

<<埃山子午棍>>

图书基本信息

书名：<<埃山子午棍>>

13位ISBN编号：9787535769299

10位ISBN编号：7535769292

出版时间：2012-1

出版时间：湖南科技

作者：汪国义//陈钟华

页数：91

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<埃山子午棍>>

### 内容概要

南北棍术繁多，然则，埃山子午棍传说源于古代“梨花枪”和明代抗倭名将戚继光所创之“戚家枪。

枪法，枪法与棍法熔于一炉。

技法独特，攻守兼备，颇受武林人士青昧，在湖南民间流传已有100年历史。

## <<埃山子午棍>>

### 书籍目录

- 第一章 概述
- 第二章 基本步型步法
- 第三章 基本棍法
- 第四章 埃山子午棍母棍套路动作分解
- 第五章 埃山子午棍棍套路动作分解
- 第六章 练习方法与要诀

## &lt;&lt;埃山子午棍&gt;&gt;

## 章节摘录

而南派棍术则有浮沉揭杀、吞吐滚刺、圈绞横剪、云抡劈崩、点戳扫拨、拦截摔架、舞花提撩等技法。

招式名称有喜鹊过枝、滴水献花、仙人迎盘、魁星点斗、蜻蜓点水、黑虎翻身（埃山子午棍）、葫芦枪、洪门棍、榨棍、柱棍、地棍（巫家七步连针棍）、点棍、靠棍、压棍、刷棍、挑棍、盖棍、二虎排牙棍（川天棍）等。

本书重点介绍埃山子午棍。

埃山子午棍，因练习时取子午位，故此得名。

又因其含有子棍与母棍两个单练套路，又名埃山子母棍。

子午位是互为180。

的前后位。

我国传统方位中，“子”代表正北方向，而“午”则代表正南方向，所以故宫正门被称为午门。

但也可理解成子午位即前后位，因此面东向西站立，同样如此。

练习时一般面南背北站立，南面即为午向，北面即为子向。

埃山子午棍在湖南流传已有100多年历史。

相传源于我国古代“梨花枪”和明代抗倭名将戚继光所创“戚家枪”枪法。

后来民间取其精华，去掉枪头练习，经历代武术名家不断改进，发展成为风格各异、融枪法与棍法于一炉的著名棍术。

尚有一说云，子午棍为达摩祖师手杖演变而来。

或曰南少林有“子午棍法”，与其同宗同源。

录此存以备考。

埃山，在湖北恩施土家族苗族自治州宣恩县，与湖南龙山县接壤。

传说20世纪30年代有“棍精”之称的原湖南省国术训练所棍术教官范庆熙、范志桂兄弟的9币傅周广平（人称周三爹），祖籍宣恩埃山人。

为不忘师恩，范将棍术冠以师傅祖籍地传出，名曰埃山子午棍，以示不忘源流。

后来世人将此棍术称为“范棍”，既有美誉之意，也同样包含了传承脉络。

埃山子午棍动作简练，发力勇猛，母棍以防为主，子棍重在进攻。

母棍的主要方法有：圈转、浮沉、吞吐、拦劈、截架、揭杀、逃躲、抽撤等。

子棍的主要方法有：长针、短针、反剪、反杀、滚针、点戳、横扫、倒把等。

枪术技法主要是“拦、拿、扎”，此棍精髓则为“阴阳圈针”。

……

## <<埃山子午棍>>

### 编辑推荐

埃山子午棍为湖南地方著名棍术。

由20世纪30年代任湖南省国术训练所棍术教官的范庆熙、范志桂两兄弟传出。

因两兄弟将此棍法练得出神入化，与湖南另一位了不起的武术家王润生所习八拳被世人誉以“王拳”称号一样，范氏兄弟所传此棍也被湖南武林界冠以“范棍”美称。

兄弟两人亦被众人赞为“棍精”。

汪国义、陈钟华编著的《埃山子午棍》为“中国民间武术丛书”之一，介绍了埃山子午棍的基本步型步法，基本棍法，埃山子午棍母棍套路动作分解，埃山子午棍棍套路动作分解，练习方法与要诀等内容。

<<埃山子午棍>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>