

全民健身项目指导用书

剑术



陈芳 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

JIANSHU





全民健身项目指导用书

ISBN 7-121-01921-2

剑术

Jianshu

陈芳 主编



木 馆

吉林出版集团有限责任公司

图书在版编目(CIP)数据

剑术 / 陈芳主编. -- 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 978-7-5463-2351-0

I. ①剑… II. ①陈… III. ①剑术(武术)-基本知识-中国 IV. ①G852.24

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 028356 号

全民健身项目指导用书

剑 术

作 者 陈 芳 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 李 闯

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 978-7-5463-2351-0 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。

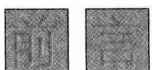
自1995年我国政府推出《全民健身计划纲要》以来，我国群众性体育活动蓬勃发展，取得了显著的成绩。2008年，举世瞩目的北京奥运会的成功举办，极大地激发了亿万人民群众的体育热情，增强了全社会的体育意识，营造了浓厚的全民健身氛围。面对这样的可喜局面，群众体育科研、教育工作者应义不容辞地为社会实践服务，从不同角度思考，如何使普通百姓通过简而易行的身体锻炼方式、方法和手段达到良好的健身效果，达到拥有健康的目标，从而享受生活、享受快乐人生。该书系就是在这样的思想指导下诞生的。

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

剑 术

主 编 陈 芳
编 者 刘 靖 何 山
审 订 刘国辉

目录 CONTENTS

第一章 概述

第一节 起源与发展/002

第二节 场地、器材和装备/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 握剑方法/030

第二节 持剑礼节与方法/032

第三节 步形与步法/033

第四节 平衡/039

第五节 基本剑法/041

第四章 套路练习

第一节 第一段/054

第二节 第二段/068

第三节 第三段/084

第四节 第四段/097

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

剑是我国很古老的一种兵器，被誉为“百兵之君”。使用剑的技术称为剑术，它无论是在技术方面还是在理论方面，在中国古代都发展得很完备，许多典籍中都曾论及。





第一节

起源与发展

剑在我国有着悠久的历史,剑术的历史同剑是分不开的,有了剑的出现,才有了剑术的产生。



起源

剑的历史非常久远。剑,又称宝剑,是武术器械中的短器械,也是我国最古老的兵器之一,它和刀、枪、棍一起,至今仍被称作当代武术中的四大名器。据《史记·皇帝本纪》记载:“帝采首山之铜铸剑,以天文古字题铭其上。”

虽说剑和剑术是两个概念,但是人们发明剑就是为了充分利用剑的功能,所以说剑术的起源和剑的出现是分不开的。

我国的剑术,在春秋后期开始出现,史籍中也开始出现关于剑术家的记载。《吴越春秋》卷九和《庄子·说剑篇》都记述了古代击剑的技术和战术。《汉书·艺文志》载有《剑道》三十八篇,是论述汉代以前击剑技术的专著。

魏晋南北朝时期是一个混乱杀伐的时代,在这个特定的时代里,剑术及其理论得到了最大的发展,为了满足当时攻防杀戮的需要,练剑习艺在当时有着最广泛、最普遍的基础。剑术在不断的训练过程中出现了程序化的趋势,这便是剑术套路的雏形。



发展

现代剑术发展到今天并不是非常顺利的,从剑术的萌芽到今天的发展状况表明,剑术运动经历了时间的考验。



传播

新中国成立以后，武术作为民族传统体育项目，在挖掘和整理、继承的基础上，得到空前的发展，出现了大范围群众性练武高潮。剑术更是被列为全国武术比赛项目，增加了各种剑法、平衡、翻腾、造型等动作，使剑术有了更大发展，备受人们的喜爱。


现代剑术以套路为主要形式，其特点是轻盈敏捷，优美潇洒，气势流畅，灵活多变，刚柔相兼，吞吐自如。武术谚语素有“刀如猛虎，剑如飞凤”和“剑定美式”的说法。剑术以鲜明的技击特点，良好的健身作用和强烈的艺术感染力，吸引着越来越多的爱好者。

现代剑术内容十分丰富，常见的有青萍剑、昆吾剑、太极剑、龙形剑、八仙剑、八卦剑、三才剑、三合剑、武当剑和醉剑等。为适应武术教学和训练的需要，有关部门还制定了剑术套路的表演规则和竞赛内容要求，从而使剑术推陈出新，古为今用，向健康的方向发展。

发展趋势

为更广泛地开展群众性体育活动，增强人民体质，推动我国社会主义现代化建设事业发展，1995年6月，国务院提出了《全民健身计划纲要》，号召全社会广泛开展全民健身运动。目前，全民健身运动在全国范围内蓬勃发展，具有中国特色的全民健身体系的框架已经初步形成。全民健身运动的开展，有利于提高人们的生活质量，丰富业余文化生活，促进社会进步，有利于加强社会主义精神文明和物质文明建设，提高我国的综合国力，振奋民族精神。

我国的剑术内容丰富，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，随着全民体育运动的蓬勃发展，剑术以它特有的魅力，广泛流传于城乡各个角落，深深扎根于广大人民群众之中，成了人们最喜爱



的全民健身运动之一。

第二节

场地、器材和装备

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

概
述



场地

正规剑术比赛或表演一般都在比较柔软的地毯上进行，同时分为单练、对练和集体项目场地。



规格

1. 单练和对练项目场地

(1) 场地呈长方形，长 14 米，宽 8 米；

(2) 场地四周内沿应标明 5 厘米宽的边线，其周围至少有 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。

2. 集体项目的场地

(1) 场地呈长方形，长 16 米，宽 14 米；

(2) 场地四周内沿应标明 5 厘米宽的边线，其周围至少有 1 米宽的安全区。



设施

1. 地面



剑术表演及竞赛的场地大都是在地面上铺设红地毯，一是为了避免运动员做动作时受伤，另一方面是继承了中国武术的表演氛围，使人感受到剑术浓厚的中华文化底蕴。

2. 器材架

器材架是放置兵器的支架，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，不能给运动员比赛、练习或表演带来不便。

场地、器材
和装备



器材

中国古代的剑依长短不同，分为巨剑、长剑、短剑和小剑，而今天的剑，主要是长剑，超短型袖珍式短剑只存在于个别边疆少数民族地区，主要用于防身。



规格

(1)剑的长度一般为反手垂臂持剑，剑尖在人耳的上沿以上；

(2)重量在 0.5~1 千克不等；

(3)竞赛规定用剑，成年男子剑重量不得轻于 0.6 千克，成年女子剑不得轻于 0.5 千克。



构造

1. 剑身

(1)剑身由剑尖、剑刃、剑脊和剑面组成；





(2) 剑尖为剑身最前端的尖锐部分，剑刃为剑身两侧锋利部分，剑脊为剑身长轴隆起部分，剑面为剑脊两侧的平面。

2. 剑把

(1) 剑把由剑首、剑柄和护手组成，并配置剑穗和剑鞘；

(2) 剑首为剑柄后端的突出部分，剑柄为剑把上的把柄，护手又称剑格，为剑柄与剑身间相隔的突出部分；

(3) 剑穗又称剑袍，为系在剑首的穗子；剑鞘为用来盛装宝剑的囊鞘。



装备

剑术的装备是指运动员在进行剑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，讲究的是一种武术内涵。



服装

1. 款式

(1) 女子为中式半开门小褂(长袖或短袖自定)，5对中式直裰；男子为中式对襟小褂(长袖或短袖自定)，7对中式直裰；

(2) 灯笼袖，袖口处加两对中式直裰；

(3) 扎软腰巾，西式裤腰，中式裤脚，横直裆要适宜。

2. 材质

(1) 服装的面料可自由选择，舒适即可；

(2) 如果剑法沉着，步法稳健，选用平绒面料效果比较好；

(3) 如果剑法潇洒、犹如飞凤，应选择双绸或绸缎的面料为好。

3. 要求

(1) 比赛时，运动员必须穿规定的比赛服装；

(2) 上场比赛时，不许佩戴手表、耳环、项链和手镯等饰品；

(3) 比赛服装上的广告标志或队标只允许印在左袖外侧一处，大小不得超过 8 厘米 × 5 厘米。



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。

和装
备
场
地、
器
材



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。