

「童軍棍」實戰技術（一）「齊眉棍」的基本應用

文：韋雙翎

香港八極拳協會三級教練

個人博客：ntnuteenage.blog.163.com

武術在童軍運動中，可說是十分重要的一環。自 1909 年《童子警探》（*Scouting for Boys*）出版起，「技擊章」（Master-at-Arms）即為第一批推出的專科徽章的其中之一。

有關「技擊章」的歷史源流及武術活動在童軍圈中的發展，可參閱月刊第 380 期專題「童子軍的武林」，在此不再細述。本專欄將為讀者介紹武術的具體練習方法，讓大家從中一窺武術的原理。今期以「齊眉棍」為題，為大家作解說。

實用「齊眉棍」

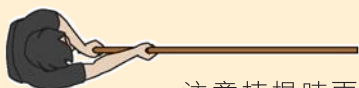
「齊眉棍」，即用棍者持棍站立時，棍長與眼眉的高度相等。「齊眉棍」的用法，基本上可以用「童軍棍」來施展。當成員在野外遇到危險時，可以利用「童軍棍」作自衛之用。以下介紹的棍術採用器材設定為長約 150 厘米的「童軍棍」，技法主要擷取自筆者師承的韓慶堂系「四路苗刀」（雙手刀法）及劉雲樵系「八極棍」（雙頭棍法）。

雙手刀式持棍法



雙手持棍時，左手握住棍的底部，右手則握於全棍近底部約四分之一處

俯視圖



注意持棍時兩手虎口朝同一方向並對齊一線

刺棍



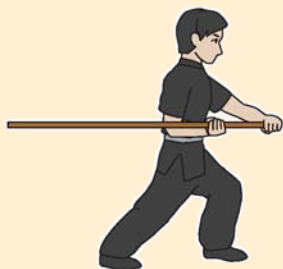
先站成前腿曲、後腿直的弓步（左右不拘），左手執棍底，置於小腹前 10 厘米處，棍尖朝前抬起至齊胸口高度

同時雙手將棍向前推出，把棍尖捅向目標

發動時，前腳往前跨一步，後腳跟上



砍棍



先站成左腿曲、右腿直的左弓步，將棍橫放於右手肘上，棍尖朝後

然後往正前方，自右而左呈水平狀態揮出



此法分左右兩邊，故此作出上述向左砍之動作後，即可順勢上右步成右弓步換邊。換邊後，棍子橫放於左手肘上，棍尖朝後，然後再往正前方，自左而右揮出，動作與上圖之方向相反。之後可再上左步，回復成左弓步。一左一右循環發動。

劈棍



將棍高舉頭頂，棍尖朝後

先站成前腿曲、後腿直的弓步（左右不拘）

然後往正前方，自上而下揮出



左手棍底處至小腹前 10 厘米處煞停，棍尖朝前，全棍呈水平狀