

全民健身项目指导用书

刀术

谭炳春 主编

吉林出版集团有限责任公司



拥有健康，享受生活
享受快乐人生

DAOSHU





全民健身项目指导用书

刀术

Daoshu

谭炳春 主编



吉林出版集团有限责任公司

图书在版编目(CIP)数据

刀术 / 谭炳春主编. — 2 版. — 长春 : 吉林出版集团

有限责任公司, 2010.2

全民健身项目指导用书

ISBN 978-7-5463-2352-7

I. ①刀… II. ①谭… III. ①刀术 (武术) — 基本知识 — 中国 IV. ①G852.22

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 028357 号

全民健身项目指导用书

刀 术

作 者 谭炳春 主编

出 版 人 刘 野

责任编辑 王宏伟 王 宇

装帧设计 艾 冰

摄 影 魏仁明

动作模特 万佳维

开本 650mm × 960mm 1/16

印张 7.5

字数 30 千

版次 2010 年 2 月第 2 版

印次 2011 年 4 月第 3 次印刷

出版发行 吉林出版集团有限责任公司

地址 长春市人民大街 4646 号

邮编 130021

电话 0431-85610780

传真 0431-85618721

电子邮箱 dazh1707@yahoo.cn

印刷 北京华戈印务有限公司

书号 ISBN 978-7-5463-2352-7 定价 21.00 元

版权所有 翻印必究

如有印装质量问题, 请寄本社退换



XUYAN

由吉林体育学院编写组、吉林出版集团图书出版公司共同编著的《全民健身项目指导用书》，在我国第一个“全民健身日”——2009年8月8日到来前夕得以出版，令人欣喜。宋继新教授代表编委会邀我为之作序，我非常高兴。

自1995年我国政府推出《全民健身计划纲要》以来，我国群众性体育活动蓬勃发展，取得了显著的成绩。2008年，举世瞩目的北京奥运会的成功举办，极大地激发了亿万人民群众的体育热情，增强了全社会的体育意识，营造了浓厚的全民健身氛围。面对这样的可喜局面，群众体育科研、教学工作者应义不容辞地为社会实践服务，从不同角度思考，如何使普通百姓通过简而易行的身体锻炼方式、方法和手段达到良好的健身效果，达到拥有健康的目标，从而享受生活、享受快乐人生。该书系就是在这样的思想指导下诞生的。

该书系能够顺应国家体育的大政方针，掌握时代脉搏，对指导大众健身，使大众掌握健身方法和手段有很好的促进作用。吉林体育学院为指导广大群众科学健身做出了努力，为推进群众体育活动的科学化、生活化进程作出了贡献。

我衷心地祝贺本书系的出版，希望该书系能为社会各阶层人士开展健身活动提供指导和帮助，也期望该书系能获得广大健身爱好者的喜欢。

2009年6月



当前,全国各地的群众体育活动开展得如火如荼,作为体育工作者,应该把高等院校的理论资源转化为实践的成果,为国家全民健身计划作出贡献。

本书从策划、编写到出版经过了近一年的时间,编写组成员以吉林体育学院的专家学者为主,同时吸纳了北京、上海、天津、大连、广州等其他高校的 60 名学者。本书图文并茂,实用性强,分为球类运动、体操健身运动、传统武术、冰雪运动、水上运动、体育舞蹈、休闲运动、格斗运动、民间体育活动和极限运动等 10 大类项目,计 100 个分册,按照统一的体例,力争有所创新。各书的具体内容为该项目的起源与发展、运动保健、基本技术、运动技巧、比赛规则等,使读者在学习过程中,不仅能够学会运动健身的方法,同时还能够学到保健方面的基本知识。

经国务院批准,自 2009 年起,将每年的 8 月 8 日定为“全民健身日”。《全民健身项目指导用书》的出版,必将为开展全民健身活动起到积极的推动和指导作用。

由于作者较为分散,且多为利用业余时间编写,因此难免出现纰漏和不妥之处,敬请读者提出宝贵意见,以便我们在修订时改正。

最后,向给予《全民健身项目指导用书》以高度关注和大力支持的国家体育总局群体司司长盛志国先生致以诚挚的谢意。

2009 年 6 月

《全民健身项目指导用书》编委会

策 划 宋继新 薛继升
主 任 薛继升
总 主 编 王月华 张 颖
编 委 (按姓氏笔画排列)
于 洋 方 方 王 霞 王月华 王永超
王连生 王淑清 田英莲 何 琳 何艳华
宋继新 张 楠 张 颖 张凤民 范美艳
赵 红 薛继升

刀 术

主 编 谭炳春
编 者 段海庆 谭 亮
审 订 何艳华

目录

CONTENTS

第一章 概述

第一节 起源与发展/002

第二节 场地和装备/004

第二章 运动保健

第一节 自我身体评价/010

第二节 运动价值/014

第三节 运动保护/019

第三章 基本技术

第一节 握刀和抱刀/030

第二节 步形与步法/032

第三节 基本刀法/037

第四章 刀术规定套路

第一节 第一段/058

第二节 第二段/072

第三节 第三段/087

第四节 第四段/098

第五章 比赛规则

第一节 比赛方法/108

第二节 裁判方法/109



第一章 概述

刀是我国最早出现的兵器，它是由古代的生产工具和兵器演化而成的。随着刀的出现，刀术也应运而生，并发展起来。





第一节

起源与发展

刀术在我国有着悠久的历史，早在石器时代就已经有了刀的发明创造。



起源

刀是中国武术重要的器械之一，也是中国最古老的一种兵器，远在旧石器时期的后期就有了石刀、骨刀等。考古中发现刀的实物，最早为商代物品。战国以后，刀已成为士兵的主要作战武器之一。

汉代有了刀柄首端呈扁圆的环柄刀，并出现了铁制刀；三国时期的刀不但制造精良，而且种类繁多；唐代的刀有仪刀和陌刀等；宋代出现了各种长刀，其中有屈刀、掉刀、笔刀、眉尖刀和凤嘴刀等；明代有长刀、钩镰刀、腰刀和手刀等；清代有大刀、朴刀、长刃刀、背刀和佩刀等；当代常用的长刀有大刀和扑刀等，短刀有单刀、双刀、九环刀、刺刀和斩马刀等。

刀在十八般兵器中排在第一位，故刀被称为十八般兵器之首，与剑、枪和棍被誉为当今武术四大名器。

古代的刀术是随着刀的演化而发展的。刀术萌生于远古时代，夏、商、周得到初步发展，春秋战国时期多种社会功能形成后，经过秦、汉、三国、两晋、南北朝、隋、唐、五代的不断丰富，到了宋代刀术已初步形成体系，直至明、清时期不同风格的刀术得到了大发展，流派林立，呈现出了繁荣局面。

刀术的特点是尚猛走狠，刚劲有力，在演练之时要刀随身转、眼明手快，按演练及形式之差别分为单刀、双刀和长柄刀三种。刀术类较著名的有朴刀、猴刀、苗刀、六合刀、燕青刀、八卦刀、太极刀和梅花刀等单刀刀术，以及梅花双刀、少林双刀刀术与春秋大刀、日月乾坤刀等长柄刀术。



发展

中华人民共和国成立后，武术成为社会主义文化和人民体育事业的一个组成部分，得到了蓬勃发展。刀术也随着武术的发展而发展，逐渐走上规范化道路，成为全民健身运动的有机组成部分。



传播

1950年，中华全国体育总会召开了武术座谈会，倡导发展武术运动。

武术的研究整理工作也有所进展，从20世纪50年代中期开始，原国家体委有关部门组织部分武术工作者研究、整理、出版了相关的书籍，1961年还编写了体育系《武术》通用教材。

在武术的蓬勃发展过程中，刀术也得到了相应的发展。刀术运动在我国有着悠久的历史 and 广泛的群众基础，是我国优秀民族文化的遗产之一。它不仅自古以来为我国人民所喜闻乐见，而且在现代体育兴盛的当代，也越来越受到世界各国人民群众的欢迎。在世界五大洲的体育运动中，刀术一枝独秀，放射着中华民族智慧的光芒。



发展趋势

我国的刀术内容丰富，形式多样，风格独特，运动简便，老少皆宜，具有广泛的群众基础。长期习练可以提高身体的协调性、灵敏性和柔韧性，有助于身体各部位的均衡发展，改善神经系统机能，对心血管系统有良好的作用。因此，随着全民健身运动的蓬勃发展，刀术成为各地全民健身的热门项目。

第二节

场地、器材和装备

刀术是武术套路的一种，具有深厚的中国武术文化内涵，在正规套路比赛时，对场地、器材和装备都有一定的要求。



场地



种类

刀术分单练项目、对练项目和集体项目。不同的项目比赛，有不同的场地要求。



单练和对练项目场地

(1) 正规比赛或表演一般都在比较柔软的地毯上进行，具体分为单练、对练和集体项目场地；

(2) 场地四周内沿应画有 5 厘米宽的边线，其周围至少应有 2 米宽的安全区；

(3) 在场地的两长边中间各有一条长 30 厘米、宽 5 厘米的中线标记。



集体项目场地

(1) 场地呈长方形，长 16 米，宽 14 米；

(2) 场地四周内沿应画有 5 厘米宽的边线，其周围至少应有 1 米宽的安全区。



设施



地面

刀术表演的场地大多是在地面上铺设红色地毯，一方面是为了方便运动员做动作时不受伤，另一方面是继承了中国武术表演的气氛，使人感受到刀术浓厚的中华文化底蕴。



器材架

器材架是放兵器的地方，可以使表演者更加方便地进行表演或练习。



要求

(1)从地面量起，赛场上空至少应有 8 米的无障碍空间，如设两个以上比赛场地，两场地之间距离应在 6 米以上；

(2)器材架要放在合适的地方，不能给运动员练习或表演带来不便。



器材

刀术比赛的器材主要是刀，种类繁多，一般分为单刀、长刀、短刀和双刀四大类。



单刀



规格

(1)刀的长度一般以直臂下垂抱刀时，刀尖不低于该人耳上端为准；

(2)现代竞技武术套路比赛按年龄和性别要求，应使用不同型号、尺寸和重量的刀。

 构造

1. 刀身

(1) 刀身由刀刃、刀背、刀面和刀尖组成；

(2) 刀刃为刀身的锋利部分，刀背为刀身的脊背，刀面为刀身的两侧平面。

2. 刀柄

(1) 刀柄由刀首、护手组成，并配置刀彩和刀鞘；

(2) 刀首为刀柄后端突出部分，护手为刀柄与刀身间保护手的突出部分；

(3) 刀彩为刀首后端所系的丝绸装饰物，刀鞘为盛刀的器物。

 长刀

长刀包括屈刀、偃月刀、掉刀、笔刀、钩镰刀、风嘴刀、眉尖刀、片刀、三尖两刃刀、二郎刀和象鼻大刀等。

 短刀

短刀包括环柄刀、铁刀、手刀、腰刀、大环刀、苗刀和斩马刀等。

 双刀

双刀与单刀区别在于护手，单刀护手为一个整椭圆形，双刀护手两刀合在一起为一个椭圆，单个则为半个椭圆。

 装备

装备指运动员在进行刀术套路表演时身上的衣着及鞋等，武术的衣着不同于其他体育项目的服装，讲究的是一种中国传统武术文化内涵。



服装



款式

- (1) 女子为中式半开门小褂(长袖或短袖自定), 5 对中式直袷, 男子为中式对襟小褂(长袖或短袖自定), 7 对中式直袷;
- (2) 灯笼袖, 袖口处加两对中式直袷;
- (3) 扎软腰巾, 西式裤腰, 中式裤脚, 横直裆要适宜。



材质

- (1) 服装的原料可自由选择, 舒适即可;
- (2) 如果刀法沉着, 步法稳健, 选用平绒面料, 效果比较好;
- (3) 如果刀法潇洒, 犹如飞凤, 选择双绉或绸缎的面料为好。



鞋

比赛和表演中常见的是以羊皮或帆布制面, 软胶制底的武术表演专用鞋, 这种鞋既舒服又美观。

第二章 运动保健

体育运动对增强体质、预防疾病和促进健康具有良好的作用。但是,并非所有的人从事相同的运动都会达到同样的效果。对于同一种运动负荷,不同人机体的反应差异是很大的,即使同一个体,在不同时期、不同机能状态下,对同一负荷的反应及效果也是不一样的。因此,对不同个体,应制定适合其机能需要的不同的运动强度、时间、频率和持续周期。从事体育锻炼一定要讲究科学性,使机体最大限度地获得运动价值,使某些疾病得到有效的防治或消除。



第一节

自我身体评价

自我身体评价是指,根据个体的不同情况,以及简单的功能评定标准,对锻炼者进行身体评价,并以此为依据,确定具体的锻炼内容。



适宜人群

体适能是全身适应性的一部分,是人体精神和体力对现代生活的适应能力。为了促进健康,预防疾病,提高生活质量和工作学习效率,几乎所有人都可以追求健康的体适能,而且经过简单的评价和测试,均可以成为目标人群,即适宜人群。



健康体适能评价标准

健康体适能是指,身体有足够的活力和精力进行日常事务,而不会感到过度疲劳,并且还有足够的精力去享受休闲活动和应付突发事件的能力。

健康体适能是确定是否为运动适宜人群的主要依据。目前的评价标准主要包括国民体质测定标准、学生体质测定标准和普通人群体育锻炼标准等。

国民体质测定标准主要包括形态指标、机能指标和素质指标等三部分,各项指标的测定结果为1~5分,共5个级别,凡素质达不到4分或5分者,均应被纳入健身人群。

学生体质健康标准测定结果分为优秀、良好、及格和不及格等4个级别。优秀以下水平者,均应被纳入健身人群。

普通人群体育锻炼标准分为5个级别,凡达不到4分或5分者,均应被纳入健身人群。