

天。漸。競。纂。規。已。事。路。

乙組劍術圖解

乙組劍術圖解

武術競賽規定套路

中華人民共和國體育運動委員會運動司編

人民體育出版社
一九六三年·北京

统一书号：17013·205

乙组剑术图解

武术竞赛规定套路

中华人民共和国体育运动委员会运动司编

人民体育出版社出版·北京天坛路·
(北京市书刊出版业营业登记证出字第049号)

北京崇文印刷厂印刷

新华书店北京发行所发行

全国新华书店经售

787×1092毫米 $\frac{1}{16}$ 18千字 印张1 $\frac{12}{16}$

1983年10月第1版

1983年10月第1次印刷

印数：1—10,800册

定价〔9〕0.26元

责任编辑：阎维仁

前

我国传统的武术运动，在解放后的几年中，由于党的关怀和重视，进行了整理和研究工作，使得这个深受广大群众欢迎的民族体育项目，更加完整和丰富起来，技术水平也有了很大的提高。

为了适应武术运动普遍发展的新形式和进一步推动技术水平的提高，国家体委编制了“武术竞赛规定套路”，并于1960年开始试行。

根据多种武术项目发展的不同情况和需要的紧急程度，以及运动性质的不同，首先整理了长拳、剑、刀、枪、棍五个项目的竞赛规定套路。在整理编制过程中，吸取了各个项目传统的技术内容和新的技术创造。初稿完成后，通过有关的训练班和竞赛会讨论、修改和试行，证明套路内容比较完整，因此，试行之后，对鼓舞广大武术运动员的锻炼热情和推动武术运动的技术革新，都起了促进作用；同时在一定程度上也推动了其他项目的研究、整理工作，为在武术运动中贯彻“百花齐

言

放，推陈出新”的方针，提供了一个良好的事例。

五项规定套路虽以跳跃、平衡、步型、腿法、滚翻、转折，以及手法、眼神、身法、步法、劲力等作为共同的技术基础，鉴于不同套路有不同的技术要求，在运动形式上各有其风格和特点，因而对身体锻炼也提出不同的要求。正确地兼顧五个项目规定套路的训练，更能发挥武术的锻炼价值，促使身体得到更全面的发展。

全部规定套路共分甲、乙、丙三组。甲组难度和运动强度较大，为了照顾性别特点，长拳项目另编女子套路；另外，武术竞赛规则中规定，女子竞赛时可不作棍术套路，并在刀、枪、剑三项套路中对女运动员也提出不同的技术要求。因此，甲组包括男子长拳、女子长拳、剑、刀、枪、棍共六套。在規定套路之外，附有综合太极拳一套，供竞赛时自选套路参考。

甲组规定套路是目前武术竞赛的最高标准，适合具有一定技术水平的运动员进行锻炼时采用。乙组套路的

难度和强度，与一般传统的技术套路相适应，适合一般提高技术水平的需要。丙组系武术的基本套路，可作为中小学的参考教材和供一般初学者选用。

武术规定套路的编写工作，是在党的亲切关怀指导下，在有关省、市体委和北京、上海、武汉、成都体育学院以及有关部门支持下，由部分武术工作者和运动员共同努力完成的。但因为这是新的工作，缺乏经验，并限于各方面的水平，难免仍有缺点，希望广大读者提出意见，以便今后改进。

附“剑术规定套路内容分析表”

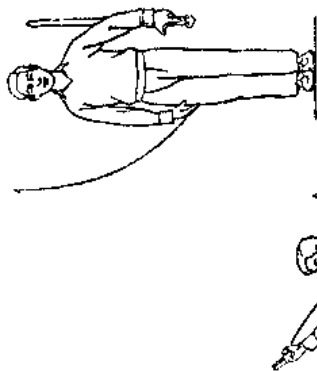
数量 级别	内容	跳 跃	平 衡	翻 轉	腿 法	一 般 动 作	共 計	备 注
甲 组		11	12	22	3	28	66	
乙 组		9	14	18	3	11	55	
丙 组		3	7	7		15	32	

国家体委运动司

起 式

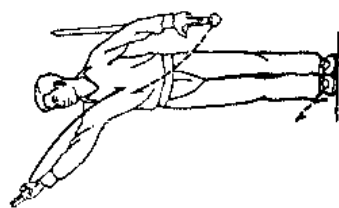
一 并步持剑

面向正南，并步站立，左手持剑，肘微曲，剑身垂直紧贴小臂内侧，右手五指并拢，自然下垂，挺胸、收腹，目平视前方。（如左图）

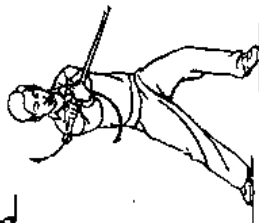


二 虚步亮指

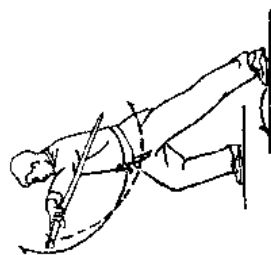
①右臂外旋，手掌变剑指并从体右侧向右上画弧成斜上举，掌心向左上方，目视右指。（如左图）



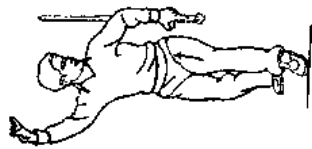
②右臂向右后方撤一步，左腿弯曲，同时右臂屈肘后收至胸前，掌心向上，左手转剑外旋，贴于右小臂内侧并向右胸前穿出，掌心向下（两臂在胸前交叉，左臂在上，右臂在下），目视右指。（如左图）



③重心后移，上体微右转，右腿屈膝，同时右手后收至右腰间（掌心向上），左手向右前上直臂穿出成斜上举，掌心向下，目视右手。（如左图）

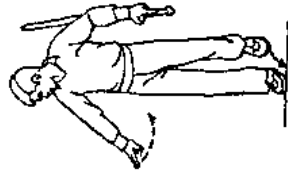


④上体微左转，面对正前方，右腿屈膝半蹲，左脚向右移动半步，屈左膝，脚尖点地成右虚步，同时左臂以肩关节为轴，向左右画弧至体左侧，肘微屈，剑身垂直并紧贴小臂内侧，右手向右、向后、向上画弧并屈肘，抖腕亮指，架于头之右前上方，掌心向前上方，在抖腕的同时头左转，目视左方。（如左图）

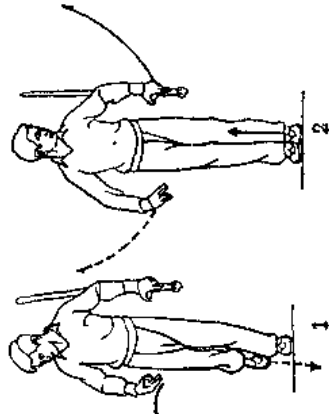


三 并步接指

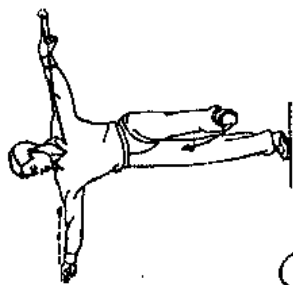
①右腿伸直，右腿屈膝提起。（如左图）



②重心前移，左脚向前落步，左腿自然伸直，右脚前掌落地，同时右手外旋，从上垂直下降至右膝侧，掌心向上，掌指向左，目视右指。（如左图）

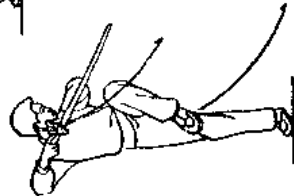


③右脚向前一步，紧接着左脚向前并步，同时右手内旋并向后、向右、向左画一平弧，使右臂成一半圆置于右膝侧，掌心向下，掌指向左，配合左手的动作，目视左方。（如左图）

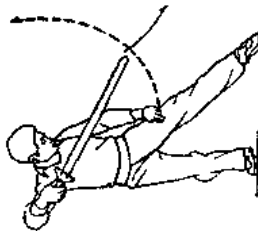


四 提膝抱剑

①两臂向两侧分开成侧平举，左掌心向后，右掌心向前；同时左腿伸直微上举；目视右方。（如左图）



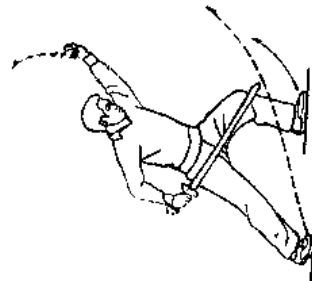
②两臂屈肘置于胸前，左掌心向外，剑刃向上下，剑身贴紧左小臂，剑尖斜下指；右手握紧剑柄，置于右额前；同时左膝在身前提起，头左转，目视左方。（如左图）



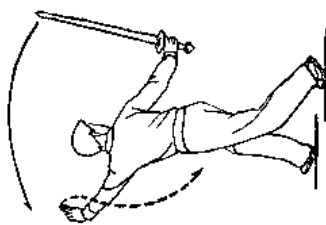
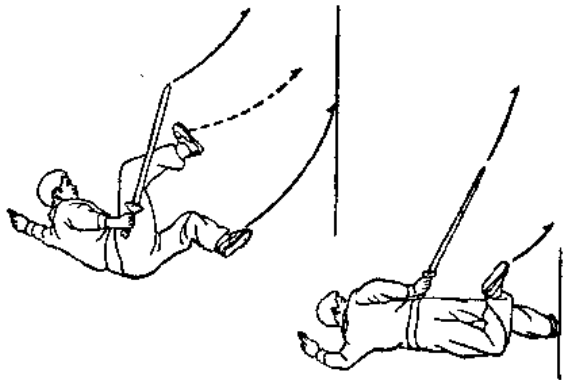
第一段

一 跳跃歇步下刺

①右手握剑，左手松开变指下降于左腹前，左脚落地，重心仍在右腿；目视左下方。（如左图）



②重心前移，左腿弯屈，右腿自然伸直；左手前挑，横于头前，左肘微屈，右手持剑，剑身下降，剑尖斜下指；目视左下方。（如左图）



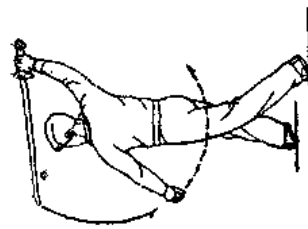
③体微左转，左脚起跳，右腿向前方屈膝上摆，身体腾空；在空中，两腿微屈，右腿在前，左腿在后，同时左手向前上方继续上挑，屈肘架于头左上方，掌心向前上方；右手持剑斜势不变；目视右下方。（如左图）

④右脚落地。（如左图）

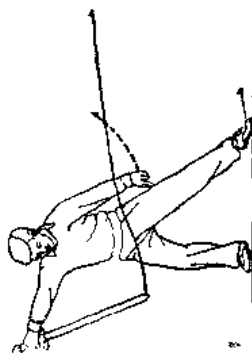
⑤体微右转，左脚向右腿后插步，屈膝全蹲成歇步；同时左手随身体转向左后上方移动并架于头之左上方，掌心向上；右手内旋（掌心向下，剑刃向左右），使剑向下直臂刺出；目视剑尖。（如左图）

二 翻身弓步前刺

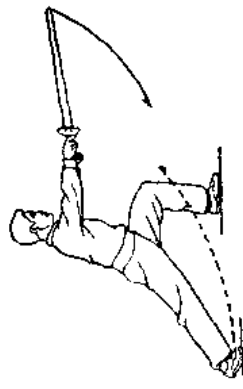
①身体微起，右臂外旋，使剑斜立于右臂上方；目视剑尖。（如左图）



②两腿微直；左手下降至左肋外侧；右手持剑，使剑尖向上再向左画弧并横架于头顶，剑刃向上下；目视剑尖。（如左图）



③以两脚前掌为轴，体向左后翻腰扭转180°；同时剑随体转并向下画弧至右膝侧，剑尖斜下指，剑刃向上下；左手心随体转画弧至左膝侧，掌心向下；目视剑尖。（如左图）

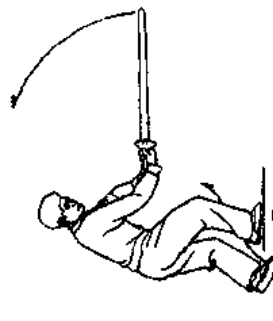


④上体左转90°，左脚向前移半步成左弓步；同时剑向前直臂平刺，剑刃向上下；左指附于右腕，目视前方。（如左图）

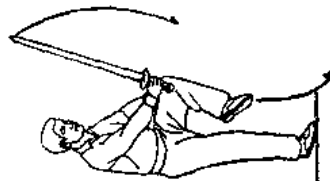


三 左右提步剪腕跳跃提膝下刺

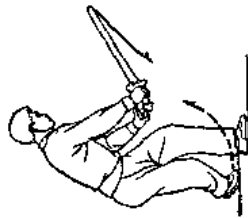
①右腿屈膝提起，右臂内旋，剑尖向下，向内画弧至右膝前；目视剑尖。（如左图）



②右脚向左脚的左前方盖步；同时右臂外旋，以腕为轴，使剑由下经左向上、向右侧画弧剪腕至右膝之右前方，剑刃向上下，掌心向上；上体微向右倾倒；左指附右腕；目视剑尖。（如左图）



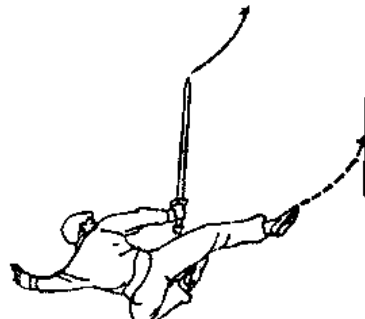
③左腿提起，同时右手内旋，使剑由右向上画弧斜立于胸前，剑刃向左右，掌心向身体；左指附右腕；目视剑尖。（如左图）



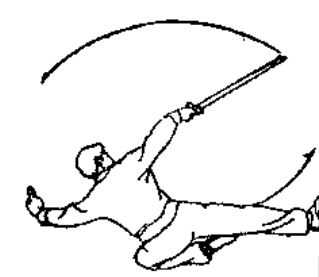
④左脚向右脚的右前方盖步；同时右手内旋，以腕为轴，剑由上向右画弧剪腕至左膝侧，剑刃向上下，掌心向下；左手附右腕，上体微向左倾倒；目视剑尖。（如左图）



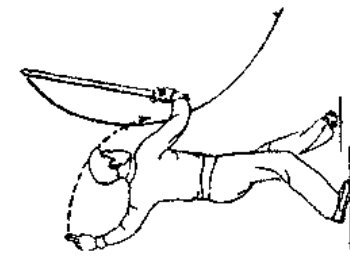
⑤两手分开，收于腰际；同时右腿屈膝提起，体微左转，剑微斜下指，剑刃向上下；目视前方。（如左图）



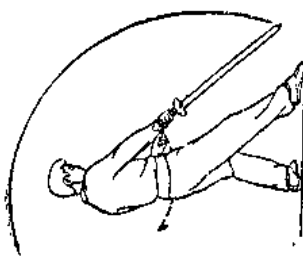
⑥左脚起跳，身体腾空，在空中两腿弯曲，右腿在前，左腿在后；右手剑微前下刺，左臂屈肘微上架；目视前下方。（如左图）



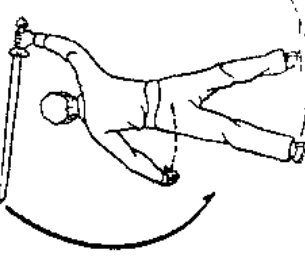
⑦右脚落地，直立支撑，左腿屈膝提起，同时左臂上架于头顶的后上方，掌心向上，剑向前下刺出，剑刃向上下，上体微前倾，目视剑尖。（如左图）



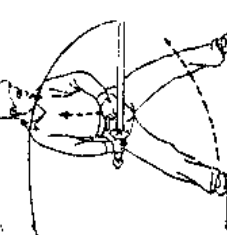
①体微右转，左脚向左腿前盖步；右手外旋，屈腕、屈肘，剑尖向上画弧，剑身在体前垂直，左手向后微降；目视剑尖。（如左图）



②右脚向前一步，腿自然伸直，脚前掌着地，左腿微屈、支持体重，同时右手屈腕、屈肘上提，将剑由上往下贴身拨穿，使剑尖斜下指，剑身与右臂成一直线，剑刃向上下，虎口朝下；配合剑的拨穿，左手由上向前下画弧至腹前，掌心向下；目视剑尖。（如左图）



③上动不停，体左转90°，重心移于两腿之间，同时右手外旋，使虎口朝上，而后使剑尖向上、向左挂剑口朝上，而左挂剑口朝上，左手横架于头顶上方，剑刃向上下，左手向上、向左、向下画弧至体左侧，目视剑尖。（如左图）



④以右脚前掌为轴，体左转180°，左脚向右后方横撤一步，同时剑随体转并向下、向左抡挂横于腹前，剑刃向上下，左手随体转并向下、向左画弧至腹前；目视剑尖。（如左图）

四 进步挑穿剑

①体微右转，左脚向左腿前盖步；右手外旋，屈腕、屈肘，剑尖向上画弧，剑身在体前垂直，左手向后微降；目视剑尖。（如左图）

五 撤步挂剑

①上动不停，体左转90°，重心移于两腿之间，同时右手外旋，使虎口朝上，而后使剑尖向上、向左挂剑口朝上，而左挂剑口朝上，左手横架于头顶上方，剑刃向上下，左手向上、向左、向下画弧至体左侧，目视剑尖。（如左图）

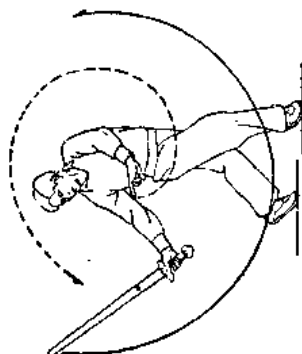
六 侧身半腿平刺

①上动不停，重心左移，左腿微屈支撑；右腿屈膝向左前方提起，上身微右倾，剑由腹前向左、向上、向右画弧倒落于胸前，剑身平，剑刃向上下；同时左手向左、向上、向右画弧，左指附右腕，目视剑尖。（如左图）

第二段

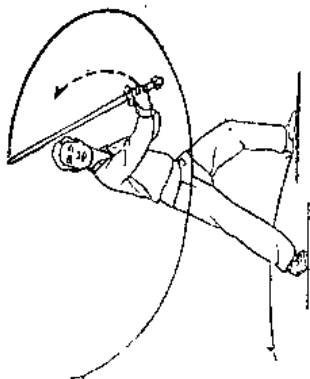
八 翻身扣腿半蹲劈剑

- ① 上体微后仰，左腿弯曲，同时右手持剑以腕为轴，反时针方向画一立圆（贴着身体右侧），左手向右、向下画弧置于右肩前，目视剑尖。（如左图）

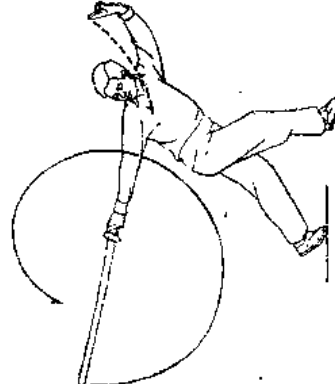


七 棒步反撩

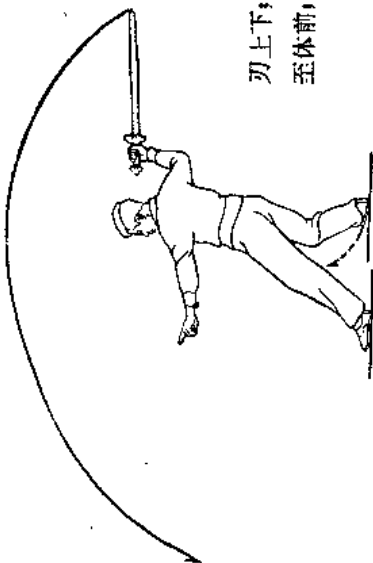
- ① 上动不停，右脚迅速回落至左脚右后方，重心在两腿间，右臂屈肘将剑由右经面前向体左侧拉引，使其斜立于体左侧，左手向上、向右、向下画弧附于右腕，目视剑尖。（如左图）



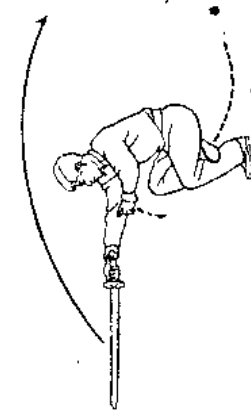
- ② 左腿向右腿后迅速屈步，右腿微屈，左腿伸直，左脚前掌着地，上体向左倾倒，同时右手持剑向左、向下、向后、向上画弧并反臂擦出，虎口向下，剑尖指向后上方，掌心向后上方，剑刃向上下，左手向下、向左上画弧，屈肘、抖腕、亮指并架于头之左上方，目视剑尖。（如左图）



- ② 以两脚前掌为轴，身体向左翻腰转动270°，同时剑随体转向下、向前、向上画弧，屈肘平举于头方，剑刃上下，左手向上、向左、向前画弧至体前，目视前方。（如左图）

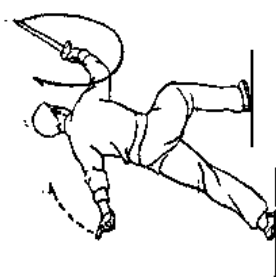


- ③ 左脚向前半步，屈膝半蹲，接着右脚扣于左腿膝窝处，同时右手持剑向前、向下直臂劈出，剑身平，剑刃向上下，左手微内收，附于右腕处，目视剑尖。（如左图）



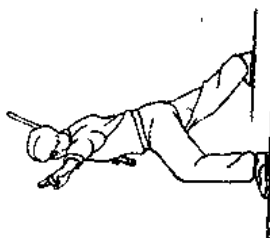
九 弓步斜上斩剑

右脚向右后方下落成弓步，同时右手外旋，使手心向上并以手腕带动剑身向右上斩剑；左手向左下方伸出（至体左侧），掌心向下，目视剑尖。（如左图）

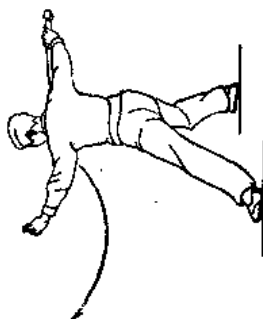


一〇 穿剑跳跃歇步斩剑

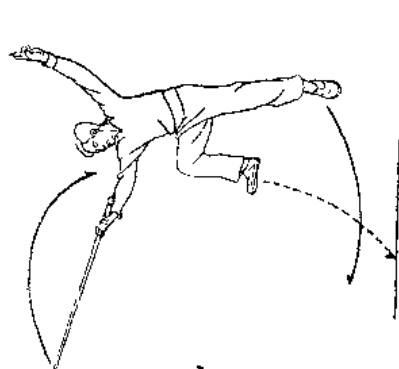
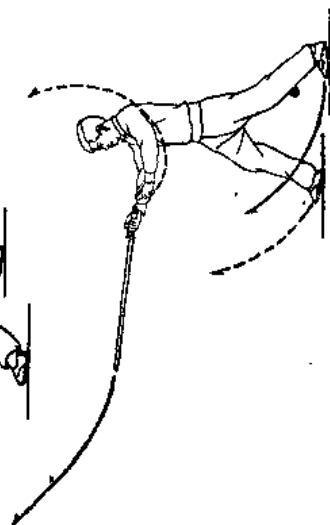
①重心左移，上体微右倾后仰，剑尖向后画弧，剑身置于头的右前方，剑刃向左，掌心向上；左手向左上方画弧，屈肘架于头之左上方，目视剑尖。（如左图）



②重心右移，右臂以肩关节为轴直臂向后画弧，使剑尖指向左前方，剑身置于右胸前，剑刃向左；左手经左后方向前画弧至体左侧，目视左方。（如左图）



③重心左移，同时右手持剑经胸前从左臂下微向前弧形穿剑；左手从剑身上方微回收，目视剑尖。（如左图）

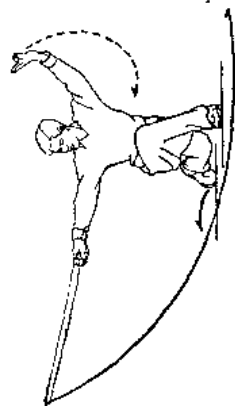


④左脚起跳，右腿屈膝上摆，身体腾空，在空中两腿微屈，右腿在前，左腿在后，直臂将剑穿出，剑刃向左，掌心向上；左手向下、向后上直伸，掌心向左上方，目视剑尖。（如左图）



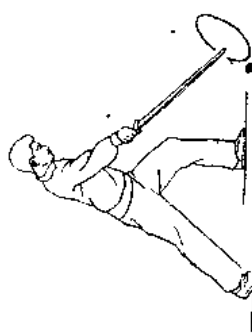
⑤右脚落地，左腿屈膝贴近右腿后面，右手持剑，以腕为轴向右、向后画弧收回，使剑斜置于右臂上，剑刃向上；左臂微屈肘亮指，目视剑尖。（如左图）

⑥左腿向右腿后插步，下蹲成歇步；同时右手持剑由体右侧向前画弧平斩，剑身微斜，剑尖略高下头，剑刃向左，掌心向下；左臂屈肘、抖腕，左手架于头的左上方，目视剑尖。（如左图）

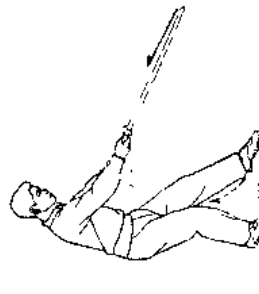


—— 轉身退步提膝抱劍

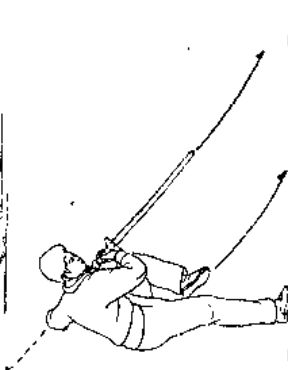
① 體微左轉（面對東南方），右腳向後（即向西北方）撤一步，上體微前傾，同時右手持劍向左下方画弧，平抹至體前，劍刃向左右，掌心向下，劍尖斜下指；左手向左、向下、向前画弧附于右腕，目視劍尖。（如左圖）



② 左、右腳各向後撤一步，兩腿微屈；同時右臂外旋，使劍尖向左、向上、向右、向下順時針方向画一小圓，劍身斜置于腹前，掌心向下，劍刃向左右，劍尖指向前下方；左指附于右腕；目視劍尖。（如左圖）

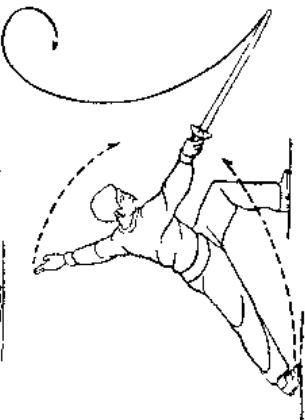


③ 右腿直立支撐，左腿在身前屈膝提起，上身向左扭轉，使左肩朝前并微前傾；同時右手外旋并把劍向上、提至左膝上方，劍尖指向前下方，掌心向右上，劍刃向上下；左指附于劍柄端，左小臂與劍身成一直線；目視劍尖。（如左圖）



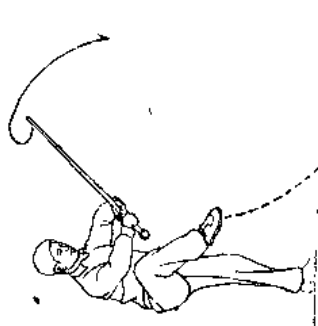
—— 弓步下刺

左腳向前方落步成左弓步，同時右手持劍內旋，使掌心向左并直臂往前下刺出，劍刃向上下，上體微前傾；左手向後上方直臂伸出，掌心向左；目視劍尖。（如左圖）



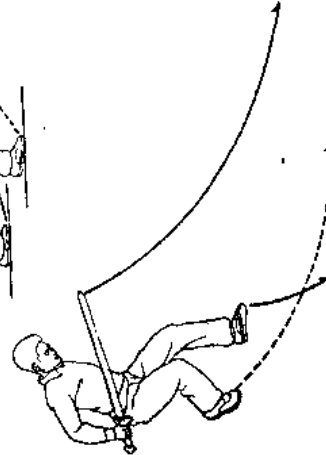
—— 右提膝抱劍

左腿直立支撐，右腿屈膝提起，同時右手外旋，使劍尖向左、向上、向右、向下順時針方向画一小圓，掌心向上，劍刃向左右，劍尖微高于頭；左手向下、向前画弧，掌心向下，附于右腕；兩臂在胸前合抱成一圓形；目視劍尖。（如左圖）



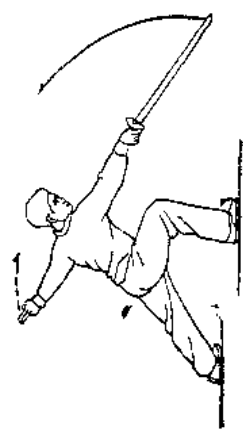
—— 跳跃弓步下刺

① 右腳前落一步，同時右手持劍向後、向上、向前画弧平压，左手随右手一起移动；目視劍尖。（如左圖）



② 重心前移，右腿起跳，左腿上摆，身體騰空，在空中，兩腿微屈，左腿在前，右腿在後，同時左、右手後收至腰際，劍刃向上下，左手掌心向下，目視前下方。（如左圖）

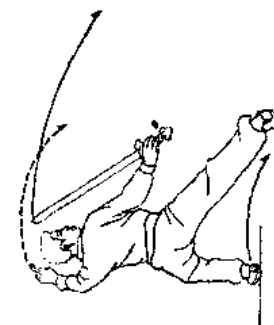
③ 左、右腿向前相繼下落成右弓步，同時右手持劍向前下方直臂刺出，劍刃向上下，劍尖斜下指；左臂向後上方伸直，掌心向左，兩臂成一直線，上體微前傾，目視劍尖。（如左圖）



第三段

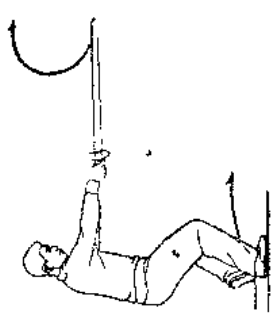
一五 弓步反撩剑

重心左移，左脚外撇，右脚内扣成左弓步，上体微左倒，同时右腕内收使剑尖向上，向面前撩剑，剑斜立于右臂上方，剑刃向上下，左臂屈肘、抖腕、亮指并架于头之左上方，目视剑尖。（如左图）

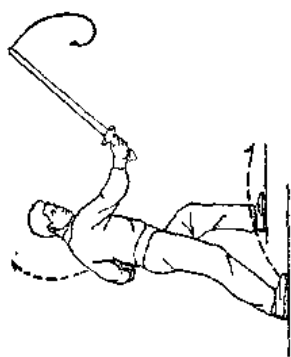


一六 虚步斩剑

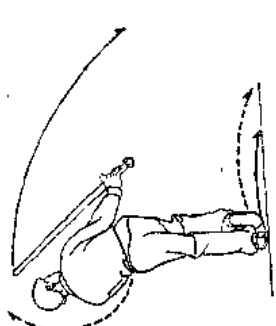
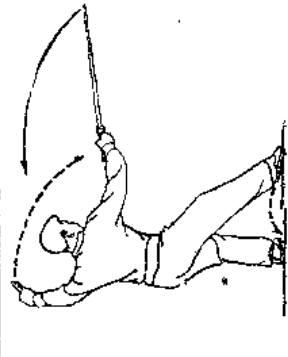
①左脚向右脚靠拢，以脚前掌着地；同时右手持剑向前落成水平，剑刃向上下；左手向前、向下画弧附于右腕（已被右臂遮住）；目视剑尖。（如左图）



②左脚向左前方上一步，两腿微屈，同时右手持剑向左、向上、向右画弧，使剑斜立于胸前，掌心向左，剑刃向上下，左手向下、向后画弧，位于体左侧，掌心向下；目视剑尖。（如左图）



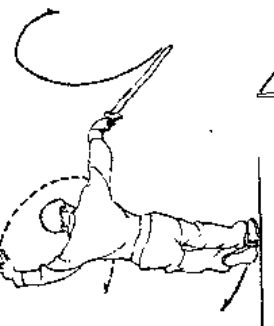
③右脚向左脚前上一步，脚尖着地，体左转90°（面向东北方），左腿屈膝半蹲成右虚步，右手持剑，使剑尖向右、向下、向左画弧平斩，掌心向上，剑刃向左右，剑身与腰平齐，左手向上画弧，屈肘、抖腕、亮指并架于头之左后上方；目视剑尖。（如左图）



一七 丁步挂剑

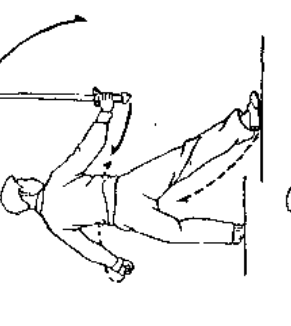
①右脚向左脚处收回，脚尖点地，同时右手臂内旋，使虎口向上并以腕为轴使剑向上、向面前直臂挂收，剑身斜立于右臂前；左手下落附于右腕，目视剑尖。（如左图）

②右脚向前一步，接着左脚向右脚迅速靠拢，脚尖着地，两腿半蹲成左丁步，右手以手腕为轴，直臂向前下点剑，剑尖微低于剑柄，剑刃向上下，左手向后上画弧，屈肘、抖腕、亮指并架于头之左上方；目视剑尖。（如左图）

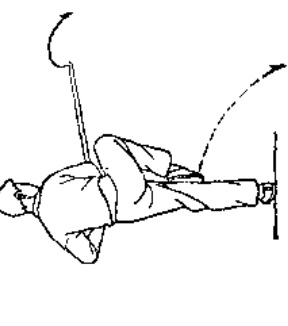


一八 提膝抱剑

①左脚向左后退一步，重心在两腿间，右手持剑，剑尖向左、向上、向右画弧，使剑斜立于体右前，左手经右腋向下、向左画弧至左膝侧，目视剑尖。（如左图）

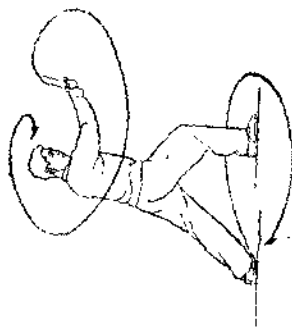


②重心左移，左腿直立支撑，右腿屈膝提起；同时右臂外旋，使剑向右、向下、向左画弧并带至腹前，剑刃斜向上下，掌心向前上方；左手向上、向右画弧，附于右腕；目视剑柄。（如左图）

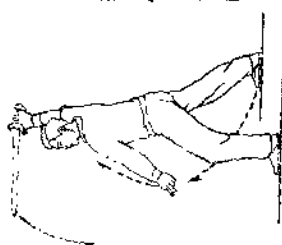


一九 轉身云劍

①右腳向右下方擺落，脚尖外撇，體右轉 90° ，同時右手持劍向右前弧形平推，使劍橫于胸前，劍刃向左，右，劍身平，左手附于右腕，隨右手移動，目視劍尖。（如左圖）

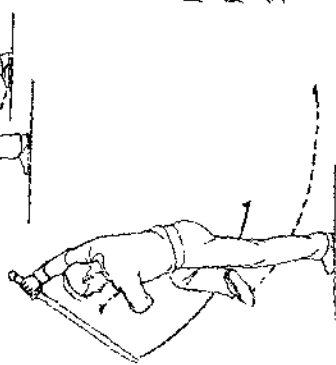


②以右腳前掌為軸，體右轉 180° ，左腿落地，隨體轉屈膝擺平右腿前下落，同時右手持劍隨體轉在頭上平云 450° （即1+7周），使劍置于頭的上，方，劍身平，劍刃向上下，左手隨體轉向左側圓弧至左膝前，掌心向下，目視劍尖。（如左圖）



二〇 仆腿穿劍

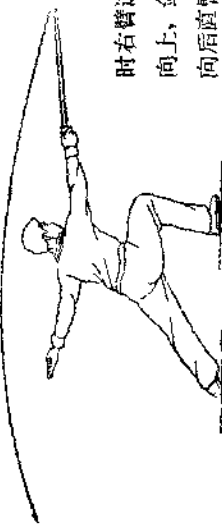
①上動不停，左腿直立支撐，右腿屈膝提起，同時右手使劍尖下落至胸前，左手外旋并從下經右腋前上方穿至右胸前，目視劍尖。（如左圖）



②左腿屈膝，右腿后落伸直，右手反臂使劍尖貼身向後下穿，左手從右臂內向左前上方穿至頭前，掌心向上，目視後方。（如左圖）

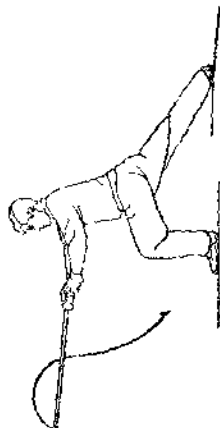


③左腿逐漸伸直，重心逐漸右移，經過仆步過程成右弓步，右手隨重心轉移持劍貼右腿內側向後直穿，同時右臂邊穿邊向外旋轉，最後掌心向上，劍身平，劍刃向左右；左手則向後直臂穿出，掌心向上，目視劍尖。（如左圖）



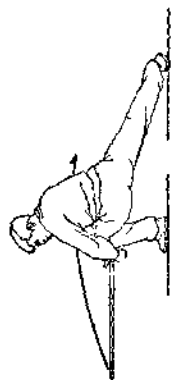
二一 弓步平斬

上動不停，上體左轉 180° ，重心左移成左弓步，劍隨體轉向左水平面弧平斬，掌心向上，劍刃向左右；左手附于右腕，目視劍尖。（如左圖）



二二 轉身提膝舉劍

①左腿屈膝全蹲，右腿伸直平仆，右臂內旋，使劍向上、向左、向下圓弧下壓并橫于左膝前，掌心向下，劍刃向左右，劍身平；左手附右腕，目視劍尖。（如左圖）

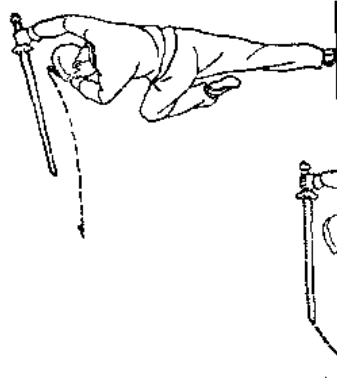


②上體右轉 90° 并向右腳處傾坐，右手持劍向右腳處圓弧平抹，使劍橫于膝前，劍刃向左右，左手隨右手轉動，目視劍尖。（如左圖）

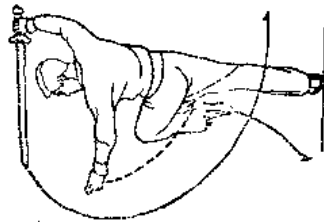




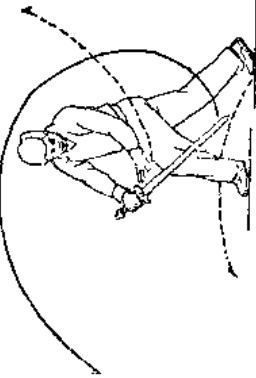
⑤重心前移成右弓步，体微起并右转 90° ，右手使剑尖微向前、向上画弧；左手随右手转动，目视剑尖。（如左图）



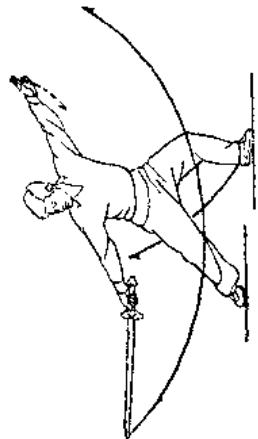
④以右脚前掌为轴，体右转 180° ，左脚离地随体转屈膝扫摆至体前屈膝提起；右腿直立支撑，右手持剑随体转向右、向后画弧，平扫半周，而后右手再上提举剑，使剑横于头上方，剑身平，剑刃向上下，左手随右手转动；目视左方。（如左图）



⑥左手向前指出，虎口向上，目视前方。（如左图）



二三 侧抬腿上撩剑
①左脚向前落步，上体左倾 90° 成交叉步型；同时右手持剑向前、向下画弧挂剑，使剑斜立于左膝外侧，剑尖指向左下方，剑刃向上下；左手向下、向后画弧至腹前，掌心向下；目视剑尖。（如左图）



③右脚向右后撤步，重心偏于左腿，右手内旋，将剑由下向左、向上、向右画弧提擦至体之左后方，剑刃向上下，掌心向前；左手向左画弧并斜上举于体左侧，掌心向下；目视剑尖。（如左图）

④重心后移，体左倾 90° ，右腿直立支撑；左腿屈膝侧举于体左侧，大小腿之间成 90° 角，脚尖勾起并与地面平行；右手剑经体前向左前上方画弧并擦抱至胸前，剑尖稍高于头，剑刃向上下，掌心向上；左手回收附于右腕，两臂环抱成圆形；目视剑尖。（如左图）

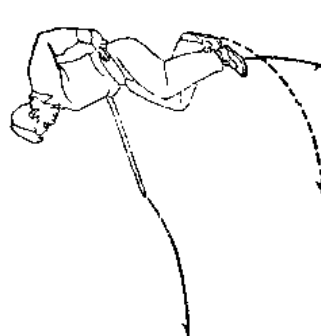
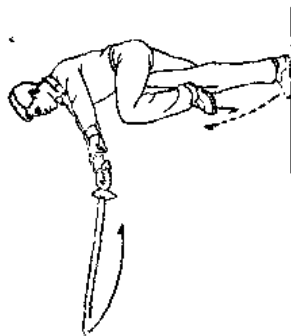
二四 抱剑望月式平衡

①左脚向右脚后落步，脚前掌着地，同时右手使剑尖下垂，在体右侧向下、向后、向上画一立圆，使剑立于体前，掌心向前，剑刃向前后，剑尖指向上方，左手不动；目视剑尖。（如左图）

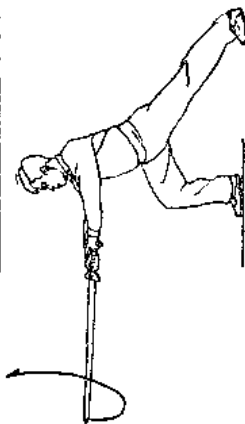
②重心后移，左腿支撑，右腿屈膝提起；右手内旋上提，掌心向右，使剑尖下落；左手下落至右胸前，掌心向内；目视剑尖。（如左图）

二五 跳步轉身弓步刺劍

①以右脚前掌為軸，體左轉180°，右腿微屈膝支撐，左腿隨體轉向體前屈膝提起，同時兩手將劍向前下推出，上體微前傾，目視劍尖。（如左圖）



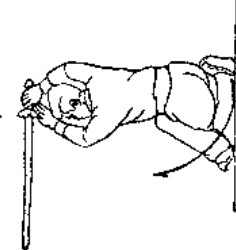
②右腳起跳，身體騰空，在空中左腿在前，右腿稍後，兩膝微屈，同時兩手左右分開并收于腰間，劍身平，目視劍尖。（如左圖）



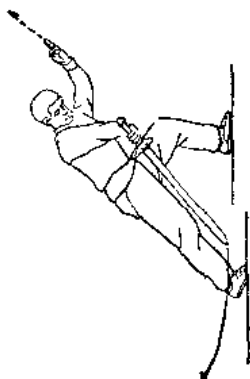
③左腳原地落下，右腳向前落下，成右弓步，劍從腰際向前直臂刺出，劍身平，劍刃向上下，左手附于右腕，目視劍尖。（如左圖）

二六 歇步舉劍

上體右轉90°，重心下沉，左腳向前移半步，兩腿屈膝全蹲成歇步，同時右手內旋，使劍尖向右上、向上、向左畫一小圈，并上提舉劍于頭頂，劍身平，劍刃向上下，掌心向右上，左手附于右腕，目視前方。（如左圖）



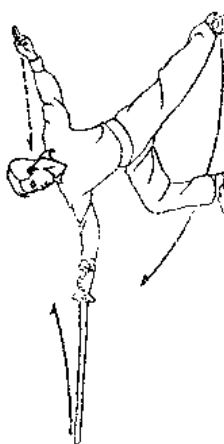
④右腳向後落一步，左腿屈膝成左弓步，上體微前傾，同時右手順體右側向後下穿劍至右腿外側，劍尖指向後下方，劍刃向上下，掌心向上，左手經右臂內側向斜上穿出，肘微屈，掌心向上，目視劍尖。（如左圖）



⑤左腿全蹲，重心下沉，右腿伸直平鋪成右仆步，同時右臂外旋，使劍貼近地面向後穿至右腿上方，掌心向上，劍刃向左，右：左手向斜上方穿直，掌心向上，目視劍尖。（如左圖）



⑥重心右移，經仆步過程，左腿逐漸伸直，右腿屈膝成右弓步，同時右臂外旋，直臂使劍向後穿出，虎口向上，劍刃向上下，劍身平，左臂內旋，使掌心向下，指向後方，目視劍尖。（如左圖）



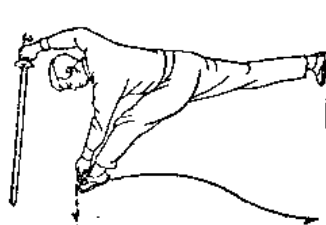
⑦以右腳為軸，體左轉90°，右腿微屈支撐，左腿屈膝後抬，大小腿之間成90°角，腳掌向上，同時右臂外旋，使劍向身前回拉，劍身微高于頭，劍刃向上下，劍身平，左手屈肘回抱，附于右腕，頭右轉，目視劍尖。（如左圖）



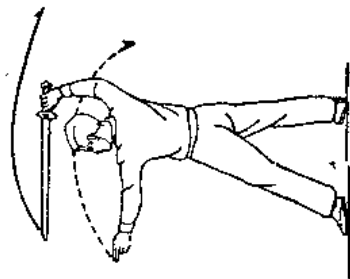


二七 举腿平衡

①重心上升，右腿直立支撑，左腿在身前提起屈膝，目视前方。（如左图）

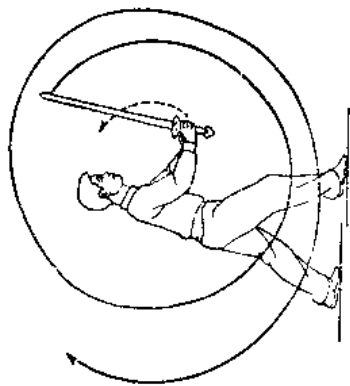


②左腿向左前上方伸直，脚面绷平，脚尖高与眉齐，左臂伸直，指向前方，目视左前方。（如左图）

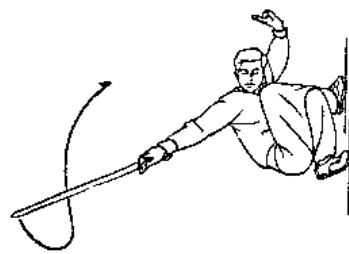


二八 转身歇步上撩剑

①左脚向右腿前落步。（如左图）



②以两脚前掌为轴，体右转 90° ，两腿微屈，右手持剑使剑尖随体转向上、向前画弧；左手随体转向前画弧，附于右腕，目视剑尖。（如左图）



③重心下沉，两腿屈膝全蹲成歇步，上体下俯并向右上方转动；同时右手以手腕为轴，使剑尖下落并随体右侧向下、向后、向上画一立圆，然后再向后上直臂反撩，剑身斜立于体之右上方；左手向右、向下、向左上画弧并屈肘、抖腕、亮指架于头顶，头转向右上方，目视剑尖。（如左图）

第五段

二九 转身穿剑

①身体微起，剑身向后下落成水平，然后再顺时针方向往右肩处画一半圆，剑身平置于体右上方，掌心向右前方，剑刃向上下；目视剑尖。（如左图）