

器械入门

青少年武术入门丛书

脚 功 夫 名 拳 名 招 武 功 训 练 器 械 入 门

脚 功 夫 名 拳 名 招 武 功 训 练 器 械 入 门

脚 功 夫 名 拳 名 招 武 功 训 练 器 械 入 门

脚 功 夫 名 北 京 体 育 大 学 出 版 社 门

脚 功 夫 名 拳

脚 功 夫 名 拳

脚 功 夫 名 拳

脚 功 夫 名 拳

脚 功 夫 名 拳

脚 功 夫 名 拳

脚 功 夫 名 拳

青
少
年
武
术
从
书
武
器
入
门



苏 门

耘 门

编 门

著 门

入 门

入 门

入 门

●青少年武术入门丛书●

器 械 入 门

苏 耘 编著

北京体育大学出版社

策划编辑:佟 晖 责任编辑:佟 晖
审稿编辑:鲁 牧 责任校对:未 茗
绘 图:苏 耘 责任印制:长 立 陈 莎

图书在版编目(CIP)数据

器械入门/苏耘编著. —北京:北京体育大学出版社,
1998. 1
(青少年武术入门丛书)
ISBN 7-81051-221-8

I. 器… I. 苏… III. 器械术(武术)-中国 IV. G852.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(97)第 22916 号

器械入门

苏 耘 编著

北京体育大学出版社出版发行
(北京西郊圆明园东路 邮编:100084)

新华书店总店北京发行所经销
北京金盾印刷厂印刷

开本:787×1092 毫米 1/32

印张:12

定价:17.80 元

1998 年 1 月第 1 版

1998 年 1 月第 1 次印刷

印数:6000 册

ISBN 7-81051-221-8/G · 204

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

目 录

第一章 剑 术

一、剑术基本知识	(1)
(一)剑术基本要求	(1)
(二)剑的各部位名称及握法	(2)
(三)剑术主要动作的要求	(4)
二、基本剑法及剑法组合练习	(7)
(一)基本剑法	(7)
(二)组合动作	(19)
三、剑术入门	(39)
(一)甲组剑术	(39)
(二)乙组剑术	(95)
(三)自选剑术	(152)

第二章 刀 术

一、刀术基本知识	(191)
(一)刀的各部位名称	(191)
(二)刀的规格	(192)

(三)刀的基本握法·····	(192)
(四)刀术主要动作的要求·····	(192)
二、基本刀法及刀法组合练习·····	(195)
(一)基本刀法·····	(195)
(二)组合动作·····	(210)
三、刀术入门·····	(216)
(一)初级刀术·····	(216)
(二)自选刀术·····	(254)

第三章 棍 术

一、棍术基本知识·····	(291)
(一)棍的各部位名称·····	(291)
(二)棍的规格·····	(292)
(三)棍术主要动作的要求·····	(292)
二、基本棍法及棍法组合练习·····	(294)
(一)基本棍法·····	(294)
(二)组合动作·····	(304)
三、棍术入门·····	(310)
(一)初级棍术·····	(310)
(二)自选棍术·····	(343)

第一章 剑 术

一、剑术基本知识

(一)剑术基本要求

剑,武术短器械的一种,是由古兵器演化而来。剑的击法有:劈、刺、点、撩、崩、截、抹、穿、挑、提、绞、扫等。剑术根据练法又分为行剑、势剑、双手剑、长穗剑、双剑、反手剑等。常见的剑术套路有自选剑术、青萍剑、武当剑、三才剑、三合剑、云龙剑、八卦剑、太极剑、螳螂剑、醉剑、龙形剑、纯阳剑、七星剑等等。

剑术的基本要求:

1. 剑法清晰

剑术虽有不同流派,但由于剑的结构决定了它的使用方法,因此在剑法上一般都有刺、点、崩、劈、穿、云、挂、撩、截、挑、格、绞等,只是不同的技法有不同的运用部位、方位和着力点。有的是剑身平行,有的是向前直刺,或是点击;有的着力点剑尖,有的在剑刃前段或后段。不同的剑术就有不同的技

法。

2. 剑随身行

剑法的运用,必须与身法相配合,使身法、步法、手法都结合在一起,达到“身剑合一”的境界。剑属短兵械,与其他器械有所不同,剑本身轻薄,不宜硬挡硬架,只能以巧制胜。所以行剑就必须随身法的运用,以短避长。

3. 刚柔相济

剑术本身的特点是轻快敏捷,潇洒飘逸,有“剑走美式”、“剑如飞凤”之说。剑属软兵器,可以柔克刚,在轻快中时时蕴藏着变化莫测的杀敌技法。

(二) 剑的各部位名称、规格及握法

1. 剑的各部位名称

剑的构造,一般分为剑身、剑柄两部分。剑身由剑刃、剑尖、剑脊构成,剑柄包括剑格(护手)、握柄、剑鐔。此外还有剑鞘、剑穗等附属物(图1)。

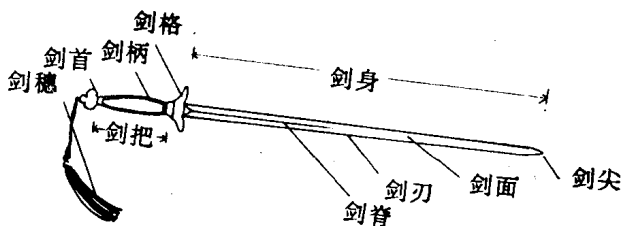


图 1

(1) 剑 身: 剑尖、剑刃、剑面、剑背的总称。

(2) 剑 刃: 剑身两侧锋利的部分。

- (3) 剑 尖: 剑身前端最尖锐的部分。
- (4) 剑 面: 剑脊两侧平面部分。
- (5) 剑 把: 剑格、剑柄、剑首的总称。
- (6) 剑 首: 剑把的末端。
- (7) 剑 柄: 剑格后面持握的部分。
- (8) 剑 格: 剑身与剑柄之间作护手的部分, 也称为“剑
鐔”。

(9) 剑 穗: 是剑的附属物。

2. 剑的规格

在武术比赛中, 剑的长度以直臂垂肘反手持剑的姿势为准, 剑尖不得低于本人的耳部上端。

剑的重量(包括剑穗): 成年男子组不得轻于 0.6 千克; 成年女子组不得轻于 0.5 千克, 少年、儿童组不受限制。

3. 剑的基本握法

(1) 握 剑

五指握住剑柄, 虎口向剑格并与剑刃一侧相对。运动时五指微松, 以利运剑(图 2)。

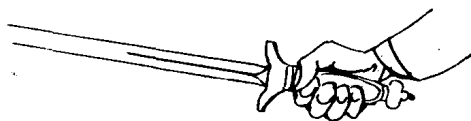


图 2

(2) 持 剑

手心贴近剑格, 拇指在剑格一侧扣握, 其余四指在剑格的另一侧扣握, 使剑背贴近前臂后侧(图 3、4)。

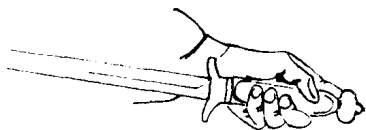


图 3



图 4

(三) 剑术主要动作的要求

1. 刺 剑

立剑或平剑向前直击为刺，力达剑尖，臂与剑成一直线。剑刃朝上下为立剑，剑刃朝左右为平剑。平刺剑剑尖高与肩平；上刺剑剑尖高与头平；下刺剑剑尖高与膝平；低刺剑剑尖贴近地面，不得触地；后刺剑要与身体后转、后仰动作协调一致；探刺剑前臂内旋，手心朝外，经肩上向前上方或前下方立剑刺出，上体和持剑之臂顺势前探。

2. 劈 剑

立剑，由上向下为劈，力达剑身，臂与剑成一直线。抡劈剑沿身体右侧或左侧绕一立圆；后抡劈剑要与身体后转协调一致。

3. 挂 剑

立剑，剑尖由前向上、向后或向下、向后为挂，力达剑身前部。上挂向上、向后贴身挂出；下挂向下、向后贴身挂出；抡挂贴身立圆挂一周。

4. 撩 剑

立剑，由下向前上方为撩，力达剑身前端。正撩剑前臂外旋，手心朝上，贴身弧形撩出；反撩剑前臂内旋，贴身弧形撩

出。

5. 云 剑

平剑，在头顶或头前上方平圆绕环为云。上云剑在头顶由前向左后绕环，要仰头；左（右）云剑在头前上方向左后（右后）绕环，头向左肩侧倒。

6. 抹 剑

平剑，由前向左（右）弧形抽回为抹，高度在胸腹之间，力达剑身。旋转抹剑要旋转一周或一周以上。

7. 绞 剑

平剑，剑尖向左（右）小立圆绕环为绞，力达剑身前段，肘微屈。

8. 架 剑

立剑，横向上为架，剑高过头，力达剑身，手心朝里或朝外。

9. 挑 剑

立剑，由下向上为挑，力达剑尖，臂与剑成一直线。

10. 点 剑

立剑，提腕，使剑尖猛向前下为点，力达剑尖，手臂伸直。

11. 崩 剑

立剑，沉腕使剑尖猛向前上为崩，力达剑尖，手臂伸直，剑尖高不过头。

12. 截 剑

剑身斜向上或斜向下为截，力达剑身前段。上截剑斜向上；下截剑斜向下；后截剑斜向右后下方，手臂与剑成一直线。

13. 抱 剑

右手抱剑于胸前，剑尖朝右为横抱剑；剑尖朝上为立抱剑；剑尖朝前为平抱剑。

14. 带 剑

平剑或立剑由前向侧后或侧后上方抽回为带，力达剑身。

15. 穿 剑

平剑，剑尖经胸腹间弧形向前为平穿剑，力达剑尖，剑身不得触及身体；前臂内旋，立剑剑尖由前向后转动而出为后穿，力达剑尖，高不过膝，低不触地；抡穿剑剑尖向后、向左随转体贴身立圆绕环一周。

16. 提 剑

剑尖垂直朝下为倒提剑，前臂内旋，虎口朝下；立剑由下向右上方贴身弧形提起为右上提剑，高与肩平，剑尖斜朝下；左上提剑时前臂外旋，手心朝上，向左上提起。

17. 斩 剑

平剑向左(右)横出，高度在头与肩之间为斩，力达剑身，手臂伸直。

18. 扫 剑

平扫向左(右)横出，与踝关节同高为扫，力达剑身，旋转扫剑要求旋转一周或一周以上。

19. 剪腕花

以腕为轴，立剑在手臂两侧向前下贴身立圆绕环，力达剑尖。

20. 撩腕花

以腕为轴，立剑在手臂两侧向前上贴身立圆绕环，力达剑尖。

21. 剑 指

中指与食指伸直并拢,其余三指屈于手心,拇指在无名指第一指节上。

二、基本剑法及剑法组合练习

(一)基本剑法

1. 刺 剑

用剑尖进攻的方法称刺剑。可分为立剑(剑刃朝上下)刺与平剑(剑刃朝左右)刺。从部位上分上刺剑、下刺剑、平刺剑、探刺剑以及向前、向后、正手、反手等不同的刺法。立剑或平剑向前直出为例,力达剑尖,手臂与剑身成一直线。平剑高与肩平。上刺剑剑尖高与头平;下刺剑剑尖高与膝平;低刺剑剑尖贴近地面,不得触地;后刺剑要与身体后转、后仰动作协调一致(图5)。

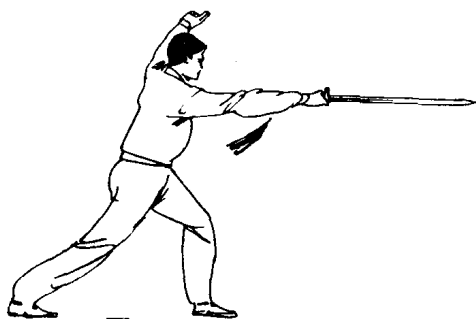


图5

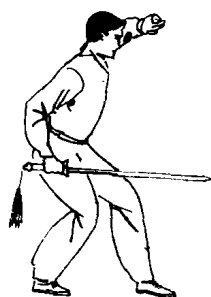


图6

2. 压 剑

黄元秀《武当剑法大要》释：“压，持剑手手心向下，使剑身直向下压敌剑”。高与大腿齐，剑尖指向正前方(图 6)。

3. 抡 剑

右手握剑，左手附于剑柄一侧称抡剑，是双手用剑的准备动作(图 7)。

4. 劈 剑

立剑由上向下劈击。分为前劈、斜劈、后劈等。

立剑，由上向下为劈，力达剑身，臂与剑成一直线(图 8)。

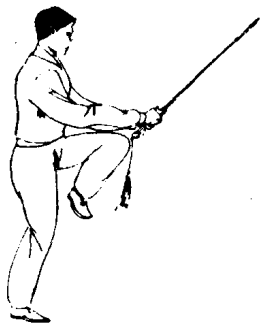


图 7



图 8

5. 撩 剑

用剑的下刃由下向上撩击称为撩剑。可分为正手撩剑(图 9)和反手撩剑(图 10)。

撩剑时，一般沿身体左侧或右侧弧形向前、向上撩击。力达剑身前段。

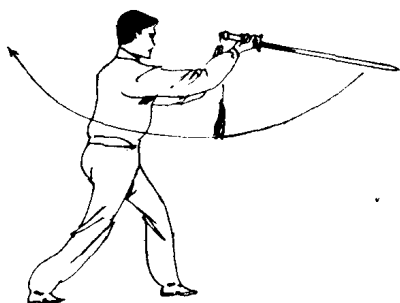


图9

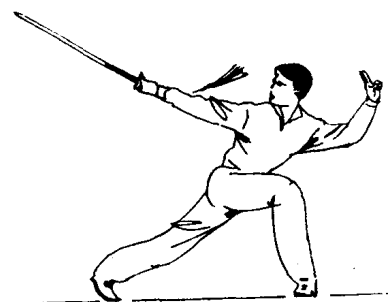


图10

6. 崩 剑

立剑，用剑尖上刃由下向上沿腕崩击称崩剑。崩剑时，用劲要陡然，力点达于剑尖。可沿中线正面上崩，手臂伸直，剑尖高不过头(图11)。

7. 架 剑

立剑横向上架格称为架剑。架剑可正手横架，也可反手横架，其部位应于面前头上，力达剑身中段。剑高过头(图12)。

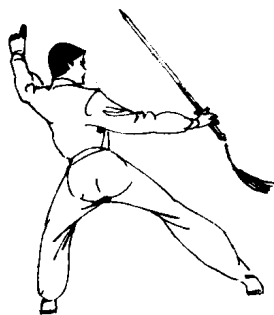


图11

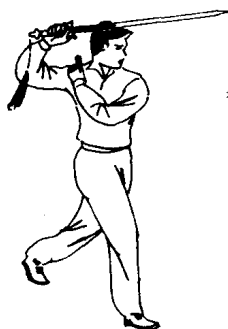


图12

8. 点 剑

立剑,用剑尖下点,由上向下悬腕点击称点剑。

点剑时,用劲陡然,力点剑尖。手臂伸直。与“崩剑”成阴阳剑法(图13)。

9. 挑 剑

立剑,直臂由下向上挑击称为挑剑。

挑剑时,可直臂由下向上沿中线直挑。也可剑尖稍向左(或右)成斜面上挑,力达剑尖(图14)。

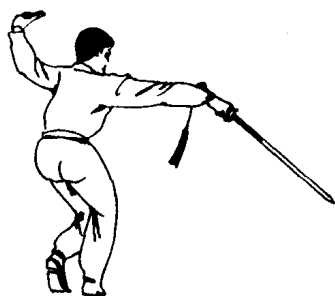


图13



图14

10. 斩 剑

横剑平刃向左或向右推击,力点达于剑刃中段,伸肘直臂,剑与臂之间夹角大于 90° ,高度在头与肩之间(图15)。

11. 抹 剑

平剑,用剑身中部由前向左后(右后)平腰拉带。

抹剑可向左、向右和旋转进行。稍走弧形。力达剑身(图16)。

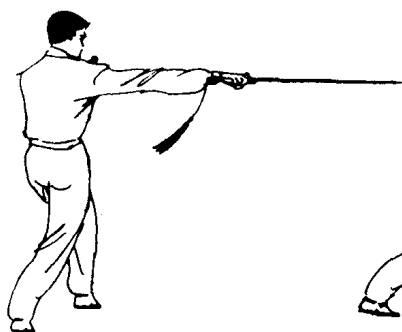


图15

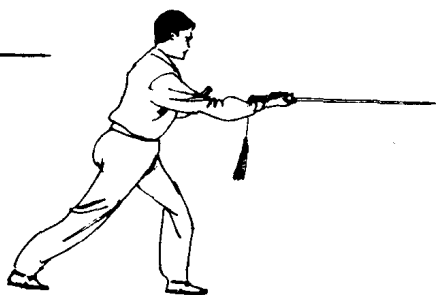


图16

12、截 剑

立剑,用剑刃的前端斜面向上或向下、向后截击,称为截剑。

剑身斜向下或下截,力点剑身前段,手心朝下,手臂与剑身成一直线(图 17)之上截剑和(图 18)之下截剑。

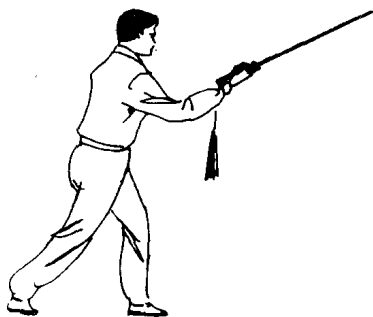


图17



图18

13. 挂 剑

立剑，剑身上刃由前向后挂击称挂剑。可分为上挂剑和下挂剑。

上挂剑可沿身体两侧向左挂剑或右挂剑；下挂剑可沿两腿外侧向左下挂剑或右下挂剑(图 19、20)。

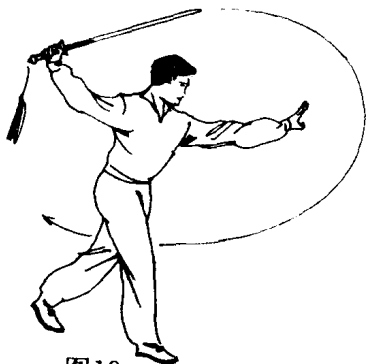


图19

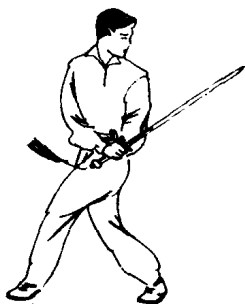


图20

14. 绞 剑

剑尖划圈称绞剑。绞剑时，圈的直径均为 30 厘米，可原地做，也可行步或向后退步做。力达剑身前部，手肘微屈(图 21)。

15. 穿 剑

平剑，剑尖经胸腹间弧形向前为平穿剑。力点剑尖，剑身不得触及身体；前臂内旋，立剑剑尖由前向后转动而出为后穿剑，力达剑尖(图 22、23)。