

短兵



——刀剑实战技击法



王华锋 周金彪 编著
北京体育学院出版社

短兵 — 刀剑实战技击法

王华锋
周金彪 编著

北京体育学院出版社

责任编辑 董英双
责任校对 青 山
封面设计 叶 莱

短兵一刀剑实战技击法

王华锋 周金彪 编著

北京体育学院出版社出版发行
(北京西郊圆明园东路)

新华书店总店北京发行所经销
北京市顺义县小店印刷厂印刷

开本: 787×1092毫米1/32 印张: 3.25 定价: 1.80元(压膜装)

1991年5月第1版 1991年5月第1次印刷 印数: 10100册

ISBN7-81003-462-6 / G·353

(凡购买本版图书因装订质量不合格, 本社发行部负责调换)

弘揚中華武術
振興民族文化

張文廣



序

中华武术源远流长，内容博大精深，功深理奥。从上古开始，人类为了生活和防御野兽的侵袭，早已使用原始的武术器械——弓矢棍棒等。随着历史的变迁，兵器种类增多，人类掌握兵器的技艺也随之不断的提高。新中国成立后，在国家体委的支持和关怀下，曾举行了多次武术散手和短兵的表演与比赛，使其在技术、理论、竞赛方法、竞赛规则等方面日趋完善。近年来，随着武术事业的蓬勃发展，武术运动中的对抗项目，愈来愈受到国内外广大武术爱好者的喜爱。这本《短兵——刀剑实战技击法》的出版，将较全面系统的介绍短兵的竞赛及规则、技战术等内容，使读者能科学系统的学习掌握它，很有实用价值。它的问世，也显示了我国武术宝库的内容极为丰富，在此，特向中外武术爱好者推荐本书。

王华锋、周金彪二位同志自幼习武，均毕业于北京体育学院武术系，现已从事了多年的教学训练及科研工作，他们出于把中华武术瑰宝早日推向世界的强烈责任感，在繁忙的工作之余根据多年积累的实践经验，编成此书，值得称赞！愿二位同志砥砺前行，为发展中华武术再做贡献。

中国政协副主席 张 山

中国武协训练竞赛部部长

1990年10月

前 言

短兵是用刀、剑等短兵器的攻防招法，进行实战操练或表演、比赛的一种对抗性项目。练习短兵，可以培养机智灵活、勇敢顽强的意志品质，增强体质，提高对抗实战技能。

短兵也是武术中不可分割的一部分，旧中国的武术擂台赛中有散手对抗赛、短兵对抗赛和长兵对抗赛。在民国中央国术馆时期的国考中也有这个项目。

新中国成立后，一度曾是体育学院的一门课，但未作为一个运动项目在社会上开展。1979年对抗性运动项目又受到重视，并以北京体育学院和武汉体育学院等地为试点，组织散手、短兵和太极推手三种对抗性项目的干部进行培训与开展。后经广大武术工作者的努力，散手和太极推手项目开展起来，并逐步完善了竞赛规则、制度，已被国家体委批准为正式比赛项目，而短兵项目的比赛暂被搁置起来。笔者通过研究、分析认为，广泛地开展短兵这一古老的竞技项目是可行的。

首先，短兵器有其悠久的历史。据史料记载，远在春秋战国时，仅仅在赵文王那里就有“三千人”练习“击剑”，一次击剑比赛进行了“七天”，当时还出现了女击剑家，如“越女”。三国时期也有不少这方面的记载，如《汉书·艺文志》兵技巧十三家中，列《剑道》三十八篇。又如《汉书·淮南王刘安传》载：“安太子学击剑，自为人莫及，闻郎中雷被巧，召与戏，被一再辞让，误中太子”。再如，曹丕

在《典论·自序》说：“余自幼学击剑，阅师多矣，四方之法各异，唯京师为善。”如此等等，都说明短兵器不仅历史悠久，而且兴盛一时。

集短兵器特点于一体的“短兵”这项运动具有一定的社会基础。据了解，不少老武术家都精于此技，北京体育学院的张文广教授便是此道高手，他在领导对抗性项目试行工作中，曾把中央国术馆的一些精良短兵技术重演于众。沧州郭长生之子郭瑞林、郭瑞祥，天京张群炎，兰州马凤图之子马贤达等人，都曾研究过此技，并有传于后世。另外，笔者走访了许多武装警察部队的教官及保安人员，发现公安保卫工作中的警棍技术也与短兵有直接而密切的关系。

短兵具有健身性和技击性。从单位时间的运动强度及动作的绝对力量看，不及散手、拳击大，但它对步法、手臂的灵活性要求更高，同时也要求运动员有极快的反应和敏捷应变的腰身。因此，它能促进人体全面而良好的发展，况且它具有散手、拳击所不及的一个方面，即安全性强。因为比赛用的兵器是用海棉、皮革包裹藤条等软质物制成，即使使用重击，也不会至伤（比赛时只须对面、裆部加以保护），所以具有安全感。人们知道，现代人需要健身，喜欢刺激，同时多数人更把安全放在首位。故短兵是较完善的对抗性运动项目，是一项利国利民，受多数人喜爱的运动。

短兵还具有一定的国际基础。现代日本的剑道、西方的击剑，在运动形式和技术等方面与之有着相似之处，一旦发展起来，更易被世界人民所接受，有利于推广。

笔者对短兵的发展趋势和技术规范做了一些研究，并整理成这本书，自认为有下面几个特点：

其一是动作规范化。我们对书中每个动作都进行了反复考究，力求做到动作规范、准确，图片清晰，富有直观感。

其二是全面系统化。为了让读者对短兵这项运动有一个全面的了解，本书内容包括了器材制作法；辅助练习法；一般比赛法；主动进攻法；防守还击法，以及各种预备势的范例参考等。

其三是简单而实用。本书是短兵的普及读物，所以力求简单实用。为此我们对每个动作的内容均作了精心的推敲、设计，文字通俗、图片清晰，一目了然，动作内容不重复，并且每个动作都有它不可缺少的作用。可使读者收到举一反三的效果。

笔者推出此书，意在抛砖引玉，与广大武术界同仁一道，携手共进，为发展短兵这一古老的技击运动项目做贡献。不足之处，尚祈读者方家指正，是幸。

作者

1990年盛夏于北京

目 录

序

前言

- 一 短兵比赛的器材与场地..... (1)
 - (一) 器材..... (1)
 - (二) 场地..... (2)
- 二 短兵比赛的一般方法..... (3)
 - (一) 竞赛工作人员及职责..... (3)
 - (二) 竞赛得分方法及一般规则..... (3)
- 三 短兵的基本技术..... (7)
 - (一) 攻击性八法..... (7)
 - (二) 基本步型与步法..... (14)
 - (三) 臂腕部的辅助练习..... (18)
- 四 短兵的技击招法..... (21)
 - (一) 应战姿势..... (21)
 - (二) 主动进攻法..... (24)
 - (三) 防守还击法..... (40)

一 短兵比赛的器材与场地

(一) 器材

短兵长三市尺（1米），直径一寸（约3.3厘米）。制做时，用直径半寸（约1.6厘米）的藤条一根或铁丝缠绕的竹片四根（见图1），外缠绕一层均匀的棉花或海棉，再用布条缠紧，最后包上一层柔软的皮套，制成短兵身。

然后以两块硬厚的皮革合缀一起，制成一个直径约三寸（约10厘米）的圆形护手盘，其中间穿一个直径一寸（约3.3厘米）的圆孔，将短兵身插入，钉于短兵身上端距柄顶约六寸（约20厘米）处，即制成短兵。（见图2）

短兵各处的名称是：柄、护手、身、尖。（见图3）

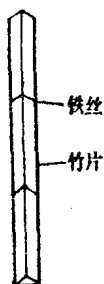


图1

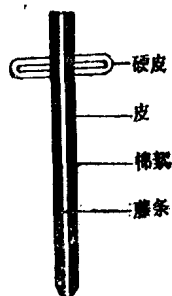


图2

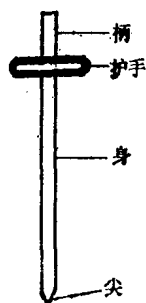


图3

(二) 场地

在平坦的土地、草地或地板上用明显的白线画一直径16市尺(5.33米)的圆圈,圈内为比赛场。(见图4)

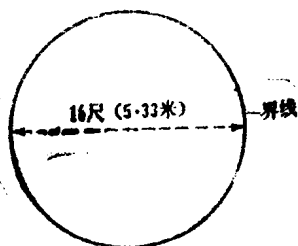


图4

二 短兵比赛的一般方法

(一) 竞赛工作人员及职责

比赛时设有裁判员二人，记录员、记时员、检录员、卫生员各一人。

1 裁判员的职责：

- (1) 检查场地及器械；
- (2) 检查运动员的服装；
- (3) 比赛时发开始、停止和暂停口令；
- (4) 判定得分，胜负和犯规；
- (5) 宣布胜负。

2 记录员负责临场记录和核算成绩等事项。

3 记时员掌握比赛、休息和暂停时间，并展示信号。

4 检录员负责点名和指引运动员进出场等事项。

5 卫生员负责比赛过程中运动员的身体检查和医疗工作。

(二) 竞赛得分方法及一般规则

得1分的方法

- 1 用短兵身击中对方身体各部（不得击打后脑和裆部）者，得1分。（注：由于本书的招法重于实战，没有限

制禁击部位，特此说明)。

2 双方相继击中，以先击中对方者得1分。

3 双方之短兵相继脱把落地，后脱把落地者得1分。

4 在比赛中，一运动员两脚踏出边线，对方得1分。

5 在比赛中，自己的短兵身触及自己的身体，则作为自杀，判对方得1分。

6 在击中对方的同时，对方将自己的短兵击落，对方得1分。

7 用手握住对方短兵身者，判对方得1分。

得2分的方法

1 用短兵将对方击倒或使之手、肘、膝着地者得2分。

2 将对方的短兵击落者得2分。

3 双方运动员相继倒地或手、肘、膝着地，判后着地者得2分。

4 用手握住对方之短兵柄者得2分。

5 运动员自行将短兵掷击对方，不论击中与否，均判对方得2分。

得3分的方法

用手握住对方之短兵柄，并将其短兵夺获者，得3分。

不得分的方法

1 双方同时击中，各不得分。

2 双方身体同时倒地，各不得分。

3 双方之短兵同时脱手落地，各不得分。

评分

1 每场比赛3局，每局2分钟，每局之间休息1分

钟。

2 三局比赛完后计算成绩，分数多者为优胜。

3 如比赛成绩相等，则判运动员在一场比赛中积极主动者为优胜。

4 一方因犯规被取消资格者，对方获胜。

5 一方弃权，判对方获胜。

犯规

1 裁判员未发开始口令先行进攻，或已经发停止口令，而仍进攻者。

2 比赛过程中，受场外指导者。

3 言语行动有妨碍对方及比赛进行者。

4 以踢、打、摔等方法进攻对方者。

5 对方之短兵脱手落地，仍进行攻击者。

6 比赛时，有粗暴行为者。

7 不服从裁判者。

罚则

1 犯规一次，给予警告。

2 犯规二次，罚减1分。

犯规三次，取消其比赛资格。

一般通则

1 运动员必须穿长袖和长裤运动服。

2 比赛时运动员必须戴护面、护手、护腿和护档。

3 比赛开始前和比赛结束后，双方相互握手为礼。

4 比赛开始前在场地中央挑选短兵。

5 比赛开始前20分钟第一次点名，点名后自行作准备活动；在比赛开始前5分钟，第二次点名，点名后准备出

场比赛。

6 短兵比赛适用于成年的男子，不分级别。

注：短兵比赛的一般方法引自体育系通用教材《武术》第四册。

三 短兵的基本技术

(一) 攻击性八法

1 刺

虎口朝上，臂向前平直伸出，发力方向与臂的伸出方向一致。（图1、2）。

用力顺序：肘追手，肩催肘，力点在兵器尖顶部。

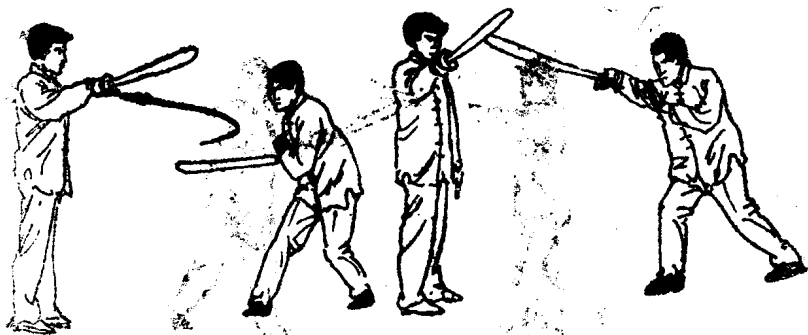


图1

图2

2 劈

虎口朝上，臂由上向下挥动，发力方向向下，力点达兵

器前半端。(图3、4)。



图3



图4