



紫霞劍

人民体育出版社

紫霞劍

吳 彬 程慧琨 編

紫 霞 剑

吴 彬 程慧琨 编

人民体育出版社出版

南充报印刷厂印刷 新华书店北京发行所发行

787×1092毫米 1/32 40千字 印张 2 插页 1

1982年4月第1版 1982年4月第1次印刷

印数：1—48,000册

统一书号：7015·2012 定价：0.19元

责任编辑：王 洁

前 言

剑术动作优美、潇洒，深为广大武术爱好者所喜爱。为了满足群众的需要，我们在传统的剑术套路基础上编写了这套“紫霞剑”。在编写过程中，力求做到路线圆润流畅、剑法丰富多变。

本套动作的难度和运动量较大，可供有一定运动基础的人学习演练。

目 录

各种剑法和基本要求	1
演练步骤与注意事项	4
紫霞剑动作名称	6
紫霞剑动作说明	9
附：紫霞剑动作路线示意图	

各种剑法和基本要求

剑，是武术器械中的一种短兵器。剑术套路，由点剑、刺剑、撩剑、挂剑等剑法和另一手组成的剑指配合各种步型、步法所构成。

剑指：中指与食指伸直并拢，其余三指屈于手心，拇指压在无名指第一指节上。

立剑：剑刃向上下为立剑。

平剑：剑刃向左右为平剑。

剑 法

一、刺剑

右手持剑，立剑或平剑向前、向后、向上直出为刺；要求刺出有力，剑身不摆动，力达剑尖，剑与臂成一直线，剑柄贴紧右前臂内侧。前上刺剑或前下刺剑要领相同，只是出剑的方向、高度不同。

二、劈剑

(一) 劈剑：立剑，剑身由上向下为劈剑，力达剑身；剑柄贴紧右前臂内侧，使剑与臂成一直线。(二) 抡劈剑：右手持剑由前下沿身体右侧或左侧向后上抡绕一周后，再顺势向前劈出。路线成立圆，速度要快。特别是做转体抡劈剑时，要注意身体与剑必须配合一致，用力要猛，力达剑身前部。

三、挂剑

立剑，剑尖由前经左下(或右下)、向后、向上划立圆为挂剑。挂剑时手腕用力，贴近身体，力达于剑身前部。在做翻转抡挂剑时，向右下挂后，剑继续由后下而上再随身体的翻转做一立圆。动作要连贯、灵活、有力，剑身贴近身体，但不能触及身体和地面。

四、撩剑

(一)前撩剑：右手持剑沿身体左侧(或右侧)向后下方划弧，随即向体前上方撩出。撩剑划弧时，剑柄领劲力达剑身前部。剑要贴身、手腕要扣，剑尖不得触地。撩出时要顺肩，速度应均匀，动作要柔和、灵活。(二)后撩剑：剑沿身体右侧经下向后撩出，反腕、掌心向后上方，以腕控制剑身，撩出要有力。

五、点剑

立剑，剑尖先向上翘起，然后腕部猛向上提(但幅度不要太大)，使剑尖猛向前下方点出，力达剑尖。点剑时，臂要伸直，腕部用力，使剑尖低于剑柄，而剑柄又高于右前臂内侧。剑身不要有大的摆动，右肩前顺，动作要快。

六、崩剑

立剑，右腕快速下沉，用腕的弹力使剑尖猛然上翘，腕下沉幅度不要过大，剑尖上翘的高度不可过头，力达剑尖。崩剑的速度要快，臂伸直。

七、云剑

左手或右手持剑，以腕为轴，由前向右、向后、向左或由前向左、向后、向右在头顶上方划一平圆，动作要迅速，云剑时可仰头，手腕翻转要快。

八、截剑

腕关节用力，使剑身斜向上或斜向下(用剑的下刃)迅速截出，力达剑身前部。动作要快，上体向截出的方向微倾斜，剑柄贴紧右臂内侧，臂伸直并与剑身成一直线。

九、左右腕花

臂微屈，以右腕为轴，剑在身体左侧或右侧由前向下、向后、向上划立圆，剑身贴近身体，力达于剑尖。动作快而有力。

十、斩剑

掌心向上，平剑向左横击或掌心向下，平剑向右横击，高度在头与肩之间。平斩须迅速，手腕用力，力达于剑身中部。

十一、穿剑

(一)前穿剑：平剑，剑尖经胸腹间呈弧形向前穿出，力达剑尖，剑身不得触及身体。(二)后穿剑：前臂内旋，立剑，剑尖随体转由前向后穿出为后穿剑，力达剑尖。穿剑时，腕部要控制住剑尖的高度，使之高不得过膝，低不能触地。穿剑动作要敏捷，速度要均匀。

十二、架剑

立剑，横向前上架起。剑身要平，高过头顶，力达剑身。掌心向里或向外，以腕部用力控制剑身平衡，剑尖不得有大幅度的摆动。

演练步骤与注意事项

紫霞剑的套路动作路线变化多、运动幅度大、造型优美。演练时，要求做到：动静分明、快慢相间、节奏鲜明、剑法清晰，使整个套路富于强烈的韵律感。

学练紫霞剑可分为三个阶段。第一阶段：粗略地掌握套路中的单个动作和组合段落，弄清每个动作的方向、路线，摸索身体与器械相互配合的规律与时机。第二阶段：通过反复练习，使单个动作逐渐熟练后，将全套动作贯串起来，使动作之间衔接合理、用力顺达、身械协调。第三阶段：动作的劲力、节奏、精神、手、眼、身法、步的配合恰到好处，分析各种剑法的性质、作用、意向和技击含义，灵活地运用运动技巧、达到轻快矫捷、刚柔相济、吞吐自如的境地。

练好紫霞剑，必须要注重基本功、基本动作的练习，提高柔韧、速度、耐力等身体素质。同时刻意追求剑术所特有的身法、剑法。练习时，应以“腰为主宰”，根据动作的需要相应地开合、拧转，配合剑的运行。例如三十一、“撤步云剑”中第二动：左臂和右剑前后分开时，要顺肩、拧腰、松胯，使动作充分放开，然后以腰为轴，收腹、含胸、松肩，将剑穿向腹前再向上穿出云剑。这个动作的大开大合，主要体现在胸、腰的拧转、折迭，只有使之与剑法协调配合，动作才能做得舒展、灵活、顺畅。

在演练整套动作时，要注意套路节奏的处理。没有慢起

动，就没有快加速，没有停得稳，也就衬托不出动得急。套路的快慢、动静、起伏的节奏变化，会给人以一种活泼、明快的感觉。但是如果处理得不得当，则会显得忙乱、呆板。即使在单个动作的节奏处理上，也应有疾徐的变换。比如三十、“并步下点剑”就应该这样处理：左脚在后，松胯、沉肩，随挂剑重心向左移动，然后姿势突然上升，速度由慢到快，使剑快速向斜下方点出，使动作挺拔、矫健，剑法清晰、有力。如果一开始动作速度就很快，则容易导致运动幅度小，剑法不明显和劲力不足。

另外还要注意手、眼、身法、步的配合。否则一套剑练下来，只会给人一种拿着剑做体操的感觉。缺乏武术运动特有的“精气神”。

在武术运动中，手、眼、身法、步各有其运动规律，但必须互相紧密配合，协调一致。俗语说：“动则法，静则型”。“法”指的是手、眼、身法、步协调配合完成动作的方法；“型”指的是完成动作静止时的完整造型。只有两者紧密配合，才能提高套路动作的演练技巧。

在学习过程中，不要急于求成。学套路光学会动作造型、运动过程是很容易的，但要真正掌握和练好，表现出套路所特有的风格，这就要认真体会对每个动作的各方面的要求、要领。坚持经常练习，经过会、熟、巧、精这几个过程，才能练出套路本身的风格特点，达到较高的技术水平。

紫霞剑动作名称

起势

- 一、并步持剑
- 二、并步按指
- 三、弓步背剑侧指
- 四、转身云剑
- 五、横裆步抱剑亮指

第一段

- 一、前点步持剑侧指
- 二、并步转身云剑
- 三、持剑望月式
- 四、背剑行步
- 五、插步抱剑
- 六、腾空回身点剑
- 七、盖步压剑
- 八、反撩剑前后劈腿
- 九、后点步上刺剑
- 十、仰身后刺剑
- 十一、并步转身云剑
- 十二、虚步反撩剑
- 十三、弓步点剑
- 十四、弓步云剑
- 十五、行步挂剑
- 十六、盖步压剑

十七、提膝上刺剑

第二段

- 十八、回身点步平斩
- 十九、上步翻身抡挂剑
- 二十、挂剑拉腿翻身跳
- 二十一、坐盘下刺剑
- 二十二、丁步下点剑
- 二十三、回身并步摆剑
- 二十四、行步击响里合腿
- 二十五、扣腿上截剑
- 二十六、仆步下刺剑
- 二十七、弓步崩剑
- 二十八、并步反撩剑
- 二十九、举剑探海平衡

第三段

- 三十、并步下点剑
- 三十一、撤步云剑
- 三十二、上步反撩剑
- 三十三、行步左腕花
- 三十四、行步右腕花
- 三十五、上步点剑
- 三十六、上步平刺剑
- 三十七、回身高虚步截剑

三十八、转身云剑

三十九、弓步架剑

四十、仆步穿剑

四十一、插步平斩

四十二、并步上刺剑

四十三、歇步反撩剑

四十四、插步劈剑

四十五、前点步上刺剑

第四段

四十六、丁步下点剑

四十七、上步翻身抡挂剑

四十八、上步翻身抡挂剑

四十九、背剑侧空翻

五十、并步云剑

五十一、横裆步上刺剑

五十二、转身云顶剑

五十三、虚步按指

五十四、点步背剑

五十五、并步按指

收势

紫霞剑动作说明

起 势

一、并步持剑



图 1

两脚并步站立；左手反握剑柄，剑身垂直紧贴前臂内侧，剑尖朝上；右手五指并拢贴靠右腿侧；双臂微屈；挺胸，收腹；目平视前方（图1）。

注：实线表示剑尖、右手和左脚下一个动作的路线；虚线表示剑柄、左手和右脚下一个动作的路线。

二、并步按指

① 两脚站立不动，右手成剑指，向右前方慢慢抬起，掌心斜向上方，右臂伸直；同时左手持剑屈肘收于左肋侧，掌心朝后下；身体微向左转；目视右侧方（图2）。

② 上动不停，右臂外旋，掌心向上，剑指由前稍向下划弧，肘屈经腰间，前臂内旋，剑指继续向右后方划弧绕行；左手持剑随之由下向左侧斜上举；身体右转，目视剑指（图3）。

③ 右臂内旋，抖腕，剑指向手背方向挺直，掌心向后下方；左手持剑，左臂屈肘内旋，圆撑于体左侧，剑身垂直并紧贴前臂内侧；抖腕的同时向左转头；目视左前方（图4）。



图 2



图 3



图 4

三、弓步背剑侧指

① 身体微向右转，左脚向左后方撤步成右弓步，左手持剑，屈肘经腰间向前穿出，平举于体前；同时右剑指屈收于右腰侧，掌心向上；目视右前方（图 5）。

② 左脚跟内扣，右脚跟外展，身体左后转，左腿屈膝成左弓步。随体转，左手持剑向左后方直臂绕行，屈肘于身后背剑；同时右剑指从腰间向身后摆动，随体转由右侧向左平抡，最后停于左胸前；目视右剑指（图 6）。

③ 右剑指由胸前向右侧用力直指，掌心向前；同时头部迅速右转，目视剑指前方（图 7）。



图 5



图 6



图 7

四、转身云剑

① 左腿直起，右脚向左脚左后方落步，脚前掌着地；

右剑指由右侧经身前向左平抡，屈肘收于左肩前；左手持剑随之直臂向左侧平举；头向左转，目视左前方（图8）。

② 右脚向右侧横跨一步，腿微屈，脚尖外撇；身体微右转，左腿蹬直；右前臂内旋，剑指向前、向右直臂绕行，掌心向后；左手持剑，直臂平举于左侧；目视剑指（图9）。

③ 上动不停，左脚向右脚迅速靠拢，同时左手持剑向前、向右、向后在头部上方平绕一周，左前臂外旋，使剑横于头部左上方，同时以两脚前掌为轴，身体右后转 360° ；右剑指屈收于左肩前，目视左手（图10）。



图 8



图 9

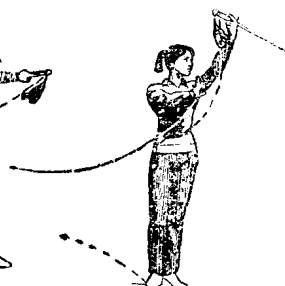


图 10

五、横裆步抱剑亮相

① 右脚向右侧上一步，右腿屈膝成右弓步，右剑指经



图 11



图 12

下向右直臂绕行；左手持剑经面前收于腰前成抱剑姿势；头随剑指转向右侧，目视右剑指（图 11）。

② 右剑指向右上方运行，微屈肘、抖腕、亮指；同时向左猛转头，目平视左前方（图 12）。

第 一 段

一、前点步持剑侧指

① 右臂屈肘下落，剑指经面前收于腹前，掌心向下，附于剑柄上方；头和腿动作不变；目仍视左前方（图 13）。

② 上动不停，右剑指用力下按剑柄，然后收回腰间，掌心向上；左手持剑在剑指下按的同时扣腕，使剑尖由左向上，向右划一立圆后收至前臂下侧，掌心向下；重心左移，右腿伸直；目视右剑指（图 14）。

③ 左腿蹬直；右腿向左脚斜前方迅速迈出，脚尖点地；同时右剑指用力向右侧指出；左手持剑，屈肘收于左胸前；挺胸、头微向右倾；目视右剑指（图 15）。

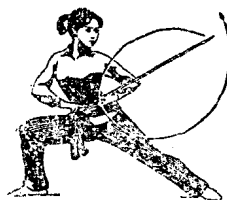


图 13



图 14



图 15

二、并步转身云剑

① 右手经前向左平划弧，收于左肩前；左臂伸直，剑身

置于前臂内侧；目视剑柄（图 16）。

② 右脚向右侧横跨一步，右腿微屈，脚尖外撇；同时右剑指经前向右平划弧至体右侧；眼随右手划弧，目视右前方（图 17）。

③ 左脚向右脚迅速靠拢，两脚前脚掌着地，身体右后转 360° ，同时左手持剑，以腕关节为轴使剑由左向前、向右、向后在头顶上方平绕一周（云顶剑），然后抱剑收于腰前；云剑时，右剑指附于左腕随之转动，收剑时停于头顶；目平视左前方（图 18）。



图 16



图 17



图 18

三、持剑望月式

① 右剑指向下按剑柄，左腕内旋，使剑尖由左向上、向右、向下划一立圆，剑身垂直，收于左前臂后侧，右剑指收于左肩前；同时右脚向左前方上半步，脚尖稍外撇，双腿微屈；目平视左前方（图 19）。

② 右腿直立支撑；左脚离地屈膝后举；上体微向前倾；右剑指向右侧直臂指出；随之头向右速转；目平视右剑指（图 20）。