



乙组剑术图解

人民体育出版社

乙组剑术图解

人民体育出版社

乙组剑术图解

人民体育出版社出版

中国青年出版社印刷厂印刷 新华书店北京发行所发行

1983年11月第1版 1977年4月第3次印刷

印数：16,601—586,600册

统一书号：7015·1205 定价：0.18元

出版者的话

新中国成立以来，在党和毛主席关怀和重视下，我国广大武术工作者遵照毛主席“古为今用”、“推陈出新”的教导，对武术进行了研究整理，使这项民族文化遗产焕发出新的光彩，成为广大工农兵非常喜爱的体育项目之一。

经过无产阶级文化大革命和批林批孔运动，毛主席革命路线更加深入人心，我国体育战线的形势越来越好。为了适应武术运动蓬勃发展的需要，我们重版了中华人民共和国体育运动委员会原运动司一九六〇年编写的五种“乙组武术套路”。其中包括长拳、剑术、刀术、枪术和棍术。

开展武术运动，必须以阶级斗争为纲，坚持党的基本路线，批判修正主义，批判资本主义；批判反动的孔孟之道，破除封建迷信思想。通过武术锻炼，增强体质，焕发革命精神，更好地“抓革命，促生产，促工作，促战备”，使武术运动在社会主义革命和社会主义建设中发挥积极作用。

武术乙组套路的难度和强度，适合一般青少年学习和锻炼。希望广大读者提出意见，以便不断加以改进。

一九七六年五月

动作名称

起 式

- 一、并步持剑
- 二、虚步亮指
- 三、并步按指
- 四、提膝抱剑

第 一 段

- 一、跳跃歇步下刺
- 二、翻身弓步前刺
- 三、左右盖步剪腕跳跃
提膝下刺
- 四、盖步卷穿剑
- 五、撤步挂剑
- 六、侧身举腿平刺
- 七、插步反撩

第 二 段

- 八、翻身扣腿半蹲劈剑
- 九、弓步斜上斩剑
- 一〇、穿剑跳跃歇步斩剑
- 一一、转身退步提膝抱剑
- 一二、弓步下刺
- 一三、右提膝抱剑
- 一四、跳跃弓步下刺

第 三 段

- 一五、弓步反绷剑
- 一六、虚步斩剑
- 一七、丁步挂点剑
- 一八、提膝抱剑
- 一九、转身云剑
- 二〇、仆腿穿剑
- 二一、弓步平斩
- 二二、转身提膝举剑

第 四 段

- 二三、侧抬腿上撩剑
- 二四、抱剑望月式平衡
- 二五、跳步转身弓步刺剑
- 二六、歇步举剑
- 二七、举腿平衡
- 二八、转身歇步上撩剑

第 五 段

- 二九、转身穿剑
- 三〇、跳跃转身坐盘下截
- 三一、翻身抡挂剑
- 三二、跳步望月平刺
- 三三、回身弓步劈剑

第 六 段

- 三四、歇步举剑
- 三五、踢腿平斩
- 三六、提膝举剑
- 三七、仆腿提膝抱剑
- 三八、云剑摆腿弓步举剑

第 七 段

- 三九、上步穿剑
- 四〇、转身云剑
- 四一、踢腿挂剑
- 四二、右挂左挂跳跃歇步劈剑
- 四三、旋转弓步下刺剑
- 四四、提膝下点剑
- 四五、盖步望月
- 四六、盖步穿剑跳跃歇步下刺
- 四七、撤步探刺剑

第 八 段

- 四八、撤步左挂剑
- 四九、上步右挂剑
- 五〇、上步翻身抡挂剑
- 五一、上步穿剑
- 五二、转身云剑踢腿挂剑
- 五三、跳跃歇步下劈剑
- 五四、转身提膝平斩
- 五五、转身云顶剑

收 式

- 一、虚步亮指
- 二、退步并步按指

起 式

一、并步持剑

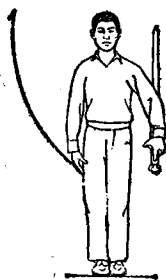


图 1

面向正南,并步站立;左手持剑,左肘微屈,剑身垂直紧贴前臂内侧;右手五指并拢,自然下垂;挺胸、收腹;目平视前方。(图 1)

注: 1. 插图面对方向(前)为南,右方为西,左方为东,背后为北。

2. 实线表示剑尖、右手和左脚下一个动作的路线;虚线表示剑柄、左手和右脚下一个动作的路线。

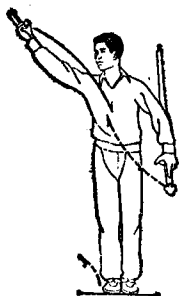


图 2

二、虚步亮指

(一) 右臂外旋,右手掌变剑指并从体右侧向右上划弧成斜上举,掌心向左上方;目视右指。(图 2)



图 3

(二) 右脚向右后方撤一步;左腿弯屈;同时右臂屈肘后收至胸前,掌心向上;左臂前屈,贴于右前臂内侧并向右胸前穿出,掌心向下(两臂在胸前交叉,左臂在上,右臂在下);目视右指。(图 3)

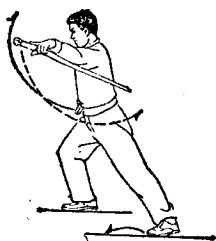


图 4

(三) 重心后移，上体微右转，右腿屈膝；同时右手剑指后收至右腰间（掌心向上）；左手向右前上直臂穿出成斜上举，掌心向下；目视右手。（图 4）



图 5

(四) 上体微左转，面对正前方；右腿屈膝半蹲，左脚右移半步，左膝微屈，左脚尖点地成左虚步；同时左臂向左后划弧至体左侧，肘微屈，剑身垂直并紧贴前臂内侧；右手剑指向右后、向上划弧并屈右肘，架于头部右前上方，掌心向前上方；在右手抖腕的同时头左转，目视左方。（图 5）



图 6

三、并步按指

(一) 右腿伸直，左腿屈膝提起。（图 6）



图 7

(二) 重心前移，左脚向前落步，左腿自然伸直，右脚前掌着地；同时右手外旋，从上垂直下降至右胯侧，掌心向上，掌指向左；目视右指。(图 7)

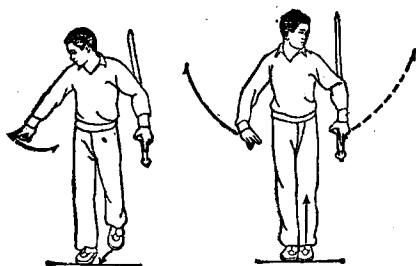


图 8、9

(三) 右脚向前一步，左脚再向前并步；同时右手内旋并向后、向右、向左划一平弧，使右臂成一半圆置于右胯侧，掌心向下，掌指向左；目视左方。(图 8、9)

四、提膝抱剑

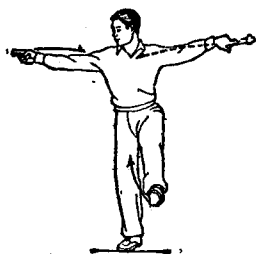


图 10

(一) 两臂向两侧分开成侧平举，左掌心向后，右掌心向前；同时左腿伸直微上举；目视右方。(图 10)



图 11

(二) 两臂屈肘置于胸前，左掌心向外，剑刃向下，剑身贴紧左前臂，剑尖斜下指；右手接握剑柄，置于右颈前；同时左腿屈膝在身前提起；头左转，目视左方。(图 11)

第 一 段

一、跳跃歇步下刺

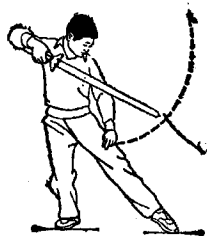


图 12

(一) 右手握剑，左手松开变剑指下降于左腹前；左脚落地，重心仍在右腿；目视左下方。(图 12)

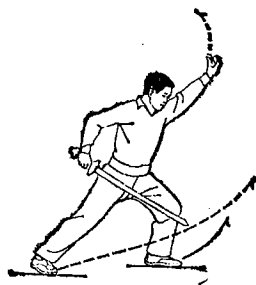


图 13

(二) 重心前移；左腿弯屈；右腿自然伸直；左手前挑，左肘微屈，横于头前；右手持剑，剑身下降，剑尖斜下指；目视左下方。(图 13)



图 14

(三) 上体微左转，左脚起跳，右腿向前方屈膝上摆，身体腾空；在空中，两腿微屈，右腿在前，左腿在后；同时左手向前上方继续上挑，左臂屈肘，左剑指架于头部左上方，掌心向前上方；右手持剑姿势不变；目视右下方。(图 14)



图 15

(四) 右脚落地。(图 15)

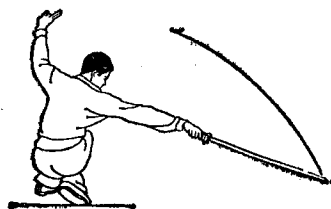


图 16

(五) 上体微右转，左脚向右腿后插步，屈膝全蹲成歇步；同时左手随身体转动向左后上方移动并架于头部左上方，掌心向上；右手内旋（掌心向下，剑刃向左右），直臂使剑向下方刺出；目视剑尖。(图 16)

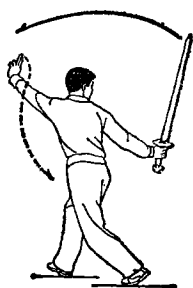


图 17

二、翻身弓步前刺

(一) 身体微起立；右臂外旋，使剑斜立于右臂上方；目视剑尖。(图 17)



图 18

(二) 两腿微直；左手下降至左肋外侧；右手持剑，使剑尖向上再向左划弧并横架于头部上方，剑刃向上下；目视剑尖。(图 18)

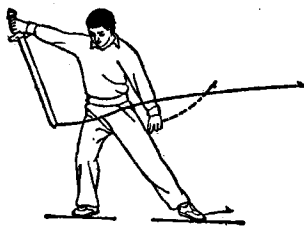


图 19

(三) 以两脚前掌为轴，身体向左后翻腰扭转 180° ；同时剑随体转并向下划弧至右胯侧，剑尖斜下指，剑刃向上下；左手随体转划弧至左胯侧，掌心向下；目视剑尖。(图 19)

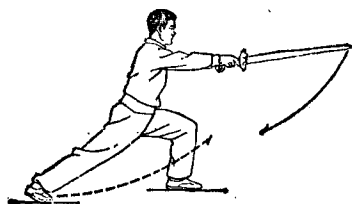


图 20

(四) 上体左转 90° ，左脚向前移半步成左弓步；同时剑向前平刺，剑刃向上下；左剑指附于右腕；目视前方。(图 20)



图 21

三、左右盖步剪腕跳跃 提膝下刺

(一) 右腿屈膝提起；右臂内旋，剑尖向下，向内划弧至右膝前；目视剑尖。(图 21)

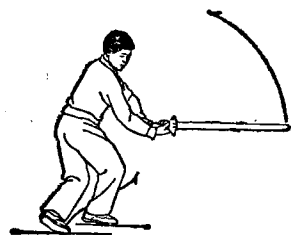


图 22

(二) 右脚向左脚的左前方盖步；同时右臂外旋，以腕为轴，使剑由下经左向上、向右划弧剪腕至右膝的右前方，剑刃向上下，掌心向上；上体微向右倾倒；左指附右腕；目视剑尖。(图 22)



图 23

(三) 左腿屈膝提起；同时右手内旋，使剑由右向上划弧斜立于胸前，剑刃向左右，掌心向身体；左指附右腕；目视剑尖。(图 23)



图 24

(四) 左脚向右脚的右前方盖步；同时右手内旋，以腕为轴，使剑由上向右划弧剪腕至左胯侧，剑刃向上下，掌心向下；左手附右腕；上体微向左倾倒；目视剑尖。(图 24)



图 25

(五) 两手分开，分别收于腰际；同时右腿屈膝提起，上体微左转，剑微斜下指，剑刃向上下；目视前方。(图 25)

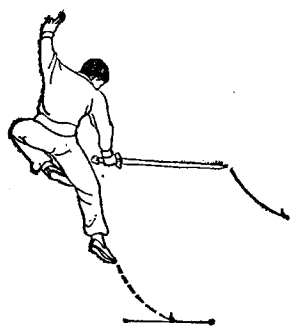


图 26

(六) 左脚起跳，身体腾空；在空中两腿微屈，右腿在前，左腿在后；右手剑微前下刺，左臂屈肘，左剑指微上架；目视前下方。(图 26)

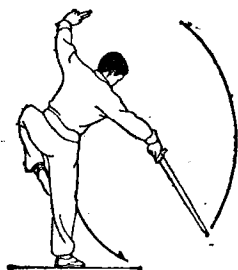


图 27

(七) 右脚落地，直立支撑；左腿侧屈膝提起；同时左剑指上架于头部后上方，掌心向上；右手剑向前下刺出，剑刃向上下，上体微前倾；目视剑尖。(图 27)

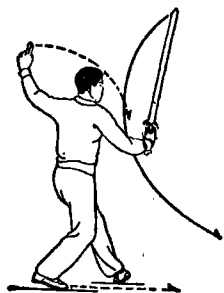


图 28

四、盖步卷穿剑

(一) 上体微右转，左脚向右腿前盖步；右手外旋，屈腕、屈肘，剑尖向上划弧，剑身在体前垂直；左手向后微降；目视剑尖。(图 28)



图 29

(二) 右脚向前上一步，右腿自然伸直，脚前掌着地；左腿微屈、支持体重；同时右手屈腕、屈肘上提，将剑由上往下贴身卷穿，使剑尖斜下指，剑身与右臂成一直线，剑刃向上下，虎口朝下；配合剑的卷穿，左手由上向前下划弧至腹前，掌心向下；目视剑尖。(图 29)

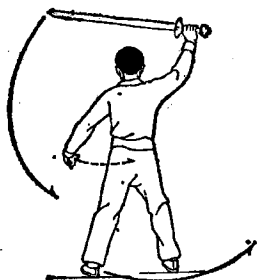


图 30

五、撤步挂剑

(一) 上动不停，身体左转 90° ，重心移于两腿之间；同时右手外旋，使虎口朝上，而后使剑尖向上、向左挂剑横架于头部上方，剑刃向上下；左手向上、向左、向下划弧至体左侧；目视剑尖。(图 30)

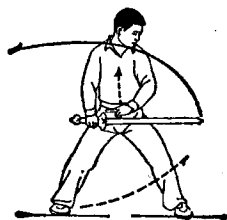


图 31

(二) 以右脚前掌为轴，身体左转 180° ；左脚向右后方横撤一步；同时剑随体转并向下、向左抡挂横于腹前，剑刃向上下；左手随体转向下、向左划弧至腹前；目视剑尖。(图 31)

六、侧身举腿平刺

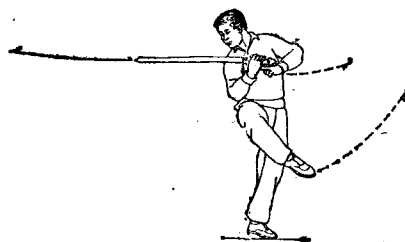


图 32

(一) 上动不停，重心左移，左腿微屈支撑；右腿屈膝向左前方提起；上体微右倾，剑由腹前向左、向上、向右划弧倒落于胸前，剑身平，剑刃向上下；同时左手随剑的走动而紧附右腕。

(图 32)

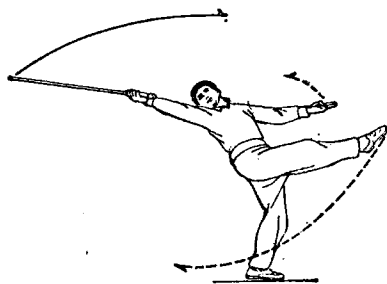


图 33

(二) 上体猛向右扭身倾倒，接近水平；同时右腿向前方水平伸出，脚面绷平；剑向右后方直臂水平刺出，掌心向上，剑刃向左右；左手向左前方平伸，掌心向上；目视剑尖。(图33)

七、插步反撩



图 34

(一) 上动不停，右脚迅速向右后方落步，重心在两腿间；右臂屈肘将剑由右经面前向身体左侧拉引，使其斜立于体左侧；左手向上、向右、下划弧附于右腕；目视剑尖。(图 34)