



高等教育体育教材

GAODENG JIAOYU TIYU JIAOCAI

中國 短兵

王华锋 主编

教程

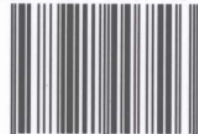
ZHONGGUO
DUANBING
JIAOCHENG



北京体育大学出版社

责任编辑：熊西北
封面设计：叶 莱

ISBN 978-7-81100-750-3



9 787811 007503 >

定价：28.00元

北京体育大学精品教材

中国短兵教程

顾 问：张明廷

主 编：王华锋

副主编：李印东

北京体育大学出版社

策划编辑 熊西北
责任编辑 张小青
审稿编辑 熊西北
责任校对 王增锋
责任印制 陈 莎

图书在版编目(CIP)数据

中国短兵教程/王华锋等编著. - 北京:北京体育大学出版社,2007.7
ISBN 978-7-81100-750-3

I. 中… II. 王… III. 短器械术(武术)-教材
IV. G852.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 090793 号

中国短兵教程

王华锋 等编著

出 版	北京体育大学出版社
地 址	北京海淀区中关村北大街
网 址	www.bsup.cn
邮 编	100084
发 行	新华书店总店北京发行所经销
印 刷	北京市昌平阳坊精工印刷厂
开 本	787×960 毫米 1/16
印 张	10.75
插 页	4

2007 年 7 月第 1 版第 1 次印刷 印数 2000 册

定 价 28.00 元

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)



蹲姿礼



集体练习前相互敬礼



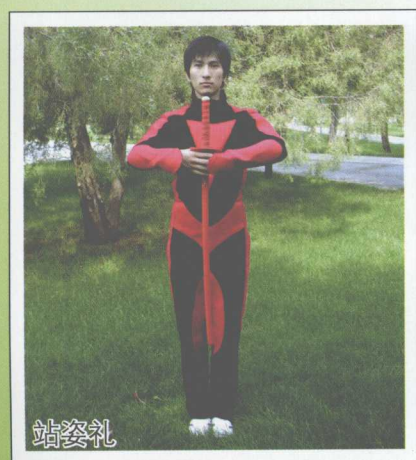
课中讲解



课中运用比赛法练习



击打环型靶示范



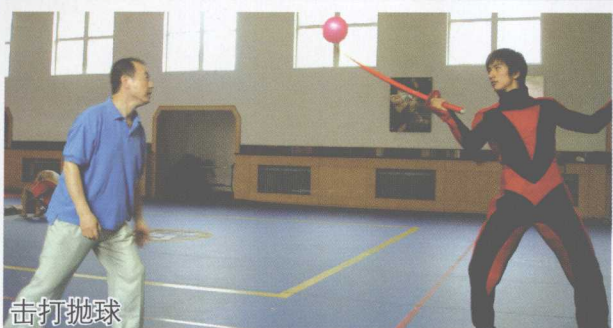




赛毕运动员与场上裁判互礼



击打人型靶



击打抛球



目标陪练

《中国短兵教程》编写组

顾 问：张明廷 北京体育大学武术学院 院长

主 编：王华锋 北京体育大学教授、硕士生导师

副主编：李印东 北京体育大学副教授、博士

编 委：李俊峰 北京体育大学讲师、在读博士

陈 超 北京体育大学讲师、中华武状元

孔令南 中国人民公安大学教官

王 辉 北京警察学院教官

技术示范：胡平清、马长春、杜吉平、吴晓健

黄高朋

《中国武术》

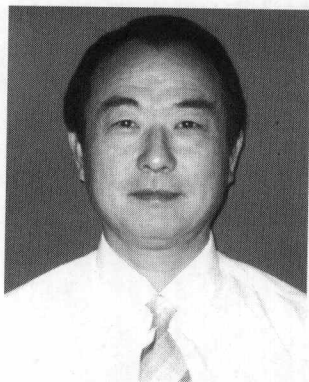


本教材编委成员（从左到右）：王辉、李俊峰、
王华锋、张明廷、李印东、陈超

王辉、李俊峰、王华锋、张明廷、李印东、陈超

王辉

作者简介



王华锋，男，1954年3月26日出生，籍贯河北省沧县。

自幼习武，曾拜王玉庭、陈子玉为师，学少林拳；拜张殿宾、王树生为师，学明堂拳；拜中国武术十大名师，武术九段郭瑞祥先生，学得劈挂、通臂等传统武术拳械。

1976年考入北京体育大学武术系，跟张文广、门慧丰等专家教授对八极、形意、八卦、太极、查拳等传统名拳及武术理论进行研习、深造。曾两次获全国武术比赛传统拳冠军。主要成果有：著作：《劈挂拳》、《疯魔棍》、《刀剑实用法——短兵》、《中国武术系列竞赛套路——劈挂拳》、《擒拿百则》等。参编《中国武术段位制教程》、《中国武术大百科全书》、《中国武术教程》等多部教材。撰写《沧州劈挂拳历史研究》、《武术训练信号刺激强度的研究》、《武术柔韧训练器的研制》、《中国武术散打王争霸赛市场与赛制的研究》、《中国工夫——美国职业拳击争霸赛技术与赛制的研究》、《中国武术散打王争霸赛运动员心率变化的研究》、《中国武术散打王争霸赛75公斤级散打王现象研究》。现为北京体育大学教授、硕士研究生导师，武术散打教研室主任，国家级散打裁判。

序 言

伴随华夏五千年文明，武术曾在中华民族史上起到非常之作用。它从华夏民族与自然抗争、与兽斗、与人斗的过程中孕育出来，浓缩了中华先民的生活哲学和求生智慧。

刀剑文化在武术文化中，占有重要位置。在相当长的一段时期内，它是中国古代军事必备兵器的有机组成部分。早在东周时期（公元前 770 ~ 256 年），剑就具有多种形制，其方法有“斩剑”、“斩击”、“击刺”、“相击”、“相劈”、“遥击”等。在整个冷兵器时代，刀剑文化伴随着君王、士人、侠客及文人，饱经了朝代更迭，兴衰荣辱。在世代传习的发展演进中，刀剑文化与中国龙文化融为一体，并赋予剑刀以神秘而独特的文化内涵。自近代以来，火器取代了剑刀的军事功能，剑刀逐步淡出战争的历史舞台。但在社会生活中，刀剑的个人防卫价值和独特的精神魄力，英姿雄风犹存。社会名流、达官贵人、学者士绅尚剑之风气不减，或习剑立志、或悬剑抒情、或论剑结友，这是剑刀在源远流长的中华文化中崇高地位的印证。

短兵是指以剑刀为主体的短器械的总称。短兵运动则是按照体育的要求将剑刀等短器械格斗技术加以提炼而形成两人持械（短兵）的武术对抗项目。

由于种种原因，近代短兵运动发展缓慢，时至今日仍不成体系。无疑本教材，对于完善武术对抗项目，寻回已渐失去的剑刀文化精神的魅力雄风，丰富武术的文化内涵具有极为重要的意义；同时短兵格斗运动与警务训练工作相结合，对提高警察的警务技能，服务于公共治安也具有现实意义。这本教材正是从学科建设和社会需求这两个视角编写的。

本教材与以往同类教材相较具有以下几个特点：

首先，本教材是在长期短兵教学中围绕其教学训练实践的要求编写而成。将传

统武术刀剑技法按照体育运动技术简捷、明快、实效、可评判的特点进行反复提炼。在教材中将短兵技法与体育教学、训练、竞赛的理论实践有机结合,这是教材的完备性和实用性的体现。

第二,本教材将武德教育贯穿短兵教学训练之中。武德是武术教学的重要组成部分,也是武术活动健康发展的有力保证。通过具体武礼规范进行武德教育,并将武德精神与时代精神相融合,服务于和谐社会的道德建设,突出理论与实践的紧密结合,将最新科研成果引用到短兵教学训练实践中来,实施“习武术先习德”是本教材的鲜明特色。

第三,本教材汲取运动心理学、运动训练学、教育学、伦理学、武术专业等相关理论,提炼出短兵教学训练原则、方法手段等是本教材的创新之处。

第四,本教材既针对短兵专项训练提高方面,又兼顾短兵普及的需要。我们汲取了散打项目发展经验教训,将短兵项目发展目标定位于短兵专业运动员、普通短兵项目爱好者和在校学生三类人群上。一改过去武术发展中“唯竞技主义”的片面思路,是向全面、和谐、可持续发展的科学发展方向努力的写照。

第五,本教材融入最新短兵教学、训练和科研成果,准确把握当前短兵项目开展实际情况,在短兵服装、器材、比赛场地、项目推广和竞技比赛规则等多方面进行前瞻性探索。这种探索不是臆断猜想,而是依托本科短兵专项教学实践,每项内容的确立都经历教学实践的检验,说明本教材的求实性。

目前短兵项目开展现状尚不理想,这也难免从客观上使编者还有视觉空地“死角”,实践上,这无疑会影响教材编写的水平。因此,本教材的许多方面存在缺失,这有待我们在今后的广泛实践中一一补足。同时也期望武术界同仁的批语指正。让我们携手共建短兵美好的发展平台。

本教材的编写得到北京体育大学教务处、武术学院领导的大力支持,得到武术界前辈张文广教授、门惠丰教授、朱瑞琪教授的鼓励与帮助。在此我们教材编写组全体成员致以衷心的感谢!

中国短兵教程编写组

2006年8月15日

目 录

第一章 概 述	(1)
第一节 短兵格斗的渊源及发展历程简介	(1)
第二节 短兵的特点和作用	(8)
第三节 短兵技术特点	(9)
第四节 武德教育与短兵礼节	(11)
第二章 短兵基本技术	(26)
第一节 短兵的握法和实战姿势	(26)
第二节 步 法	(30)
第三节 基本进攻技术	(39)
第四节 基本防守技术	(50)
第三章 短兵技术的实战运用	(60)
第一节 主动进攻技术	(60)
第二节 防守反击技术	(77)
第四章 短兵初级套路	(88)
第五章 短兵教学	(99)
第一节 短兵教学的基本原则及其运用	(99)
第二节 短兵教学的阶段和步骤	(102)
第一节 短兵教学的方法和手段	(105)
第四节 短兵教学课的任务与结构	(114)

第六章 短兵训练	(121)
第一节 短兵运动员科学选材	(121)
第二节 短兵运动员的体能训练	(125)
第三节 短兵运动员的技能训练	(128)
第四节 短兵运动员的心理训练	(131)
第七章 短兵会试(晋级)的组织与裁判	(133)
(1) 第一节 短兵会试的组织	(133)
(2) 第二节 短兵会试的编排	(136)
第八章 短兵晋级规则	(144)
第九章 短兵会试规则	(151)
(1) 第一节 通 则	(151)
(2) 第二节 裁判人员及其职责	(152)
(3) 第三节 仲裁委员会及其职责	(155)
(4) 第四节 竞赛监督委员会	(155)
(5) 第五节 进攻方法与有效得分	(156)
(6) 第六节 计分方法、胜负和名次评定	(158)
参考目录	(160)

第一章 概述

第一节 短兵格斗的渊源及发展历程简介

一、短兵格斗的渊源

剑刀文化是中华民族五千年文明史的重要组成部分，它是从中华民族的原始劳动中萌生和孕育出来的，并与社会同步发展。在原始社会时期，人们在为了生存，与兽斗、与人斗、与自然斗的过程中所用的器械，既是兵器又是生产工具。最初是石质、木质的可用之物，后来发展出现青铜兵器和铁质兵器。在漫长的原始人生产活动中，孕育了一切文化。各种兵器的萌生、演变、发展无一例外，都与中华民族文化的发生、发展相应而生。

今所称的短兵史就是剑刀史。从历史上看短兵就是剑、刀等短兵器的总称。严格的讲，剑、刀各有其发展史，但史料证明，剑，占据了主导地位。自公元前 770—前 256 年的东周时期，剑的形制已是多种多样，有长剑、短剑，且形态各异。使用剑的方法有“斩剑”、“斩击”、“击刺”、“相击”、“相劈”、“遥击”等。剑法理论，如“说剑”、“放剑”、“剑道”等，已相当深奥。纵览中华民族武术剑刀演变史，可发现公元前数百年间，剑理、剑法、剑势、铸造等方面就已盛行。如历代史书多有记载的吴越时期干将、莫邪二人所著之剑天下无比，代代相传，因此练就了许多使剑高手。相传春秋后期，越国女子（人称“越女”）剑法超群，无人可敌。越王勾践将伐吴，向越女求教剑法。越女说：“其道甚微而易，其意甚幽而深。道有门户，亦有阴阳。凡手战之道，内实精神，外柔安仪；见之似好妇，夺之似惧虎。布形候气，与神俱往。杳之若日，偏若腾虎”。越王闻后，对越女的高论表示钦佩，乃命越女教将士学习其高超剑技。

越女之剑法、剑论，成为后世剑坛上著名的典籍。在两千多年前，以越女为代表的女子剑击、剑论如此高超，可见，在夫权的社会里，男子剑法也不会逊色。当

时这种高超的剑技、剑论，为后代所推崇、继承和发展着。

据史载，三国时期，曹操的次子，魏文帝曹丕，他作为一代帝王，又是建安文学创始人之一的大文豪，其剑术之高超，成为历史称颂的名剑家之一。曹丕自幼习武，骑射弓矢终身不衰，更擅长击刺之剑法，阅师甚多，曾从河南史阿学习剑法。并得京师名剑手王越之正传。一日与善长手搏的奋威将军邓展论剑，酒酣耳热，两人以杖代剑，比试剑法。曹丕三次击中邓展手臂。邓展意不平，心不服，再试，邓展又被击中前额。曹丕与邓展比试剑法的故事，成为后世武坛佳话。可见到两千年前剑法的盛行之一斑。其实在以后的历代，剑术（也包括刀术）在军旅、武事和整个社会中一直昌盛不衰，并在历代传习进程中，积累了极其丰富的剑文化。

自近代以来，因火药武器的广泛应用，取代和削弱了剑刀的军事作用，但剑法、剑术和剑本身的社会价值和精神魄力，依然存在。

纵观近现代史可见，社会名流、达官贵人、学者士绅尚剑之风气不减，人们或以习剑立志、或以悬剑于厅堂书屋，宣作高雅之风而抒情，或以论剑结友，并对善剑者，以剑仙、剑侠、剑胆、剑士、剑客而尊谓之。这足以说明剑与剑技在源远流长的中华文化中的崇高地位。

二、短兵格斗项目的形成

任何一种技术项目，都是长期实践经验的积累与总结的成果。任何绝妙的剑刀法，都不是人们凭借主观臆造的，更非“夜梦宣武大帝授以技法，翌日所向无敌，顶立于天下”。任何“神传仙授”之说，都是武术发展进程中的神话而已。实际上只是在早期的实践、演战中，大都使用真剑真刀，为操得一技，伤残难免。尤其在奴隶社会，常以奴隶做靶，伤害惨重。据史载，春秋战国时期击剑之风盛行，“赵文王喜剑，剑士夹门而客三千余人，日夜相击于前，死伤者岁百余人，好之不厌。”此情此景，固然击剑之风炽盛，但死伤不为人快。随着社会的进步，击刺相格的方式有所改进，然而具体操习格斗的形式，并未被详载传世，令后世困惑不解。戚继光只在《纪效新书》中说：“凡比较武艺，务要俱照示学习实敌本子，真可对搏打者……”但如何“真可对搏打者”，却无具体地记述。致使技法的延续和传承，形成断层，难觅途径。但我们都知道，再好的招法，不练、不搏、不斗，就不能致胜的这一实践出真知的道理。

随着历史的演进，不被官府所重视的剑刀等技击术，散存于民间，处于自生自灭或被禁锢的状态。尽管如此，仍有许多中华民族的仁人志士在探讨武术领域中的散搏、长、短兵刃的格斗竞技和训练方法，这一历程，尽管十分缓慢，但从未完全