

台灣陳氏太極拳 – 24 短棍簡介

此套短棍係武術大師陳泮嶺先生所編，傳遍台灣各地，招式包含棍法、劍法、刀法動作，可適用於棍、鐮、傘、拐、棒、笛、簫，甚至拂塵、刀劍等兵器，只要隨手取得之物皆可禦敵防身。甚至雙手也可，如雙短棍、雙刀、雙鐮等，奧妙無窮。

演練時隨個人所好，高架低架、大圈小圈、快打慢打都適宜，分解動作或是連續動作都美觀，簡單實用、易學易練，為推廣武術之短兵器最佳套路。

短棍沒有利刃，近距離攻擊容易被對方抓住，因此擊打時儘量勿將棍伸直，以免被對方將棍奪走。演練時左手按在右腕，必要時可以雙手握棍。遇到敵方兵器較重或是重擊時，左手須握棍助力，避免單用右手的力量不足，遭到短棍回彈或掉落。

全部套路動作均以防禦、攻擊兩個口令劃分，大體上都是以口令一為防禦，口令二為攻擊。第三段有較複雜動作，教學時須以三、四個口令說明，但是在學習熟練後，可以改用兩個口令。個人表演這套短棍時，不須拘泥口令或分解動作，可以一氣呵成、綿綿不斷來表現，或是配合音樂起伏、快慢相間，表現較特殊風格。

24 短棍棍普

預備式

- 1.提棍站立，兩腳跟靠攏、頂頭、鬆肩、沉氣，右手握短棍，棍尖向下約 45 度，左手自然下垂。
- 2.聞「背棍預備」口令，右手以腕將棍在身體右側向下、向後旋轉一圈，將棍垂直背於右肩後方。

第一段			
1.右繞步左架絞打	2.左繞步右架絞打	3.上兩步左掛右劈	4.左後撩翻身大劈
5.右後勾上步前劈	6.右後撩翻身大劈		
第二段			
7.左轉身上步撩打	8.左繞步左撩劈打	9.上左步左掛前劈	10.提右腿勾絞纏打
11.叉左步左架右撩	12.右馬步左掛右劈		
第三段			
13.左轉身跳步滾打	14.右轉身跳步滾打	15.上步坐盤攔壓棍	16.提腿上架落步打

17.右後撩上步前劈	18.左後挑右轉前劈		
第四段			
19.左轉身繞步搖打	20.右轉身繞步搖打	21.右仆步下掃上打	22.左仆步下掃上打
23.倒叉步左撩右劈	24.左轉身退步反劈		

收勢

- 1.右手短棍向下掛、向後轉腕繞一圈，背於右膀後；收左腳，腳跟和右腳靠攏。同時左掌向前推出成立掌，指尖向上。
- 2.左掌轉腕使掌心向上，收回胸前，再翻掌心向下，按至丹田位置，使氣沉入丹田。然後自然下垂於左腿旁，回復自然站立狀態。