

字号：【大 中 小】

械斗是古代冷兵器时代最重要的格斗形式，无论是奴隶社会奴隶决斗，或是古代军事战争，或是江湖打斗、黑道拼杀，99%都是械斗，很少有单凭徒手打斗的。徒手打斗无论怎样凶险，总不及械斗的十分之一。下面介绍的短棍格杀绝技是冷兵器搏杀中最具代表性和实用性的武器之一，可完整地做短棍套路练习，也可作单式技击练习。

短棍的优点：

- 一、易随时随地可就地取材。
- 二、短棍不属于凶器，无人管制，携带方便。
- 三、短棍动作简单、直接，攻击隐蔽，易学速成，学习10天即可击败1~3年的徒手武术高手。

持械搏斗之精华即“夺臂发难，杀身立止，同动近取，回环攻击”，短棍搏杀在于技术的运用而对功力的要求不大，拳谚曰：“拳怕少壮，棍怕老狼”。即指短棍搏杀不能硬拼力量，而应讲究技术谋略，刚柔相济。

短棍的规格：

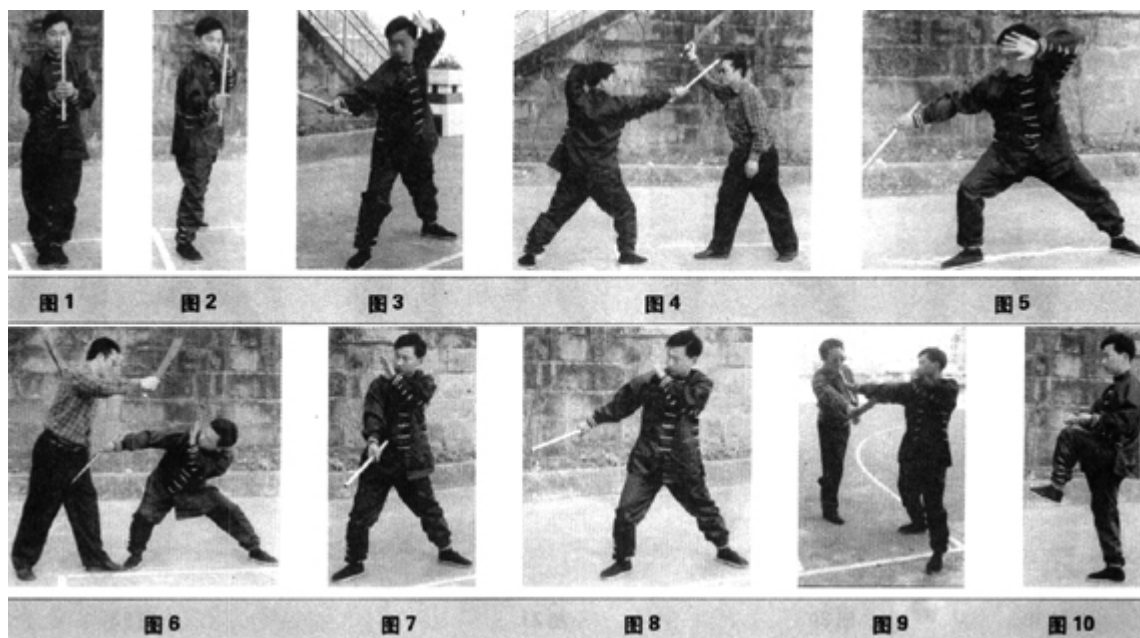
棍长80~100厘米，直径为2~3.5厘米或棍长30~35厘米，直径为2~3.5厘米的坚实木棍或选用合适的钢管练习。

### 一、起势（并步抱棍敬礼）

- 1、双脚并拢成立正姿势，左手在上，右手在下握棍，短棍竖直，上身保持中正（图1）。
- 2、左脚向后退一步，右手持棍，左手防护，变成右手右脚在前的短棍格斗式（图2）。

### 二、正劈棍

右脚向前上步，右手持棍由上至下沿直线向鼻尖方向快速劈打，劲力直达短棍前端，同时身体重心向下沉，左手仍然保持防护（图3）（图4为正劈棍攻击实例）。



### 三、反撩棍

右脚向前滑一小步，左脚随即跟一小步，右手持棍从下往上再往下划一立圆，右手虎口朝下，掌心朝外，劲力直达短棍前端，高与自己裆平，左手仍然保持防护（图5）（图6为反撩棍攻击实例）。

#### 四、左、右斜劈棍

两脚再向前滑一小步，身上提，同时右手持棍从右上向左下劈（图7），然后右手提棍至左上再向右下劈（图8），劲力直达棍的前端，左手仍然保持防护（图9为右斜劈棍实例）。

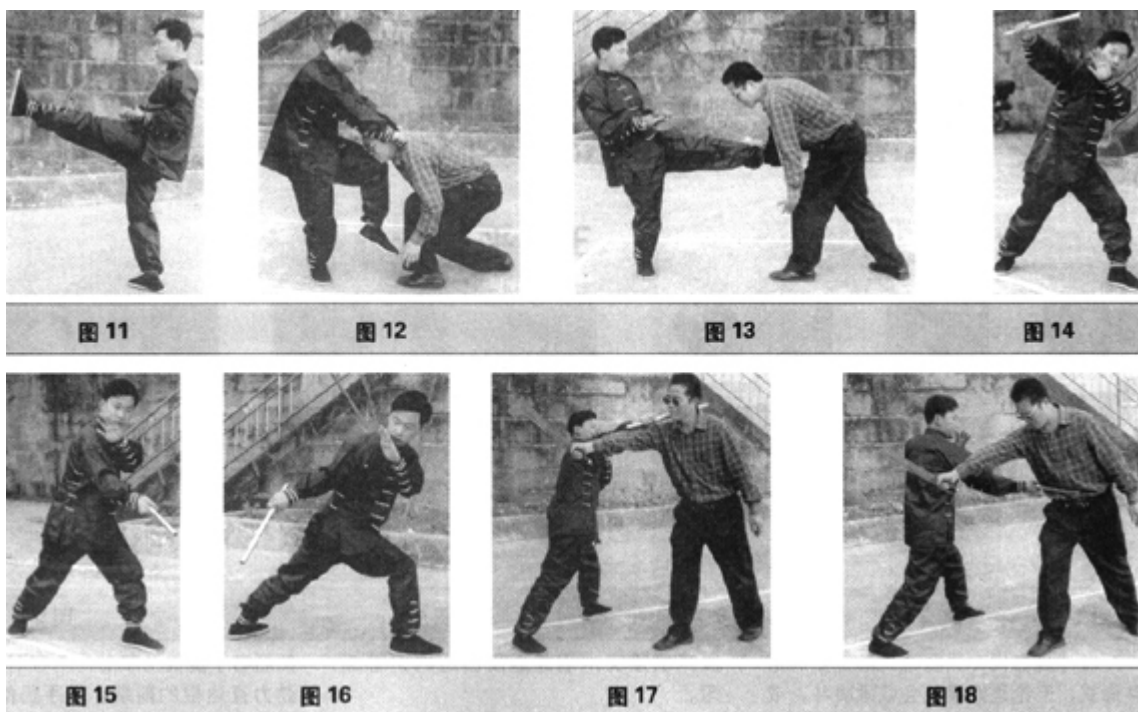
注意：左右斜劈棍动作要连贯、流畅，棍交叉斜劈成倒“8”字形。

#### 五、锁劲提撞棍

两手握棍上举，然后两手握棍向下，用力猛拉，同时用左膝往上猛顶（图10），接着左脚用力向前蹬踢，双手握棍保持防护（图11，图12~13为锁劲提撞棍攻击实例）。

#### 六、连环三扫棍

上动不停，左脚向斜前落步闪身，同时右手持棍从左向右水平横扫，劲力直达棍前端，呼气发力，棍高约与自己颈平（图14），接着右手持棍从右上向左斜下扫击棍，高与腰齐，劲力直达棍前端，呼气发力（图15），然后右脚向左前方上步，同时右手持棍从左向右下扫击，棍高度与自己的膝关节相齐（图16）。



注意：连环三扫棍要迅速，一气呵成，不可脱节，左手自始至终要保持防护（图17~19为连环三扫棍实例）。

#### 七、上步撩棍，转身反扫棍

1、左脚向前上步，同时右手持棍从下往上撩击，劲力直达棍前端，呼气发力，左手放在右手腕上，棍高与头平（图20）。



图 19



图 20



图 21



图 22

2、上动不停，身子向后旋转变成坐盘，同时右手持棍从上向右向左扫击，劲力直达棍前端，高与踝齐（图21）。

注意：这两个动作要连贯，上撩棍可虚可实，转身反扫棍要掌握自己身体的重心，旋转发力（图22~23为上步撩棍，转身反扫棍攻击实例）。

## 八、拦腰棍

上动不停，左脚向前上步，同时右手持棍从右下向左向前横扫，劲力直达棍前端，呼气发力，眼睛平视前方（图24）。

## 九、戳、挑、劈连环棍

1、上右脚变成右弓步，同时右手持棍，用短棍顶端向前戳击，呼气发力，高与心窝平，左手保持防护（图25）。

2、上动不停，双脚向前滑一小步，同时右手持棍从下往上挑击，力达短棍前端（图26）。

3、上动不停，右手持棍从上往下劈打，高与头平，力达短棍前端，呼气发力，左手仍然保持防护（图27）。

注意：戳、挑、劈连环棍练习时要一气呵成，不可胶节（图28~30为戳、挑、劈连环棍攻击实例）。

## 十、退步砸棍

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/>**