

目 录

前 言	(1)
第一课 菲律宾短棍概述	(1)
第二课 短棍格斗基础	(3)
短棍握法	(4)
各种准备姿势	(5)
身体快速移动技巧	(8)
短棍对练礼节	(11)
第三课 对人体几个重要部位的击打方式	(13)
短棍的 12 种击打手法	(30)
第四课 短棍防御技巧	(48)
持棍对人体几个部位的防御技巧	
徒手对人体几个部位的防御技巧	
第五课 封手训练	(81)
徒手内侧防御一 (右手的攻击)	(82)
徒手内侧防御细部图 (右手的攻击)	(84)
徒手内侧防御二 (左手的攻击)	(87)
徒手内侧防御细部图 (左手的攻击)	(90)
徒手外侧防御一 (右手的攻击)	(92)
徒手外侧防御细部图 (右手的攻击)	(95)
徒手外侧防御二 (左手的攻击)	(98)
徒手外侧防御细部图 (左手的攻击)	(100)

徒手攻防组合训练（封手组合技术）	(103)
第六课 “流动”对打训练	(110)
棍对棍的“流动”训练	(111)
徒手对短棍的“流动”训练	(117)
棍对棍配合格斗训练	(124)
第七课 辛瓦里与威旦达技术训练	(135)
单一辛瓦里技术训练（手对手的练习）	(136)
单一辛瓦里技术训练（短棍对短棍的练习）	(140)
单一辛瓦里技术训练（应用）	(145)
双重辛瓦里技术训练（手对手的练习）	(148)
双重辛瓦里技术训练（短棍对短棍的练习）	(152)
双重辛瓦里技术训练（应用）	(157)
翻转辛瓦里技术训练（手对手的练习）	(160)
翻转辛瓦里技术训练（短棍对短棍的练习）	(164)
翻转辛瓦里技术训练（应用）	(169)
威旦达技术训练（转动）	(171)
威旦达技术（应用）	(176)
第八课 缴棍技术	(180)
五种缴棍技术	
第九课 夺刀技术	(196)
七种徒手夺刀实战技巧	
后 记	(218)

第一课 菲律宾短棍概述

菲律宾短棍的起源有着艰难的足迹，主要是因为菲律宾棍术的众多风格几乎与菲律宾群岛上的岛屿一样多——超过了七千个！在这些岛屿上定居的民族主要来自印度、东南亚、中国和印度尼西亚。

这些不同的民族及文化背景融合起来经过几个世纪的传播继承，产生了在格斗中使用刀剑、匕首及棍棒等各种武器的方法。并形成了独特的打斗风格，并在国际武术界普及。当时有名的打斗类型是印度尼西亚击剑术及今天在世界上众所周知的菲律宾短棍。

当菲律宾被西班牙侵略时，菲律宾武士运用本国的棍术进行小规模打斗。这种小规模打斗曾一度取得辉煌战绩。但后来被西班牙征服后，便严令禁止此种技术的学习及训练，以抑制其传播。不过这种技术并没有消失，它们被菲律宾人以各种方式秘密的保存并传播下来。这些面相秀丽的菲律宾人，有时装束得像西班牙士兵的穿着一样，穿戴着中世纪的盔甲；有时则以跳舞及模仿打斗戏剧表演的形式进行传播，并将各种器械的打斗风格及特征结合到小规模打斗中，后来就形成了现在的短棍技术。

在历史上，短棍技术结合了三种相关的技术：刀剑、匕首及单双棍术。

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/>