

JIANSHU JIBEN JIFA

剑术基本技法

陈占奎等 编著



金盾出版社

剑术基本技法

陈占奎 庄建国 编著
刘丽萍 梁贤云

金盾出版社

内 容 提 要

剑术是我国的文化珍宝,是一种为大众所喜爱的、富于民族特色的体育运动形式和男女老幼皆宜的体育休闲活动项目。长期习剑,不仅可以强身健体,而且可以陶冶情操。本书是由北京大学陈占奎教授等为普及剑术基本知识和技能而精心编著的。其主要内容包括:剑术基本知识、剑法基本要领、初级剑术教学、剑术竞赛套路教学和剑术攻防十八法等五大部分。所有剑术动作均附有图解,并讲述了练习时易犯的错误与纠正方法。

本书内容丰富,图文并茂,科学实用,通俗易懂,适合广大剑术爱好者学习,也可供院校体育教师和武术站教练员教学参考。

图书在版编目(CIP)数据

剑术基本技法/陈占奎等编著. —北京:金盾出版社, 1999. 8

ISBN 7-5082-0967-2

I. 剑… II. 陈… III. 击剑-运动技术 IV. G885.019

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 21003 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路 5 号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 68218137

传真:68276683 电挂:0234

彩色印刷:北京民族印刷厂

黑白印刷:北京天宇星印刷厂

各地新华书店经销

开本:787×1092 1/32 印张:6.125 彩页:12 字数:124 千字

2000 年 3 月第 1 版第 2 次印刷

印数:11001—22000 册 定价:8.50 元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)

高虚步
持剑亮指



虚步交剑

本书彩照由李德昌摄影。
武术表演者：陈占奎、庄
建国、徐森、高云雪



歇步截剑

25-112/05

右弓步直刺



弓步带剑



虚步格剑



并步劈剑



提膝点剑

丁步点剑



高虚步上举剑



望月平衡崩剑

回身后劈剑



提膝平斩



弓步撩剑





叉步领剑

顺弓步撩剑



弓步斜削



虚步捧剑

回身截剑





拗弓步直刺

云剑



虚步持剑



提膝抱剑





叉步反撩

仆步亮剑





坐盘反撩

燕式平衡



前 言

剑术在我国有着悠久的历史。剑术既是一门传统的武术，又是一种健身防身的体育运动项目。在当前全民健身运动正在全国深入开展的时候，我们把陈占奎先生等精心编著的《剑术基本技法》奉献给广大读者。其目的，就是希望剑术能引起人们的充分重视，能被作为全民健身运动形式的优先之选，使这一经历了三千余年风雨的武林奇葩，能在新的历史条件下焕发出新的活力，更好地为大家的健康服务，为增强我们全民族的体质服务。

从广义来讲，体育活动也属于一种文化现象，同样应执行“百花齐放”的方针。不论何种形式、何种项目的体育活动，只要有利于人民健康，为人们所喜爱，并且具备开展与推广的条件，我们都应该给予大力支持。那么在林林总总的体育项目中，我们为什么偏偏钟情于剑术，并且把它作为重点项目推荐给读者呢？

我们把剑术作为重点，郑重地推荐给广大读者，这样做并不是出于任何个人的主观随意性，而是基于剑术本身的优点和特点，并且把它摆在中国的社会条件和今天的历史背景下做出的选择。

首先，剑术是中华民族的文化瑰宝。剑之为物并非中国所独有，但中国剑术却是萌芽于中国土壤、扎根于中国大地，伴随着中国历史而绵延不断、成长壮大的。在剑术发展的漫长历程中，它曾凝聚了无数武林名家与英杰之士的智慧与心血，而

且沉淀着、饱含着丰厚的中华文化的底蕴。剑术是不折不扣的武学之术，中国剑术除了其中包含的战斗力和杀伤力以外，同时还具有美学、哲学以至生理与心理学等多元的文化内涵。古人把剑法称之为“剑道”是有道理的。正因为如此，长期以来，人们视剑为宝，称之为“宝剑”，并非只为一介武夫所专有，它同样也为文人雅士和广大平民百姓所喜爱。在近代，剑虽然逐步丧失了它在以往军事作战中的显赫地位，但却很快成为一种深受人们欢迎的体育运动形式。它的优美潇洒、气势流畅，它的有虚有实、蓄发相间，它的刚柔相济、动静相兼，等等，都表现出一种独特而鲜明的中国风格与中国气派，不论在气质方面、心理方面和审美取向方面，都是最容易为中国人民所接受并且感到亲切的。

其次，剑术不仅可以强身健体，而且可以陶冶情操。中国剑术在古代，其终极目标当然是为了在白刃格斗中克敌制胜，但即使在那时，它也同时兼有健体强身的功能。长期习剑，既是掌握剑法技巧的过程，又是全面增强体质、锻炼体能的过程。事实上，只有首先使身体素质得到极大增强，潜在的体能得到充分发展，才能真正纯熟地掌握剑法的技巧，发挥出剑术的威力。在这里值得着重指出的是，剑术给予人们的锻炼，并不限于人体的某一部位或体能的某一方面，它的劈、刺、攻、防，它的闪、展、腾、挪，要求习剑者的肢体、肌肉、筋骨、气血与思维等等都要全面地投入。而同时，它也带给人们真正意义上的全面锻炼。事实证明，经过长期习剑，人的身体素质确实可以得到全面提高。剑术不但可以健身，还可以健脑，可以大大提高思维反应的灵敏度。此外，剑术优美的动作与流畅的气韵，还可以调节人们的情绪，陶冶人们的情操，使习剑者能经常保持进取的精神、乐观的心态和青春的朝气。这一点是非常