

# 《雙鎗一》



## 1, 〈站立,行禮〉

- a. 雙手握棍頭,虎口向上,由右向左(擋隔敵來武器/拳),同時上左步, <i>變為踏敵腳背  
<ii>圈腳-使敵站不穩,  
雙鎗鎗頭向前撞敵,再將握鎗的左手攤開,只有左手  
指公握鎗頭,變成左手包著右手拳握另一枝鎗,先行  
禮。
- b. 將雙手略分開變成左右手八字,也變成鎗也是交叉,  
並以  
<i>若敵為右前腳,可用右彈腿(撩陰踢)  
<ii>若敵是左前鋒腳,則用掀起。  
<iii>我交叉迫壓敵兵器,使敵要企穩而重心向前,前  
踏敵腳背  
<iv>我交叉迫著敵兵器,使敵要企穩,順勢移步上,再  
疑似蹬撲,及右踴向前迫推  
後收回原位,落回左腳成兩腳同一平線站立。

- 2, 右腳向左轉身,雙鐧從空中前擋,雙龍出海,從轉身中卸敵攻擊。
- a. 加2再以雙手在平衡線間直'點'插雙鐧尾致敵身
  - b. 加2再以雙鐧向敵的上,中兩路直刺敵頭及喉嚨。
  - c. 加2,再以左單鐧按壓定住敵的兵器,右單鐧向前削敵手,而該鐧順勢向右前削敵手上的兵器,再緊貼敵兵器,將鐧尾順勢刺向敵身
  - d. 加2,再以前右鐧壓住敵擊來的兵器,而後左手疑似略挑上再斜落攻擊敵頭部

3, 〈三路掃〉

三路是指上路為(頭),中路為胸,下路為下腹至大腿,由外向內擊為之掃。

練習者需要手腕靈活且有力,再加上踭底力,膊在技擊才可揮攻擊的勁度。

- a. 逼步上三擊,落三擊由上而下單掃
- b. 逼步上三擊,落三擊,由上而下左右掃
- c. 逼步上三擊,落三擊,由下而上掃
- d. 逼步上三擊落三擊,由下而上左右掃
- e. 站立移轉身略向左,先左上,右中,左下為一組,右上,左中,右下為另一組,川流不息(純練上,中,下三路放鬆自然攻擊), 站立從左,再轉中,後再轉右。
- f. 左樁,左右連環在同上水平互掃,再轉中,後再轉右。

4, 〈三路掛〉

掛疑似掃的相反,是由內向外擊為之掛。

- a. 逼步上三擊,落三擊由上而下單掛
- b. 逼步上三擊,落三擊由上而下左右掛
- c. 逼步上三擊,落三擊由下而上掛
- d. 逼步上三擊,落三擊自下而上左右掛
- e. 站立移轉身向左,先左上,右中,左下為一組.右上,左中,右下為另一組,配合動作,川流不息

- f. 跟3f是攻擊以平衡線不同,這個是以前鋒腳或前弓步必是手略高,練完左邊,沒有中間,就到右邊(可一敵二)。

5, 〈掃掛與攔手〉

- a. 三逼步3連掃掛
- b. 右腳向後前偷步左腳向後標馬後三後退逼步三連8字掃掛
- c. 被收擊我中正頭頂/左上方,以棍尾斜向下,棍頭斜上,刁/攔敵手/棍(若能索到敵手使其站不穩更佳),從上斜下以 棍頭順勢鋤下攻擊敵頭部
- d. 右手轉棍頭反向下擋隔被敵以右上攻擊,以刁/攔敵手,先低掃,再返轉手上擊敵頭部。
- e. 以右手將棍棍尾向下阻來棍,並以刁/攔敵手/兵器再以鐏頭平水從內直撞敵頸間,後再低掃敵下身

6, 〈連環腿攻擊〉

- a. 右手拿鐏從右上側掃下的同時,進後腳至前腳位置,以側反彈腿攻擊敵下陰。
- b. 將右手向上橫提升成掛擋式用鐏阻止敵的兵器攻擊,再以橫踩腿將敵踢倒。

【雙鐏一已完成練習】

# 《雙鎗一的較詳細描述》

〈雙鎗的來源〉：

其實，中國遠古時代已有人用兩枝相約長度的短棍做武器，有名的戰士包括在1800年前期間，劉備使用雙鎗做武器，與關雲長及張飛等三英戰呂布，而唐代期間又有秦叔保用作兵器，其後還有...多位名將使用。

但古代多用較長的雙鎗，加上鎗尾較尖鋒利及鎗的周邊有勒刺，殺傷力不少。

時至近代，鎗會比較縮短，尤其南方的鎗多較重，北方的多較輕。

(本鎗擊套路為學雙鎗入門，包括有點，刺，拋，掃，掛，圈，交叉，隔，壓，卸等)

而有獨特的鎗頭攻擊，包括

第1堂 - 由外向內斜撞向敵人的頸.喉.胸

第1堂 - 在實戰中，是以扣步，即在轉身上步時以彎入敵位置，而上扣步踏前入近敵，而後腳因上步的腳有因而略為移動

第6堂 - 由上而下撞敵人頭部

第6堂 - 由內向外橫撞敵人的頸.頭.喉

另外,配合腿擊的有

第1堂 - 將雙鎗交叉卸敵的向我頭部直劈,我順勢彈腿(撩陰)

補充: 順勢揪腿, 蹬撲, 踏腳背

第8堂 - 我由上斜掃鎗擊敵人頭部,借勢鐘擺式反彈腿擊敵下陰

第8堂 - 此招可以與上一式連環攻擊敵人,也可單用,當截擊敵人攻來兵器,即順勢橫踩腿攻擊敵人,但切記,若對方左.右手各拿不同一兵器時,你可被反擊

緊記,手握鎗時,不可以握至鎗頭,要預留1寸半至2寸半(即4公分至6.5公分),其理由是方便鎗頭攻擊敵人

1, 撞擊(尾2段提及)

2, 割去敵兵器

腿法有:

1, 彈腿撩陰踢

2, 揪腿摔倒

3, 踏腳背

4, 圈腳拌倒

5, 反彈腿

6, 橫踩

7, 橫蹬

步法有:

1, 合腳

2, 上左弓步

3, 扣步

4, 斜上步

5, 前後逼步

6, 前偷步

7, 後標馬

8, 滑步

而可 <一敵二> 的打法包括

- 1, 逼步三路掃的左退加上逼步三路掃的右上掃攻擊
- 2, 逼步的右三路掛退再加上逼步三路掛的右上步攻擊
- 3, 4f 前3高掛,箭步中掛 (補充)

若大家練好雙鎗,我想日後能將套雙鎗的部份練習及應用方法將拍成短片放上網,增加別人認識雙鎗。

原因是很多人都不認識中國的雙鎗,以為是菲律賓魔杖。  
。

同學應嘗試多款鎗長度,直徑粗幼(手握距離及重量)都影響持鎗者練習/發揮時的負荷及演練者體能,尤其是練習者需要有很好的手腕力,跔底力,其次是肩 膊。

所以,多練習手腕,手跔靈活及力量,包括

- 1, 雙手垂直由上向下打圈,並需要兩手收跔
- 2, 雙手垂直由下向上打圈,並且需要兩手收跔
- 3, 雙手上下打8字連環打法,無論
  - i. 3a 逼步3 掃 (上至下),
  - ii. 3c 逼步3 掃 (下至上)
  - iii. 4a 逼步3 掛 (上至下),
  - iv. 4c 逼步3 掛 (下至上)在實戰上,使用單鎗更實用

雙鐧（一）有攻擊,有擋隔,也有前進,及後退的練習,可練單鐧,或兩支雙鐧。

在練習雙鐧的第3堂是實習首兩堂的各套路招式對打對練,包括敵右逼步上,我則右逼步順落。練習可嘗試距離,力度與攻守角度。

首5堂套路招式的對練,而練習的特點是我以右足(右樁)在前,敵方則以左足(左樁)在前,以逼步入對練時產生敵以掛鐧,我則以掃棍迎戰,或我以掛擊他,則他以掃面對。

再加強練左中右下左上等三方位層輪流以鐧攻擊式等,在實戰中是非常有用

雙鐧第6課主要是

1, 如何運用掃掛進退

2, 單刀睇手,雙刀睇走(步)

當手上只有一枝鐧(短棍).在右手拿鐧擋隔到敵兵器時左手可用刁/攞手控制敵人兵器或手,再反擊他,但只有自已4個方位被攻擊時較為適合運用,包括自已的正頭位,左與右上頭位,左胸(若我右手揸鐧)

3, 在練習中,可以感受到在實戰技擊時可使用除了雙鐧外,也可運用單鐧。都可以在練習堂上可練習使用到單鐧

課程第3堂及第5堂是訓練連環掃及掛的攻擊,增強打擊的連環能力

## 雙鐧 (一) 補充應用

- 1, 高掃,高掛再低掃
  - a. 在上路的高掃高掛攻擊敵人後,
    - i. 突然低攻擊敵,攻其無備
    - ii. 我打擊敵的上路時,下路空虛被敵突襲,即低掃保護下身
- 2, 低掃,高掛(必須在前手發揮,而後手的鐧則保護自己的中路)
- 3, 高掃再低掃(聲東擊西,虛打上實襲擊敵下路),視乎環境以馬步走馬配合。
- 4, 高掃,低掃再中掛(先從上,而下,再反手掛中路,打足三路,也以步法配合)
- 5, 高掃(擋隔)敵攻我上路,低掛(擋隔)推開敵的兵器攻我下路,有空隙位再橫踩
- 6, 高掛,低掃(擋隔)再彈/掃腿