



中华人民共和国体育运动委员会运动司武术科 編

刀术练习

武术教材参考資料之六

• 武术教材参考資料之六 •

刀 術 練 习

中华人民共和国体育运动委员会
运动司武术科編

人民体育出版社

統一書號：7015·641

——
武術教材參考資料之六

刀 術 練 習

中華人民共和國體育運動委員會
運動司武術科編

*

人民體育出版社出版

北京體育館路

(北京市書刊出版業營業許可證出字第049號)

冶金工業出版社印刷廠印刷

新華書店發行

*

787×1092 1/32 10 千字 印張 $1\frac{6}{62}$

1958年6月第1版

1959年8月第3次印刷

印數：14,201—23,200冊

定價〔9〕0.15元

責任編輯：尙久瑩 封面設計：庄素瑛

抱 刀 式

动作：两脚并步站立；左手以拇指和虎口沿刀刃压住刀盘；食指和中指夹住刀柄，食指扣住拇指；中指、无名指和小指握住刀盘，使刀背贴靠小臂；刀刃朝前，刀尖朝上，垂于上身左侧；右手五指并攏，垂于上身右侧，立正姿势站好（图1）。

要点：刀背贴靠于肘关节，刀身垂直，刀刃朝前。

预备动一

动作：①右手从右侧向右、向上成弧形直臂绕环上举，手心朝左（图2之①）；②右臂外旋，屈肘使手心朝上，从左肩下降，落于左腋近侧；左手握刀在右手屈肘下降之同时，



图 1

由身前屈肘从右臂里面向上直臂穿出，手心朝右；目视右手（图2之②）；③右手从左腋向下、向右弧形绕环；左手握刀和右手同时相应地从上向左、向下弧形绕环；目随右手（图2之③）；④右手继续向上绕环，至头顶时屈腕成横掌，屈肘横架，掌心朝前；左手握刀继续向下向身后绕

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；左脚则随之向身前伸出，以脚前掌虚沾地面，膝

微屈；目向左平視（圖2之④）。

要点：①上述四个分解动作，必須連貫起來做，不要中斷。②成虛步時，必須虛實分清；上身要挺胸、塌腰。

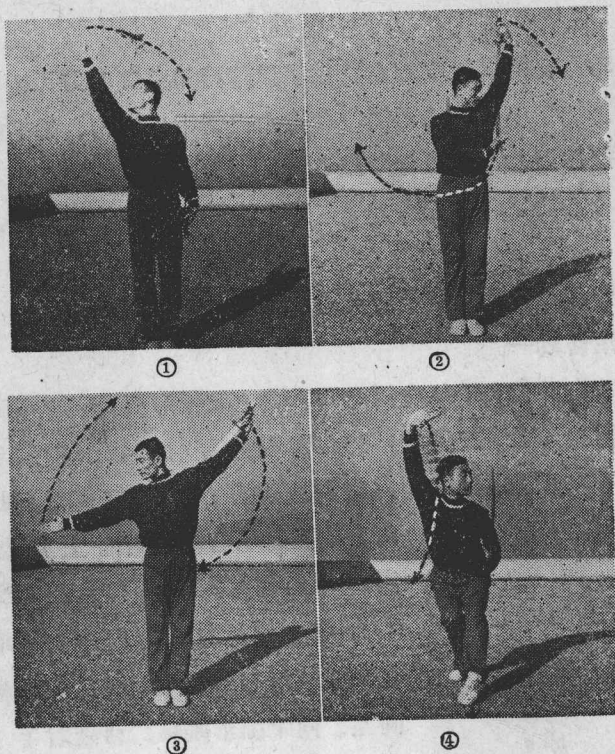


圖 2

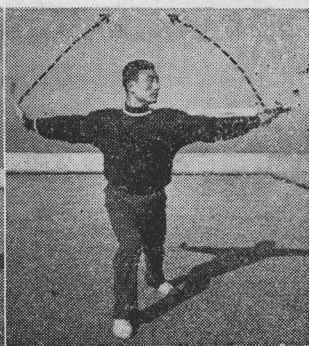
預備動二

動作：①左脚向前上半步，膝略屈；右脚不動，膝部伸直；右掌同時從身前向身后弧形下沉，至身后反臂斜舉（圖3之①）；②右脚前進一步，膝略屈；左脚不動，膝部伸

直；左手握刀与右掌同时从身后向两侧平举（图3之②）；



①



②



③

图 3

③右腿伸直，左脚向前并步；左手握刀与右掌同时从两侧向额前上方绕环，至额前上方时，右掌拇指张开贴近刀盘准备接换左手之刀（图3之①）。

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

第 一 段

一、弓步缠头

动作：①右腿屈膝略蹲，左脚向左出步；右手持刀使刀背贴身从左绕向身后；左臂内旋使左掌拇指一侧朝下向左伸出，掌心朝后；向左平视（图4之①）；②上身左转，右

腿挺膝伸直，左腿屈膝半蹲，成左势弓箭步；右手持刀手心朝上，与上身左轉之同时从身后向右、向前、向左肋处繞环平扫；至上身左肋时順扫刀之势臂內旋，手心朝下使刀背貼靠于左肋，刀身平放，刀尖朝后；左掌随之屈肘上举，至头顶上方成横掌；向前平視（图4之②）。

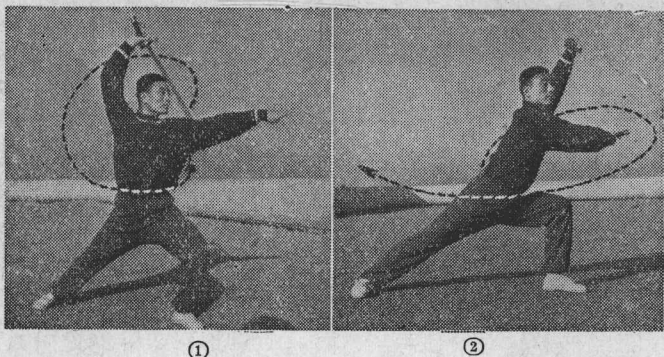


图 4

要点：纏头时，刀背必須貼着上身脊背繞行；扫刀时，刀身必須平行，迅速有力。

二、虚步藏刀

动作：①上身右轉，左腿伸直，右腿屈膝；右手持刀，手心朝下，与上身右轉之同时从左肋处向右平扫；左掌随之向左側平落，手心向上；目視刀身；刀背朝前(图5之①)；②上动不停，順扫刀之势臂右旋，手心朝上，使刀背向身后平摆（图5之②）；③右脚掌为軸碾地使脚跟外展，上身随之左轉，左脚后移半步，右腿屈膝略蹲，左腿伸直；右手持刀，刀尖朝下从背后向左肩外側繞行，左掌同时从左向下，向右

腋处弧形繞环；目向左前方平視（图5之③）；④右腿屈膝半蹲，左腿屈膝，左脚前掌虛沾地面成右实左虛之虛步；右手持刀从左肩外側向下、向后拉回，肘略屈，刀刃朝下，刀尖朝前；左掌随即向前成側立掌平伸推出，掌指朝上；目視左掌（图5之④）。

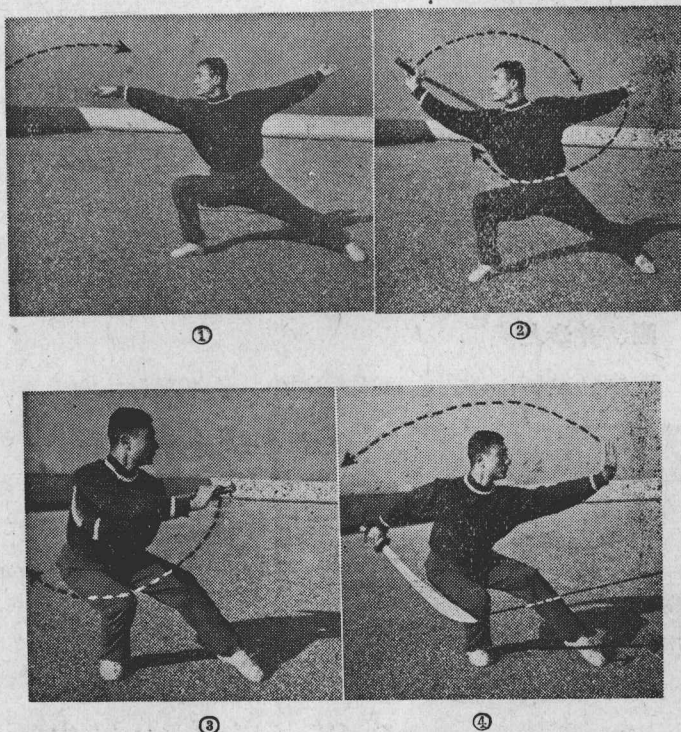


图 5

要点：以上四个分解动作，必須連貫起来做；扫刀要平，繞刀要使刀背貼靠脊背。

三、弓步前刺

动作：左脚稍前移步踏实，右脚随即向前进步，左腿挺膝伸直，右腿屈膝半蹲，成右势弓箭步；左掌在进步之同时

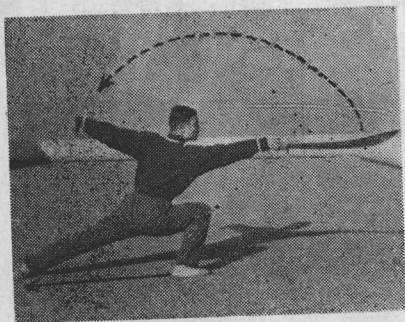


图 6

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）。

要点：刀尖和右手、右肩要平行，上身略向前探。

四、并步上挑

动作：左脚不动，右脚向后靠攏，並步直立；右手持刀与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；目向前平视（图7）。



图 7

要点：上身要挺胸、直背，两腿要伸直，左臂伸平，右臂肘部微屈。

五、左掄劈

动作：①左脚不动，右脚向左斜前方上步；右手持刀同

肘向左斜前方劈下，左钩手变掌附于右肘处；目视刀身（图8之①）；②顺劈刀之势右臂内旋屈腕使刀尖从下摆向身后（图8之②）；③右脚不动，左脚向左斜前方进步，右腿挺膝伸直，左腿屈膝半蹲，成左势弓箭步；右手持刀向上提起，刀刃朝上；左掌仍附右肘处（图8之③）；④右手持刀从上向右斜前方劈下，刀尖稍向上翘；左掌同时屈肘上举，至头顶上方成横掌；目视刀尖（图8之④）。

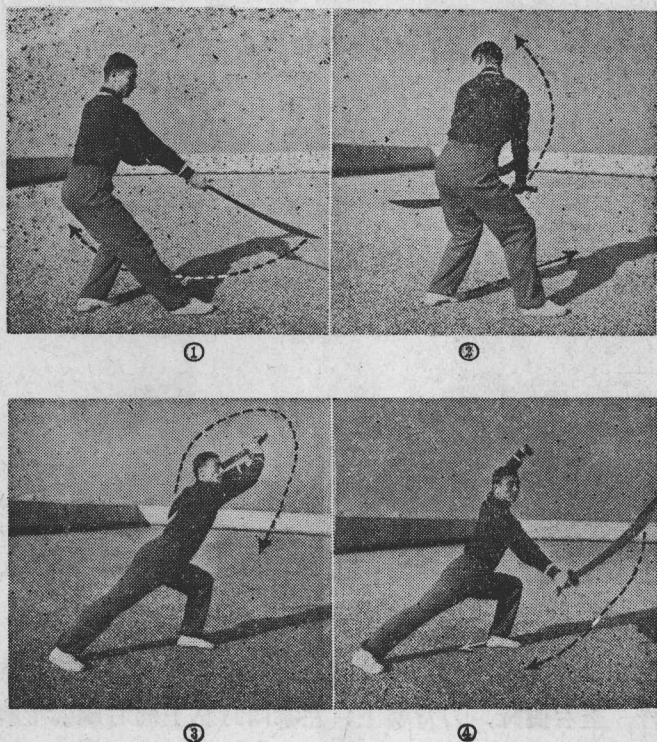


图 8

要点：上述的掄劈分解动作，必須連貫起来做；掄劈要有力，要与步法配合一致。

六、右掄劈

动作：①右腿屈膝略蹲，上身右移坐落于右腿；左腿顺势稍直；右手持刀向右下方拉沉，刀刃朝下（图9之①）；

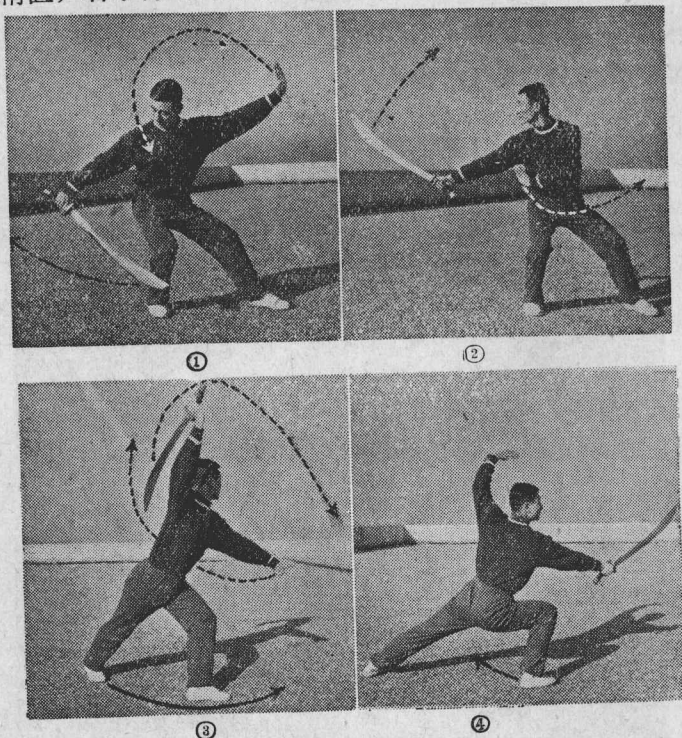


图 9

②上动不停，右手持刀順拉沉之势臂外旋使刀尖向下、向右繞行，至右侧时，刀背朝上；左掌同时从上向右胸弧形繞环（图9之②）；③右腿伸直，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）；④右脚向右斜前方进步，左腿挺膝伸直，右腿屈膝半蹲，成右势弓箭步；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：同上述左掄劈

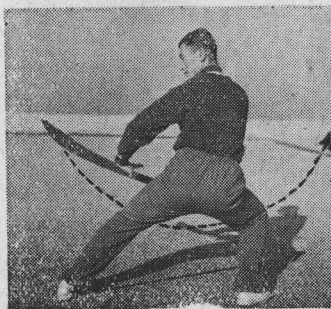
七、弓步撩刀

动作：①右手持刀臂外旋屈肘使刀刃朝上，右脚提起离地（图10之①）；②上动不停，

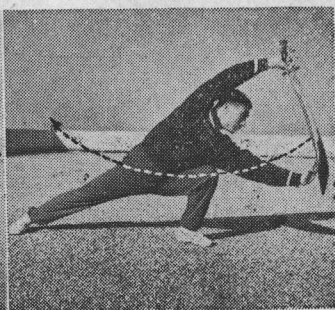


①

右脚即向前落步；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）；③左脚进步，右腿挺膝伸直，左腿屈膝半蹲，成左势弓箭步；右手持刀随左脚进步之同时向



②



③

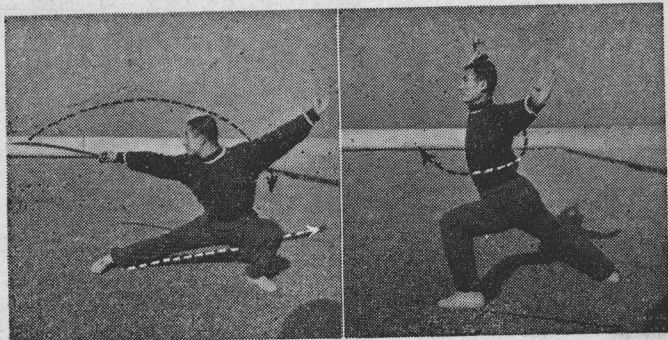
图 10

前撩起，刀刀朝上，刀尖斜朝下；左掌仍按于刀背，掌指朝上；上身前探；目视刀尖（图10之③）。

要点：撩刀必须与步法配合，协调一致。

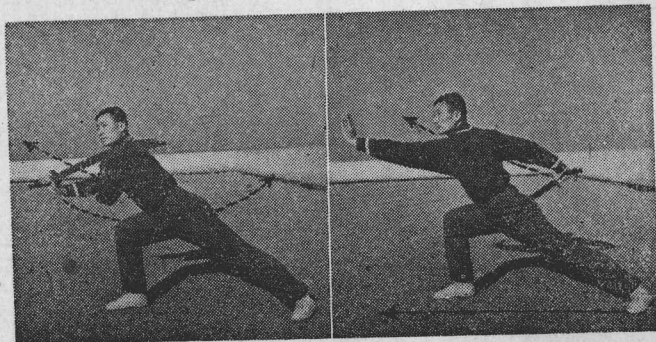
八、弓步藏刀

动作：①右手持刀手心朝下从前向后平扫（图11之①）；②上动不停，上身右转，左脚不动，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手心



①

②



③

④

图 11

朝上使刀背向身后平摆（图11之②）；③左脚向左斜后方撤步，右腿屈膝，左腿伸直；左掌同时向下、向右腋弧形绕环；右手持刀刀尖朝下向左肩外侧绕行（图11之③）；④右腿半蹲，成右势弓箭步；右手持刀从左肩外侧向右后下方拉回，刀刃朝下，刀尖朝前；左掌随之从右肩处向前成侧立掌平伸推出，掌指朝上（图11之④）。

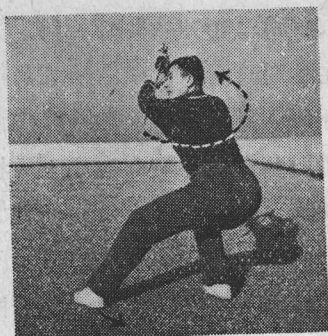
要求：扫刀必须迅速；藏刀时必须使右腿坐平，左腿挺直，两脚脚跟和脚外侧均不可离地掀起；左掌掌指高与眉齐；右手持刀使刀身贴近右腿，刀尖藏于膝旁。

第 二 段

九、提膝缠头

动作：①右脚不动，左脚进步；左掌屈肘收于右肩前方，右手持刀刀尖朝下使刀背顺左臂外侧向左后绕行（图12之①）；②上动不停，左脚尖外展，上身左转；右手持刀顺左臂绕行至背后，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；右手持刀手心朝上从背后向右、向前、向左肋处绕环平扫，至左肋时顺扫刀之势臂内旋手心朝下使刀平摆于左肋处，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。



①



②



③

图 12

左掌同时从上向后平落，掌指朝上；目视刀尖（图13）。

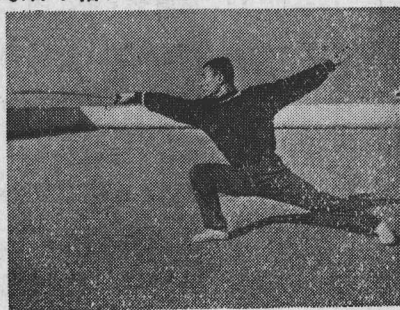


图 13

十、弓步平斩

动作：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，成右势弓箭步；右手持刀手心朝下从左胁处向身前平扫，拦腰斩击，刀尖朝前；

要点：斬击，刀身要平，刀尖与腕部、肩部要平行。

十一、仆步带刀

动作：①右手持刀臂外旋屈肘使刀刃朝上，刀尖稍向下斜垂（图14之①）；②左腿屈膝全蹲，右腿挺膝伸直平铺，左脚尖稍向外展，右脚尖向里紧扣，成仆步；右手持刀向左上方屈肘带回，刀刃仍朝上，刀尖仍向下斜垂；左掌同时屈肘附于刀把内侧，拇指一侧朝下；目向右侧平视（图14之②）。

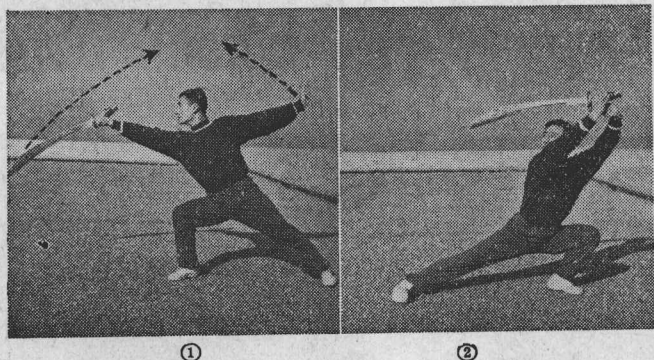


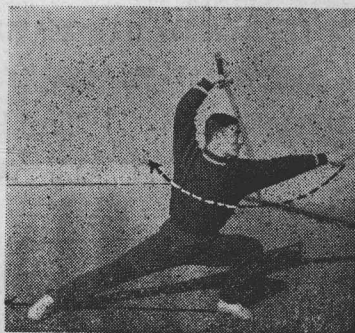
图 14

要点：上述的翻刀，后带动作必须连贯起来做；仆步时，脚外侧和脚跟均不可离地掀起；上身稍向左侧斜倾。

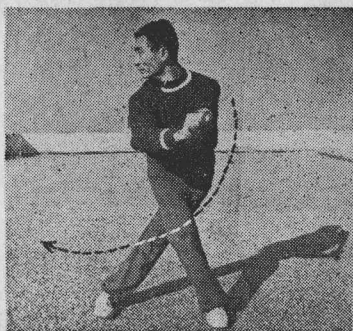
十二、歇步下砍

动作：①上身稍起，右手持刀刀尖朝下从右肩外侧向后顺着肩背绕行；左掌同时向左侧平伸，拇指一侧朝下（图15之①）；②右脚不动，左脚从身后向右侧插步；左掌同时从左向下、向右腋处弧形绕环；右手持刀从背后向左肩外侧绕

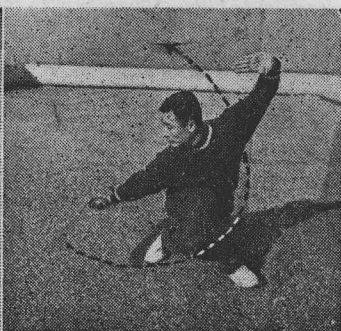
行，手心朝下，刀身平放，刀尖朝后；目向右視（图 15 之②）；③两腿屈膝全蹲成歇步；右大腿压盖于左大腿上面；右脚脚底全部着地；左脚仅以脚前掌着地，脚跟翘起离地；臀部坐落在左小腿上面；右手持刀手心朝下，在歇步下坐之同时从左向前、向右下方斜砍，刀刃斜朝下，刀尖朝前；左掌随之向左方伸出，掌指朝上；目視刀身（图 15 之③）。



①



②



③

图 15

要点：上述分解动作，必須連貫起来做；砍击时，刀的后段必須着力，不要使前段着力。

十三、左劈刀

动作：①上身立起，左掌屈肘收于額前，右手持刀刀尖