

武世俊 著

实战

ShiZhanDaoFa



人民体育出版社

实战刀法

武世俊 著

人民体育出版社

图书在版编目(CIP)数据

实战刀法/武世俊著. -北京:人民体育出版社, 2015
ISBN 978-7-5009-4741-7

I.①实… II.①武… III.①刀术(武术)-中国
IV.①G852.22

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 300677 号

*

人民体育出版社出版发行
北京华正印刷有限公司印刷
新华书店经销

*

850×1168 32 开本 10.5 印张 260 千字
2015 年 5 月第 1 版 2015 年 5 月第 1 次印刷
印数: 1—7,000 册

*

ISBN 978-7-5009-4741-7
定价: 28.00 元

社址: 北京市东城区体育馆路 8 号 (天坛公园东门)

电话: 67151482 (发行部) 邮编: 100061

传真: 67151483 邮购: 67118491

网址: www.sportspublish.com

(购买本社图书, 如遇有缺损页可与邮购部联系)



前 言

“刀为百兵之师。”

中国自古凡习武者，只要一进入兵器的训练，必须先练习刀法，即刀的拼杀技法。习武者不懂刀法，只能称之为“拳棒手”，也永远难以了解精湛而高深莫测的武术精髓。

中国是武术的发祥地，上下五千年的文明史，充满着生存与灭亡、进步与保守、侵略与反侵略等无数的战争。在攻防布阵、拼杀格斗中，刀作为冷兵器时代的战场武器，常常闪烁着它那威风肃杀的身影。在历史的长河中留下了辉煌的一页。

随着历史的演变，在那生死搏杀的战乱年代里，前人以生命的代价，血的教训，不断积累和总结出多种多样的实战刀法，但随着热兵器的发展正在逐步被人遗忘，而人们在和平环境中想象出来的所谓“刀法”，却充斥着舞台，成为人们娱乐的节目，已经没有了刀的“灵魂”。

由于客观条件有限，书中显示的刀法示例，远远没有我心目中的那种肃杀气势，充其量也只是个示范。请大家理解。

家父武子贤亲授骑兵刀法。其刀法运用技巧与地面刀法有很多不同之处，马的冲刺速度是刀法的关键。这里仅抛砖引玉，示例几招。

本书在第三节编入了“八法刀”“八法剑”以及“追风双刀”，这三个套路中包含了不少精湛的刀法。经常演练，有助于帮助对刀法的记忆理解、体悟和身手协调的训练。



“八法刀”是1911年辛亥革命时期训练义军近身拼杀的一套刀法，始创于公元1906年，在后来的几十年战斗中，特别是抵御侵略者的战斗中，充分展示了中国刀魂的威力。

“八法剑”虽然属于剑，但是其中有许多技法与刀法相同，所以也编入其中。

“双刀”是“八卦日月追风双刀”的精简版，是在原套路基础上删掉实用性不强的舞花、地躺、空中抛刀、转八卦、空中旋子等动作而成的。练习起来更加顺畅、实用。经常演练此双刀会帮助你提高两手的协调性。而“八卦日月追风双刀”的全套路，已经于2013年的《中华武术》杂志上连载，有兴趣者不妨参考一下。

书中的动作演示协助完成者有：张力、齐海威、王雷、赵丛君、楼欢杰、周小恒、孙涛、余汉玲、魏钱波、钱金铎、张皓翔、宋斌、王占斌等弟子，一并致谢。



目 录

第一节 基本知识	(1)
一、持刀礼仪	(1)
(一) 左手持刀礼	(1)
(二) 左手抱刀礼	(2)
(三) 骑兵持刀礼	(3)
(四) 步兵持刀礼	(4)
(五) 其他带刀的礼仪	(5)
二、基本握刀方法	(6)
(一) 长刀握刀方法	(6)
(二) 短刀握刀方法	(8)
(三) 藏刀握法	(8)
(四) 行步提刀势	(9)
三、基本进攻刀法	(11)
(一) 劈刀	(11)
(二) 扎刀	(18)
(三) 撩刀	(25)
(四) 砍刀	(32)
(五) 斩刀	(36)
(六) 点刀	(38)
(七) 崩刀	(40)



(八) 推刀	(42)
四、基本防守刀法	(43)
(一) 架刀	(43)
(二) 托刀	(46)
(三) 左右(里外)格挡	(47)
(四) 里挂	(48)
(五) 外截	(50)
(六) 左右拦拨	(52)
(七) 挑刀	(53)
第二节 基本刀法的运用	(55)
一、基本刀法的运用与防守	(55)
(一) 劈刀与防守法	(55)
(二) 扎刀与防守法	(59)
(三) 斩刀与防守法	(64)
(四) 点刀与防守法	(65)
(五) 砍刀与防守法	(70)
二、几种基本变化刀法(示例)	(75)
(一) 双方进攻刀法的转化	(75)
(二) 可借用于刀法中的剑术(示例)	(83)
三、骑兵基本刀法的运用	(89)
(一) 劈刀的运用	(89)
(二) 换手刀法的运用	(93)
(三) 对面冲锋刀法的转变	(96)
(四) 骑兵步战的几种常用刀法	(101)
四、双刀刀法的运用	(107)
(一) 双刀横格挡防御的基本方法	(108)



(二) 双刀交叉上架防御的基本方法	(110)
(三) 双刀里挂防御的基本方法	(116)
(四) 双刀撤步下截与交叉防御的基本方法 ...	(118)
(五) 双刀其他几种常用攻防技法	(124)
五、另类的基本刀法与抢夺技巧	(129)
(一) 短刀 (匕首) 简单的“攻”法	(129)
(二) 短刀 (匕首) 简单的“防”与“夺” ...	(133)
(三) 空手对单刀的几种“防”与“夺”	(139)
(四) 简单的刀鞘防御法	(143)
第三节 传统八法刀套路介绍	(147)
一、传统八法刀套路简介	(147)
二、传统八法刀套路动作名称	(147)
三、传统八法刀套路动作图解	(150)
第四节 传统八法剑套路介绍	(200)
一、传统八法剑套路简介	(200)
二、传统八法剑套路动作名称	(200)
三、传统八法剑套路动作图解	(202)
第五节 传统追风双刀套路介绍	(255)
一、传统追风双刀套路简介	(255)
二、传统追风双刀套路动作名称	(256)
三、传统追风双刀套路动作图解	(258)
后记	(327)

第一节 基本知识

一、持刀礼仪

(一) 左手持刀礼

方式一：并步直立。左手反握刀，两手臂屈肘抬起于胸前，使刀背面紧贴左前臂外下侧，刀体斜置于左胸前，刀刃朝外，刀尖朝左下方；右掌外缘切附于左手食指根节处，两手高与胸齐。目视前方。（图 1-1）



图 1-1



方式二：并步直立。左手反握刀，两手臂屈肘抬起于胸前右侧，使刀背面紧贴左前臂外下侧，刀体斜置于胸前，刀刃朝外，刀尖朝左下方；右掌外缘切附于左掌腕处，两手高与肩齐。目视前方。（图 1-2）



图 1-2

（二）左手抱刀礼

方式一：并步直立。左手抱刀，两手臂屈肘抬起于胸前，使刀背面紧贴左前臂内上方，刀刃朝上，刀尖朝左后侧；右掌按于左手刀盘处，两手高与肩齐，目视前方。（图 1-3）

方式二：并步直立。左手抱刀，两手臂屈肘抬起胸前右侧，使刀背面紧贴左前臂内上方，刀刃朝上，刀尖斜朝左后下侧；右掌外缘切附于左掌腕处，两手高与肩齐。目视前方。（图 1-4）



图 1-3



图 1-4

(三) 骑兵持刀礼

(1) 正向端坐骑于马上，两腿屈膝踩于马镫内，身体躯干部位直立。右手握马刀，右臂屈肘向左置于胸左侧，马刀垂直向上，刀刃朝左；左手执马缰。目视前方。（图 1-5）

(2) 接上动，右手持刀直臂向右侧下方斜劈，右臂与身体成 45° 斜角，刀尖朝下，刀刃朝后。目视前方。（图 1-6）



图 1-5



图 1-6

(四) 步兵持刀礼

(1) 并步直立。右手持刀，右臂屈肘向左置于胸左侧，刀尖垂直向上，刀刃朝左；左手自然下垂。目视前方。(图 1-7)

(2) 接上动，右手持刀直臂向右侧下方斜劈，右臂与身体成 45° 斜角，刀尖朝下，刀刃朝后。目视前方。(图 1-8)



图 1-7



图 1-8

(五) 其他带刀的礼仪

方式一：左手带刀鞘礼仪。并步直立。左手握刀鞘上端，两手臂屈肘抬起于胸前，使刀柄斜向上；右掌按附于左拳面处，两手高与胸齐，目视前方。（图 1-9）

方式二：右手带刀鞘礼仪。并步直立。右手握刀鞘上端，两手臂屈肘抬起于胸前，使刀柄斜向上；左掌外缘切附于右手腕处，两手高与肩齐。目视前方。（图 1-10）



图 1-9



图 1-10

二、基本握刀方法

(一) 长刀握刀方法

方式一：正握刀。右（左）手四指并拢卷曲握住刀柄前段，拇指紧扣于食指与中指处，虎口紧贴刀护手（刀盘），刀刃朝外。（图 1-11）

方式二：反握刀。右（左）手四指并拢卷曲反手握住刀柄，拇指紧扣于食指与中指处，掌外沿紧贴刀护手（刀盘），刀刃朝外。（图 1-12）



图 1-11

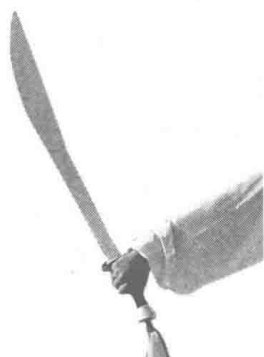


图 1-12

方式三：双手正握刀。右手卷曲握住刀柄前段，虎口紧贴刀护手（刀盘），左手紧贴右手握住刀柄后段，刀刃朝外。（图 1-13）



图 1-13



(二) 短刀握刀方法

方式一：正握刀。右（左）手四指并拢卷曲握住刀柄前段，拇指紧扣于食指与中指处，虎口紧贴刀护手（刀盘），刀刃朝外。（图 1-14）

方式二：反握刀。右（左）手四指并拢卷曲反手握住刀柄前段，拇指紧扣于食指与中指处，掌外沿紧贴刀护手（刀盘），刀刃朝里。（图 1-15）



图 1-14



图 1-15

(三) 藏刀握法

方式一：长刀反握法。右（左）手四指并拢卷曲反手握住刀柄前段，拇指紧扣于食指与中指处，掌外沿紧贴刀护手（刀盘），同时屈腕使刀背紧贴前臂外侧，刀刃朝外。（图 1-16）

方式二：短刀反握法。方法同上。（图 1-17）



图 1-16



图 1-17

(四) 行步提刀势

方式一：（推荐）在行军途中，为了不伤及他人，同时也为了在突发情况下及时出刀，建议以左手握住刀柄前段，掌外沿紧贴刀护手（刀盘），刀尖朝后，刀刃朝下，这样既可使右手臂得到放松，又可以在突发情况下及时换手出刀。（图 1-18）

方式二：（不推荐）在行军途中，右手握住刀柄前端，虎口紧贴刀护手（刀盘），刀尖朝前，刀刃朝下（图 1-19）。这种持刀法，容易因为迈步时手臂的摆动而使刀尖伤及前方