

● 项目介绍

## 七字棍术

钱炳祥 郑国威 张锦贤

(解放军体育学院 格斗教研室, 广东 广州 510500)

中图分类号: G852.25

文献标识码: B

文章编号: 1671-1300(2001)02-0024-03

七字棍, 由其形状类似“七”字而命名。它由棍柄、棍把与棍身组成, 总重 675 g, 棍柄长 15 cm, 棍把长 15 cm, 棍身长 45 cm, 全长 60 cm, 直径为 3 cm。其构造原理与我国的武器中“拐”相似。七字棍具有多种使用方法, 每种使用方法都有其不同的功能: 握棍柄使用时, 具有刺、戳、劈、击、顶的功能, 与我国军警现用的警棍的功能相似; 握棍把与小臂平行使用时, 具有挡、顶、拦、架的功能; 握棍身前端使用时, 由于有棍把的缘故, 使七字棍除了具有警棍刺、戳、劈、击、顶的功能外, 还具有扫、带、钩的功能。七字棍轻巧灵活, 便于携带, 运用时威力强大, 是近身格斗的有效武器, 目前, 它主要应用于美国等西方国家的警队中, 近年来, 我国军警亦有引用。为使我国军警尽快运用这一强力武器, 解放军体育学院格斗教研室副教授钱炳祥经过研究探索, 创编了一套七字棍术。该棍术在广州市公安局飞虎队进行了教学实践, 效果显著。七字棍术融合了徒手格斗的防、打、踢、摔、拿等基本功法, 同时也融合了警棍术的技击技法, 集防守与进攻于一体。七字棍术适用于我军和武警部队的训练与实战, 对于提高官兵的体能, 培养军警的心理素质和敢打敢拼、勇猛顽强的战斗作风, 增强战斗力, 具有积极意义, 是我军传统格斗技击在新时期发展与创新。

为便于广大官兵的学习与训练, 本文将该套动作的技术要领与用途作详细介绍。

### 预备式

动作要领: 听到预令时, 右手持棍把上提, 拇指贴在右跨, 棍与身体竖直, 听到动令时, 右脚向右后侧步成半蹲马步, 右手持棍柄护于腹前约 10 cm 处, 棍斜向上 45°, 左手前伸, 左拳成 30 度角与肩同高, 拳眼朝下, 目视前方。

### 第一段

#### 第 1 式——弓步刺击

动作要领: 左脚向左移, 左拳由外向里格挡, 利用右脚的蹬转力, 成左弓步, 右手持棍柄从腰向前猛刺出, 与肩成水平, 手与肩同高, 拳眼向里(图 1)。

动作要点: 格挡到位, 刺击快准。

用途: 击敌喉, 胸, 腹。

#### 第 2 式——马步横击

动作要领: 右脚向前交叉上步, 左拳变掌前切, 右手持棍柄后摆, 身体半面向右转, 协同用力, 左转身成马步横击, 棍与右肩同高, 左掌变拳护于右胸(图 2)。

动作要点: 上步要稳, 横击要狠。



图 1



图 2

收稿日期: 2001-05-08

作者简介: 钱炳祥(1952-), 男, 广东中山人, 解放军体育学院格斗教研室, 副教授。

用途：击敌腰部，膝窝。

### 第3式——上步侧蹬

动作要领：左脚向前成盖步，右手持棍柄下击，左手上架，右手持棍柄迅速上挡，左手变掌护于右胸（图3），同时右脚向前猛蹬快收，右手持棍柄护于右腿一侧，目视前方（图4）。



图3



图4

动作要点：向上格防要准，侧蹬要快、狠。

用途：防敌手连击，踹敌腰肋。

### 第4式——弓步前戳

动作要领：右脚猛力下踏，身体半面向右转，左脚步向前上步成半蹲马步的同时，右手持棍柄由里向外猛挑，收于腰间，左手前切，右脚蹬转右手猛力前戳，左手握拳护于右胸前（图5）。

动作要点：右手外挑要快，前戳准、狠

用途：击敌肋、肋窝部。

### 第5式——虚步戳击

动作要领：右脚上前成右虚步，同时右手持棍前端从里向下截，棍成竖直，同时右手移握于棍前端，右脚进步成左弓步的同时，右手横勾，左掌护于右胸前，而后，右手猛力睡拉于腰际，成右虚步，左手前切（图6）。

动作要点：格挡要快，横勾要准。

用途：击敌后脑。

### 第6式——勾踢侧劈

动作要领：左脚上步，右手持棍前端向左平勾，左手下击，重心左移，右脚勾踢（图7），两手胸前

交错，左拳上摆，右手持棍前端下格，右脚迅速上步，成高马步的同时，两手交错上架。成马步的同时，右手持棍前端下劈，左拳变掌护于胸前。

动作要点：平勾快，勾踢稳，侧劈狠。

用途：勾腿击胸。

### 第7式——蹬腿戳击

动作要领：左脚上步成左弓步的同时，两手从外向里于胸前架挡，外格与肩同宽，拳眼朝里，右脚猛力前蹬踢（图8），右手持棍前端外摆同时，右脚向前上步，右手持棍前端位于腰际，蹬转身成马步，右手持棍前端猛力前戳，左掌护于右胸前。

动作要点：护防蹬腿要快，戳击快，顶要狠

用途：踢裆，戳胸。

### 第8式——盖步斜击

动作要领：右脚向左成盖步，同时两手交叉于胸前，右手持棍前端向下猛力斜劈，左手上格，成盖步，目视前方（图9）。

动作要点：两手护胸要快，斜击要狠。

用途：斜击敌腿。



图7



图8



图9

## 第二段

### 第9式——跪步拦击

动作要领：左脚上步成跪步的同时，右手持棍前端从后向前拦击，左掌护于右胸前，棍与腹部同高，两眼目视前方（图10）。

动作要点：格挡要准，横击要狠。

用途：横击敌膝部。



图10

**第10式——左虚点击**

动作要领：右脚向前上步成右虚步，左掌上挡，右手持棍前端由后向前轮劈，左拳护于右胸前（图11）。

动作要点：上步格挡要快，轮劈要狠。

用途：击敌头部。

**第11式——进步连劈**

动作要领：右脚进步，右手持棍前端向左横扫，两手交叉于胸前，右脚再进步，右手持棍前端向后横扫，右脚向前上步成马步（图12），同时右手持棍前端由后向上猛砸，左手握拳护于右胸前，两眼目视棍端。

动作要点：左右连劈要快，下砸要狠。

用途：敌左右拳击，击敌头部。

**第12式——上步顶膝**

动作要领：右脚上步成盖步，左手移握棍前端，右手迅速抓拉棍柄，成肘击，左拳护于右胸前，同时右脚顶膝，两手护于右脚两侧，两眼目视右膝（图13）。

动作要点：上步移握要快，横击要准，顶膝要猛，姿势要稳。

用途：横击敌头部，膝顶裆部。

**第13式——上步侧弹**

动作要领：右脚向前上步，右手持棍把前顶，身体半面向右转的同时，左脚向前猛踢，左手后摆，右手



图11



图12



图13

持棍把护于右胸前（图14）。

动作要点：击要快，转身侧弹要狠。

用途：击敌脸，弹踢敌裆部。

**第14式——上步连防**

动作要领：左脚上步，左手左上防（图15），转身右上防，成半跪步。

动作要点：连防要准。

用途：护头。

**第15式——盖步侧蹬**

动作要领：左脚向前一步，右手持棍把向左平击，右脚向右前猛力蹬踢，右手持棍把于右胸前，左拳护于右胸（图16）。

动作要点：上步平击要快，侧蹬要狠。

用途：横击敌颈，蹬敌肋部。

**第16式——转身后击**

动作要领：右脚向前落地猛踏，左后转身，左手外格，右手持棍把由后向前前击，右闪身，成左虚步的同时，左手格挡，右手持棍把收于腰间，左脚向前上步成左弓步的同时，右手持棍把向前猛击，左手握拳护于右肩前，两眼目视前方（图17）。

动作要点：踏步猛，转身快，格挡前击准、狠。

用途：戳击敌胸腹。

**收式**

动作要领：身体半面向右转的同时，右脚靠拢左脚，成持棍把立正姿势。



图14



图15



图16

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/>**