

甲组刀术图解



甲组刀术图解

中华人民共和国体育运动委员会运动司编

人民体育出版社出版

北京印刷一厂印刷 新华书店北京发行所发

1962年11月第1版 1983年9月第5次印刷

印数：520,001—715,000册

统一书号：7015·1168 定价：0.18元

前 言

武术是祖国宝贵的文化遗产之一，长期以来，在人民中间广泛地流传着。新中国成立后，我们和广大武术工作者根据“古为今用”、“推陈出新”的方针，对这项具有悠久历史和民族传统的体育项目进行了研究和整理，使它的内容更加丰富，从而更受广大群众欢迎。为了适应武术运动迅速发展的需要，我们于一九六〇年编制了这套“武术竞赛规定套路”。

在研究和整理过程中，根据各种武术项目发展的不同情况和需要的缓急程度，以及运动性质上的不同，吸取各个项目传统的技术内容和技术上的新的创造，首先编制了长拳、剑、刀、枪、棍五个项目的竞赛规定套路。初稿完成后，通过有关的训练班和竞赛会的讨论、试行，又集中了广大武术工作者和运动员的实践经验。这些套路实行之后，对鼓舞群众的锻炼热情和推动武术运动的技术革新，都有促进作用；也在一定程度上，推动了对其他武术项目的研究和整理工作。

这五种武术套路，是以跳跃、平衡、步型、腿法、滚翻、转折，以及手法、眼神、身法、步法和劲力等作为共同的技术基础；但是，因为不同套路有其不同的技术要

求，在运动形式上也各有不同的风格和特点：例如，剑要求转变迅速，准确轻灵；刀要表现出吞吐沉浮，雷厉风行；枪和棍的动作要幅度大而变化多，强度大而要求细等等。正确地兼顾这五个项目的训练，更能发挥武术的锻炼价值，促进身体的全面发展。

由于甲组武术套路的难度和运动强度较大，为了照顾性别特点，另编了一套女子长拳。因此，甲组套路包括男子长拳、女子长拳、剑、刀、枪、棍共六套，适合具有一定技术水平的运动员和武术爱好者锻炼时采用。

编制这些武术套路的工作，是在党的正确领导和亲切关怀下，在有关的省、市体委和体育学院等部门的支持下，由部分武术工作者和运动员共同努力完成的。这次重印，在征求群众意见的基础上，对某些套路中的个别动作进行了调整，文字说明也作了一些修改。希望广大读者在实践中继续提出宝贵意见，以期日臻完善。

第 一 段

预 备 式



图 1

两脚并步站立。左手抱刀：拇指和虎口压住刀盘，食指和中指夹住刀柄，中指、无名指和小指托住刀盘，使刀背贴靠臂部，刀刃朝前，刀尖朝上，刀身垂于身体左侧。右手五指并拢，臂部自然垂于身体右侧。眼向前平视。(图1)



图 2

一、虚步抱刀

①右手从下向右、向前直臂弧形绕行至身前平举，手心朝上。眼看右手。(图2)



图 3

②上动不停。左手握刀，屈肘使刀柄从左腰侧经右手心上面向前直臂平伸穿出，刀刃朝上；右手则在左臂下屈时收于右腰侧，手心仍朝上。在右手屈肘收回时，左腿屈膝略蹲，右脚即向右后侧方退一步。眼看刀柄。(图3)



图 4

③上动不停。右手从右腰侧向后、向上直臂弧形绕行，至头部上方时，屈腕成横掌，屈肘横架，掌心朝前；左手握刀从身前向左、向后、向下直臂弧形绕行，至下方时，肘稍屈，手心朝右。与此同时，右腿屈膝半蹲，左脚稍向右后移步，前脚掌点地，左膝稍屈，成左虚步。眼向左平视。

(图 4)

二、提膝穿刀



图 5

左脚上前半步，左腿伸直站立；右腿随即屈膝在身前提起，脚背绷直，脚尖朝下。同时右臂外旋，从上向前直臂下落至平举部位，掌心朝上；左手握刀，随即屈肘从左腰侧举起，并向前直臂平伸，使刀柄经右手心上面向前穿出，刀刃朝上；右掌则在左臂屈肘时收于右腰侧，掌心仍朝上。眼向前平视。(图 5)

三、并步抱刀



图 6

①左膝稍屈，右脚向右侧落步，右掌随即从右腰侧向右后直臂摆动。眼看右掌。(图 6)



图 7

②上动不停。右掌继续向上直臂摆动，至头部上方时，屈腕成横掌，肘稍屈，掌心朝前上方；左手握刀，从身前屈肘向右、向下，向左直臂弧形绕行，至左侧方时，肘稍屈，手心朝右，刀尖朝上。与此同时，左腿伸直，左脚向右脚并步靠拢。视线随右掌移动，在右掌成横掌时，向左平视。（图7）



图 8

四、穿掌提膝弓步接刀

①右脚不动，左腿屈膝提起。右掌从上向右直臂下落至平举，左手握刀随即从下向左直臂上撩至平举，刀刃朝上。（图8）



图 9

②上动不停。左手握刀从左向上、向右屈肘弧形绕行，停于右腋前，手心朝里；右掌则从右直臂下降，屈肘在胸前抄起，并经左臂里侧向右平伸穿出，掌心朝上。同时，上体稍向右转，视线随左手移动，在右掌平伸穿出时，注视右掌。（图9）

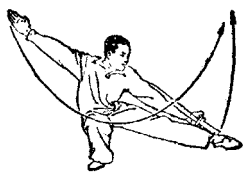


图 10

③上动不停。右腿屈膝全蹲，左脚向左落步铺腿伸出，上体稍向左转。左手握刀，从右腋前向下、向左脚处直臂弧形绕行，右掌仍后举。眼看左手。(图 10)



图 11

④上动不停。上体继续左转，左腿随即屈膝半蹲，右腿挺膝蹬直，成左弓步。在身体重心前移的同时，左手握刀向前平举，手心朝右；右掌则从后向下、向前直臂弧形绕行，至前方时，右掌拇指张开，虎口贴近刀盘，接握左手之刀。眼看两手。(图 11)



图 12

五、提膝背刀

①右手持刀，手心朝下，从左向前平扫斩击，刀尖朝前；左手变掌附于右腕。眼看刀尖。(图 12)



图 13

②上动不停。右手持刀继续从前面面向右平扫，至右侧方时，臂外旋使手心朝上，刀背向身后。接着，右臂屈肘斜上举，刀背贴身，刀尖朝下；同时左掌从前面面向左平摆，至左侧方时，五指捏拢屈腕成钩手，钩尖朝下。在上肢动作的同时，右脚不动，左腿在背刀时屈膝提于身前，脚背绷直，脚尖朝下。眼向前平视。（图 13）



图 14

六、前跳歇步按刀

①左脚向前落步。（图 14）

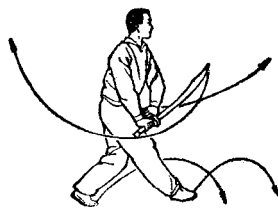


图 15

②上动不停。右脚向前上步。同时，右手持刀从身后向前劈下，刀刃朝下，刀尖朝前上方；左钩手随即变掌，从左侧方向前、向下摆动，按于右腕上。（图 15）

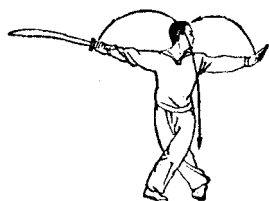


图 16

③上动不停。左脚向前跨步，右脚随即蹬离地面。当左脚落地时，上体右转，右脚迅速地从身后向左插步，两腿前后交叉。在跳步、插步的同时，右手持刀向下、向右直臂弧形抡起，至平举时刀刃朝上，左掌则向身体左侧直臂摆起。眼看左掌。(图 16)



图 17

④上动不停。右手持刀从右向上直举，手心朝里，刀刃朝左，刀尖朝上；同时左掌从左向上直举，附于右腕拇指近侧。随即两腿屈膝全蹲，成歇步。在两腿下蹲的同时，右手持刀从上向左下按切，刀刃朝下，刀尖朝左，左掌仍附于右腕上。眼看刀尖。(图 17)

七、回身弓步反撩



图 18

右脚从身后向右上步，屈膝半蹲；左腿挺膝蹬直，成右弓步，同时上体右转。右手持刀随即向右平撩，刀刃朝上；左掌向后直臂平举，拇指一侧朝上。眼看刀尖。(图 18)

八、仆步按刀

身体重心后移，左腿屈膝全蹲，右腿伸直平铺成仆步。与此同时，右臂外旋，拇指一侧朝上，使刀由前屈肘带回下切，刀刃朝下；左掌则从后下降，按于右腕前侧。眼看刀尖。

(图 19)



图 19

九、提膝平刺

右腿伸直站立，左腿屈膝在身前提起，脚背绷直，脚尖朝下，上体稍向左转。同时，右手持刀向右侧平伸直刺，刀刃朝下；左掌随即从下向左、向上直臂弧形绕行，至头部左上方时，屈腕成横掌，屈肘上架。眼看刀尖。

(图 20)

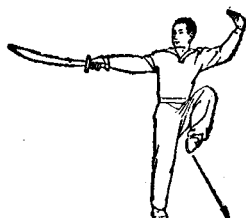


图 20

十、转身马步劈刀

①右脚向左侧落步，左掌随即向
左下落平举，掌指朝上。(图 21)



图 21



图 22

②上动不停。右手持刀，屈腕使刀尖朝上，从右向上、向左，向身体后下方直臂弧形绕挂。同时，上体从左向后转，两腿成左前右后交叉，屈膝略蹲，左掌按于右腕拇指近侧。视线随刀移动。(图 22)



图 23

③上动不停。右脚从身后向右跨步，两腿屈膝半蹲成马步。同时，右臂内旋，使刀从下向上、向右直臂弧形下劈，刀尖斜朝上；左掌随即从下向左直臂平举，掌指朝上。眼看刀身。(图 23)

十一、挂刀跳跃歇步下按



图 24

①右手持刀，直腕，使刀尖下降正对右侧方，随即臂内旋，刀背朝下，屈腕使刀尖从右向下、向左绕行带回。在刀尖向左带回的同时，上体稍向左转，右腿随即蹬直。视线随刀移动。(图 24)

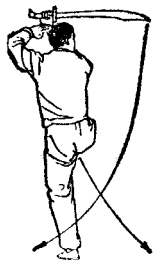


图 25

②上动不停。右手持刀，屈肘使刀从下向左、向上弧形抄起，刀刃朝上，刀尖朝右；左掌随即屈肘附于右腕里侧，拇指一侧朝下。在刀上抄时，左腿伸直站立，右腿屈膝提于身前，脚背绷直，脚尖朝下。眼看刀尖。

(图 25)



图 26

③上体右转，右脚向右侧落步，膝部稍屈，脚尖外撇。同时，右手持刀，屈腕使刀尖从上向下，并经右腿外侧抄挂，刀刃朝下；左掌仍附于右腕上。视线随刀移动。(图 26)



图 27

④上动不停。右手持刀继续向身后抄起，臂外旋、屈肘将刀举于头前上方，刀刃朝上，刀尖朝后；同时左掌向前、向上直臂弧形绕行，屈肘附于右臂里侧，掌心朝外。在右手持刀上举时，左脚向前摆起，右脚随即蹬地跳起，身体腾空。(图 27)



图 28

⑤左脚先落地，右脚随即从身后向左插步，两腿交叉屈膝全蹲成歇步。与此同时，右手持刀从上向身体前下方按切，刀刃朝下，刀尖朝左，左掌移于右腕拇指近侧。眼看左下方。（图 28）



图 29

十二、翻身跳步仆腿藏刀

①右手持刀从下向右、向上、向左直臂弧形绕行，上体顺势从右向后转，两腿屈膝半蹲成马步。在转身的同时，左臂直臂向左侧平伸，掌指朝上。视线随刀移动。（图 29）



图 30

②上体直起右转，左腿伸直站立，右腿屈膝在身前提起。右手持刀，直腕，使刀尖从上向前下降，臂外旋，刀背朝下，再屈肘将刀提起，刀尖下垂；同时左掌从左向上屈肘，附于右腕里侧，拇指一侧朝下。（图 30）



图 31

③上动不停。左脚蹬地跳起，身体腾空。右脚先落地（落于左脚原位），上体随即右转，右腿屈膝全蹲；左脚继而在身体左侧落地，左腿伸直平铺，成仆步。在身体腾空时，右手持刀，以腕关节为轴，使刀尖从下向后、向上弧形绕行。当下蹲成仆步时，则将刀从上向下、向右后拉带，刀刃朝下，刀尖朝左前方；在拉刀时，左掌向左前方直臂平伸推出，掌指朝上，小指一侧朝前。眼看左掌。（图 31）

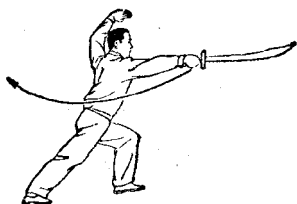


图 32

十三、弓步前刺

身体重心前移，左腿屈膝半蹲，右腿挺膝蹬直，成左弓步。同时，左掌屈肘上架，拇指一侧朝下，右手持刀随即向前平伸直刺，刀刃朝下。眼看刀尖。（图 32）

十四、转身裹脑提膝藏刀

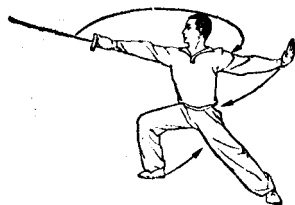


图 33

①右臂内旋，手心朝下，使刀从前面向右、向后平扫斩击，身体随即向右转，同时右腿屈膝半蹲，左腿挺膝蹬直，变成右弓步。左掌从上向左后平伸，掌指朝上。视线随刀移动。（图 33）



图 34

②上动不停。右手持刀，顺扫刀之势臂外旋，手心朝上，使刀背向身后平摆，至身后时，屈肘倒提，刀背贴身，刀尖下垂。与此同时，右腿屈膝在身前提起，左掌垂于身体左侧。（图 34）



图 35

③上动不停。右脚向后落步，屈膝略蹲，身体随即右转。右手持刀从背后向左肩外部绕行，至左肩外侧时，再向身前拉带，刀刃朝下，刀尖指向身体左侧；左掌则从左向身前移动，按于右腕拇指近侧。（图 35）

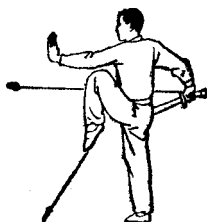


图 36

④上动不停。右腿直立，左腿屈膝在身前提起，脚背绷直，脚尖朝下。同时，右手持刀向后拉带，肘稍屈，刀刃朝下，刀尖朝左前；左掌随即向左前平伸推出，掌指朝上，小指一侧朝前。眼看左掌。（图 36）

第 二 段

十五、弓步前刺

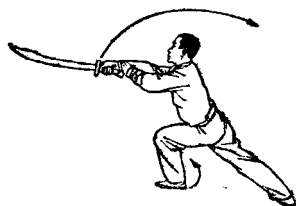


图 37

左脚向前落步，屈膝半蹲，右腿蹬直，成左弓步。同时，右手持刀，向前平伸直刺，刀刃朝下，刀尖朝前；左掌顺势附于右腕里侧。眼看刀尖。(图 37)

十六、右 撩 刀



图 38

①右臂内旋，刀背朝下，使刀从前面向上、向后直臂弧形绕行，刀刃朝下；左掌随即屈肘，收于右肩前侧；同时上体稍直起并右转，右脚不动，左脚向右前方迈步。(图 38)



图 39

②上动不停。右脚向左脚前方上步，屈膝半蹲，左腿挺膝蹬直，成右弓步。在上步的同时，左掌从右肩前向下、向前、向上直臂弧形绕行，至头部上方时，屈肘横架，掌心朝上，掌指朝前；右手持刀则从后向下、向前直臂弧形撩起，刀刃朝上，刀尖朝前。眼看刀尖。(图 39)