

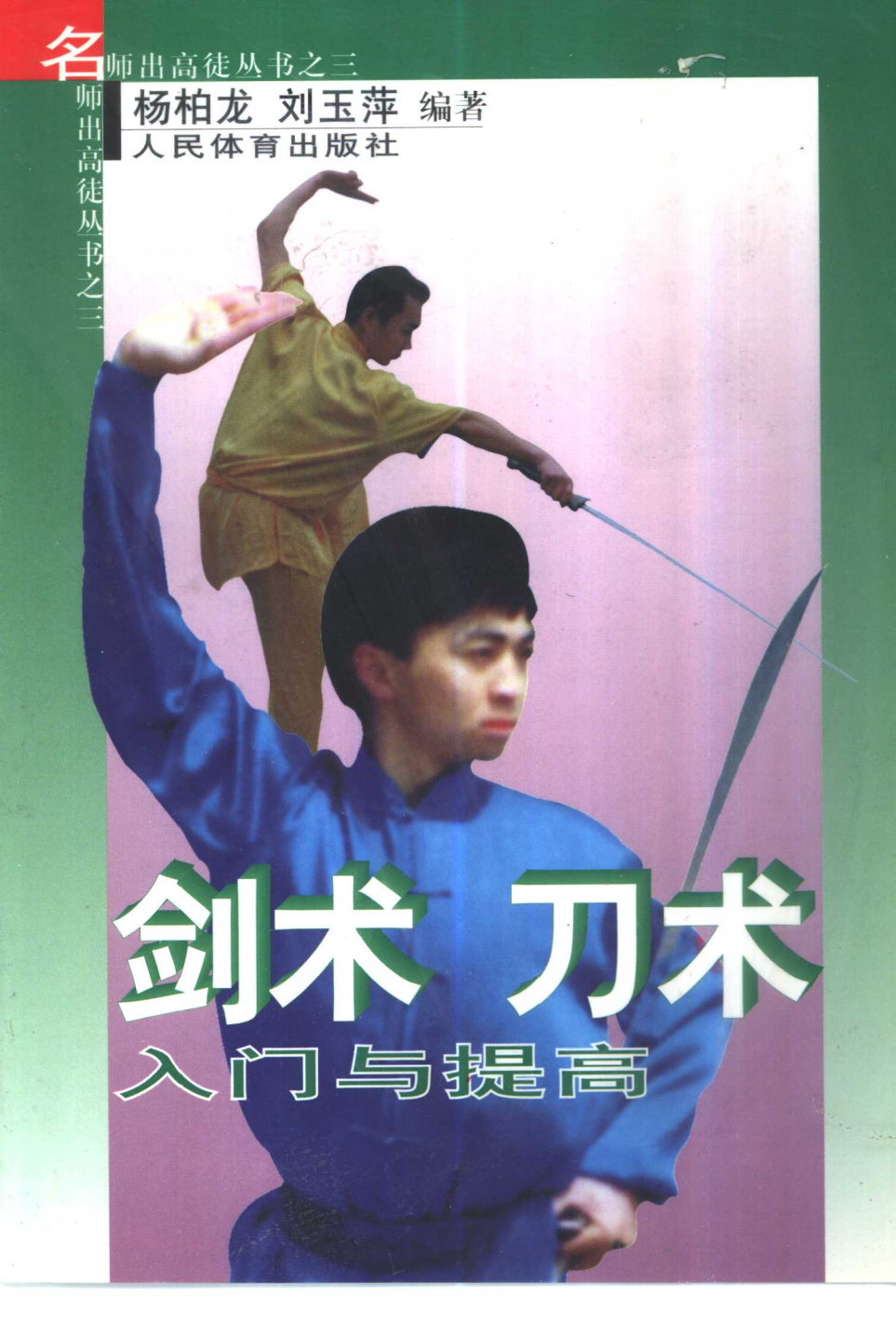
名

师出高徒丛书之三

师出高徒丛书之三

杨柏龙 刘玉萍 编著

人民体育出版社



剑术 刀术

入门与提高

名师出高徒丛书之三

杨柏龙 刘玉萍
编著

人民体育出版社

剑术

刀术入门与提高

ISBN 7-5009-2500-1 本开

(京)新登字 040 号

图书在版编目(CIP)数据

剑术、刀术入门与提高/杨柏龙 刘玉萍编著. - 北京:人民体育出版社, 2000

名师出高徒丛书(三)

ISBN 7-5009-1955-7

I. 剑… II. ①杨…②刘… III. ①剑术(武术)-中国②刀术(武术)-中国 IV. G852.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 15137 号

剑术、刀术入门与提高——名师出高徒丛书之三

作者: 杨柏龙 刘玉萍

出版发行: 人民体育出版社

社址: 北京市崇文区体育馆路 8 号(天坛公园东门)

电话: (010)67143708(发行处)

传真: (010)67116129

电挂: 9474

邮编: 100061

经销: 新华书店

印刷: 北京昌平环球印刷厂印刷

开本: 787×1092 1/32

字数: 148 千字

印张: 7.5

印数: 001-6,150 册

版次: 2000 年 7 月第 1 版 2000 年 7 月第 1 次印刷

ISBN 7-5009-1955-7/G·1854

定价: 11.00 元

购买本社图书,如遇有缺损页可与发行处联系

《名师出高徒丛书》

出版说明

谁都愿意将自己的孩子送进好的学校,为什么?因为好学校教学水平高。教学水平高主要依赖于有一流的高水平的教师。教师水平高就能教出出类拔萃的学生,这正是“名师出高徒”。

学武术也如此,富有经验的名师教学,会使初学者少走弯路,入门迅速,一入门即可为提高打下扎实的基础。为满足初学武术的广大青少年和武术爱好者的要求,我社特约我国武术名家编写了这套丛书。本套丛书作者均是长期从事武术教学的在国内外享有盛名的专家,他们都有着极丰富的教学经验,既能把那些对武术一窍不通的“老外”教得像模像样,也能指导武术高手再提高。本套丛书属于普及性读物,重点介绍了武术基本技术要领、动作要求、练习方法、易犯错误及其纠正方法,而且简明扼要地说明了动作的技击含义,易学、易懂、易练、易用。

近年来中国武术协会为更广泛开展武术运动,在国内推行了武术段位等级制。本书在介绍了最基本的动作之后,编入了最基本的初段套路详解。每个武术爱好者只要跟着本书步

1984.10



骤自修,都可达到武术初级段位(一、二、三段)水平。

本社曾出版过《武术基础练习丛书》一书,深受广大武术爱好者喜爱,多次再版仍未能满足需要。根据近年来我国武术发展的形势,本套丛书是在原《武术基础练习丛书》的基础上新编而成。这套丛书包括以下几册:

- (一)《武术基本功和基本动作》——名师出高徒丛书
- (二)《长拳入门与提高》——名师出高徒丛书
- (三)《剑术、刀术入门与提高》——名师出高徒丛书
- (四)《棍术、枪术入门与提高》——名师出高徒丛书
- (五)《南拳入门与提高》——名师出高徒丛书
- (六)《散手入门与提高》——名师出高徒丛书
- (七)《太极拳入门与提高》——名师出高徒丛书
- (八)《太极推手入门与提高》——名师出高徒丛书

内容提要

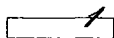
剑术、刀术对健身十分有益。剑术动作轻快潇洒、身法矫捷、富有韵律、刚柔相兼；刀术动作勇猛快速、雄健剽悍，同时亦要求刚柔相济，轻灵和谐。久练刀、剑术利关节、修筋骨。

本书作者教学经验丰富，跟随本书学练，入门快速，提高快，达到国家武术考核“三段”水平并非难事。

目 录

第一篇 剑术练习

剑术简介	(1)
剑术基本技法	(2)
(一) 剑法清晰	(3)
(二) 以巧制胜	(3)
(三) 持短入长	(4)
(四) 刚柔兼备	(4)
剑术基本方法	(4)
(一) 剑的持握法	(4)
(二) 刺剑	(8)
(三) 劈剑	(9)
(四) 挂剑	(10)
(五) 撩剑	(13)
(六) 云剑	(15)
(5a) (七) 抹剑	(16)
(八) 绞剑	(17)
(九) 架剑	(18)



(十)挑剑·····	(19)
(十一)点剑·····	(20)
(十二)崩剑·····	(21)
(十三)截剑·····	(22)
(十四)抱剑·····	(23)
(十五)带剑·····	(24)
(十六)穿剑·····	(25)
(十七)提剑·····	(26)
(十八)斩剑·····	(27)
(十九)扫剑·····	(29)
(二十)剪腕花·····	(30)
(二十一)撩腕花·····	(31)
剑术组合动作 ·····	(32)
(一)持剑、斩剑、架剑动作组合·····	(32)
(二)提剑、崩剑动作组合·····	(37)
(三)抱剑、撩腕花动作组合·····	(41)
(四)劈剑、绞剑、截剑动作组合·····	(46)
(五)穿剑、压剑动作组合·····	(52)
(六)抹剑、挂剑动作组合·····	(57)
(七)撩剑、带剑、刺剑动作组合·····	(62)
(八)挂剑、撩剑动作组合·····	(70)
(九)点剑、扫剑动作组合·····	(76)
(十)挑剑、云剑动作组合·····	(84)

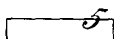
三段剑术规定考核套路详解·····	(91)
-------------------	------

第二篇 刀术练习

刀术简介·····	(115)
刀术基本技法·····	(116)
(一)刀法分明·····	(116)
(二)势猛法诈·····	(117)
(三)僵跳超距·····	(117)
(四)刀手配合·····	(118)
刀术基本方法·····	(118)
(一)抱刀·····	(118)
(二)握刀·····	(119)
(三)缠头刀·····	(120)
(四)裹脑刀·····	(121)
(五)劈刀·····	(123)
(六)砍刀·····	(124)
(七)截刀·····	(125)
(八)撩刀·····	(126)
(九)挂刀·····	(127)
(十)扎刀·····	(128)
(十一)抹刀·····	(129)
(十二)斩刀·····	(130)

(十三) 扫刀	(132)
(十四) 云刀	(133)
(十五) 崩刀	(134)
(十六) 点刀	(135)
(十七) 挑刀	(136)
(十八) 接刀	(137)
(十九) 格刀	(138)
(二十) 藏刀	(140)
(二十一) 背刀	(141)
(二十二) 推刀	(142)
(二十三) 错刀	(143)
(二十四) 架刀	(144)
(二十五) 分刀	(145)
(二十六) 带刀	(146)
(二十七) 捧刀	(147)
(二十八) 背花	(148)
(二十九) 剪腕花	(151)
(三十) 撩腕花	(152)
刀术组合动作	(153)
(一) 缠头刀、裹脑刀、藏刀动作组合	(153)
(二) 扎刀动作组合	(158)
(三) 劈刀动作组合	(162)
(四) 撩刀动作组合	(165)

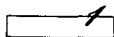
(五) 捧刀、分刀、斩刀、云刀动作组合·····	(169)
(六) 错刀、挂刀、按刀、扫刀动作组合·····	(175)
(七) 砍刀、截刀动作组合·····	(179)
(八) 抹刀、推刀、格刀动作组合·····	(184)
(九) 撩腕花、崩刀、点刀动作组合·····	(189)
(十) 带刀、背花动作组合·····	(195)
三段刀术规定考核套路详解·····	(204)



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1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、峨嵋剑、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。

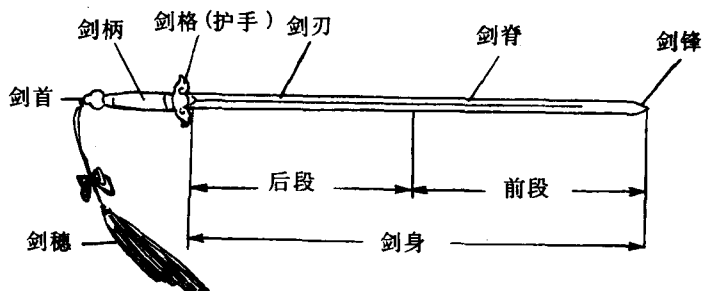
剑的构造包括剑身、剑柄两部分。剑身由剑刃、剑尖、剑锋、剑脊构成；剑柄包括剑格（护手）、剑柄、剑首。其次，还有剑



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



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。



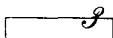
(一) 剑法清晰

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,还须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,足如鼃(chán,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、剑似飞凤的运动特点。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。

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



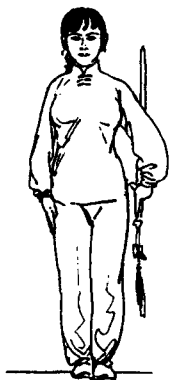


图 1

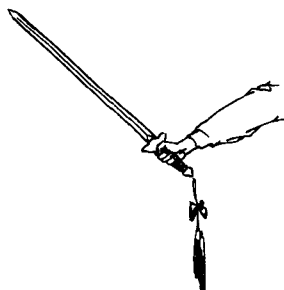


图 2

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,使剑身贴靠前臂垂立于左臂后,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)。

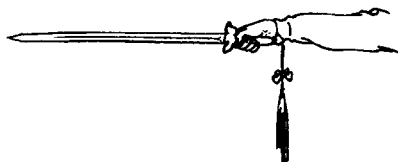


图 3

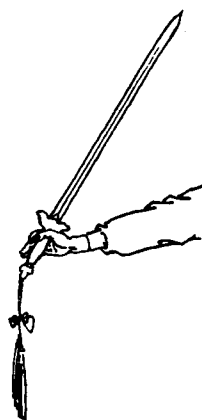


图 4

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

