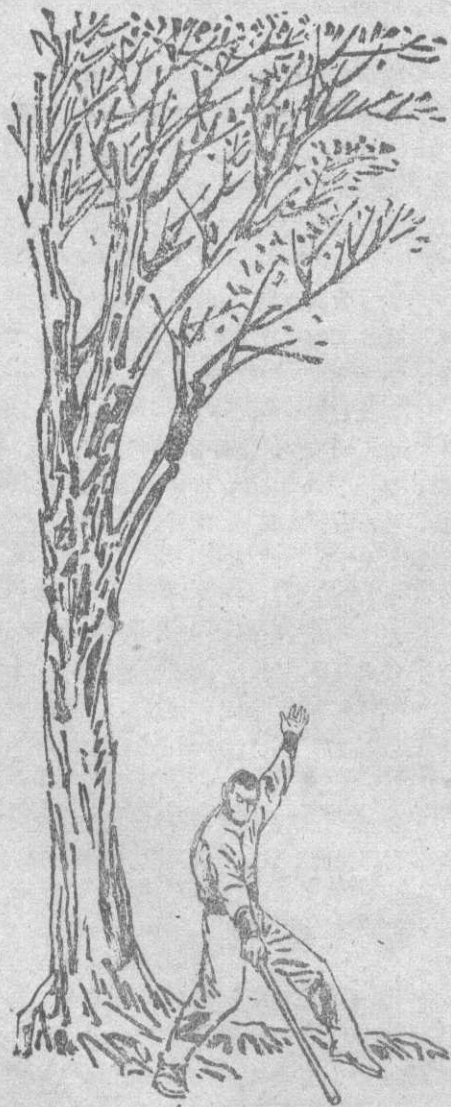


少林短棍

整理者 王西乾
刘振海

说明

此棍术是根据郭进修老师的少林套路整理的，内容含有点、崩、撩、劈、推、摆、探、隔、缠、扫，实为刀、剑、棍三合一动作所组成，动作大开大合，易学易练，实用价值较强。



少林短棍图解名称

予备式

- | | |
|---------|---------|
| 1 金刚护门 | 2 袖里藏针 |
| 3 辕门观阵 | 4 青龙点睛 |
| 5 泰山压顶 | 6 古树盘根 |
| 7 摘星取日 | 8 胡雁垂柳 |
| 9 白蛇吐信 | 10 太公扶杆 |
| 11 顺水推舟 | 12 猛虎调尾 |
| 13 风摆荷叶 | 14 青龙点水 |
| 15 太公钓鱼 | 16 快马加鞭 |
| 17 登山探穴 | 18 黑虎掏心 |
| 19 太公扶杆 | 20 倒插杨柳 |
| 21 棒打鸳鸯 | 22 左劈右挂 |
| 23 泰山压顶 | 24 古树盘根 |
| 25 黑虎掏心 | 26 仙人指路 |
| 27 青龙点水 | 28 白鹤亮翅 |
| 29 风扫荷叶 | 30 白蛇吐信 |
| 31 登山探穴 | 32 左劈右挂 |
| 33 霸王举鼎 | 34 猛虎跳涧 |
| 35 金刚护门 | 36 挑帘观望 |
| 37 古树盘根 | 38 太山压顶 |
| 39 蜻蜓点水 | 40 乌龙摆尾 |
| 41 霸王举鼎 | 42 黄龙翻身 |
| 43 千斤下坠 | 44 横扫架梁 |
| 45 古树盘根 | 46 仙人指路 |
| 47 白鹤展翅 | 48 顺水推舟 |
| 49 金光绕心 | 50 黑虎掏心 |
| 51 风扫秋叶 | 52 金刚护门 |
| 53 收势。 | |

少林短棍图解

予备式

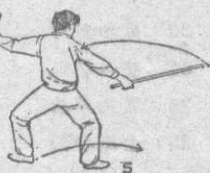
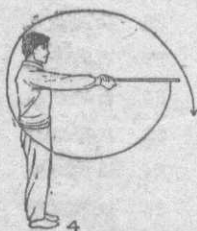
身体直站，两脚并拢成立正式，右手持棍贴靠于体右侧，棍尖向下，左臂自然下垂，五指并拢贴靠在裤腿缝间，目视前方（图予备式）。

一、金刚护门

两腿微开与肩同宽，同时，右手持棍，棍尖向下置于裆前，左手屈臂盖压右手背上面，目视前方（图1）

二、袖里藏针

左脚向右脚并拢成立正式，同时，右手持棍，棍



头向上挑绕，贴靠于右臂上面，棍头斜上右肩处，此时左手护右手腕，两手向上抬起，置于胸前，以平为度，如拱手状，目视左方（图2）

三、轱门观阵

体左转九十度，左脚向前一步，接着右脚于左脚拼拢仍成立正式；同时，右手持棍，棍从右臂外向下、向前、向上、向后、再向下、向前划弧绕行向上挑打，置于腹前，以平为度，棍头向前，左手内旋盖护右手腕处，手背向上，目视前方（图3）

四、青龙点眼

左脚向前一步，接着右脚于左脚拼拢震脚踏地，仍成立正式；同时，右手持棍，左手护右手腕，棍随之向前直刺，高于胸平、目视前方（图4）。

五、泰山压顶

体左转九十度，右脚向右跨一步，两腿屈膝、身半下蹲成马步；同时，右手持棍棍头向下，向左、向上、向下划弧劈击，以平为度，左手由右向左划绕，置于左侧上方，手指向上，目视右侧（图5）。

六、古树盘根

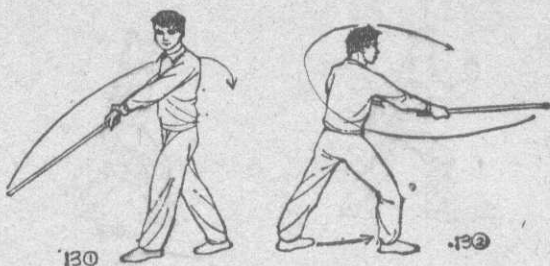
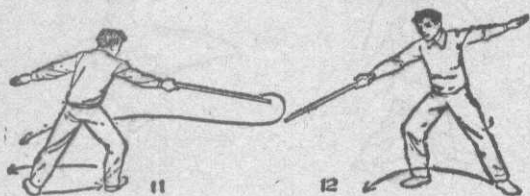
①左脚向右腿后面倒插一步，成交叉步；同时，右手持棍、手腕外旋，棍头斜垂托于右臂后面，目视右侧（图6①）。

②上动不停，接着右脚向右跨一步，两腿屈膝、身半下蹲成马步；同时，右手持棍，手腕内旋，棍由右臂后向上，向臂前，向右斜下方扫击，目视右斜下方（图6②）

七、摘星取日

左脚向腿后面倒叉一步，接着右脚再向右跨一步，仍成马步；同时，右手持棍、手腕上翻绕，棍向右上后方崩打，此时随腰后折，形似弓状，左手随之向左后上甩摆，手指于棍头向后上方（图7）。

要点：此式在插步时身不要上起，当右脚跨出落步时，身向上猛起后折、棍上崩打要迅猛有力。

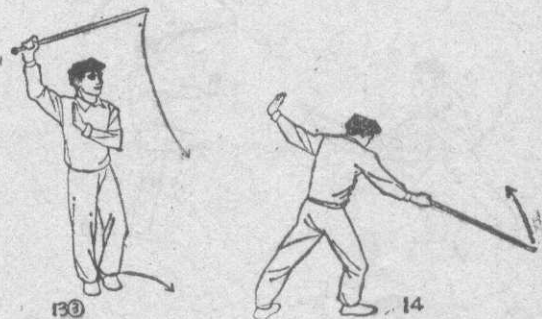


八、胡雁垂柳

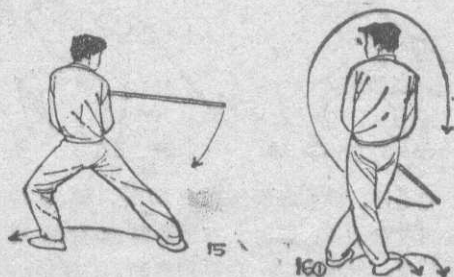
体自右转九十度、下肢不动成交叉步，同时，右手持棍，手拐外旋，棍向下、顺右腿外侧向前划弧绕行，左手屈臂内旋盖压于右手上面，棍向左下倾斜四十五度。目视左下侧。（图8）。

九、白蛇吐信

①右脚提起、左腿支撑，同时，右手持棍屈臂上举、棍头向前，高与头平，左手前推、目视前方（图9①）。

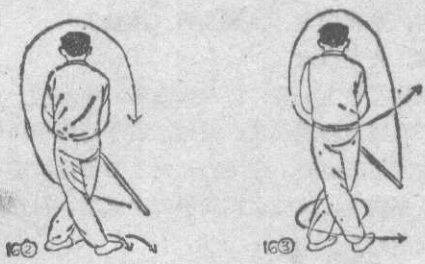


②右脚脚踏左脚处（震脚）接着左脚向前一步，屈膝成弓步，同时，右手持棍向上、向后、向下划弧绕行向前直扎、左手向后下扒出手，心向后，目视前方（图9②）。



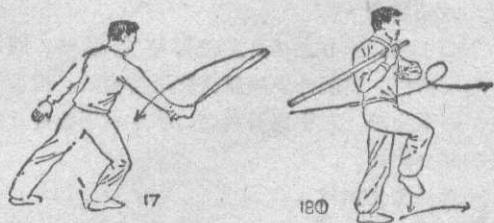
一〇、太公扶杆

体左转九十度、下肢不动成交叉步，同时，右手持棍，手腕内旋屈臂向左臂挡、置于腿前，棍头向下、左手屈臂内旋，盖压于右手背上面，目视左侧（图10、附10）。



一一、顺水推舟

右脚向右上一步、体右转九十度、屈膝成右弓步，同时，右手持棍、手腕外旋、棍头向前平扎，左手向后平伸，目视前方。（图11）。

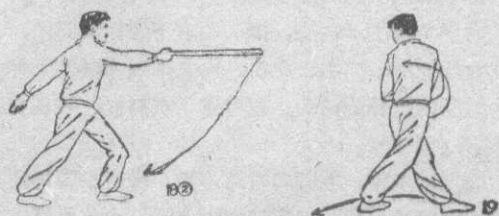


一二、猛虎调尾

右脚提起、体右转一百八十度，右脚脚踏左脚处、接着左脚向后退一步、右腿屈膝成弓步，同时，右手持棍，手腕外旋棍随体转向前下斜扎击，左手向左后上伸出、手指向上，目视棍头（图12）。

一三、风摆荷叶

①左脚向右脚前盖上一步，体右转九十度成交叉步；同时，左手持棍不动、左手屈臂内旋，盖护右手腕处，目视左侧（图13①）。



②上动不停，接着体右转一百八十度，重心微左移，右腿屈臂成弓步；同时，右手持棍棍随体转、游臂平扫划绕一周、置体右侧、棍头向右、左手屈臂置于怀中、目视棍头（图13②）。

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/>