

杨柏龙 刘玉萍 编著

武术基础练习丛书

5 剑术 刀术



剑术、刀术基本知识
基本技法
练功绝窍
组合练习

人民体育出版社

责任编辑：赵振平 封面设计：王 惟

武术基础练习丛书

- ①基本功和基本动作
- ②基本功和基本动作（续）
- ③南拳 ⑥棍术 枪术
- ④散手 ⑦太极拳
- ⑤剑术 刀术 ⑧太极推手

ISBN 7-5009-1075-4



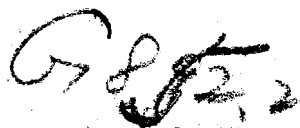
9 787500 910756 >

ISBN 7-5009-1075-4/G · 985 定价：3.86 元

武术基础练习(五)

——剑术、刀术

杨柏龙、刘玉萍 编著



人民体育出版社

(京) 新登字040号

武术基础练习 (五)

——剑术、刀术

杨柏龙、刘玉萍 编著

*

人民体育出版社出版发行

昌平环球印刷厂印刷

新华书店经销

*

787×1092毫米 1/32开本 - 4.625印张 70千字

1994年7月第1版 1994年7月第1次印刷

印数: 1-10,100册

*

ISBN 7-5009-1075-4/G·985

定价: 3.80元

《武术基础练习丛书》出版说明

武术源远流长，博大精深，内涵极为丰富，是我国各族人民喜爱的一项传统体育项目。经常而系统的武术练习，能够发展力量、速度、柔韧、灵敏和耐力等身体素质，促进健康，增强体质；可陶冶情操，培养坚毅、果断、吃苦耐劳等优良品质；还可培养临危不惧、防身自卫的技能，以及实现自娱娱人的艺术鉴赏价值。我社曾出版了《武术基础练习》一书，重点介绍了武术的基本功、基本动作和一些简便易行的练习方法，深受初学武术的广大青少年及武术爱好者的喜爱，多次再版仍未能满足需求。不少读者来信要求带册更多的自学武术、业余武术教学和训练的参考资料；我社特约我国武术名家们编写了这套丛书，它包括以下8册：

- 《武术基础练习（一）——基本功和基本动作》
- 《武术基础练习（二）——基本功和基本动作（续）》
- 《武术基础练习（三）——南拳》
- 《武术基础练习（四）——散手》
- 《武术基础练习（五）——剑术、刀术》
- 《武术基础练习（六）——棍术、枪术》
- 《武术基础练习（七）——太极拳》
- 《武术基础练习（八）——太极推手》

这套《丛书》不但介绍了基本技术要领、动作要求、练习方法、易犯错误及纠正方法，而且简明扼要地说明了动作

技击含义。它易学易懂，易练易用，便于提高。《丛书》既可作为自修武术者的入门辅导材料，又可作为有一定武术基础的武术爱好者、运动员的参考读物。

——编者

目 录

第一篇 剑术基础练习

一、剑术简介	(1)
二、剑术基本技法	(3)
(一) 剑法清晰	(3)
(二) 以巧制胜	(3)
(三) 持短入长	(4)
(四) 刚柔兼备	(4)
三、剑术基本方法	(5)
(一) 剑的持握法	(5)
(二) 刺剑	(6)
(三) 劈剑	(7)
(四) 挂剑	(7)
(五) 撩剑	(10)
(六) 云剑	(10)
(七) 抹剑	(11)
(八) 绞剑	(12)
(九) 架剑	(12)
(十) 挑剑	(12)
(十一) 点剑	(14)
(十二) 崩剑	(14)

(十三) 截剑	(14)
(十四) 抱剑	(15)
(十五) 带剑	(16)
(十六) 穿剑	(17)
(十七) 提剑	(17)
(十八) 斩剑	(18)
(十九) 扫剑	(18)
(二十) 剪腕花	(18)
(二十一) 撩腕花	(19)
四、剑术组合动作	(21)
(一) 持剑、斩剑、架剑动作组合	(21)
(二) 提剑、崩剑动作组合	(24)
(三) 抱剑、撩腕花动作组合	(27)
(四) 劈剑、绞剑、截剑动作组合	(31)
(五) 穿剑、压剑动作组合	(35)
(六) 抹剑、挂剑动作组合	(39)
(七) 撩剑、带剑、刺剑动作组合	(43)
(八) 挂剑、撩剑动作组合	(48)
(九) 点剑、扫剑动作组合	(52)
(十) 挑剑、云剑动作组合	(58)

第二篇 刀术基础练习

一、刀术简介	(65)
二、刀术基本技法	(67)
(一) 刀法分明	(67)
(二) 势猛法诈	(67)
(三) 僂跳超距	(68)

(四) 刀手配合·····	(68)
三、刀术基本方法 ·····	(69)
(一) 抱刀·····	(69)
(二) 握刀·····	(69)
(三) 缠头刀·····	(70)
(四) 裹脑刀·····	(71)
(五) 劈刀·····	(72)
(六) 砍刀·····	(73)
(七) 截刀·····	(74)
(八) 撩刀·····	(75)
(九) 挂刀·····	(76)
(十) 扎刀·····	(77)
(十一) 抹刀·····	(78)
(十二) 斩刀·····	(79)
(十三) 扫刀·····	(80)
(十四) 云刀·····	(81)
(十五) 崩刀·····	(82)
(十六) 点刀·····	(83)
(十七) 挑刀·····	(84)
(十八) 按刀·····	(85)
(十九) 格刀·····	(86)
(二十) 藏刀·····	(87)
(二十一) 背刀·····	(88)
(二十二) 推刀·····	(89)
(二十三) 错刀·····	(90)
(二十四) 架刀·····	(91)
(二十五) 分刀·····	(92)

(二十六) 带刀	(92)
(二十七) 捧刀	(93)
(二十八) 背花	(93)
(二十九) 剪腕花	(96)
(三十) 撩腕花	(97)
四、刀术组合动作	(98)
(一) 缠头刀、裹脑刀、藏刀动作组合	(98)
(二) 扎刀动作组合	(101)
(三) 劈刀动作组合	(105)
(四) 撩刀动作组合	(107)
(五) 捧刀、分刀、斩刀、云刀动作组合	(111)
(六) 错刀、挂刀、按刀、扫刀动作组合	(116)
(七) 砍刀、截刀动作组合	(120)
(八) 抹刀、推刀、格刀动作组合	(124)
(九) 撩腕花、崩刀、点刀动作组合	(129)
(十) 带刀、背花动作组合	(134)

第一篇 剑术基础练习

一、剑术简介

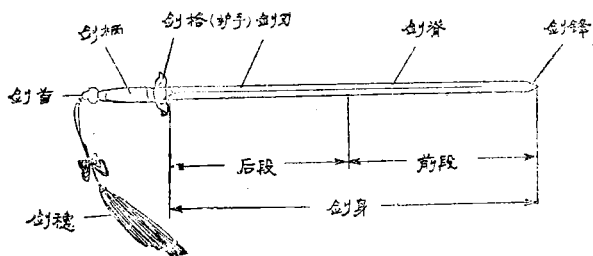
剑属武术短器械的一种，系由古兵器演化而来。早在新石器时代，作为生产工具已开始有了体积很小的石刃骨剑。铜兵器盛行的西周时期出现了形制还不完备的青铜短剑。春秋战国时期，随着冶炼技术的提高和作战的需要，出现了铁制剑，剑身也逐渐加长。此后，在战场上，刀逐渐取代了剑的格杀作用，剑身又随之变短，剑的形制也逐渐趋于完善。剑术在几千年的发展历程中，始终是沿着相击格斗和舞练两种形式发展的。到了近代，剑术的相击格斗形式，发展成为用半寸粗细的藤条，裹上棉花，外面包上皮革，加上护手，做成长三尺，直径约一寸的“短兵”，它除了保持剑术的攻防技术外，还具有刀术的攻防技术。剑术的舞练形式逐步发展成了具有独特体系的“套路运动”。剑术套路极其丰富，有：三才剑、七星剑、八仙剑、十三剑、峨眉剑、昆吾剑、青萍剑、达摩剑、通背剑、太极剑等套路。就其剑术体势而言，可分为工架剑、行剑、绵剑、醉剑；就其穗长分为长穗剑、短穗剑。

剑的构造包括剑身、剑柄两部分。剑身由剑刃、剑尖、剑锋、剑脊构成；剑柄包括剑格（护手）、剑柄、剑首。其次还有剑穗、剑鞘等附属物（见“剑各部位名称图”）。现代武

术运动中的剑，按照《武术竞赛规则》的要求，剑的长度以练习者直臂垂肘反手持剑的姿势为准，剑尖不得低于本人的耳上端。剑的重量（包括剑穗），成年组男子不得轻于0.6千克；女子不得轻于0.5千克。少年儿童则不受限制。

剑术的主要方法有刺、点、崩、撩、挂、劈等。其运动特点是，轻快敏捷、潇洒飘逸、富有韵律感。

附：剑各部位名称图



二、剑术基本技法

剑术名目繁多，各门各派都有其沿袭相传的演练技巧与方法，风格特点各异，但一般的基本技法，大致有以下四点。

（一）剑法清晰

剑器的柄短，身长、带尖、两面有刃、扁薄而有韧性，所以使用十分灵活，故有“短兵之帅”之称。由于剑器独特的构造及性能，决定了它本身具有的剑法颇多，要使剑法做到准确无误，首先要明其剑器各部的性能。例如：剑尖锐利，主于刺；剑锋呈斜形，主于点；两剑刃扁薄，主于劈。其次要明其换把变招的特点。例如：刺剑应以螺把握柄，使剑直线出击，力达剑尖。再次要明其剑法所要求的运动路线及方位（攻防目标）。例如：撩剑的运动路线为立圆，最终方位为前上或后下。而斩剑的运动路线为由左向右（或由右向左）的平行运动，最终方位为体右侧（或体左侧）。除此之外，还需顾及配手与剑法的协调配合，明确剑刃不能触及身体各部，不能做缠头裹脑类动作。

每一种剑法都有严谨的规格要求，只有熟练掌握，才能在刹时突变间做到方法清晰，运用自如。

（二）以巧制胜

依据剑之形制，以巧制胜是发挥其攻防特点的重要技法。

拳谚道：“剑走青，刀走黑。”青者，轻也。剑本身轻薄，不能硬挡硬架，而是逢坚避刃，遇隙削钢，凭借剑法的灵活运用，身法的躲闪变化来战胜对方。例如：当对方持硬兵械进攻时，应尽可能不用剑去格架对方的兵械，而是以闪躲避开对方的正面攻势，并借闪势，以剑锋崩点或拦击对方的腕部，扼制其进攻，这样即使对方进攻落空，又能避免剑器的损坏。“以巧制胜”使剑术的动作形成了姿势严谨、闪展灵活、方法多变的特点。

（三）持短入长

剑属短兵，在技击中，欲达到以短制长的目的，就必须做到疾步紧逼，正如《手臂录》中所说：“短兵进退须足利，足如鬻(chān, 狡兔)兔身如风。”只有这样才能快速靠近对方，从而加长剑的攻击距离，短兵长用的这一技法特点决定了在剑术套路中多行步撩剑、穿剑等动作，形成了流畅不滞的运动特点。

（四）刚柔兼备

刚柔兼备是指在剑法运用中要体现有刚有柔的劲力法则，并参互使用。

由于剑器小巧轻便，利于变化，因此在纵横逆顺，轻快流畅的运动中，随时蕴藏着变化莫测的技击招法和防敌、制敌意识，剑法的运用有刚有柔，体现了攻中有防、防中有攻的技击特点。从而决定了剑术在套路演练过程中要充分体现出轻快敏捷、潇洒飘逸、剑似飞风的运动特点。因此，正确掌握和运用劲力的刚柔兼备，是提高剑技水平的重要环节。

三、剑术基本方法

(一) 剑的持握法

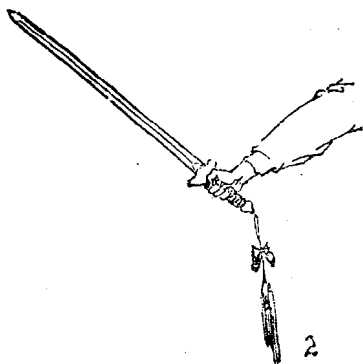
1. 持剑

两脚并步站立；左臂内旋成手心向后握住剑柄，拇指扣住内侧剑格，中指、无名指和小指扣住外侧剑格，食指伸直压住剑柄，使剑身贴靠小臂垂直立于左臂后，右臂伸直贴靠右腿外侧（图1）。

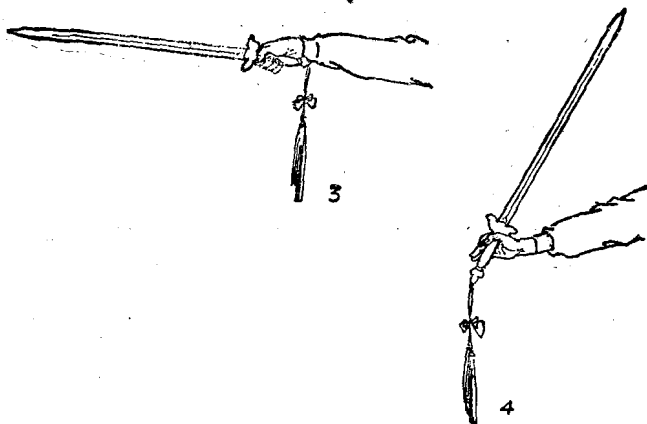
2. 握剑

① 满把：手握剑柄，拇指屈压于食指第二指节上，其余四指并拢握紧剑柄，虎口贴靠剑格（图2）。

② 螺把：手握剑柄，由小指、无名指、中指、食指依次微凸起呈螺形，拇指靠近于食指第三指节，食指第二指节贴靠剑格（图3）。



③ 钳把：以拇指、食指和虎口的挟持之劲将剑柄钳住，其余三指自然松附于剑柄（图4）。



④ 刁把：以虎口挟持劲将剑柄刁牢，拇指、食指和中指自然伸扣松贴剑柄，其余两指松离剑柄（图5）。

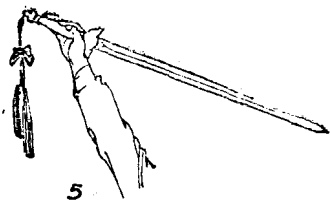
⑤ 压把：由满把握住剑柄，松开无名指和小指压于剑柄后端上面，使剑身横平（图6）。

（二）刺剑

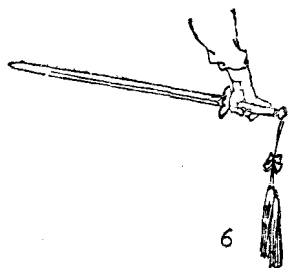
1. 两脚开步站立；右手握剑提于右腿外侧，剑身横平，左剑指按于左腿外侧，目视前方（图7）。

2. 右手握剑屈肘上提，经腰侧再向前直刺，臂与剑成一直线，与肩同高，虎口向上，力达剑尖，左剑指（参见图47）屈肘上提，附于右腕处；目视前方（图8）。

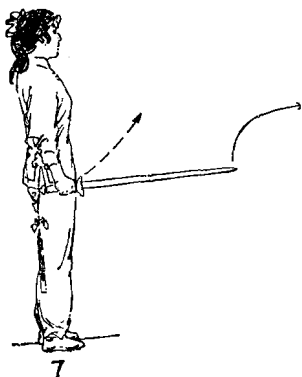
注：刺剑可分为立刺剑与平刺剑。剑刃朝上下为立刺剑；剑刃朝左右为平刺剑。根据刺剑的不同方位，还可分为上刺剑、下刺剑、后刺剑、探刺剑等。



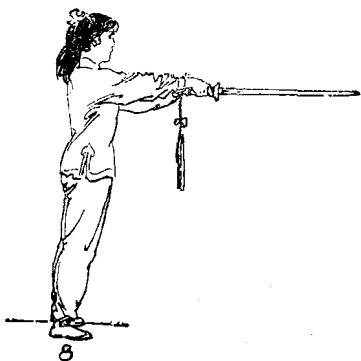
5



6



7



8

(三) 劈剑

1. 两脚开步站立；右手握剑直臂上举，小指侧剑刃向前，剑尖向上，左剑指按于胯旁；目视前方（图9）。

2. 右手握剑由上向下直臂劈至体前，力达剑刃，与肩同高，左剑指屈肘上提，立于右肩前；目视前方（图10）。

注：抡劈剑沿身体右侧或左侧绕一立圆。

(四) 挂剑

1. 右脚在前，错步侧身站立；右手握剑直臂侧平举，虎