

## 前 言

截拳道自功夫之王李小龙先生创立以来，素以动作刚劲迅猛著称于世。二节棍更是其精华所在。他的二节棍技术炉火纯青，勇猛非常。在电影中挥舞二节棍法的雄姿迄今仍令人赞叹不止。当时的影评家说，光看李小龙表演的二节棍，就已足够票价了。二节棍伴随着李小龙的功夫片以来，由于它是一种软中带硬，柔中有刚的兵器，具有能收能放，短小精悍，携带方便，近战威力无穷的优点，因而在世界各地广为流传。据警方调查，二节棍在实战中的威力仅仅次于手枪和砍刀。在用它发动攻击时，不仅可用来横扫、刺戳，猛击和格挡，还能出其不意地绞杀对方。在二节棍高速挥舞时，其落点可产生725.76公斤的压力，而人的骨头只需4.08公斤的刀气便足以击碎，所以，只要谁挨上了二节棍，非死即伤。实际上，二节棍是一种很好的防身健体器械。它不仅简便易学，携带方便，而且经常使用的话，不但能增强腕力，协调身手，而且还能大大地提高身体的灵活性和敏捷性，难怪国内外许多武术爱好者，特别是广大青少年对二节棍独具钟情，格外喜欢。

为了能使更多的人能学习到这种简单又具有极强搏击作用的二节棍技法，我编写了《神功绝技——李小龙二节棍攻击法》一书，非常希望通过此书的出版能为二节棍技术在世界各地传播与发展做出自己的贡献。

二节棍技术不可能一学就精，必须循序渐进地练习才能

熟练地掌握，进而达到炉火纯青的地步。若想在实际格斗中稳操胜券，就得对基本技巧及实战应用技术勤奋练习。本书以教程方式逐一说明，并附图解和动作插图。本书是一本双节棍运动的自学教材。

为此书担任配图工作的是青年画家李利先生，在此向他致以真诚的谢意。

**董子红**

壬申年仲夏于湖北监利

1993年2月11日

# 目 录

第一章	龙的一生——“功夫之王”李小龙生平·····	( 1 )
第二章	浅易的二节棍知识·····	( 11 )
一、	何谓二节棍·····	( 11 )
(一)	学习二节棍的目的·····	( 11 )
(二)	练习二节棍的效果·····	( 11 )
二、	二节棍的历史·····	( 13 )
三、	二节棍的优点·····	( 13 )
四、	二节棍的有效攻击部位及打击方法·····	( 14 )
五、	二节棍的制造和护理·····	( 20 )
六、	使用二节棍应注意事项·····	( 21 )
第三章	操棍的各种姿势·····	( 23 )
第四章	二节棍的准备运动·····	( 26 )
第五章	二节棍挥动的途径·····	( 30 )
第六章	二节棍的主要攻击法·····	( 32 )
第七章	单双二节棍技法·····	( 34 )
第八章	身体移行法·····	( 62 )
第九章	移动的击打练习·····	( 65 )
第十章	对徒手、持械敌方的攻击·····	( 75 )
第十一章	对徒手、持械敌方的连续攻击·····	( 91 )
第十二章	单(重叠)棍的攻击·····	( 109 )
第十三章	以寡敌众攻击法·····	( 119 )
第十四章	对应敌方躲闪变化的攻击·····	( 134 )

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/>