定以失败而告终。诱敌技法灵活的运用假动作或引诱，主动调动对方，使其暴露出弱点和虚隙，这样我方就可利用其破绽而予以痛击，从而达到最佳的攻击效果。

诱敌技法有3种基本的方式：

①佯攻诱敌：佯攻诱敌又包括同棍佯攻诱敌和异棍佯攻诱敌两种，但无论是同棍佯攻或异棍佯攻，都是通过采用指上打下、指左打右的战术手段来达到技击效果的。逼真的佯攻动作，能在瞬间引露对方的空门，我方可藉此予以重击。一个真正的双节棍搏击高手，应熟知用何种佯攻动作诱敌可产生何处空当，并可制敌机先，施发制胜一击。

②佯漏诱敌：佯漏诱敌是指搏击中有故意暴露自身某一处空当，使对手以习惯性动作进攻，从而使其暴露出我欲施发攻击所需的破绽。它有助于搏击者预知对手采取何种攻击方式，并及时采取相应的攻防措施。

③挑逗诱敌：挑逗诱敌是指利用双节棍特有的舞花鞭击技术在其面前挥舞挑衅，或以小幅度、轻快的鞭击快速击打对手离我最近的关节，激怒不轻易攻击的对手，使其发动不明智的进攻，暴露出空当。想要成功的实施挑逗诱敌，必须具备敏锐的洞察力、收发自如的控棍能力和熟练的反击技能。

### (一) 苏秦背剑势诱敌技法 (图 108、109)

1. 敌右手持利刃欲斜劈我左侧头颈。
2. 我以苏秦背剑势应敌，迅速上晃上棍，佯攻其上盘要害，趁敌忙乱防护时，迅速以左手运棍，以一记甩击棍法重重的击向其肋部，使其重创。



图 108



图 109



### (二) 斜把拉棍势诱敌技法 (图 110、111)

1. 以斜把拉棍势与手握利刃的歹徒对峙。
2. 我迅速以右手佯攻其头部，趁敌判断失误之时，以一记左手反把斜劈棍法重击其小腿。为了强化攻击力，可配合双脚腾空错步变化身形。



图 110



图 111



### (三) 双手擎天势诱敌技法 (图 112、113)

1. 以双手擎天势与手持木棍的歹徒相峙。
2. 我快速晃动右手，佯击对方的左侧太阳穴，待敌忙于防范时，我迅速以左手运棍出其不意的扫击其右侧太阳穴。

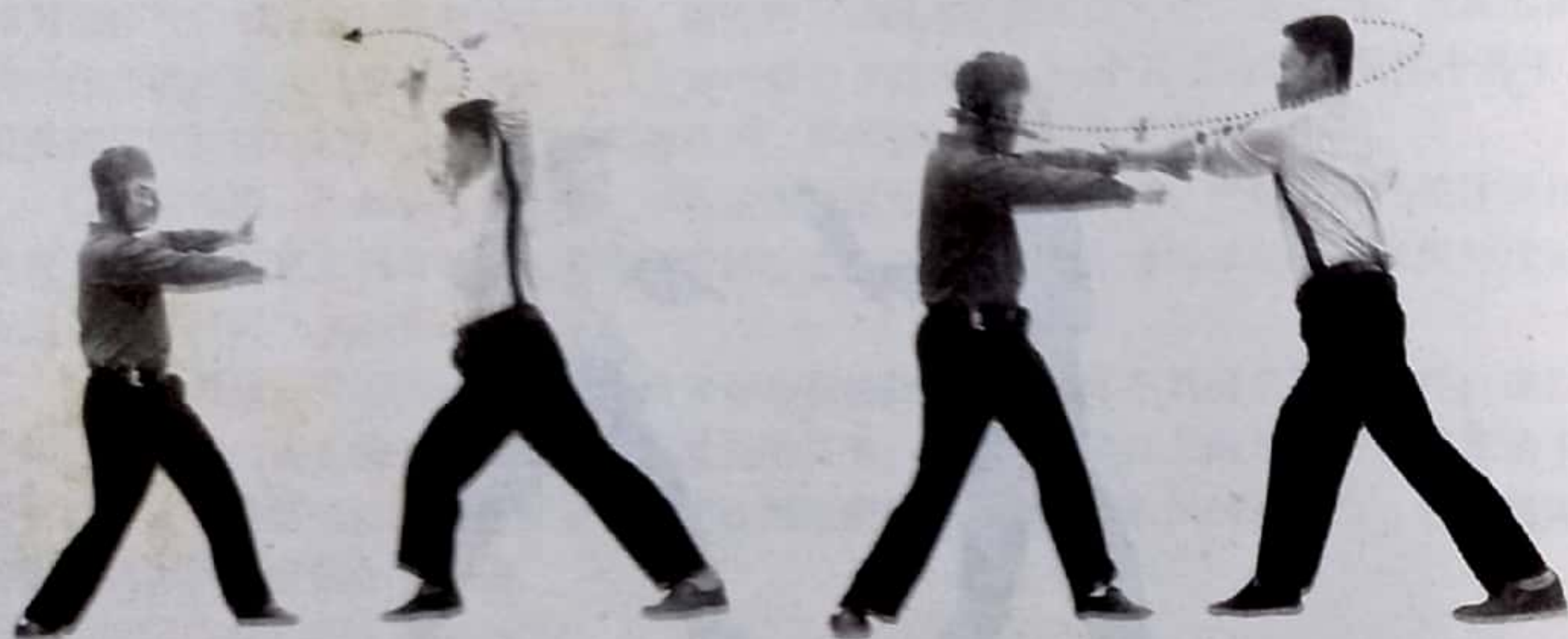


图 112

图 113

### (四) 反把擎棍势诱敌技法 (图 114、115)

1. 以反把擎棍势与手持匕首的歹徒相遇。
2. 我快速晃动前手，佯击对方上盘要害，敌慌乱中持刀斜劈我头部，我迅速右后转体，以一记右手旋身后扫棍击其腿部。



图 114



图 115

## 八、地躺两节棍法

在两节棍搏击中，对下 3 路的进攻也十分厉害，地躺两节棍法就具有这种特殊功效。所谓地躺两节棍法，就是在跌扑滚翻中运用两节棍劈、扫、弹、抽等技法突袭制敌。在《精武门》中，李小龙充分发挥地躺两节棍的出奇制胜功效，如狂风扫落叶般瞬间击溃群敌的围攻。运行如飞，所向披靡，凡被击中者无不疼痛难忍，终至倒地不起，失去抵抗能力。地躺两节棍法，是突破重围的奇门杀招。

搏击中，我方见机行事，出其不意的倒地，充分利用敌人站立姿势的弱点，逢技而避，乘隙而入，突然近身突袭，使敌防不胜防，或使其长器械丧失威力。在本套地躺棍法中，每个跌扑滚翻动作都有其明确的技击目的，可做到进则能制敌，退则能卫己。各种地躺棍法如能灵活运用，则能迷惑对方、暗藏杀机，更具实战奇效。

### (一) 前后扫荡地躺棍 (图 116~121)

右手叠握双棍，右脚在前站立，两名歹徒突然从前后两个方向冲过来，前敌持棍，后敌持刀，欲对我进行突袭。此时，我可变被动为主动，右脚迅速向右斜方上步，身体前俯，右手扶地，目视左后方，右脚蹬地，左腿上摆，身体成圆形，按右肩、背、腰、臀部的顺序向前滚翻，并顺势起身，右脚先着地，左腿跪于地面；趁两脚落地起身的瞬间，右手顺势松开一棍，以一记斜劈棍法和反劈棍法连续打击前敌胫骨和膝关节，使其重创倒地；随即，左脚稍蹬地起身（以便于转移重心），身体向左后转动 180 度，右腿随之卧跪于地面；随转体之势，右手运棍以一记斜劈棍法重创后敌之胫骨或膝关节；上动不停，右手向上抖腕回棍，左手身前摊掌接棍，随即右脚蹬地起身，成低姿腿上拉棍势站立。

**要点：**滚翻时身体成球形，滚动圆滑，借滚动之势带棍出击。



图 116



图 117



图 118

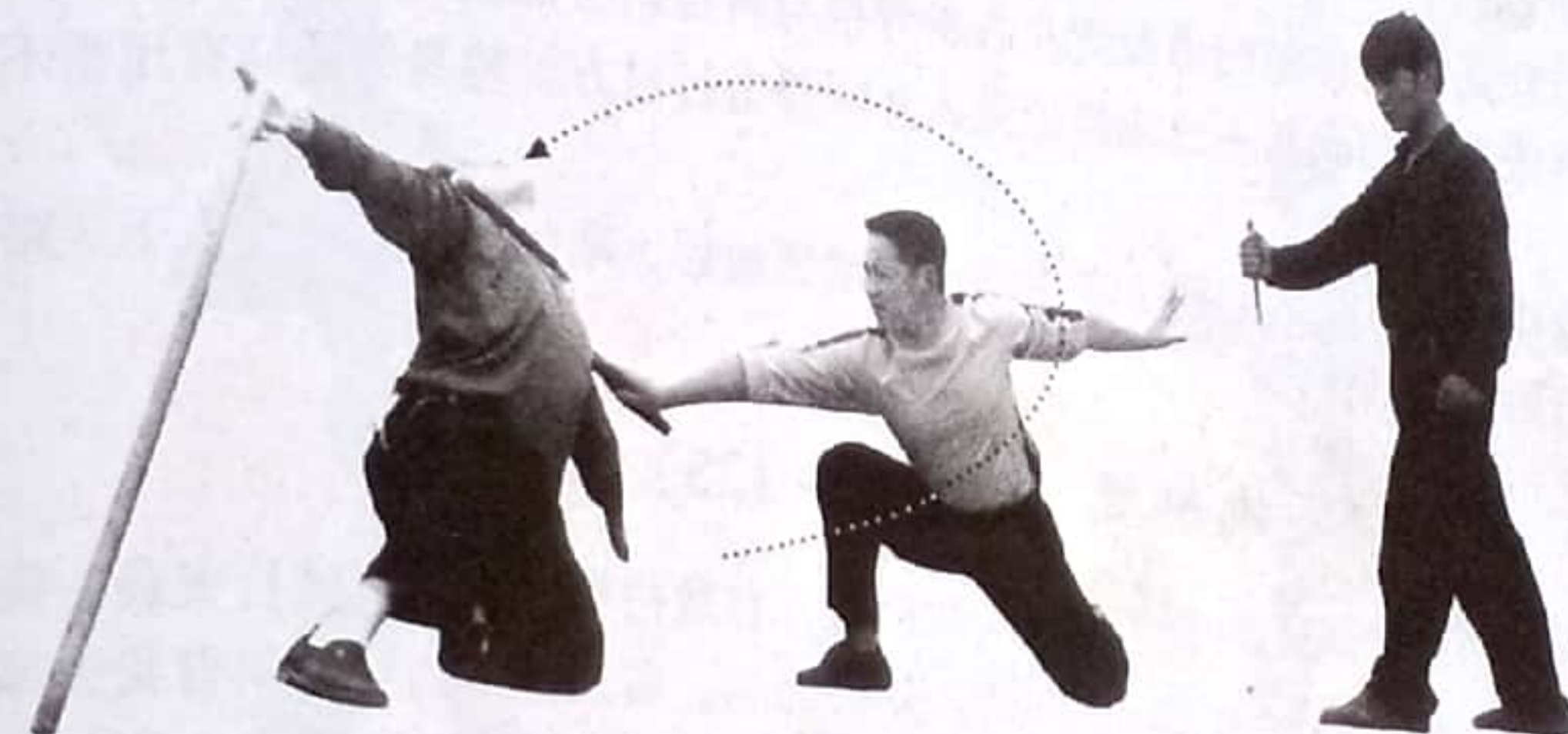


图 119

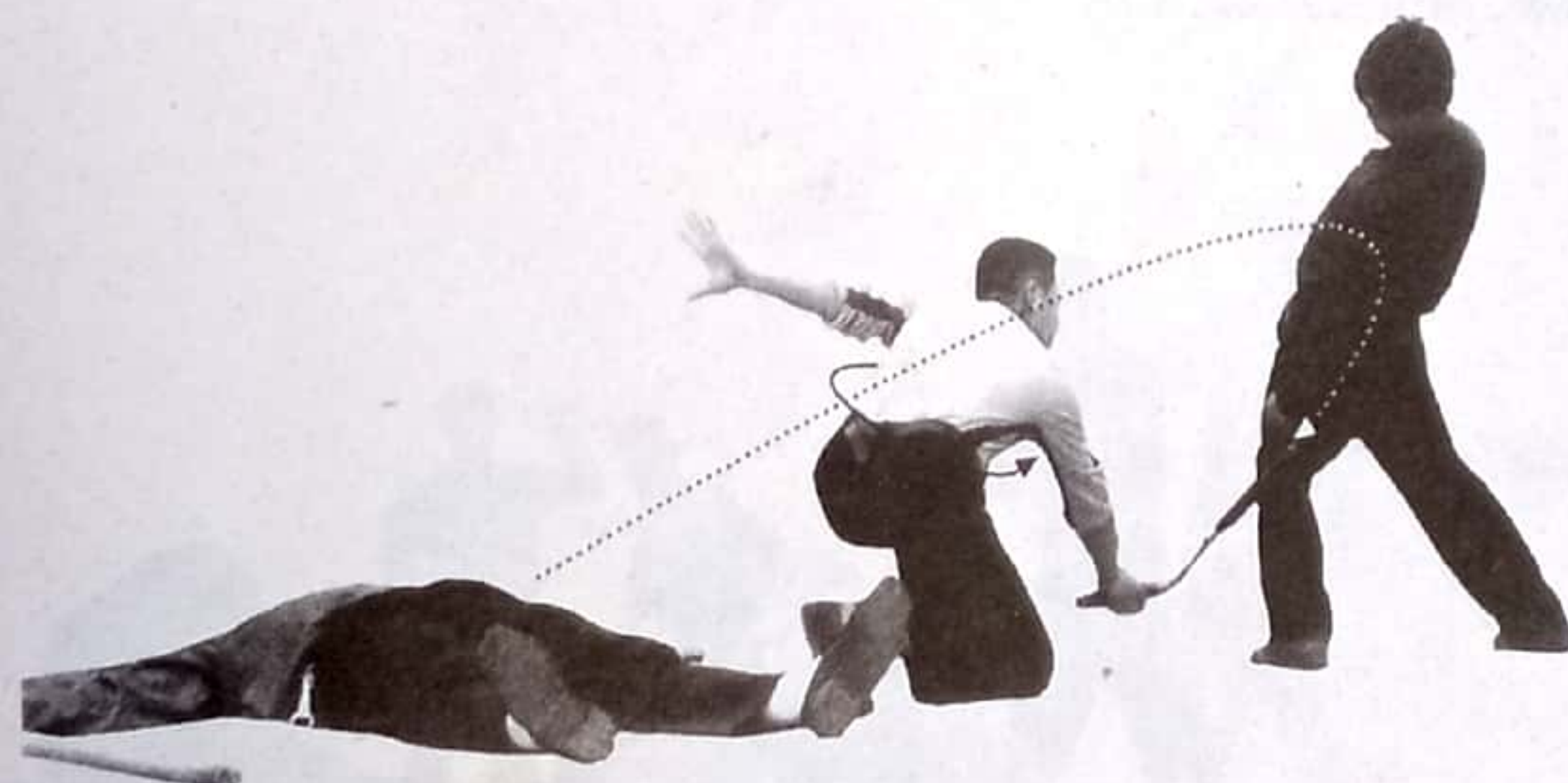


图 120



图 121



技击注释：

①前后扫荡棍主体结构由抢背左右斜劈棍与转身斜劈棍组成。

②抢背进身是为出其不意地接近敌人并顺势击打对方，转身突袭应有迅雷不及掩耳之势。

③此动作属群战技巧，我方在主动或被动倒地后，顺势攻击前方敌人下三路，然后迅速转身攻击后方来敌。

### (二) 左右扫荡地躺棍 (图 122 ~ 125)

从左右两侧突然跳出两名歹徒，左敌持刀，右敌持棍，欲对我进行突袭。我迅速以双手擎天势应敌，并以两目余光观察对方，伺机而动。右敌持棍凶猛的斜劈我头部，我顺其力道向其斜下侧倒，倒地后以右后肩背着地卸力，同时以左手的撑地和左脚的点地配合缓冲；在侧倒同时，右手运棍以一记迅猛地反劈棍法击其膝部关节；上动不停，迅速左手撑地，右脚蹬地向左后侧翻身，同时右手运棍随转身之势向左侧敌人发出一记斜劈棍，重创其下盘要害，使其失去反抗能力。



图 122



图 123



图 124

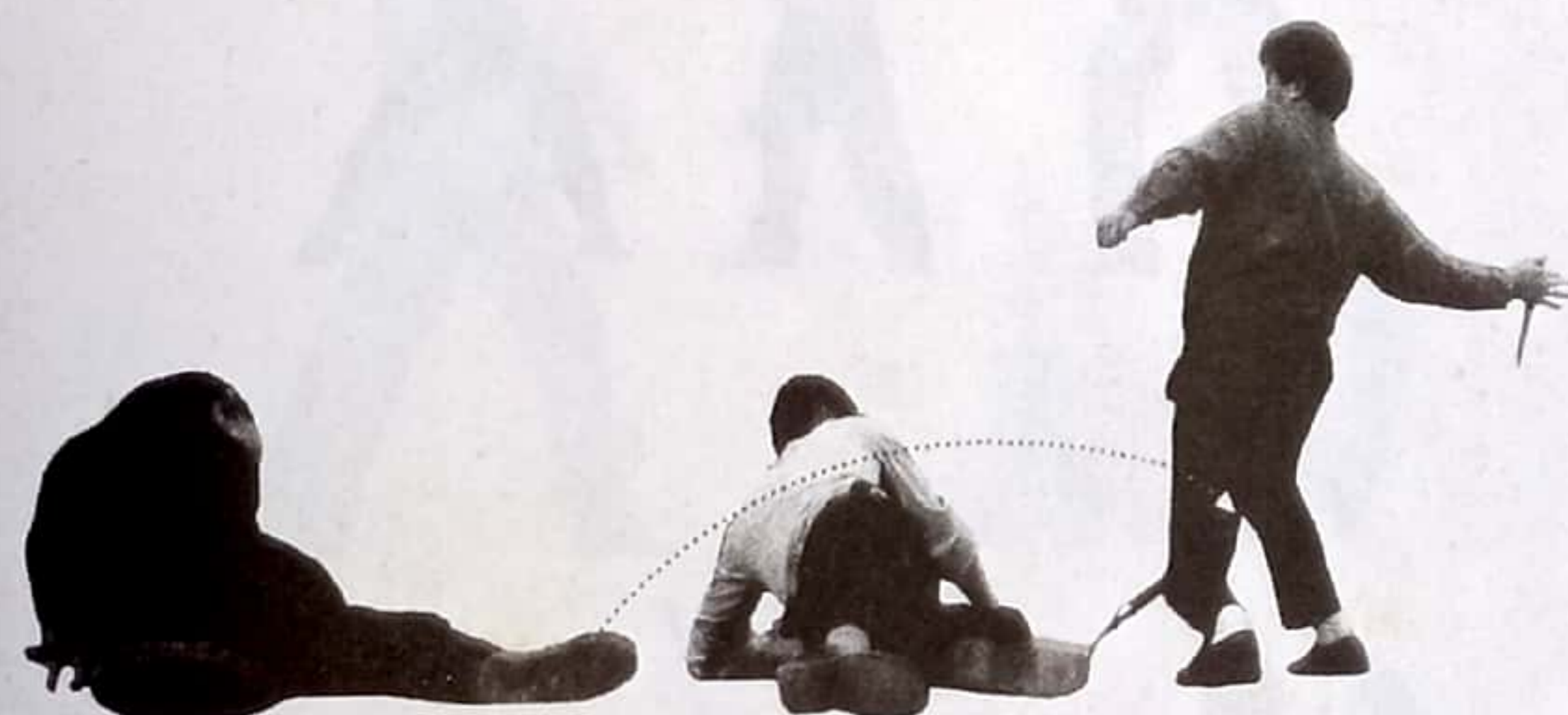


图 125

**要点：**侧倒时应充分利用身体各部位缓冲卸力，反劈棍法应与侧倒同时发出。

技击注释：

①左右扫荡地躺棍实质上由侧倒反劈棍与翻身斜劈棍组成。

②侧倒反劈棍具有两项实战效能：1) 顺势化解对方攻势，并同时重创对方，具有功率高、安全系数大的特点；2) 具有出其不意，突然近身的特点。

③此套动作属群战技巧，是最具突发性的实战攻击动作，可迅速、直接、出其不意地打击敌人小腿，并且能一招制敌。



(三) 连环扫荡地躺棍 (图 126~132)

一敌在前持棍，另敌在左侧持刀，欲对我进行侵犯，我以右侧接棍势应敌。当前敌持棍凶猛的劈击我头部时，我迅速身体前俯，并向左翻转身体，随翻转俯身之势，右手运棍以一记斜劈棍法重击前敌小腿要害。此时由于翻俯身幅度较大，身体已失去平衡，我可顺势继续向左后翻转身体，同时以身体右侧、背部、左侧依次向右滚翻，随之左手撑地起身，成左腿支撑、右腿跪地的低姿扛棍势，此时另敌已持刀冲了过来，我继续按上述方法将其制服。



图 126



图 127



图 128



图 129



图 130



图 131



图 132

**要点：**向右侧滚翻应流畅自然，并与斜劈棍法衔接紧密，一气呵成。

**技击注释：**

①此套技击方法的主体技术由连续的侧滚翻斜劈棍法组成。

②需要强调的是：在此，侧滚翻完全是以身体竖线为轴向右的滚翻，并非向前或向斜前的抢背。

③连环扫荡棍法是独具特色的地躺打法，它可在多人的混战中以极其简单的连环进攻方法力克群敌，并不局限于两棍，可连续进行数次的轮番进攻，极具搏击实效。

④其动作精简，便于发动连续攻击，是突破围攻的最佳方法。



## 特别传授篇

### 一、霹雳双节棍连动表演技巧

霹雳双节棍连动表演技巧是将各种不同风格的组合棍法赋予一定的节奏，有机地串联编排，以利于研习者平时系统训练和表演。

霹雳双节棍连动表演技巧内含丰富的基本技术、鞭击技术、换把接棍手法，它可综合提高研习者技艺水平、控棍能力及耐力素质，具有极高地训练价值，是两节棍研习者主修课目之一。

霹雳双节棍连动表演技巧通过多种经典棍法、换把接棍手法的技巧串联和相互位移，将两节棍技法体系高度自由化的特征及变幻莫测的搏击魅力演绎得淋漓尽致！它是两节棍表演者的极佳选择。

#### 第 1 动

1. 以警戒步型站立，右手叠握双棍（图 1）；
2. 右手向前运棍撩击，游离棍至右腋下时，左手接住，成右侧接棍势（图 2、3）；



图 1



图 2



3. 上动不停，右手运棍向前劈击，至右腋下卸力反弹游离棍（图4、5、6）；
4. 借反弹之力向上提棍，成右侧接棍势（图7、8）；
5. 接上动，右手向前正“8”字舞花，游离棍再次运行至头部右上方时，向前运棍劈击，至右腋下卸力反弹（图9~12）；
6. 借反弹之力向上提棍，成右侧接棍势（图13、14）；
7. 上动不停，右手向前运棍，至右腋下时夹棍，成毒蛇吐信势（图15）。



图3

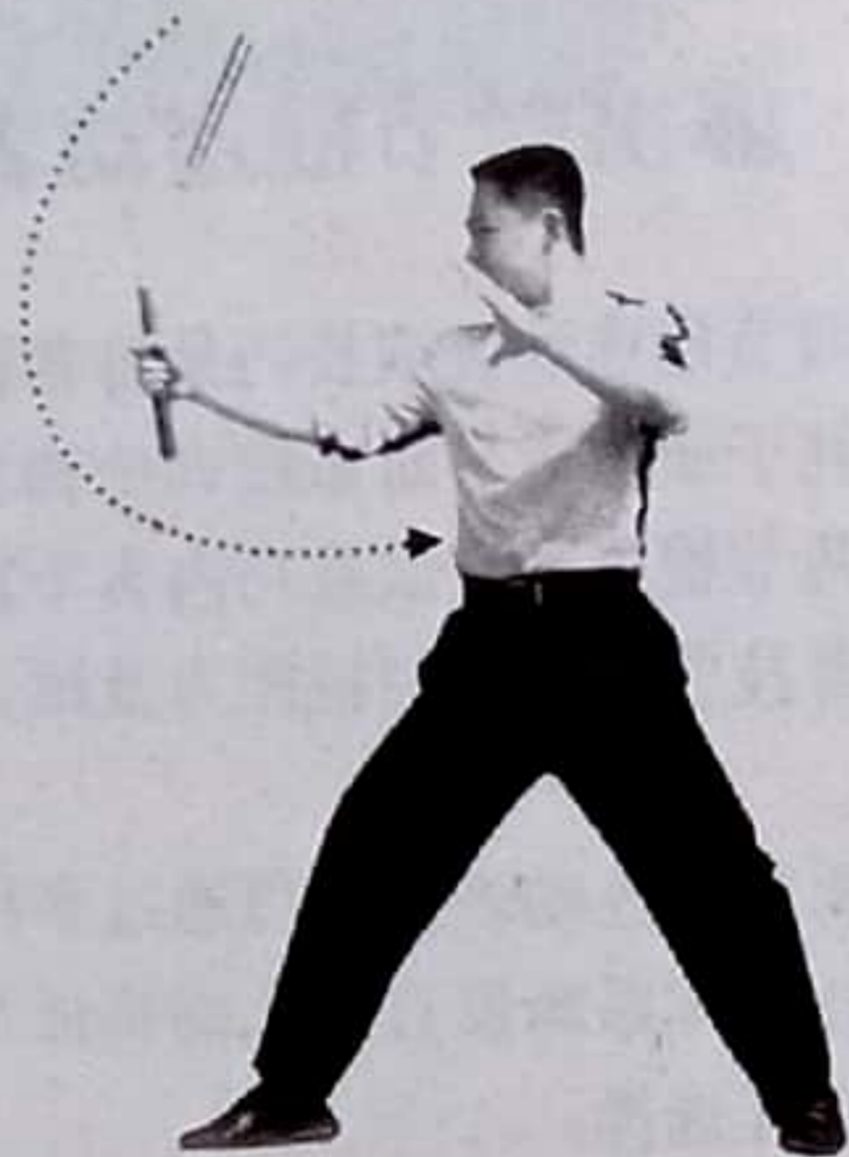


图4



图5

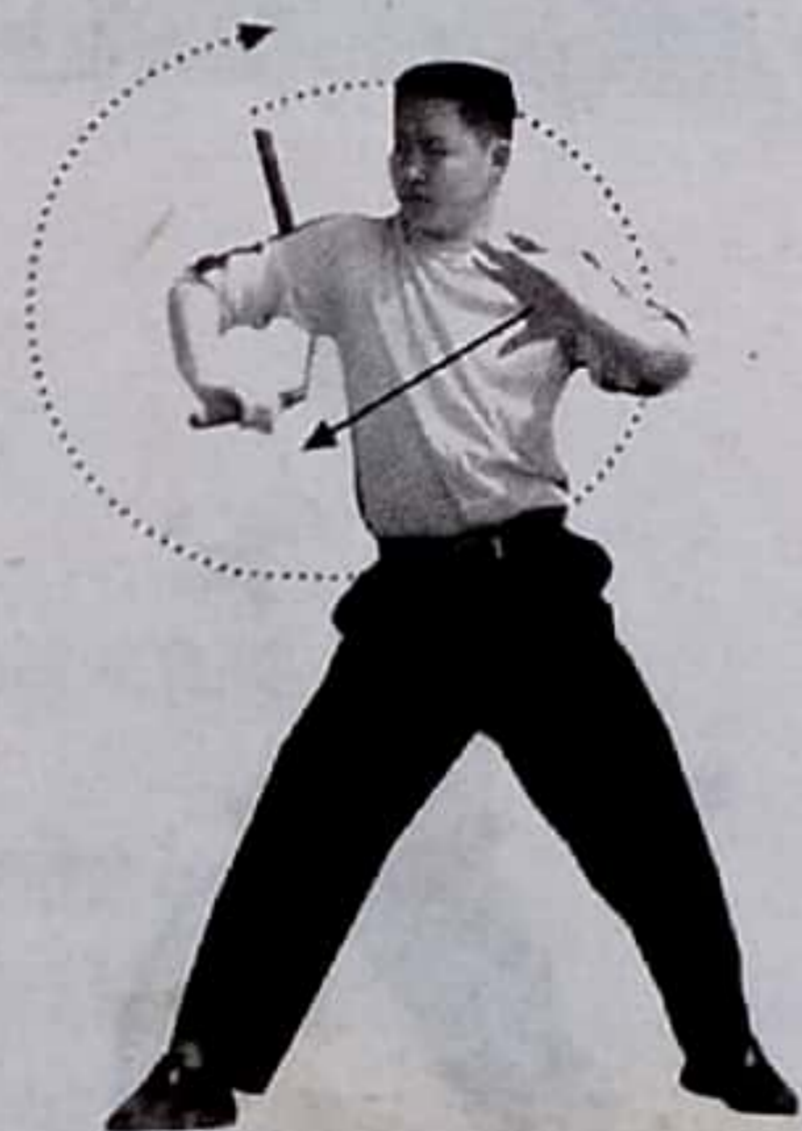


图6



图7



图8

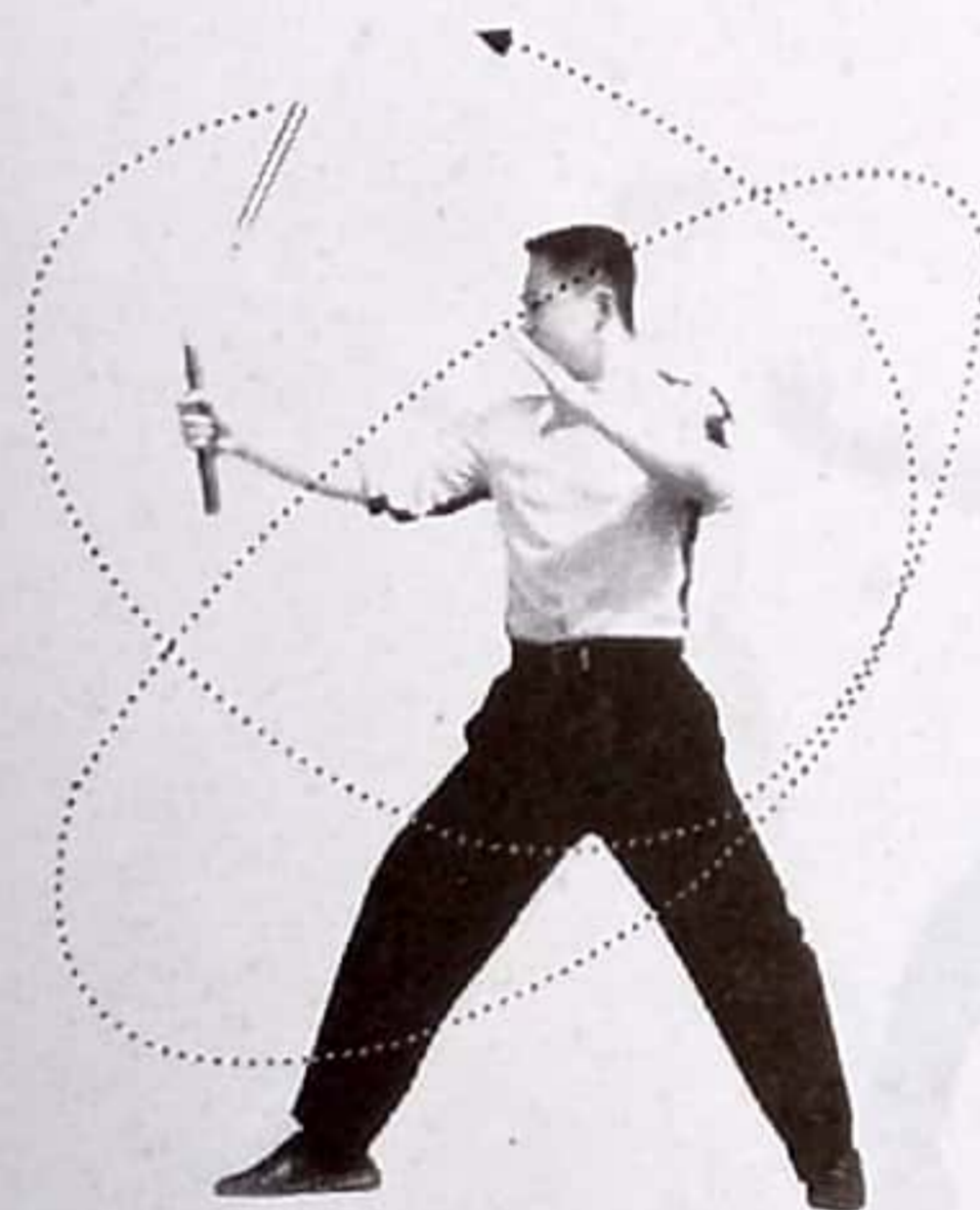


图9



图10



图11



图12



图 13



图 14



图 15

### 第 2 动

1. 接上动，右手运棍向右上方甩击，至肩背部卸力（图 16、17）；
2. 上动不停，右手运棍向左下方斜劈，至左腰卸力反弹（图 18~20）；
3. 上动不停，右手运棍向右上方甩击，至肩背部卸力（图 21、22）；
4. 上动不停，右手运棍向前劈击，至右腋下夹棍（图 23~25）。



图 16



图 17



图 18



图 19



图 20



图 21





图 22



图 23



图 24



图 25

### 第 3 动

1. 接上动，右腋松开，右手运棍向前下劈击（图 26）；
2. 上动不停，右手向上提棍，成右侧接棍势（图 27）；
3. 松开右手，左手向前撩击，游离棍运至左腋下时，右手接住，成左侧接棍势（图 28~30）；
4. 松开左手，右手向前撩击，游离棍落至右腋下时，左手接住，成右侧拉棍势（图 31~33）；
5. 松开左手，右手运棍向左下方斜劈，至左腰侧时卸力反弹（图 34~36）；
6. 借反弹之力，右手运棍向右后平扫，左手在背后竖掌接棍（图 37~39）；
7. 上动不停，松开右手，左手运棍前撩，游离棍至左肋时，右手接住，成左侧接棍势（图 40、41）。



图 26



图 27



图 28



图 29



图 30



图 31



图 32



图 33



图 34



图 35



图 36



图 37



图 38



图 39



图 40



图 41

#### 第 4 动

1. 接上动，右手松开，左手运棍向前劈击，至左腋卸力反弹，同时右手在左腋前同把换手接棍，松开左手，右手向右侧运棍成右侧接棍势（图 42、43）；
2. 右手运棍在体前做剪腕舞花动作（图 44~47）；
3. 当游离棍运行至头部左上方时，右手运棍向前劈击 2 周，至腋下时夹棍（图 48~50）；
4. 上动不停，右手运棍，向前下劈击，至尽头时向上提棍，左手置于颌侧反把接棍，成斜把拉棍势（图 51、52）。



图 42



图 43



图 44



图 45



图 46



图 47



图 48



图 49



图 50



图 51



图 52



### 第5动

1. 接上动，松开左手，右手运棍向身后劈击回棍，左手在背后接棍，成背后拉棍势（图53）；
2. 上动不停，松开左手，右手运棍在头顶旋扫1周后，身体左后旋转，左腿撤步，游离棍顺势向左后劈击，至左腰侧卸力反弹（图54、55）；
3. 借反弹之力，右手运棍回身在头顶旋扫，随即左腿按原路线撤回，身体右后转动，游离棍顺势向右后反劈（图56-58）；
4. 待游离棍反劈至尽头后，右手向左平扫回棍，至左腰侧卸力反弹，左手趁势按借，成腿上低姿拉棍势（图59、60）。



图53



图54



图55



图56



图57



图58



图59



图60

### 第6动

1. 接上动，松开左手，右手运棍向右斜下方反劈（图61）；
2. 至尽头后，左手运棍向前上撩击，在空中使棍向右打一弧线后向左下斜劈，至左腰侧卸力，随即再向右斜下方反劈（图62-65）；
3. 重复1、2动作。



图 61



图 62



图 63

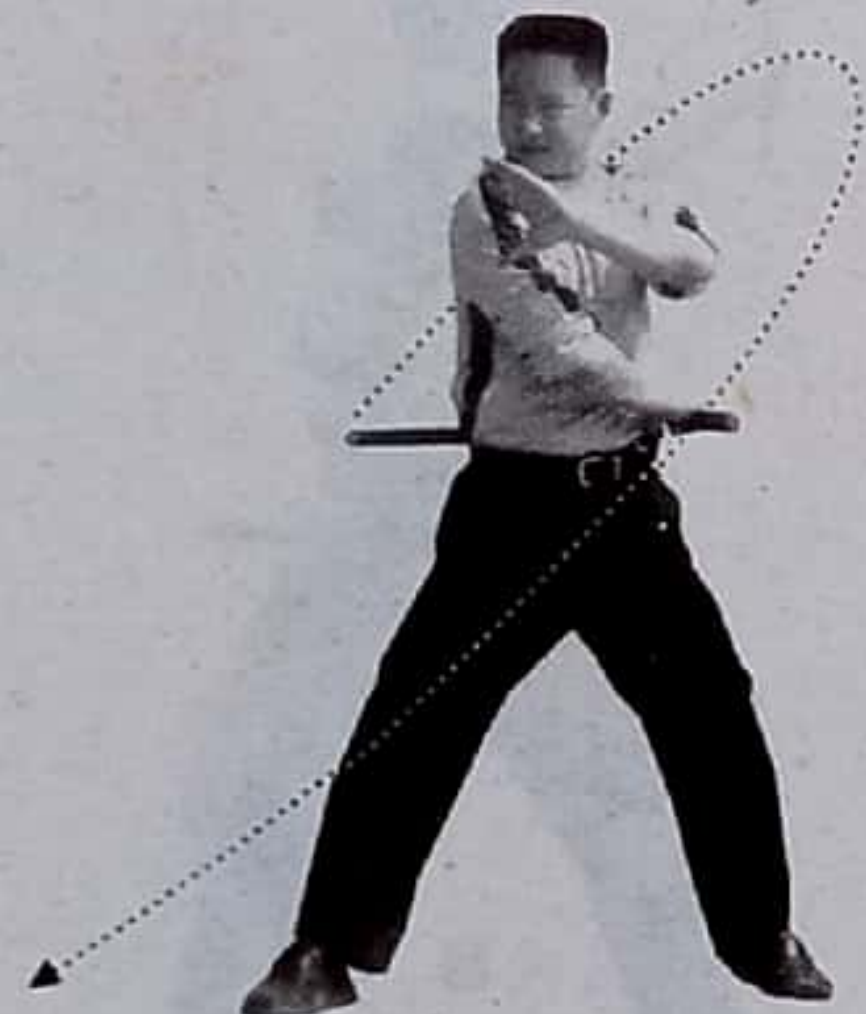


图 64



图 65



### 第 7 动

1. 接上动，右手握棍向左侧平扫回棍，至左腰侧卸力，同时左手在左腰侧同把换手接棍（图 66）；
2. 松开右手，左手反把向右侧平扫，至腰侧卸力反弹（图 67）；
3. 借腰侧反弹之力，左手反把向左侧撩击，游离棍至左肋时，右手接棍，成左侧接棍势（图 68）；
4. 左脚向左前斜移步，同时松开右手，左手反把运棍在体前做正流星赶月舞花，当游离棍运行至右下方时，以右手接住（图 69~71）；  
开右手，左手向左后侧平扫回棍，右手在体后竖掌接棍，成背后拉棍势（图 72）。



图 66



图 67



图 68



图 69



图 70



图 71



图 72

### 第 8 动

1. 接上动，右脚向前进步，身体迅速左后转动，同时松开左手，右手运棍随身转之势在头顶旋扫（图 73）；
2. 身体继续向左后方转动，右脚蹬地发力，使身体凌空而起向左后方翻转，右手运棍随翻转之势向左后方斜劈，至左腰侧卸力（图 74~76）；
3. 左右脚依次落地，右手向前撩击，左手反把接棍，成反把擎棍势（图 77~80）。



图 73



图 74



图 75



图 76



图 77



图 78



图 79



图 80

### 第 9 动

1. 接上动，松开右手，左手运棍向前撩击，至大臂外侧卸力反弹（图 81）；
2. 借反弹之力继续运棍向前劈击，至左腋卸力反弹，同时右手移至左腋前同把换手接棍（图 82）；
3. 松开左手，右手向前运棍撩击，至大臂外侧卸力反弹（图 83）；
4. 借反弹之力继续运棍向前劈击，至右腋卸力反弹（图 84）；
5. 借反弹之力，右手向前上撩击，使游离棍叠压于主棍上（图 85、86）；
6. 迅速调整恢复至单手叠棍应敌姿势（图 87）。



图 81



图 82



图 83



图 84



图 85



图 86



图 87



## 二、双两节棍法

李小龙先生曾在其多部影片中表演示范双两节棍法。只见双两节棍在他手中运行如飞，似奔雷闪电，又变幻莫测，让人无不为之侧目，叹为观止。时至今日，他那炉火纯青的技艺和精彩绝伦的表演仍让人热血沸腾！

但是，在实际的格斗中，双两节棍法对实践者的控棍能力要求过高，且易误伤自身，再加上不易携带，故一般不将其作为技击之用。下面我们将要学习的双两节棍法，是专为表演而设计的，它具有极高的观赏价值，并可快速提高研习者的综合控棍能力。

### 第1动（图88~97）

1. 左右手各叠握双棍，成中位警戒步型站立。
2. 左右手各松开一棍，向上撩击，至大臂外侧时卸力反弹。
3. 借反弹之力，双手运棍向前下劈击，至大臂内侧时卸力反弹。
4. 借反弹之力，双手运棍向上提棍，至大臂外侧时卸力反弹。
5. 借反弹之力，双手运棍向前正旋2周劈下。
6. 双手向上提棍，至大臂外侧时卸力反弹。
7. 借反弹之力，双手向前劈击，至两腋下时夹棍，成双棍毒蛇吐信。



图 88



图 89



图 90



图 91



图 92



图 93



图 94



图 95





图 96



图 97

注 释:

此动利用大臂内侧的卸力反弹驱动双棍做正反方向的高速旋转,从而形成了强烈的双节棍快速切换的视觉效果。整体技法体现了极强地动感。整套动作应一气呵成,中间不能有停顿,最后的夹棍动作应给人一种嘎然而止的感觉。

第 2 动 (图 98 ~ 105)

1. 接上动, 松开腋窝, 双手运棍同时做甩击棍法、斜劈棍法。
2. 当双棍再次甩至肩背时, 双手继续运棍向前劈击, 并回棍至腋下夹棍, 成双棍毒蛇吐信。
3. 上动不停, 双手再次向前运棍, 将双棍同时倏发倏收, 成双棍毒蛇吐信。



图 98



图 99



图 100



图 101



图 102



图 103



图 104



图 105



注 释:

在本套技法中, 双棍同时做同样动作, 依次是: 向肩背甩击→向腰侧斜劈回棍→向肩背甩击→向前劈击夹棍→向前倏发倏收弹棍。本套动作应做出刚劲的气势。

第3动 (图 106~111)

1. 接上动, 左臂夹棍不动, 右腋松开右手运棍向前做剪腕舞花动作。
2. 接上动, 当右棍运行至右侧头部上方时, 左腋松开, 左手运棍与右棍同步向前劈击, 至腋下时夹棍。



图 106



图 107



图 108



图 109



图 110

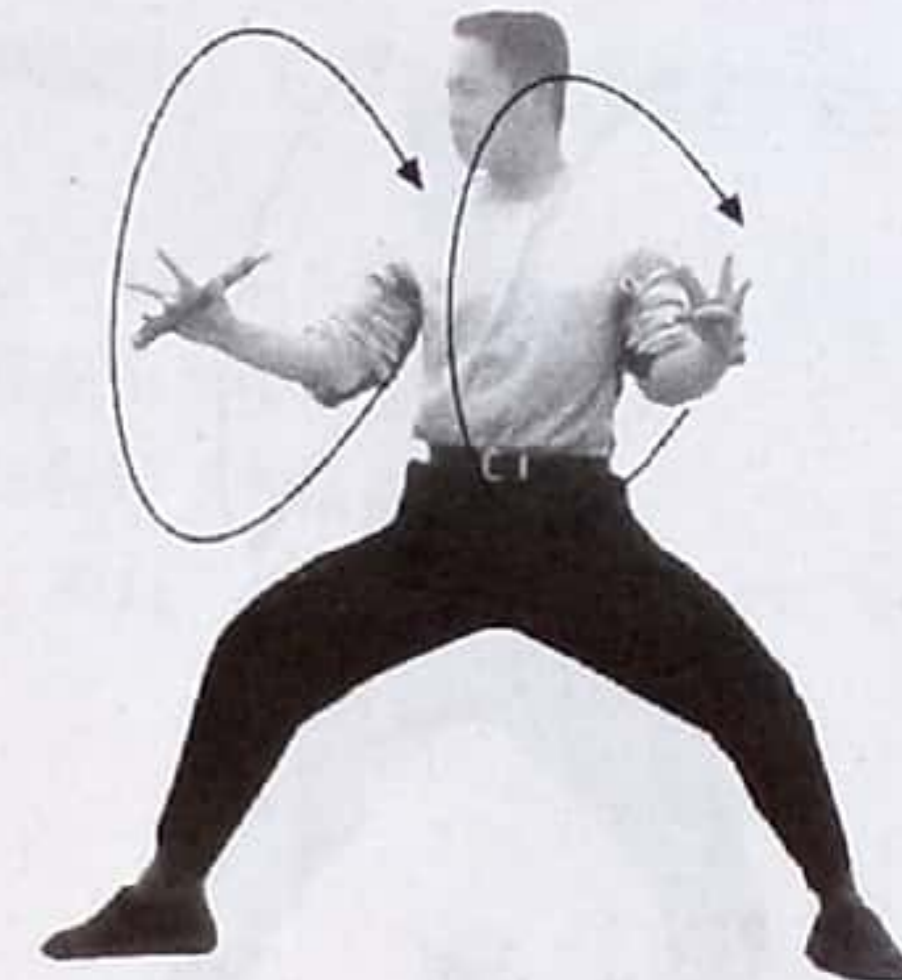


图 111

注 释:

本套棍法的运行模式是: 一棍先行运转, 另棍蓄势待发, 最后运行至同一轨迹并收棍。右棍的剪腕舞花应圆滑流畅, 左棍的前劈应准时。

第4动 (图 112~117)

1. 接上动, 双手向上提棍, 至大臂外侧时卸力反弹。
2. 借反弹之力, 双手运棍向前交叉做正“8”字舞花。
3. 双棍各运行至各侧时, 双手继续运棍向前正旋2周劈击, 至大臂内侧卸力反弹。



图 112



图 113



第5动 (图 118 ~ 125)

1. 接上动, 身体左后转动, 同时双手借反弹之力, 左手运棍向左后方甩击, 至肩背部卸力, 右手运棍向后上撩击。
2. 身体继续向左后方转动, 右手棍在空中划一小弧后向左后方斜劈, 至左腰侧卸力。
3. 上动不停, 身体右后转动, 同时右手运棍在头顶盘旋1周。
4. 身体继续向右后转动, 双手运棍, 同时向右后下方反劈。
5. 上动不停, 双手同时上提, 使双棍向上、向后、向下向两腋下运行, 随之两腋张开, 自后夹住双棍。



图 114



图 115



图 116

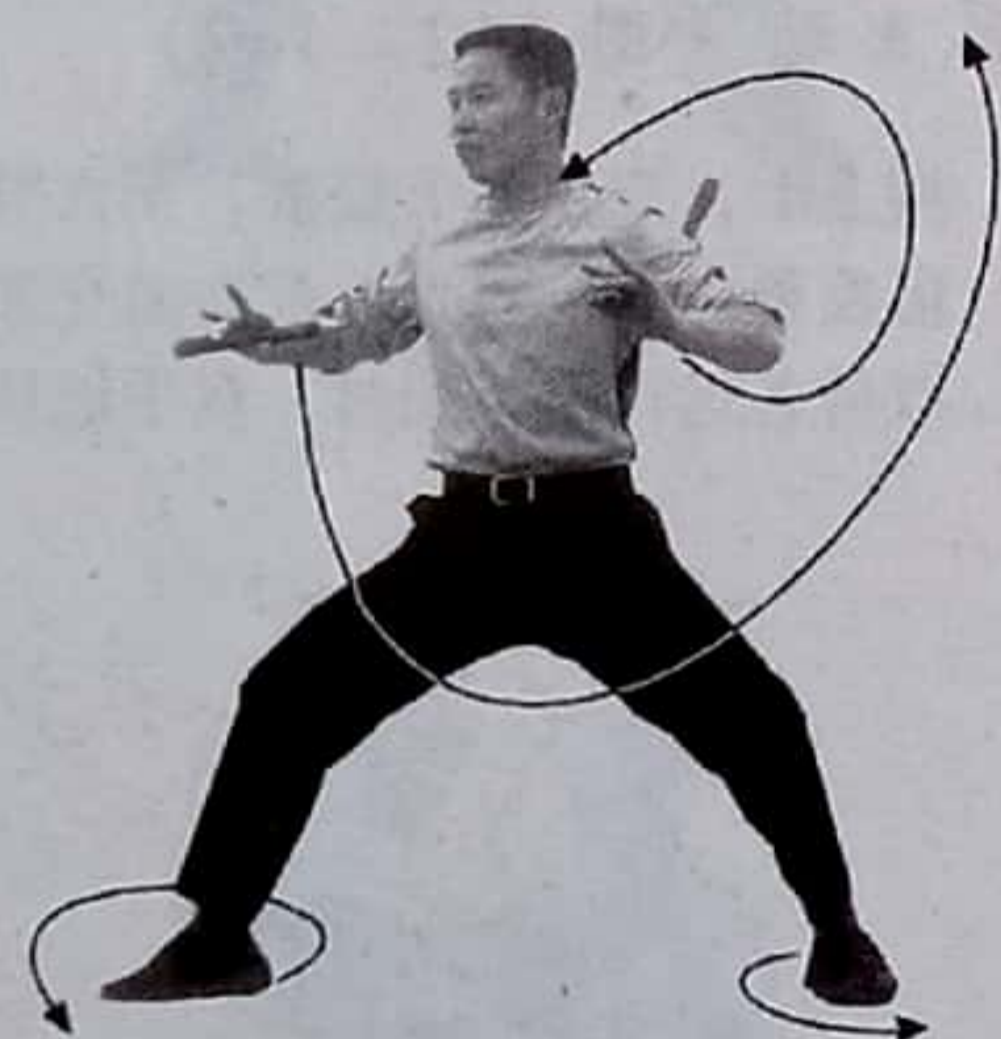


图 117

注 释:

此套技法双棍在体前交叉舞花后回提至两腋下, 难度稍大, 研习者在练习时要注意安全, 不要误伤了自己。



图 118



图 119



图 120



图 121



图 122



图 123



图 124



图 125

注 释:

此法是双棍同时向同一方向攻击的方法，在运行时务必要协调配合，运行流畅，同时要体现出刚劲凶猛的风格。



第 6 动 (图 126 ~ 130)

1. 接上动，松开双腋，双手运棍向前斜劈，至腰侧时卸力。
2. 上动不停，双手同时运棍回扫、双棍至背后卸力。
3. 双手同时向上提棍，至大臂外侧时卸力反弹。



图 126



图 127



图 128



图 129



图 130

**注释:**

此套动作双棍同时做斜劈、向腰后回扫、向上提棍的动作，3个动作应衔接紧密。

**第7动 (图 131~134)**

1. 接上动，双棍借反弹之力，同时出动，左手棍斜劈，右手棍前劈，左手棍至腰侧卸力，右手棍至右大腿卸力。
2. 右手棍向前上方提棍。
3. 左手运棍向左上方甩击，同时右手棍在头顶划一小弧后向左下方斜劈；左手棍至左肩背卸力，右手棍在左腰侧卸力。
4. 右手运棍向右上方反扫。
5. 左手运棍向右下方斜劈，同时，右手棍在头顶划一小弧后向前下劈击。
6. 重复2、3、4、5动作一遍。



图 131



图 132



图 133



图 134

**注释:**

本套动作是双两节棍经典动作。通过双棍在身体右侧的“十”字劈击与在身体左侧的甩击斜劈，向研习者展示出双二节棍法组合动作的凌厉威猛，整套动作应一气呵成。

**第8动 (图 135~143)**

1. 接上动，双手向上提棍，至大臂外侧时卸力反弹。
2. 借反弹之力，双棍向前劈击，至大臂内侧卸力反弹。
3. 借反弹之力上提棍，使双棍以手臂为轴，在空中同时立圆顺时针转动，随即双手顺势反把抓握游离棍，主棍仍随惯性立圆旋转，至大臂外侧时卸力反弹。
4. 借反弹之力，双手反把向前运棍劈击，至两腋下时夹棍，呈反把毒蛇吐信势。



图 135



图 136



图 137



图 138



图 139



图 140



图 141



图 142



图 143

注 释:

此套动作属花棍技法，通过运用轴心式立圆旋转，做到只用单手完成从两节棍正握到反握的旋转式换把动作。此动作需经过严格训练方可应用于表演，否则易造成掉棍失误。

第 9 动 (图 144 ~ 146)

1. 接上动，双腋松开，双手向上抖腕运棍，叠接双棍。
2. 右脚后退并步同时，双手下垂收势。



图 144



图 145

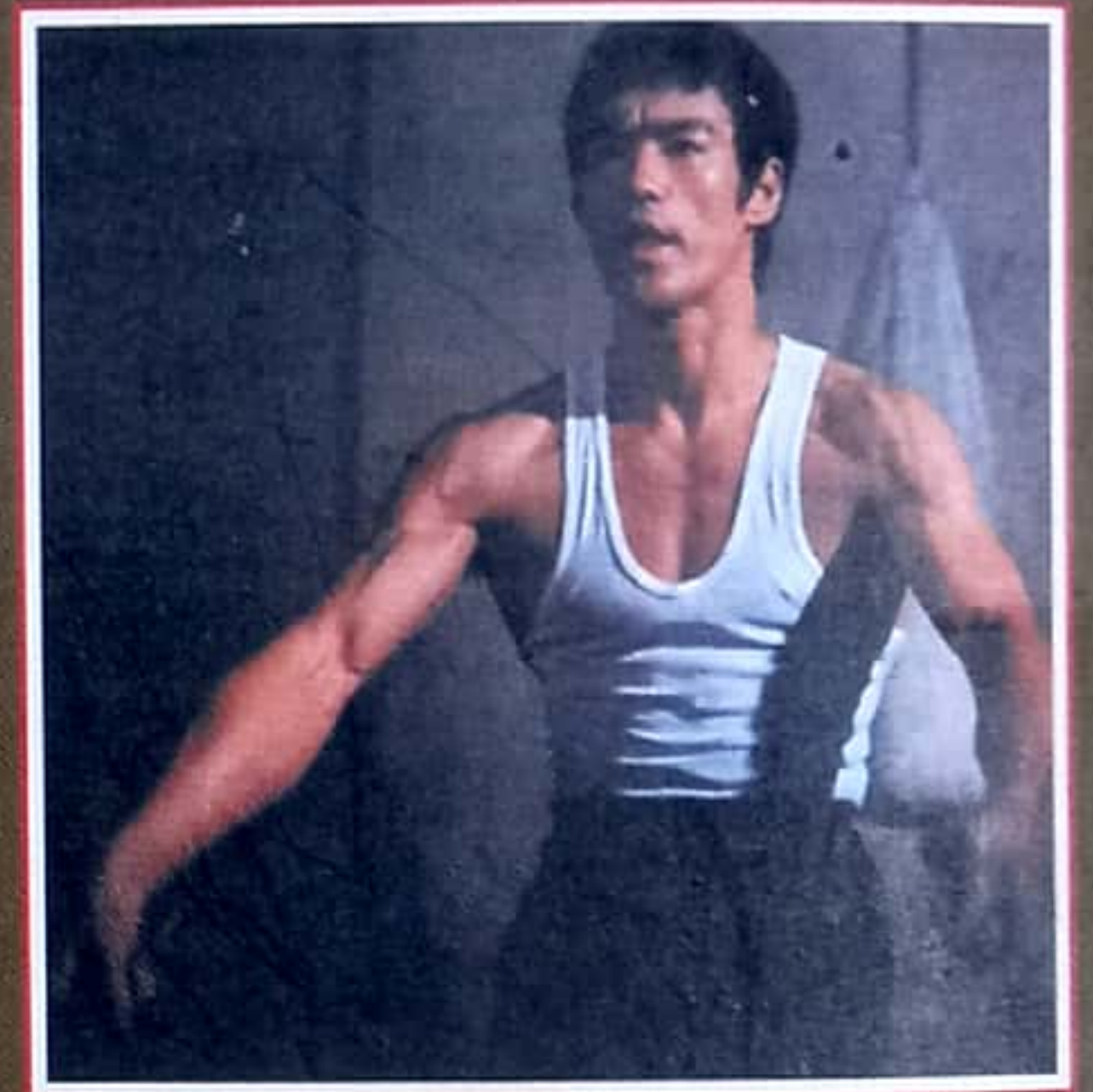
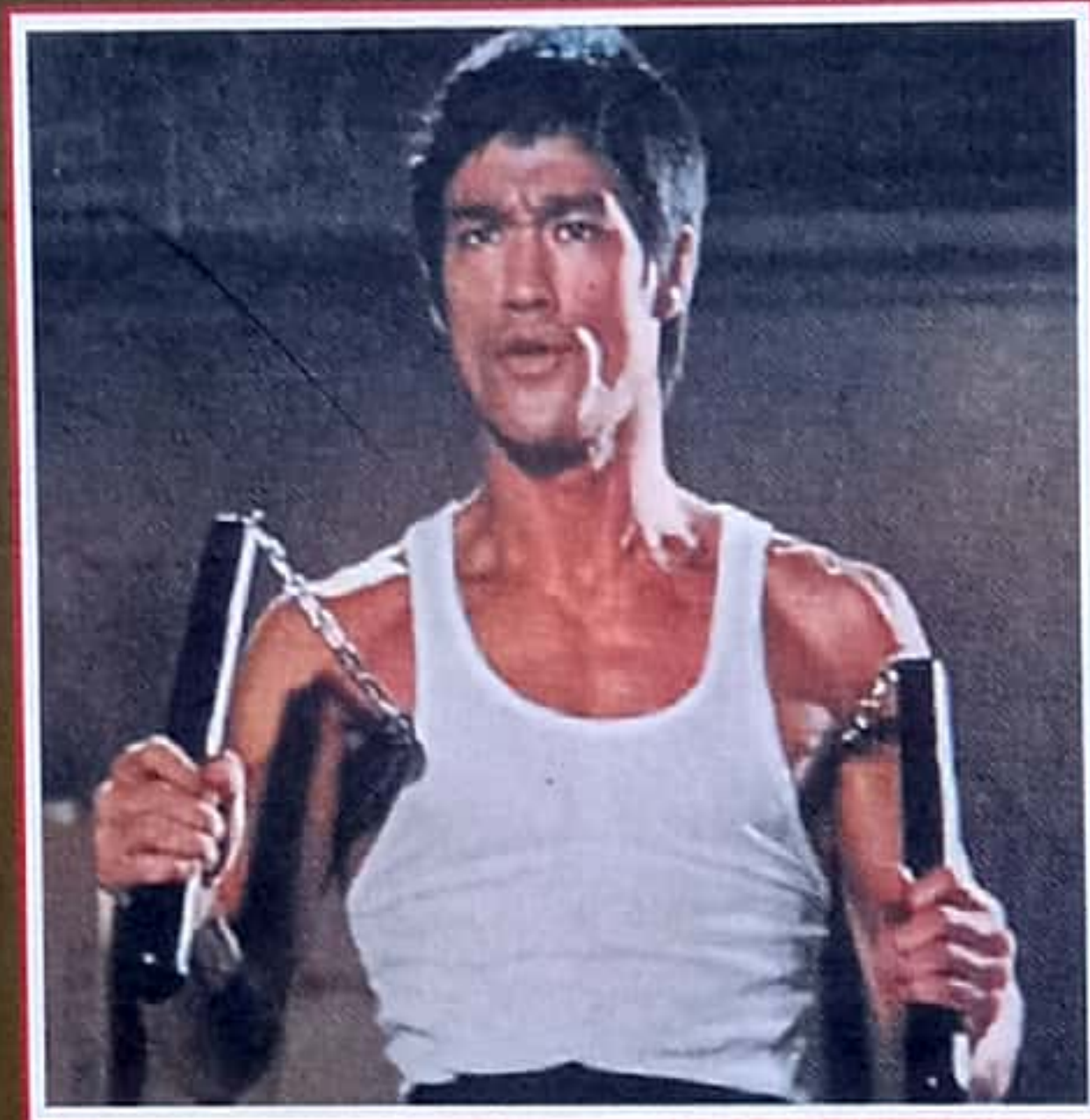


图 146

注释:

此动为收势动作，中间蕴含着反把叠接收棍的技巧，研习者在练习时注意接棍时手指要巧妙避棍，以免被游离棍砸中。

责任编辑：世立 冯唐  
封面设计：天意创意



ISBN 7-81051-663-9



9 787810 516631 >



ISBN 7-81051-663-9/G · 560

定价：24.00元