少林传统武术普及教材

徐勤燕　释德虔　编著



【第四册】

少林棍

ShaoLinGun

人民体育出版社

少林传统武术普及教材

第四册

少 林 棍

徐勤燕 释德虔 编著

人民体育出版社

作者简介



徐勤燕　女，生于1962年，原籍山东郯城。自幼从父徐祇法（法名素法）学练少林武术，于1982年春到少林寺拜素喜和尚为师，赐法名德炎。在少林寺学武多年，擅长少林看家拳、螳螂拳和十八般武艺。不仅武功卓著，而且文笔亦佳，十年来共著有《少林功夫辞典》《少林罗汉拳》《少林剑术秘传》等三十余部少林武术专著，总计350万字，发行到世界48个国家和地区，为弘扬少林武术和促进中外文化体育交流作出了贡献。

德炎大师先后应邀赴新加坡、马来西亚、俄罗斯、日本等国家访问教学，受到国际武术界高度好评。现任少林寺国际武术学院院长、登封市少林少年军校校长兼政治委员、国际少林拳联合总会副秘书长等职。

作者简介



释德虔　俗名王长青，男，生于1943年，原籍河南省登封市大金店镇王上村。自幼皈依少林寺，拜素喜和尚为师，赐法名德虔。跟恩师专习少林武术六年，又跟少林高僧德禅学习中医、针灸、气功等，跟永祥和尚学练达摩易筋经、八段锦、七十二艺、点穴、擒拿、硬气功等。1960年宁夏中医学校毕业，当年应征入伍，先后在新疆军区工二师十四团和伊利地区行医。1980年返回少林寺，从事武术研究工作。

1982年得到永祥和尚在少林寺火焚前复抄的《少林拳谱》四十八卷，开始从事少林武术的挖掘整理工作。二十年来撰写了《少林拳术秘传》《少林十八般武艺》《少林武术精华》《少林百科全书》《少林气功秘集》等70多部少林武术专著，总

前　言

少林武术起源于中国河南省嵩山少林寺，距今有一千五百多年的历史，可谓源远流长，驰名中外。

少林武术是少林寺僧和俗家弟子长期艰苦磨炼的结晶，具有朴实无华、进退一线、曲而不曲、直而不直、滚出滚入、重在实战等特点，是我国最早最大的民间武术流派之一。久练不仅可强身健体、祛病延年，还可陶冶性情、磨炼意志；不仅有自卫护身和惩罚歹徒的实际作用，还能从中得到人体美的艺术享受。

早在唐代，少林武术就开始传向日本、朝鲜、越南、泰国、缅甸等国家和地区。新中国成立后，少林武术得到了空前未有的大发展。据统计，目前全世界已有六十多个国家约三千多万人练习少林武术。正可谓：少林拳花开九州，少林弟子遍世界。

近几年来，国内外同门和广大少林武术爱好者纷纷来电来函，要求编写一套通俗易懂、易于推广

计1800多万字，发行到世界82个国家和地区，被誉为“少林书王”。1992年荣获全国武术挖掘整理优秀成果奖。

德虔法师1990~2004年先后应邀赴美国、日本、新西兰、俄罗斯、加拿大等41个国家和地区访问讲学，中外弟子多达八千人，可谓桃李满天下。现任中国武术学会委员、国际少林易筋经学会会长、国际少林联合会顾问团团长、少林寺国际武术学院常务院长等职。

的少林传统武术教材。为了满足他们的要求，更广泛地普及和推广少林传统武术，我们在人民体育出版社的帮助下，根据珍藏少林拳械秘本和当今实际教学经验，编写了这套“少林传统武术普及教材”。

本教材共分为八册：《少林武术理论》《少林武术基本功》《少林拳》《少林棍》《少林常用器械》《少林稀有器械》《少林拳对练》《少林器械对练》。前两册是对少林武术的内容、常用术语、教学训练、基本功夫、基本技法的介绍和概论；后六册则是从《少林拳谱》的576个套路中精选出52个优秀传统套路，分别对各动作图附文加以说明。

本教材适宜国内外各武术馆校、辅导站等习武场所的学员和教练员应用，并可供中小学体育教师和公安、武警工作者参考。

由于水平所限，书中错误难免，敬请读者批评指正，以利再版时修订。

本书在编写和出版过程中，得到青年武师姜健民、陈俊锴、张军伟、章顺亮等大力支持，得到人民体育出版社丛明礼、骆勤方、范孙操等热情帮助，在此一并致谢。

编著者

2004年11月于少林寺

目 录

一、少林阴手棍……（1）

二、少林齐眉棍……（28）

三、少林达摩棍……（69）

四、少林烧火棍……（102）

五、少林风火棍……（126）

六、少林猿猴棍……（141）

七、少林流星棍……（161）

八、少林穿梭棍……（179）

九、少林风魔棍……（197）

一、少林阴手棍

歌诀：

少室棍法挪威传，威力本是悟空传。
金鸡独立打上下，风扫落叶打一片。
泰山压顶劈华山，左右撩阴似风卷。
夜叉探海扎千丈，出梢猛如怒放箭。
横进如就梭往返，鹞子翻身霎钻天。
猿猴束身卧枕势，诱敌遭击丧黄泉。
二十六式阴手棍，少林武艺不轻传。

动作名称及顺序

预备势　1. 金鸡独立　2. 苏秦背剑
3. 左右撩阴　4. 泰山压顶　5. 力劈华山
6. 回头望月　7. 金鸡旷野　8. 云顶撩棍
9. 猿猴束身　10. 黑虎蹬山　11. 太监顶门
12. 卧枕　13. 金鸡独立　14. 鹞子翻身
15. 拦腰棍　16. 仙人指路　17. 金鸡独立

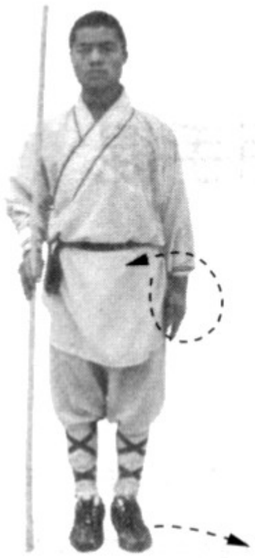


图 1

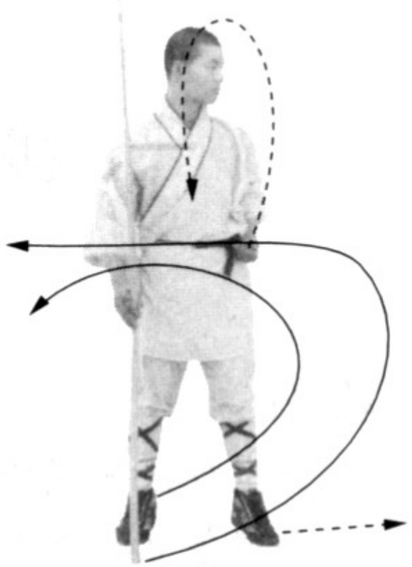


图 2

18. 黄忠放箭　19. 穿心棍　20. 玉女穿梭
21. 鹞子翻身　22. 秋风扫落叶　23. 金鸡独立
24. 浪子踢球　25. 夜叉探海　26. 坐山势
收势

预备势

两足并步站立，两臂下垂，右手握棍，左手附于大腿外侧，掌心向里。目视前方（图 1）。

1. 金鸡独立

接上动作，左脚向左跨半步，左掌由外向内划

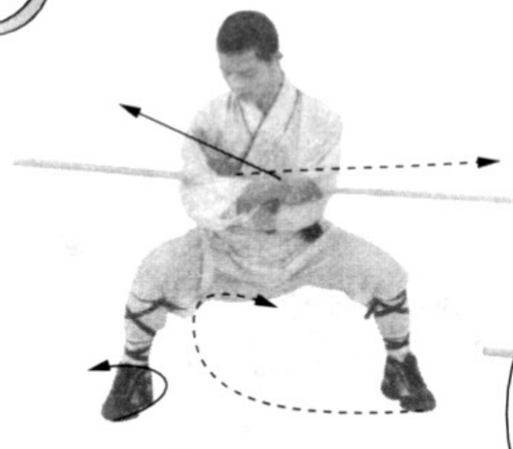


图 3

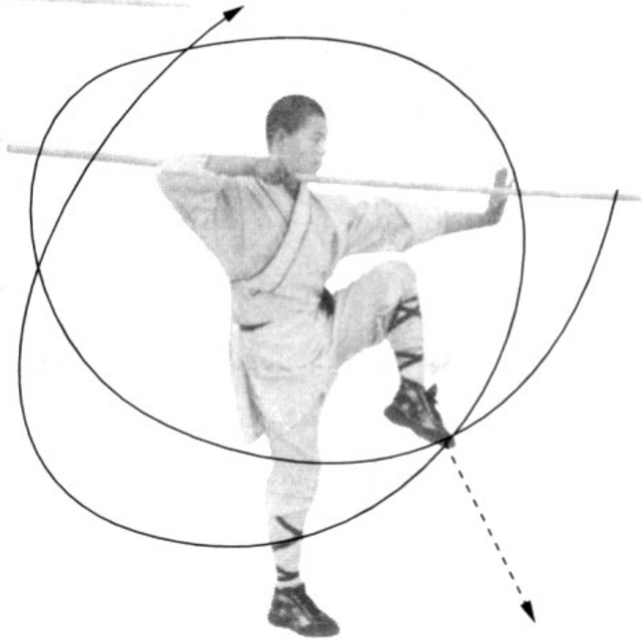


图 4

小弧，然后变拳抱于腰间，头向左摆。目视左侧（图 2）。

左脚向左跨半步，两腿屈膝半蹲成马步，同时右脚向左踢击棍根，左手接棍向左挽半花，棍体平卧于上腹前，棍梢向左，左手向内屈肘，掌亮右肩前（图 3）。

接上动作，以两脚为轴，体向左转 90 度，抬左腿提膝。同时，棍随身上移，位于肩上，左手向前推出。目视前方（图 4）。



图 5

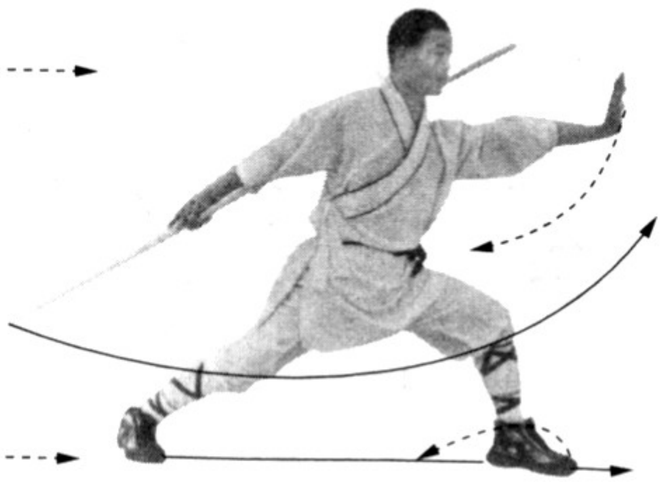


图 6

2. 苏秦背剑

左脚向前落地，右手握棍由前向后抡两圈，然后背于身后，左手屈肘亮掌（图 5）。

接上动作，震右脚（响亮），抬左脚向前上一步，使两腿成左弓步。同时右手握棍随身仍背于身后，左手向前推出。目视左手（图 6）。

3. 左右撩阴

抬右脚向前上一步，体左转 90 度，两腿屈膝成马步。同时右手握棍抡纵舞花，然后两手托棍根

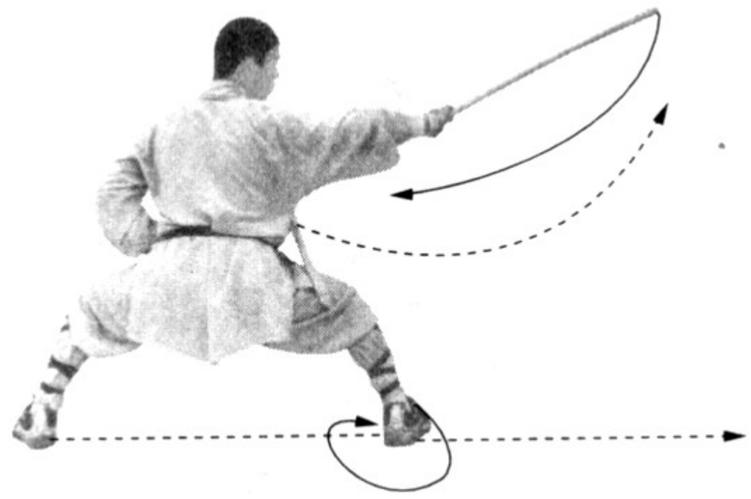


图 7

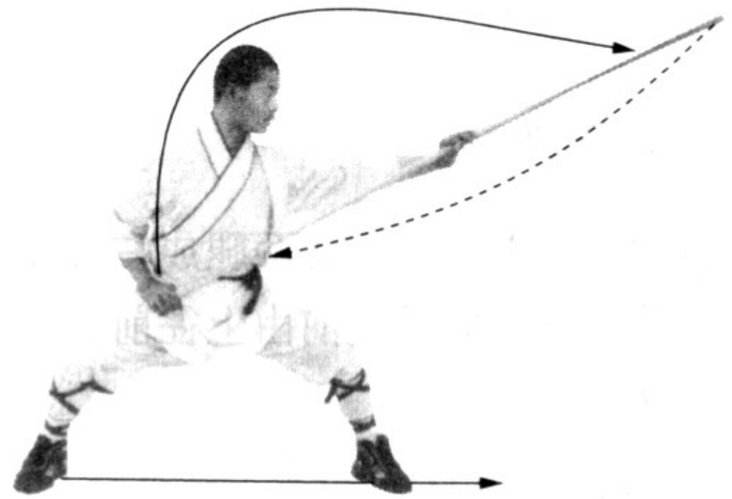


图 8

由下向上挑（图 7）

接上动作，体右转 90 度抬左脚向前上一步，使两腿成左弓步，同时两手持握棍由下向上挑（图 8）。

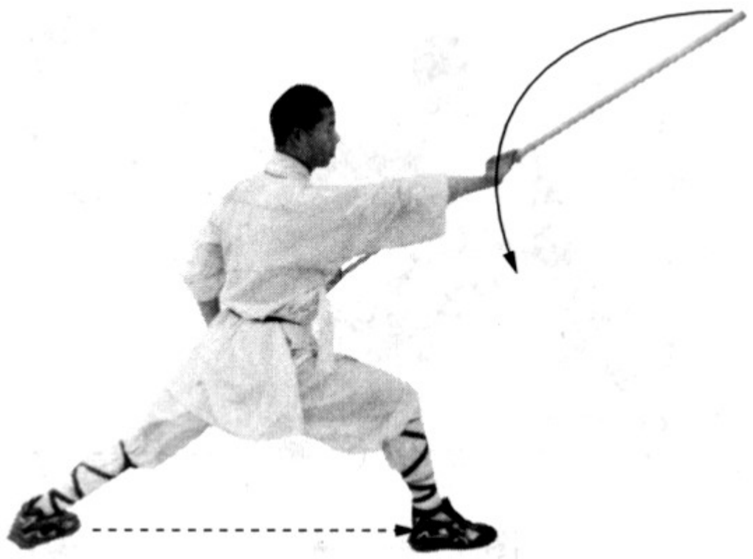


图 9

4. 泰山压顶

抬右脚向前上一步，使两腿成右弓步，同时两手握棍由前向下、向后返前由上往前上方打。目视棍根（图 9）。

5. 力劈华山

抬左脚向前上一步，与右脚成并步。同时两手握棍抡舞花，然后移把，托棍下部，使棍梢点地（图 10）。

接上动作，抬两脚向上跳起，两手托棍向上、向后抡（图 11）。

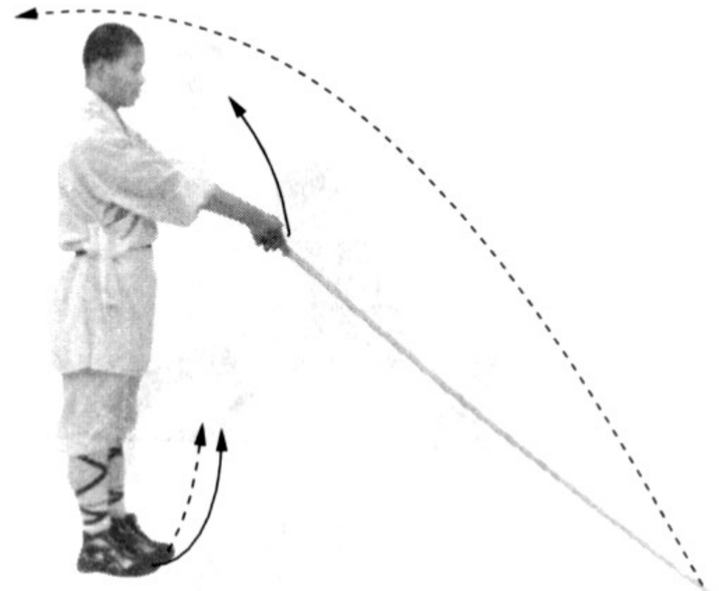


图 10

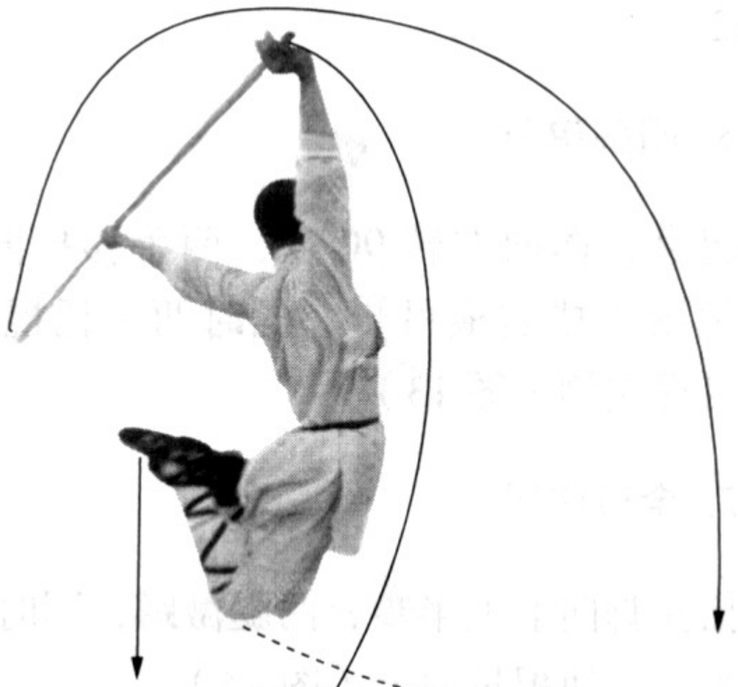


图 11



图 12

接上动作，两脚向前、向下落地，使两腿成左仆步，同时两手托棍由上向左侧前下方劈棍（图 12）。

6. 回头望月

起身，体向左转 90 度，两手移把向前压棍，然后两腿变成右横弓步，同时两手托棍，斜卧腹前。目视左侧（图 13）。

7. 金鸡旷野

抬左脚向前上半步，两腿微蹲，同时两手握棍纵抡半花，使棍梢向上（图 14）。

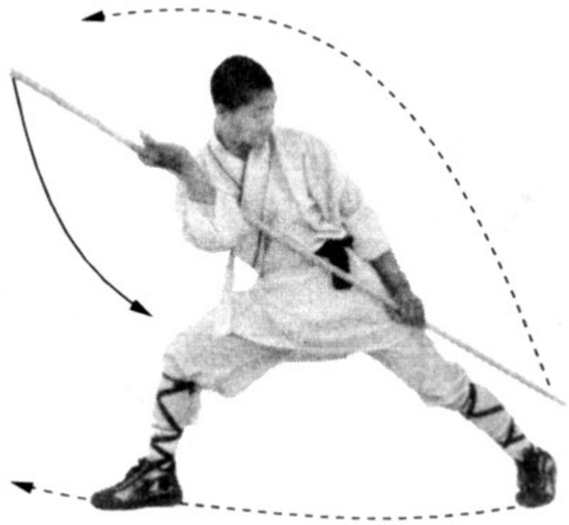


图 13

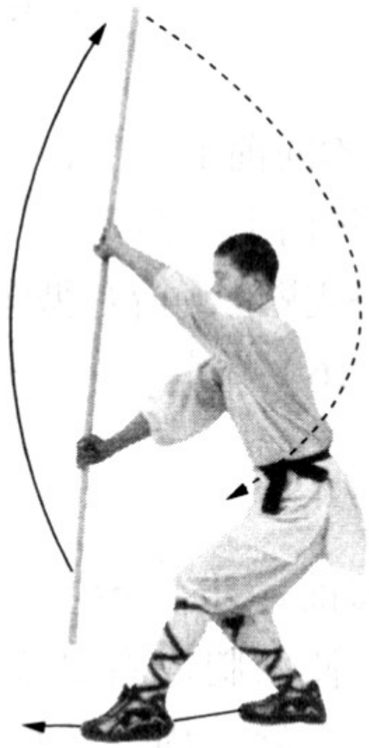


图 14

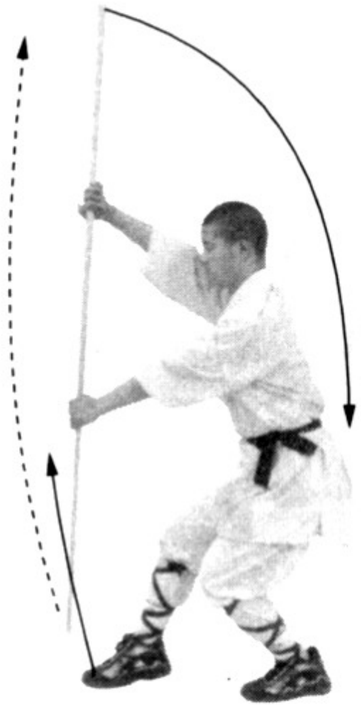


图 15

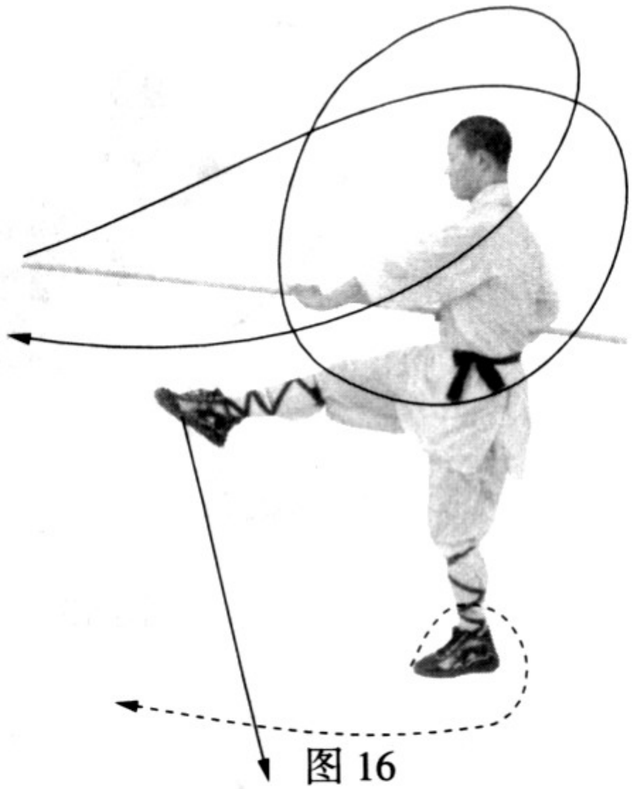


图 16

接上动作，右脚向前上半步，同时两手握棍向前抡纵半花，使棍根向上（图 15）。

接上动作，左脚撑地，抬右脚向前弹蹬，同时两手把棍上挑（图 16）。

8. 云顶撩棍

右脚下落左脚前一步，抬左脚向前上一步，右脚向前上一步，使两腿成右弓步，同时两手握棍由右绕头上向左云旋一周，然后向前、向右撩棍（图 17）。

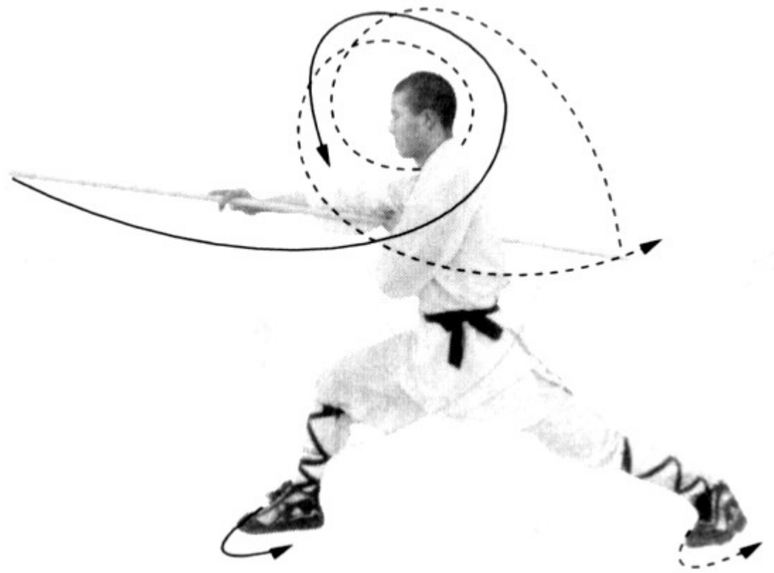


图 17

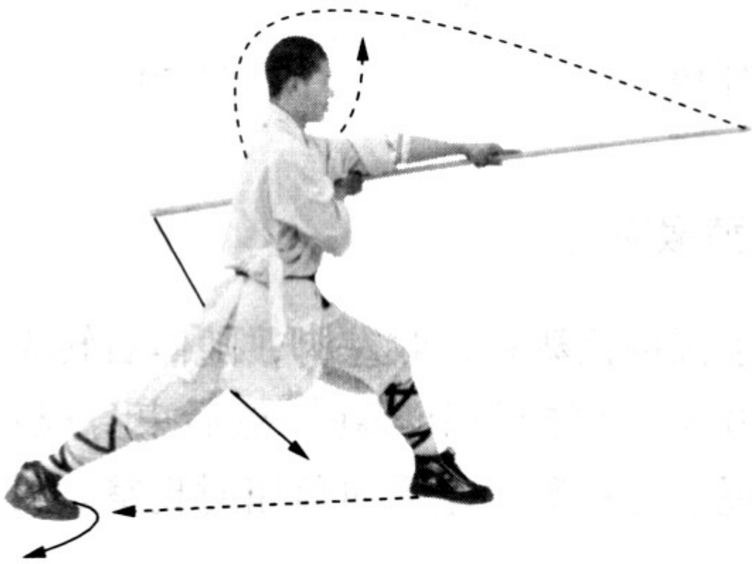


图 18

接上动作，两脚不动，上体左转 180 度，使两腿成左弓步，同时两手握棍由右向左绕头云旋一周，然后向左侧撩棍（图 18）。



图 19

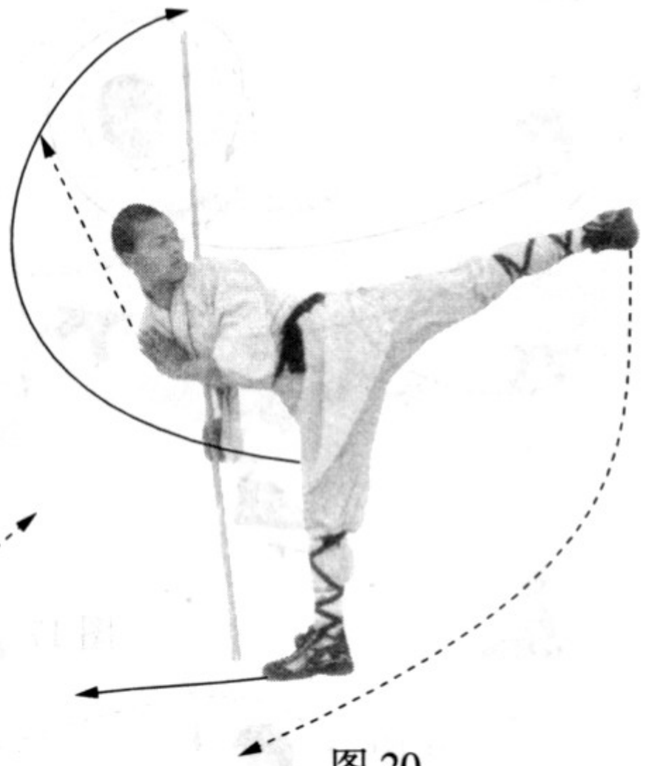


图 20

9. 猿猴束身

两手握棍抡舞花，收左脚，随体右转 180 度与右脚成并步，再抡一个舞花，然后束身成左丁步，右手持棍于身右侧，左手向前屈肘亮掌。目视左侧（图 19）

10. 黑虎蹬山

震右脚（响亮），抬左脚向左侧弹蹬，目视左脚（图 20）。



图 21

11. 太监顶门

左脚下落右脚前一步，抬右脚向前上一步，使两腿成右弓步，同时两手握棍由右向后、向前推棍，架于头上前方（图 21）。

12. 卧枕

以两脚为轴，体向左转 90 度，使两腿成左弓步，同时棍向右抡一周，然后斜竖于腹前。目视右侧（图 22）。



图 22



图 23

13. 金鸡独立

左腿支撑，抬右腿提膝，同时两手握棍向右侧方游棍，然后斜托棍于腹前。目视右侧（图 23）。

14. 鹞子翻身

右脚下落于左脚外侧一步，体向左转 90 度，抬右脚向前上一步，然后抬两脚向左翻身起跳，同时两手握棍由下随身向上打（图 24）。

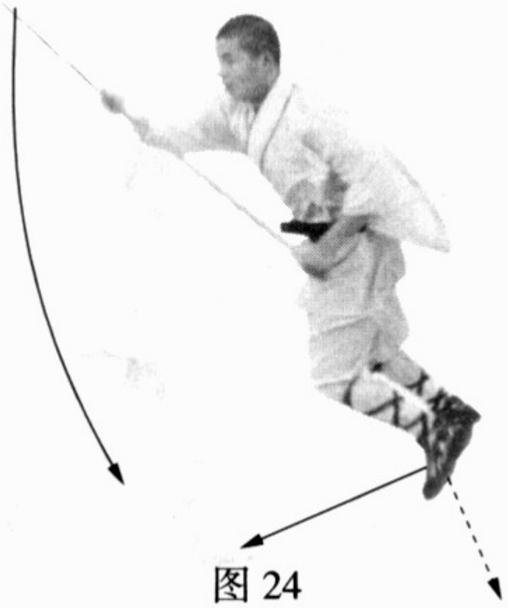


图 24

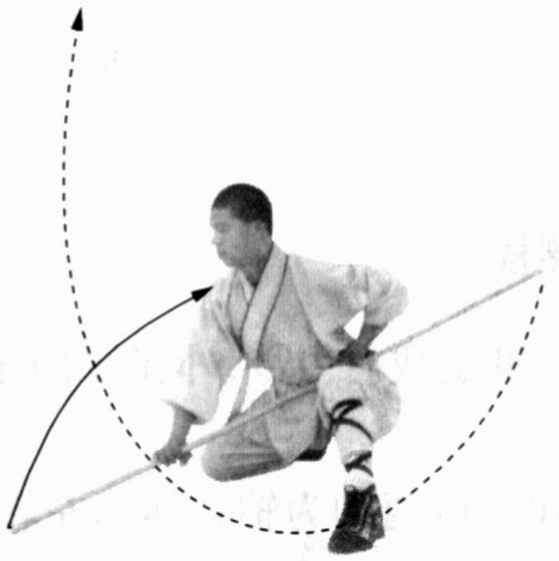


图 25

接上动作，两脚由上下落成右跪步，同时两手托棍由上向下压棍（图 25）。



图 26

15. 拦腰棍

起身，使两腿成右弓步，同时两手握棍向右平扫（图 26）。

接上动作，以两脚为轴，体向左转 45 度，使两腿成左横弓步，同时两手握棍由右向左平扫（图 27）。

接上动作，右脚向后退一步，体向右转 180 度，使两腿成右弓步，同时两于持棍随身体向前压棍（图 28）。



图 27



图 28

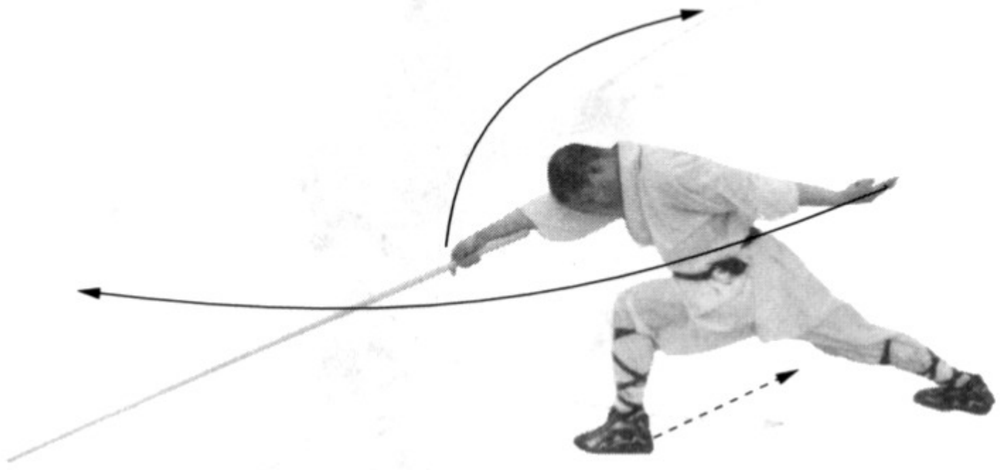


图 29

16. 仙人指路

以两脚为轴，体向左转 180 度，使两腿成左弓步，同时左手脱棍，向后伸臂，右手持棍向前下方溜地前游（图 29）。

17. 金鸡独立

右脚立地，收左腿提膝，同时右手握棍由下向上举臂架棍，左手向前伸出，目视左手（图 30）。

18. 黄忠放箭

左脚下落右脚前一步，体向右转 45 度，两腿

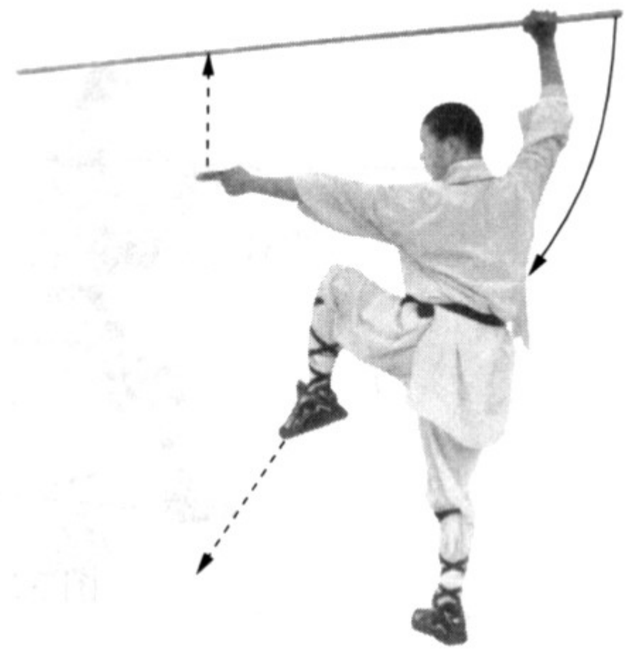


图 30

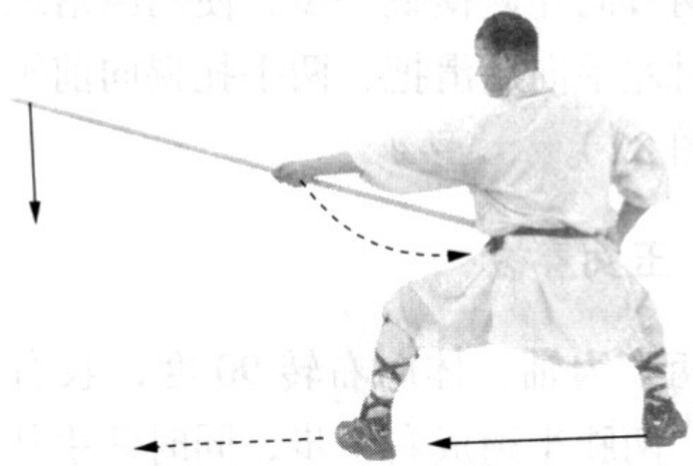


图 31

半蹲成马步，同时左手接棍，沉右把，两手托棍向左侧横穿（图 31）。



图 32

19. 穿心棍

抬两脚向左侧横跳一步，使两脚落地后成左弓步，同时左手向后滑把，两手托棍向前平刺。目视棍梢（图 32）。

20. 玉女穿梭

以两脚为轴，体向右转 90 度，收右脚与左脚成并步，两腿半蹲成右丁步，同时两手托棍由左向右横穿。目视右侧（图 33）。

21. 鹞子翻身

抬两脚向右转身 180 度跳步，翻身后两腿落

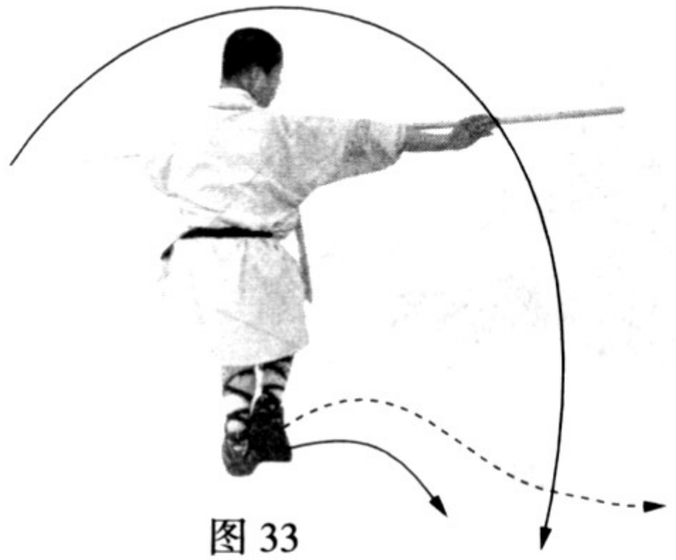


图 33



图 34

地成马步，同时两手持棍随身由上往前下方压棍（图 34）。

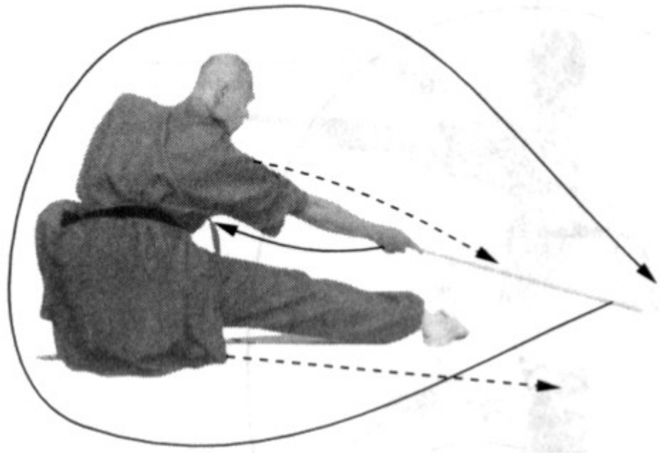


图 35

22. 秋风扫落叶

抬两脚向左转身 90 度跳步，右脚落左脚前，使两腿成右仆步，两手换把，托棍向左扫（图 35）。

接上动作，抬两脚向右跳一步，左脚落右脚前，体向右转 90 度，使两腿成左仆步，同时两手移把，向右扫棍（图 36）。

23. 金鸡独立

抬右脚向前上一步，体向左转 90 度，抬左脚移于右脚外侧，使两腿成插步，体继而左转 90 度，两手握棍向后点棍（图 37）。

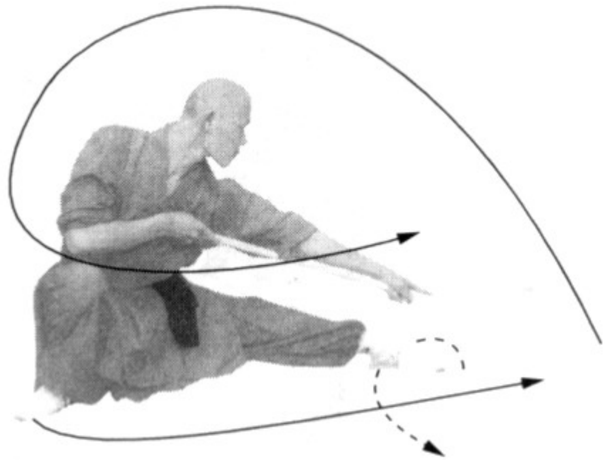


图 36



图 37

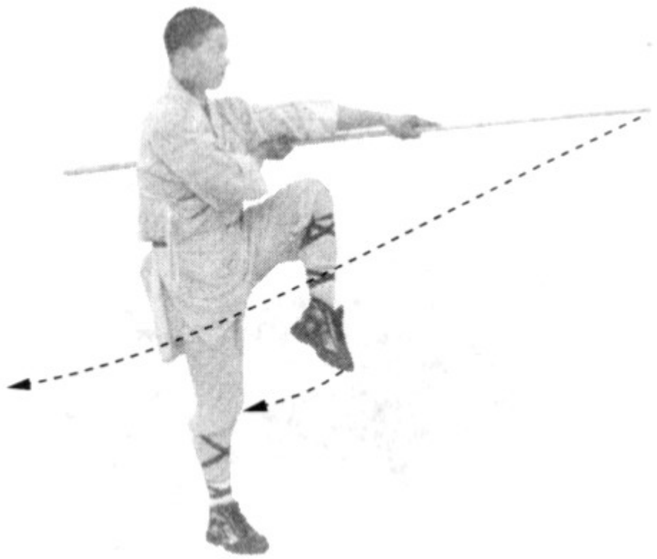


图 38

接上动作，以右脚为轴，体向左转 180 度，抬左腿向前提膝，同时两手握棍随身向左撩棍。目视棍端（图 38）。

24. 浪子踢球

左脚下落右脚前一步，抬右脚向前弹踢，同时两手握棍由前向后再返前上挑（图 39）。

25. 夜叉探海

右脚向前落地震脚响亮，身体右转 90 度然后抬左腿提膝向右扣脚，同时两手握棍由前向后拨棍（图 40）。

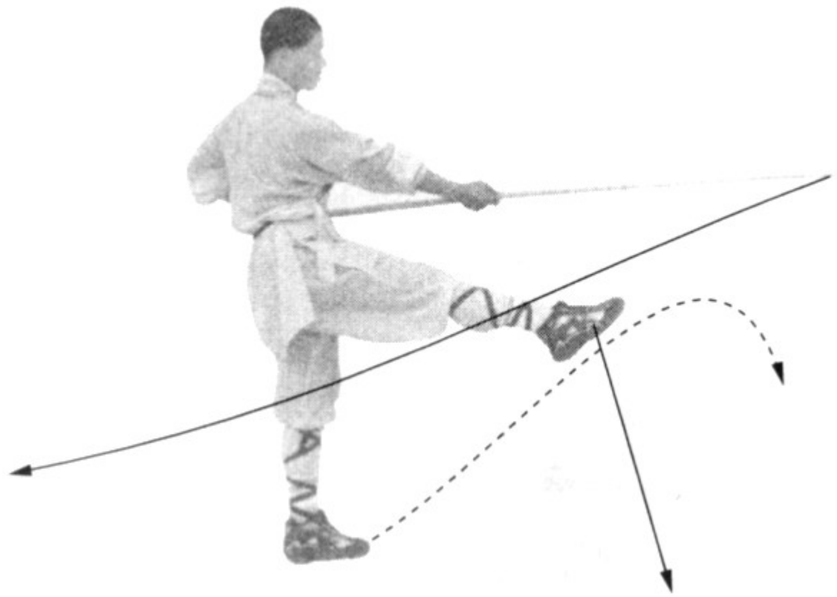


图 39

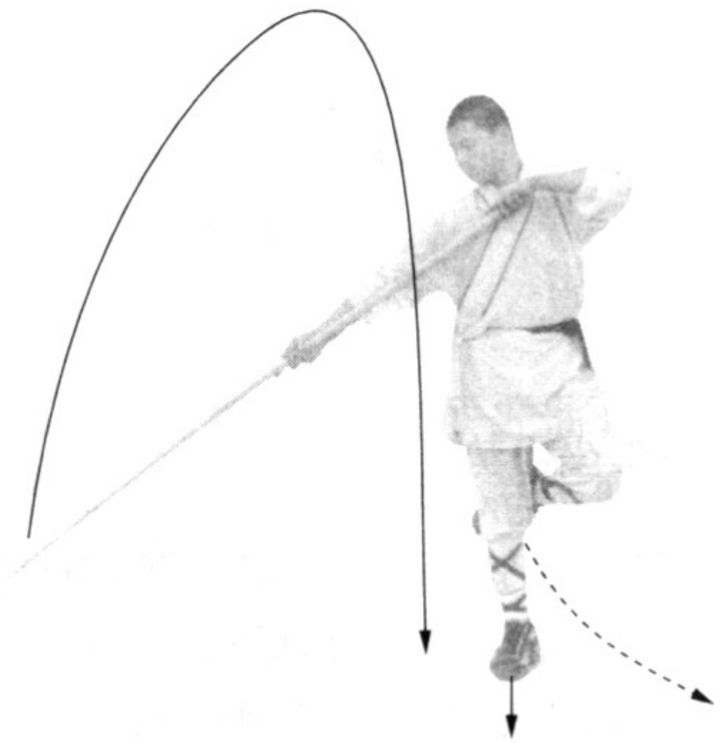


图 40

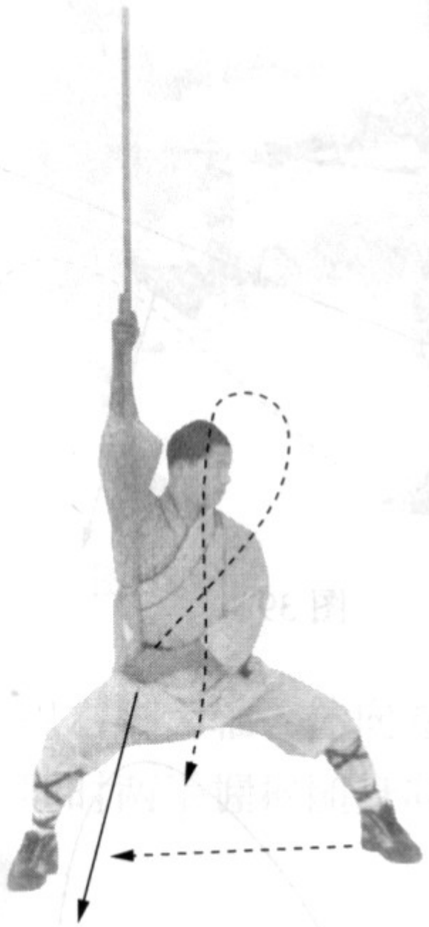


图 41

26. 坐山势

左脚向左落一步，震右脚（响亮），左脚向左跨一步，两腿屈膝半蹲成马步，同时两手握棍由右向内、向上竖棍于腹右侧，棍梢向上。目视左侧（图 41）。



图 42

收势

收左脚与右脚成并步，同时右手握棍下沉，棍根着地，左手脱把，由内向外划弧，然后垂臂掌附大腿外侧。目视前方（图 42）。

二、少林齐眉棍

歌诀：

齐眉棍源永化堂，水公赐技十六棒。
招招降魔除恶邪，声声劈打尘飞扬。
授予宗门世代徒，演技更新换新样。
游卧劈砸刺拨拦，压格架跳踢翻挡。
长高齐眉一根棍，亦为少林添荣光。

动作名称及顺序

预备势　1. 开步压棍　2. 三步悠棍
3. 固步戳棍　4. 三卧视棍　5. 金鸡独立
6. 舞花背棍　7. 三卧枕势　8. 三步悠棍
9. 中平刺棍　10. 三卧枕势　11. 金鸡独立
12. 弓步架棍　13. 马步压棍　14. 拦腰打棍
15. 舞花背棍　16. 三步悠棍　17. 中平刺棍
18. 三卧枕势　19. 独立拨棍　20. 跳步踢棍
21. 弓步架推　22. 马步压棍　23. 白虎拦路

24. 跳步背棍　25. 三步悠棍　26. 中平刺棍
27. 三卧枕势　28. 提膝拨棍　29. 单叉劈棍
30. 上步架棍　31. 翻身压棍　32. 转身拦打
33. 跳步背棍　34. 三步悠棍　35. 中平刺棍
36. 三卧枕势　37. 提膝拨棍　38. 弓步架棍
39. 马步压棍　40. 快步绞棍　41. 箭步压棍
42. 仆步劈棍　43. 弓步格棍　44. 跳步背棍
45. 三步悠棍　46. 中平刺棍　47. 弓步架棍
48. 仆步砸棍　49. 上步架格　50. 马步压棍
51. 拦腰闪打　52. 马步背棍　收势

预备势

两足并立微开，右手握棍，竖于身右侧，棍梢向上，左臂下垂，五指并拢，掌心向里，附于大腿外侧，身胸挺直。目视前方（图 1）。



图 1



图 2



图 3

1. 开步压棍

左脚向左开一步，同时右手握棍向左抡半舞花，左手接把，两手开握棍体中段。目视前方（图 2）

2. 三步悠棍

两脚碾地，体左转 90 度，右脚向前上一步，两腿半蹲，同时两手握棍前推，棍梢向上，目视前方（图 3）；随即左脚前上一步，落右脚前，两腿半蹲，同时两手握棍向前反臂纵转，棍根向上，目视前方（图 4）；而后右脚向前上半步，右脚落左



图 4

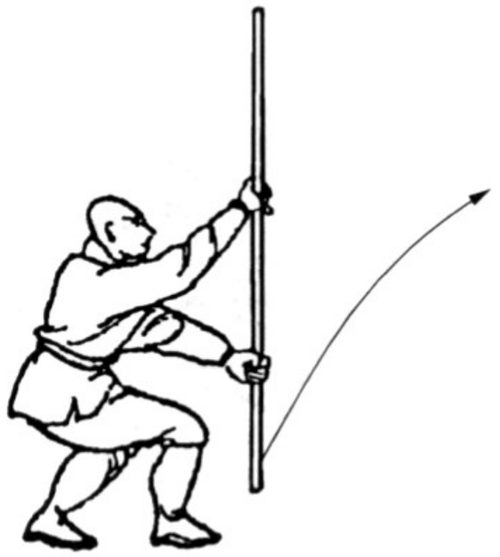


图 5

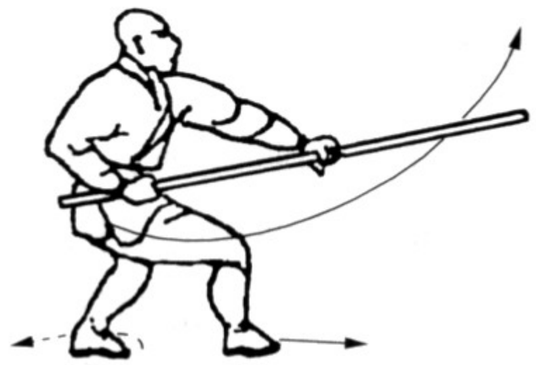


图 6

脚前，两腿半蹲，同时两手握棍向前反臂纵转，棍梢向上，目视前方（图 5）。

3. 固步戳棍

两脚不动，两手提棍前戳，目视前方（图 6）。



图 7

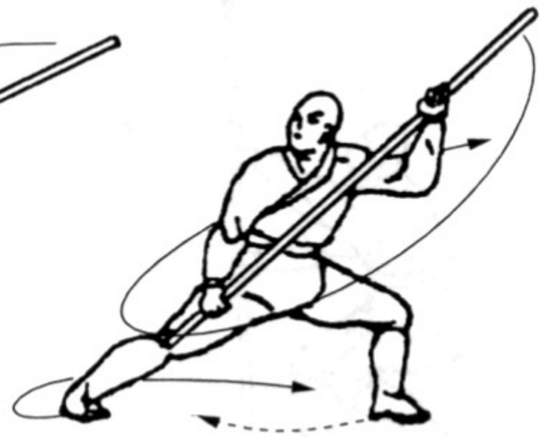


图 8

4. 三卧枕势

右脚前上一步，两脚碾地，体左转 90 度，两腿成右横弓步，同时两手向上滑把，两手握棍抡半舞花，然后使棍斜附身前，棍梢斜向上，上体稍向右倾，目视左侧（图 7）；随即两脚碾地，体左转 180 度，右脚向上一步，同时两手握棍随身向前打梢，然后两腿变为左横弓步，两手握棍由右向左侧上方斜穿，棍根向上，上体稍向左倾，目视右侧（图 8）；而后两脚碾地，体右转 180 度，左脚向前上一步，右脚向右跨一步，两腿成右横弓步，同时两手握棍向前打梢，然后两手握棍由左向右上方斜穿，上体向右稍倾，目视左侧（图 9）。



图 9



图 10

5. 金鸡独立

右脚为轴，体稍左转，收左脚提膝，同时两手握棍沉棍向左后方撩，目视棍根（图 10）。

6. 舞花背棍

左脚向左落一步，两脚碾地，体左转 90 度，两腿成左弓步，同时两手倒把抡舞花，然后左手松把向前撩出，掌心向下，右手挽棍背于身后，目视左手（图 11）。

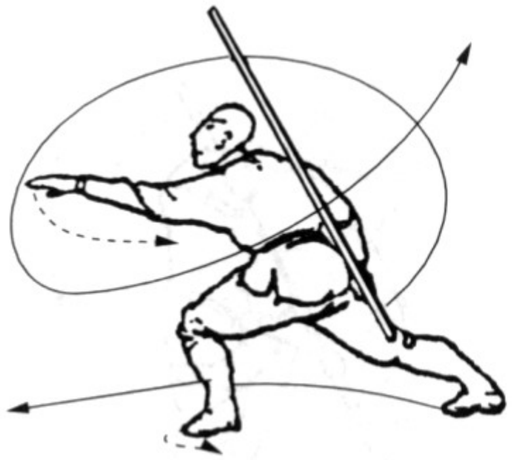


图 11



图 12

7. 三卧枕势

右脚向前上一步，两脚碾地，上体向左拧转 180 度，两腿成右横弓步，同时右手挽棍由后向前悠打，然后左手接把，两手托棍随身向右斜附身前，上体向右稍倾，目视左侧（图 12）；随即左脚向右侧前方上一步，两脚碾地，体右转 180 度，两腿成左横弓步，同时两手握棍随身撩棍，然后反把斜托于身前，上体稍向左倾，目视右侧（图 13）；而后右脚向左侧上一步，两脚碾地，体左转 180 度，两脚成右横弓步，同时两手握棍随身撩打，然后反把斜托于身前，上体向右稍倾，目视左侧（图 14）。

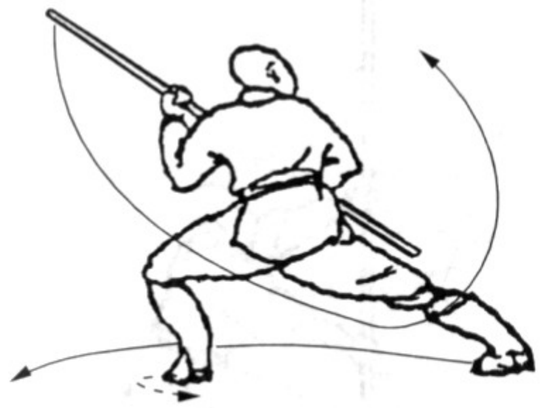


图 13



图 14

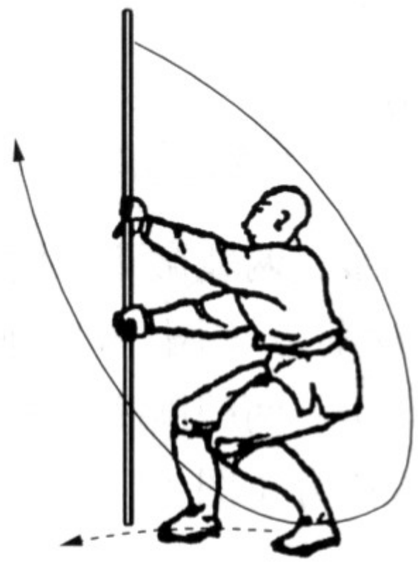


图 15

8. 三步悠棍

两脚碾地，体右转 90 度，两脚向前踮跳一步，右脚落左脚前半步，两腿微蹲，同时两手反把握棍向前悠棍，目视前方（图 15）；随即左脚前上一

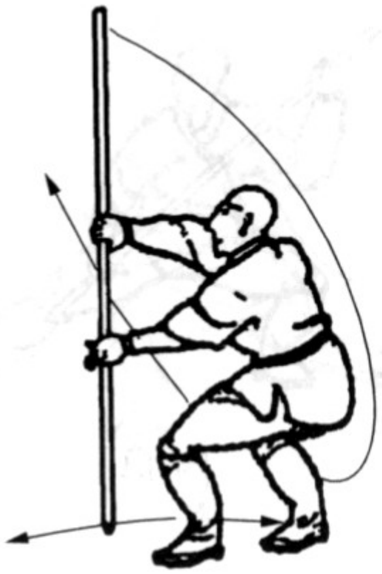


图 16



图 17

步，落后脚前半步，两腿微蹲，同时两手反把握棍向前悠棍，目视前方（图 16）；而后右脚前上一步，落左脚前半步，两腿微蹲，同时两手反把握棍向前悠棍，目视前方（图 17）。

9. 中平刺棍

两脚不动，两手握棍由下向前平刺，目视前方（图 18）。

10. 三卧枕势

右脚向前上半步，两脚碾地，体左转 90 度，

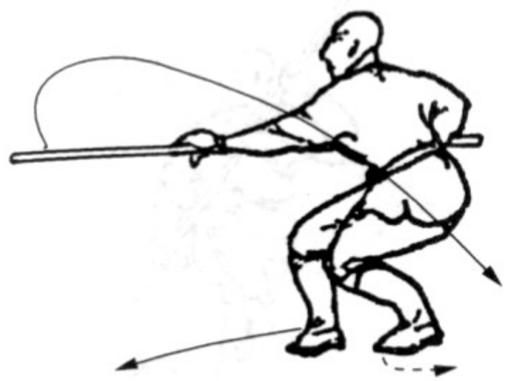


图 18



图 19



图 20

右腿屈膝，左腿蹬直，两腿成右横弓步，同时两手倒把握棍随身由右向左摆棍，然后斜附身前，上体向右微倾，目视左侧（图 19）；随即两脚碾地，左腿上一步，体右转 180 度，两腿成左横弓步，同时两手倒把，随身向右摆棍，然后使棍斜附于身前，体稍向左倾，目视右侧（图 20）；而后两脚碾地，



图 21



图 22

右腿上一步，体左转 180 度，两腿成右横弓步，同时两手倒把，随身向左摆棍，然后斜附身前，上体稍向右侧，目视左侧（图 21）。

11. 金鸡独立

右脚不动，收左脚提膝，同时握棍由右向左撩棍，目视左侧（图 22）。

12. 弓步架棍

左脚向左落一步，两脚碾地，体左转 90 度，右脚前上一步，两腿成右弓步，同时两手握棍向左上方挑，然后两手倒把，举臂架棍，目视右侧（图 23）。



图 23

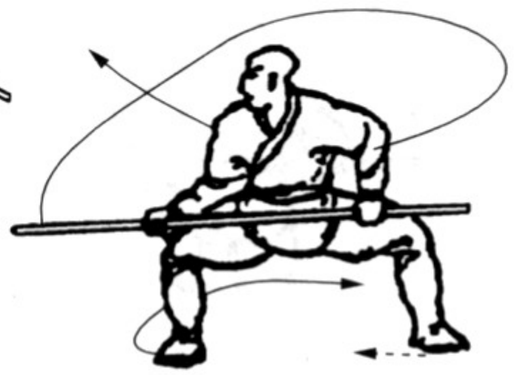


图 24

13. 马步压棍

两脚碾地，体左转 180 度，两腿成马步，同时两手握棍由右向左劈打，然后倒把向右侧压棍，目视右侧棍端（图 24）。

14. 拦腰打棍

右脚退于左脚后一步，两脚碾地，体右转 180 度，两腿成右弓步，同时两手握棍随身抡半舞花，然后倒把抖肩屈肘向前拦打，上体向前微倾，目视前方（图 25）。

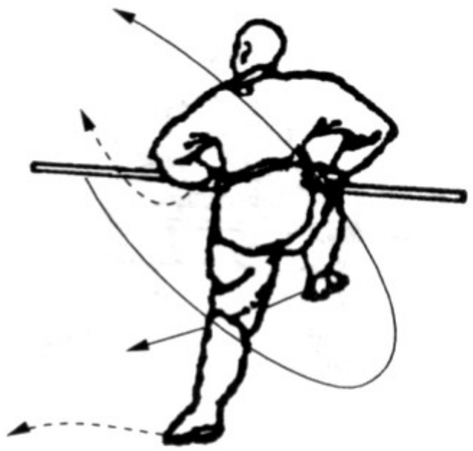


图 25

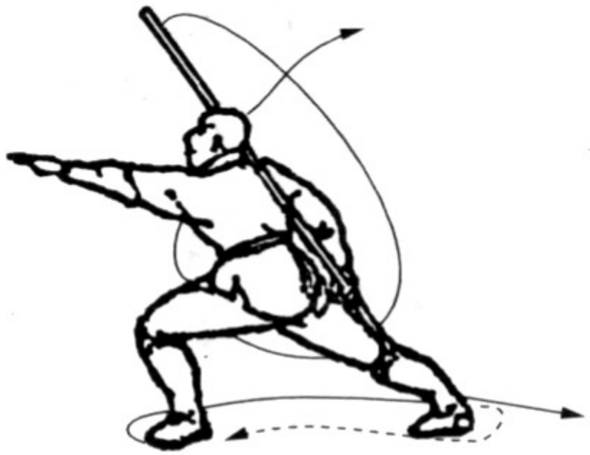


图 26

15. 舞花背棍

右脚向左移一步，落左脚右侧，左脚向左跨一步，两脚碾地，体左转 90 度，两腿成左弓步，左手松把，右手握棍由左向右打，然后挽花背棍，左手向左撩出，掌心向下，目视前方（图 26）；随即两脚跳起向右翻转 180 度，两腿落成左弓步，同时右手握棍由上向下、由后向前抡棍，然后挽花斜背于身后，左手随身向前穿出，掌心向下，目视前方（图 27）。



图 27

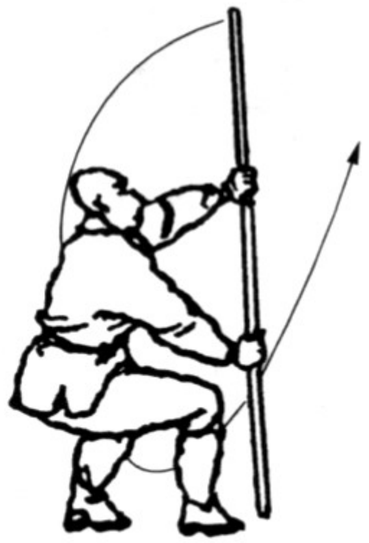


图 28

16. 三步悠棍

左脚不动，右脚前上半步，两腿微蹲，同时右手握棍由后向前撩打，然后左手接把，两手握棍前推，目视前方（图 28）；随即左脚前上半步，两腿半蹲，同时两手握棍反把向前悠棍，目视前方（图 29）；而后右脚前上半步，两腿微蹲，同时两手握棍反把向前悠棍，目视前方（图 30）。



图 29



图 30

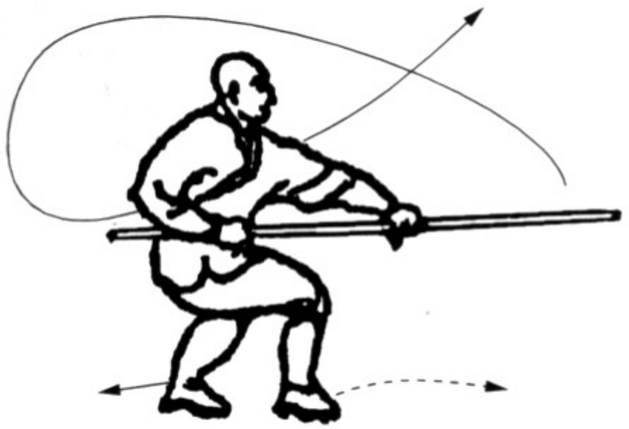


图 31

17. 中平刺棍

两脚不动，两手向上滑把握棍，由下向前上方平刺，目视棍端（图 31）。



图 32

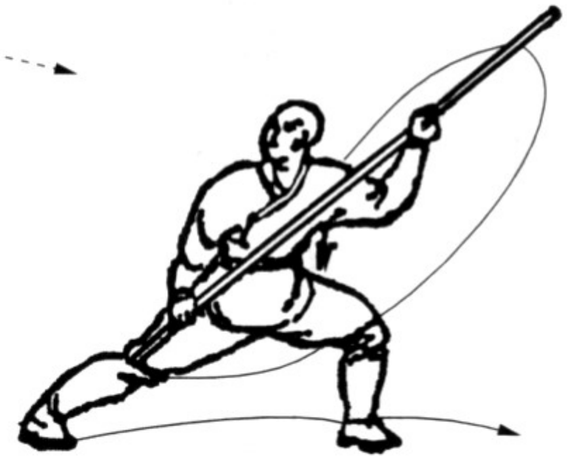


图 33

18. 三卧枕势

右脚前上一步，两脚碾地，体左转 90 度，两腿成右横弓步，同时两手握把由前向后绕头撩棍，然后两手倒把，使棍体斜附身前右上侧，上体稍向右倾，目视左侧（图 32）；随即两脚碾地，体右转 90 度，左脚前上一步，体继续右转 90 度，两腿成左横弓步，同时两手握棍随身向前撩打，然后沉右把，升左臂、向左侧斜穿棍，上体向左微倾，目视右侧（图 33）；而后两脚碾地，体左转 90 度，右



图 34



图 35

脚前上一步，上体继续左转 90 度，两腿成右横弓步，同时两手握棍随身向前撩打，然后沉左把升右臂，向右侧上方斜穿棍，上体向右侧稍倾，目视左侧（图 34）。

19. 独立拨棍

右脚不动，收左脚提膝，右腿独立，同时两手沉把握棍，由右向左后侧下方拨棍，目视棍下端（图 35）。

20. 跳步踢棍

抬右脚（体稍左转）向前跳一步，左腿向前弹

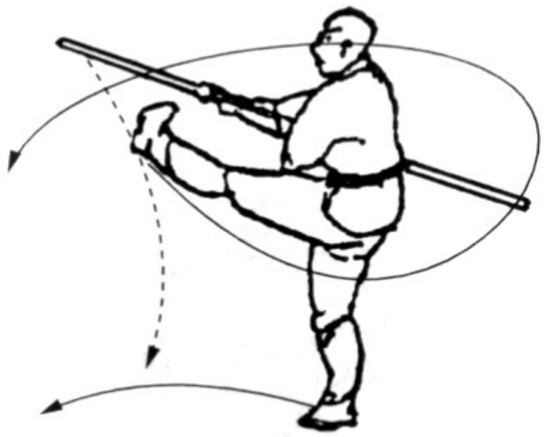


图 36



图 37

踢，同时两手握棍抡半舞花，然后向前压棍击打左脚尖，目视前方（图 36）。

21. 弓步架推

左脚落右脚前一步，右脚前上一步，两腿成右弓步，同时倒把由前向后反前绕头云棍，然后左手举臂架棍前推，目视前方（图 37）。



图 38



图 39

22. 马步压棍

两脚跳起向左翻转 180 度，两脚落成马步，同时两手倒把握棍由上向下屈肘横压，目视前方（图 38）。

23. 白虎拦路

右脚移于身后左侧一步，两脚碾地，体右转 180 度，两腿成右弓步，同时两手握棍随身抡半舞花，然后两手倒把向前由右往左拦打，目视棍端（图 39）。



图 40



图 41

24. 跳步背棍

两脚向左横跳一步，左脚落右脚前，两腿成左弓步，同时两手握棍抡半舞花，然后左手松把，右手挽棍背于右肩背后，棍梢向上，左手向前穿出，掌心向下，目视左手（图 40）。

25. 三步悠棍

左脚不动，右脚前上一步，落左脚前半步，两腿微蹲，同时右手挽棍由后往前悠打，左手接把，两手握棍前推，目视前方（图 41）；随即左脚

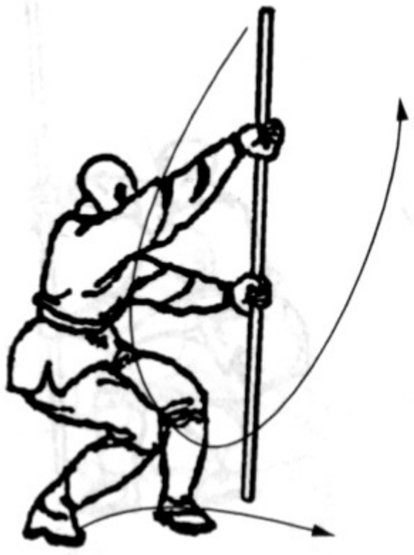


图 42



图 43

向前上半步，两腿微蹲，同时两手握棍反把向前悠棍，目视前方（图 42）；而后右脚向前上半步，两腿微蹲，同时两手握棍反把向前悠棍，目视前方（图 43）。

26. 中平刺棍

两脚不动，两手握棍反把由下向前方刺棍，目视棍梢（图 44）。

27. 三卧枕势

右脚向前上半步，两脚碾地，体左转 90 度，



图 44



图 45

两腿成右横弓步，同时两手握棍向左绕头扇打，抬右臂，沉左把，向右侧上方斜身悠棍，上体向右倾斜，目视左侧（图 45）；随即左脚向右脚后外侧移一步，两脚碾地，体右转 180 度，两腿成左横弓步，同时两手握棍随身向右劈打，然后抬左臂，沉右把向左上方附身悠棍，上体稍向左倾，目视右侧

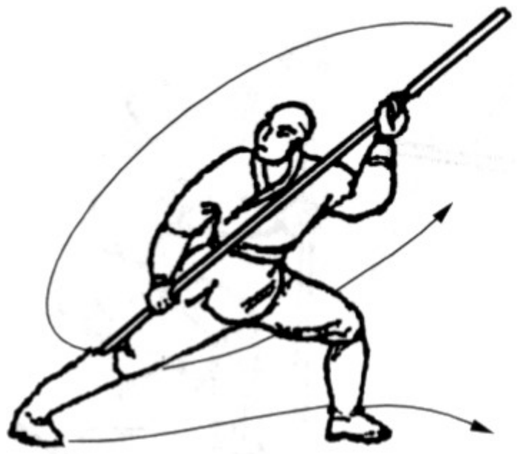


图 46



图 47

（图 46）；右脚前上一步，两脚碾地，体左转 180 度，两腿成右横弓步，同时两手握棍向左撩打，然后抬右臂，沉左把，两手握棍向右侧上悠棍，上体向右侧微倾，目视左侧（图 47）。

28. 提膝拨棍

右脚不动，收左脚提膝，同时两手握棍沉把由右向左侧后方拨棍，目视棍前方（图 48）。

29. 单叉劈棍

左脚不落地，抬右脚向左横跳一步，左脚落右

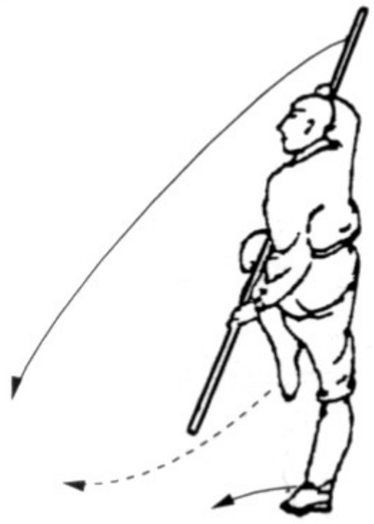


图 48

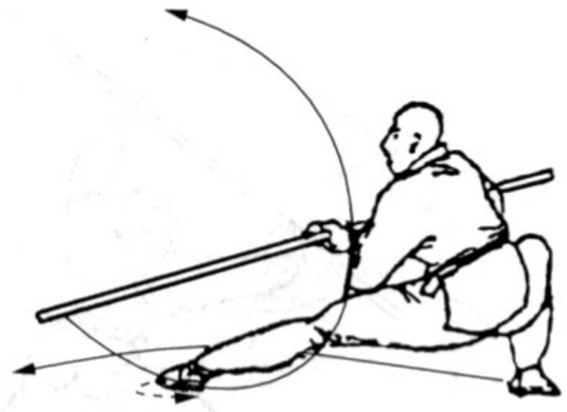


图 49

脚左侧一步，左腿仆地伸直，右腿全蹲，两腿成左仆步，同时两手倒把握棍向左侧下方劈打，目视左侧（图 49）。

30. 上步架棍

起身，右脚前上一步，两腿成右弓步，同时两手倒把由前向上往后撩棍，然后反前举臂架棍，目视前方（图 50）。

31. 翻身压棍

两脚跳起向左转 180 度，两腿成马步，同时两手握棍随身倒把向前屈肘压棍，目视右侧（图 51）。



图 50

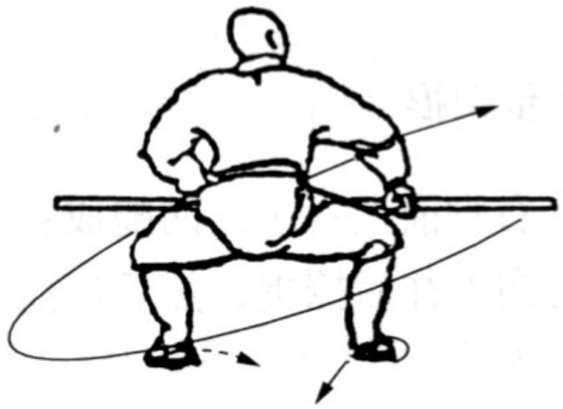


图 51

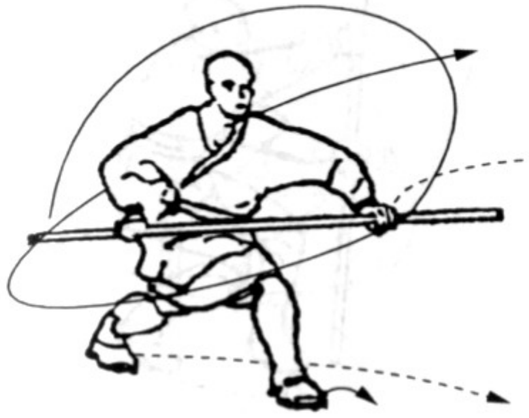


图 52



图 53

32. 转身拦打

右脚向后退一步，两脚碾地，体右转 180 度，两腿成纵弓步，同时两手倒把握棍随身由左向右拦打，目视棍端（图 52）。

33. 跳步背棍

两脚向左侧前跳一步，左脚落右脚前一步，两腿成左弓步，同时两手向前滑把随身抡舞花，然后左手松把，向前伸出，掌心向下，右手挽棍斜背于身后，目视前方（图 53）；随即两脚跳起向左翻转



图 54

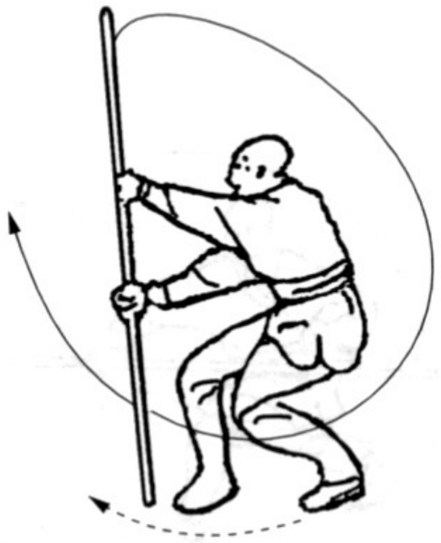


图 55

180 度，落成左弓步，同时右手握棍向前绕头抡打，然后左手接把抡舞花，随即左手松把，右手挽棍背于身后右侧，左手向前伸出，掌心向下，目视左掌（图 54）。

34. 三步悠棍

左脚不动，右脚前上半步，两腿半蹲，同时右手握棍由后向下反前悠打，左手接把向前推棍，目视前方（图 55）；随即左脚前上半步，两腿微蹲，同时两手握棍反把向前悠棍，目视前方（图 56）；随即右脚前上半步，两腿半蹲，同时两手握棍反把向前悠棍，目视前方（图 57）。

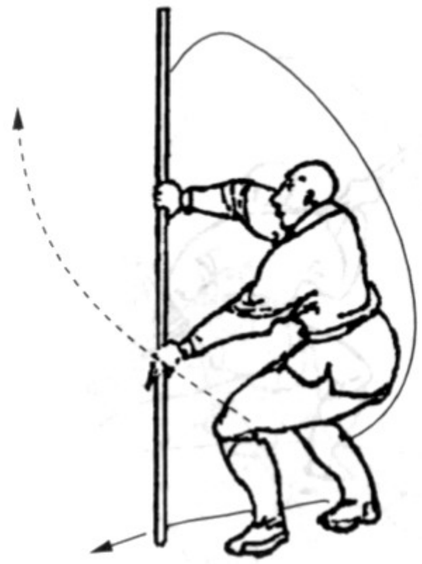


图 56



图 57

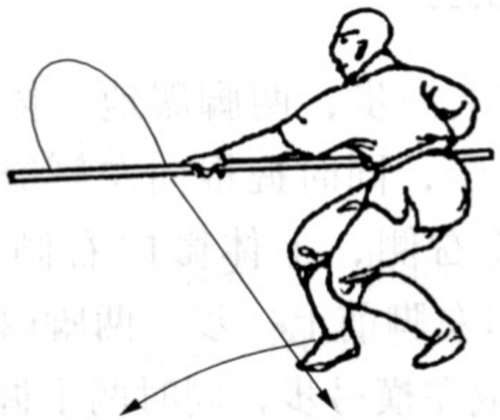


图 58

35. 中平刺棍

两脚不动，两手握棍反下向前平刺，目视前方（图 58）。



图 59

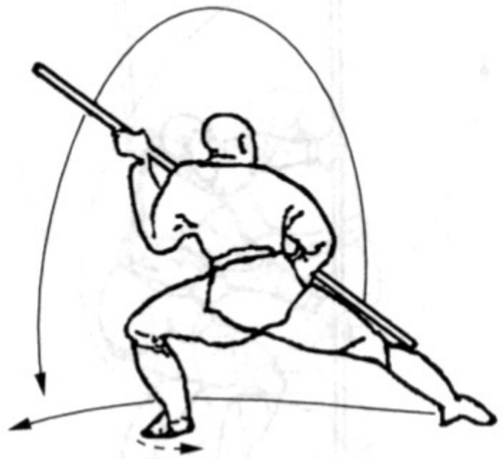


图 60

36. 三卧枕势

右脚向前上一步，两脚碾地，体左转 90 度，两腿成右横弓步，同时握棍向左侧撩打，然后随身斜附于身前右侧，上体微向右倾，目视左侧（图 59）；随即左脚前上一步，两脚碾地，体右转 180 度，两腿成左横弓步，同时两手握棍向右侧撩打，然后随身斜附于身前左侧，上体向左微倾，目视右侧（图 60）；而后右脚向前上一步，两脚碾地，体左转 180 度，两腿成右横弓步，同时两手握棍随身向左侧撩打，然后握棍斜附于身前右侧，上体微向右倾，目视左侧（图 61）。



图 61



图 62

37. 提膝拨棍

右脚不动，收左脚提膝，同时两手握棍向左后侧下方拨棍，目视棍端（图 62）。

38. 弓步架棍

左脚向左落一步，两脚碾地，体左转 90 度，右脚前上一步，两腿成右弓步，同时两手握棍，施右把随身向前打，然后两手举臂架棍，目视前方（图 63）。

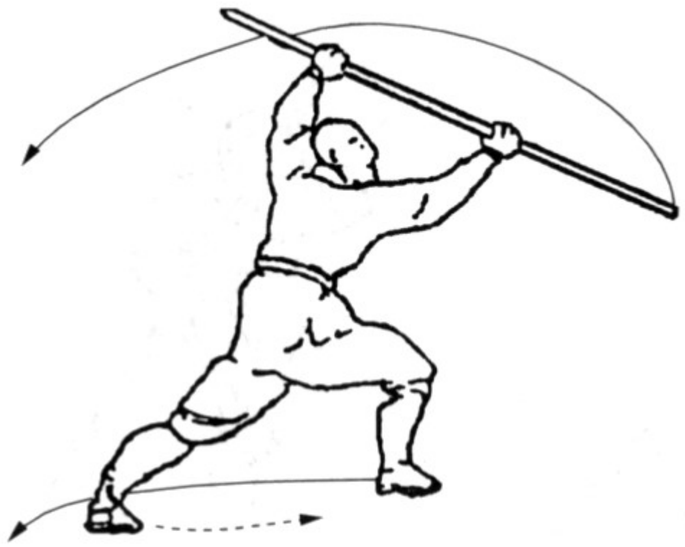


图 63



图 64

39. 马步压棍

右脚后退一步，两脚碾地，体右转 90 度，两腿屈膝半蹲成马步，同时两手握棍随身向右侧撩打，然后两手握棍向右侧下压，目视右侧（图 64）。



图 65



图 66

40. 快步绞棍

两脚碾地，体左转 90 度，右脚前上一步，同时两手握棍向后由右向左绞棍，目视右后方棍梢（图 65）；随即左脚前上一步，逆绞棍，再抬右脚向前快速上一步，顺绞棍（图 66）。

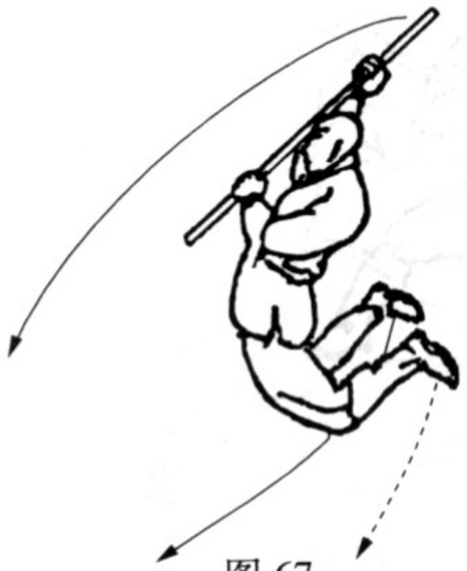


图 67

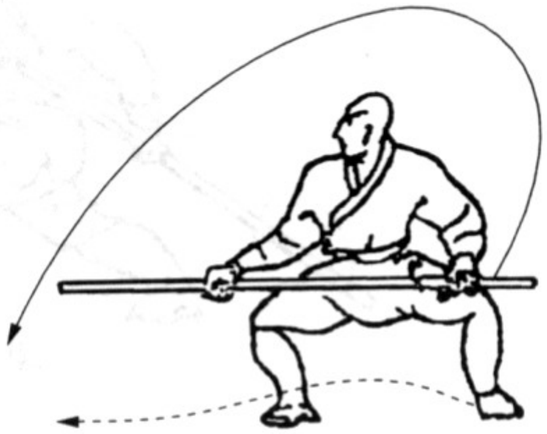


图 68

41. 箭步压棍

两脚向右前方跳一大步，体向右翻转 180 度，同时两手举棍高抡（图 67）；落地后右脚在前，两脚碾地，体左转 90 度，两腿屈膝成马步，同时两手握棍由上向下、向右侧劈棍，目视右侧（图 68）。

42. 仆步劈棍

两脚碾地，体右转 90 度，左脚前上一步，两腿成左仆步，同时两手握棍向前劈打，目视棍端（图 69）。



图 69

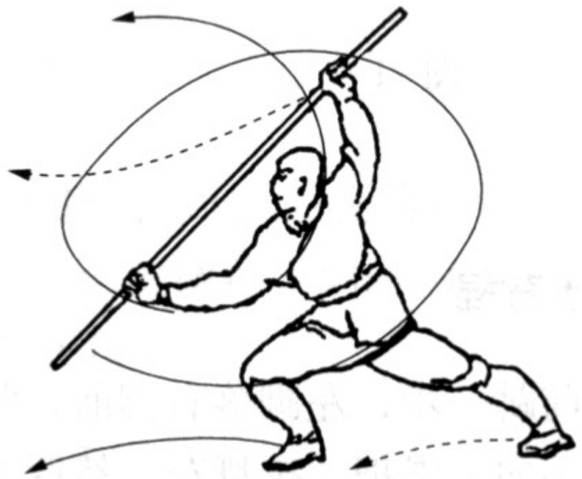


图 70

43. 弓步格棍

起身，两腿成左弓步，同时两手反把握棍向前举，左臂上举，右臂下沉推棍斜格，上体微向前倾，目视棍下端（图 70）。

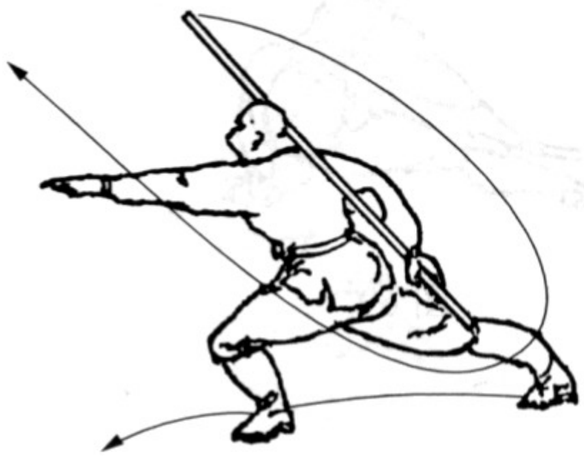


图 71



图 72

44. 跳步背棍

两脚向前跳一步，左脚落右脚前，两腿成左弓步，同时左手向下滑把，抡舞花，然后左手松把向前伸出，掌心向下，右手挽棍斜背于身后，目视左手（图 71）。

45. 三步悠棍

左脚不动，右脚向前上半步，两腿微蹲，同时右手握棍由后向前抡打，左手接把，两手握棍前推，目视前方（图 72）；随即左脚前上半步，两腿微蹲，

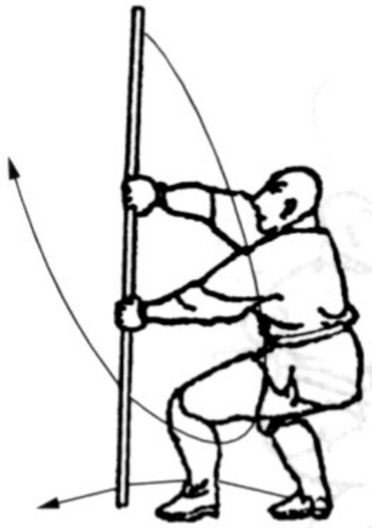


图 73



图 74

同时两手反把向前悠棍，目视前方（图 73）；而后右脚前上一步，两腿微蹲，同时两手反把向前悠棍，目视前方（图 74）。

46. 中平刺棍

两脚不动，两手握棍由后向前直刺，目视前方（图 75）。

47. 弓步架棍

右脚前上半步，两腿成右弓步，同时两手握棍由前向后绕头旋打，然后两手倒把举臂架棍，目视前方（图 76）。



图 75



图 76



图 77

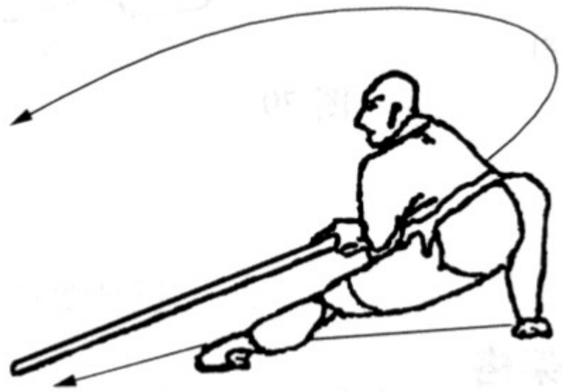


图 78

48. 仆步砸棍

左脚前上一步，两腿成左仆步，同时两手握棍由上向下劈砸，目视棍梢（图 77）；随即起身，两脚速向前踮跳一步，左脚落右脚前，两腿成左仆步，同时两手倒把由上向前劈棍，目视前下方（图 78）。



图 79

49. 上步架格

右脚前上一步，两腿成右弓步，同时两手倒把由前向后撩棍，然后举臂向前斜架棍，目视前方（图 79）。

50. 马步压棍

右脚后退一步，两脚碾地，体右转 180 度，两腿成马步，同时两手握棍随身向后撩刺，然后两手屈肘前压，目视右侧（图 80）。

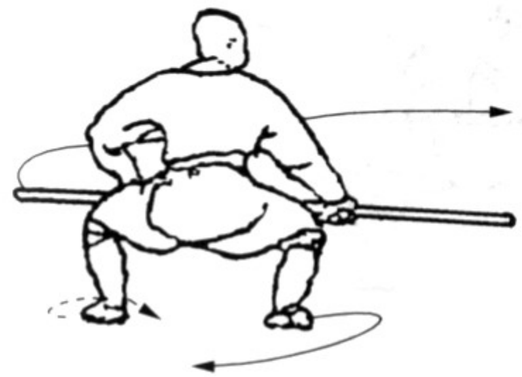


图 80

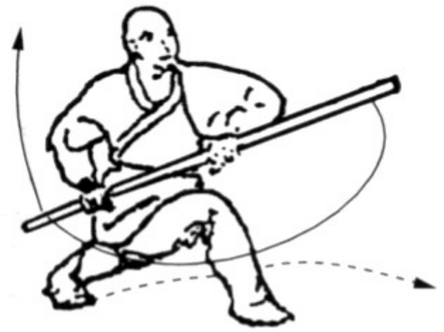


图 81

51. 拦腰闪打

右脚后退一步，两脚碾地，体右转 180 度，两腿成右纵弓步，同时两手握棍由左随身向右拦打，目视左侧上方（图 81）。

52. 马步背棍

右脚不动，左脚向左移一步，两腿屈膝成马步，同时右手换把抡半舞花，左手松把，右手挽棍背于右臂后，棍梢向上，左手向前屈肘亮掌，手心向右，掌指向上，目视前方（图 82）。



图 82

收势

右脚不动，左脚右收成并步，同时右手握棍向右侧挽半花，然后竖棍，左手由内向下、向外、往上划弧，再垂臂伸直，身胸挺直，目视前方（同图 1）。

三、少林达摩棍

歌诀：

少林达摩棍，出手震天门。
开步内外拨，挑撩散风云。
调招起舞花，迎敌封缠棍。
劈打扫两侧，法如风火轮。
退使绞肠沙，进使蛇吐信。
应后回马枪，对横急翻身。
应弱虎扑食，应强溜如云。
若攻先备防，护体严如森。
遇众破一口，怒施风雷棍。
跃步如流星，亦称罗王阵。
练成此棍法，出世旋乾坤。

动作名称及顺序

第一段

预备势　　1. 霸王竖旗　　2. 夜叉通天

3. 倒打哈狗　4. 武松立擂　5. 偷劈华山
6. 舞花捣棍　7. 火花飞蝶　8. 济公倒扇
9. 横扫千军　10. 舞花夹棍　11. 云飞当顶
12. 回马捣棍　13. 绞肠沙棍　14. 追蛇入洞
15. 跃步刺棍　16. 猿猴戏星　17. 回头望月
18. 金鸡独立

第二段

19. 玉女穿梭　20. 拨云开天　21. 弓步刺棍
22. 转身捣棍　23. 铁牛耕地　24. 火驹奔川
25. 仆步劈棍　26. 弓步藏棍　27. 马步劈棍
28. 猿猴戏妖　29. 流星赶月　30. 降龙卧虎
31. 弓步刺棍　32. 箭步标棍　33. 夜叉穿窗
34. 提膝闪劈

第三段

35. 饿虎扑食　36. 金牛卧地　37. 金鸡缠蝶
38. 猛虎藏威　39. 抽地泉　40. 提膝插棍
41. 跃步劈棍　42. 大圣亮旗　43. 倒插杨柳
44. 枯树盘根　45. 大鹏甩膀　46. 回马标枪
47. 鹞子钻云　48. 力劈华山　49. 跃步流星
50. 蝴蝶穿花　51. 云里拨灯　52. 怀抱琵琶
53. 舞花收势



图 1



图 2

第一段

预备势

两足八字并立，右手握棍，身胸挺直，左手握拳，抱于腰间，目视前方（图 1）。

1. 霸王竖旗

左脚向左跨一步，落于右脚左侧前方为虚步，同时向左侧上方绞棍，然后抱棍竖于胸右侧，棍梢向上，目视左侧（图 2）。



图 3

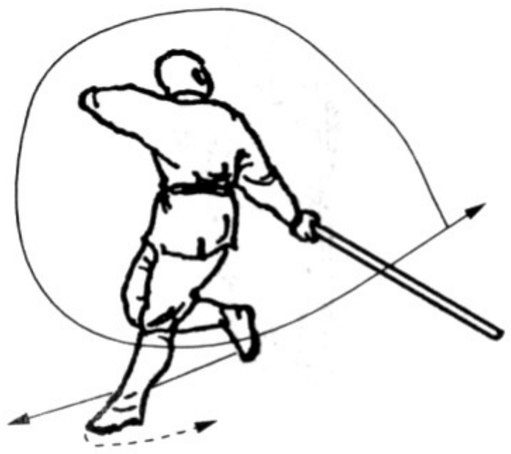


图 4

2. 夜叉通天

左脚向左迈一步，体左转 90 度，收右脚为丁字步，同时双手向前撩打，然后抖棍，斜梢向上，两腿微蹲，目视棍梢（图 3）。

3. 倒打哈狗

右脚向前上一步，两脚碾地，体左转 180 度，右手向上滑把，棍随身由前向后绕头抡劈，然后再向后撩，同时右腿提膝，目视棍梢（图 4）。



图 5

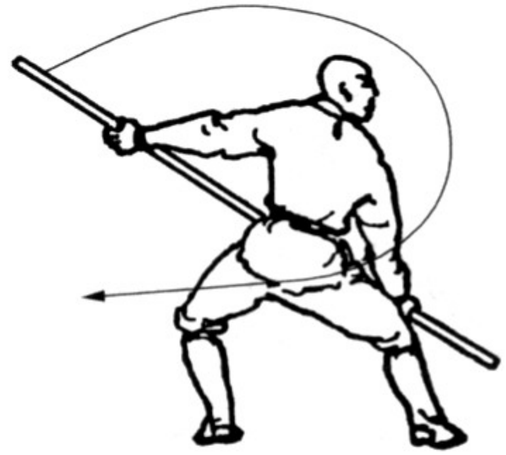


图 6

4. 武松立擂

右脚向前落一步，体左转 90 度，两腿屈膝成马步，棍由后随身向前撩，然后反把，棍竖胸右侧，棍梢向上，目视左侧（图 5）。

5. 偷劈华山

体左转 90 度，抬左脚向前上一步，身体随之再转左 90 度，两腿成马步，移把，棍由前向上绕头向后抡劈，目视右侧（图 6）。



图 7

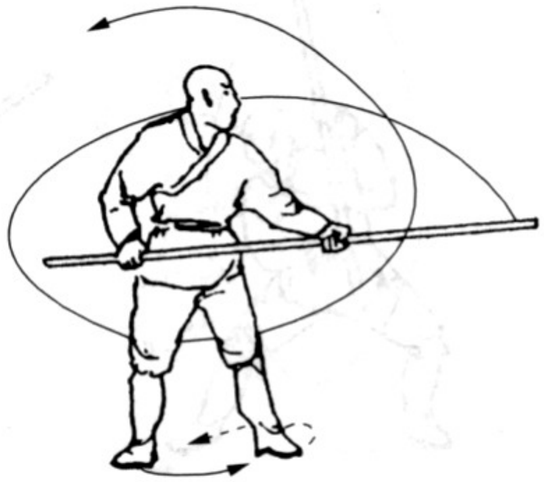


图 8

6. 舞花捣棍

两脚碾地，体右转 180 度，两腿成插步，倒把，棍随身抡舞花，然后向后方捣棍，目视后下方（图 7）。

7. 火花飞蝶

左脚向左移一步，两腿成拖步，抡半舞花，然后由上向下压棍，目视棍梢（图 8）。



图 9

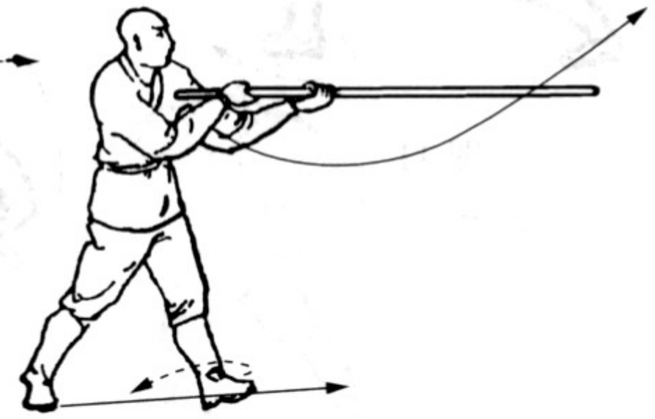


图 10

8. 济公倒扇

两脚跳步向右转身（270 度）落成右虚步，棍绕头向后劈打，目视右前方（图 9）。

9. 横扫千军

右脚向前跳一步，左脚落右脚前，两腿成大叉步，同时倒把，棍由后向前横扫，然后端棍前穿，目视棍梢（图 10）。

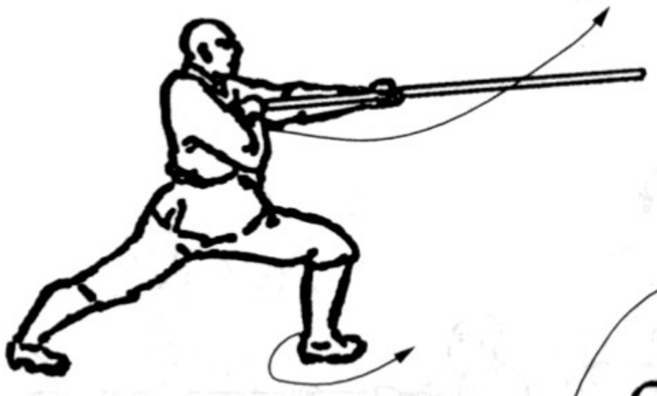


图 11



图 12

10. 舞花夹棍

右脚向前上一步，两腿成右弓步，抡把舞花，向左侧前方压棍，目视棍梢（图 11）。

11. 云飞当顶

右弓步不变，体左转 90 度，抡舞花，然后向左后捣把，左手松把，右手持棍绕头一周，左手再接把，向前右侧上方斜刺，目视棍梢（图 12）。



图 13

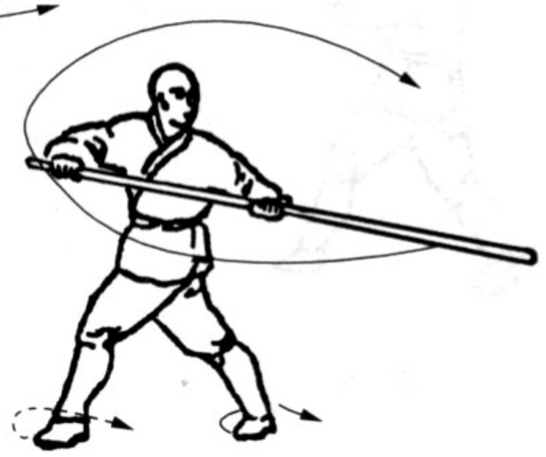


图 14

12. 回马捣棍

两脚碾地，体右转 180 度，舞花，倒把棍在头上云旋，然后由右向左捣棍，目视棍梢（图 13）。

13. 绞肠沙棍

两脚碾地，体左转 180 度，右手反把，双手持棍端由右向左侧上方闪撩，然后再由右向左绞棍，目视棍梢（图 14）；动作不停，左脚向前上步，体

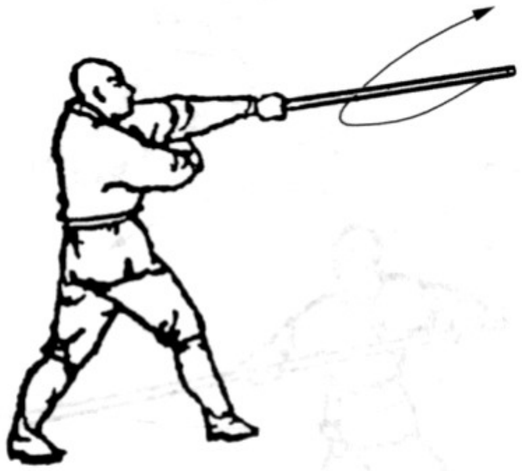


图 15

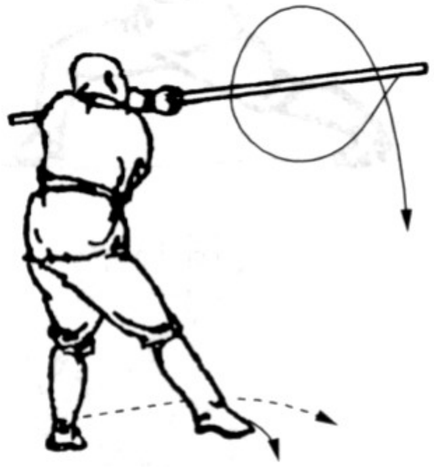


图 16

右转 180 度，棍由左向右绞，目视棍梢（图 15）。

14. 追蛇入洞

两脚碾地，体左转 90 度，成右虚步，倒把，棍由左向右上方撩，两腿微蹲，目视棍梢（图 16）；动作不停，左脚上步于右脚外侧，体右转 180 度，两腿成插步，倒把，棍由右向左下斜捣，目视棍梢（图 17）。



图 17

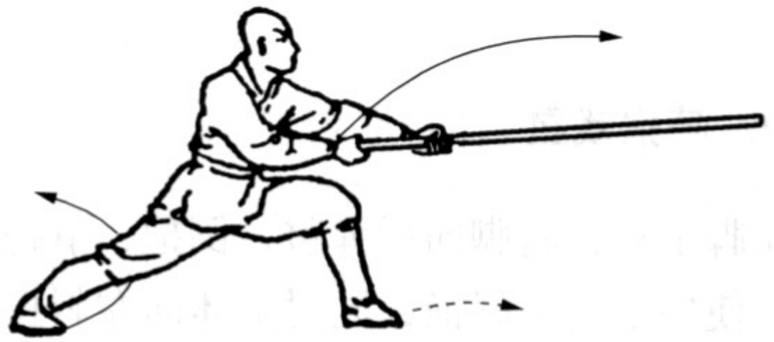


图 18

15. 跃步刺棍

左脚向右移一步，体左转 90 度，两脚向前跃一大步，左脚落右脚前，两腿成左弓步，反把用力刺棍，目视前方（图 18）。

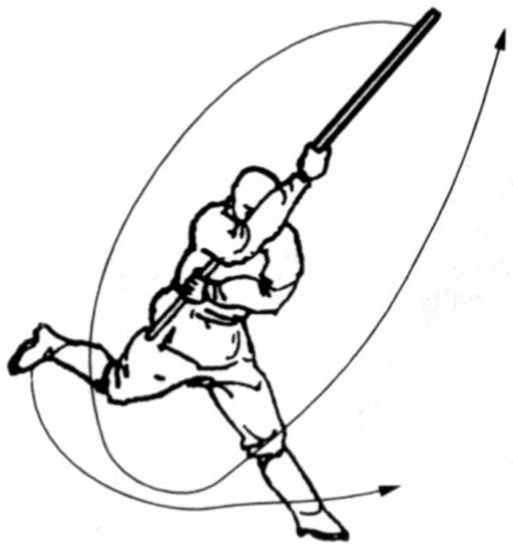


图 19

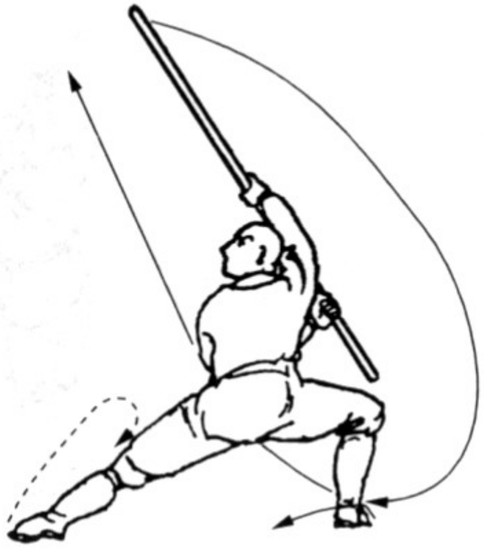


图 20

16. 猿猴戏星

左脚不动，右脚向后弹蹬，倒把，滑把，两手握梢，使棍根向上斜捅，同时上体向左斜探，目视棍梢（图 19）。

17. 回头望月

右脚下落于左脚前一步，体左转 180 度，右腿全蹲，左脚仆地伸直成左仆步，同时抡舞花，挽把，双手持棍随身由右向左绕头云旋一圈，然后竖于胸右侧，棍根向上，目视左侧（图 20）。



图 21



图 22

18. 金鸡独立

两脚碾地，体左转 90 度，右脚向前上一步，抡舞花，然后抬左腿向前提膝，倒把，向前扭把，再竖于头的右侧，棍根向上，目视前方（图 21）。

第二段

19. 玉女穿梭

左脚向前落一步，两足碾地，体右转 270 度，两腿成大插步，抡一个半舞花，然后由左向右后方横穿，目视右侧后方棍（图 22）。

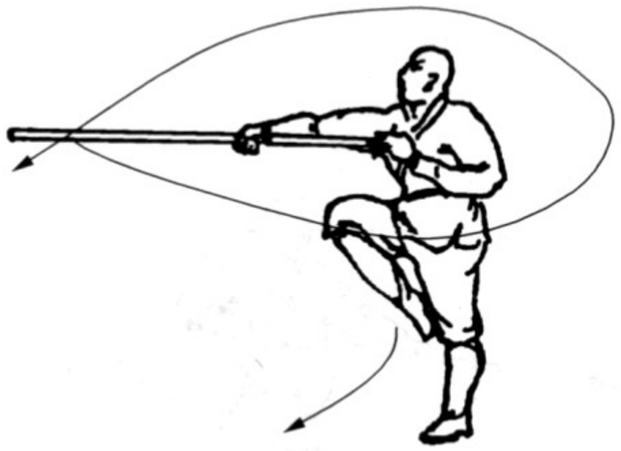


图 23

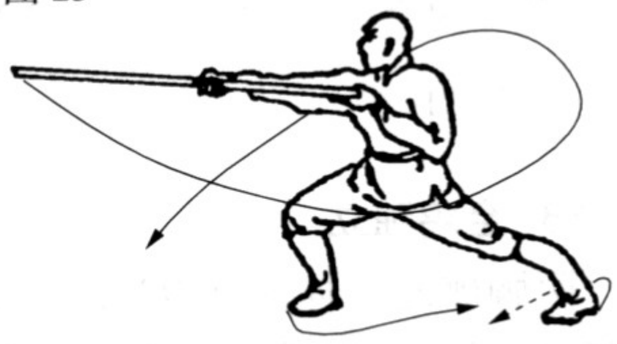


图 24

20. 拨云开天

两脚碾地，体左转 90 度，抬左脚向前上一步，抡舞花，身体随之右转 90 度，棍由前方向右往左绕头云旋一圈，同时右腿提膝，向前刺棍（图 23）。

21. 弓步刺棍

右脚落左脚前一步，两腿成右弓步，两手握棍向前直刺，目视棍梢（图 24）。



图 25

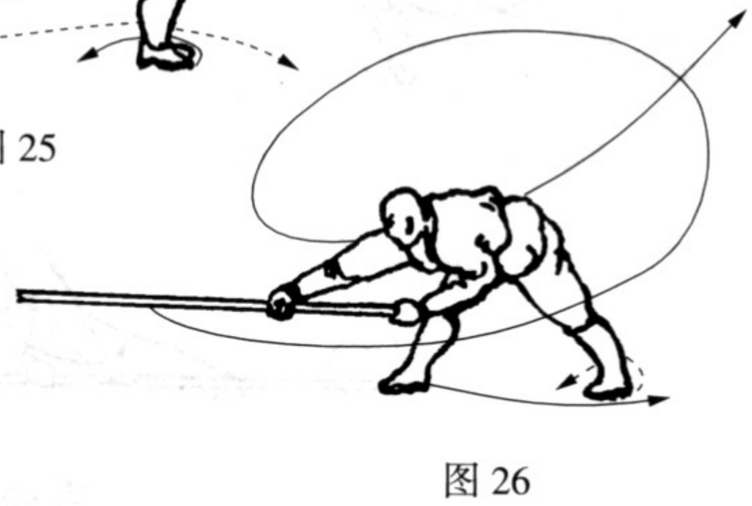


图 26

22. 转身捣棍

右脚向后退一步，体右转 180 度，两腿成右弓步，移把，抡舞花，棍由前向下，随身向前捣把，然后向后下方斜捣，目视前方（图 25）。

23. 铁牛耕地

两脚起跳，体向左翻转 180 度，落成大叉步，向上滑把，握棍梢绕头抡棍，然后向右侧地下猛劈棍，目视棍端（图 26）。



图 27

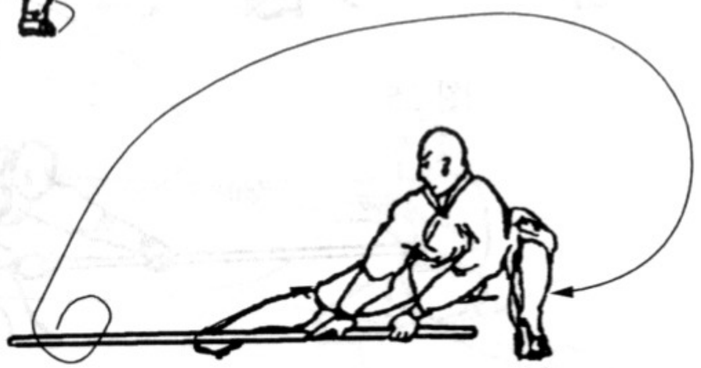


图 28

24. 火驹奔川

起身、两脚碾地，体左转 180 度，抬右脚向前上步，两腿成右弓步，挽把，绕头旋棍，然后斜竖于胸右上方，棍梢向上，目视左侧（图 27）。

25. 仆步劈棍

接着移步、舞花，然后向左翻身（转 180 度）跳步，落右仆步，棍随身向右前下方猛劈，目视棍端（图 28）。



图 29

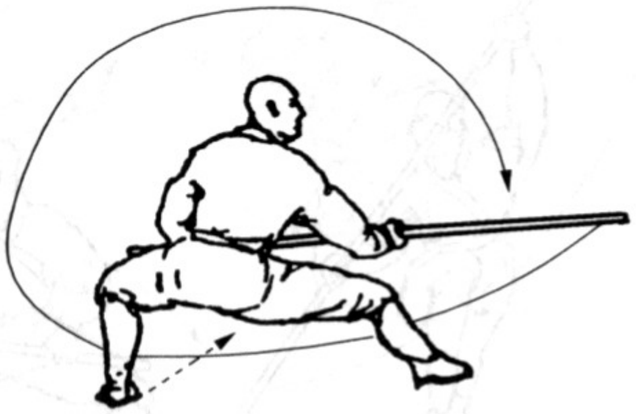


图 30

26. 弓步藏棍

起身，体左转 90 度，左脚向前上一步，两腿变成右弓步，双手持棍由右向下再向左绞棍，然后绕头抡扫，藏于背后，目视左后方（图 29）。

27. 马步劈棍

两脚碾地，体右转 180 度，两腿成马步，向外绞棍，然后倒把，棍随身向右侧劈打，目视棍端（图 30）。

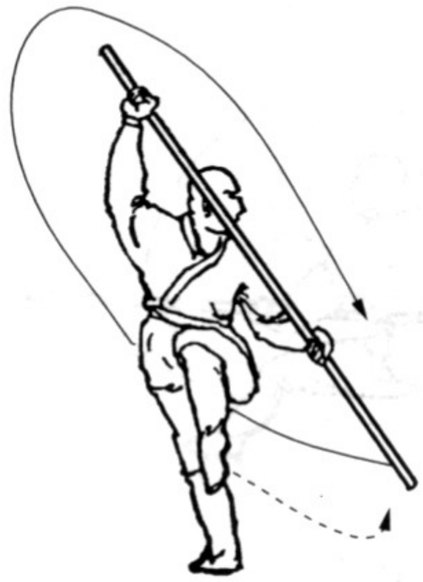


图 31

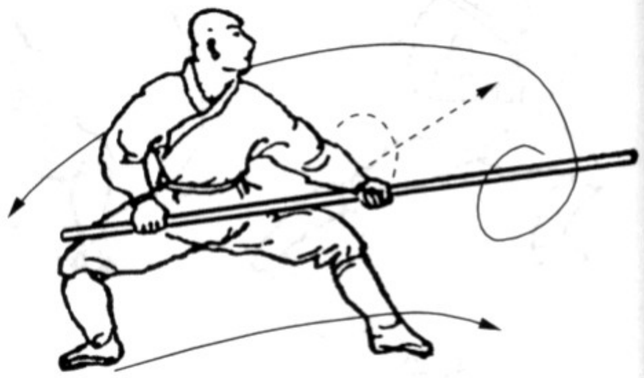


图 32

28. 猿猴戏妖

两脚起跳，体右转 180 度，转身后抬左腿提膝，半舞花倒把，棍绕头云旋，然后向左侧下方斜刺，目视棍梢（图 31）。

29. 流星赶月

左脚不落地，抬右脚向左跳一大步，左脚落右脚左侧一步，两腿落成马步，棍由下向右绕头向左侧方横刺，目视棍梢（图 32）。



图 33

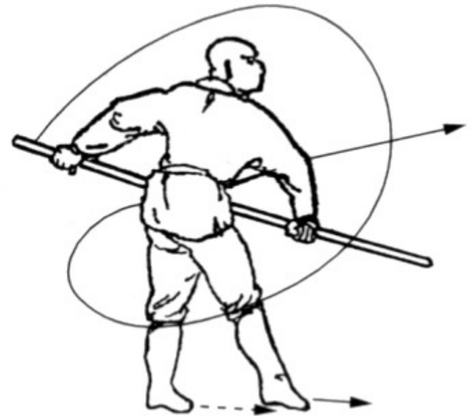


图 34

30. 降龙卧虎

舞花，然后两脚向左侧腾跃，云棍，两腿落成左跪步，左手脱把，左掌向左侧推出，掌心向前，右手挽棍于肩背后，目视左前方（图 33）。

31. 弓步刺棍

起身，向左转体 90 度，右脚向前上一步，变为拖步，同时，左手接棍，舞花，棍向后撩（图 34）；动作不停，左脚向前踮跳一步，两腿落成左弓步，然后倒把，两手握棍向前直穿，目视棍梢（图 35）。

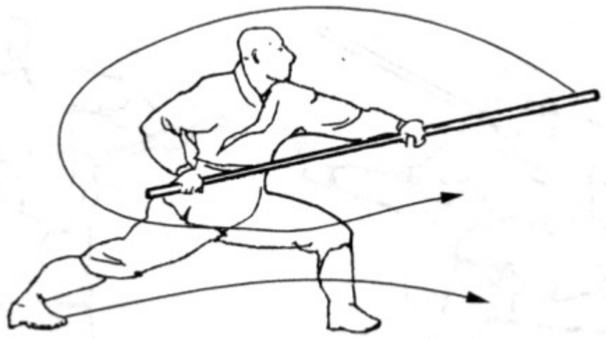


图 35

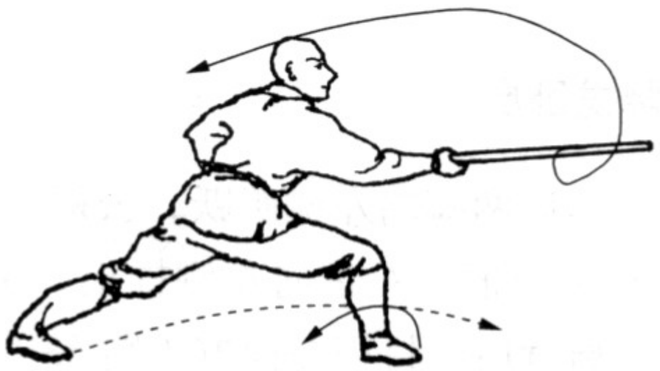


图 36

32. 箭步标棍

两脚速向前跳一大步成右弓步，反把向前方刺棍，目视棍梢（图 36）。



图 37



图 38

33. 夜叉穿窗

两脚碾地，体左转 180 度，右脚向前提膝，舞花，绞棍，然后使棍绕头抡旋，再向前穿棍，目视棍梢（图 37）。

34. 提膝闪劈

右脚向后落一步，两脚碾地，体左转 90 度，两腿成插步，由右向左绞棍，然后滑把持棍由右向左侧上方闪打，目视左侧（图 38）；动作不停，左脚向左移一步，两脚碾地，体左转 90 度，半舞花，然后使棍由右向左闪撩，同时左腿提膝，目视棍梢（图 39）。

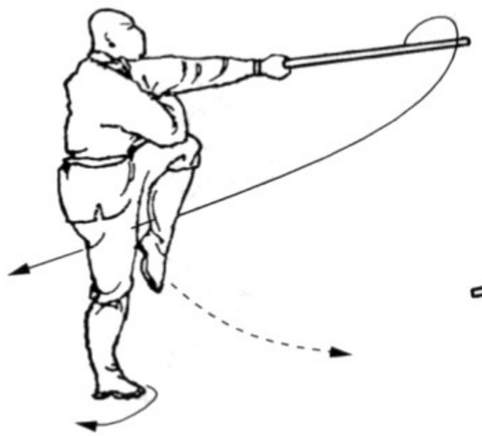


图 39



图 40

第三段

35. 饿虎扑食

右脚向前箭跳一步，左脚落右脚前，体右转 90 度，两腿成右仆步，倒把，然后两手握棍劈压，目视右前下方（图 40）。

36. 金牛卧地

两脚起跳，向左翻转 180 度，转身后落成歇步，同时两手握棍随身绕头横抡转，然后斜抱端于胸前，棍梢斜向上，目视右侧（图 41）。

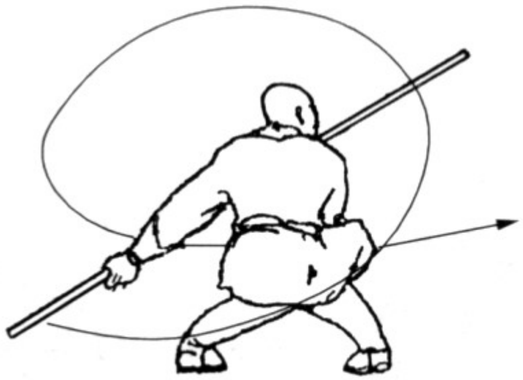


图 41

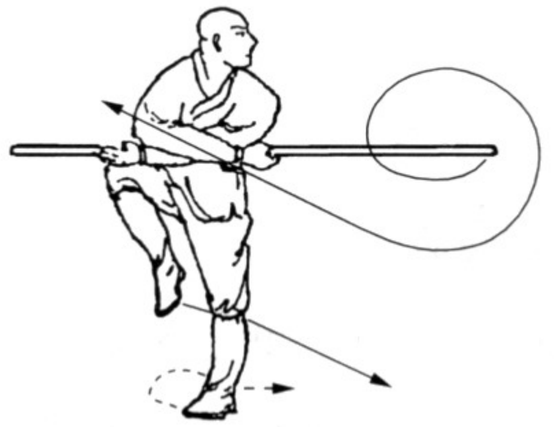


图 42

37. 金鸡缠蝶

起身，两膝碾地，体右转 180 度，右腿向右提膝，同时滑把，棍由左向右绕头缠旋，然后滑把由右向左横穿，棍梢向后，目视左侧（图 42）。

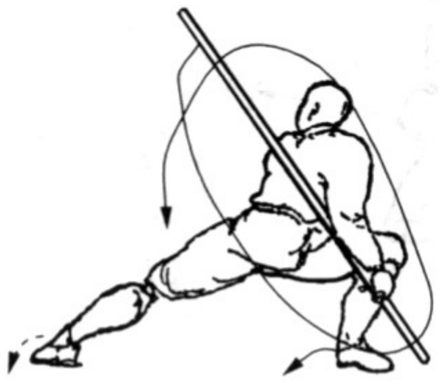


图 43

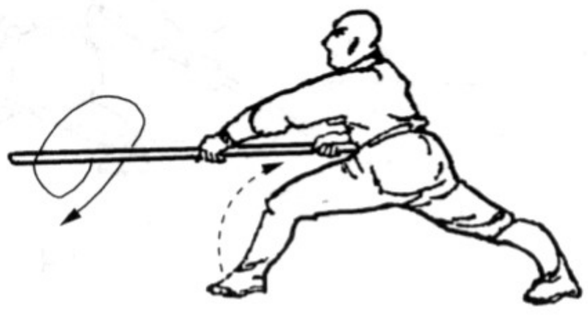


图 44

38. 猛虎藏威

右脚向后落一步，两脚碾地，体右转 90 度，两腿成低势右弓步，同时反把由前向后绞棍，然后左劈打，斜背于身后，左手脱把后变掌向前方推出，目视左手前方（图 43）。

39. 抽地泉

两脚碾地，向左转体 90 度，成左弓步，同时右手持棍由下向右抡打，左手接把，向前下方劈棍，目视前下方（图 44）。

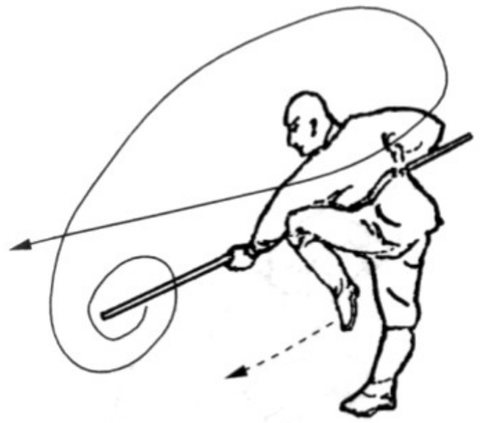


图 45

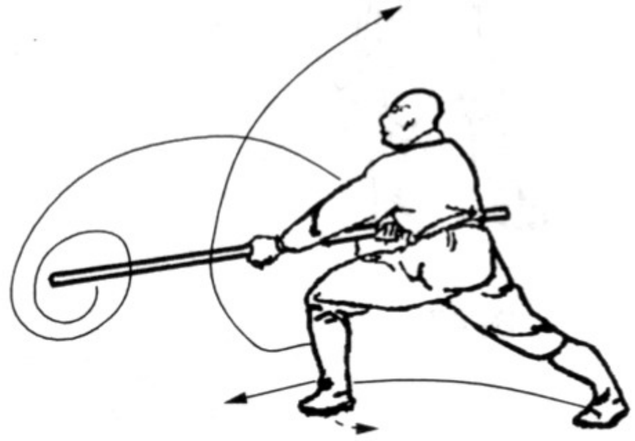


图 46

40. 提膝插棍

由左向右绞棍，然后向前下方猛插，同时左腿提膝，目视棍梢（图 45）。

41. 跃步劈棍

右脚向前跳跃一大步，左脚落于右脚前成左弓步，同时由右向左绞棍，然后再由左向右绕头抡棍，再向前下方猛劈，目视棍端（图 46）。



图 47



图 48

42. 大圣亮旗

左脚向后撤一步，变成右虚步，同时由左向右绞棍，再由右向左绞棍、由左向右绞棍，然后抡半舞花，提棍竖于胸左侧，棍端向上，目视前方（图 47）。

43. 倒插杨柳

向前打棍，抡舞花，倒把向后斜刺，同时抬左腿向前提膝，目视棍梢（图 48）。

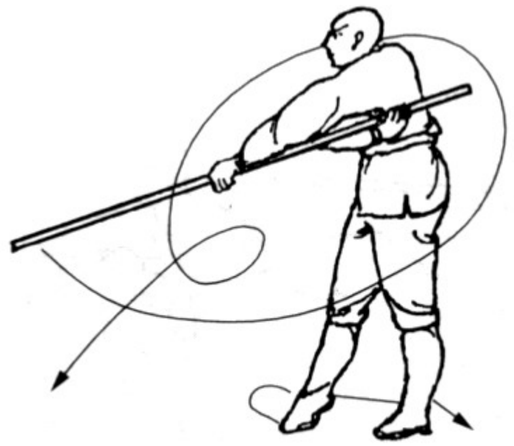


图 49

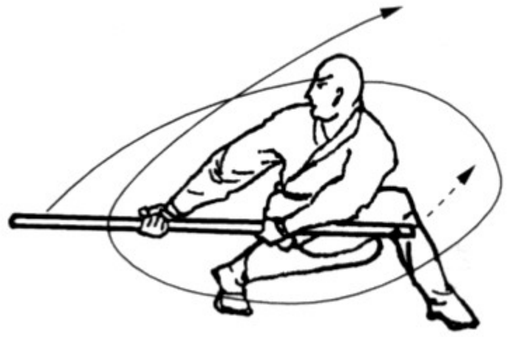


图 50

44. 枯树盘根

左脚向后落一步，变成右虚步，同时舞花、倒把再向前下方打棍（图 49）；动作不停，右脚移于左脚后外侧一步，两腿成插步，体稍向左转，两腿全蹲成歇步，同时倒把，向左下方横劈，棍梢向右，目视右侧方（图 50）。

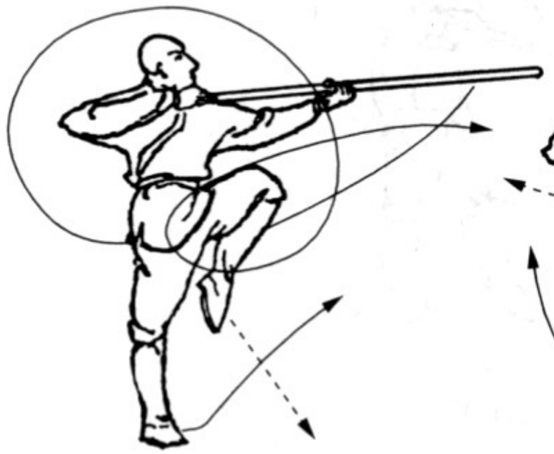


图 51

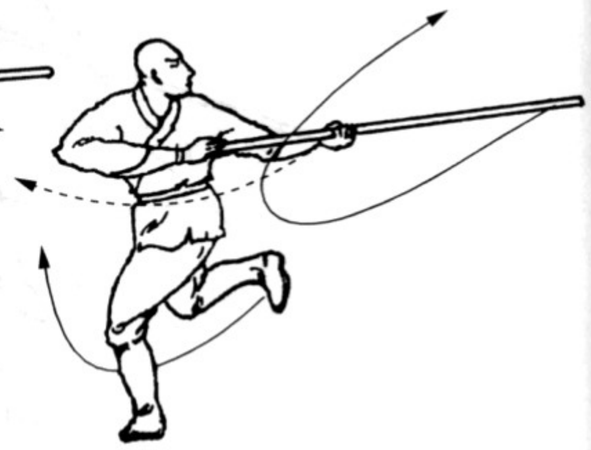


图 52

45. 大鹏甩膀

左脚向左方移一步，舞花，然后向左转体 90 度，移把，棍由右向左侧前方穿刺，同时抬左腿提膝，目视棍梢（图 51）。

46. 回马标枪

左脚落地，向左转体 90 度，舞花，同时抬两脚向前跳一步，舞花，然后向右转体 90 度，向前打棍，再向左后方穿棍，同时抬右腿向后提膝，目视后方（图 52）。

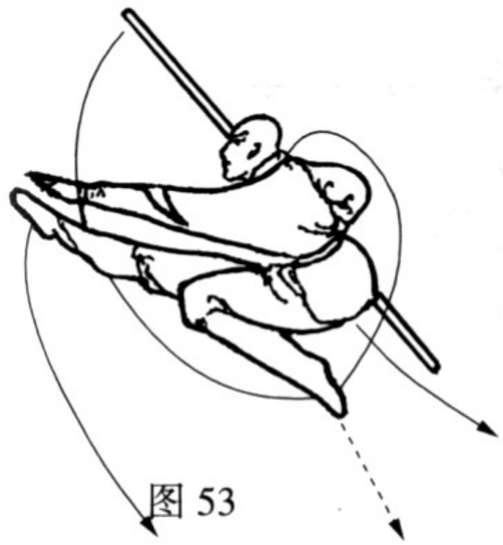


图 53

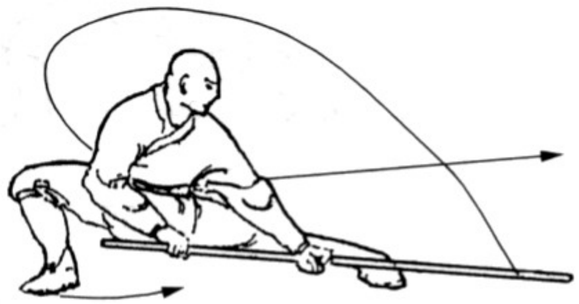


图 54

47. 鹞子钻云

右脚向前落一步，舞花，同时两脚向前弹跳，全身腾空时左手脱把拍击右脚面，右手持棍，目视左手前方（图 53）。

48. 力劈华山

右脚向前落一步，两脚碾地，体左转 180 度，舞花，然后右腿全蹲，左腿伸直成左仆步，同时换把，两手握棍向左侧下劈，棍梢向左，目视棍梢（图 54）。

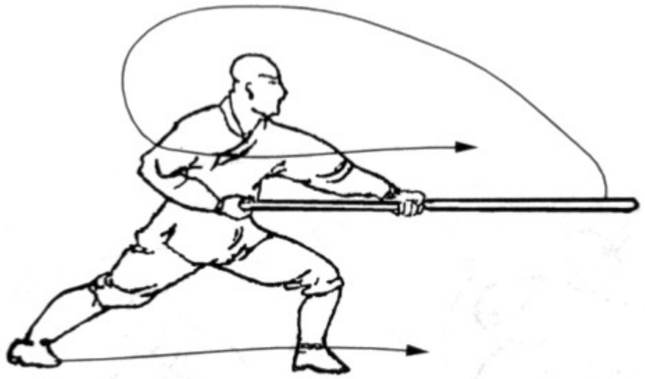


图 55

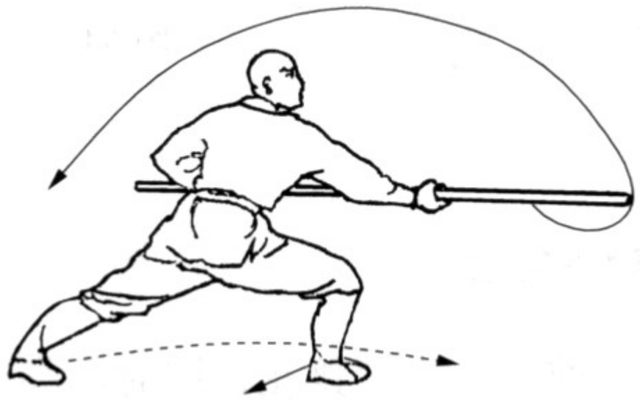


图 56

49. 跃步流星

两脚向前跃一大步，两腿成左弓步，同时双手握棍向前刺出，目视棍梢（图 55）。

动作不停，右脚向前上成右弓步，换步的同时向前刺棍，目视棍梢（图 56）。



图 57

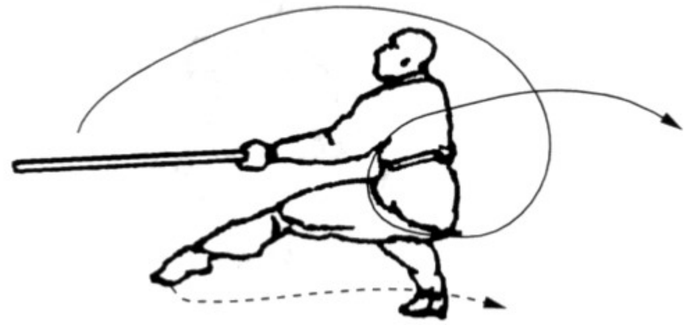


图 58

50. 蝴蝶穿花

左脚向前踮跳一步，右脚随身向左转 180 度，右脚落于左脚前虚步，同时倒把，向前下方劈棍，目视棍梢（图 57）；动作不停，左脚向前踮跳一步，左脚落于右脚前成左虚步，同时换把向前下方劈打，棍根向前，目视棍根（图 58）。

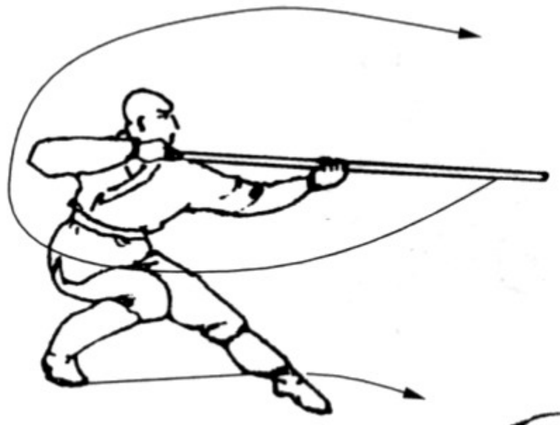


图 59

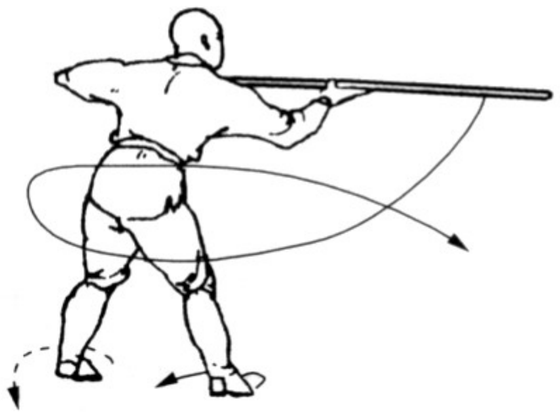


图 60

51. 云里拨灯

右脚向前上一步，体左转 180 度，变左脚为虚步，同时舞花、移把，棍由右向左拨，目视棍梢（图 59）。

52. 怀抱琵琶

右脚向前上一步，同时舞花（图 60）；再右脚移于左脚后外侧一步，体右转 180 度，两腿成插

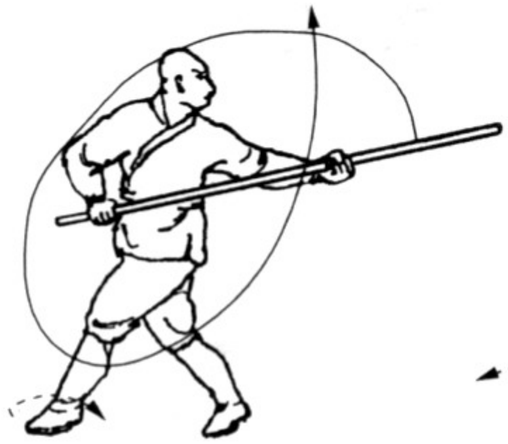


图 61



图 62

步，舞花，然后棍由右向左横穿，目视棍梢（图 61）；动作不停，左脚向左移一步，两脚碾地，向右转体 180 度，全蹲成歇步，同时抡舞花，然后抱棍于胸右侧，棍梢向上，目视左侧方（图 62）。

53. 舞花收势

起身，两脚碾地，向右转体 180 度，舞花，然后收右脚与左脚成并步，右手脱棍，左手移把，将棍直竖于身体左侧，身胸挺直，右手附于大腿外侧，掌心向里，目视前方。

四、少林烧火棍

歌诀：

烧火棍法那那传，二十五招镇嵩山。
出手韦驮献杵势，菩萨面前合十参。
仙人指路中平刺，立马挡敌架山峦。
凤凰点头伤足趾，马步压棍不可软。
金鸡独立避毒蛇，左右压杵打两边。
回头劈棍反杀枪，乌龙腾搅起云烟。
弓步压杵似钻劲，单叉甩镖梭穿山。
猿猴背棍探妖像，左右降妖凤双展。
大仙摆脚起旋风，火神搅海烧红天。
单叉劈砸卧牛石，老龙探海归宫源。
翻云扫雾采天日，老虎探腰扑人面。
横扫千军一棍势，左右单叉打两边。
偷施单叉扫落叶，童子拜佛站佛前。
韦驮合十拜观音，霸王降旗搬师还。
招招势势层层秘，烧火棍法乃真言。

动作名称及顺序

预备势	1. 韦驮献杵	2. 仙人指路
3. 立马挡敌	4. 凤凰点头	5. 转身舞花
6. 马步端棍	7. 金鸡独立	8. 左右压棍
9. 黄风卷天	10. 乌龙腾搅	11. 中平刺势
12. 鹿倒绰蹄	13. 乌龙翘尾	14. 转身压棍
15. 仆步摔棍	16. 鲁班扛梁	17. 凤凰双展翅
18. 旋风脚	19. 转身戳棍	20. 罗汉托枪
21. 跳步砸棍	22. 老猴背棍	23. 钟馗藏剑
24. 跳步挑棍	25. 马步压棍	26. 扭丝棍势
27. 大圣降妖	28. 莲花三枪	29. 横扫千军
30. 立马挡敌	31. 仆步砸棍	32. 翻身扫棍
33. 八戒扛耙	34. 背弓射雁	35. 那那劝兵
36. 童子拜佛	37. 韦驮敬佛	收势

预备势

两足成八字并立。右手握棍，竖于右侧，棍梢向上；左掌五指并拢，由外向内划弧，屈肘亮于胸前，高与乳平，掌心向右，掌指向上。身胸挺直，目视前方（图 1）。

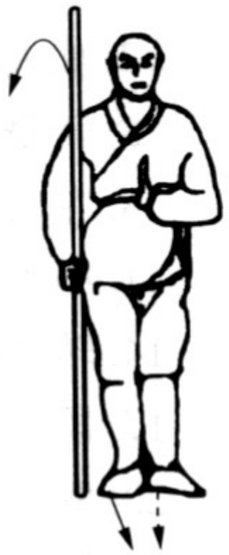


图 1



图 2

1. 韦驮献杵

右脚向前上半步，抬左脚向前上一步，落右脚前，脚跟离地，脚尖点地，两腿微蹲成虚步。同时右手向下滑把，握棍提臂前推，棍梢向上；左掌由内向外划弧，然后变拳，抱于腰间。目视前方（图 2）。

2. 仙人指路

抬左脚，右脚为轴向左转体 90 度，向左跳一



图 3



图 4

步，右脚落左脚前一步，两腿成右弓步。同时右手握棍由右向左平行横扫，然后挽半花，背于右臂背后，棍梢斜向上；左拳变掌，向前推出，掌心向前。目视左掌（图 3）。

3. 立马挡敌

左脚前上一步，体右转 90 度，抬右脚向右跳一步，抬左腿提膝。同时两手握棍，由上向胸前平扫一周，然后两手滑把，举右臂，缩左把，斜棍撩梢。目视左侧（图 4）。

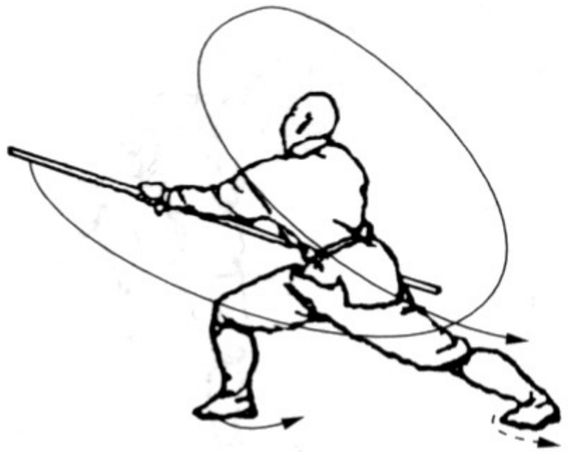


图 5



图 6

4. 凤凰点头

落左脚，两脚碾地，体右转 90 度，两腿成右弓步。同时两手握棍，棍抡半舞花，然后向前打棍。目视前方（图 5）。随即两脚碾地，体左转 90 度。同时两手滑把，由右向左侧下方点打。目视棍梢（图 6）。

5. 转身舞花

两脚碾地，体右转 90 度，抬左脚前上一步，两腿成左弓步。同时两手滑把，抡舞花（图 7）。



图 7



图 8

6. 马步端棍

两脚碾地，体右转 90 度，两腿屈膝半蹲成马步。同时两手握棍，抡半舞花，然后倒把。目视左侧（图 8）。

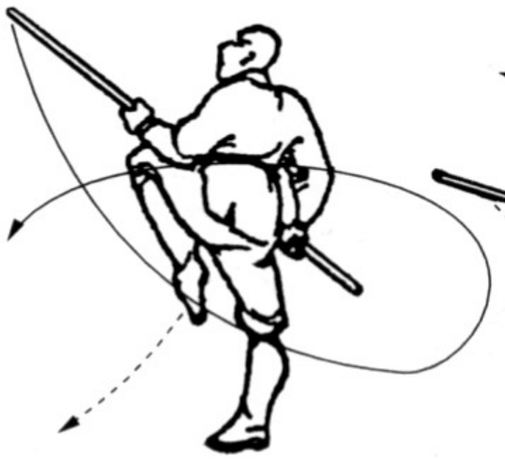


图 9

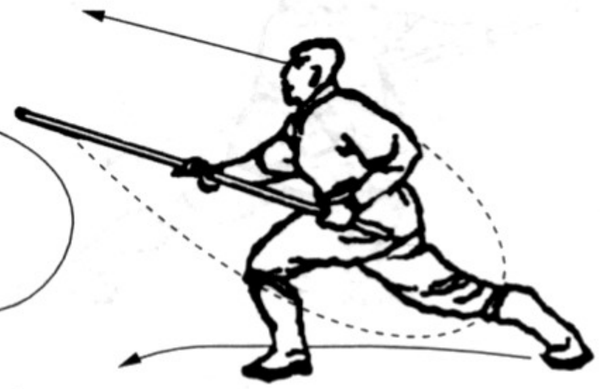


图 10

7. 金鸡独立

两脚碾地，体左转 90 度，收左腿提膝。同时抡舞花，然后托棍斜向上挑。目视棍梢（图 9）。

8. 左右压棍

左脚下落右脚前一步，两腿成左弓步。同时两手倒把，抡舞花，然后握棍由上向下平压。目视棍根（图 10）。随即右脚前上一步，两腿成右弓步。同时抡顺花，然后两手握棍由右向左压棍。目视棍根（图 11）。

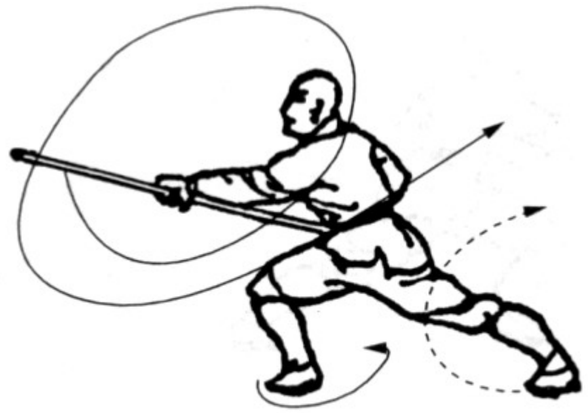


图 11



图 12

9. 黄风卷天

两脚向前踮跳一步，右脚立地，抬左腿向左侧提膝，然后两手倒把，以右脚为轴，向左转体 180 度，棍随体左转，绕头由右向左旋归（图 12）。

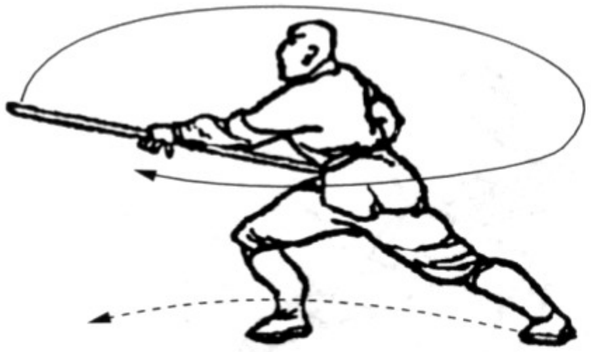


图 13

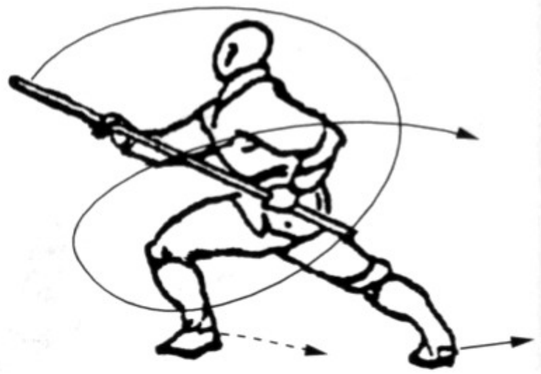


图 14

10. 乌龙腾搅

左脚向左落一步，两脚碾地，体右转 180 度，两腿成右弓步。同时两手倒把，抡舞花，然后握棍向前由右向左扫打。目视棍梢（图 13）。

11. 中平刺势

左脚前上一步，成左弓步。同时两手握棍，由前向后抡打，然后两手握棍向前平刺。目视棍梢（图 14）。



图 15



图 16

12. 鹿倒弹蹄

两脚碾地，右脚前上一步，向左转体 180 度，两腿成左弓步。同时两手握棍由后往前向左扫一周。目视棍端（图 15）。

13. 乌龙翘尾

两脚碾地，体右转 270 度，两腿成右弓步。同时两手握棍向前平扫，然后伏上体向后翘棍。目视棍根（图 16）。



图 17



图 18

14. 转身压棍

两脚碾地，体左转 90 度。同时两手换把，握棍由后向前压棍。目视棍梢（图 17）。

15. 仆步摔棍

抬右脚向后退一步，两脚碾地，体右转 90 度，左腿全蹲，右腿伸直，两腿成右仆步。同时左手向上滑把抡舞花，然后左手松把，向后撩掌；右手握棍向左侧前方劈打。目视棍梢（图 18）



图 19

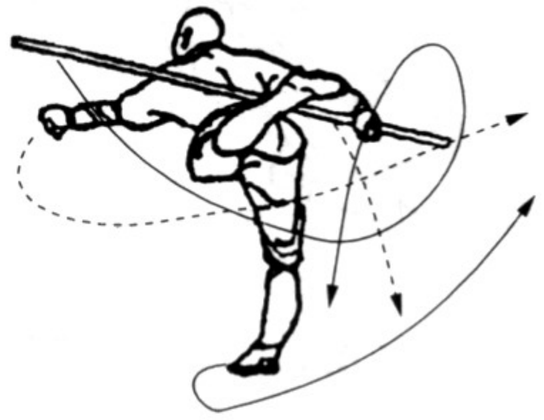


图 20

16. 鲁班扛梁

收右脚，成左弓步。同时左手接棍，由右向前平扫，然后举放于左肩上。目视前方（图 19）。

17. 凤凰双展翅

右脚前上一步，与左脚成并步，抬左腿向后上方高翘，上体前倾。同时左手松把，右手握棍向头上云旋，然后抡棍压于右腋下，左掌变拳，向左冲出。目视左侧（图 20）。

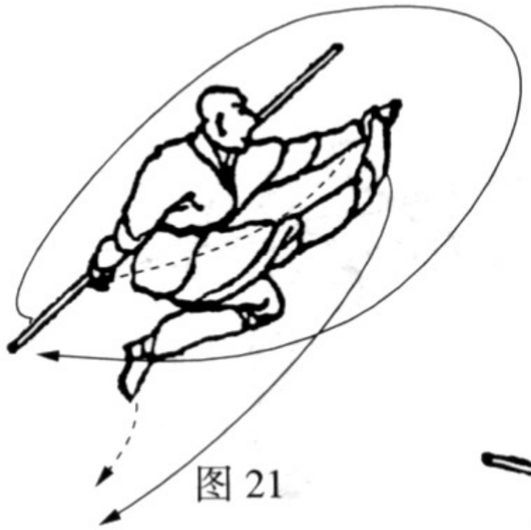


图 21

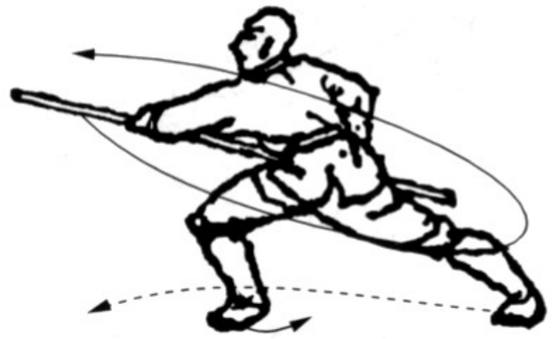


图 22

18. 旋风脚

左脚向后落一步，体左转 180 度，抬右脚随左脚上一步，速起两脚向前跳步。当全身腾空时出左手向右拍击右脚内侧。目视右脚（图 21）。

19. 转身戳棍

右脚向后落一步，两脚碾地，体右转 180 度，两腿成右弓步。同时左手按棍，两手握棍由左向右平掠，棍梢向前。目视前方（图 22）。



图 23

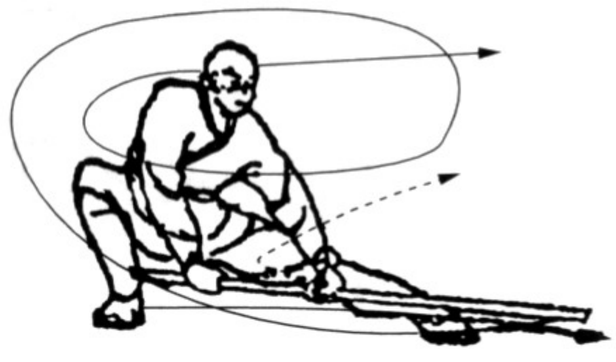


图 24

20. 罗汉托枪

左脚向前上一步，两脚碾地，体左转 90 度，两腿成叉步，两腿全蹲到歇步。同时两手倒把抡舞花，然后由左向右上方戳棍。目视左侧（图 23）。

21. 跳步砸棍

起身，两脚跳步向左转体 360 度，落地后成左仆步。同时两手握棍随身绕头云旋，然后向左侧前方劈打。目视棍梢（图 24）。

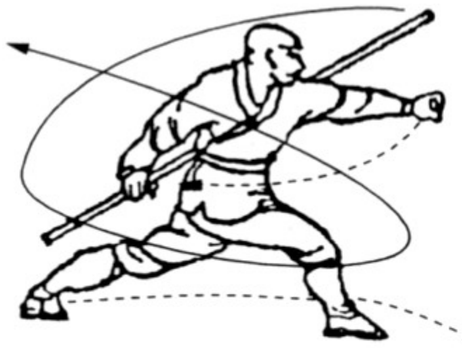


图 25



图 26

22. 老猴背棍

起身，左转 90 度，右脚前上一步，两腿成右弓步。同时两手倒把抡舞花，然后左于松把变拳向前冲出；右手握棍，由前向后，背于背后。目视左手（图 25）。

23. 钟馗藏剑

左脚前上一步，两腿成左弓步。同时右手握棍由后再反前抡棍；左手接把，抡半舞花，然后向后压于腋下。目视前方（图 26）。

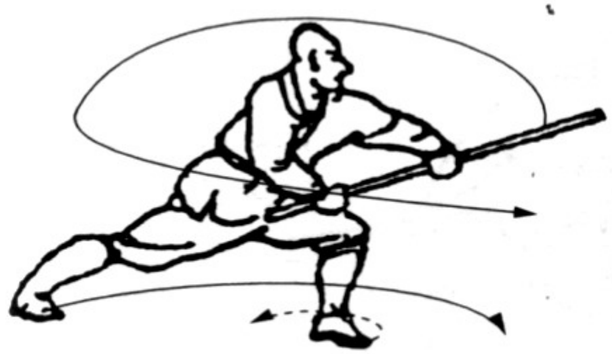


图 27

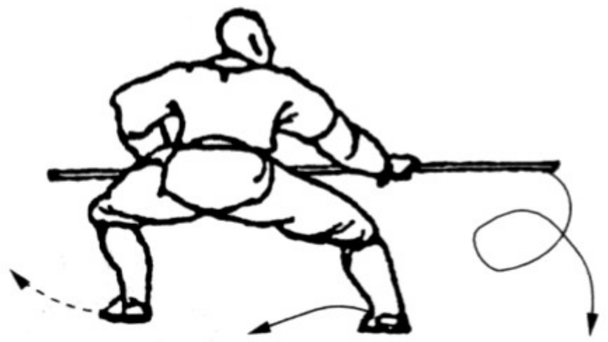


图 28

24. 跳步挑棍

两脚向前跳一步，落成左弓步。同时两手倒把握棍，由后下方向前上方挑棍（图 27）。

25. 马步压棍

右脚向前一步，两脚碾地，体左转 90 度，成马步。同时两手握棍，由前向后绕头云旋，然后向右侧下方压棍。目视棍根（图 28）。

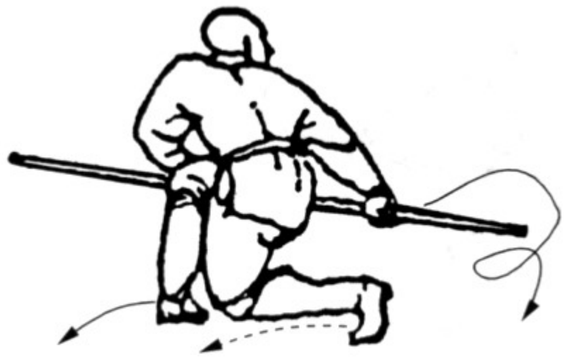


图 29

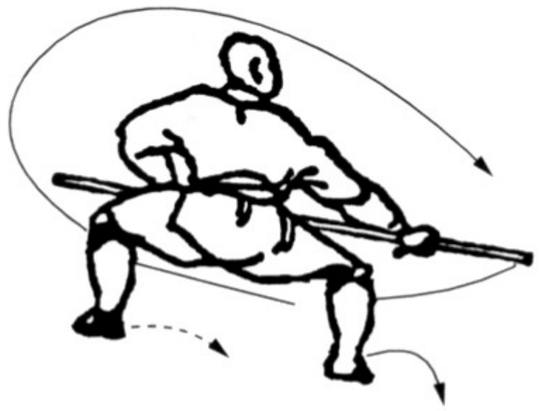


图 30

26. 扭丝棍势

两脚向左横跳一步，右脚再向左跳一步，左脚落于右脚左侧一步，两腿成马步。同时两手握棍向右侧前下方由右向左连续绞棍（图 29、图 30）。

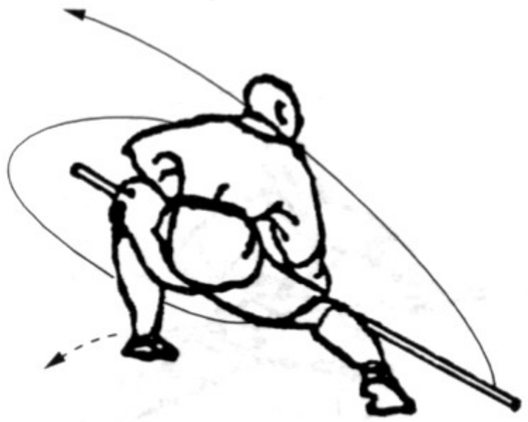


图 31

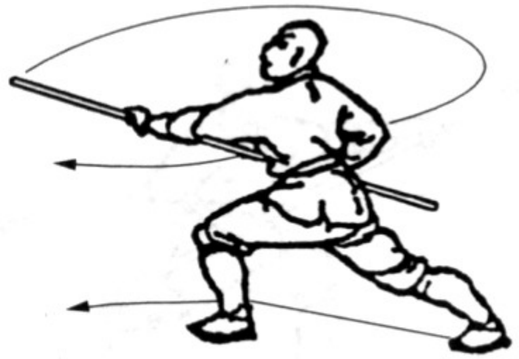


图 32

27. 大圣降妖

两腿向前横跳一大步，落成左弓步。同时两手倒把逆抡舞花，然后举棍由左向右、由上向下劈打。目视右侧前下方（图 31）。

28. 莲花三枪

两脚碾地，体左转 90 度，两腿成左弓步。两手握棍舞花，然后倒把向前略上方斜刺。目视前方（图 32）。随即右脚前上一步，两腿成右弓步。同时两手握棍，由前向后反前刺，棍根斜向前。目视棍根（图 33）。而后左脚向前上一步，两腿成左弓步。同时两手倒把，由前向后反前刺。目视前方（图 34）。

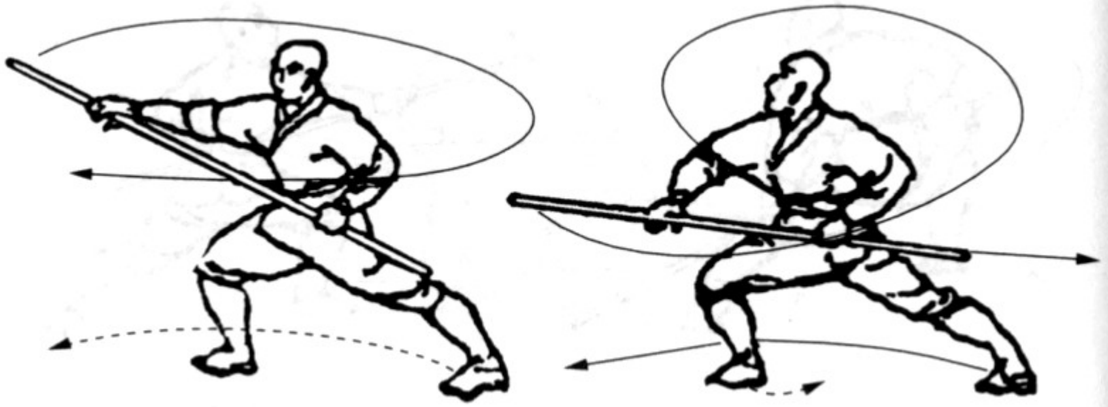


图 33

图 34

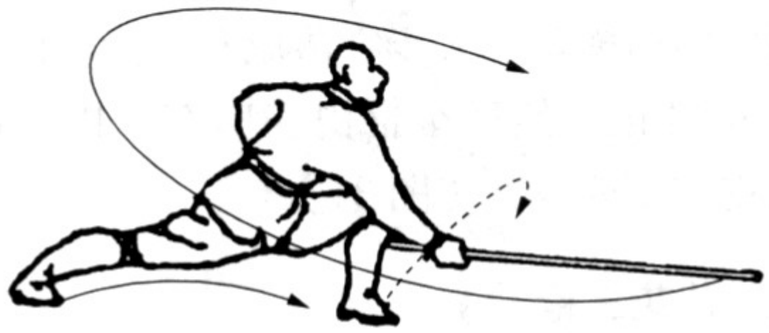


图 35

29. 横扫千军

右脚前上一步，两脚碾地，体左转 180，两腿成左低弓步。同时左手松把，右手握棍由上向前下向内扫打。目视棍端（图 35）。



图 36

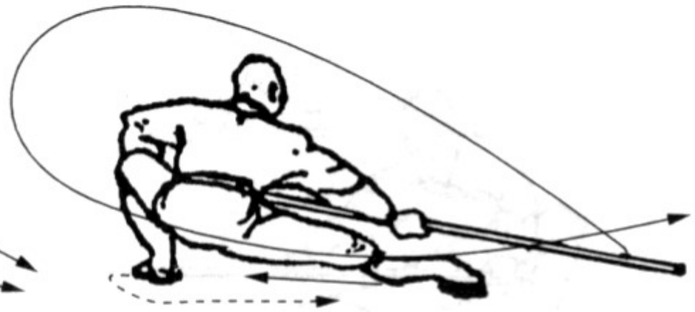


图 37

30. 立马挡敌

起身，右脚前上一步，左腿提膝，上体稍向后仰。左手接把，两手握棍前后抡打，然后托棍举右臂向左摆棍。目视左侧（图 36）。

31. 仆步砸棍

左脚向左落地，体左转 90 度，右脚前上一步变成右仆步。同时两手握棍抡舞花，然后左手松把，右手握棍由上向右下方劈棍，左拳抱于左腰间。目视右侧（图 37）。

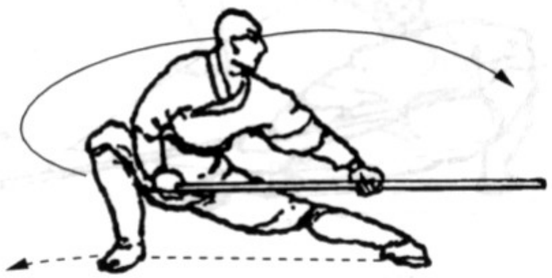


图 38

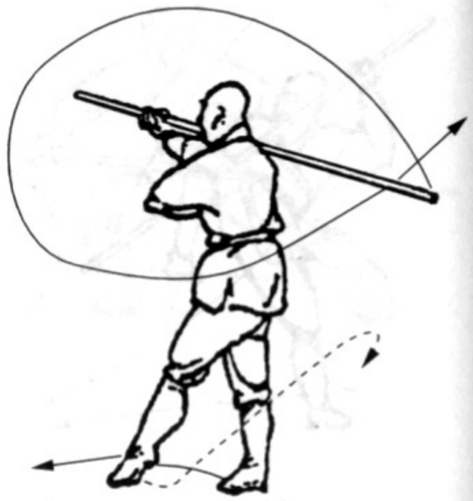


图 39

32. 翻身扫棍

起身，两脚跳步向左翻转 180 度，落地后两腿成左仆步。同时右手握棍随身绕头云旋，然后左手接棍由右向左横扫。目视左侧（图 38）。

33. 八戒扛耙

起身，两脚碾地，体右转 90 度，变为左虚步。同时两手握棍抡半舞花，然后举臂，将棍体放于右肩，棍梢向后。目视前方（图 39）。随即右脚向前



图 40



图 41

上一步，两脚碾地，体左转 90 度，左腿提膝。同时两手握棍，抡半舞花，然后左手松把，右手握棍绕头向上侧前方戳。目视棍梢（图 40）。

34. 背弓射雁

右脚不动，左脚落于右脚前半步成高虚步。同时左手接棍向下平压。目视棍梢（图 41）。随即两脚向右横一步，变为右横弓步。同时左手松把，右手握棍绕头上云旋一圈，然后背于右臂背后，棍梢向左，左掌向前推出。目视前方（图 42）。



图 42



图 43

35. 那那劝兵

右脚不动，收左脚前上一步，变为左虚步。右手握棍由身后向前绕头抡打，然后向左经胸横穿，左掌向前屈肘夹棍，两腿微蹲。目视前方（图 43）。

36. 童子拜佛

右脚前上一步，左腿提膝，左小腿附于右膝上。同时右手握棍绕头由左向右云旋，然后向胸前落棍，两手在胸前屈肘挎棍，两掌心向内，两掌相接，掌指向上，右腿微蹲。目视前方（图 44）。

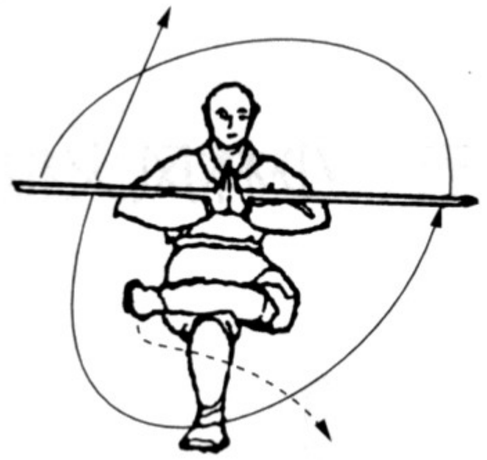


图 44

37. 韦驮敬佛

左脚落于左侧，与右脚成并步。同时右手抓棍，由右向上绕头向左抡舞花，然后握棍前推，棍梢向上，左手不变。目视前方（同图 1）。

收势

两脚向后退步成八字步，右手活把沉棍，棍竖身右侧，左手由上向下划弧，抱于腰侧，身胸挺直。目视前方。

五、少林风火棍

歌诀：

少林风火棍，那仁功夫深。
扬师那罗志，一十九招真。
攻则胜猛虎，进则如洪滚。
一气骤千里，一棍旋乾坤。
飞棒灭日月，拦腰夜叉棍。
溜地扫落叶，横打驱鸟飞。
火燃风吹旺，亦名风火棍。

动作名称及顺序

预备势　1. 开山棍　2. 上步地翻身
3. 莲花舞　4. 提棍　5. 左右两扫腿
6. 回马刺咽喉　7. 千斤砸　8. 挥舞倒滚身
9. 前刺开敞炮　10. 转身撩阴　11. 闭千斤
12. 上步千斤　13. 莲花绕走　14. 挑山势
15. 脑袋棍　16. 鹞子翻身　17. 白猿献棍
18. 大破元门　19. 白猿归穴　收势



图 1

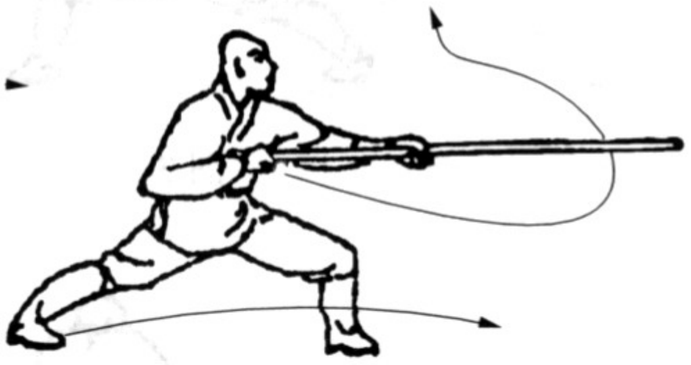


图 2

预备势

右手握棍，左手抱拳，足立八字，目视前方（图 1）。

1. 开山棍

抬右脚踢棍根向左转体 90 度，左手接棍，原地跳步成左弓步，向前刺棍（图 2）。

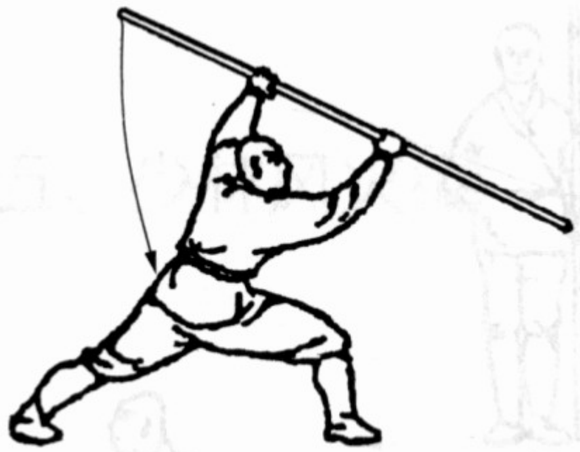


图 3

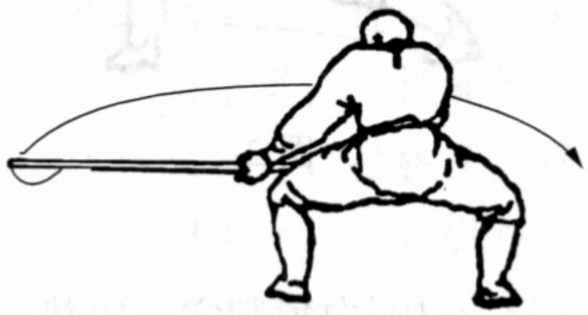


图 4

抬右脚上为右弓步，两臂架棍前上推，上体前倾。目视前方（图 3）。

2. 上步地翻身

上体左转 90 度，使两腿成马步，交五花棍向地下打。目视棍头下方（图 4）。

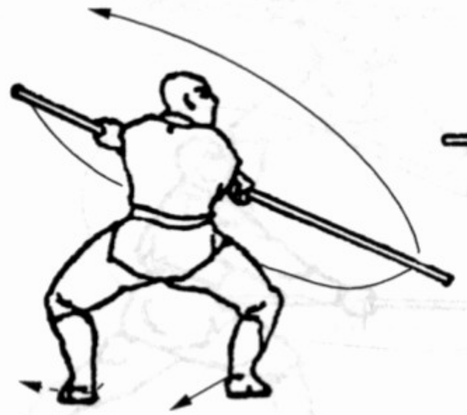


图 5

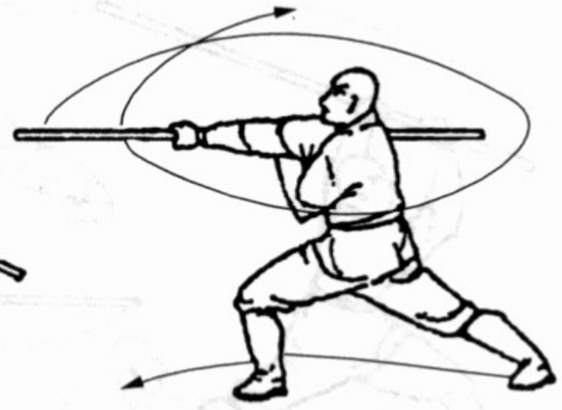


图 6

3. 莲花舞

棍随身抡一个舞花，目视右侧（图 5）。体再左转 90 度，成左弓步，棍向右前抡（图 6）。

4. 提棍

右脚前上步成右弓步，棍梢向上向后抡，一溜向前挑阴（图 7）。

5. 左右两扫腿

上体稍右转，上左脚成左弓步，棍由右向左下打（图 8）。

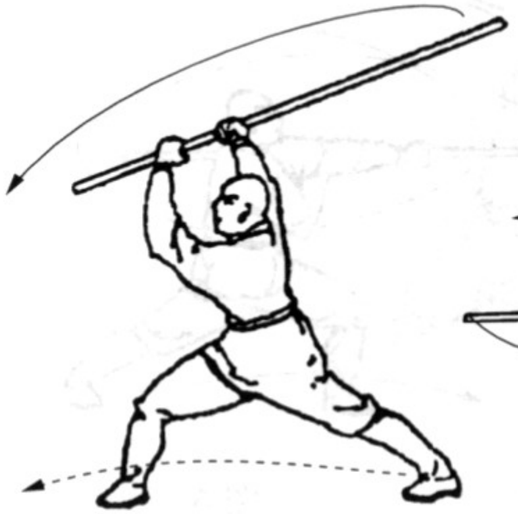


图 7

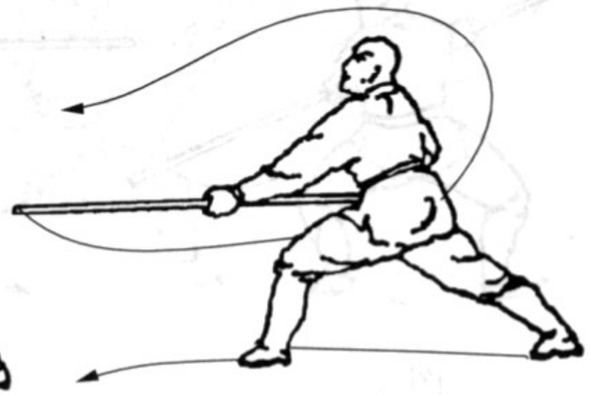


图 8



图 9

上右脚成右弓步，棍由右向左抡一圈，横打（棍绕前头而过）（图 9）。

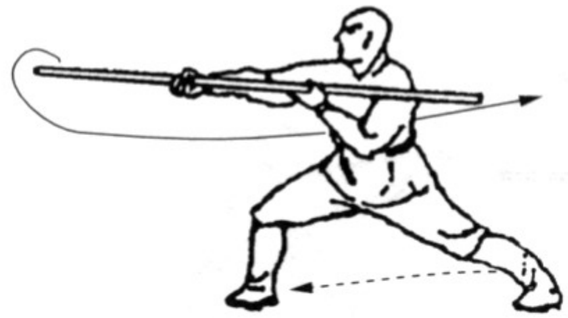


图 10

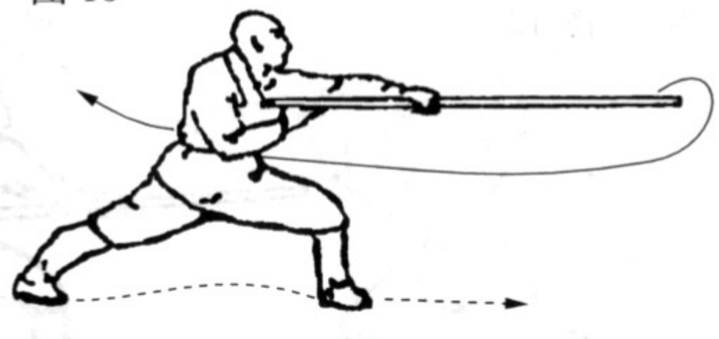


图 11

6. 回马刺咽喉

退右脚向后落左脚后成叉步，体右转 360 度（移步转身时棍抡舞花），左脚后退一步，成右弓步，往前上方刺（棍随身抡）（图 10）。

7. 千斤砸

两脚不动，上体左转 90 度，抬右脚向右上一步，成右弓步，上体再左转 90 度，棍由右下向左上方再往下打（图 11）。

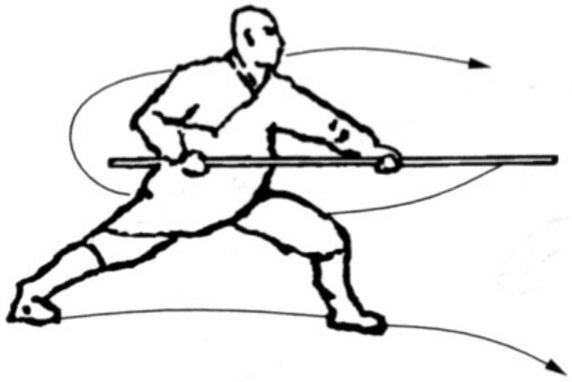


图 12

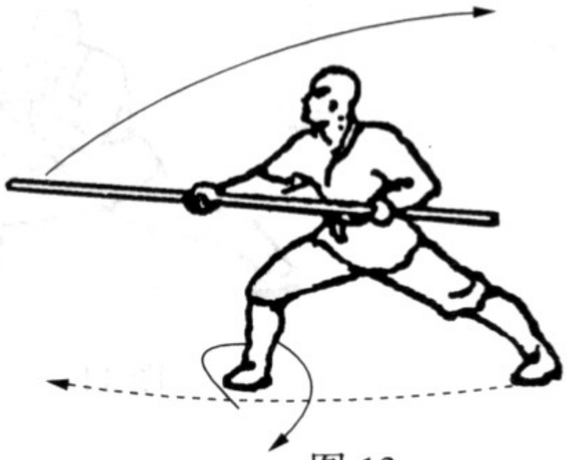


图 13

8. 挥舞倒滚身

抬左脚向前上一步，跳步向右转 360 度，落成左弓步，棍向下打（图 12）。

9. 前刺开敞炮

抬右脚上一步，体左转 180 度，右脚上成右弓步，棍随身向前打（图 13）。

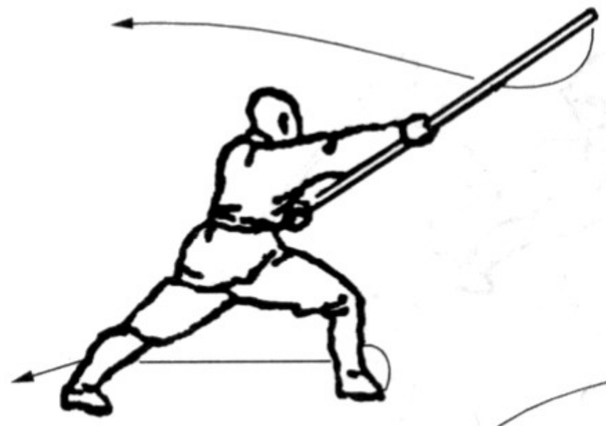


图 14

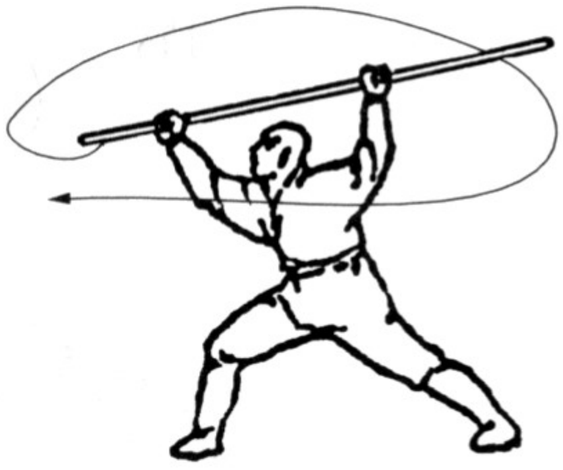


图 15

10. 转身撩阴

抬左脚上一步，体右转 180 度，成右弓步，棍随身抡舞花由上向下打，再由下向上挑阴（图 14）。

11. 闭千斤

体左转 90 度，上右脚成右弓步，两手持棍上架头上前方（图 15）。

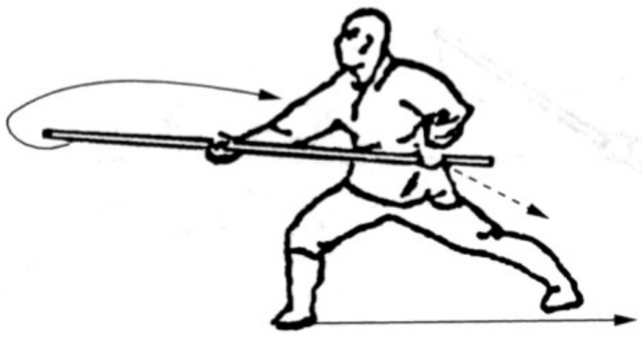


图 16



图 17

12. 上步千斤

两脚不动，两手挥棍由左向右上绕头一圈，向前向下打（图 16）。

13. 莲花绕走

退右脚向后一步，身向右转 90 度，再上左步，成左弓步，棍向左上方插，上身向左倾探。目视右后方（图 17）。

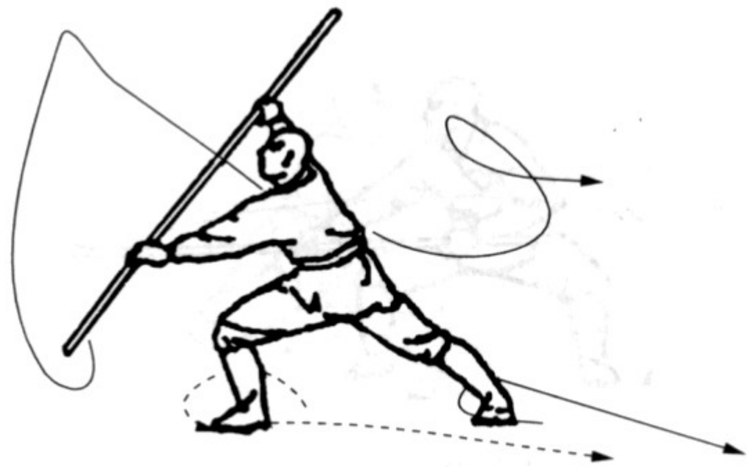


图 18

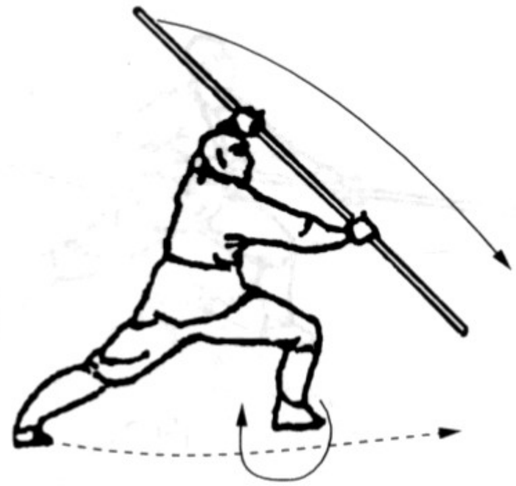


图 19

14. 挑山势

体左转 90 度，收左脚起身再上左脚成左弓步，棍随身体三个舞花，双手扶棍向前推（图 18）；

体再左转 180 度，上成右弓步，向前推棍（图 19）；

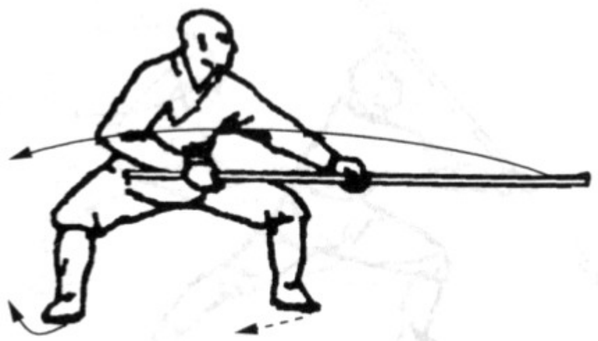


图 20



图 21

上左脚向前跳一步，体右转 90 度，成马步，双手持棍向左侧打（图 20）。

15. 脑袋棍

两脚碾地，体右转 90 度，成右弓步，棍由左向右下方劈打（图 21）。

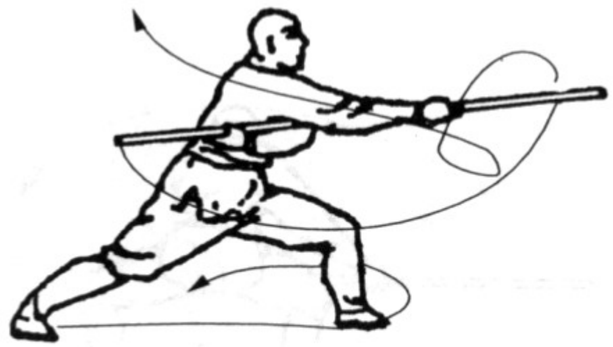


图 22

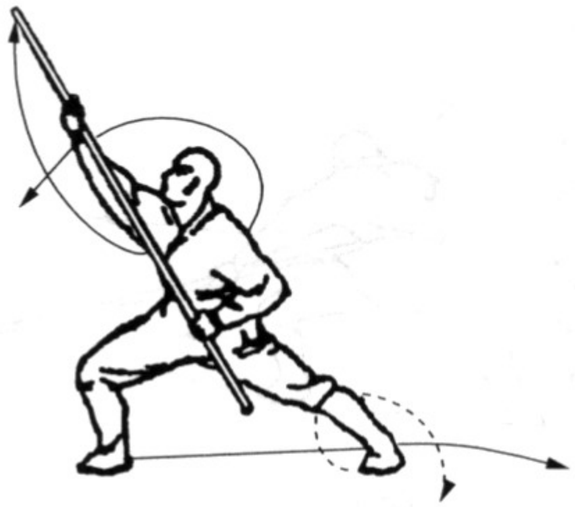


图 23

16. 鹞子翻身

两脚同时跳起，体向左转 180 度，落成左弓步（图 22）；再向右跳转 180 度，落成右弓步，棍根由下向上挑（图 23）。

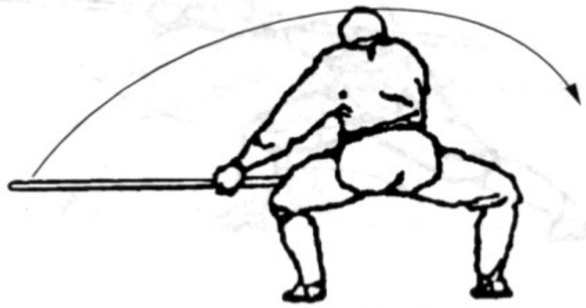


图 24

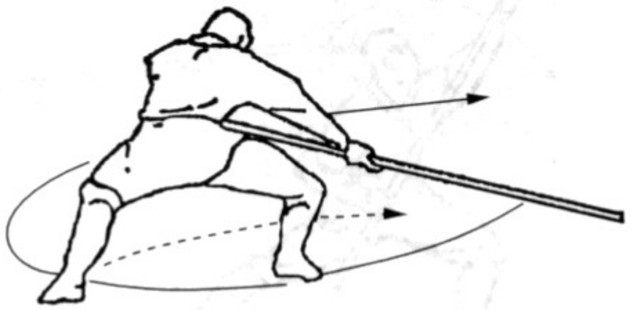


图 25

17. 白猿献棍

右脚后退一步，体右转 90 度，使两腿成马步，棍由右向左下方打（图 24）；

体再右转 360 度，棍由左向右打（图 25）。

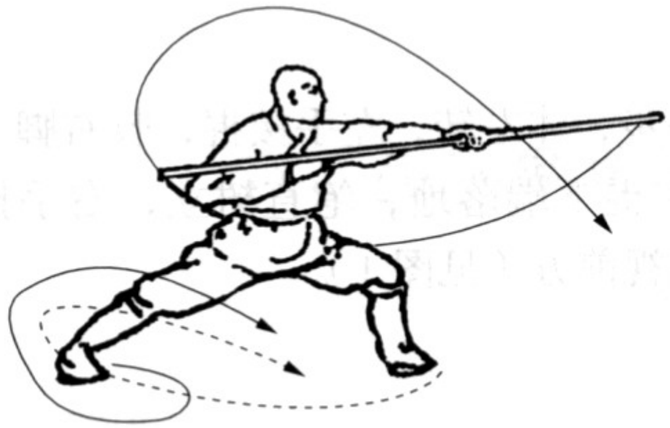


图 26



图 27

18. 大破元门

然后起身，体向右转 90 度，上左步成左弓步，双手托棒向前穿，目视棍端（图 26）。

19. 白猿归穴

抡棍，转圈，倒步背棍，束身归洞（图 27）。

收势

左脚后退一步，体左转，左手接棍，收右脚与左脚成并步，左棍下端落地，笔直树立，右手抱拳，身挺直，目视前方（见图1）。

六、少林猿猴棍

歌诀：

少林猿猴棒艺奇，紧那罗王独一枝。
起势梅鹿扬尘土，仿似风雨迷眼珠。
夜叉劈腰砸千斤，左右闪打破千军。
三星穿云快如梭，文王拉杆虚含实。
吕布托戟败阵走，踮步打棒突然袭。
猿猴棚梁挡千钧，跳步背棍吓唬人。
孙圣降妖技兼智，牛郎担柴藏虎力。
千斤坠地妖成泥，风扫落叶一刹时。
三绞缠丝碎断肠，打破元门高一枝。
乌龙旋风扫千军，连打三棒制魔息。
鲁班棚天云雾散，孙圣劈山似雷击。
上步隔墙似钱门，转身劈打破脸皮。
白猴亮棍凯旋归，猿猴棍法卓技艺。

动作名称及顺序

预备势　1. 梅鹿扬尘　2. 夜叉劈妖
3. 三星穿云　4. 文王拉纤　5. 吕布托戟
6. 踮步打棍　7. 猿猴棚架　8. 跳步背棍
9. 孙圣降妖　10. 牛郎担柴　11. 千斤坠地
12. 风扫落叶　13. 三绞缠丝　14. 白猿棚架
15. 通破元门　16. 乌龙旋风　17. 千斤坠地
18. 连打三棒　19. 腋下藏花　20. 巧女纫针
21. 吕布托戟　22. 上步劈棍　23. 鲁班架棚
24. 孙圣劈山　25. 上步隔墙　26. 转身劈打
27. 白猴亮棍　收势

预备势

两足成八字并立，身脑挺直，右手握棍，棍竖身右侧，左臂下垂，五指并拢，附于身左侧大腿外侧，掌心向里。目视前方（图 1）。

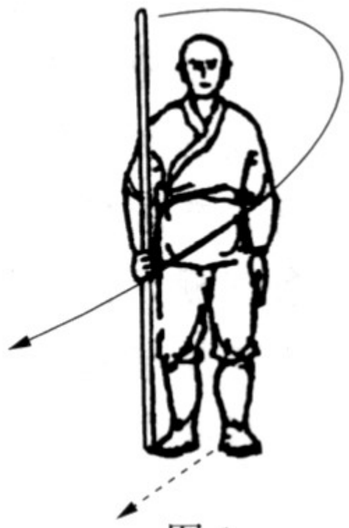


图 1



图 2



图 3

1. 梅鹿扬尘

右脚不动，抬左脚移于右脚前成虚步，左手接把，滑把向右侧撩拨。目视棍端（图 2）。

2. 夜叉劈妖

抬左脚向左开步，两脚碾地，体左转 90 度，同时两手持棍由下随体左转绕头抡起（图 3）。

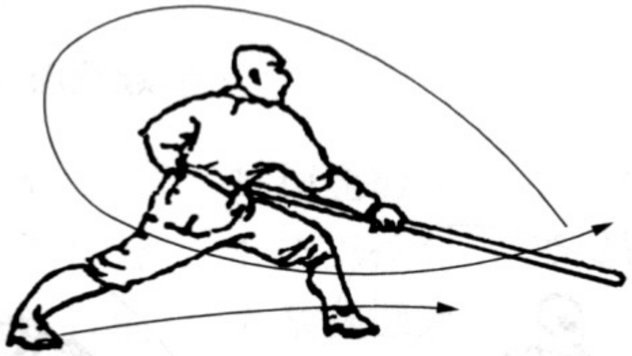


图 4

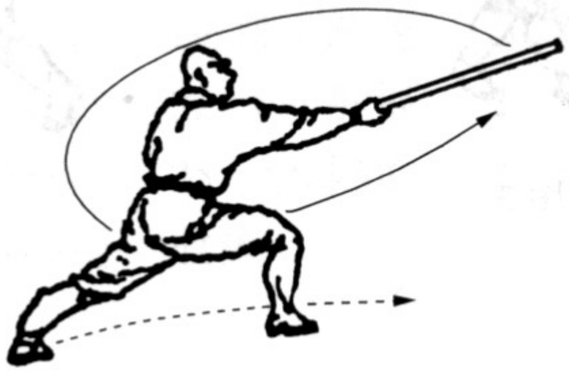


图 5

然后变成左弓步，棍由上向前下方猛劈。目视棍端（图 4）。

3. 三星穿云

右脚向前上一步，两腿成右弓步，棍随身向上、向后绕下往前颤抖直穿。目视棍端（图 5）。

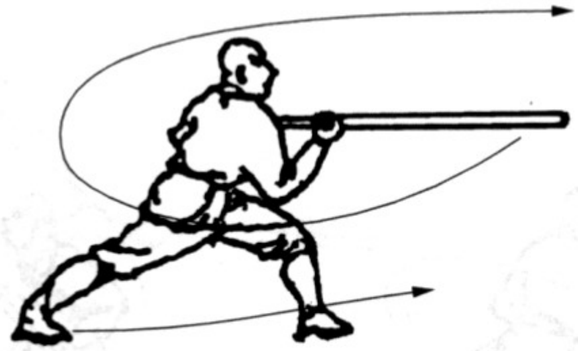


图 6

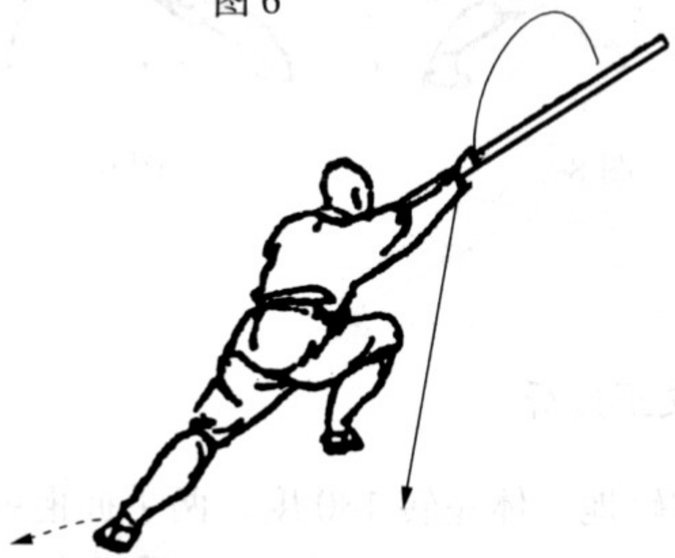


图 7

然后左脚向前一步，两脚成左弓步，同时棍由前向下向后绕头往前颤抖穿刺，目视棍端（图 6）；

然后右脚向前上一步，两脚成右弓步，两手持棍由前向下向后绕头往前颤抖直穿。目视棍端（图 7）。



图 8



图 9

4. 文王拉纤

两脚碾地，体左转 180 度，两手握棍由前抡半舞花，再随身向右后侧捣棍，然后托棍，先上右脚，后上左脚，连上两步，定型为左弓步。目视前方（图 8）。

5. 吕布托戟

左脚后退一步，两脚碾地，体左转 180 度，两腿成左弓步，棍随身向右侧后下方捣。目视前方（图 9）。



图 10

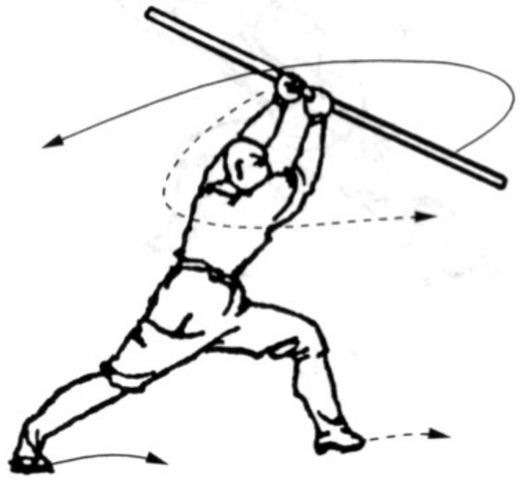


图 11

6. 踮步打棍

右脚向前踮跳一步，右脚落左脚前，两腿成右弓步，棍由后向左侧前方劈打。目视棍端（图 10）。

7. 猿猴棚架

右脚向前踮跳一步，左脚落右脚前，两腿成左弓步，棍由前上抡半圈，然而手倒把向前横推，上体略向前探。目视棍体（图 11）。



图 12



图 13

8. 跳步背棍

两脚向前跳一步，左脚落右脚前，两腿成左弓步，左手脱棍，右手持棍，由上抡向右臂后，左手成侧立掌向前推出。目视左手（图 12）。

9. 孙圣降妖

右脚为轴，抬左脚向右转体 90 度，转身后两腿向前跳一步，抬右腿提膝，同时左手接棍，随身举过头顶（图 13）。

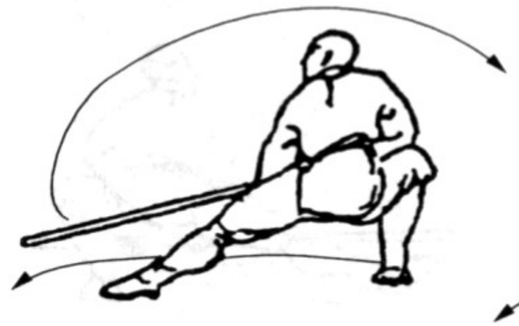


图 14

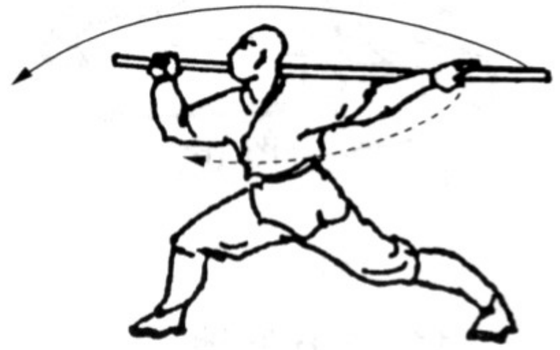


图 15

右脚落左脚前，左脚向前上一步，体右转 90 度，两脚成左仆步，两手向下滑把，由上向左侧下方猛打。目视左侧（图 14）。

10. 牛郎担柴

两脚为轴，体左转 90 度，右脚随身向前上一步，落左脚前，两腿成右弓步，同时两手倒把由下向左绕头往后抡棍，左手脱把，右手握棍担于右肩，左手左后接把，上体向前倾探，晃腰。目视前方（图 15）。

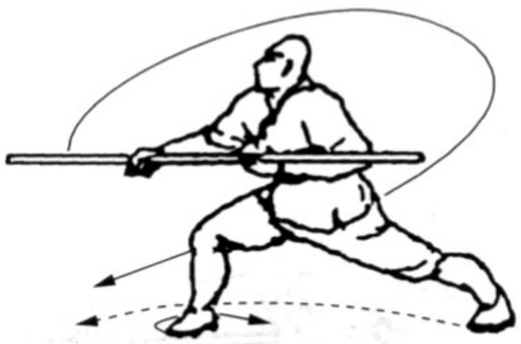


图 16

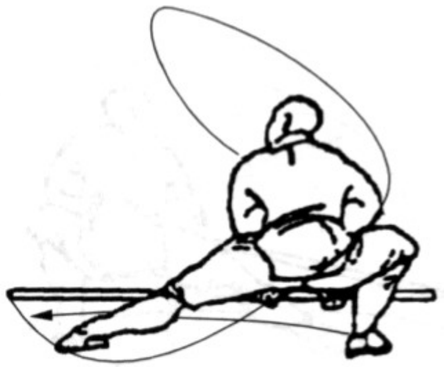


图 17

11. 千斤坠地

两脚不动，两手托棍绕头移于身左侧，两手倒把抡舞花，然后托棍前穿（图 16）。

随即以右脚为轴，体右转 90 度，左脚随身右转向左侧跳成左仆步，同时两手握棍由上向左下侧猛打。目视左侧（图 17）。

12. 风扫落叶

抬两脚向前跳一步，右脚落左脚前，成右弓步，同时两手倒把，握棍由下向上向后抡（图 18）。

然后，左脚向前踮跳步，落于右脚前，两脚碾地，体右转 90 度，两腿成左仆步，两手倒把，握棍由后向前扫打。目视左侧（图 19）。



图 18

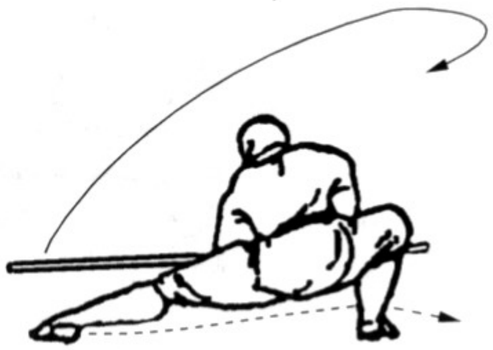


图 19

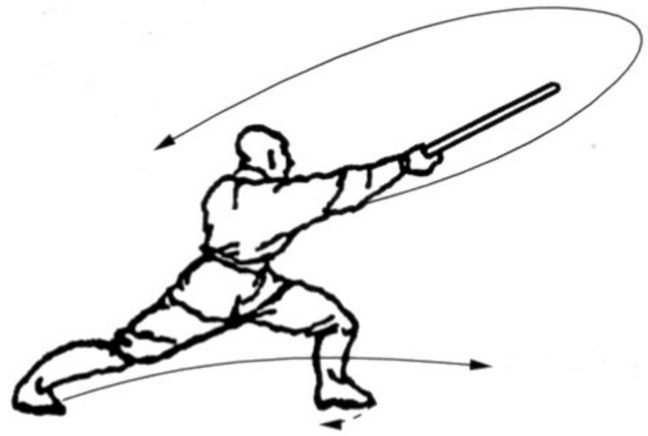


图 20

13. 三绞缠丝

两脚碾地，体右转 90 度，左脚向前上一步，两腿成左弓步，两手滑把，握棍由下随身向前连上三步，边上步，边绞棍。目视左后侧棍端（图20）。

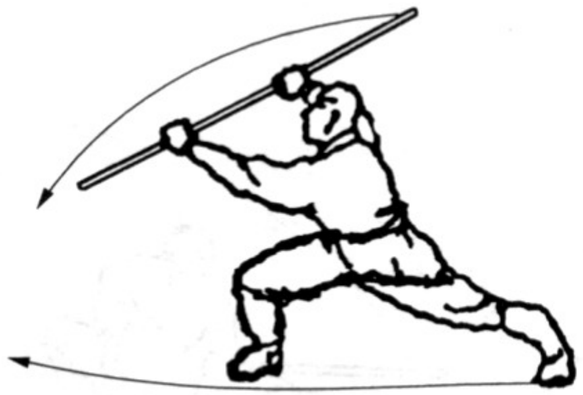


图 21



图 22

14. 白猿棚架

右脚向前垫跳一步，落左脚前，两脚碾地，体左转 180 度，两腿成左弓步，两手倒把，握棍向前上方横推架棍。目视前方（图 21）。

15. 通破元门

右脚向前上一步，使两腿成右弓步，两手滑把向前直捅穿戳。目视前方（图 22）。



图 23



图 24

16. 乌龙旋风

左脚碾地，体左转 360 度，两手握棍由前向下往后返上，绕头随身横扫一周，转身后右腿前踢，然后绞棍再向前打，左腿微蹲。目视前方（图 23）。

17. 千斤坠地

右脚不落地，向右转体 360 度，两手倒把，棍随身转，每转 90 度舞一个花，转到原来方向时，抡最后一个花，然后抬左脚向左移一步，滑把向左侧下方劈棍，使两腿成左仆步。目视左侧下方（图 24）。



图 25

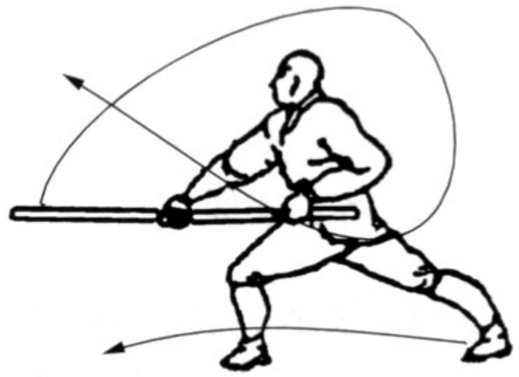


图 26

18. 连打三棒

两脚碾地，体右转 90 度，两腿成右弓步，两手滑把，使棍由左下方向上向右绕身再绕头向前劈打。目视棍端（图 25）；

随即两脚碾地，体左转 180 度，两腿成左弓步，两手握棍随身向前劈打。目视棍端（图 26）；



图 27



图 28

而后右脚向前上一步，两腿成右弓步，两手握棍由前向上绕头往后返前劈打。目视棍端（图 27）。

19. 腋下藏花

左脚向前踮跳一步，右脚落左脚前，同时两手倒把，棍由前向下、向后返前抡半舞花，压于右腋下。目视棍端（图 28）。

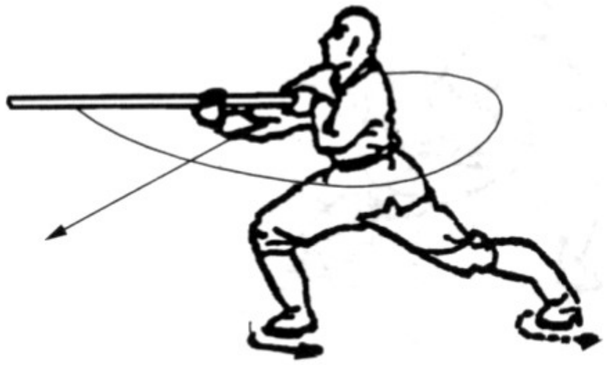


图 29

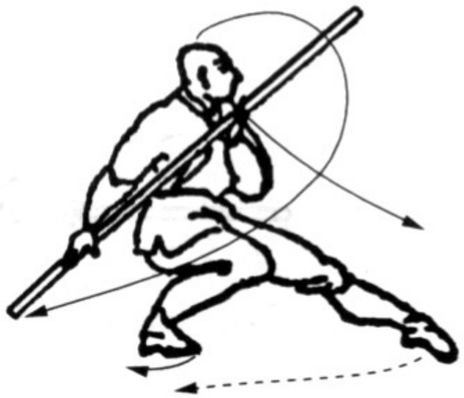


图 30

20. 巧女纫针

左脚向前垫跳一步，右脚落左脚前，两腿成右弓步，两手倒把，使棍由前下向后往前直穿。目视棍端（图 29）。

21. 吕布托戟

两脚碾地，体左转 180 度，使两腿成左虚步，两手移把由前向下向后随身捣棍，目视前方（图 30）。



图 31



图 32

22. 上步劈棍

两脚碾地，体右转 180 度，左脚向前上一步，左脚落右脚前，两腿成拖步，棍由下向左向上随体左转向后捣棍。目视前方（图 31）。

随即右脚向前上一步，两腿成右弓步，同时，两手反把向前劈打，目视棍端（图 32）。

23. 鲁班架棚

右脚向前踮跳一步，左脚落右脚前，两脚碾地，体右转 90 度，两腿屈膝全蹲，左腿伸直，两腿成左仆步，同时棍由前向下向后绕头抡打，形成仆步后移把架棍前推。目视左侧（图 33）。

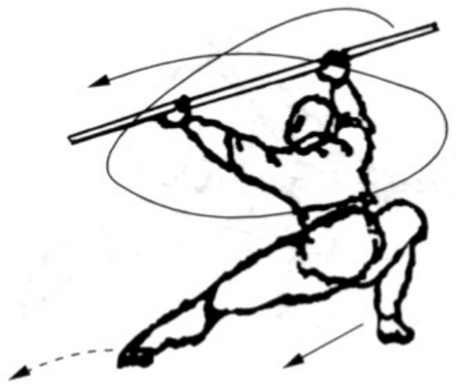


图 33

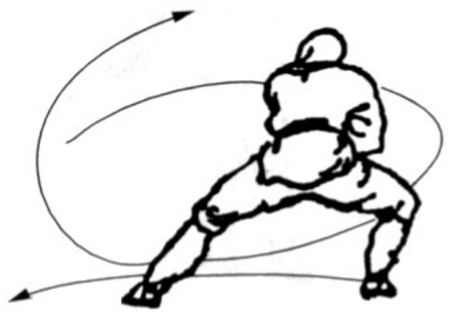


图 34

24. 孙圣劈山

右脚向左横跳一步，左脚落右脚左侧一步，两腿仍成左仆步，在跳步时左手松把，右手握棍由右向左绕头抡一周，两脚落地后，左手接把，向左侧下方猛劈狠打。目视左侧（图 34）。

25. 上步隔墙

两脚碾地，体左转 90 度，右脚向前上一步，两腿成右弓步，两手倒把由前下方向上绕头往后返前纵推。目视前方（图 35）。



图 35

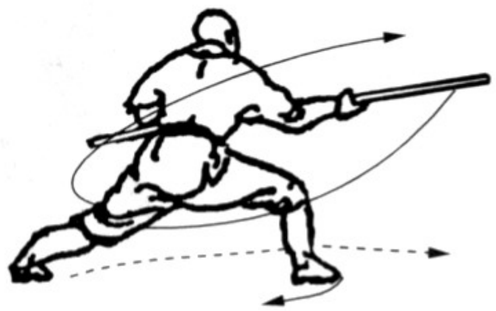


图 36

26. 转身劈打

两脚碾地，体左转 180 度，右脚向前上一步，两腿成右弓步，同时两手倒把，棍由前向下向后随身绕头向身右侧前方劈打。目视棍端（图 36）。

27. 白猴亮棍

抡舞花再抬左脚向前上一步，同时，倒成背后舞花，然后提左膝，左手脱把，右手钳棍斜竖胸左侧，左臂肘夹棍亮掌，掌指向上，掌心向前。目视前方（图 37）。



图 37

收势

左脚落于右脚左侧半步，成八字并立，右手挽棍，由上向下再返上，右手移把，握棍竖身右侧，左臂下垂，五指并拢，附于左大腿外侧，掌心向里，挺胸。目视前方（同图 1）。

七、少林流星棍

歌诀：

流星棍法旋乾坤，火棍一烧摧瘟神。
声声劈打如炸雷，疾如流星穿九云。

动作名称及顺序

预备势	1. 弓步刺棍	2. 跳步劈棍
3. 上步架棍	4. 弓步刺棍	5. 跳步劈棍
6. 弓步摆棍	7. 拦腰棍	8. 跳步挑棍
9. 上步劈棍	10. 箭步劈棍	11. 马步架棍
12. 舞花托棍	13. 上步格棍	14. 仆步劈棍
15. 舞花格棍	16. 跳步劈棍	17. 上步刺棍
18. 弓步背棍	19. 转身刺棍	20. 跳步格棍
21. 马步压棍	22. 独立竖棍	23. 托棍回望
24. 马步推棍	25. 弓步劈棍	26. 跳步压棍
27. 弓步挑棍	收势	

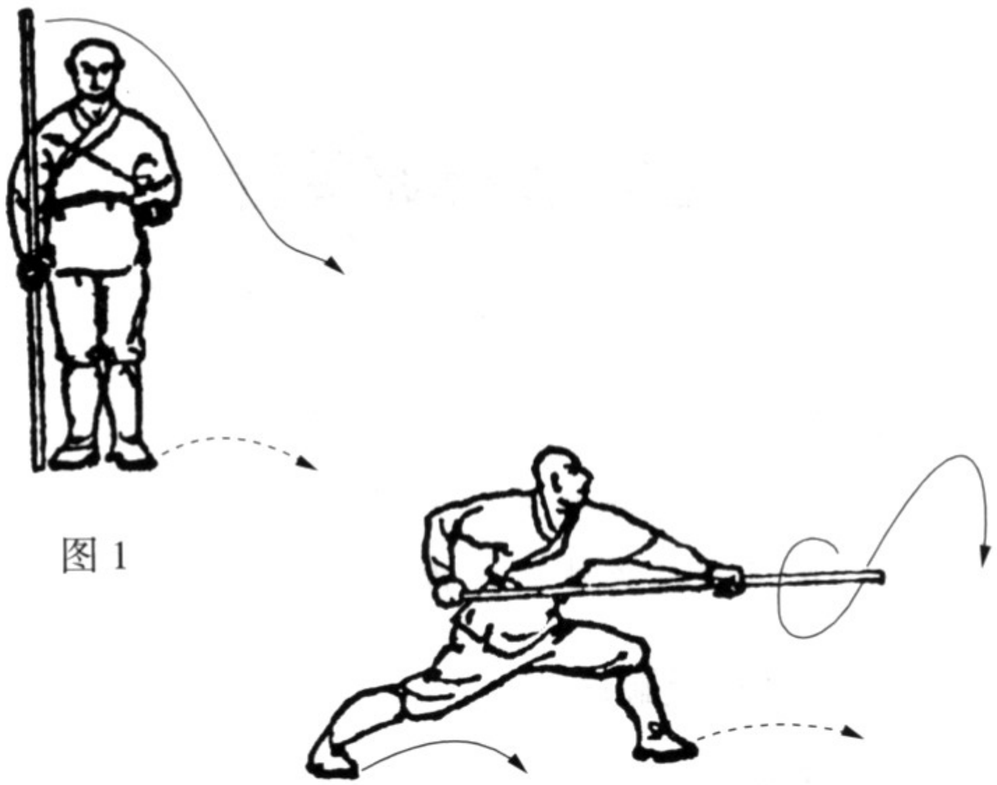


图 1

图 2

预备势

足立八字。右手握棍，竖立右侧，棍梢向上；左手屈肘握拳，抱于腰间，身胸挺直。目视前方（图 1）。

1. 弓步刺棍

左脚向左开一步，两脚碾地，体左转 90 度，两腿成左弓步。同时左手接棍，两手倒把向前刺棍。目视棍端（图 2）。

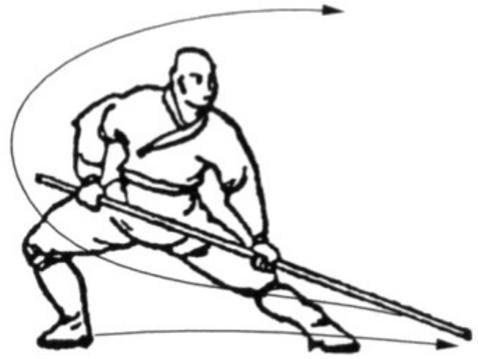


图 3

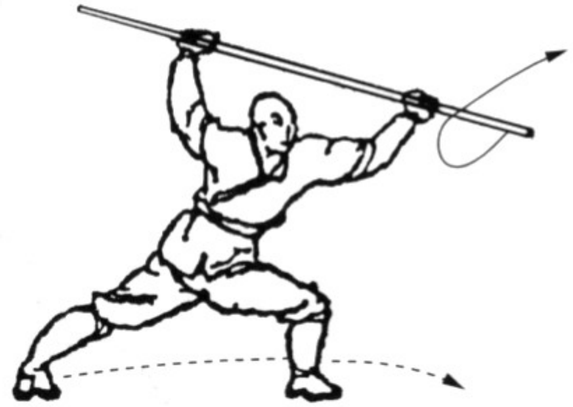


图 4

2. 跳步劈棍

两脚向前跳一步，左脚在前，使两腿成左仆步。同时左手滑把向左外上方拨棍，然后由上向下劈棍，再反腕绞棍。目视棍端（图 3）。

3. 上步架棍

右脚向前上一步，两腿成右弓步。同时向右抡棍，然后两手滑把向前举臂架棍，棍端斜向前。目视前方（图 4）。

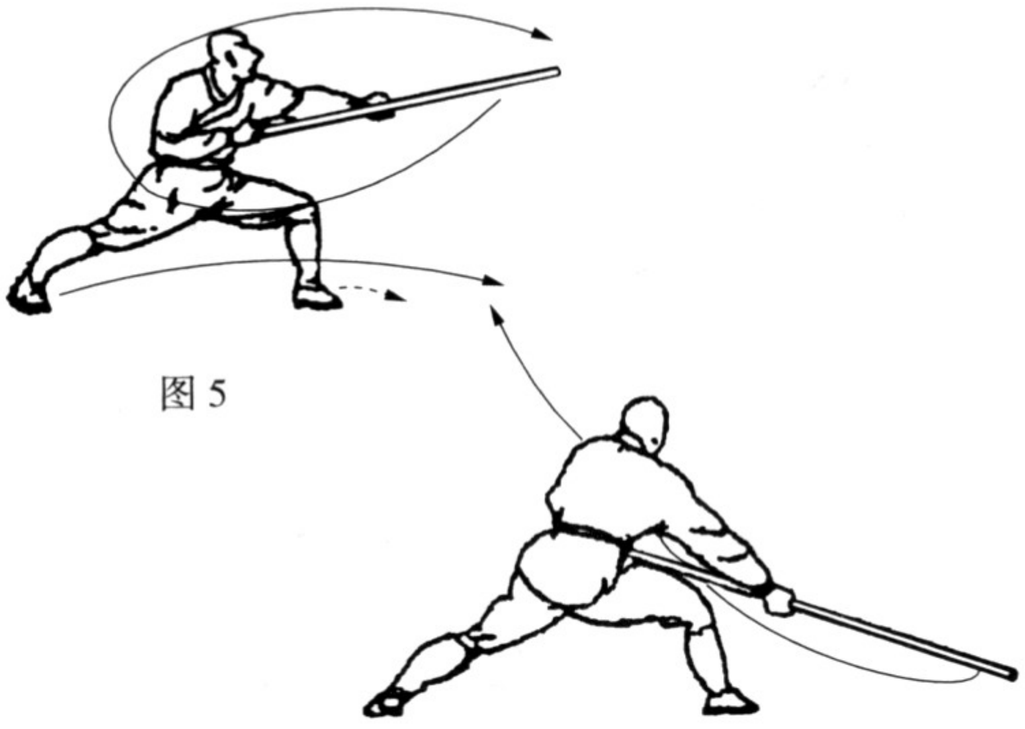


图 5

图 6

4. 弓步刺棍

左脚前上一步，两腿成左弓步。同时，降右臂滑把，向前刺棍，棍端向前。目视前方（图 5）。

5. 跳步劈棍

两脚向前跳一步，右脚在左脚前，两脚碾地，体左转 90 度，两腿成低势右弓步。同时两手倒把，向右绕头抡打，然后向右前方劈棍。目视棍端（图 6）。

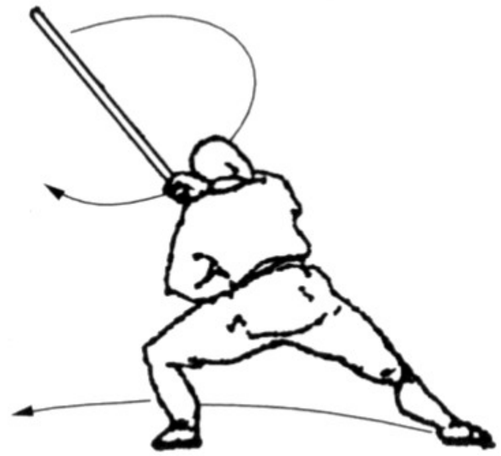


图 7



图 8

6. 弓步摆棍

两脚不动，重心左移，两腿成左弓步。同时两手握棍向左撩打，然后向左侧上方摆棍。目视右侧，上体向左侧倾斜，棍端斜向上（图 7）。

7. 拦腰棍

两脚碾地，体左转 90 度，右脚前上一步，两腿成右弓步，同时两手换把，使棍由右向左拦打，然后反把向前刺棍。目视前方（图 8）。



图 9

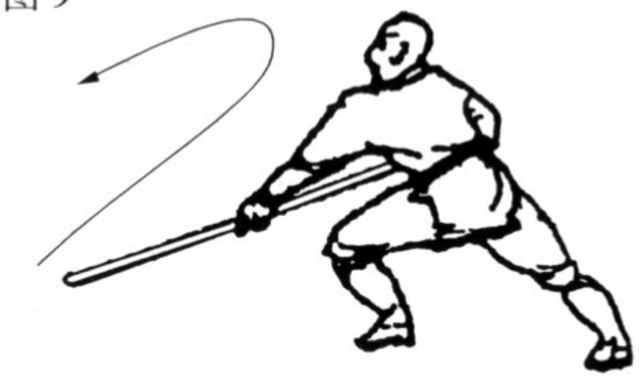


图 10

8. 跳步挑棍

左脚向前垫跳一步，右脚落左脚前，两腿成右弓步。同时向左绞棍，然后由下向上挑棍。目视前方（图 9）。

9. 上步劈棍

左脚前上一步，两腿成左弓步。同时两手倒把，向前劈棍。目视前下方（图 10）。

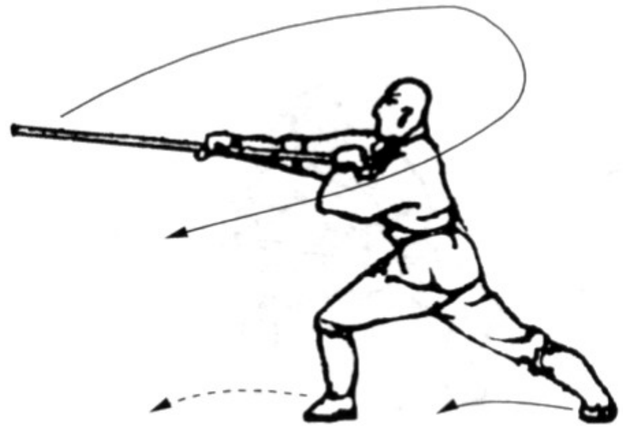


图 11



图 12

10. 箭步劈棍

两脚不动，两手换把前刺（图 11）。

然后向前箭跳一步，体右转 90 度，使两腿成马步。同时向左舞花，棍随身向前劈。目视棍端（图 12）。

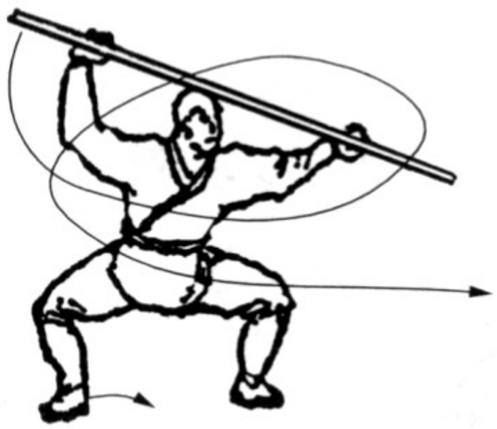


图 13



图 14

11. 马步架棍

两脚跳步向左翻转 180 度，转身后两腿成马步。同时向右抡棍，然后两手滑把向前上方架棍。目视左侧（图 13）。

12. 舞花托棍

两腿马步不变，向左抡棍，向右抡棍，然后上体稍向左转，两手向外滑把，抖臂晃臂托棍。目视左侧（图 14）。

13. 上步格棍

两脚碾地，体左转 90 度，两腿成左弓步。同

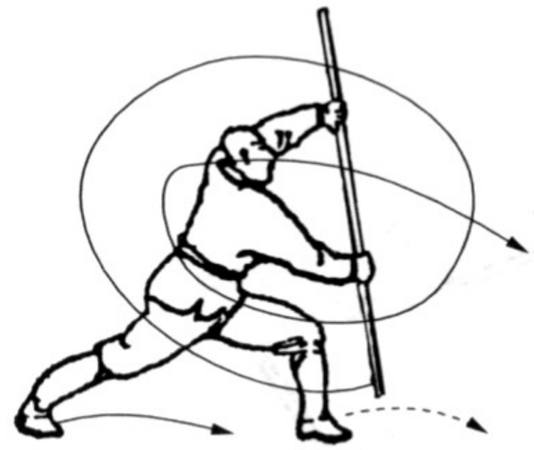


图 15



图 16

时两手向内滑把，竖棍前推，棍端向上。目视前方（图 15）。

14. 仆步劈棍

两脚前跳一步，左脚落右脚前，成右仆步。同时，向左抡舞花，然后向左侧下方劈棍。目视前方（图 16）。

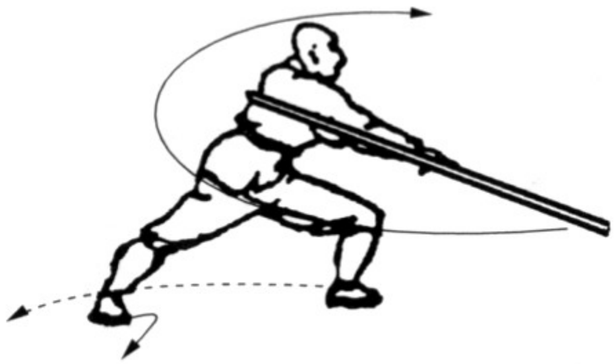


图 17



图 18

15. 舞花格棍

两脚不动，成左弓步，两手倒把，向左右抡舞花（图 17）。

然后两脚向前跳一大步，体随身右转 180 度，使两腿成左弓步。同时棍随身转，倒把前格，棍端向上。目视前方（图 18）。

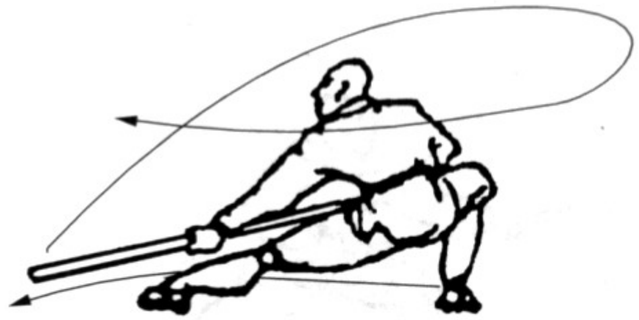


图 19

16. 跳步劈棍

两脚向前跳步，左脚落右脚前，左腿仆地伸直，右腿全蹲，两腿成左仆步，上体向左拧转。同时两手握棍向左侧下方猛劈，倒把前格，棍端斜向左，目视棍端（图 19）。

17. 上步刺棍

起身，右脚向上一步，两腿成右弓步。同时两手移把，随身向右抡舞花，然后向前刺棍。目视棍端（图 20）。

18. 弓步背棍

两脚不动，右手向下滑把，两手举棍，向上绕头云旋（图 21）。



图 20

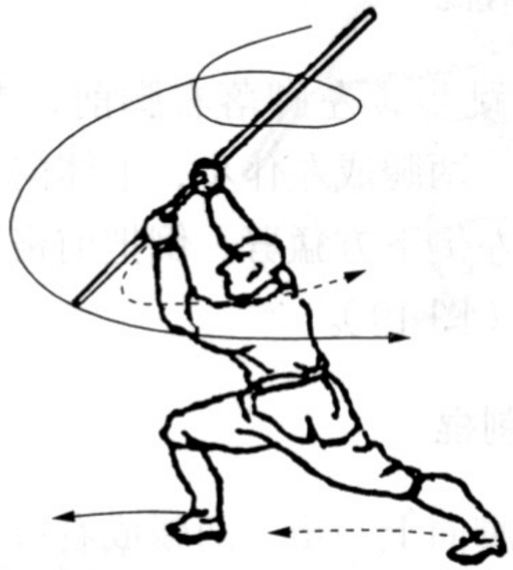


图 21

随后，两脚向前踮跳一步，右脚落左脚前，两腿成右弓步。同时左手脱把，右手握棍向左抡打，然后上体左转，束身低头，棍绕头落担于肩，左手向左撩出。目视左侧（图 22）。



图 22

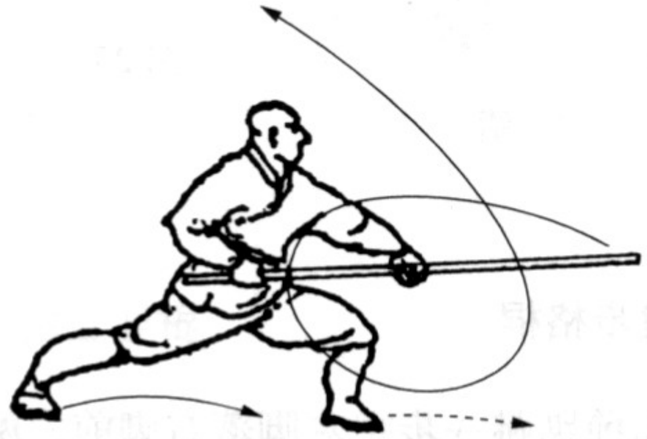


图 23

19. 转身刺棍

两脚碾地，体左转 180 度，两腿成左弓步。同时右手握棍，由后绕头向前随身抡打，然后左手接把，向前平刺。目视棍端（图 23）。



图 24

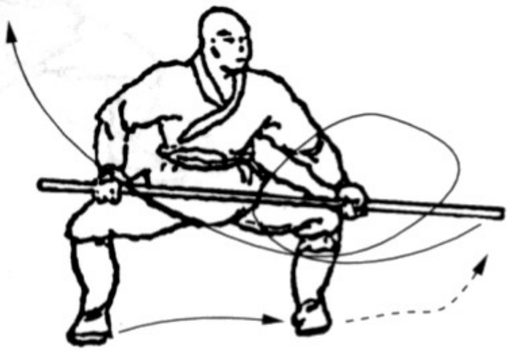


图 25

20. 跳步格棍

两脚向前踮跳一步，左脚落右脚前，两腿成左弓步，上体向左拧转 45 度。同时两手握棍，倒抡舞花，向前直刺。目视棍端（图 24）。

21. 马步压棍

两脚起跳，体右转 135 度，两腿屈膝成马步。同时左右抡舞花，然后再由右向左侧压棍。目视左侧下方（图 25）。



图 26

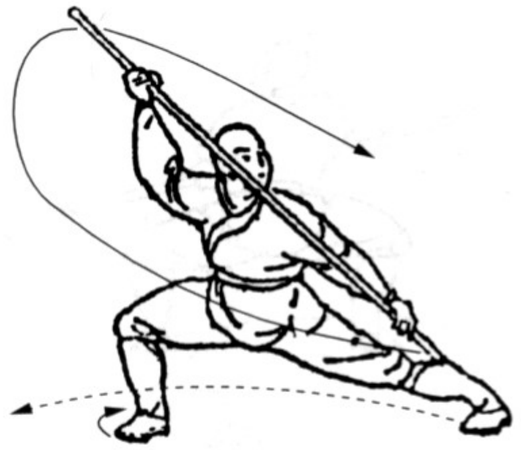


图 27

22. 独立竖棍

右脚向左收一步，左脚落右脚左侧一步，抬左腿提膝。同时两手移把，顺抡舞花，然后向右侧提棍直竖，棍端向上。目视左侧（图 26）。

23. 托棍回望

左脚向左落一步，两腿成右弓步。同时双手握棍前劈，然后两手倒把，斜托棍，棍端向后。目向后视（图 27）。

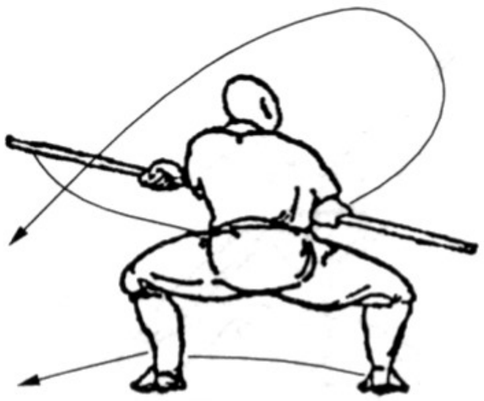


图 28



图 29

24. 马步推棍

体右转 90 度，左脚前上一步，两脚碾地，体继而右转 90 度，两腿屈膝成马步。同时两手倒把，随上步转身舞花，然后握棍前推。目视右侧（图 28）。

25. 弓步劈棍

两脚碾地，体左转 90 度，抬右脚向前上一步，使两腿成右弓步。同时棍随身抡半舞花，然后向前下方劈棍。目视前下方（图 29）。



图 30



图 31

26. 跳步压棍

左脚向前跳一步，抬右腿向后提膝。同时两手滑把，握棍由前向后下方压，棍端向后。目视左侧（图 30）。

27. 弓步挑棍

右脚向右侧前方落一步，两腿成右弓步。同时两手倒把握棍由下向前上方挑，目视棍端（图 31）。

收势

两脚碾地，体左转 90 度，收右脚与左脚并步。同时两手移把，抡舞花，然后左手脱把，右手握棍，竖身右侧，棍根着地，棍端向上；左手握拳，抱于腰侧，身胸挺直。目视前方（同图 1）。

八、少林穿梭棍

歌诀：

少林穿梭棍，湛恒传秘锦。
戳劈格挑打，抹扫穿撩云。
滑摆刺压拨，架拦随身滚。
猛如下山虎，行如龙腾云。
棍打一大片，舞棍旋乾坤。
劈声炸如雷，十六秘技真。
学会穿梭棍，一棒破千军。

动作名称及顺序

预备势　1. 弓步戳棍　2. 上步格棍
3. 左仆步劈棍　4. 踮步压棍　5. 转身戳棍
6. 上步挑棍　7. 右仆步劈棍　8. 弓步格棍
9. 上步抹棍　10. 转身戳棍　11. 仆步劈棍
12. 独立戳棍　13. 上步摆棍　14. 仆步横戳棍
15. 翻身戳棍　16. 上步托棍　17. 独立上摆棍

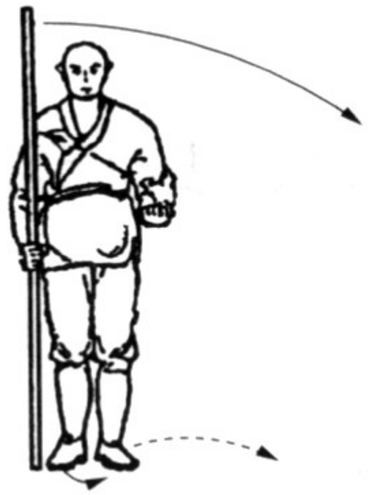


图 1

18. 马步架戳棍　19. 马步压棍　20. 弓步竖棍
21. 上步劈棍　22. 扫棍穿刺　23. 跳步格棍
24. 上步摆棍　25. 背棍撩掌　26. 丁步背棍
27. 弓步戳棍　28. 跳步架棍　29. 上步戳棍
30. 弓步挑棍　收势

预备势

足立八字，右手握棍，左手屈肘抱拳，放于腰侧，拳心向上，身胸挺直。目视前方（图 1）。

1.弓步戳棍

左脚向左跨一步，两脚碾地，体左转 90 度，

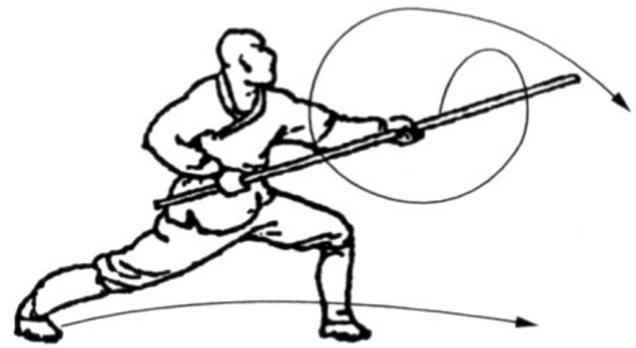


图 2

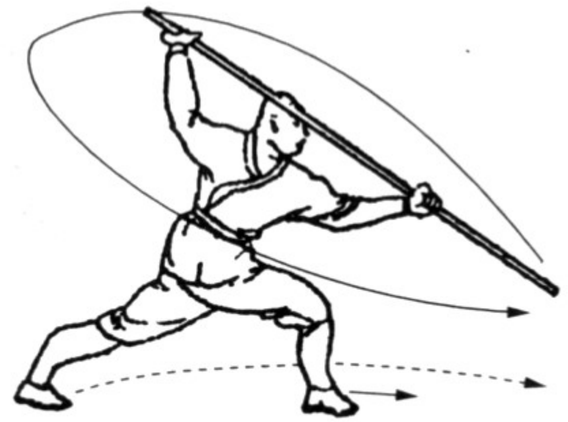


图 3

两腿成左弓步。同时左手接把，右手向下滑把，两手握棍随身向前斜上戳。目视棍端（图 2）。

2.上步格棍

右脚向前上一步，两腿成右弓步。同时逆运棍，然后架棍向上斜格，棍梢斜向下。目视前方（图 3）。

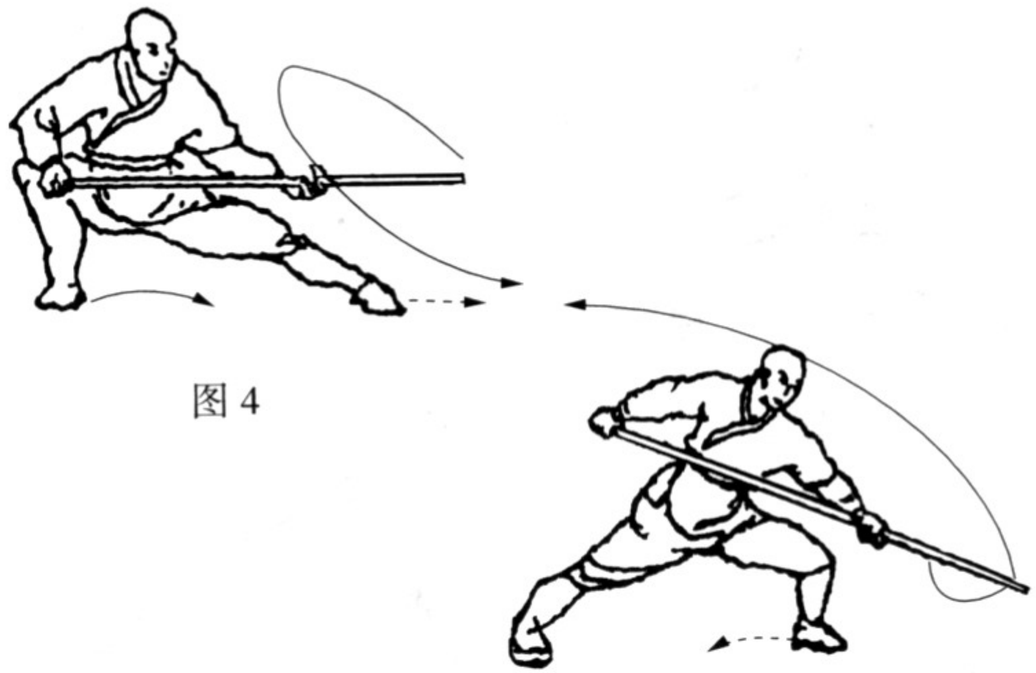


图 4

图 5

3.左仆步劈棍

两脚向前跳一步，左脚落右脚前，两脚碾地，体右转 45 度，右腿全蹲，左腿伸直，两腿成左仆步。同时，两手握棍，由前向后绕头云棍，然后随身向左侧劈棍。目视棍梢（图 4）。

4.踮步压棍

右脚向左踮跳一步，两腿成左弓步。同时两手握棍，由左向右绞棍，然后下压。目视棍梢（图 5）。

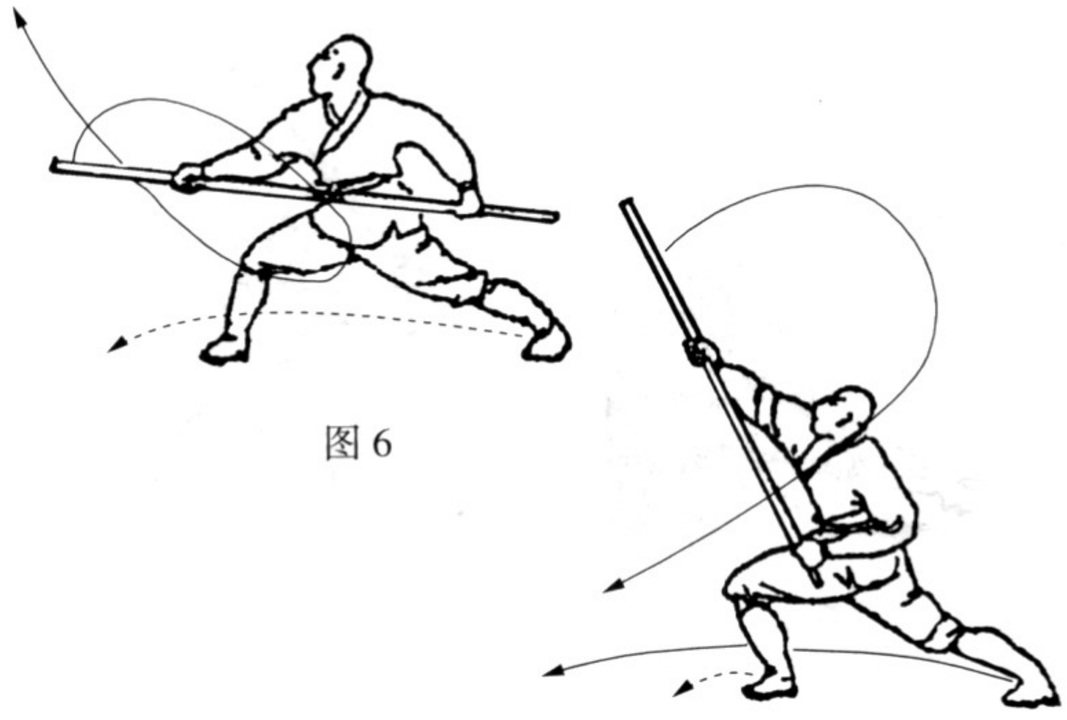


图 6

图 7

5.转身戳棍

两脚碾地，体右转 180 度，两腿成右弓步。同时两手倒把，握棍绞棍，然后下压。目视棍梢（图 6）。

6. 上步挑棍

左腿向前上一步，两腿成左弓步。同时两手由左向右绞棍，然后由下向上挑棍，棍梢斜向上。目视棍梢（图 7）。



图 8

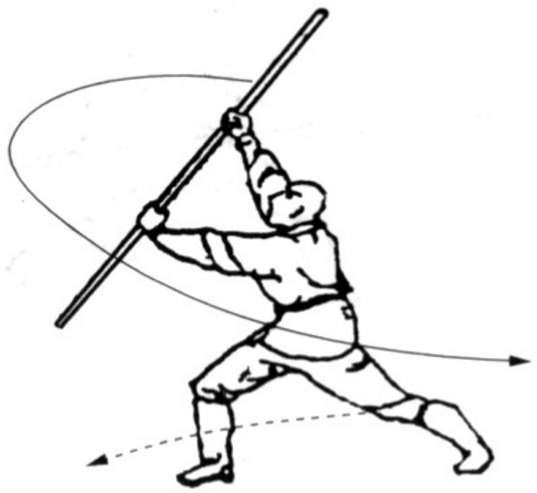


图 9

7. 右仆步劈棍

左脚向前跳一步，右脚落左脚前，两脚碾地，体左转 90 度。两腿成右仆步。同时两手握棍由前向后绕头抡棍，然后向右侧由上向下劈棍。目视棍梢（图 8）。

8. 弓步格棍

体右转 90 度，起身，两脚成右弓步。同时棍抡舞花。然后两手握棍，向前推格，棍斜向上。目视前方（图 9）。

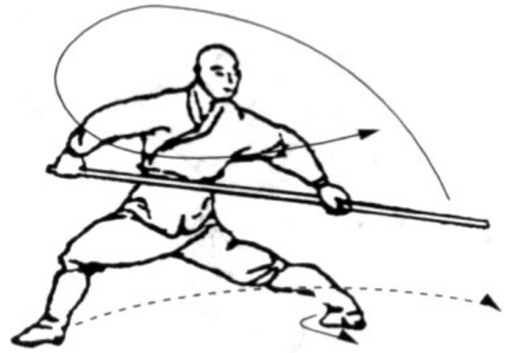


图 10

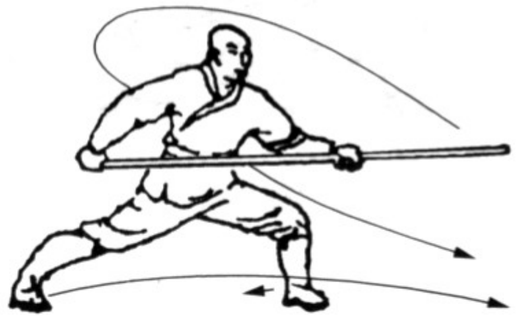


图 11

9. 上步抹棍

左脚向前上一步，两脚成左弓步。同时两手移把，向前劈棍，然后两手托棍，由右向左后方横抹，棍梢向后，上体左转。目视棍梢（图 10）。

10. 转身戳棍

左脚后退一步，两脚碾地，体左转 90 度，两腿成左弓步。同时两手握棍由后向前抡打，然后随手向前戳棍，棍梢向前。目视棍梢（图 11）。



图 12



图 13

11. 仆步劈棍

右脚前上一步，两脚碾地，体左转 90 度，左腿全蹲，右腿伸直，两腿成右仆步。同时两手倒把，向左绕头抡棍，然后向右侧下方劈棍，棍梢向右。目视棍梢（图 12）。

12. 独立戳棍

两脚碾地，体右转 90 度，上左脚，再体右转 90 度，左腿向前提膝。同时两手握棍随身势向右撩打，然后两手滑把托棍向前戳，棍梢向前。目视棍梢（图 13）。

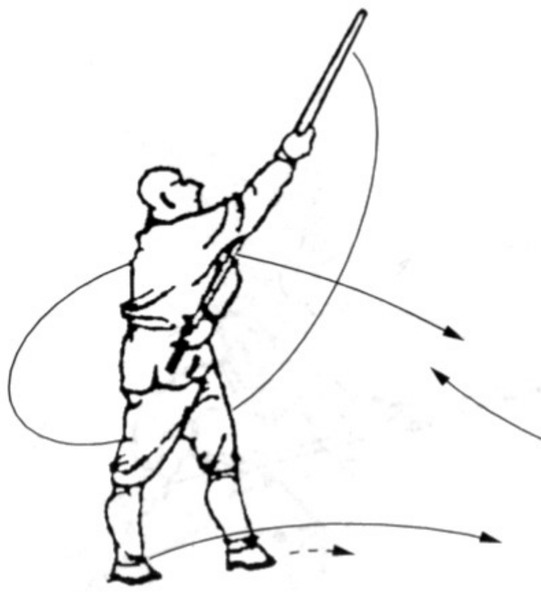


图 14

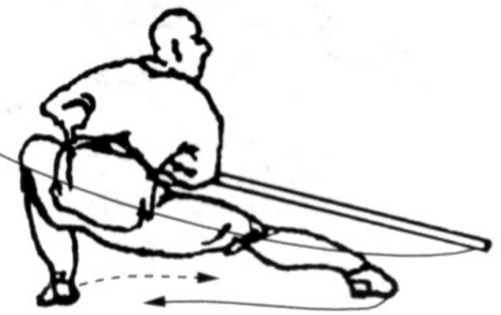


图 15

13. 上步摆棍

左脚向左落一步，体左转 90 度。同时两手倒把，提棍由右向左侧前上方摆打，棍梢向上。目视前方（图 14）。

14. 仆步横戳棍

右脚向前跳一步，右脚落左脚前，两脚碾地，体左转 90 度，左腿全蹲，右腿伸直，两腿成右仆步。同时，两手握棍由前上方向后抡打，然后随身势向右侧下方劈棍。目视棍梢（图 15）。

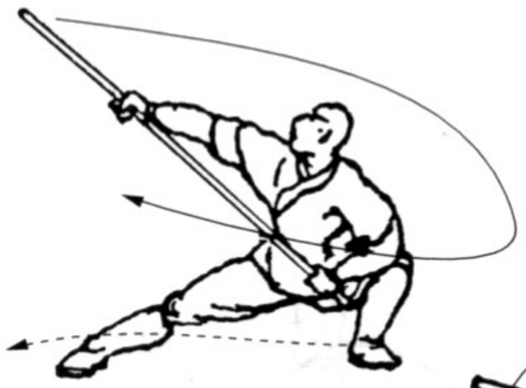


图 16



图 17

15. 翻身戳棍

两脚跳步向右翻身 180 度，转身后两腿落成右仆步。同时两手移把托棍，向右侧斜上戳棍。目视棍梢（图 16）。

16. 上步托棍

两脚碾地，体右转 90 度，左脚前上一步，两腿成左弓步。同时右把滑，两手握棍，向后绕头云棍，然后右把上滑，两手托棍，棍梢向前。目视棍梢（图 17）。



图 18

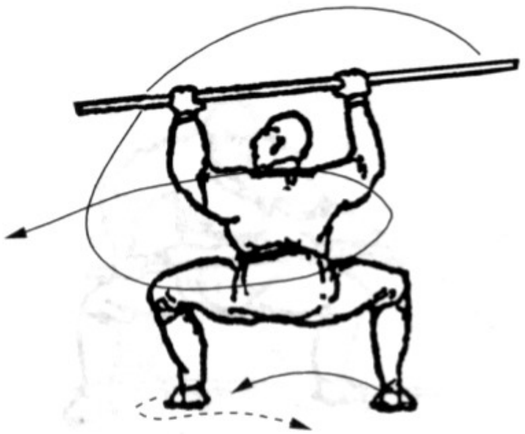


图 19

17. 独立上摆棍

右腿向前提膝，同时右手脱把，左手握棍，由前向后往前抡打，然后右手接把，两手握棍由下向右侧上方摆打，棍梢向上。目视右侧（图 18）。

18. 马步架戳棍

右脚向前落一步，两脚碾地，抬左脚向左移一步，体右转 180 度，两腿半蹲成马步。同时，两手握棍，由前向后往前绕头抡打，然后两手滑把架棍，棍梢向右。目视左侧（图 19）。



图 20

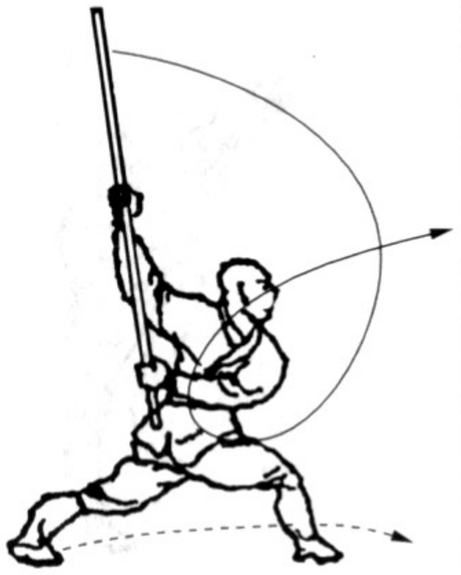


图 21

19. 马步压棍

两脚跳步向左翻转 180 度，转身后两腿仍落成马步。同时两手握棍抡舞花，然后两手托棍，由上向下压，棍梢向右侧下方。目视右侧（图 20）。

20. 弓步竖棍

两脚碾地，体左转 90 度，右脚前上一步，两腿成右弓步。同时两手握棍顺绞花，然后举右臂竖棍，棍梢向上。目视前方（图 21）。



图 22

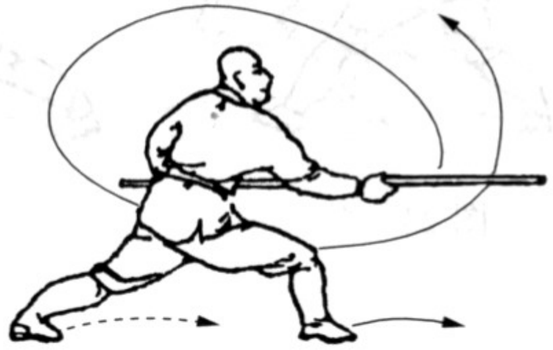


图 23

21. 上步劈棍

左脚前上一步，两腿成左弓步。同时两手握棍由上向下、往后抡打，然后两手倒把，向前劈棍，上体向前微俯。目视棍梢（图 22）。

22. 扫棍穿刺

右脚前上一步，两脚成右弓步。同时左手滑把，两手握棍，由前向右、向后扫棍，然后两手再移把，托棍穿刺，棍梢向前。目视棍梢（图 23）。



图 24



图 25

23. 跳步格棍

左脚向前踮跳一步，右腿落左腿前。同时右手向后滑把，两手握棍由前绕头向后返前抡打，然后两手握棍举臂向前横斜格棍，棍梢向下。目视前方（图 24）。

24. 上步摆棍

左脚向前上一步，两腿成左弓步。同时两手移把抡舞花，然后两手倒把，举棍由右向左侧上方摆，目视棍梢（图 25）。

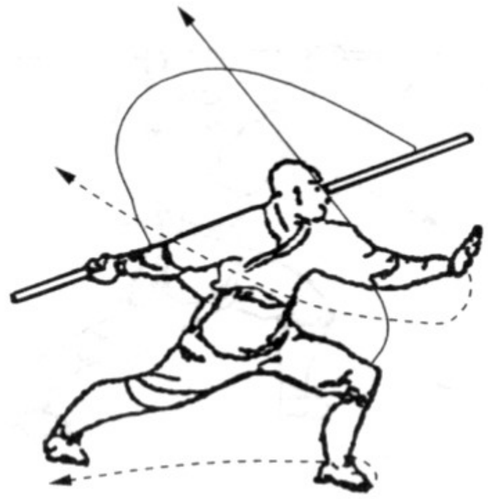


图 26



图 27

25. 背棍撩掌

两脚向前跳一步，两脚仍成左弓步。同时左手脱把，右手握棍由前向后抡棍，然后向右展背棍，左掌向左展臂撩出。目视左掌（图 26）。

26. 丁步背棍

两脚碾地，体右转 180 度，左脚前上半步，落于右脚左侧，足尖点地，足跟提起，成左丁字步。同时右手握棍随身向右侧抡舞花，然后向后隐臂背棍；左手向前屈肘亮掌，掌心向右。两腿半蹲，目视左掌（图 27）。



图 28

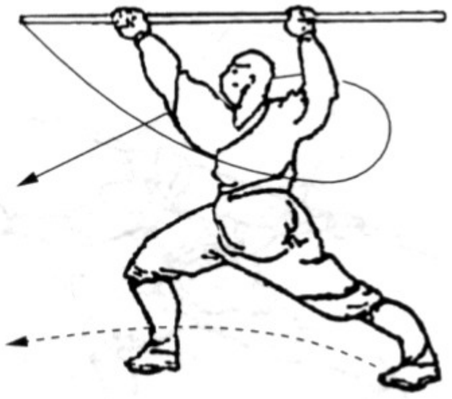


图 29

27. 弓步戳棍

右脚向前上一步，两腿成右弓步。同时，右手握棍，旋腕反臂倒抡向前；左手接把，向前戳棍。目视棍梢（图 28）。

28. 跳步架棍

两脚向前踮跳一步，右脚落左脚前，两腿成右弓步。同时两手握棍向下往后抡打，然后移把举臂架棍，目视前方（图 29）。

29. 上步戳棍

左脚向前上一步，两腿成左弓步。同时两手握

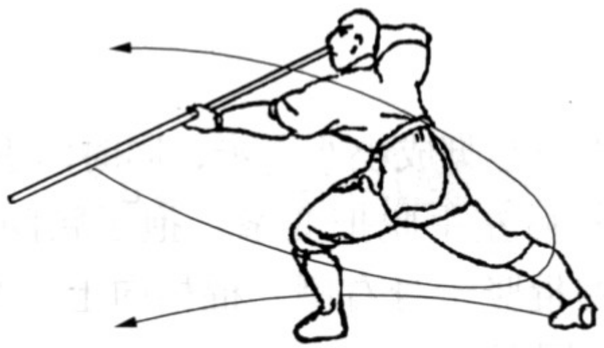


图 30

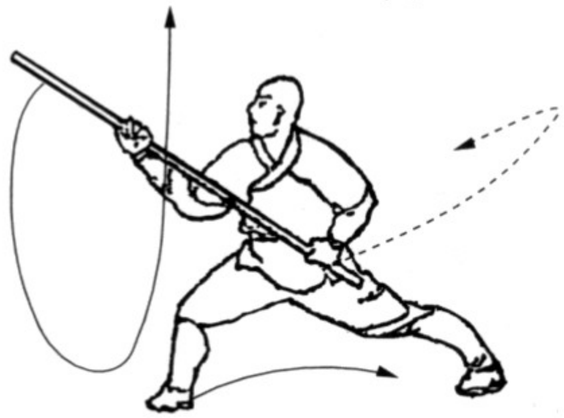


图 31

棍由上向下、向后削撩，然后倒把握棍向前斜下戳棍。目视棍梢（图 30）。

30. 弓步挑棍

右脚前上一步，两脚成右弓步。同时两手握棍由前向后撩打，然后倒把托棍上挑，棍梢斜向上。目视右侧（图 31）。

收势

收右脚与左脚成小八字步，同时两手握棍由上向下劈，然后左手脱把变拳，抱于腰间，拳心向上；右手握棍竖于身右侧，棍梢向上。身胸挺直，目视前方（同图 1）。

九、少林风魔棍

歌诀：

风魔棍法智善拟，三路九节与眉齐。
开棍进戳善连步，左右穷追骤中疾。
急进灵变多显诱，回马杀枪妙出奇。
跳跃腾飞不嫌迟，炸雷闪花一刹时。
初交先施凤点头，知其一二则宏力。
横扫千军亦常法，沉香劈山亦常技。
风魔明上多实下，棍法奇技独雄力。

动作名称及顺序

预备势	1. 霸王举旗	2. 风扫残云
3. 金鸡独立	4. 横断千金	5. 舞花倒棍
6. 咬金埋桩	7. 回头劈棍	8. 乌龙腾搅
9. 大圣戏月	10. 横断千金	11. 力劈华山
12. 横扫千军	13. 金鸡独立	14. 旋风卷尘
15. 罗汉盘花	16. 瞎子探路	17. 拦腰棍势



图 1

18. 凤凰点头　19. 弓步压棍　20. 金鸡独立
21. 雄鹰穿林　22. 吕布托戟　23. 乌龙翻江
24. 罗汉藏剑　25. 转身托棍　26. 二郎担山
27. 仆地视锦　28. 苏秦背剑　29. 腾空劈棍
30. 后倒身势　31. 鲤鱼打挺　32. 横扫千军
33. 猎人打虎　34. 苏秦背剑　35. 蛟龙翻云
36. 童子拜佛　收势

预备势

两脚成小八字并立，右手握棍，左掌指与喉凸相平，掌心向右，身胸挺直。目视前方（图 1）。



图 2

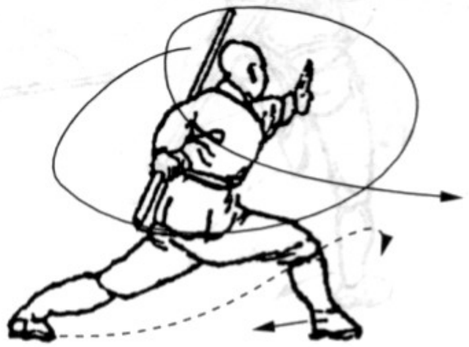


图 3

1. 霸王举旗

右脚向前半步，左脚向前一步成虚步。左手下沉变拳，抱于腰间；右手握棍向前推，棍梢向上。目视前方（图 2）。

2. 风扫残云

右脚向左跨一步，体左转 90 度，上右脚成右弓步。同时左拳变掌，向前推出，掌心向前；右手持棍随身绕头向右横打，然后背于后臂背后。目视左掌（图 3）。



图 4

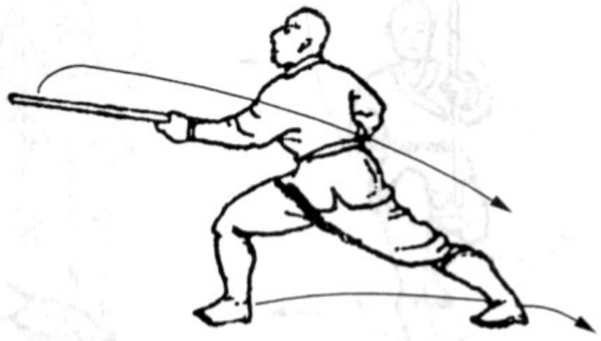


图 5

3. 金鸡独立

右脚向后退半步，体右转 90 度，抬左腿提膝。同时右手持棍由后向前抡；左手接棍，举右臂斜托，棍梢向下。目视左侧（图 4）。

4. 横断千金

左脚向左落一步，两脚碾地，体右转 90 度，两腿成右弓步。同时两手握棍由左向右平扫，目视棍梢（图 5）。随即右脚向后退一步，落于左脚后外侧，两腿成叉步，两脚碾地，体左转 90 度。同时左手握棍斜插于身左后下侧（图 6）。



图 6



图 7



图 8

5. 舞花倒棍

两脚碾地，体右转 180 度，两腿屈膝成马步，同时棍随身舞花，然后翻棍，棍根向前压。目视棍根（图 7）。随即两脚碾地，体左转 180 度，两腿成左弓步。同时两手握棍随身舞花，使棍根斜向前（图 8）。

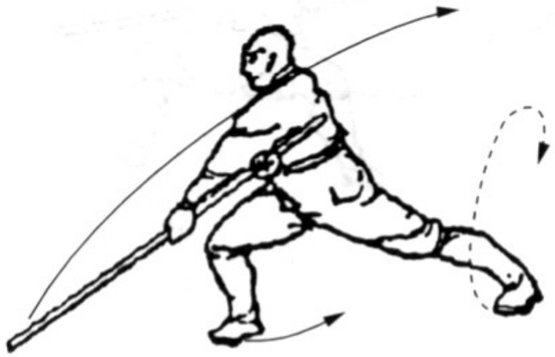


图 9



图 10

6. 咬金埋桩

两脚碾地，体右转 180 度，两腿成右弓步。同时两手握棍由左向前、向下斜插于地面。目视侧前方（图 9）。

7. 回头劈棍

以右脚为轴，体左转 180 度，左腿提膝。右手翻把向前挑把，棍根向前。目视棍根（图 10）。随即左脚向左落地，成高虚步。同时两手握棍，绕头抡棍，然后向左侧前方穿刺。目视棍梢（图 11）。

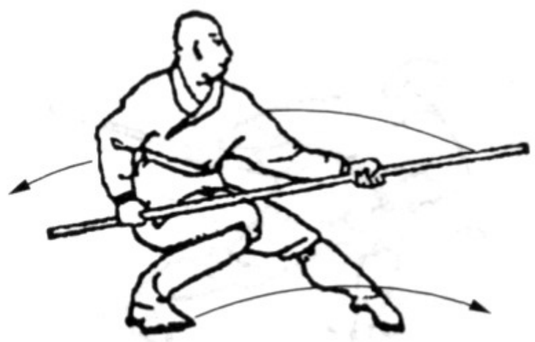


图 11



图 12

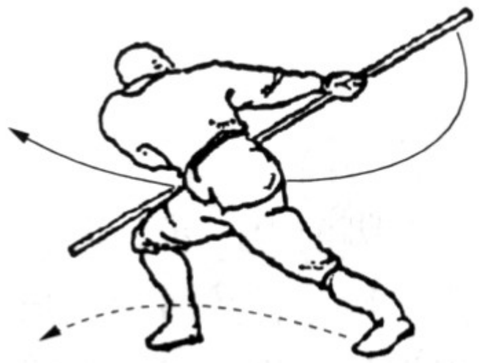


图 13

8. 乌龙腾搅

左脚踏实，右脚向前上一步。同时两手握棍，经身前向身左侧斜刺。目视右侧（图 12）。随即右脚向后倒一步，两脚碾地，体右转 180 度，成右弓步，同时两手握棍，随身向前打，然后用棍根向后上方挑，身向前倾。目视身后右侧（图 13）。

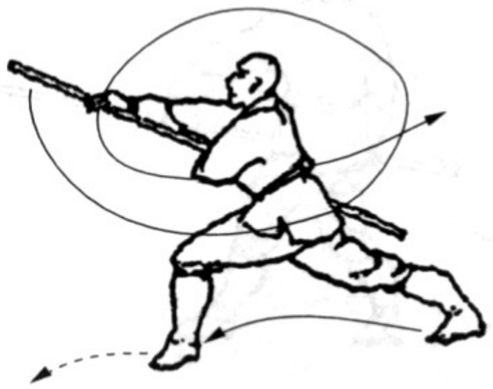


图 14

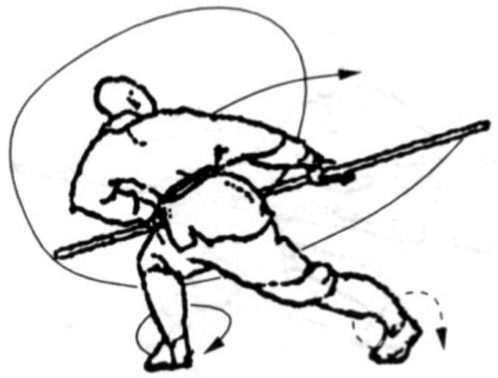


图 15

9. 大圣戏月

右脚不动，左脚前上一步，两腿成左弓步。同时两手倒把，抡半舞花，然后用棍根由后向上、向前斜方撩。目视棍根（图 14）。随即两脚向前踮跳一步，两腿成右弓步。同时两手握棍，由上向下压，然后绕至身后，向后上方挑棍，身向前伏。目视右后侧棍根（图 15）。

10. 横断千金

两脚碾地，体右转 180 度，上左脚成左弓步。同时两手倒把，抡舞花，然后托棍，向前由右向左拦打。目视前方（图 16）。

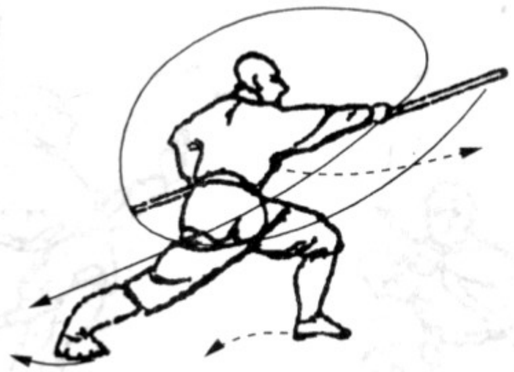


图 16



图 17

11. 力劈华山

两脚跳一步向右转身 180 度，两腿落成右仆步。同时两手握棍抡顺花，然后向右侧下方劈打，左手松把，向左侧撩，掌尖向左。目视棍梢（图 17）。



图 18



图 19

12. 横扫千军

起身，左脚为轴，体左转 360 度，两腿成左弓步。同时左手接把，两手握棍绕头云旋，然后由前向后平扫，绕至左侧背后，棍梢向后。目视前方（图 18）。

13. 金鸡独立

两脚碾地，体右转 90 度，左腿向前提膝。同时左手松把，右手握棍由头上平扫一周，然后背于身后，棍梢向上，左掌向前屈肘推出。目视左掌（图 19）。



图 20



图 21

14. 旋风卷尘

左脚向后落一步，右脚左摆跳起，向左翻转 360 度，当全身腾空时，出左手向右拍击右脚内侧。目视右脚（图 20）。

15. 罗汉盘花

两脚落地，右脚碾地，体右转 90 度，两腿成叉步，接着两腿屈膝下蹲成坐盘势。同时右手握棍反把向左绕头抡打，然后左手接棍，斜托于胸前。目视左侧（图 21）。

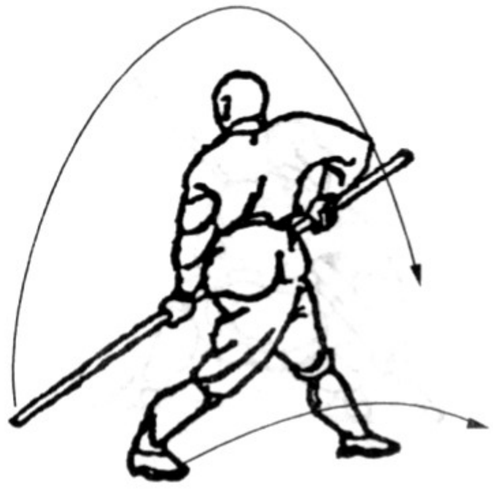


图 22

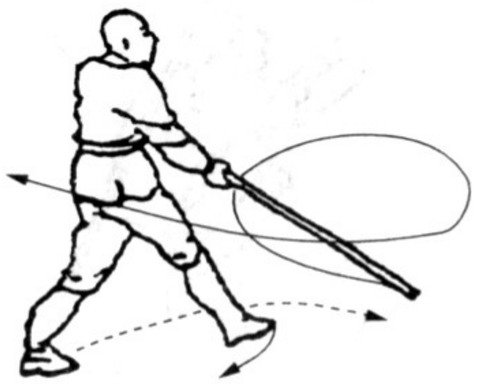


图 23

16. 瞎子探路

右脚向右跨一步，两脚碾地，体右转 90 度，左脚前上一步。同时两手倒把舞花，然后握棍由前向后点打（图 22）。而后右脚前上一步，两手握棍由后向前下方左右点打（图 23）。

17. 拦腰棍势

左脚前上一步，两脚碾地，体右转 180 度成右弓步。同时两手倒把，握棍由左向右拦打（图 24）。

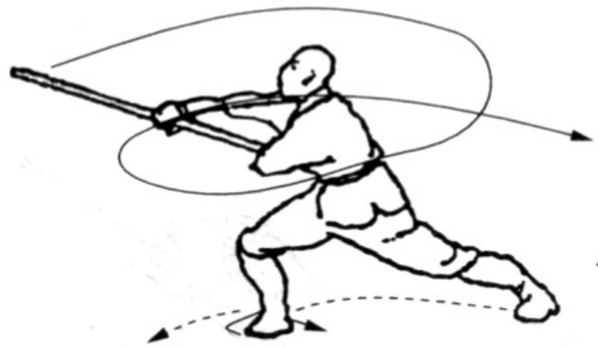


图 24



图 25

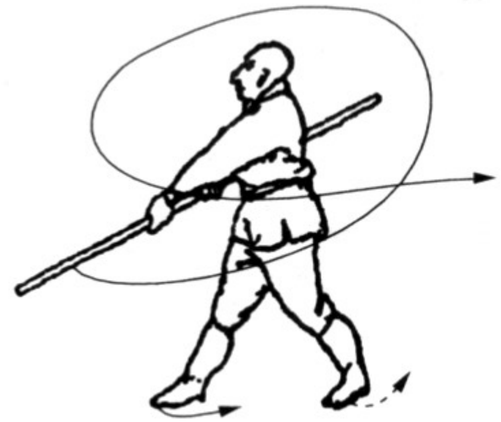


图 26

18. 凤凰点头

左脚前上一步，体右转 270 度，两腿成叉步。同时两手换把，抡舞花，然后两手握棍由右向左侧下方点棍。目视棍梢（图 25）。随即右脚向右上一步，同时两手握棍由左向右、向下方点棍。目视棍梢（图 26）。



图 27



图 28

19. 弓步压棍

两脚碾地，体左转 180 度，成左弓步。同时两手握棍抡舞花，然后反棍由右向左压。目视棍梢（图 27）。

20. 金鸡独立

右脚向前上一步，体右转 90 度，左腿提膝。同时两手握棍，棍根由下向上挑。目视左侧（图 28）。

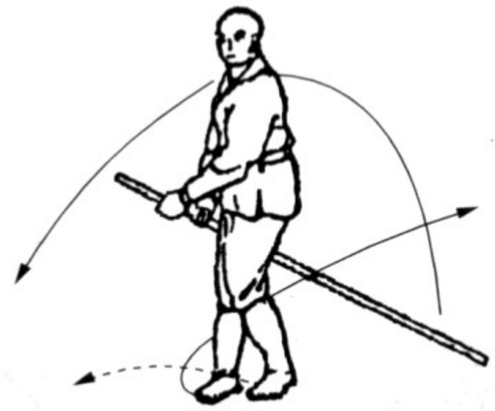


图 29

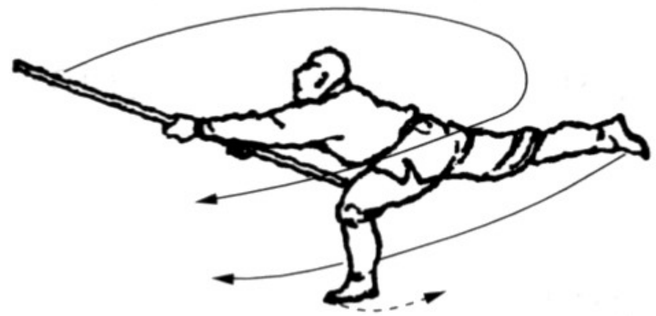


图 30

21. 雄鹰穿林

左脚落于右脚右侧半步，右脚为轴，上体右转 90 度。同时两手倒把，握棍由左向右侧后方穿刺。目视左侧（图 29）。随即左脚向前上一步，右腿向后翘起，身向前探，两手握棍由后向前穿出。目视前方（图 30）。

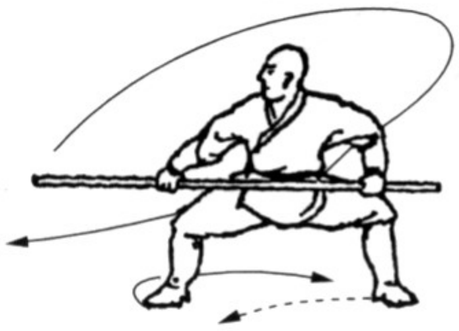


图 31



图 32

22. 吕布托戟

右脚向前上一步，两脚碾地，体左转 90 度，两腿半蹲成马步。同时两手换把，握棍平端于腰间。目视右侧（图 31）。

23. 乌龙翻江

两脚跳起，向右翻转 180 度，翻身后两腿落成马步。同时两手握棍向右绕头抡打，然后由右向左横穿刺。目视左侧（图 32）。



图 33



图 34

24. 罗汉藏剑

两脚碾地，体左转 90 度，右脚向前上一步。同时两手倒把，抡舞花，然后棍背于右臂后。目视前方（图 33）。

25. 转身托棍

两脚碾地，体左转 90 度，右脚向前上一步，同时两手握棍抡舞花，然后倒把托棍。目视棍根（图 34）。



图 35

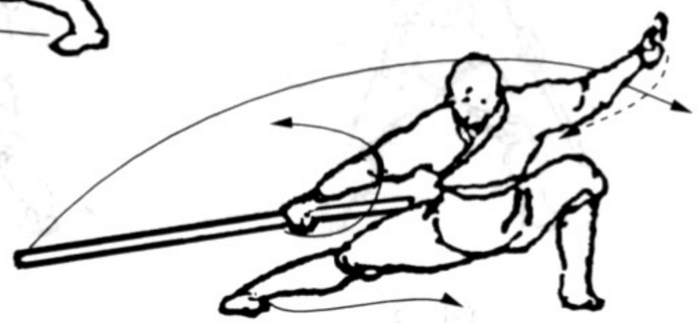


图 36

26. 二郎担山

两脚碾地，体左转 90 度。两腿成左弓步。同时两手倒把，由左向右撩打，然后背于身后。目视前方（图 35）。

27. 仆地视锦

两脚向前跳步，成右仆步。同时左手松把，右手握棍根由上向下劈砸，左手变掌向左撩出。目视棍梢（图 36）。



图 37

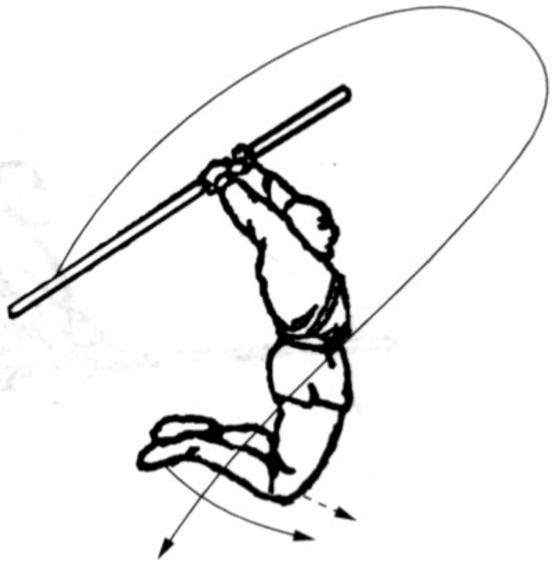


图 38

28. 苏秦背剑

起身，收右脚向内半步。同时右手握棍由前向左绕头抡打，然后左手向后接把，斜背于身后，右手脱把变掌，向右侧撩出。目视右手（图 37）。

29. 腾空劈棍

两脚碾地，体左转 90 度，两脚向前、向上纵跳一大步。同时左手握棍由上向右、向左抡打，然后右手接把，当全身腾空时，两手握棍举臂欲打。目视前方（图 38）。两脚落地后向右转体 180 度，



图 39



图 40

两腿全蹲。同时两手握棍绕头由上向下劈砸。目视棍梢（图 39）。

30. 后倒身势

全臀向后坐地，右脚前伸，左腿屈膝，左脚尖点地，上身侧后仰，使全身倒地，右手松把，向前伸臂，左手提棍附身，头略抬起。目视右手（图 40）。



图 41

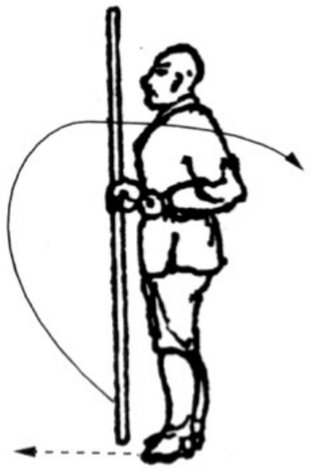


图 42

31. 鲤鱼打挺

上体向左稍转，收回右手接棍，以脊背着地，两足伸直，然后迅速并腿上举（图 41）。随即两足疾速向下蹬压，同时上体上抬，使身体弹跳起立（图 42）。

32. 横扫千军

右脚不动，左脚前上一步，成左弓步。同时两手握棍向前平扫于左肩上，棍梢向后。目视前方（图 43）。



图 43

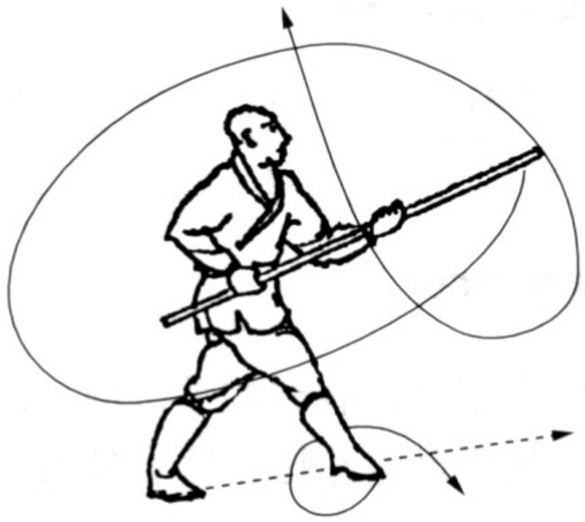


图 44

33. 猎人打虎

两脚碾地，体右转 180 度，两腿成右弓步。同时两手握棍，由后向前劈，然后随身托棍，棍梢向前（图 44）。

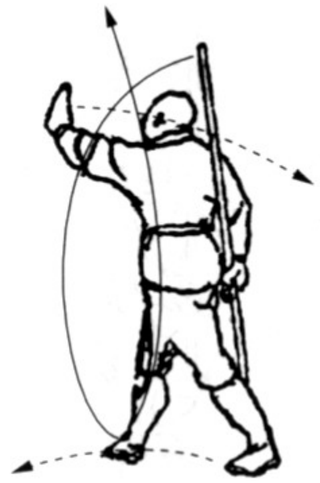


图 45



图 46

34. 苏秦背剑

左脚前上一步，两脚碾地，体右转 270 度，两腿成叉步。同时左手松把，向前推掌；右手握棍随身抡打一周，然后背于右臂后。目视左手（图 45）。而后左脚前上一步，右手握棍向前抡打，然后随身背于右臂后，左手随身向左侧撩出。目视右下侧（图 46）。

35.蛟龙翻云

右脚前上一步，右手握棍向右反左抡打，然后向右反把穿刺。目视棍梢（图 47）。

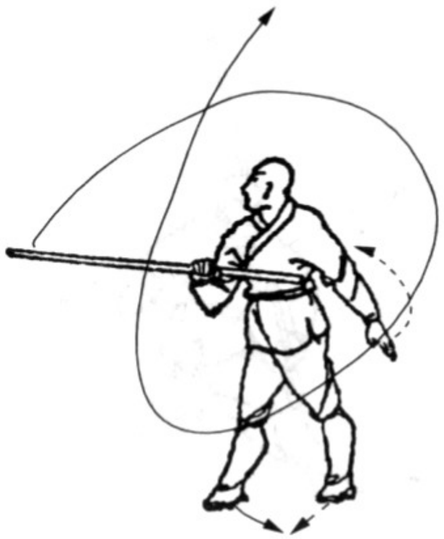


图 47



图 48

36. 童子拜佛

右脚前上一步，左脚向前上一步成左虚步。同时右手握棍抡舞花，然后右手棍前推，棍梢向上，左手向后甩成勾手。目视前方（图 48）。

收势

两脚前上为并步，同时右手握棍抡舞托，然后沉棍竖于身右侧，棍梢向上，左手由后向前屈肘亮掌，掌心向右，身胸挺直。目视前方（见图 1）。

图书在版编目(CIP)数据

少林传统武术普及教材. 第四册，少林棍/徐勤燕，释德虔编著. -北京：人民体育出版社，2005
ISBN 7-5009-2739-8

Ⅰ.少… Ⅱ.①徐… ②释… Ⅲ.棍术（武术）-中国-教材 Ⅳ.G852.25

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 003982 号

*

人民体育出版社出版发行
紫恒印装有限公司印刷
新 华 书 店 经 销

*

787×1092 32 开本 7.25 印张 104 千字
2005 年 7 月第 1 版 2005 年 7 月第 1 次印刷
印数：1—6,100 册

*

ISBN 7-5009-2739-8/G·2638
定价:11.00 元

社址：北京市崇文区体育馆路 8 号（天坛公园东门）
电话：67151482（发行部） 邮编：100061
传真：67151483 邮购：67143708
（购买本社图书，如遇有缺损页可与发行部联系）

ShaoLinChuantongWuShuPuJiJiaoCai

少林传统武术普及教材

第一册　少林武术理论
第二册　少林武术基本功
第三册　少林拳
第四册　少林棍
第五册　少林常用器械
第六册　少林稀有器械
第七册　少林拳对练
第八册　少林器械对练










ISBN 7-5009-2739-8

9 787500 927396 >

定价:11.00 元

责任编辑　范孙操
封面设计　王龙