



中华人民共和国体育运动委员会运动司武术科編

剑术练习

武术教材参考资料之五

• 武术教材参考資料之五 •

劍	術	練	習
---	---	---	---

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 • 643

武术教材参考资料之五

劍 術 練 习

中华人民共和国体育运动委员会

运动司武术科編

*

人民体育出版社出版

北京体育西路

(北京市書刊出版業營業許可証出字第049號)

冶金工业出版社印刷厂印刷

新华書店发行

*

787×1092 1/32 10千字 印张 1 $\frac{4}{32}$

1958年5月第1版

1958年5月第1次印刷

印数：1—14,700册

定价〔9〕0.14元

責任編輯：尙久瑩 封面設計：庄素瑛

基 本 动 作

一、左手持剑法

方法：以拇指由护手上向下与小指、中指和无名指由护手下向上将护手握紧。食指伸直附于剑把。剑身贴于左臂之后侧（图一）。

要点：手须握紧，不得使剑刃触及身体。

二、右手持剑法

方法：以拇指和食指靠护手握紧。其余三指松握。以拇指根节和外掌缘控制剑之活动（图二）。在动作进行中，遇到某些动作的需要时，则可以将食指、小指放松，而用拇指、中指和无名指紧握剑把，来控制剑的活动。

要点：握把的松紧以能将剑刺平和劈平为宜。



图 一

三、剑 指

方法：将食指和中指伸直，无名指和小指屈于手心，再以拇指压住无名指和小指指甲（图三）。

要点：食指和中指须伸直。其余三指自然屈握。

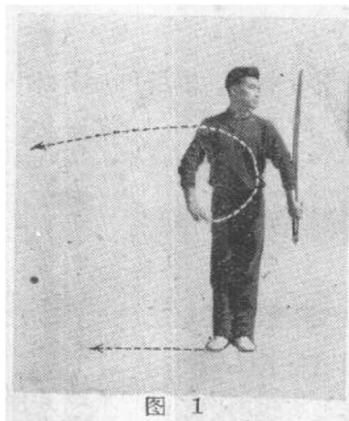


图 二

图 三

持 劍 勢

动作：两脚并步站立，而脚尖左右分开成六十度；身体正



直；左手反握剑柄持剑垂于身体左侧，右手握成剑指垂于身体右侧；两肘略向身前牵引；剑身垂直，剑指屈腕朝向身里；目向左平视(图1)。

要点：挺胸，收腹，直背，塌腰，两肩松沉，两肘前牵，膝部挺直；防止上身的过分前俯或左右歪倾。

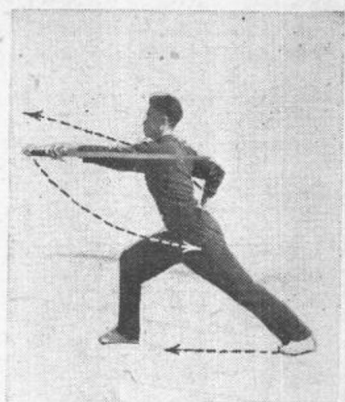
预备动一

动作：①上身半面向右转右脚向右上一步屈膝略蹲；左脚不动，膝部伸直；成右势弓箭步；右手剑指在右脚上步之同时从身体右侧由胸前屈肘上举，至左肩向前平伸指出，拇指一侧朝上；目视剑指(图2之①)；②上身半面右转；左手持剑在身后反臂平举，向身前弧形平绕；至身前时，拇指一侧仍朝下作反臂平举；右手剑指同时屈肘收于右腰侧，手心朝上(图2之②)；③左脚向右脚并步；左手持剑随之下沉，垂于左腿左侧；右手剑指同时向右侧平伸指出，手心朝下；目视剑指(图2之③)。

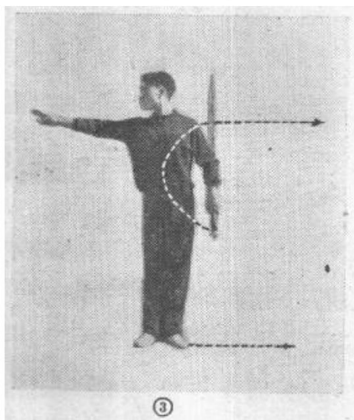
要点：①上述的上步剑指平伸、转体持剑向前平绕、并步剑指平伸三个分解动作，必须连贯起来做，不可中止；



①



②



③

图 2

②动作进行时，两肩必须放松使之灵活，不要僵硬；③转体持剑向前平绕时，左肩必须前顺，右肩向后牵引；腰向右拧转，两脚不可移动；④并步剑指平伸后，剑身必须垂直；剑指平伸，稍高过肩；上身稍向右倾转。

预备动二

动作：①左脚向左上一步屈膝半蹲；右脚脚跟碾地，脚尖里扣，膝部伸直；上身随之半面向左转，成左势弓箭步；左手持剑在左脚上步之同时屈肘在胸前平举，向上、向前弧形绕环，平伸于身前左侧；拇指一侧朝下（图3之①）；②左腿伸直站立，上身半面左转，右脚向前并步；左手持剑随之在身前下沉，垂于左腿侧

旁；右手剑指同时屈肘沿右耳际向前平伸指出，拇指一侧朝上；目视剑指（图3之②）。

要点：身体正直同持剑势之要点；唯右手剑指向前平伸，肘要伸直，剑指稍高过肩。

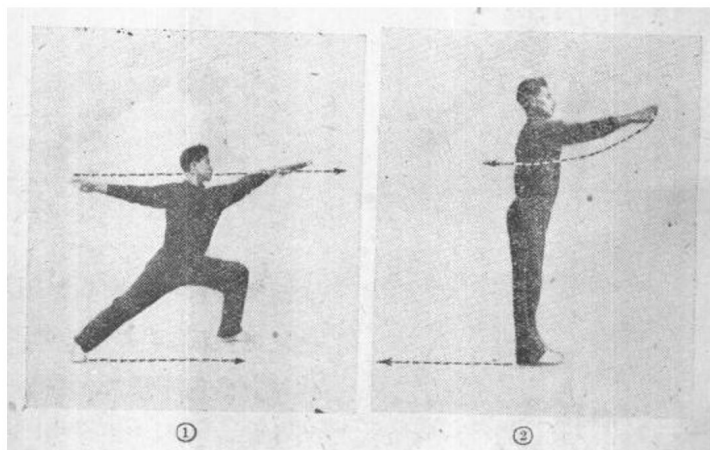


图 3

预备动三

动作：①左手持剑由右手剑指上面向前平伸穿出，拇指一侧朝下；右手剑指顺左臂下面屈肘收于左肩处，屈腕使手指朝上；上身右转，右脚向右侧跨步屈膝半蹲，左脚脚尖随之里扣，成右势弓箭步；目向左平视（图4之①）；②上身半面右转；右手剑指向身前左侧平伸指出，手心朝下；目视剑指（图4之②）。

要点：右大腿坐平，左腿膝部挺直；右脚跟和左脚外侧都不可离地掀起；上身略向前倾，保持挺胸、塌腰；剑指平伸稍高过肩；左手持剑伸平；左肩放松，防止拱起。

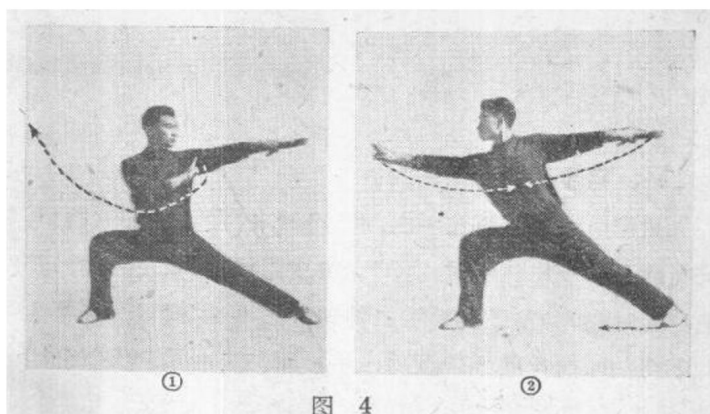


图 4

预备动四

动作：右脚跟碾地使脚尖里扣；上身左转，重心落于右腿；左脚随之向里移回半步，屈膝以脚前掌虚着地面，成右实左虚之左虚步；左手持剑在左脚移回半步之同时向胸前屈肘，手心朝外；右手剑指同时也向胸前屈肘，手心朝里，准备接换左手之剑；目视剑尖（图5）。

要点：右实左虚必须分明，右脚跟防止掀起，左脚尖防止踏实；上身保持挺胸、塌腰，稍向前倾，防止俯倒；两肘要平，剑尖微高。

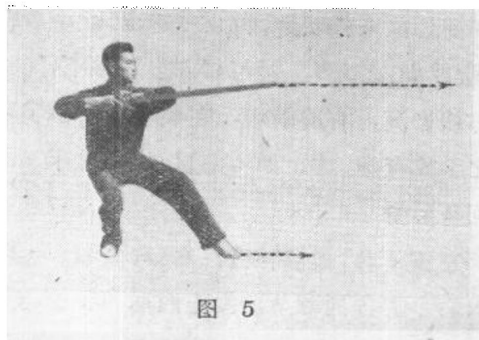


图 5

第 一 段

一、弓步直刺

动作：①右手将左手之剑接换过来，左手握成剑指；②左脚向前上半步屈膝半蹲，右脚不动膝部伸直，成左势拗弓步；上身同时左转；左手剑指随之伸向身后平举，拇指一侧朝上；右手持剑即向身前平伸直刺，手心朝左；目视剑尖(图6)。

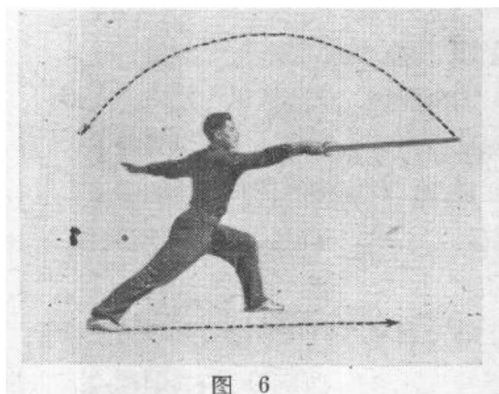


图 6

要点：左大腿必须屈膝蹲平，右腿必须挺膝伸直；左脚跟和右脚外侧都必须全部着地，防止掀起离地；上身稍向前倾，胸要挺起，腰要向左拧转；腰与臀部必须塌下，防止臀部的凸起；两肩必须松沉，右肩前顺，左肩后牵；剑尖稍高过肩，唯与持剑之手成直线，防止剑尖上翘，持剑之手下沉的现象。

二、回身后劈

动作：左脚不动，膝部伸直；右脚向前进一步，膝略屈；上身右转；右手持剑同时从前由上向后劈至高与肩平，拇指

一側朝上；左手劍指隨之從左後方由下向前上弧形繞環，至頭頂上方屈肘橫舉，拇指一側朝下；目視劍尖（圖7）。

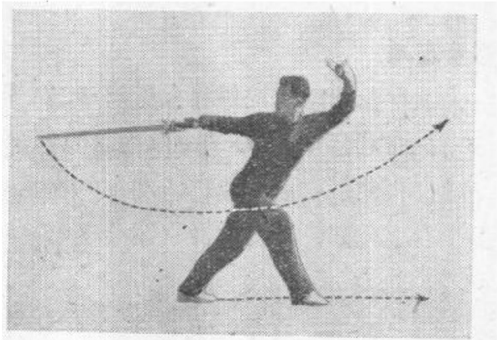


圖 7

要点：进步、轉身、平劈、劍指向上橫舉的四个动作，必須協調一致地同时进行；轉身之后，腰要向右擰轉，但必須防止由于擰腰而使左脚发生移动；劍尖和持劍之手及肩部必須成直線。

三、弓步平抹

动作：左脚向前进一步屈膝略蹲，右脚在后膝部伸直，成左势拗弓步；左手劍指同时由胸前下降，向左、向上弧形繞環，至頭頂上方屈肘橫舉，拇指一側朝

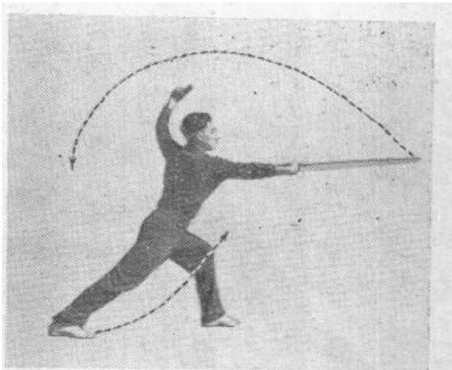


圖 8

下；右手持劍手心朝上隨之向前平抹，劍尖稍向右斜；目視前方（圖8）。

要点：右腿必須伸直，腰与臀部下塌；上身向左擰轉，右肩前順，左肩后牽；劍身平放，劍尖斜向右外方。抹時用力須柔。

四、弓步左擦

動作：①上身左轉；右腿屈膝在身前提起，脚尖朝下，脚面繃平；右手持劍同時手心朝里由前向上、向后弧形繞環，至后方時屈肘使肘臂貼靠腹部；左手劍指隨之由頭頂上方下落，附于右手腕部；目視劍身（圖9之①）；②右脚繼

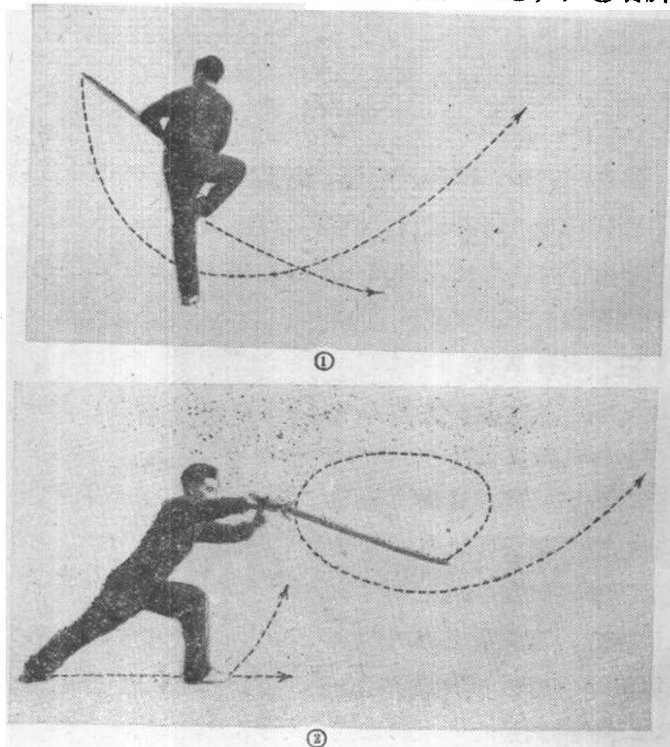


图 9

向前落步屈膝半蹲，左脚在后膝部伸直，成右势拗弓步；右手持剑随之由后向下、向前反手撩起，小指一侧朝上；左手剑指随右手转动仍附于右手腕部；目视剑尖（图9之②）。

要点：剑由前向后和由后向前绕环撩剑时必须与提膝和向前落步的动作协调一致，握剑不可太紧；弓步形成之后，剑尖稍低，持剑之手必须反手使小指一侧朝上，上身略向前倾。

五、提膝平斩

动作：①左脚向前进步，右手持剑开始反手屈肘向左平绕；②右脚随之由后向身前屈膝提起，右手持剑继续由左向后、向右平绕，至右方时，手心朝上向前用力平斩；左手剑指即屈肘横于头顶上方；目视前方（图10）。

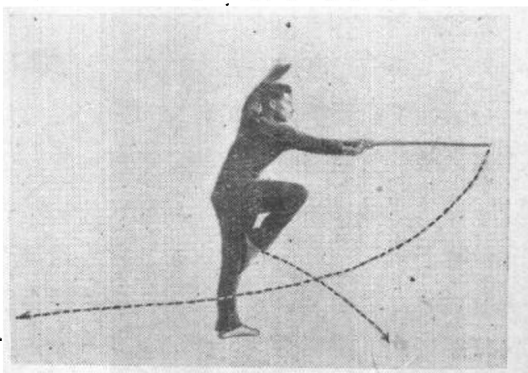


图 10

要点：①剑从左至后平绕时，上身必须后仰使剑从面部上方平绕而过，不可从头顶上方绕行；②提膝平斩，左腿必须挺膝伸直站稳，不可摇晃不定；右腿屈膝尽量上提，右脚贴护裆前；上身稍向前倾，保持挺胸、收腹。

六、回身下刺

动作：右脚向前落步，脚尖外展，膝略屈；上身同时右轉，右手持剑随之向后方下刺剑尖低过膝，拇指一侧朝上；

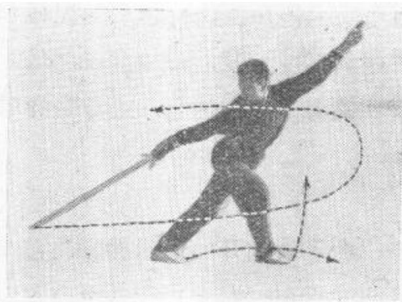


图 11

左手剑指随之在前上方伸直；目視劍尖（图11）。

要点：①当右脚向前落步时，右手持剑先屈肘收于身前；在上身右轉时，再向下方用力刺出；②左腿伸直，右腿稍屈，腰向右擰轉，劍指与劍尖成一斜直綫。

七、掛劍直刺

动作：①左脚向左橫跨一步屈膝略蹲，右手持劍臂內旋先使拇指一側朝下成反手；然后再翹腕使劍尖向左、向上抄掛，至持劍之手抄至左肩时擽肘使劍平落胸前，手心朝里；左脚此时膝部伸直站立，右脚随之屈膝在身前提起；左手劍指同时屈肘附于右手腕部（图12之①）；②左脚脚前掌为軸碾地，上身右轉，右手持劍使劍隨向下插；左手劍指仍附右手腕部；目視劍尖（图12之②）；③上动不停，左脚脚前掌碾地，上身从右向后轉；右脚向前落步屈膝半蹲，左脚在后膝部挺直，成右势弓箭步；右手持劍同时向前直刺劍尖高与肩平，拇指一側朝上；左手劍指随之向后平伸出，拇指一側朝上；目視劍尖（图12之③）。

要点：掛劍、下插、直刺的三个分解动作，必須連貫起

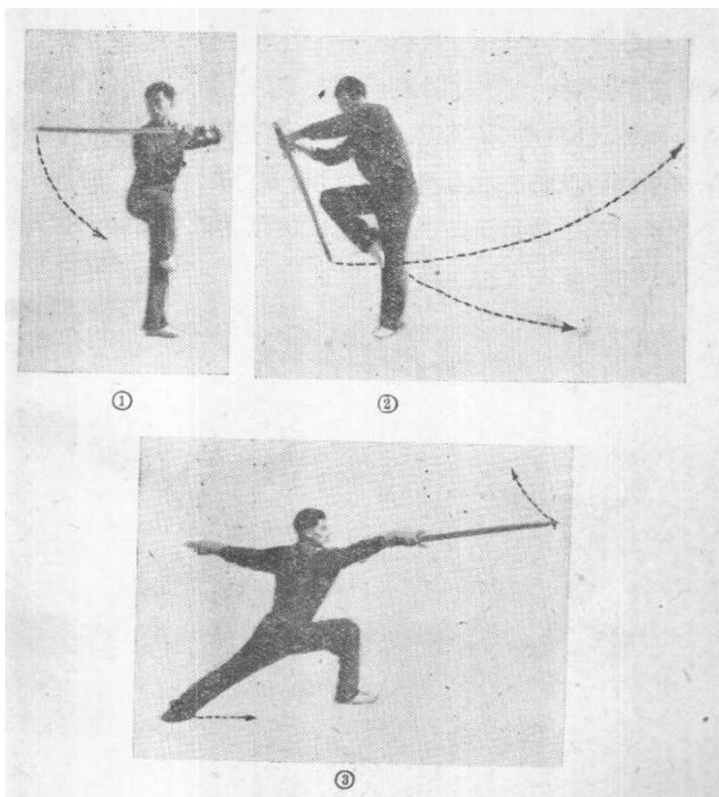


图 12

来做；并使之与跨步、提膝、轉身、弓步的动作配合严密，协调一致。弓步直刺后，右大腿必须坐平，膝部与脚尖成垂直线；左腿必须挺膝伸直；脚跟和脚外侧均不可掀起离地；上身稍向前倾，挺胸，塌腰；右肩前顺，左肩后牵；剑要平。

八、虚步领剑

动作：①右手持剑先将剑尖由外向里搅一小圈，臂内旋使持剑之手指一側朝下；然后，两脚前掌同时碾地，上身

从右向后轉，成交叉步，两腿均屈膝略蹲；右手持剑与轉身之同时反手向后、向上屈肘領抽；左手剑指随之由下抄起附于右手腕部；目向左平視(图13之①)；②右脚屈膝不动，左脚向前进步屈膝以脚前掌虛着地面，重心落于右腿，成左虛步；左手剑指向前平伸指出，手心朝下；目視剑指(图13之②)。

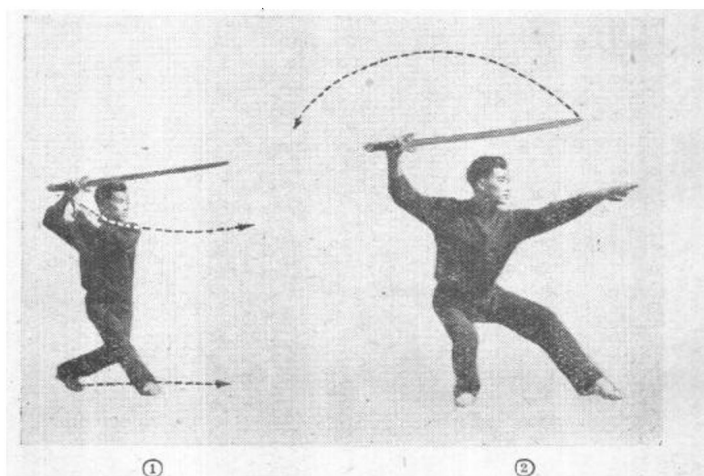


图 13

要点：上身重心必須坐落于右腿，右脚踏实，左脚虛着地面，使虛步虛实分明；右肘略屈使剑身平橫額前上方，左臂伸直，剑指稍高过肩。

第 二 段

一、虛步平劈

动作：左脚脚跟外展，上身右轉使重心移于左腿；右脚

随之微微离地，改由脚前掌虚着地面的右虚步；右手持剑同时向下平劈，拇指一侧朝上；左手剑指即向上屈肘，拇指一侧朝下；目视剑尖（图14）。

要点：左实右虚必须分明；防止左脚跟掀起、右脚尖踏实。

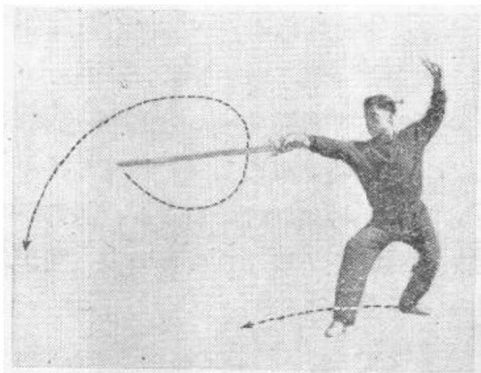


图 14

二、弓步下劈

动作：①右脚踏实，体重前移，左手剑指伸向右腋下，右手持剑臂内旋使手心朝下；②左脚随即向前左斜方进步屈膝半蹲，右脚在后右斜方挺膝伸直，成左势斜弓箭步；右手持剑在左脚进步之同时屈腕向左平绕，搅一小圈继续向前下劈，剑

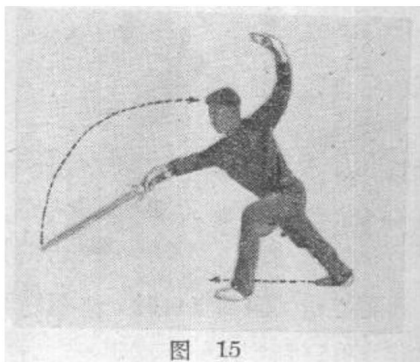


图 15

尖高与膝平；左手剑指随之由右腋下面向下、向左、向上绕环，至头顶上方屈肘；上身略前俯，目视剑尖（图15）。

要点：右肩必須前順，左肩必須后牽；劍尖與手、肩必須成一斜直線。

三、帶劍前點

動作：①右脚向左脚并步，以脚前掌虛着地面，兩腿均屈膝略蹲；右手持劍翹腕由右上斜方向右耳際帶回肘微屈；左手劍指隨之由前落下附于右手腕部；目向右前平視（圖16之①）；②上動略停，右脚向正前方前跳一步，落地即屈膝半蹲踏實地面；左脚隨之跟進，向右脚屈膝并步，以腳尖點立地面成丁步；右手持劍同時向前点击，拇指一側朝上；左手劍指即屈肘向頭頂上方橫舉；目視劍尖（圖16之②）。

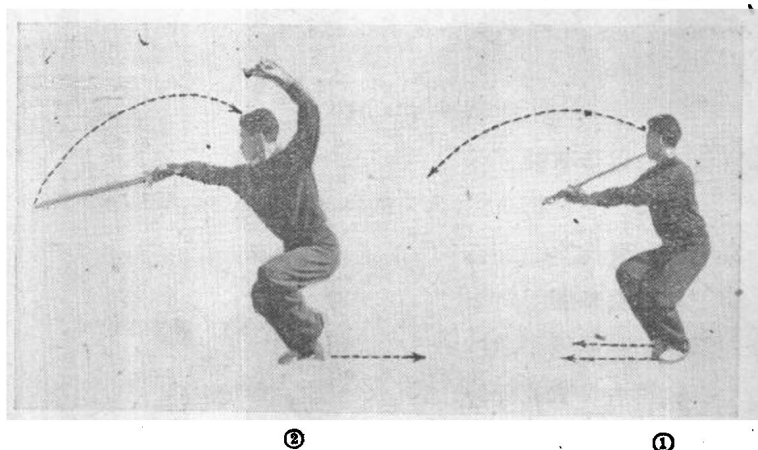


圖 16

要点：①向前点击时，必須以劍尖用力前点，与前劈的動作应有区别；②前点成丁步之后，右腿尽量使大腿蹲平，左脚脚面繃平，脚尖点立在右脚內側的二分之一处；兩腿必須并攏；上身稍向前傾，挺胸、直背、塌腰；持劍之手稍高。