

中國武術新法訓練之八

劍術・附雙劍

習雲太・張文廣・夏栢華・溫敬銘
蔡龍雲等編・商務印書館



G852.24
961

港台書室

中國武術新法訓練之八：劍術（附雙劍）

習雲太・張文廣・夏柏華
溫敬銘・蔡龍雲等編
商務印書館



760761

中國武術新法訓練之八

劍術(附雙劍)

編者——習雲太、張文廣、夏柏華、
溫敬銘、蔡龍雲等

出版者——商務印書館香港分館

香港鯉魚涌芬尼街二號D五樓

印刷者——中華商務聯合印刷(香港)有限公司

香港九龍炮仗街75號

版次——1980年5月香港第一版第一次印刷

1985年8月香港第一版第四次印刷

© 1980 1985 商務印書館香港分館

ISBN 962 07 5009 8

前 言

本教材是以一九六一年出版的体育学院本科《武术》讲义为蓝本，参考部分院、系近几年的武术教材，以及已经出版的部分武术书笈和有关资料编写而成。是为体育系提供的通用教材。

这次编写时，新增了武术的起源和发展、武术套路的创编与图解知识、武术技术分析，以及经过整理的查拳、华拳、九节鞭、四十八式太极拳、单刀进枪、散手等章节，并对原有教材中某些陈旧与不足之处进行了更新和补充。在编写过程中，对有些材料的取舍或运用上曾有过不同意见，是共同协商处理的。

教材内容对各院、系的教学计划和要求，可能不完全适用，各单位可根据自己的具体情况有所调整或补充。讲课时，在各院、系领导或有关部门同意下，教师可以补充其他观点或自己的见解。

参加这次编写工作的有（以姓氏笔划为序）：习云太、张文广、夏柏华、温敬铭、蔡龙云等，并请刘增生先生协助编写部分内容。

由于编者水平有限，时间短促，教材内容难免有缺点和错误，希读者多加批评指正。

中国体育院、系教材编审委员会《武术》编写组
一九七八年三月

目 录

前 言.....	1
第一章 甲组剑术.....	1
第二章 双剑.....	61

第一章 甲组剑术

动作名称

预备式

第一段

- 一、虚步持剑前指
- 二、提膝持剑屈肘平举
- 三、弓步持剑前指
- 四、歇步接剑
- 五、弓步下刺
- 六、歇步抱剑
- 七、仰身平刺
- 八、跳步插腿平斩
- 九、云剑转身
- 一〇、歇步反扫剑
- 一一、左右挂剑盖步转身提膝下点

第二段

- 一二、转身撤步撩剑
- 一三、左撩剑击步右撩剑跳步崩剑望月式
- 一四、仆步下压
- 一五、弓步前刺
- 一六、左右挂剑前跳歇步劈剑
- 一七、翻身弓步反劈
- 一八、仆腿反手下穿
- 一九、左右抹剑提膝上刺
- 二〇、歇步云剑

- 二一、转身弓步探刺

- 二二、回身弓步劈剑

第三段

- 二三、提膝提剑
- 二四、前跳插步下刺
- 二五、翻身插剑望月式平衡
- 二六、弓步下点
- 二七、上步丁步提剑
- 二八、撤步转身虚步提剑
- 二九、上步丁步提剑
- 三〇、撤步转身虚步提剑
- 三一、撤步穿剑
- 三二、行步云剑侧跳歇步反崩
- 三三、转身并步抱剑下蹲
- 三四、探海平衡
- 三五、反撩剑望月式平衡
- 三六、转身挂剑弓步前刺

第四段

- 三七、跳步转身刺剑(一)
- 三八、跳步转身刺剑(二)
- 三九、跳步转身刺剑(三)
- 四〇、纵身崩剑
- 四一、转身提膝摆剑

第五段

四二、行步云剑转身坐盘下

扫

四三、转身云剑撤步平摆

四四、提膝劈剑

第六段

四五、穿剑转身云剑

四六、穿剑转身踢腿抄剑

四七、转身盖步抡挂剑

四八、翻身剪腕举剑探海平

衡

四九、摆步平崩剑

五〇、行步云剑弓步提剑

五一、丁步抱剑

五二、左绕步上刺剑

五三、丁步抱剑

五四、右绕步上刺剑

五五、转身虚步压剑

第七段

五六、平刺腾空转身半马步

抱剑

五七、崩剑转身退步探刺

五八、退步转身丁步点刺

五九、弓步撩剑

六〇、虚步带剑

第八段

六一、弧行步绞剑

六二、点步上提剑

六三、盖步点剑

六四、左右撩剑撤步举腿平

衡

六五、歇步下刺

六六、云剑虚步接剑

收 式

预 备 式

两脚并步站立。左手反握剑柄，使剑垂于左臂后面，剑尖朝上；右手五指并拢贴靠右腿外侧；两肘微屈。眼看正前方（图 1）。



图 1

第 一 段

一、虚步持剑前指

①右脚向右后方斜退一步。右手变为剑指，屈肘收于右腰侧（手心朝下），继而向左、向前、向右直臂弧形平绕，然后臂外旋手心朝上，屈肘收于右腰侧；左手持剑在剑指向前平绕时直臂向左侧平举（手心朝下），继而向前、向右弧形平绕，然后屈肘收于右肩前。上身随即右转，眼看左手（图 2）。

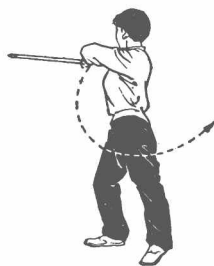


图 2

②上动不停，上身左转。左手持剑从右肩前向前、向下、向左弧形绕行，垂于上身左侧，手心朝后，肘微屈。右腿随即屈膝半蹲，左脚移至正前方，脚尖点地成左虚步。右手剑指即向前平伸指出，拇指一侧朝上。眼向左平视（图 3）。



图 3



图 4



图 5

二、提膝持剑屈肘平举

左脚向前上半步，同时右臂从前面向下直臂绕行，左手持剑随之从下向左侧平举。右脚继而向前上步，挺膝站立，左腿屈膝在身前提起，脚背绷直，脚尖朝下。同时，左手持剑从左侧向上、向胸前屈肘弧形绕行，至胸前时手心朝前，拇指一侧朝下，剑身平放，上臂和前臂屈平；右手剑指随即从下向右后、向上直臂弧形绕行，至上方时屈肘横举，拇指一侧朝下。视线随剑指移动，在剑指上举后向左平视(图 4)。

三、弓步持剑前指

①左手持剑从胸前向下、向左直臂弧形绕行，右手剑指从上向右直臂摆动(图 5)。



图 6

②上动不停，右脚跟外转，上身左转，左脚向前落步，屈膝半蹲，右腿伸直，成为左弓步。同时，左手持剑垂于上身左侧，手心朝后，剑尖朝上；右手剑指随即从右向下屈肘，并经右腰侧向前平伸指出，手心朝下。眼看剑指(图 6)。

四、歇步接剑



图 7

右手剑指从前面向下、向后直臂弧形绕行，左手持剑即从下向左、向上直臂弧形绕行。上身右转，左脚经身后向右侧插步，两腿交叉全蹲成歇步。此时，左手持剑从上向右、向胸前屈肘降落，手心朝前，拇指一侧朝下，剑尖朝左下方；右手剑指从后下方向胸前屈肘提起，手心朝里，掌心贴住剑柄，准备接换左手之剑。右肘与剑尖成一直线。眼看剑尖（图7）。



图 8

五、弓步下刺

两腿直起，上身左转，左脚向左前侧跨出一步，屈膝半蹲，右腿挺膝伸直，成左弓步。右手接剑后随即屈肘从右腰侧向右前方伸直下刺，手心朝左，剑尖斜朝下；左手变为剑指从胸前向前、向左、向后上方直臂弧形绕行，拇指一侧朝上。两臂与剑成一直线。眼看剑尖（图8）。



图 9

六、歇步抱剑

①上身稍直起。右手持剑臂内旋，使拇指一侧朝下将剑向上提起，剑尖斜朝下（图9）。

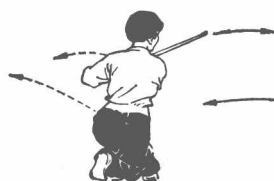


图 10



② 上动不停，左脚跟内转，上身左转，右脚向左脚移近半步，两腿交叉全蹲成歇步。与此同时，右手持剑从上向右、向下、向胸前弧形绕行屈肘抄抱，手心朝里，剑尖朝右上方；左手剑指即屈肘下降，手指贴于右腕里侧，手心朝外，拇指一侧朝下。眼看剑尖（图 10）。

七、仰身平刺



图 11

两腿立起，左脚不动，右脚离地向左侧踢起高举，脚背绷直，上身随即左转挺胸后仰，接近水平部位。右手持剑手心朝上，同时向右前侧方平伸直刺，手心朝上，剑与肩平，左手剑指则向左侧方平伸出，手心朝上。眼看剑尖（图 11）。



图 12

八、跳步插腿平斩

① 上身直起，左脚蹬地跳起，使身体稍腾空，随即右脚在身后落地，同时右手持剑稍屈肘，臂外旋使手心朝后（图 12）。

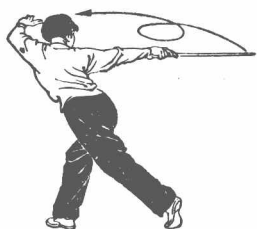


图 13

②在右脚落地的同时，左脚即从身后向右侧插步，上身随着左倾。此时，右手持剑以肘关节为轴从右向后、经右耳上面向左、向前屈肘弧形平绕，然后直臂向右平斩，手心朝下，剑尖略高于肩；左手剑指向上屈肘横架于头顶，拇指一侧朝下，手指朝右。眼看剑尖（图 13）。

九、云剑转身



图 14

①头向左倾，右手以腕关节为轴使剑从右向前、向左、向后、向右、向前、向左并经右耳上面平绕一周半。当剑绕向后方时，上身开始直起（图 14）。

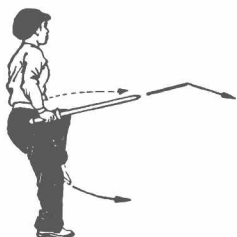


图 15

②上动不停，右手持剑屈肘收于右腰侧，手心朝里；左手剑指屈肘收于左腰侧，手心朝里，手指朝身前。在上肢动作的同时，两脚掌碾地使上身向左后转体四分之三周，左腿即屈膝提起（图 15）。



图 16

③上动不停，左脚向前上一步，膝弯屈。同时，右手持剑向前平伸下点，拇指一侧朝上，左手剑指随即前伸附于右腕里侧。眼看剑尖(图 16)。



图 17

④上动不停，右脚向前跳步，左脚立即离地提起。右手持剑和左手剑指分别屈肘收于两腰侧，手心均朝里，剑尖朝前(图 17)。

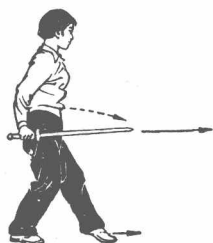


图 18

⑤左脚向前落步，脚尖点地(图 18)。

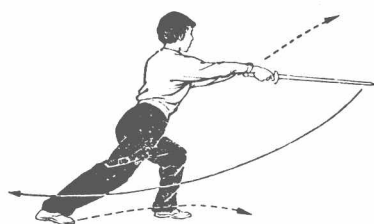


图 19

⑥左脚继续向前上半步，屈膝半蹲，右腿挺膝伸直，成左弓步。同时，右手持剑向前平伸直刺，拇指一侧朝上，剑尖朝前；左手剑指随即前伸，附于右腕里侧。眼看剑尖（图 19）。

一〇、歇步反扫剑



图 20

上身右转，右臂外旋，手心朝上，使剑从前向右后下方直臂弧形斜扫，手心朝上。右脚随即从身前向左盖步，两腿交叉全蹲成歇步；同时左手剑指直臂向左上方斜举，手心斜向上，剑指与剑尖成一直线。眼看剑尖（图 20）。

一一、左右挂剑盖步 转身提膝下点



图 21

①两腿立起，右臂稍内旋，拇指一侧朝上，屈腕使剑尖从右下向上、向左直臂弧形抄挂；左臂内旋，手心朝下，屈腕使剑指朝上。视线随剑尖移动（图 21）。



图 22

②上动不停，上身左转，左脚向前成摆步，脚尖外撇。同时，右手持剑使剑尖向下，经左腿外侧继续向后直臂弧形抄挂；在剑向下绕行时，左手剑指顺势附于右腕拇指近侧。视线随剑尖移动（图 22）。

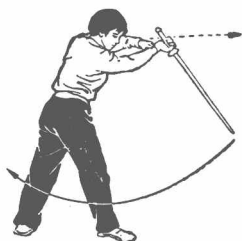


图 23

③上动不停，上身稍右转，右脚向身体右侧跨一步。同时，左手剑指附于右腕，右手持剑使剑尖向上、向右、向下弧形抄挂。视线随剑尖移动（图 23）。



图 24

④右手持剑继续使剑尖经右腿外侧向右后直臂弧形抄挂，上身稍右转，左手剑指则向前直臂伸出。视线随剑尖移动（图 24）。



图 25

⑤上动不停，上身继续右转，左脚随即从身后绕至身前向右盖步，脚尖外撇，两腿交叉。同时，右臂外旋，拇指一侧朝上，屈肘，使剑向上、向左弧形绕行，直臂下沉；左手剑指则向右、向下屈肘弧形绕行，附于右前臂上。视线随剑尖移动（图 25）。



图 26

⑥上动不停，右手持剑使剑向下、向右、向上屈肘弧形绕行，上身随即从右向后转。右腿直立，左腿屈膝提于身前，左脚脚背绷直，脚尖朝下。此时，右手持剑经上向右侧下方直臂点击，拇指一侧朝上；左手剑指屈肘向上横架于头顶，手心朝向身前。眼看剑尖（图 26）。

第 二 段

一二、转身撤步撩剑



图 27

左脚向身体左后方落步，上身随之左转。右脚向前上步，脚尖点地，左腿微屈膝。同时，右手持剑从下向前、向上屈肘撩起，举于额前，手心朝里，剑尖朝右，左手剑指稍向上举。眼看剑尖（图 27）。

一三、左撩剑击步右撩剑 跳步崩剑望月式



图 28

①右脚先稍回收，继而脚尖外撇，向前落地、踏实，上身随即从右向后转，左脚向前上步，脚尖点地。同时，右手持剑从上向左、向下、向右直臂弧形绕行，手心朝前，剑尖指向身体左侧；左手剑指在剑向下绕行时，屈肘附于右臂里侧随剑一起上撩（图 28）。



图 29

②上动不停，左手剑指从右臂处向下、向左、向上直臂弧形绕行；右手持剑从上向右、向下直臂弧形绕行。同时，左脚前进半步，右脚离地迅速向左脚击碰，两脚均短暂离地，随即右脚先落地，左脚继而在前面落地，左膝微屈。眼看剑尖（图 29）。



图 30

③上动不停，右脚向前上一步，脚尖点地，上身随之左转。同时，右手持剑向前上撩起，剑稍高于肩，手心朝上，左手剑指随身转动。眼看剑尖（图 30）。