

前 言

武术作为传统体育项目，是我国宝贵文化遗产之一。它历史悠久，渊源流长，拳械繁多。武术兵器中有，刀、枪、剑、戟、斧、钺、钯、叉等，素有“十八般武艺”之说。这些兵器既有长、短之分，又有单、双之别。双兵器的采用，自古以来为习武者所重视。以双兵器驰名疆场者，历代不乏其人，如李元霸、岳云的双锤，李逵的双斧，秦琼的双铜等，他们均使用双兵器而南征北战，至今仍为人们所颂扬。随着社会的发展，现代的人们已把双兵器作为锻炼身体、培养意志、陶冶性情、增进健康的工具了。

双兵器与单兵器是同类不同艺，或同艺不同技。虽然双兵器在练习过程中，对双兵器的配合、身械的协调要求比单械要高，难度也大，但对培养人体的灵活协调，促进身体的健康，要比单兵器具有更高的实用价值。

自1982年全国武术工作会议以来，我国群众性的武术活动有了蓬勃的发展。为了进一步挖掘武术这一宝贵文化遗产，各地先后出版了不少有关书籍，供广大武术爱好者阅读和参考。但是，这些书籍中，拳术套路为多，器械套路较少，而双兵器则更少。为此，我们搜集整理了“子母鸳鸯点穴凿”、“五子阴阳锤”、“双头蛇”、“乌纱双棒”、“元霸双锤”等五个套路，以供武术爱好者阅读和练习。

在这五个套路中，“五子阴阳锤”为太极门轻易不外传的稀有双短兵器。它套路严谨，内容丰富，动作小巧紧凑，

节奏分明，快慢相间，步法敏捷，进退有序，上下相随，神形兼备，别具一格；“元霸双锤”，粗犷豪壮，迅疾凶猛，刚劲有力，步灵身活；“子母鸳鸯点穴指”，舞练起来，小巧灵活，转换跳跃，翻飞如云，变化丛生；“双头蛇”舞练起来，气势奔放，吞吐自如，飘洒大方，势如游龙；“乌纱双棒”，具有上下翻飞，刚劲有力，凶猛快速，灵活多变的特点。在这些套路中，既有适合青壮年锻炼的套路，也有便于中老年人和女同志习练的套路。

在整理编写过程中，我们曾得到武术界老前辈和同道崇寿永、李恩波、韩子堯、牟明亮、俞国勇、陈晓祝等同志的大力协助，在此一并表示感谢。

由于时间仓促、水平所限，错漏难免，尚望武术同仁予以指正。

宁 震

目 录

第一章 五子阴阳锤

- 第一节 五子阴阳锤简介..... (1)
- 第二节 五子阴阳锤锤谱..... (3)
- 第三节 五子阴阳锤动作说明..... (1)

第二章 子母鸳鸯点穴谱

- 第一节 子母鸳鸯点穴谱简介..... (67)
- 第二节 子母鸳鸯点穴谱谱..... (68)
- 第三节 子母鸳鸯点穴谱动作说明..... (69)

第三章 元霸双锤

- 第一节 元霸双锤简介..... (125)
- 第二节 元霸双锤锤谱..... (126)
- 第三节 元霸双锤动作说明..... (127)

第四章 乌纱双棒

- 第一节 乌纱双棒简介..... (149)
- 第二节 乌纱双棒棒谱..... (150)
- 第三节 乌纱双棒动作说明..... (151)

第五章 双头蛇

- 第一节 双头蛇简介..... (194)
- 第二节 双头蛇枪谱..... (195)
- 第三节 双头蛇动作说明..... (195)

查看完整版

付费下载



【百万古籍库】

<https://www.fozhu920.com/list/>

【易】【医】【道】【武】【文】【奇】【画】【书】

1000000+ 高清古书籍

打包下载





【风水】风水命理资料合集_9500 本

阴宅阳宅、风水堪舆、八字命理、手相面相、符咒卦象、奇门遁甲、紫微斗数.....



【中医】中华传统医学资料大全_15000 本

针灸、推拿、正骨术、汉医、苗医、民间秘方偏方、药洒药方、祖传医术、珍本...



【道术】道家法术\茅山术\符咒术\气术_3000 套

修真秘籍、丹道、道家秘术、胎息功、内丹术、茅山法术、道家符咒、巫术、...



【武术】传统武术与现代搏击术_6200 册

少林、武当、太极拳、形意拳、八极拳、咏春拳、气功、散打、格斗、拳击、...



【集藏】经史子集库_13300 卷

【经史子集】楚辞、汉赋、诗集、词集、宝卷、正史、编年、别史、纪事本末、地理志...



【国画】传世名画 _ 6100 卷

唐、金、辽、宋、元、明、清 800 多位画家近 6000 多幅传世...



【县志】方志\地方县志\乡志\地理志_8100 册

府志、区志、乡志、地理志..... 此合集为全国范围地方县志\府志古籍影印电子版，...



【国学】中华古籍库—32 万册古籍书

32 万册《中华古籍库》【32 万册影印古籍 + 20 多亿字，带检索器和阅读工具】包括各地方志、日本内...

【更多】 >> <https://www.fozhu920.com/list/>