



第三套国际武术竞赛套路

DiSanTaoGuoJiWuShuJingSaiTaoLu DaoShu

国际武术联合会 审定

人民体育出版社

刀 术

第三套国际武术竞赛套路

刀 术

国际武术联合会 审定



人民体育出版社

图书在版编目(CIP)数据

刀术 / 国际武术联合会审定. -北京: 人民体育出版社, 2013

(第三套国际武术竞赛套路)

ISBN 978-7-5009-4443-0

I. ①刀… II. ①国… III. ①刀术(武术)-套
路(武术) IV. ①G852.221.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 035484 号

*

人民体育出版社出版发行
三河兴达印务有限公司印刷
新华书店经销

*

850×1168 32 开本 5 印张 84 千字
2013 年 6 月第 1 版 2013 年 6 月第 1 次印刷
印数:1—5,000 册

*

ISBN 978-7-5009-4443-0
定价:18.00 元

社址:北京市东城区体育馆路 8 号(天坛公园东门)

电话:67151482(发行部)

邮编:100061

传真:67151483

邮购:67118491

网址:www.sportspublish.com

(购买本社图书,如遇有缺损页可与发行部联系)

《第三套国际武术竞赛套路》编委会

名誉主任：于再清

名誉副主任：高小军

主 编：王玉龙 徐伟军

副 主 编：李小杰

编 委 (以姓氏笔画为序)：

王二平 田 勇 代林彬

孙建明 吕小林 刘广齐

何 强 杨小华 李英奎

周丽娟 (本书执笔者)

翁敦风 高楚兰 黄建刚

曾铁明 魏丹彤

前 言

为了更好地普及和推广武术运动，提高运动技术水平，针对当前国际武术运动技术发展的现状，我们受国际武术联合会委托于2011年12月在中国广州组织创编了第三套国际武术竞赛套路。

第三套国际武术竞赛套路包括长拳、刀术、棍术、剑术、枪术、太极拳、太极剑、南拳、南刀、南棍。共有来自中国、美国、日本、马来西亚、中国澳门等国家和地区的15名教练员、裁判员及专家参与了创编工作。在创编过程中，参阅了大量的文献资料，听取了各方面的意见，认真总结了第一套、第二套国际武术竞赛套路的经验。按照遵循武术套路运动规律，突出项目风格特点，引领技术发展方向的原则集体创编而成。

编 者

目 录

- 一、刀术套路简介 (1)
- 二、刀术套路动作名称 (2)
- 三、刀术套路动作图解 (4)
- 四、刀术套路动作运行路线示意图 (110)
- 五、刀术套路动作连续演示图 (114)



一、刀术套路简介

刀术是竞技武术运动中诸多竞赛项目当中的一项，其运动特点表现为勇猛快速，气势逼人，刚劲有力，雄健彪悍。因此，深受广大教练员、运动员及武术爱好者的喜爱。第三套国际武术竞赛套路——刀术，是在遵循竞技武术套路发展规律的基础上，沿用刀术运动中丰富的格斗技法，并结合步型、步法等基本技术和难度跳跃动作创编而成。

此套路共分四段，动作编排方面不仅继承了传统刀术运动中优秀经典的动作组合，而且吸收了当前国内外竞赛刀术运动中的优势技术。主要内容包括扎刀、斩刀、劈刀、扫刀、剪腕花、缠头裹脑、挂撩刀等主要刀步和弓步、马步、仆步、虚步、后点步、后插步、换跳步等主要步型，跳跃难度有腾空飞脚、侧空翻、腾空旋风脚 360°接跌劈叉、腾空外摆莲 360°接马步、旋子接坐盘。整套动作刀法密集、节奏明快、布局合理、结构严谨、技术规范，极具竞技性和观赏性，充分展现了刀术奋刀挥舞、刀法快疾、刀术尚猛、刀随身换、身活步灵、近身攻击的技术特点及技术风格。

二、刀术套路动作名称

起势

第一段

1. 接刀退步腕花
2. 后点步藏刀推掌
3. 上步扣腿扎刀
4. 缠头刀
5. 转身裹脑刀
6. 弓步藏刀推掌
7. 右左平扎刀
8. 转身背花扎刀
9. 并步拍地
10. 腾空提膝扎刀
11. 击步抱刀
12. 腾空飞脚
13. 侧空翻
14. 腾空旋风脚 360°
接跌劈叉

第二段

15. 后点步带刀
16. 剪腕花转身扎刀
17. 转身缠头刀
18. 转身裹脑刀
19. 斜拍脚扎刀
20. 腾空外摆莲 360°
接马步
21. 上步云刀
22. 换跳步扎刀
23. 侧身云刀
24. 平扎刀
25. 背花刀
26. 倒插步缠头刀
27. 前扫腿扫刀
28. 上步扎刀
29. 腾空回身扫刀



30. 转身缠头裹脑刀

31. 弓步云刀

32. 换跳步弓步扎刀

第三段

33. 转身挂撩刀

34. 斩刀

35. 转身裹脑

36. 腾空提膝斩刀

37. 旋子扫刀

38. 坐盘抱刀

39. 转身裹脑抡劈刀

40. 盖步翻身抡劈刀

41. 回身蹬脚扎刀

42. 弓步带刀

第四段

43. 并步下扎

44. 转身撞步绞刀

45. 平推刀

46. 转身下截刀

47. 转身并步斜扎

48. 仆步藏刀

49. 弓步扎刀

50. 转身接刀

51. 虚步反持刀

收势

三、刀术套路动作图解

注：动作图解中，实线（——▶）表示下一动作右手、右脚、刀尖的运动路线，虚线（-----▶）表示下一动作左手、左脚、刀柄的运动路线。

起势

(1) 面向右斜前方，两脚并步站立；两手垂于身体两侧，两肘微屈，左手抱刀，右手五指并拢；目视前方。（图 1）



图 1

(2) 两脚原地并步不变；左手抱刀向前斜下方摆出，右手握拳收于右侧腰间；随即左手握刀收于左侧腰间，右手向前冲拳，高与肩平；目视前方。

(图 2、图 3)



图 2



图 3

要点：

精神饱满，
挺胸收腹，冲
拳拧腰顺肩。

第一段

1. 接刀退步腕花

(1) 接上势，两脚原地并步不变，上体略左转并前俯；同时，右拳变掌向左手方向下落接刀；随即右手握刀向上提刀至头部上方，左手立掌向上收于右肩内侧；目视刀身。（图4、图5）



图4



图5

(2) 身体略右转，重心移至左腿；右脚向后退一步；同时，右手握刀在右上方右剪腕花，左掌动作不变；目视刀柄。(图6)

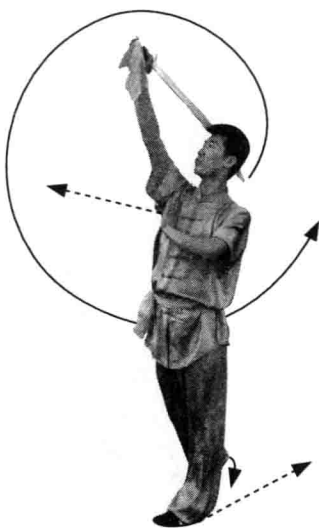


图6

要点:

接刀时上体略左拧前俯；退步与剪腕花动作要协调一致，同时完成；剪腕花时手腕放松灵活，立圆环绕。

2. 后点步藏刀推掌

(1) 接上势，重心移至右腿，左脚后点步；同时，右手握刀经前方向下落至身后藏刀，刀尖向左；左手向左前方立掌水平推出；目视左掌前方。(图 7)



图 7

要点:

身体重心在右腿，左手前推、右手握刀同时向两侧伸开；上体向左拧转，动作速度缓慢、柔和。

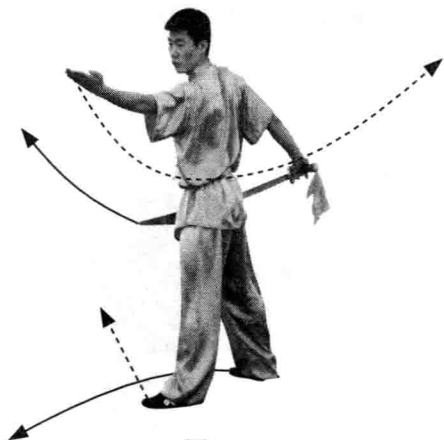


图 8

3. 上步扣腿扎刀

(1) 接上势，左脚经右腿向左斜前方上一步；同时，右手动作不变；左掌外旋成托掌，手心向上，高与肩平；目视左手前方。（图 8）

(2) 右脚经左腿向左斜前方上一步，身体左转，右腿屈膝半蹲；随即左脚扣于右腿腘窝处；同时，右手握刀经腰间向右前方平扎刀；左手向下、向后立圆伸摆至左侧上方；目视刀尖。（图9）



图9

要点：

上左步托掌动作稍慢，上右步扎刀突然加速，迅猛有力，力达刀尖，臂刀一线，左右上步连贯紧凑，扣腿支撑稳固。

4. 缠头刀

(1) 接上势，左脚向左侧落步，两腿微屈，成半马步；同时，右手握刀内旋经胸前绕至头左上方，刀尖向下，右手收于右肩内侧；随即右手握刀缠头至左腋下，然后右手外旋再经胸前向右后方横扫，左掌向左侧水平伸出；目视右前方。(图 10—图 12)

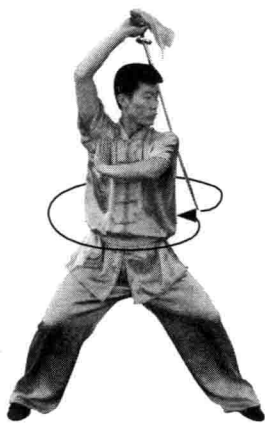


图 10

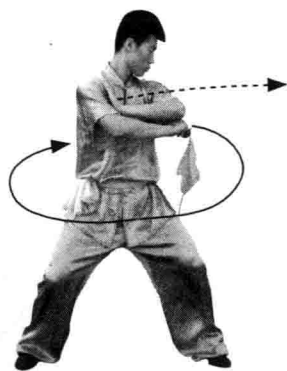


图 11