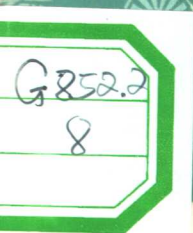
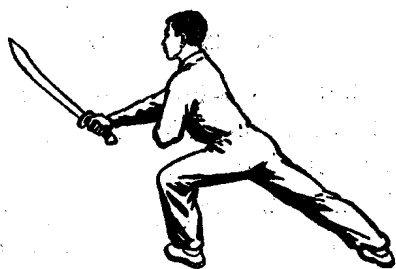


初级刀术



人民体育出版社



初级刀术

人民体育出版社

初 级 刀 术

人民体育出版社编辑出版

北京印刷一厂印刷 新华书店北京发行所发行

1958年6月第1版 1973年4月第9次印刷

印数：96,201—286,200册

统一书号：7015·641 定价：0.14元

内 容 提 要

《初级刀术》，原名《刀术练习》，是一九五八年国家体委运动司武术科编写的。套路中包括各种刀法、步型、步法、身法等刀术的基本动作，适合于初学者学练时参考。此次改版，重新绘制了技术图，文字说明作了个别修改，整个套路并未改动。

动 作 名 称

预备式

第一段

- | | | |
|--------|---------|--------|
| 一 弓步缠头 | 四 并步上挑 | 七 弓步撩刀 |
| 二 虚步藏刀 | 五 左 抡 劈 | 八 弓步藏刀 |
| 三 弓步前刺 | 六 右 抡 劈 | |

第二段

- | | | |
|--------|---------|--------|
| 一 提膝缠头 | 四 歇步下砍 | 七 歇步按刀 |
| 二 弓步平斩 | 五 左 劈 刀 | 八 马步平劈 |
| 三 仆步带刀 | 六 右 劈 刀 | |

第三段

- | | | |
|--------|---------|---------|
| 一 弓步撩刀 | 四 仆步下砍 | 七 右 斜 劈 |
| 二 插步反撩 | 五 架刀前刺 | 八 虚步藏刀 |
| 三 转身挂劈 | 六 左 斜 劈 | |

第四段

- | | | |
|--------|--------|--------|
| 一 旋转扫刀 | 四 仆步按刀 | 七 弓步缠头 |
| 二 翻身劈刀 | 五 缠头蹬腿 | 八 并步抱刀 |
| 三 缠头箭踢 | 六 虚步藏刀 | |

结束动作

动作说明

预 备 式

两脚并立，目平视前方。
左手抱刀（虎口朝下，拇指在前、其余四指在后握住刀柄，手腕部贴靠刀盘），刀刃朝前，刀尖朝上，刀背贴靠前臂内侧；右手五指并拢，垂于身体右侧（图1）。



图 1



图 2 ①

① 右手向右、向上成弧形直臂绕环上举，手心朝左（图2之①）。



图 2 ②

② 右臂外旋并屈肘，从左肩下降至左腋近侧，手心朝上；左手握刀在右手屈肘下降之同时，由身前屈肘从右臂里面直臂向上穿出，手心朝右，刀尖朝下。目视右手（图2之②）。



图 2 ③



图 2 ④



图 3 ①

③ 右手从左腋向下、向右弧形绕环，同时左手握刀从上向左、向下弧形绕环。目随右手（图 2 之③）。

④ 右手继续向上绕环至头顶，屈腕成横掌，掌心朝前，肘关节微屈；左手握刀继续向下绕环至身后，反臂斜举，手心朝右。右腿在右手成横掌之同时屈膝半蹲，左脚则随之向前伸出，前脚掌虚点地面，膝微屈。目向左平视（图 2 之④）。

要点：①上述四个分解动作必须连贯起来做，不要中断。②成虚步时，必须虚实分清。要挺胸、塌腰。

二

① 左脚向前上半步，膝略屈。右脚不动，腿蹬直。右掌同时从身前向身后弧形下落，至身后反臂斜举（图 3 之①）。

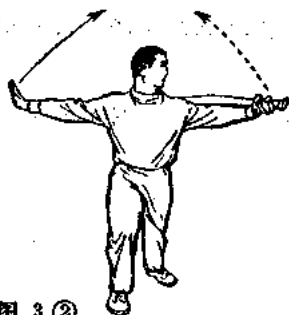


图 3 ②

② 右脚前进一步，膝略屈。左脚不动，腿蹬直。左手握刀与右手同时从身后向两侧平举（图 3 之②）。



图 3 ③

③ 右腿伸直，左脚向前并步。左手握刀与右手同时从两侧向额前上方绕环，至额前上方时，右手拇指张开贴近刀盘，准备接握左手之刀（图 3 之③）。

要点：上半步、进一步和并步的动作，必须和两臂从后向额前上方绕环的动作协调一致。

第 一 段

一 弓步缠头



图 4 ①

① 右腿屈膝略蹲，左脚向左上步。右手持刀使刀背贴身从左绕向身后，左臂内旋（拇指一侧朝下）向左伸出，掌心朝后。目向左平视（图 4 之①）。



图 4 ②

② 上身左转，右腿挺膝伸直，左腿屈膝半蹲，成左弓箭步。右手持刀手心朝上，与上身左转之同时从身后向右、向前、向左胁处绕环平扫，手心朝下，刀背贴靠于左胁，刀身平放，刀尖朝后；左臂随之屈肘上举，至头顶上方成横掌。目向前平视（图 4 之②）。

要点：缠头时，刀背必须贴着脊背绕行。扫刀时，刀身必须平行，迅速有力。

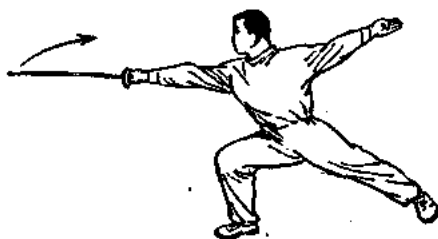


图 5 ①

二 虚步藏刀

① 上身右转，左腿伸直，右腿屈膝。右手持刀，手心朝下，与上身右转之同时从左胁处向右平扫，刀背朝前；左掌随之向左侧平落，手心向上。目视刀身（图 5 之①）。



图 5 ②

② 顺扫刀之势右臂外旋，手心朝上，使刀背向身后平摆（图 5 之②）。



图 5 ③

③ 以右脚前脚掌为轴碾地，脚跟外展，上身随之左转。左脚后收半步，膝关节微屈，右腿屈膝略蹲。右手持刀，刀尖朝下，从背后向左肩外侧绕行；同时左手经体前向下、向右腋处弧形绕环。目向左前方平视（图 5 之③）。

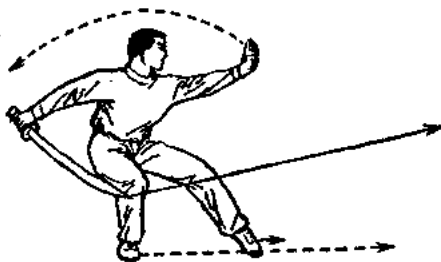


图 5 ④

④ 右腿屈膝半蹲，左腿微屈膝，左脚前脚掌点地，成右实左虚之虚步。右手持刀从左肩外侧向下、向后拉回，肘略屈，刀刃朝下，刀尖朝前；左手随即向前成侧立掌平直推出，掌指朝上。目视左掌（图 5 之④）。

要点：以上四个分解动作，必须连贯起来做。扫刀要平，绕刀要使刀背贴靠脊背。



图 6

前直刺，刀刃朝下，刀尖朝前。目视刀尖(图6)。

要点：刀尖和右手、右肩要平行，上身略向前探。

三 弓步前刺

左脚稍前移，踏实，右脚随即向前上步，

左腿挺膝伸直，右腿屈膝半蹲，成右弓箭步。左掌在上步之同时从前向上、向后直臂弧形绕环，至身后平举成钩手，钩尖朝下；右手持刀随之向前直刺，刀刃朝下，刀尖朝前。目视刀尖(图6)。

四 并步上挑



图 7

左脚不动，重心后移，右脚蹬地回收，向左脚靠拢，并步直立。右手持刀在右脚向后并步之同时向上挑起，并即屈腕使刀身向背后落下，刀尖朝下，刀背贴靠脊背；左钩手随之向左平摆，与肩同高。目向前平视(图7)。

要点：要挺胸、直背，两腿伸直，左臂伸平，右肘微屈。



图 8 ①

五 左 抡 劈

① 左脚不动，右脚向左斜前方上步。右手持刀同时向左斜前方劈下，左钩手变掌附于右肘处。目视刀身(图8之①)。



图 8 ②

② 顺劈刀之势右臂内旋屈腕，使刀尖从下摆向身后，身体重心逐渐前移（图 8 之②）。



图 8 ③

③ 右脚不动，左脚向左斜前方上步，右腿挺膝伸直，左腿屈膝半蹲，成左弓箭步。右手持刀向上提起，刀刃朝上，左掌仍附于右肘处（图 8 之③）。



图 8 ④

④ 右手持刀从上向右斜前方劈下，刀尖稍向上翘；左臂同时屈肘上举，至头顶上方成横掌。目视刀尖（图 8 之④）。

要点：抡劈动作必须连贯、有力，与步法配合一致。



图 9 ①

六 右 抡 劈

① 右腿屈膝略蹲，重心后移至右腿上，左膝微屈。右手持刀向右下方抽回，刀刃朝下（图 9 之①）。



图 9 ②

② 右手持刀继续运转，臂外旋使刀尖向下、向右绕行，至右侧时，刀背朝上。左掌同时从上向右胸前弧形绕环（图 9 之②）。



图 9 ③

③ 右腿蹬直，左脚向右斜前方上步。左掌向左侧下方绕环，右手持刀臂外旋将刀举起，刀刃朝上（图 9 之③）。



图 9 ④

④ 右脚向右斜前方上步，左腿挺膝伸直，右腿屈膝半蹲，成右弓箭步。右手持刀同时从上向左斜前方劈下，刀尖稍向上翘；左掌随之从下向左、向上弧形绕环，至头顶上方屈肘成横掌（图 9 之④）。

要点：同上述左抡劈。



图 10 ①

七 弓步撩刀

① 右手持刀臂外旋屈肘使刀刃朝上，刀尖朝前，右脚提起离地（图 10 之①）。



图 10 ②

② 右脚随即向前落步。右手持刀向上、向后、向下贴身弧形绕环，左掌此时从上向下按于刀背上面。目视刀尖（图 10 之②）。



图 10 ③

③ 左脚从体前上步，右腿挺膝伸直，左腿屈膝半蹲，成左弓箭步。右手持刀随左脚上步之同时向前撩起，刀刃斜朝上，刀尖斜朝下；左掌仍按刀背，掌指朝上。上身前探，目视刀尖（图 10 之③）。

要点：撩刀必须与步法协调一致。



图 11 ①

八 弓步藏刀

① 右手持刀，手心朝下，从体前向后平扫，左臂平举于左侧（图 11 之①）。



图 11 ②

② 上身右转，左脚尖里扣，右脚向身后撤步，左腿屈膝，右腿伸直。右手持刀顺扫刀之势臂外旋，使刀背向身后平摆，刀尖朝下（图 11 之②）。

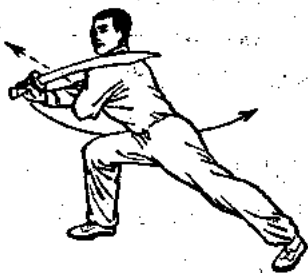


图 11 ③

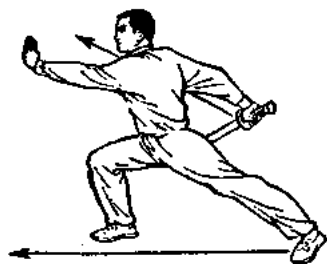


图 11 ④



图 12 ①

③ 左脚向左斜后方撤步，右腿屈膝，左腿伸直。同时左掌向下、向右腋弧形绕环，右手持刀从背后向左肩外侧绕行（图 11 之③）。

④ 右腿半蹲，成右弓箭步。右手持刀从左肩外侧向右后下方拉回，刀刃朝下，刀尖朝前；左掌随之从右腋处向前成侧立掌平直推出，高与眉齐，掌指朝上（图 11 之④）。

要点：扫刀必须迅速。藏刀时右大腿要坐平，右手持刀使刀身贴近右腿，刀尖藏于膝旁。左腿挺直，两脚脚跟和脚外侧均不可离地掀起。

第 二 段

一 提膝缠头

① 右脚不动，左脚向前上步。左掌屈肘收于右肩前方，右手持刀使刀背顺左臂外侧向左后绕行，刀尖朝下（图 12 之①）。



图 12 ②

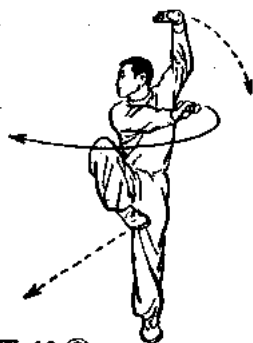


图 12 ③



图 13

② 左脚尖外撇，上身左转。右手持刀继续顺左臂外侧绕行至背后，左掌随之向左直臂平摆（图 12 之②）。

③ 左脚不动，膝部伸直，右脚从身后屈膝在身前提起，脚面绷平，脚尖朝下。右手持刀从背后向前、向左肋处绕环平扫，至左肋下顺扫刀之势臂内旋，手心朝下，使刀平摆于左肋下，刀背贴肋，刀尖朝后；左掌同时从左侧屈肘上举至头顶上方成横掌。目向右平视（图 12 之③）。

要点：直立之腿，膝部必须挺直；提膝之腿，膝部尽量高提，脚底贴近裆前。上身正直，右臂稍离胸前，不要紧贴胸上。

二 弓步平斩

左脚不动，右脚向右侧落步，

上身稍向右转，左腿挺膝伸直，右腿屈膝半蹲，成右弓箭步。右手持刀（手心朝下）从左肋处向身前平扫，拦腰斩击，刀尖朝前；左掌同时从上向后平

落，掌指朝后。目视刀尖（图 13）。

要点：斩击时刀身要平，刀尖与腕部、肩部要平行。