



山西大学教授 陈盛甫

鞭杆一名短棍，是一条坚韧光滑的木棍。这木棍易制易得，经济朴实，既是武术器械，又可用作农牧生产工具，其长度约为练者的十三把，即一米一十四左右。棍的粗头叫把端，直径约两厘米五，细头叫梢端，略细于把端。

鞭杆两端可同用，又可左右手互换。鞭杆运动的动作，重复式少，灵活多变，可刚可柔，可快可慢，同时包括有刀、枪、剑、棍的许多动作。鞭杆运动适合不同年龄、性别、体质的人，又不受季节、场地、经济等条件的限制，既是强身健体的运动，又具明显的防身技击作用。因此，特别适合在广大的农村普及推广。

鞭杆的流传情况，在今年第七期《武林》上已作了介绍。鞭杆有十三鞭、三十六鞭、陀螺鞭等套路，这里介绍的是根据这些传统套路，整理、创编的简化套路，即使是初学者练习，也容易学会。

(一) 鞭杆的握法

(1) 正握：鞭杆平横于大腿前，手指靠拢，手心向后，虎口相对握紧。

(2) 反握：手指靠拢，手心向前，虎口向左右紧握。

(3) 松握（半握）：手指张开，鞭杆置于虎口内，拇指在下托住，食指、中指微屈上压，无名指、小指伸直侧贴。

(二) 动作及说明

动作名称

预备式 起式

第一段

- 一、独立抡劈
- 二、左弓步平劈
- 三、右弓步把下戳
- 四、右弓步架把戳
- 五、前跃右仆步抡劈
- 六、左盖步把挑
- 七、前进左弓步上挑
- 八、左虚步按

第二段

- 九、跨步左旋横击
- 十、跨步右旋横击
- 十一、插步下戳
- 十二、转身并步抡劈
- 十三、右插步斜下劈
- 十四、马步右侧推鞭
- 十五、转身歇步立拦
- 十六、右弓步把戳

第三段

- 十七、左弓步戳
- 十八、左右上击左仆步跨
- 十九、左弓步把斜下击
- 二十、并步左抡把劈
- 二十一、转身歇步抱鞭



图 1



图 2



图 3

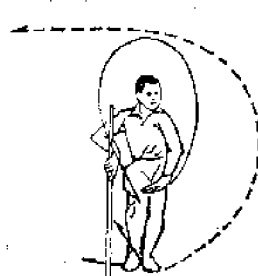


图 4

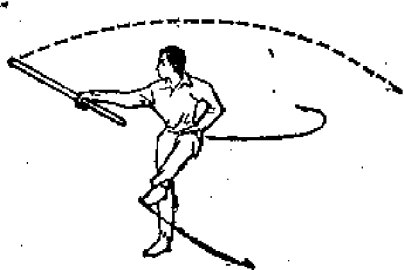


图 5

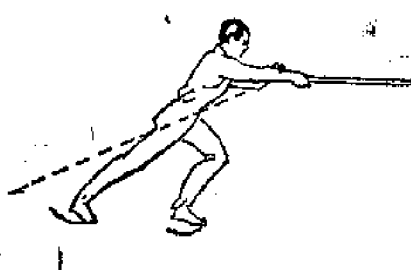


图 6

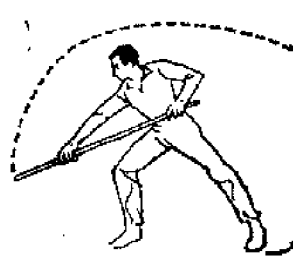


图 7

- 二十二、左弓步平戳
二十三、转身并步左下划
二十四、右弓步肩上挑

第四段

- 二十五、提膝斜下把劈
二十六、转身舞花拗步平拨
二十七、右弓步把平戳
二十八、右弓步把下拨
二十九、转身左弓步把挑击
三十、左虚步下按
三十一、绞鞭左弓步上挑
三十二、左右划马步架把戳

收式

动作说明

预备式（持鞭立正）

立正姿势，左臂自然下垂，右手握鞭杆（以下简称鞭）近把端三分之一处，右臂稍屈，手心向后，使鞭杆直立于右腿前外侧，梢端向下，在右小趾外侧约四寸处触地，目视前方（图1）。

要点：头要端正，下颏内收，胸自然挺出，肩要下沉，精神贯注，呼吸自然。

①左手五指张开，掌心翻向上由左向前屈臂摆至腹前，目视左手（图2）。

②左手由下而上，用小臂向外绕环至头上时手掌翻向下，经胸前下按于左大腿前，指端向右；同时两脚尖并拢，两膝下蹲，挺胸收腹，目视前方（图3、图4）。

要点：左臂绕环时，上体随之转动，目亦由视左手再看前方，屈膝两腿要靠紧，上体正直，肩要松沉，要垂臀收肛，精神贯注。

第一段

一、独立抡劈

右脚向右一步，脚尖向前，右腿直立，左膝提起，脚尖下垂，同时右手持鞭向外绕环，使鞭由下经体头左上抡劈于体右侧，左手鞭上举至头上翻手下按于左大腿托上，虎口向里，指端向右，上体稍向右倾，目视鞭梢端。（图5）

要点：左膝要尽量提高，身体平行稳定，劈鞭勇猛有力，鞭与臂要成直线。

二、左弓步平劈

上体左转，左脚向左落地屈膝，右腿伸直，成左弓步，同时右手持鞭经头前向左抡劈于左前方，手心向左，左手扶右小臂里侧，掌心向右，目视鞭梢端（图6）。

要点：弓步上体要正直，劈鞭要先将右手心翻向上，再屈臂左抡，动作要快速有力，鞭与臂成直线。

三、右弓步把下戳

体重移于右脚，上体向右转，右膝屈，左腿伸直，成右弓步，

同时两手

握鞭，经胸前用把端向右前

下戳，右臂伸

直，左臂屈，

两手心均向里，目视把端（图

7）。

要点：转体下戳动作要协调

一致，快速有力，上体要微向右

前倾。

四、右弓步架把戳

①左脚尖外敞向左转体90°，重心移于左腿，直立，右膝提起，同时右手握鞭屈臂上抬经头前下放于腰间，使鞭把端经头上身前，绕一立圆下垂于右大腿外侧，鞭梢端贴于右肩后，左手随鞭翻转至右腋下放开，手心向上，目视前方（图8、图9）。

②右脚向前一步屈膝，左腿伸直成右弓步，同时右手心向下松握鞭屈肘时经腰侧向前平伸，使鞭把端向前平戳，梢端紧贴右腋下，左手上架于头左前上方，掌心向上，指端向右臂稍弯屈，目视鞭把端（图10）。

要点：弓步要挺胸塌跨，戳鞭要用爆发力，要上下协调一致。

五、前跃右仆步抡劈

①体重心移于左腿，右膝提起，脚尖下垂，左腿直立，同时

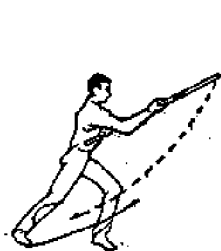


图8

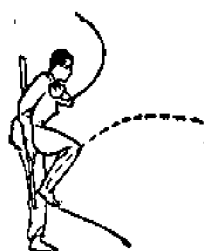


图9

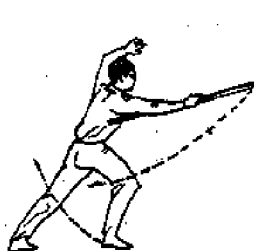


图10

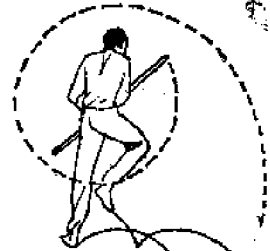


图11

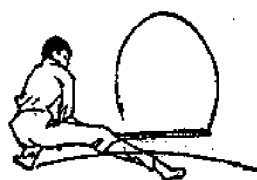


图12



图13



图14



图15



两臂屈叠于胸前，右臂在上，手心向里松握鞭，左手在右肘下，手心向上松握鞭，

使鞭梢端向右斜横于胸前，目视右前方（图11）。

②右脚前落，蹬地跃起，左腿迅速高提向右脚前跳，左膝深屈，右腿伸直成右仆步，同时两手握鞭，经体左头上抡劈于右腿前，两臂交叉，左臂在上，手心向下，右手心向上，目视鞭梢端（图12）。

要点：两动作要连续作出，劈鞭时两手要握紧，跳步要高远，仆步上身要直，两脚掌全部着地，抡劈与成仆步要同时完成，动作要迅速、协调有力。

六、左盖步把挑

体重心移于右腿，右膝屈，左脚抬起向前一步，脚尖外敞，左膝微屈，体重心移至两脚间，同时右手握鞭，手心翻向下，左手放开，沿鞭翻转握鞭近梢端三分之一处，屈臂至于腰间，手心向右，使鞭梢端由上至左，用把端向前挑，高与腰平，目视把端（图13）。

要点：挑鞭两手要握紧，鞭要贴在胯旁，用腰发力，上体略

向前倾。

七、前进左弓步上挑

①右脚前进，脚尖外敞，上体向右转，同时右手握鞭，经右肩前绕至腹间，左手放松，由下抬至身前，目视前方（图14）。

②上式不停，左脚前上一步屈膝，右腿伸直成左弓步，同时左臂屈，上臂紧贴左肋，左手松握，掌心向前，用拇指、中指、食指将鞭架住，右手紧握鞭置于腰间，手心向里，使鞭梢端斜挑于左肩前高与眉齐，目视鞭梢端（图15）。

要点：前进保持屈膝，不立起，鞭始终紧贴身体，动作要协调、连贯、有力。挑鞭要用腰发力。

八、左虚步按

体重心移于右腿，右膝屈，左脚后撤半步，脚尖点地，左膝稍屈，成左虚步，同时左手翻腕紧握鞭下按，手心向后，臂微屈，右臂不动，手心翻向上，使鞭梢端向前平置于体右侧，目视鞭梢端（图16）。

要点：虚步要上体正直，臀不要突出。鞭按平，紧贴右胯。

第二段

九、跨步左旋横击

①左脚向右脚前跨上一步，

脚尖向左，同时两臂抬起，右手紧握鞭，右臂屈，肘与肩平，左手松握鞭，臂伸直，两手心均向前，使鞭斜拦于头前左侧，鞭把端高与头平，梢端略低，目视鞭梢端（图17）。

③左脚掌为轴向左转体180度，右脚上步落于左脚右，两腿挺直，两脚开立同肩宽，同时左手放开，右手持鞭旋腕，使鞭在头上由左后右平云一周横击于头前，手心向上，左手扶右小臂里侧，鞭与耳平，梢端向右，目视鞭梢端（图18）。

要点：动作要迅速、协调、有力，两动作连续不停，分立要挺胸收腹，两臂屈。

十、跨步右旋横击

①左脚向左横移半步，然后右脚前跨一步，脚尖向右，同时两臂左右展开，左手心向左，指端向上，右手持鞭，手心仍向上，使鞭平举于体右侧，目视鞭梢端（图19、图20）。

②右脚为轴向右转体180°，左脚抬起上步落于右脚左，两腿挺直成开立步，与肩同宽，同时两臂屈于头前，左手扶右手腕，右手持鞭旋腕，使鞭在头上由右经后左平云一周，横击于头前，右手心向前，鞭与耳同高，鞭梢向左，目视鞭梢端（图21）。

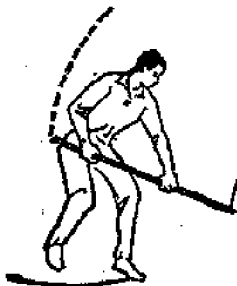


图16

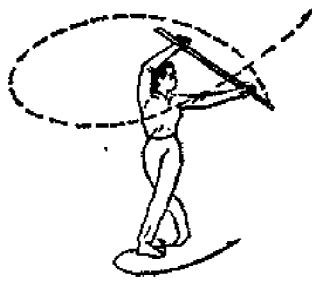


图17



图18



图19

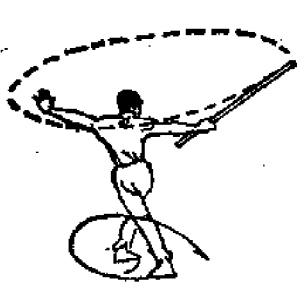


图20

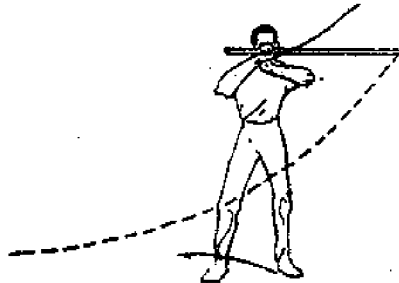


图21

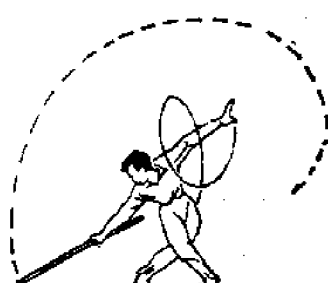


图22

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/>