

<<中国双节棍>>

图书基本信息

书名：<<中国双节棍>>

13位ISBN编号：9787564404420

10位ISBN编号：7564404426

出版时间：2010-6

出版时间：北京体育大学出版社

作者：王宏心

页数：252

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>

## <<中国双节棍>>

### 内容概要

全书共11章，上部套路精选5章，下部实战技法6章。

通览全书，结构严谨，层次分明，全面系统地阐述了中国双节棍技法套路和实战修习的全过程。

其技法体系融合了古典兵器与现代双节棍流派之精粹，包罗万象，极尽变化。

双节棍技术不可能一学就精，必须循序渐进地练习才能熟练地掌握，进而达到“一棍化万棍，万棍归一棍”的炉火纯青的境界。

## <<中国双节棍>>

### 作者简介

王宏心，中国双节棍职业传播者，宏心双节棍创始人。

1977出生于河北张家口，自幼酷爱武术。

1996年正式在河北晋州市乾坤武馆学习武术、散打、硬气功、太极拳等并留馆任教。

2000年之后开始练习意拳、浑圆功、无限制格斗等功夫。

现专攻双节棍实战格斗和传统武术。

多年以来，

## &lt;&lt;中国双节棍&gt;&gt;

## 书籍目录

上篇 第一章 中国双节棍技法 第一节 双节棍的起源与发展 第二节 双节棍的内容与风格特点  
 第三节 双节棍的形制、构造和规格 第四节 双节棍基本握棍方法 第五节 双节棍基本步形  
 第六节 双节棍的准备活动 第七节 双节棍“三字经”要诀 第二章 双节棍初级技法汇宗 第一节  
 双节棍初级入门15式 一、双手擎天 二、苏秦背剑 三、流星赶月 四、蛟龙翻江 五、左右逢源  
 六、白蛇吐信 七、夺命追魂 八、雪花盖顶 九、金蛇缠腕 十、海底捞月 十一、先斩后奏 十二  
 、翻山越岭 十三、横扫千军 十四、威振八方 十五、收棍势 第二节 双节棍初级普及套路 第三  
 章 双节棍中级技法汇宗 第一节 双节棍中级准备活动 第二节 双节棍中级技法22式 一、起势  
 二、螺旋花 三、移花接木 四、翻江倒海 五、缠头裹脑 六、回头望月 七、扭转乾坤 八、倒打  
 天南 九、玉带缠腰 十、一棍定乾坤 十一、旋风劈棍 十二、游龙缠颈 十三、猛虎蹬山 十四、  
 猛虎下山 十五、倒劈华山 十六、飞龙在天 十七、龙行虎扑 十八、踢棍式 十九、鱼跃式 二十  
 、狂风扫落叶 二十一、鹰飞式 二十二、收棍势 第三节 双节棍单棍竞赛套路 第四章 双节棍高  
 级技法汇宗 第一节 双节棍双棍技法24式 一、白鹤亮翅 二、大鹏展翅 三、蛟龙翻江 四、双龙  
 出海 五、改头换面 六、威风八面 七、虎入羊群 八、横扫千军 九、玉带缠腰 十、威振八方  
 十一、缠头裹脑 十二、狂龙乱舞 十三、左右逢源 十四、棍扫环字 十五、左右开弓 十六、八方  
 风雨 十七、斗转星移 十八、运转乾坤 十九、比翼双飞 二十、乌龙翻腾 二十一、钟鼓齐鸣 二  
 十二、踢棍式 二十三、龙腾虎跃 二十四、罗通扫北 第二节 双节棍双棍竞赛套路 第五章 双节  
 棍自选精典套路下篇 第六章 中国双节棍实战技法 第一节 双节棍实战技法“三要素” 第二节  
 双节棍实战预备势 第三节 双节棍实战步法 第四节 双节棍实战攻击技法 一、双节棍放棍攻击  
 法 二、双节棍叠棍攻击法 三、双节棍格斗技法：连续攻击 四、双节棍拉棍防守反击技法 第五  
 节 人体要害部位攻击指南 第七章 双节棍实战对抗训练 第一节 双节棍实战对抗训练概述 第二  
 节 双节棍实战对抗训练 一、双节棍实战攻防喂招训练 二、双节棍实战模拟对抗训练 三、双节棍  
 实战战例 第三节 双节棍实战对抗战术训练 一、双节棍直攻战术 二、双节棍强攻战术 三、双节  
 棍佯攻战术 四、双节棍迂回战术 五、双节棍制长战术 六、双节棍制短战术 七、双节棍多点战术  
 八、双节棍重创战术 九、双节棍突袭战术 十、双节棍反击战术 十一、双节棍边角战术 十二、  
 双节棍心理战术 第四节 双节棍实战竞赛规则 第八章 双节棍实战专项功力训练 第一节 双节棍  
 实战专项功力训练概述 第二节 双节棍实战专项功力训练 一、双节棍轮胎训练 二、双节棍木人  
 桩训练 三、双节棍沙包发力训练 四、双节棍靶位训练 五、双节棍其它物体训练 第九章 双节棍  
 实战辅助训练 第一节 拳法训练 第二节 腿法训练 第三节 力量训练 一、上肢力量训练 二、  
 下肢力量训练 三、腹背力量训练 四、腕部力量训练 五、力量训练的注意事项 第四节 速度训练  
 第五节 精神修炼 第十章 双节棍实战功力击破训练 第一节 双节棍实战功力击破训练概述 第  
 二节 双节棍功力击破训练 一、双节棍空中击物训练 二、双节棍手中击物训练 三、双节棍不接触  
 训练 第十一章 双节棍格斗搏杀技法 第一节 双节棍格斗搏杀概述 第二节 双节棍格斗搏杀技法  
 训练 一、双节棍对匕首 二、双节棍对菜刀 三、双节棍对砍刀 四、双节棍对长棍 五、双节棍对  
 徒手附录： 附一：双节棍等级段位考核表 附二：在奋斗中超越梦想 附三：昔日10年苦练双截棍今朝  
 猛龙过江灭蜡烛 附四：坝上农家小伙获誉“双节棍王”后记：一代猛龙再现双棍威振乾坤

## &lt;&lt;中国双节棍&gt;&gt;

## 章节摘录

一、双节棍的内容 自李小龙将双节棍带上银幕之后，经过几代人几十年的研究、改革、创新发展，已逐渐形成了较完整的技术体系，技术内容颇为丰富，有单练、实战对抗、街头格斗，也有集体表演，还有自己独特的功法训练。

其中双节棍的主要技术内容有初级入门动作、中级技法汇宗、高级双棍技法汇宗；套路主要有普及套路、单、双竞赛套路、自选套路；实战训练主要有空击组合训练、击打实物、模拟对抗、格斗抗暴；应敌姿势包括擎天势、背剑势、夹棍势、叠棍势、托棍势、扛棍势、悬棍势、拉棍势、越岭势、藏棍势；功法训练分为：空中击中、击碎，手中击中、击爆，不接触物体打灭。

二、双节棍的特点与作用 双节棍是一种精简实用的奇门兵器，素以密集多变，刚猛迅疾的棍法而让人眼花缭乱、叹为观止。

它具有短小精悍，实而不华，不仅携带方便，且人人皆可自学成功，熟练后有如两臂暴长、如虎添翼，使用起来运动如飞，有如狂风扫落叶，所向披靡，是强身自卫，突破重围的最佳兵器。

双节棍全长72.5厘米，棍身28厘米，棍链16.5厘米，棍身直径为2厘米，重量200~500克，棍的重量虽不是很重，但高速挥舞时其落点可产生700多公斤的压力，而人的骨头只需40公斤的力量便足以被击碎。

据测算，高速飞舞的双节棍每小时可达300多公里的速度，这个惊人速度可以轻易击碎人类最坚硬的骨骼。

它集棍的刚猛与鞭的阴柔于一身，因此威力极大。

双节棍的实战技术分为抢攻、反击、诱攻、破解和群战五部分，动作变化无穷，其攻击方法分为射、点、弹、抽、劈、撩、扫、击、挑、戳、捅、刺、砸、拦、盖、格、挡、架等，攻击范围遍及全身。

此外，还可用于绞夺敌人之兵器。

在功力测试中可用惊、奇、绝来形容，其中有空中击破核桃、蚕豆，横扫纸牌、棍断口中香烟、头顶碎酒杯或苹果，双节棍弹灭蜡烛和棍一次灭一排蜡烛等，让人拍案叫绝，赞不绝口。

双节棍既是一项比较激烈的运动项目，又具有很高的观赏性。

它是刚与柔的结合，力与美的体现，内外合一，形神兼备。

手、眼、身、步、棍法密连而巧妙，刚猛而灵活，并且活中求快，快中求稳，动作刚而不僵，柔而不软，节奏鲜明、长短兼备、变幻莫测、上下交替、内外相接、勇猛泼辣，有一气呵成之势，并讲究韵律，给人以一种精彩、刺激、独特的艺术享受。

在这样一个特定的运动条件下，必然导致神经系统支配运动器官的协调性，有益于提高内脏器官的机能，增大肺活量加强血液循环，促进消化和体内新陈代谢，大大提高身体的灵活性与敏捷性，逐渐形成坚毅果断的性格，并培养坚韧自律的品质。

## <<中国双节棍>>

### 编辑推荐

2005年3月获香港国际武术节双节棍冠军，2008年获湖南卫视《谁是英雄》栏目“威风十强”奖，2006年全国百强奇人大赛“双节棍王”英雄杯，2006年获山东卫视《天下我第一》栏目成功奖牌，2006年央视三台《国际挑战群英会》上获成功奖牌，2008年“黄飞鸿杯”第四界世界华人狮王争霸赛获表演金奖，2010年5月22日，在中央电视台“吉尼斯中国之夜”舞台上用双节棍以1分钟击碎核桃49个的成绩，创造了吉尼斯纪录。

<<中国双节棍>>

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>