



第三套国际武术竞赛套路

DiSanTaoGuoJiWuShuJingSaiTaoLu NanDao

国际武术联合会 审定

人民体育出版社

南 刀

第三套国际武术竞赛套路

南 刀

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

南刀 / 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 978-7-5009-4459-1

I. ①南… II. ①国… III. ①刀术(武术)-套
路(武术)-中国 IV. ①G852.22

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 077612 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 5.5 印张 97 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 978-7-5009-4459-1

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

黄建刚（本书执笔者）

曾铁明 魏丹彤（本书执笔者）

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、南刀套路简介 (1)
- 二、南刀套路动作名称 (2)
- 三、南刀套路动作图解 (6)
- 四、南刀套路动作运行路线示意图 (124)
- 五、南刀套路动作连续演示图 (125)



一、南刀套路简介

南刀是南派各类刀术的总称。第三套国际武术竞赛套路——南刀，在保留了南派器械风格特点的基础上，遵循武术套路运动技术发展的规律和竞赛要求创编而成的。其编排采集了优秀传统套路蝴蝶双刀、大砍刀、苗刀等南刀的经典动作素材，全套共有 63 式，其中包括步型 8 种、步法 7 种、刀法 21 种、腿法 3 种及不同形式的跳跃难度动作。

该套路内容充实，结构合理，布局饱满，节奏明快，方法多变，衔接流畅，充分体现了南刀短促有力、刀随身动、贴身护体、手攥刀劈、发声助威的运动特点。

二、南刀套路动作名称

预备势

第一段

1. 马步按刀
2. 震脚藏刀
3. 麒麟步弓步推刀（发声“嘿”）
4. 转身半马步扎刀
5. 骑龙步崩刀
6. 上步砍刀
7. 半马步砍刀（发声“嘿”）
8. 盖步截刀
9. 骑龙步扎刀
10. 上步旋风脚 450°
11. 单蝶步按刀
12. 高虚步撞柄
13. 上步腾空外摆腿 360°
14. 马步反握刀
15. 插步反扎刀
16. 退步左右抹刀



17. 马步反扎刀
18. 跳单拍脚插步反扎刀
19. 弓步抹刀

第二段

20. 骑龙步反撩刀
21. 骑龙步砍刀
22. 转身反撩刀
23. 退步左右扫刀
24. 跳转身骑龙步砍刀 (发声“嘿”)
25. 弓步带刀
26. 盖步缠头劈刀
27. 垫步马步劈刀
28. 转身右劈刀
29. 马步劈刀
30. 跳转身马步砍刀
31. 独立步捧刀
32. 上步旋风脚 360°
33. 上步扎刀
34. 腾空外摆腿 450°
35. 马步砍刀
36. 退步腕花刀单推指
37. 剪腕花翻身跳砍刀
38. 翻身跳砍刀

39. 单蝶步砍刀
40. 上步剪腕花刀
41. 马步推刀虎爪（发声“哇”）

第三段

42. 左右骑龙步砍刀
43. 裹脑刀震脚截刀
44. 麒麟步弓步扎刀（发声“嗑”）
45. 独立步挫刀
46. 上步腾空盘腿 360°侧扑
47. 鲤鱼打挺
48. 上步左右格刀
49. 骑龙步截刀
50. 麒麟步弓步推刀

第四段

51. 上步左右砍刀
52. 上步剪腕花刀
53. 垫步弹踢点刀
54. 上步勾踢崩刀
55. 上步左右劈刀
56. 半马步砍刀
57. 骑龙步扎刀
58. 盖步砍刀
59. 虚步崩刀



60. 麒麟步跪步推刀 (发声“嘿”)
61. 半马步捧刀
62. 并步反握刀柄
63. 收势

注：此套路有 6 个动作需要发声，其中包括 3 种以上不同的发声。

三、南刀套路动作图解

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。

预备势

面向正前方，两脚并立；同时，右手握刀，刀刃向后，刀尖斜向下；左手垂于体侧；目视前方。

（图 1）



图 1



第一段

1. 马步按刀

(1) 接上势，两臂同时外旋直臂向两侧上托举，刀刃向前，刀尖向上；目视刀尖。(图2)



图2

(2) 左脚向左横跨一步，两腿屈膝，成马步；同时，右手握刀由上向前下按刀，左掌护按刀背前段，两臂微屈；目视前方。(图3)



图3

要点：

按刀时两腕用力向下按压，马步与按刀完整一致，力达刀身。

2. 震脚藏刀

接上势，身体右转；两脚一齐蹬地跳起后下落并步震脚，两腿屈膝；同时，右手握刀与左掌护按刀身藏刀至体右侧；目视左前方。（图4）



图4

要点：

屈膝震脚，
短促有力，力达
刀身。

3. 麒麟步弓步推刀（发声“嘿”）

(1) 接上势，身体左转；左脚先向右脚前方盖步，后右脚向左脚前方盖步，成麒麟步，随即左脚向左前方上步，成半马步；同时，右手握刀与左掌护按刀身由体右侧下方经体前划弧一周至右腰侧；目视左前方。（图5—图7）



图5



图 6



图 7