

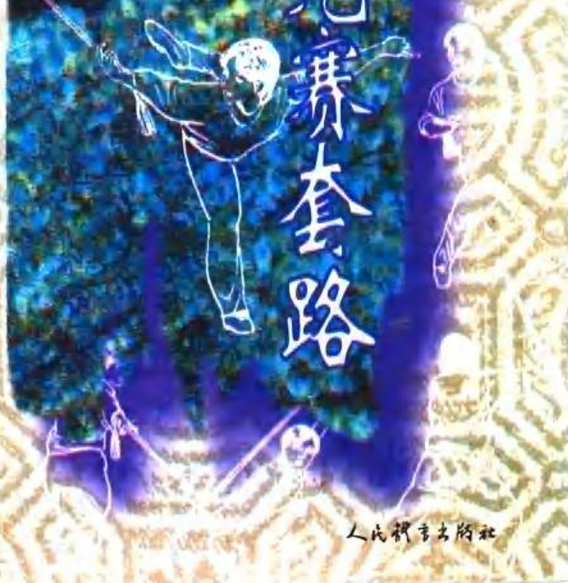
武术竞赛系列丛书

中国武术研究院 中国武术协会 审定

剑



竞赛套路



人民教育出版社

2.24

G852.24

338389

17

武术竞赛系列丛书

剑术

竞赛套路

武术研究院

中国武术协会 审定

人民体育出版社

(京)新登字 040 号

图书在版编目(CIP)数据

剑术竞赛套路/中国武术研究院, 中国武术协会审定. - 2 版. - 北京:人民体育出版社, 1998

(武术竞赛系列丛书)

ISBN 7-5009-1710-4

I. 剑… II. ①中… ②中… III. 剑术-运动竞赛-套路(武术)-中国 IV. G852.24

中国版本图书馆 CIP 数据核字(98)第 38449 号

★

人民体育出版社出版发行

昌平环球印刷厂印刷

新华书店经销

★

880×720 毫米 32 开本 5.125 印张 50 千字
1989 年 6 月第 1 版 1999 年 2 月第 2 版第 2 次印刷

印数:1—10,100 册

★

ISBN 7-5009-1710-4/G·1609

定价:7.50 元

社址:北京市崇文区体育馆路 8 号(天坛公园东门)

电话:67143708(发行处) 邮编:100061

传真:67116129 电挂:9474

(购买本社图书,如遇有缺损页可与发行处联系)

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,中国武术研究院、中国武术协会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、南刀、南棍、太极拳、太极剑、刀术、剑术、棍术、枪术等竞赛套路。

竞赛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。

竞赛套路已经中国武术研究院审定,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，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、庞林太、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：刘玉萍、李文英。

目 录

动作名称 (1)

动作说明 (5)

动作名称

第一段

1. 预备势 (5)
2. 并步亮指 (6)
3. 转身云剑 (9)
4. 盘腿平衡截剑 (13)
5. 上步撩剑 (15)
6. 提膝抱剑 (17)
7. 行步带剑 (20)
8. 上步撩剑 (27)

9. 扣步点劍 (28)
 10. 插步腕花 (30)
 11. 弓步刺劍 (33)
 12. 并步点劍 (38)
 13. 退步抹劍 (41)
 14. 退步撩劍 (43)
 15. 跳提膝撩劍 (44)
 16. 上步刺劍 (48)
 17. 弓步刺劍 (51)
-

第二段

18. 并步撩劍 (55)
19. 虛步刺劍 (58)
20. 并步截劍 (62)
21. 上步挂劍 (66)
22. 翻身抡挂劍 (69)
23. 退步挂劍 (71)
24. 插步撩劍 (74)
25. 并步劈劍 (76)

- 26. 行步带剑.....(78)
- 27. 歇步抱剑.....(81)
- 28. 转身云剑.....(82)
- 29. 仆步穿剑.....(87)
- 30. 弓步压剑.....(90)
- 31. 退步绞剑.....(92)
- 32. 坐盘崩剑.....(96)
- 33. 望月平衡撩剑 (99)

第三段

- 34. 插步撩剑 (104)
- 35. 上步刺剑 (107)
- 36. 换跳步刺剑 (108)
- 37. 翻腰扫剑 (111)
- 38. 转身扫剑 (114)
- 39. 退步腕花 (115)
- 40. 翻腰抡劈剑 (119)
- 41. 弓步崩剑 (121)

第四段

- 42. 击步点剑……………(124)
- 43. 翻身挂剑……………(128)
- 44. 丁步崩剑……………(132)
- 45. 弓步点剑……………(138)
- 46. 翻腰抡劈剑……………(139)
- 47. 扣腿刺剑……………(142)
- 48. 仆步摆剑……………(144)
- 49. 插步劈剑……………(145)

- 50. 转身云接剑……………(147)
- 51. 虚步持剑……………(150)
- 52. 高虚步背剑上指…(151)
- 53. 收势……………(155)

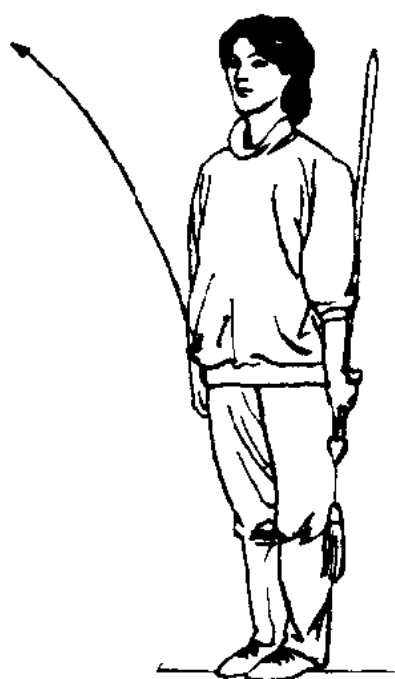


图 1

动作说明

第一段

1. 预备势

两脚并步站立，面向右斜前方；左手持剑，剑身垂直紧贴前臂内侧，右手五指并拢贴靠右腿外侧；目视前方。（图 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



图 2 ①

第一段

手、左脚的运行路线；运动员的服装应按规定穿着。下同。

2. 并步亮指

①左手持剑，屈肘上提于左腰间，右手成剑指，稍屈肘上提，随之向后平摆至体右斜前方，与头同高，手心向上；目视剑指。（图 2 ①）

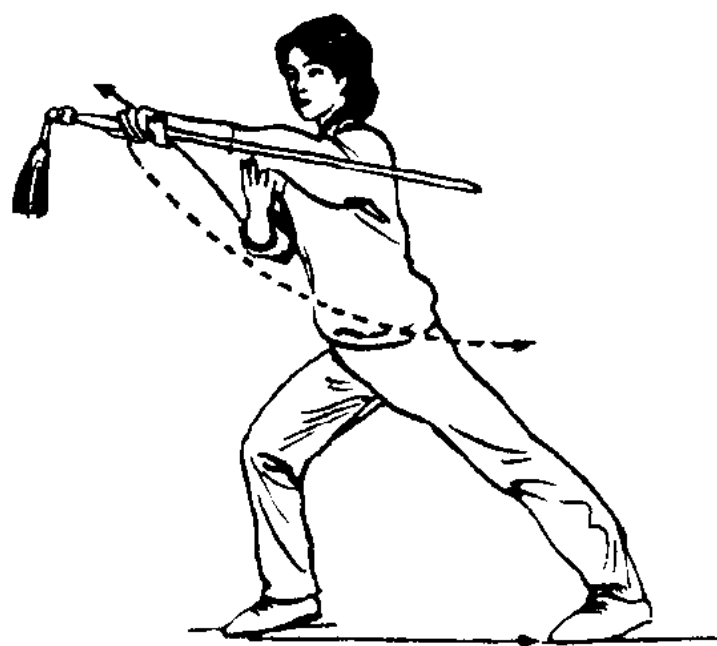


图 2 ②

第一段

②左脚向左斜前方上步，同时右腿屈膝；左手持剑经右臂内侧向前穿出，稍高于肩，手心向下，右剑指继续向右平摆于左肘下方，手心向上；目视右斜前方。（图 2 ②）



图 2 3)

第一段

③重心移至左腿，右脚向左斜前方上步成并步；左手持剑弧形下落于体左侧，左臂屈肘，剑身垂直并紧贴前臂内侧，与胯同高，右剑指下落经右腰间向后摆至体右侧，稍屈肘，抖腕，手心向右；抖腕的同时向左转头，目视左前方。（图 2

③)



图 3 ①

第一段

3. 转身云剑

①右剑指由右向上、向左划弧至左胸前,手心斜向下。(图 3 ①)



图 3 ②

第一段

②右脚向前上步,稍屈膝;右剑指直臂平摆于体前,稍高于肩,虎口向上,左手持剑直臂抬起,与胸同高,手心向下;目视右剑指。(图 3②)



图 3 ③

第一段

③上体右转约 180° ；同时重心前移，右脚以前脚掌为轴向右碾转约 90° ，左脚上步成并步，两脚跟稍离地面；左手持剑向前、向上摆起，位于头左上方，剑尖向左，小指侧剑刃朝上，右剑指随转体平摆于体右侧，与肩同高，虎口斜向下；目视左前方。（图 3 ③）