



第三套国际武术竞赛套路

DiSanTaoGuoJiWuShuJingSaiTaoLu JianShu

国际武术联合会 审定

人民体育出版社

剑 术

第三套国际武术竞赛套路

剑 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

剑术 / 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 978-7-5009-4461-4

I. ①剑… II. ①国… III. ①剑术 (武术) - 套路 (武术) IV. ①G852.241.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 077608 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 6.5 印张 108 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 978-7-5009-4461-4

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 翁敦风

高楚兰 (本书执笔者)

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、剑术套路简介 (1)
- 二、剑术套路动作名称 (2)
- 三、剑术套路动作图解 (4)
- 四、剑术套路动作运行路线示意图 ... (145)
- 五、剑术套路动作连续演示图 (149)

一、剑术套路简介

剑术是武术的四大名器之一，誉称为“百兵之君”。第三套国际武术竞赛套路——剑术，既吸收了传统剑术套路的经典动作精华组合，又糅合了当今剑术技术元素，遵循武术套路运动技术发展的规律和竞赛要求创编而成。

该套路由四段共 64 式动作组成，其中包括刺、点、崩、劈、撩、挂、云、穿、抹、带、腕花等主要剑法，以及轻快流畅的行步、潇洒的跳跃难度动作和弓步、马步、仆步、虚步、后插步、跳换步等基本步型。其剑法遒劲、灵活，攻防转换轻灵多变，柔中寓刚、刚中蕴柔，充分体现“剑如飞凤”的特点。

全套动作编排精巧，难度适中，起承转合，剑法密集，技法丰富；演练强调以身运剑，身法、步法、剑法融为一体，充分展现剑术运动轻快敏捷、潇洒飘逸、气韵生动的风格特点。

二、 剑术套路动作名称

预备势

第一段

1. 并步持剑
2. 云剑
3. 上步侧踢腿
4. 虚步扣剑
5. 退步反撩剑
6. 剪腕花
7. 转身背花
8. 剪腕花
9. 弓步刺剑
10. 背花
11. 剪腕花
12. 提膝上刺剑
13. 剪腕花
14. 挂剑
15. 提膝崩剑
16. 弧形步

17. 跳提膝平斩剑

18. 上步刺剑

19. 翻身扫剑

20. 击步点剑

21. 旋风脚 360°

22. 跌竖叉

第二段

23. 剪腕花

24. 反挂剑

25. 丁步前点剑

26. 插步反穿剑

27. 剪腕花

28. 背花

29. 下劈剑

30. 提膝刺剑

31. 跳换步交接剑

32. 转身云剑

33. 旋子

34. 交接剑

35. 转身云剑

36. 坐盘

37. 转身云剑

38. 望月平衡

第三段

39. 上步撩剑

40. 退步反撩剑

41. 转身腕花

42. 跪步下截剑

43. 剪腕花

44. 扣步云剑

45. 弧形步抹剑

46. 跳提膝反撩剑

47. 剪腕花

48. 插步平斩剑

49. 转身云剑

50. 退步刺剑

51. 撤步穿剑

52. 剪腕花

53. 提膝点剑

54. 跳崩剑

55. 仆步带剑

第四段

56. 并步下截剑

57. 左右挂剑

58. 背后穿挂剑

59. 跳换步抛接剑

60. 侧空翻

61. 上步拍脚

62. 弓步持剑

63. 并步持剑上指

64. 收势

三、剑术套路动作图解

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

预备势

两脚并步站立，面向右斜前方；左手反握剑柄持剑，剑身垂直紧贴前臂内侧；右手五指并拢，贴靠于右腿外侧；目视右前方。（图1）

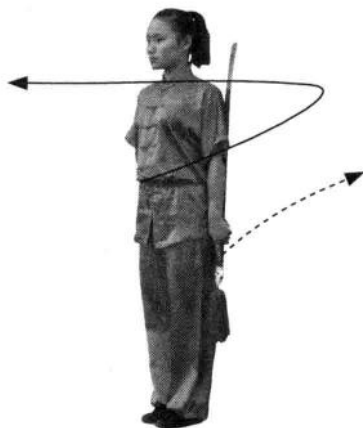


图1

要点：
面向斜前方
并步持剑站立。

第一段

1. 并步持剑

①接上势，上体左转；同时，右手成剑指由右腰侧经腹前向左前方穿出，摆至右前方；左手持剑随左臂稍屈肘向后摆出，手心向后；目视右手剑指。（图2）



图2

②上体右转；同时，右臂内旋，右手剑指手心斜向下直臂向右平摆收至右腰侧，手心向上；左手持剑经左后方平摆至右斜前方，手心向下；目视左前方。（图3）

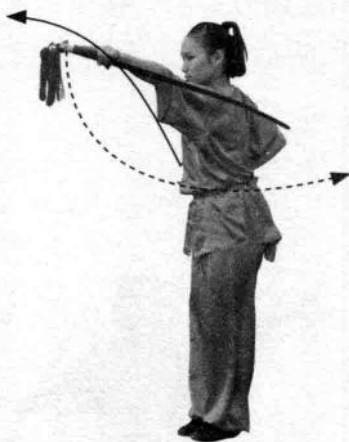


图3

③右手剑指由右腰侧向右侧方直臂伸出，左手持剑下落摆至体左侧；随即右手剑指抖腕，右肘稍屈，手心向右；同时，头向左转；目先视右手剑指后转视左前方。（图4、图5）



图 4



图 5

要点：

左手持剑，左臂微屈抬起，剑尖朝上，剑刃不能触及前臂；右臂沿体前弧形运行，右手剑指抖腕，力达食指内侧。

2. 云剑

接上势，左手持剑向上摆起，随即左臂外旋，手心向上，以腕为轴向左经前向右在头部上方平绕一周，位于体前，稍高于头，手心向上；同时右手剑指向右平摆至体右侧，与肩同高。（图6）

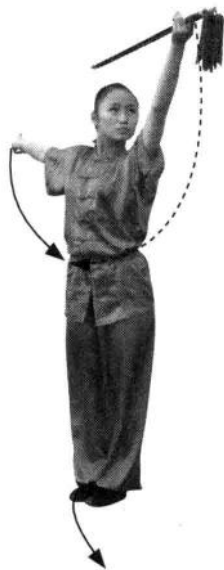


图6

要点：

左手持剑以腕为轴在头部上方平绕一周，仰头，目视剑身，左腕放松灵活。

3. 上步侧踢腿

①接上势，上体稍右转，右脚向左侧上步；同时，左手握剑下落于右腰侧，右手剑指随右臂屈肘附于剑柄上；目视前方。（图7）

②右腿支撑直立，左脚尖勾紧向左耳侧踢起；目视前方。（图8）



图7



图8

要点：

身体直立，支撑腿与上踢腿伸直，左脚侧踢至头侧，力达脚尖。

4. 虚步扣剑

接上势，右腿屈膝半蹲，左腿下落，脚尖点地，成左虚步；同时，左手内旋扣剑于左膝上方；右手剑指向后摆至斜上方，右肘稍屈，手心向右；目视前方。（图9）



图9

要点：

扣剑分手与虚步同时完成；右脚全脚掌着地，屈蹲腿达水平，左手扣剑于左膝上方。

5. 退步反撩剑

①接上势，左脚向后退步，前脚掌着地，右腿屈膝，脚尖外展；同时，左手扣剑屈肘收于胸前，随即右手接握剑；目视剑尖。（图 10）



图 10