

刀术竞赛套路



中华人民共和国
体育运动委员会
武术研究院审定

人民体育出版社

282979

封面设计：倪东坚

刀 术 竞 赛 套 路

中华人民共和国体育运动委员会武术研究院 审定

人 民 体 育 出 版 社 出 版

朝 阳 展 望 印 刷 厂 印 刷

新华书店北京发行所发行

*

787×1092毫米 32开本 3印张 57千字

1989年6月第1版 1989年6月第1次印刷

印数：1—8,000册

*

ISBN 7-5009-0368-x/G·365 定价：1.40

出版说明

近年来，国内外武术运动蓬勃发展，各种形式的竞赛活动日益频繁，迫切需要规范化的竞赛套路。为此，国家体委武术研究院组织了国内著名的教练员、太极拳名家和部分优秀运动员，编制了长拳、南拳、太极拳、刀术、剑术、棍术、枪术七个竞赛套路。

这七个套路保留了有关拳术、器械的风格特点，反映了当今武术的技术水平。不仅内容充实、动作规范、结构严谨、布局合理，而且动作数量、组别和时间等均符合竞赛规则的要求。它们是国内外武术比赛也是1990年亚运会武术比赛的内容。

新编制的这七个竞赛套路已经国家体委武术研究院审定，现编绘成书出版发行，并将摄制教学录像带广泛发行。我们相信，这七个竞赛套路的推广，将对武术竞赛的规范化、对武术的普及和提高起到积极的促进作用。

参加长拳、南拳、刀术、剑术、棍术、枪术竞赛套路的编写人员有（以姓氏笔画为序）：邓昌立、王洁、白文祥、刘玉萍、张山、张广德、李文英、陈莉红、鹿林太、赵长军、原文庆、黄建刚、傅全智、彭英。参加太极拳竞赛套路的编写人员有：门惠丰、计月娥、张山、李天骥、李德印。

本书的执笔人是：白文祥、李文英。

目 录

动作名称.....	(1)
动作说明.....	(4)

动 作 名 称

第 一 级

1. 预备势.....	(4)
2. 抱刀右冲拳.....	(5)
3. 抱刀分手亮掌.....	(5)
4. 单拍脚.....	(7)
5. 翻腰拍地.....	(8)
6. 剪腕花左右扎刀.....	(10)
7. 转身缠头刀.....	(13)
8. 撩刀回身平扫.....	(15)
9. 剪腕花分手点刀.....	(18)

10. 缠头旋风脚.....(20)
11. 马步藏刀.....(22)
12. 并步斩刀.....(23)
13. 缠头刀.....(24)
14. 剪腕花上扎刀.....(25)
15. 弓步崩刀.....(26)

第 二 段

16. 左挂刀.....(28)
17. 上步撩刀.....(29)
18. 剪腕花分手扎刀.....(30)
19. 回身上撩刀.....(32)
20. 抽身带刀.....(32)
21. 错步扎刀.....(33)
22. 后推刀.....(34)
23. 纵步下截刀.....(34)
24. 腾空左右扎刀.....(37)
25. 插步下截刀.....(39)
26. 转身云刀.....(40)
27. 弓步分手扎刀.....(42)

第 三 段

28. 缠头刀.....(44)
29. 前点步错刀.....(45)
30. 左右抡劈刀.....(46)
31. 翻身抡劈刀.....(49)
32. 回身上扎刀.....(50)
33. 旋转格刀.....(53)

34. 弓步藏刀推掌.....(54)
35. 插步分手扎刀.....(55)
36. 回身点刀.....(56)
37. 扫刀旋子.....(58)
38. 云刀仰身推刀.....(61)
39. 转身缠头刀.....(63)
40. 裹脑平抹刀.....(65)
41. 换跳步扎刀.....(67)

第 四 段

42. 平分刀.....(68)
43. 云托按刀.....(69)
44. 插步绞刀.....(72)
45. 跪步推刀.....(73)
46. 纵步下截刀.....(74)
47. 上步扎刀.....(76)
48. 掙腕花跳崩刀.....(77)
49. 分手点刀.....(80)
50. 剪腕花并步扎刀.....(81)
51. 崩刀前点.....(83)
52. 转身缠头刀.....(85)
53. 仆步下截刀.....(87)
54. 旋转缠脖刀.....(88)
55. 接刀弓步推掌.....(90)
56. 左虚步切掌.....(91)
57. 并步按掌.....(93)
58. 并步收势.....(94)

动作说明

第一段

1. 预备势

两脚并立；左手抱刀垂于身体左侧，右臂自然垂于身体右侧；目视前方。（图1）



1

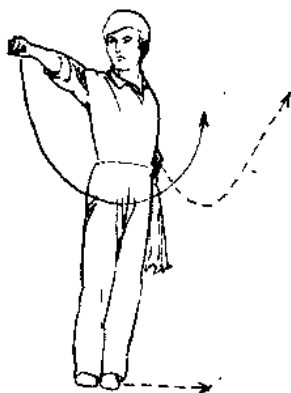
注：图中实线表示下一动右手、右脚的运行路线，虚线表示左手、左脚的运行路线；运动员的服装，应按规定穿着。下同。

2. 抱刀右冲拳

① 左手抱刀向前直臂摆起，右手握拳收于腰部右侧，掌心向上。(图2①)



2 ①



2 ②

② 左臂屈肘收回，抱刀停于腰部左侧，右拳向右前方平拳冲出，拳与肩同高，目视右前方。(图2②)

3. 抱刀分掌亮掌

① 左脚向左迈出半步，左手抱刀向左后侧摆起，右拳变掌向下经腹前向左摆至右上臂下方成立掌，目视左前方。

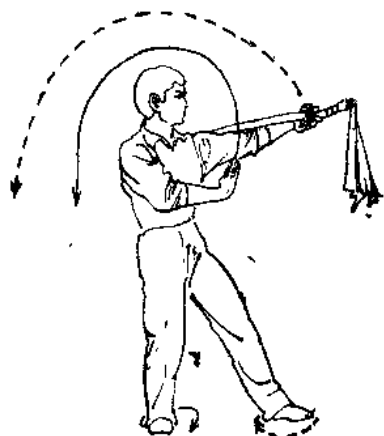
(图3①)

② 上体右转，重心移至左腿，右脚尖点地；两手向上经头前上方弧形摆至身体右前方，左手抱刀平伸，右手落至左臂内侧，掌心向左，目视右前方。(图3②)

③ 上体向右拧转，两手随之向下、向右摆动，左臂屈肘抱刀收于右胸前，右手按于刀柄上，目视右前方。(图3③、附3③)



3 ②



3 ①

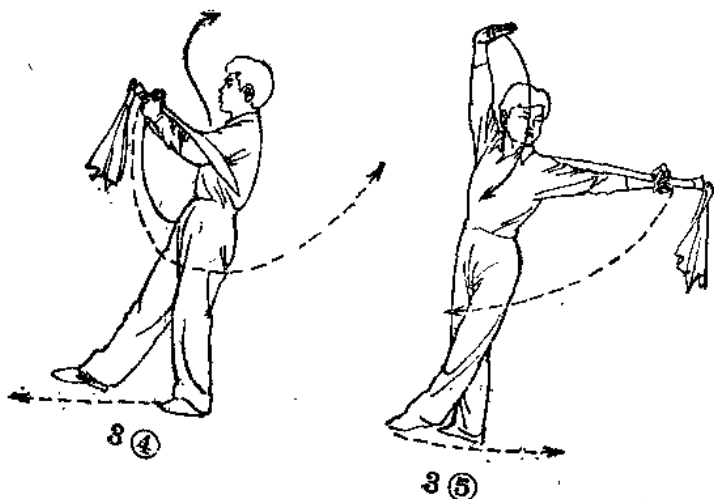


3 ③



附 3 ③

④ 上体向左转，两手随之向上、向前摆动，屈肘抱刀于胸前。（图 3 ④）



⑤ 重心移至右脚，右腿伸直，左脚向右脚前方上一步，膝盖伸直，脚尖点地成前点步；两手向下经腹前向左右两侧直臂摆起，右手屈肘在头部右上方亮掌，左手抱刀停于身体左侧；头向左摆，目视左前方。（图3⑤）

4. 单拍脚

① 身体右转，左脚向左后方退半步，左手向下落于左腿前面，右手向左经面前落于左胸前，成立掌；目视右前方。

（图4①）

② 上体左转，左手抱刀向右、向上、向左直臂抡摆至身体左前方，右手向下经腹前向右直臂摆起；目视左前方。

（图4②）

③ 重心移至左脚，左腿伸直，右腿向上摆踢；右手向上、向前击拍右脚脚面，左手抱刀下落至身体左侧。（图4③）



4 ①



4 ②

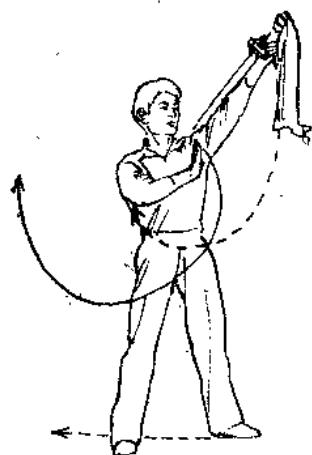


4 ③

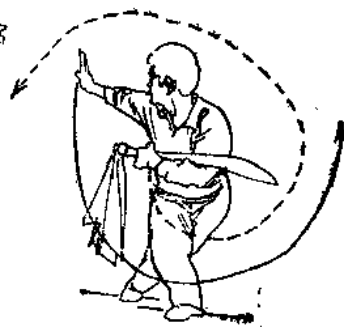
5. 翻腕拍地

- ① 右脚向身后落步，左手抱刀上摆，右手收至左上臂

内侧成立掌。(图5①)

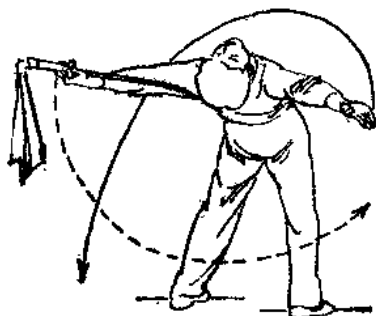


5①

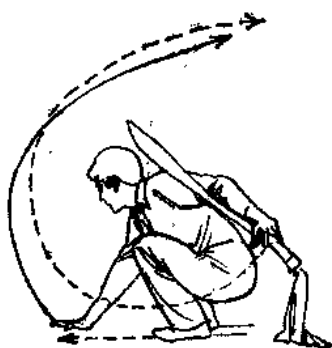


5②

② 左脚向右脚后插步，两腿屈膝半蹲，上体前俯；两手直臂向下经腹前向右侧弧形摆动，右手提至身体右侧，左手抱刀屈肘于右胸前。(图5②)



5③



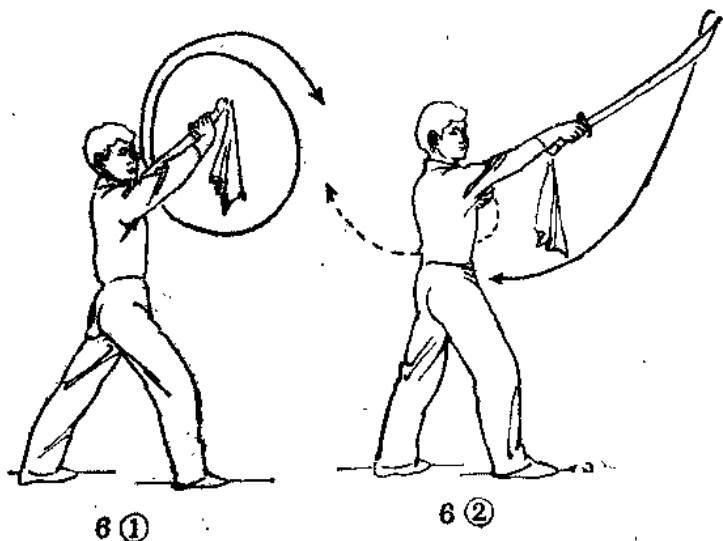
5④

③ 上体向左翻转，挺胸展髋；两脚向左碾转，左手抱刀直臂向左、向上立圆摆动，右臂同时直臂向下、向左摆动。（图5③）

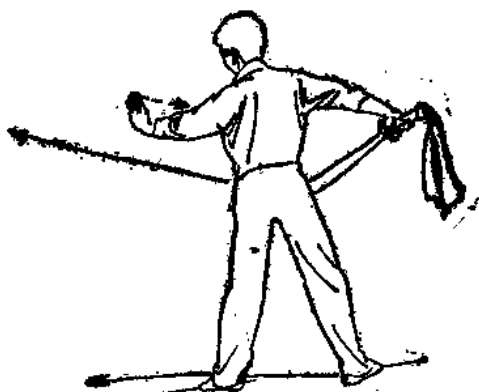
④ 右脚上前一步，两腿屈膝全蹲，上体前俯；左手抱刀向下、向左后方摆起，右臂向上、向前、向下摆动，右手击拍地面；目视前下方。（图5④）

6. 剪髻花左右扎刀

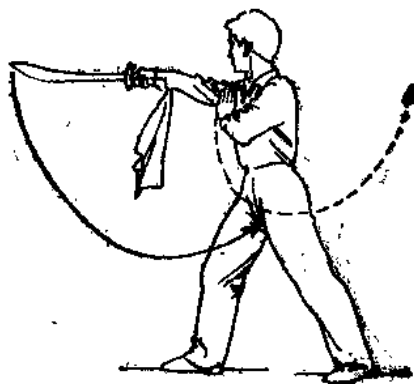
① 两腿伸直，上体直起，左脚上前一步，身体右转；左手抱刀向下、向前、向上摆至右前上方，右手向右前上方接握刀柄。（图6①）



② 右手持刀以腕为轴，向上、向右、向下沿右臂外侧立圆绕行一周半，左手松开，附于右上臂内侧。（图6②）



6 ③

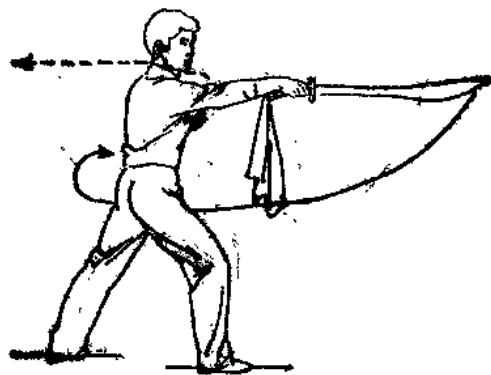


6 ④

③ 身体左转，右脚上前一步；右手持刀臂内旋，向下、向右立刀扎出，左手向下经腹前向左摆至右上臂内侧成立掌，目视右前方。（图 6 ③④）



6 ⑤

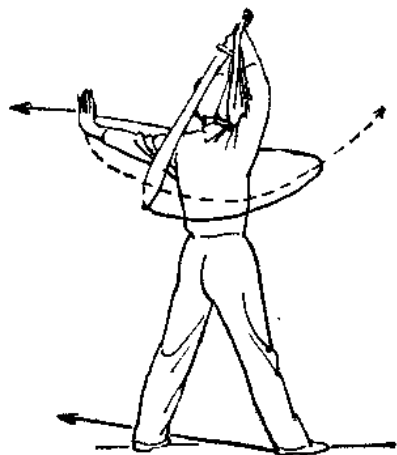


6 ⑥

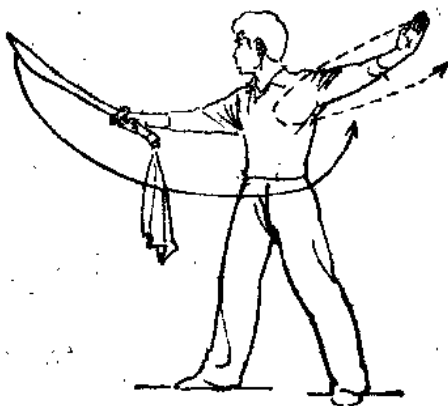
④ 身体左转,左脚后退一步,右手持刀臂内旋,向下、向右立刀扎出,左手向下经腹前向左摆至右上臂内侧成立掌,目视右前方。(图 6 ⑤⑥)

7. 转身缠头刀

① 上体左转，右手持刀向左经左臂外侧向背后绕行，刀背贴身，刀尖向下，左臂伸直向左平分。（图7①）



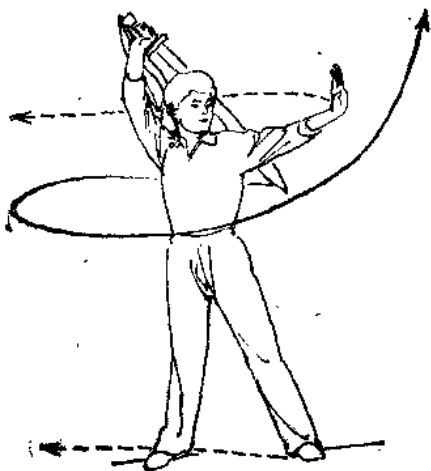
7①



7②

② 身体左转，右脚向前上一步，右手持刀经身后向右平扫，左手举于身体左侧。（图7②）

③ 上体略左转，右手持刀向左经左臂外侧向背后绕行，刀背贴身，刀尖向下，左臂先屈肘收至胸前，再直臂向左平分。（图7③）



7 ③

④ 身体左转，左脚后退一步，右手持刀向右绕行，左手举于身体左侧。（图7④）

⑤ 两脚同时向后移动半步，上体前俯，右手持刀向左下方斜劈后屈肘停于左肋处，刀刃向左，刀尖斜向左上方，左臂屈肘收至胸前，目视前下方。（图7⑤）