



中华人民共和国体育运动委员会运动司武术科编

# 剑术练习

武术教材参考资料之五

• 武术教材参考資料之五 •

劍	術	練	習
---	---	---	---

中华人民共和国体育运动委员会  
运动司武术科編

人民体育出版社

統一書號：7015·643

武術教材參考資料之五

劍 術 練 習

中華人民共和國體育運動委員會

運動司武術科編

\*

人民體育出版社出版

北京體育館路

(北京市書刊出版業營業許可證出字第049號)

冶金工業出版社印刷廠印刷

新華書店發行

\*

787×1092 1/32 10千字 印張  $1\frac{4}{32}$

1958年5月第1版

1958年5月第1次印刷

印數：1—14,700冊

定價〔9〕0.14元

責任編輯：尙久登 封面設計：庄素瑛

# 基本动作

## 一、左手持剑法

方法：以拇指由护手上向下与小指、中指和无名指由护手下向上将护手握紧。食指伸直附于剑把。剑身贴于左臂之后侧（图一）。

要点：手须握紧，不得使剑刃触及身体。

## 二、右手持剑法

方法：以拇指和食指靠护手握紧。其余三指松握。以拇指根节和外掌缘控制剑之活动（图二）。在动作进行中，遇到某些动作的需要时，则可以将食指、小指放松，而用拇指、中指和无名指紧握剑把，来控制剑的活动。

要点：握把的松紧以能将剑刺平和劈平为宜。



图一

## 三、剑指

方法：将食指和中指伸直，无名指和小指屈于手心，再以拇指压住无名指和小指指甲（图三）。

要点：食指和中指须伸直。其余三指自然屈握。



图二

图三

## 持 劍 勢

动作：两脚并步站立，而脚尖左右分开成六十度；身体正



图 1

直；左手反握剑柄持剑垂于身体左侧，右手握成剑指垂于身体右侧；两肘略向身前牵引；剑身垂直，剑指屈腕朝向身里；目向左平视（图 1）。

要点：挺胸，收腹，直背，塌腰，两肩松沉，两肘前牵，膝部挺直；防止上身的过分前俯或左右歪倾。

### 预备动一

动作：①上身半面向右转右脚向右上一步屈膝略蹲；左脚不动，膝部伸直；成右势弓箭步；右手剑指在右脚上步之同时从身体右侧由胸前屈肘上举，至左肩向前平伸指出，拇指一侧朝上；目视剑指（图 2 之①）；②上身半面右转；左手持剑在身后反臂平举，向身前弧形平绕；至身前时，拇指一侧仍朝下作反臂平举；右手剑指同时屈肘收于右腰侧，手心朝上（图 2 之②）；③左脚向右脚并步；左手持剑随之下沉，垂于左腿左侧；右手剑指同时向右侧平伸指出，手心朝下；目视剑指（图 2 之③）。

要点：①上述的上步剑指平伸、转体持剑向前平绕、并步剑指平伸三个分解动作，必须连贯起来做，不可中止；

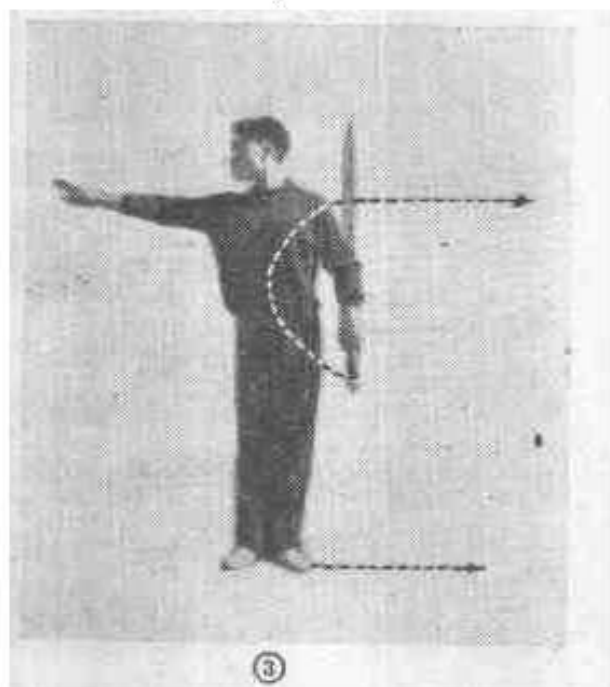


图 2

②动作进行时，两肩必须放松使之灵活，不要僵硬；③转体持剑向前平绕时，左肩必须前顺，右肩向后牵引；腰向右拧转，两脚不可移动；④并步剑指平伸后，剑身必须垂直；剑指平伸，稍高过肩；上身稍向右倾转。

### 预备动二

动作：①左脚向左上一步屈膝半蹲；右脚脚跟碾地，脚尖里扣，膝部伸直；上身随之半面向左转，成左势弓箭步；左手持剑在左脚上步之同时屈肘在胸前平举，向上、向前弧形绕环，平伸于身前左侧；拇指一侧朝下（图3之①）；②左腿伸直站立，上身半面左转，右脚向前并步；左手持剑随之在身前下沉，垂于左腿侧

旁；右手剑指同时屈肘沿右耳际向前平伸指出，拇指一侧朝上；目视剑指（图3之②）。

要点：身体正直同持剑势之要点；唯右手剑指向前平伸，肘要伸直，剑指稍高过肩。

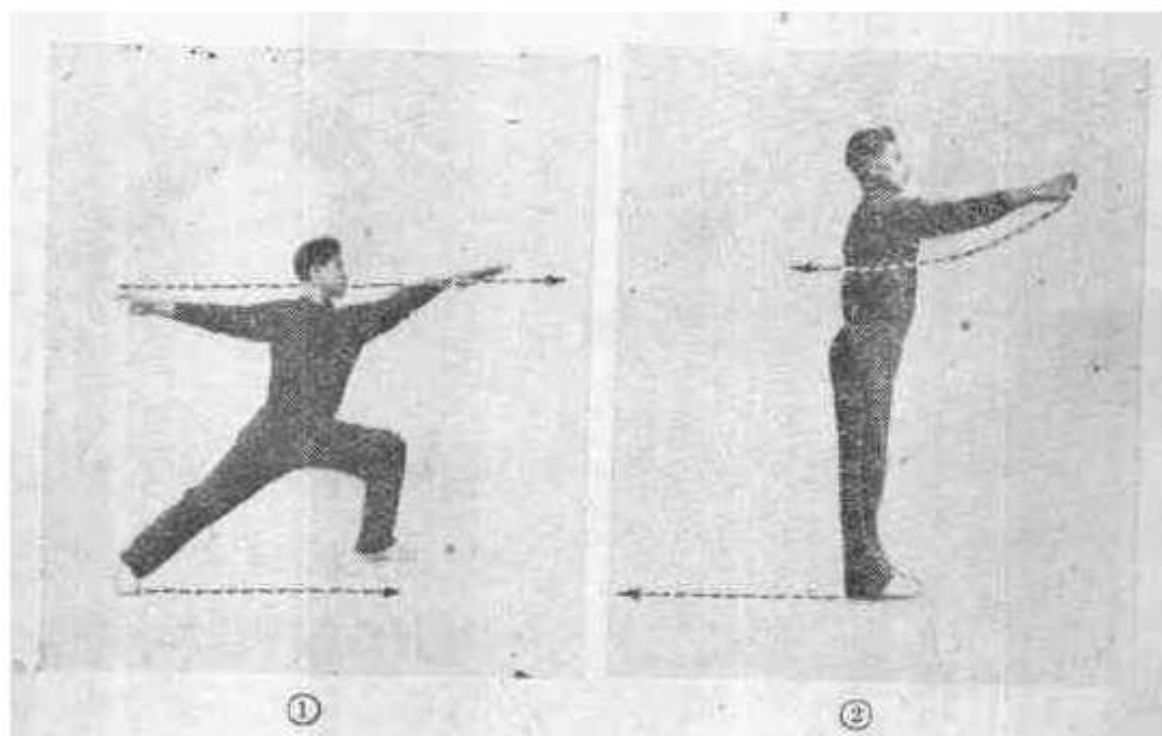
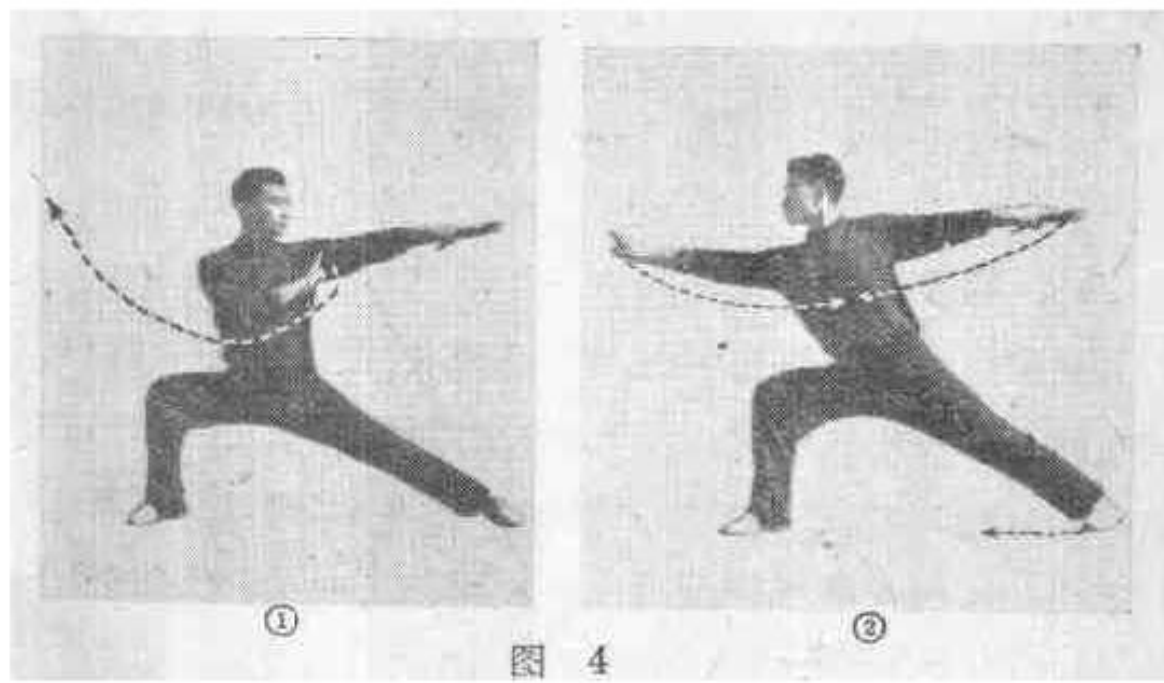


图 3

### 预备动三

动作：①左手持剑由右手剑指上面向前平伸穿出，拇指一侧朝下；右手剑指顺左臂下面屈肘收于左肩处，屈腕使手指朝上；上身右转，右脚向右侧跨步屈膝半蹲，左脚脚尖随之里扣，成右势弓箭步；目向左平视（图4之①）；②上身半面右转；右手剑指向身前左侧平伸指出，手心朝下；目视剑指（图4之②）。

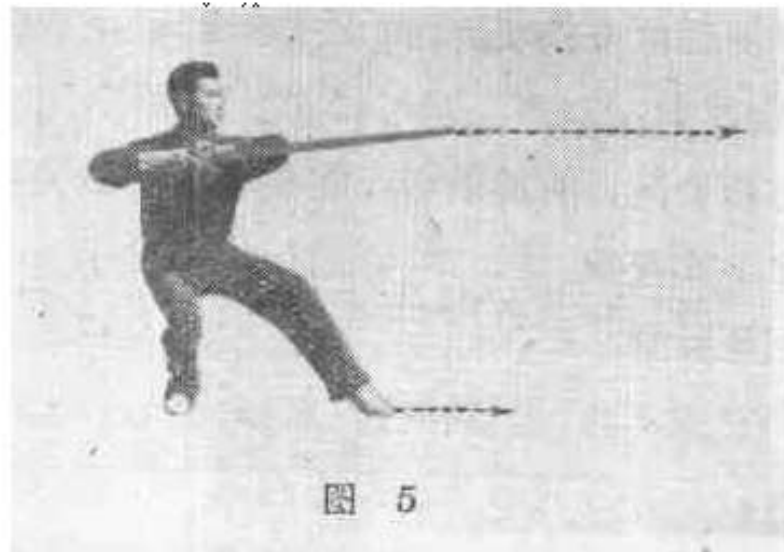
要点：右大腿坐平，左腿膝部挺直；右脚跟和左脚外侧都不可离地掀起；上身略向前倾，保持挺胸、塌腰；剑指平伸稍高过肩；左手持剑伸平；左肩放松，防止拱起。



#### 预备动四

动作：右脚跟碾地使脚尖里扣；上身左转，重心落于右腿；左脚随之向里移回半步，屈膝以脚前掌虚着地面，成右实左虚之左虚步；左手持剑在左脚移回半步之同时向胸前屈肘，手心朝外；右手剑指同时也向胸前屈肘，手心朝里，准备接换左手之剑；目视剑尖（图5）。

要点：右实左虚必须分明，右脚跟防止掀起，左脚尖防止踏实；上身保持挺胸、塌腰，稍向前倾，防止俯倒；两肘要平，剑尖微高。



# 第 一 段

## 一、弓步直刺

动作：①右手将左手之剑接换过来，左手握成剑指；②左脚向前上半步屈膝半蹲，右脚不动膝部伸直，成左势拗弓步；上身同时左转；左手剑指随之伸向身后平举，拇指一侧朝上；右手持剑即向身前平伸直刺，手心朝左；目视剑尖(图6)。

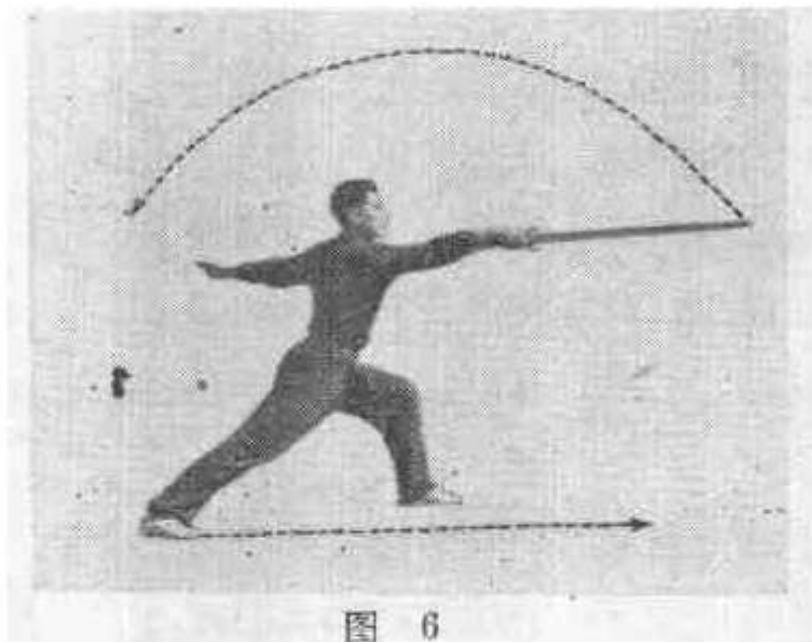


图 6

要点：左大腿必须屈膝蹲平，右腿必须挺膝伸直；左脚跟和右脚外侧都必须全部着地，防止掀起离地；上身稍向前倾，胸要挺起，腰要向左拧转；腰与臀部必须塌下，防止臀部的凸起；两肩必须松沉，右肩前顺，左肩后牵；剑尖稍高过肩，唯与持剑之手成直线，防止剑尖上翘，持剑之手下沉的现象。

## 二、回身后劈

动作：左脚不动，膝部伸直；右脚向前进一步，膝略屈；上身右转；右手持剑同时从前由上向后劈至高与肩平，拇指

一側朝上；左手劍指隨之從左後方由下向前上弧形繞環，至頭頂上方屈肘橫舉，拇指一側朝下；目視劍尖（圖7）。

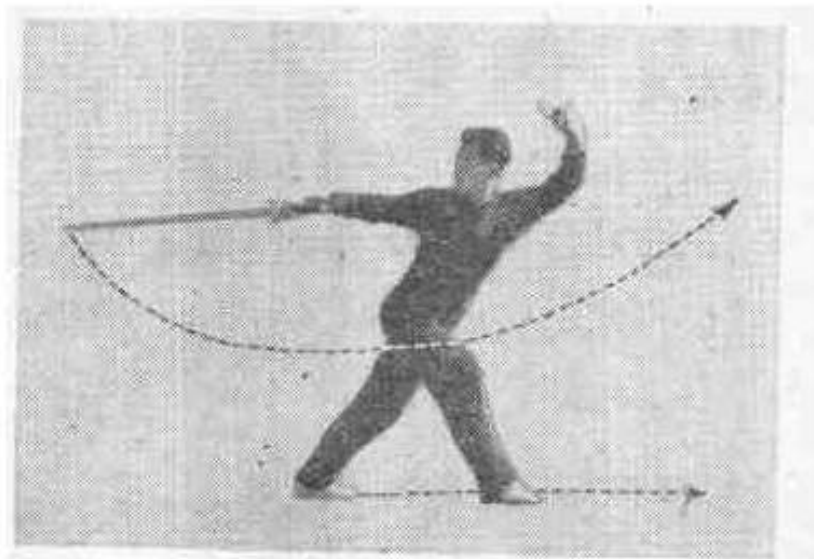


圖 7

要点：进步、轉身、平劈、劍指向上橫舉的四个动作，必須協調一致地同时进行；轉身之后，腰要向右擰轉，但必須防止由于擰腰而使左脚发生移动；劍尖和持劍之手及肩部必須成直綫。

### 三、弓步平抹

动作：左脚向前进一步屈膝略蹲，右脚在后膝部伸直，成左势拗弓步；左手劍指同时由胸前下降，向左、向上弧形繞環，至頭頂上方屈肘橫舉，拇指一側朝

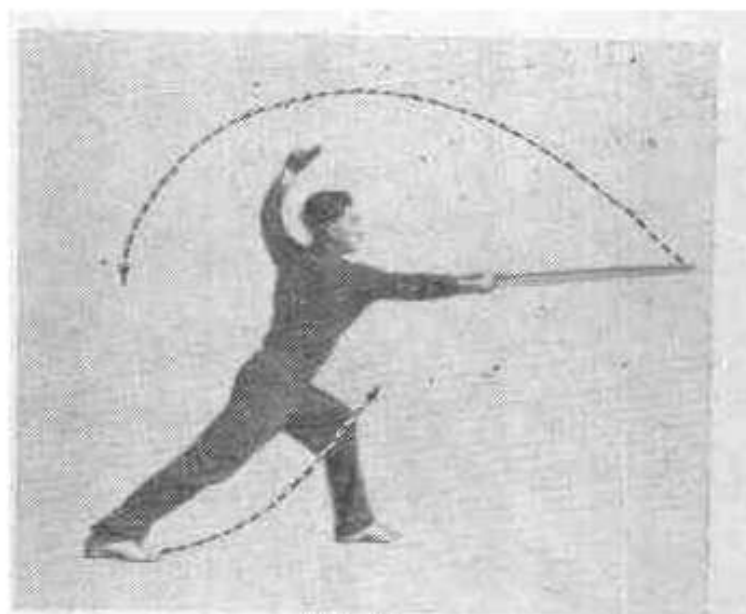


圖 8

下；右手持劍手心朝上隨之向前平抹，劍尖稍向右斜；目視前方（圖8）。

**要点：**右腿必須伸直，腰与臀部下塌；上身向左轉，右肩前順，左肩后牽；劍身平放，劍尖斜向右外方。抹時用力須柔。

#### 四、弓步左接

**动作：**①上身左轉；右腿屈膝在身前提起，脚尖朝下，脚面繃平；右手持劍同時手心朝里由前向上、向后弧形繞環，至后方時屈肘使肘臂貼靠腹部；左手劍指隨之由頭頂上方下落，附于右手腕部；目視劍身（圖9之①）；②右脚繼

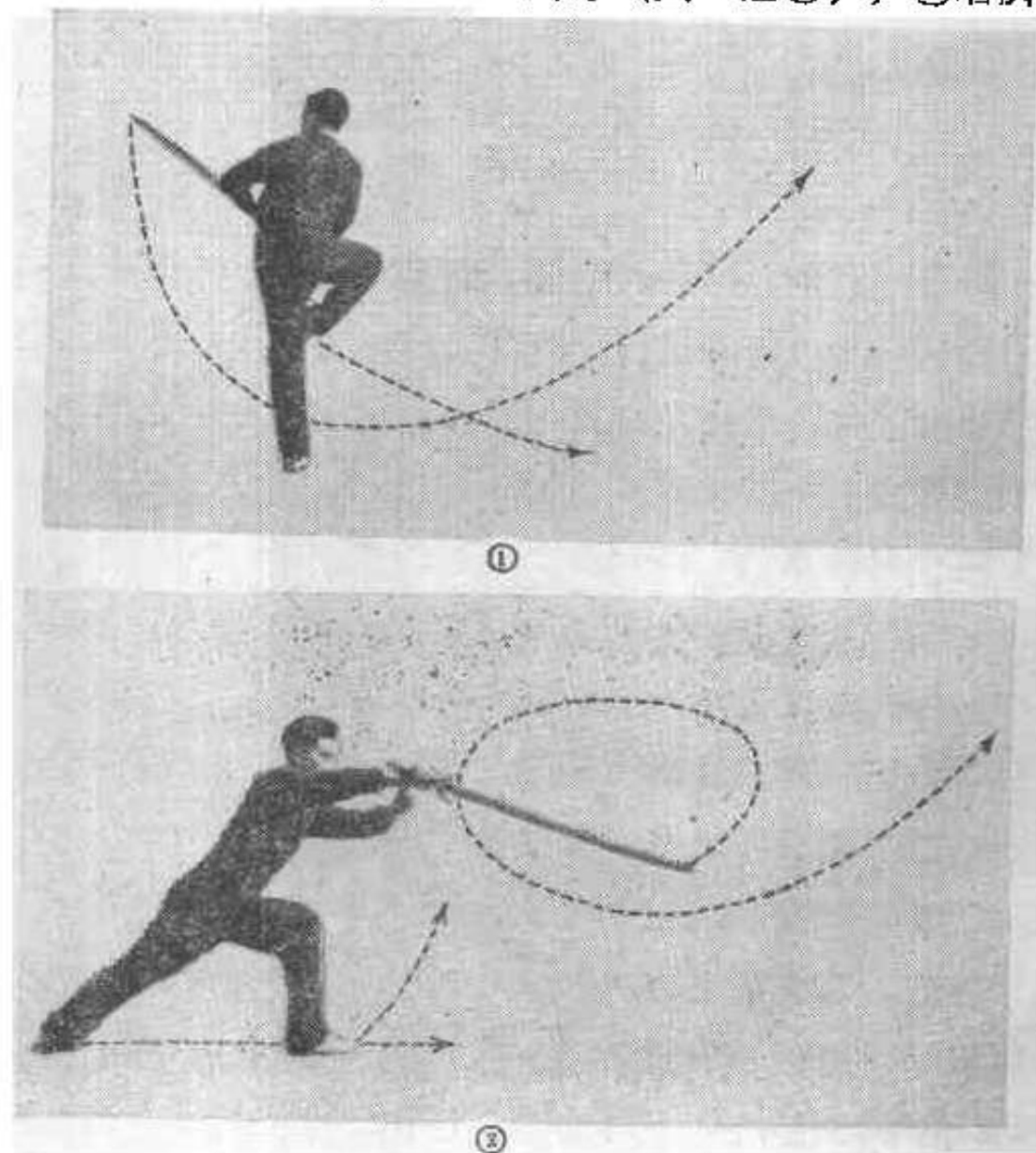


图 9

向前落步屈膝半蹲，左脚在后膝部伸直，成右势拗弓步；右手持剑随之由后向下、向前反手撩起，小指一侧朝上；左手剑指随右手转动仍附于右手腕部；目视剑尖（图9之②）。

要点：剑由前向后和由后向前绕环撩剑时必须与提膝和向前落步的动作协调一致，握剑不可太紧；弓步形成之后，剑尖稍低，持剑之手必须反手使小指一侧朝上，上身略向前倾。

### 五、提膝平斩

动作：①左脚向前进步，右手持剑开始反手屈肘向左平绕；②右脚随之由后向身前屈膝提起，右手持剑继续由左向后、向右平绕，至右方时，手心朝上向前用力平斩；左手剑指即屈肘横于头顶上方；目视前方（图10）。

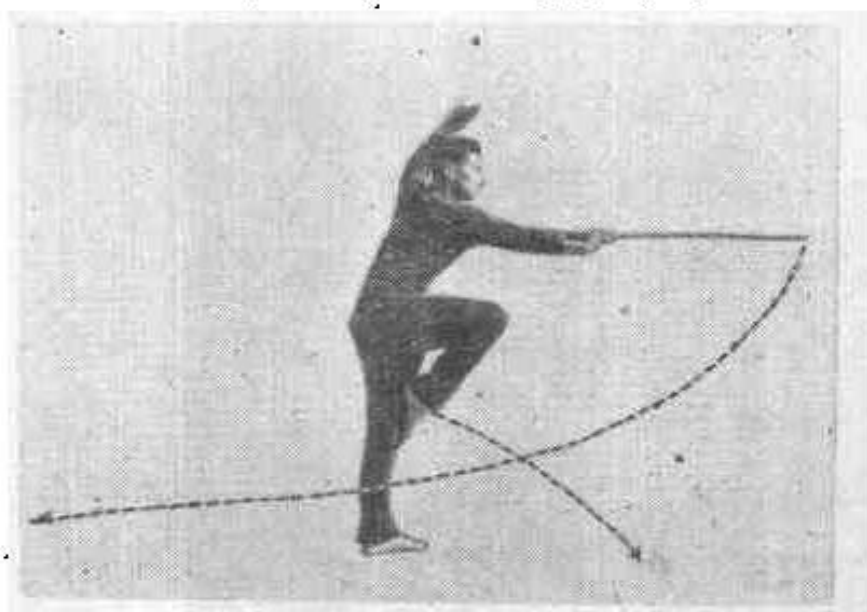


图 10

要点：①剑从左至后平绕时，上身必须后仰使剑从面部上方平绕而过，不可从头顶上方绕行；②提膝平斩；左腿必须挺膝伸直站稳，不可摇晃不定；右腿屈膝尽量上提，右脚贴护裆前；上身稍向前倾，保持挺胸、收腹。

## 六、回身下刺

动作：右脚向前落步，脚尖外展，膝略屈；上身同时右轉，右手持剑随之向后方下刺剑尖低过膝，拇指一侧朝上；



图 11

左手剑指随之在前上方伸直；目視劍尖（图11）。

要点：①当右脚向前落步时，右手持剑先屈肘收于身前；在上身右轉时，再向下方用力刺出；②左腿伸直，右腿稍屈，腰向右擰轉，剑指与剑尖成一斜直綫。

## 七、掛劍直刺

动作：①左脚向左橫跨一步屈膝略蹲，右手持劍臂內旋先使拇指一側朝下成反手；然后再翹腕使劍尖向左、向上抄掛，至持劍之手抄至左肩时擽肘使劍平落胸前，手心朝里；左脚此时膝部伸直站立，右脚随之屈膝在身前提起；左手劍指同时屈肘附于右手腕部（图12之①）；②左脚脚前掌为軸碾地，上身右轉，右手持劍使劍隨向下插；左手劍指仍附右手腕部；目視劍尖（图12之②）；③上动不停，左脚脚前掌碾地，上身从右向后轉；右脚向前落步屈膝半蹲，左脚在后膝部挺直，成右势弓箭步；右手持劍同时向前直刺劍尖高与肩平，拇指一側朝上；左手劍指随之向后平伸指出，拇指一側朝上；目視劍尖（图12之③）。

要点：掛劍、下插、直刺的三个分解动作，必須連貫起

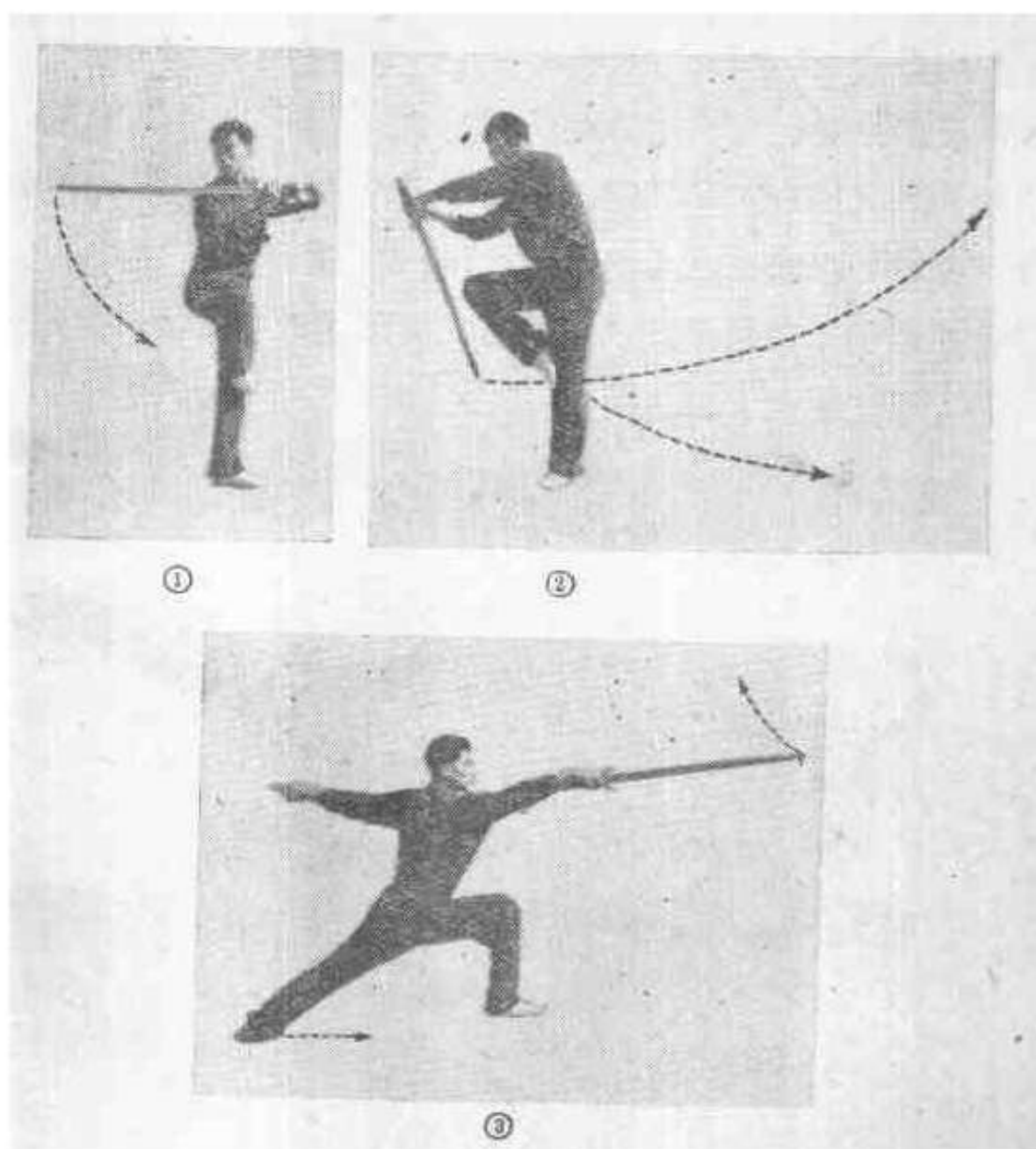


图 12

来做；并使之与跨步、提膝、转身、弓步的动作配合严密，协调一致。弓步直刺后，右大腿必须坐平，膝部与脚尖成垂直线；左腿必须挺膝伸直；脚跟和脚外侧均不可掀起离地；上身稍向前倾，挺胸，塌腰；右肩前顺，左肩后牵；剑要平。

#### 八、虚步领剑

动作：①右手持剑先将剑尖由外向里搅一小圈，臂内旋使持剑之手拇指一侧朝下；然后，两脚前掌同时碾地，上身

从右向后轉，成交叉步，两腿均屈膝略蹲；右手持劍与轉身之同时反手向后、向上屈肘領抽；左手劍指随之由下抄起附于右手腕部；目向左平視(图13之①)；②右脚屈膝不动，左脚向前进步屈膝以脚前掌虛着地面，重心落于右腿，成左虛步；左手劍指向前平伸指出，手心朝下；目視劍指(图13之②)。

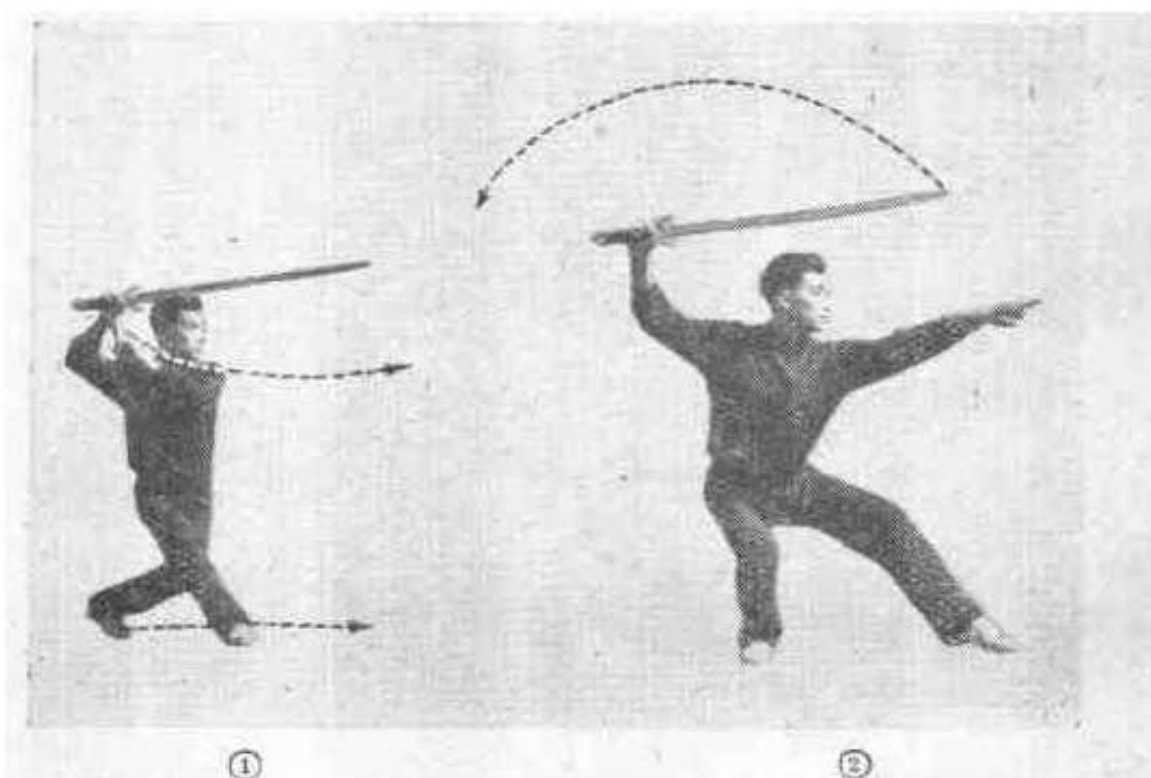


图 13

要点：上身重心必須坐落于右腿，右脚踏实，左脚虛着地面，使虛步虚实分明；右肘略屈使劍身平橫額前上方，左臂伸直，劍指稍高过肩。

## 第 二 段

### 一、虛步平劈

动作：左脚脚跟外展，上身右轉使重心移于左腿；右脚

随之微微离地，改由脚前掌虚着地面的右虚步；右手持剑同时向下平劈，拇指一侧朝上；左手剑指即向上屈肘，拇指一侧朝下；目视剑尖（图14）。

要点：左实右虚必须分明；防止左脚跟掀起、右脚尖踏实。



图 14

## 二、弓步下劈

动作：①右脚踏实，体重前移，左手剑指伸向右腋下面，右手持剑臂内旋使手心朝下；②左脚随即向前左斜方进步屈膝半蹲，右脚在后右斜方挺膝伸直，成左势斜弓箭步；右手持剑在左脚进步之同时屈腕向左平绕，揽一小圈继续向前下劈，剑尖高与膝平；左手剑指随之由右腋下面向下、向左、向上绕环，至头顶上方屈肘；上身略前俯，目视剑尖（图15）。



图 15

要点：右肩必須前順，左肩必須后牽；劍尖與手、肩必須成一斜直綫。

### 三、帶劍前點

動作：①右腳向左腳并步，以腳前掌虛着地面，兩腿均屈膝略蹲；右手持劍翹腕由右上斜方向右耳際帶回肘微屈；左手劍指隨之由前落下附于右手腕部；目向右前平視（圖16之①）；②上動略停，右腳向正前方前跳一步，落地即屈膝半蹲踏實地面；左腳隨之跟進，向右腳屈膝并步，以腳尖點立地面成丁步；右手持劍同時向前點擊，拇指一側朝上；左手劍指即屈肘向頭頂上方橫舉；目視劍尖（圖16之②）。

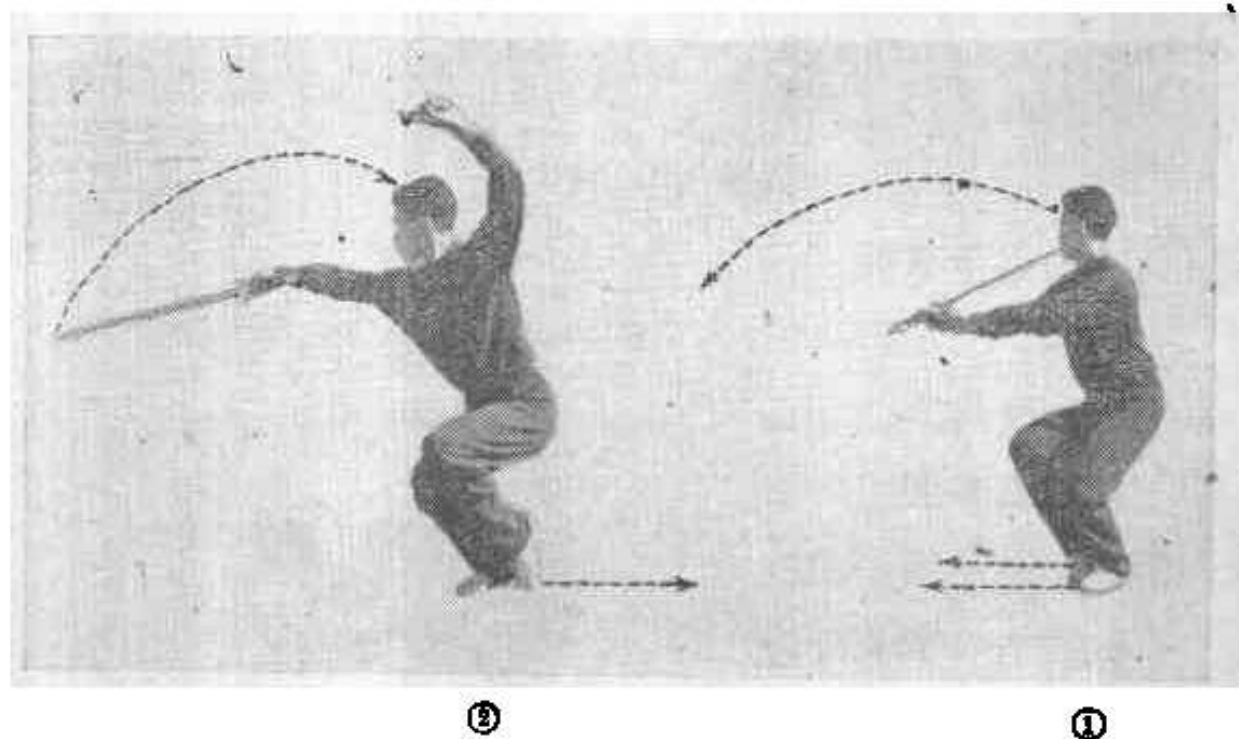


圖 16

要点：①向前點擊時，必須以劍實用力前點，與前劈的動作應有區別；②前點成丁步之後，右腿盡量使大腿蹲平，左腳腳面繃平，腳尖點立在右腳內側的二分之一處；兩腿必須并攏；上身稍向前傾，挺胸、直背、塌腰；持劍之手稍高。

过肩，剑尖微微向下。

#### 四、提膝下截

动作：①右腿伸直；左脚退步，膝仍屈蹲；上身后仰；右手持剑臂外旋使手心朝上，向右、向后上方弧形绕环，此时右手手心朝左，腕部上翘；左手剑指不动（图17之①）；②右手持剑臂内旋使手心朝下继续向左、向前下方弧形绕环下截；上身同时向前探倾，左脚随之屈膝提起；目视剑尖（图17之②）。

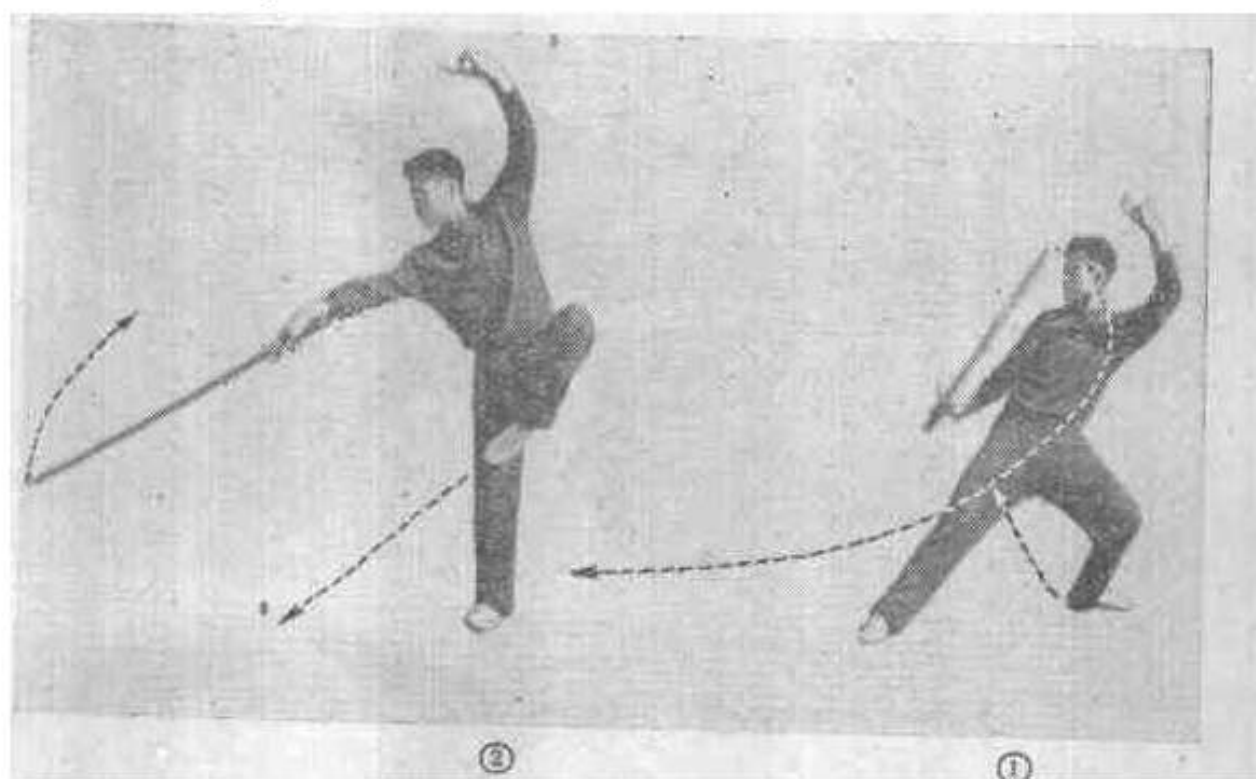


图 17

要点：上述两个动作都是从右到左的圆形绕环，必须连贯起来做，不可中断；提膝必须尽量高提，左脚脚面绷平；站立要稳，右腿膝部伸直；右手手心朝下，剑身斜平。

#### 五、提膝直刺

动作：①右腿膝略屈；左脚向前落步，脚尖外展；右手持剑臂外旋使手心朝上，与左脚落步之同时挎肘朝上向胸前平

領收回，劍尖高與肩平。手心此時朝里，劍尖與手平直；左手劍指隨之由上下落，屈肘按于劍柄上面；目視劍尖（圖18之①）；②右腳屈膝在身前提起，左腿伸直站立；右手持劍向前平伸直，拇指一側朝上；左手劍指同時向後平伸指出，手心朝下；目視劍尖（圖18之②）。

要点：領劍與落步，直刺與提膝，必須劍步協調一致。

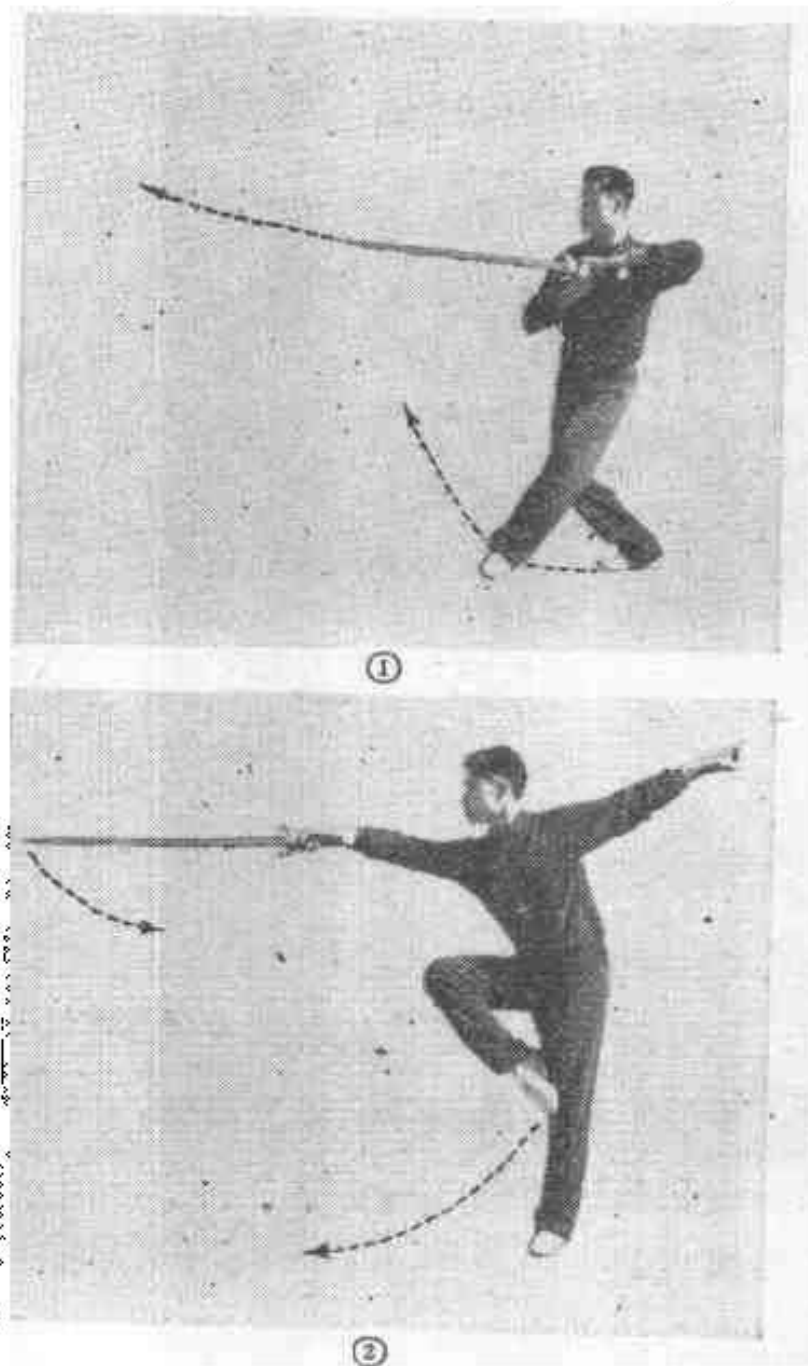
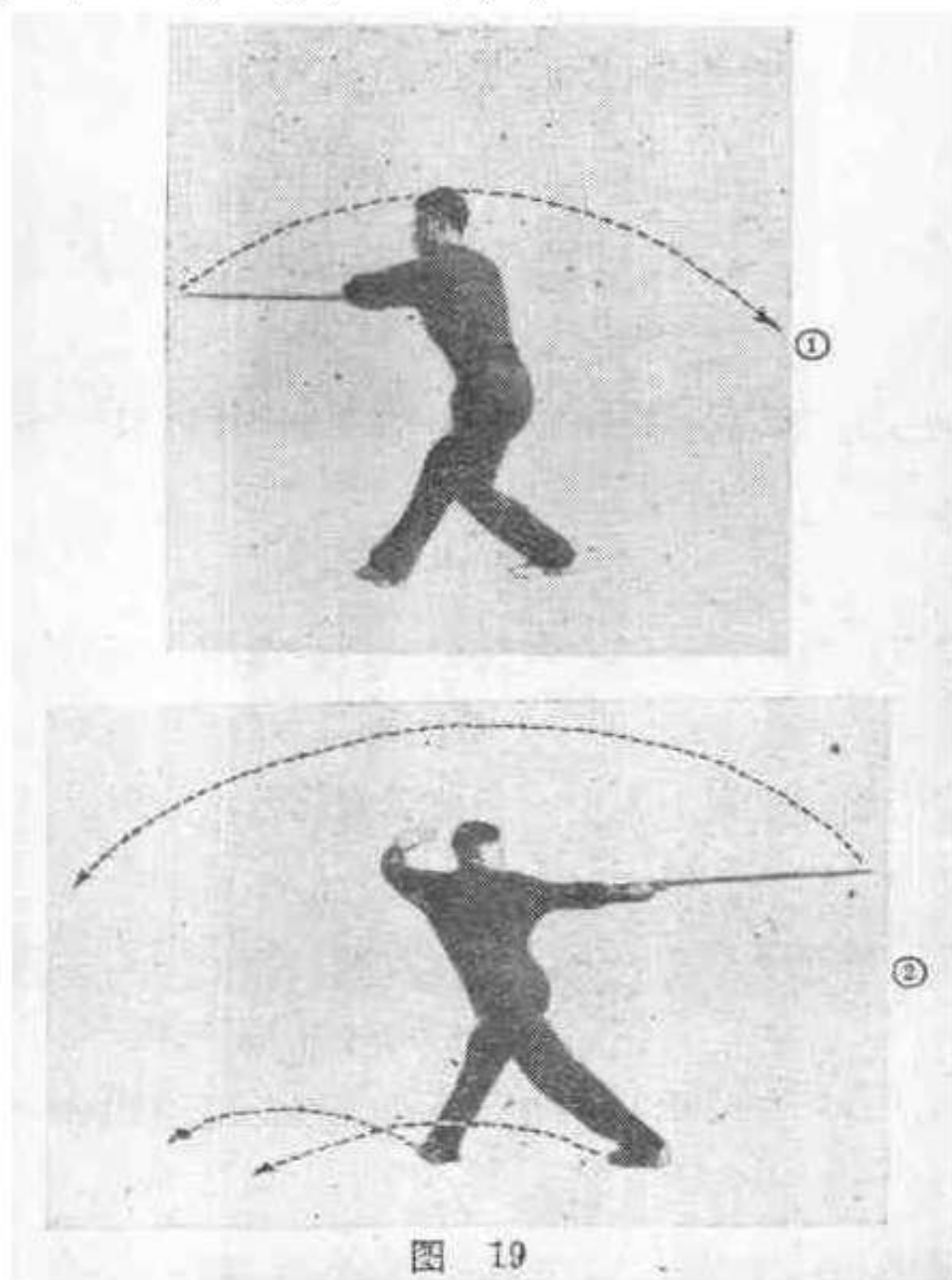


图 18

## 六、回身平崩

动作：①右脚向前落地，脚尖外展，成摆步；左脚前掌碾地使脚跟外转，膝略屈蹲，上身同时从右向后转；右手持剑臂外旋使手心朝上，屈肘向胸前收回；左手剑指随之上举由身前落下，屈肘附于右手心上面；目视剑尖(图19之①)；②上身稍向右转，左腿挺膝伸直，右腿膝部略屈，右手持剑，剑的前端用力向右平崩，手心仍朝上；左手剑指同时屈肘向上横举；目视剑尖(图19之②)。



**要点：**上述收剑、平崩的二个分解动作必须连贯起来做，不可中断；平崩时必须使剑的前端用力；平崩之后，上身向右擰轉，防止左脚由于擰身而产生的移动。

### 七、歇步下劈

**动作：**左脚向左跃步横跨，右脚随之跳起从身后向左倒插；两腿屈膝全蹲成歇步；右手持剑与跃步之同时向上举起，歇步形成时向左下劈，剑尖高与踝关节平；左手剑指随之下接附于右手腕部上面；目视剑身（图20）。

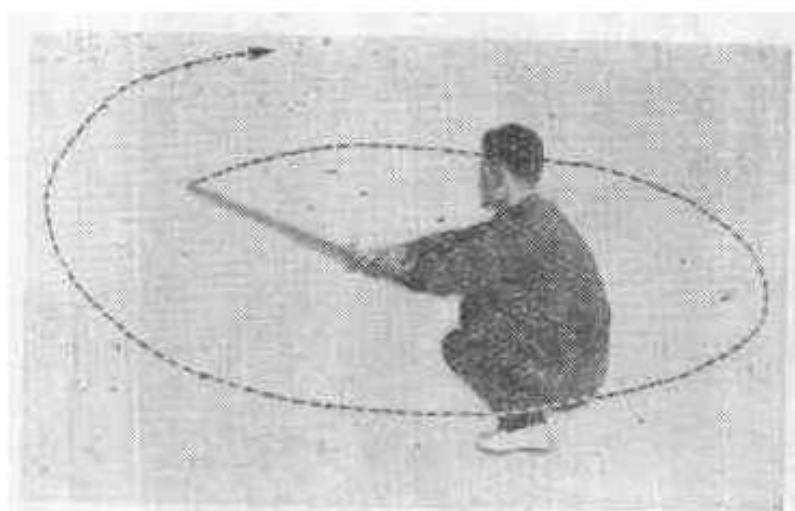


图 20

**要点：**左大腿盖压在右大腿上面，左脚脚底全部着地；右大腿穿托在左大腿下面，右脚脚前掌着地，脚跟掀起离地；臀部坐落在右小腿上；上身涵胸前俯；两臂微微屈肘。劈与跃步动作须协调。

### 八、提膝下点

**动作：**①右手持剑，腕部向手背的一面翘屈，先使手心朝下，剑身成平面；然后，两脚前掌碾地，上身从右向后轉；右手持剑，随身轉动平繞一周，繞至上身右侧时，臂外旋使手心朝上，剑身續向外、向上弧形繞环；左手剑指此时离开

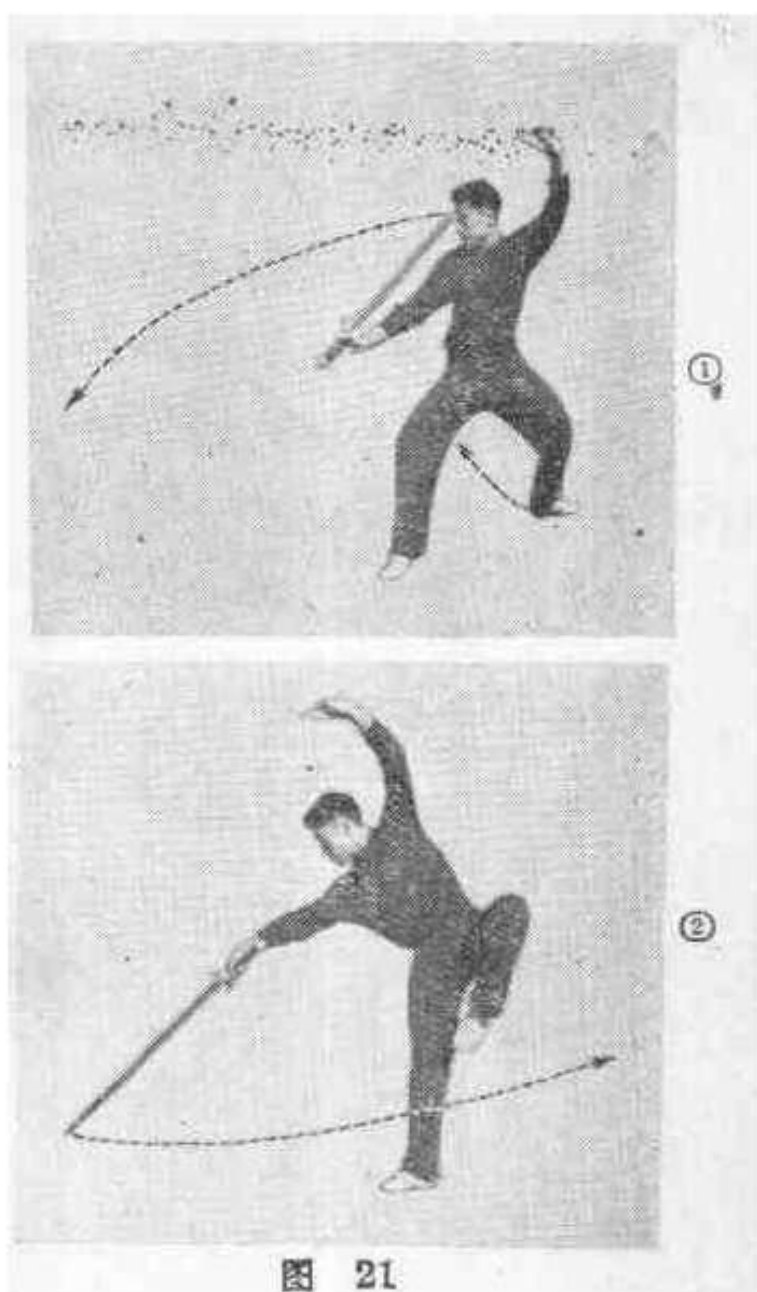


图 21

姓名:	
学号:	8542
书:	2001并步

两腿均屈膝半蹲；右手持剑同时向前平伸直刺，拇指一侧朝上；左手剑指顺势附于右手腕部里侧；上身前倾，目视剑尖（图22之②）。

要点：两腿半蹲必须使大腿蹲平；两膝、两脚均须紧靠并拢，不可分开；上身前倾，仍须挺胸、塌腰，防止缩胸、拱背；两臂伸直，剑尖与肩相平。

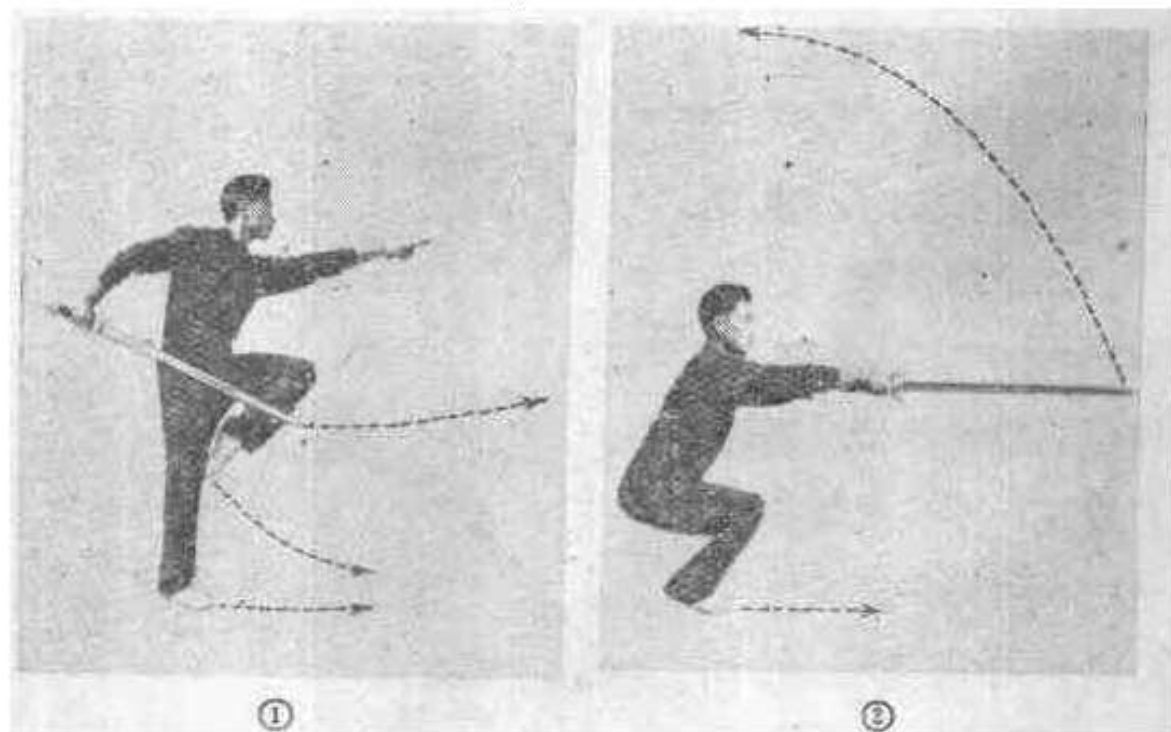


图 22

## 二、弓步上挑

动作：右脚上步屈膝半蹲，左脚不动在后挺膝伸直，成右势拗弓步；右手持剑直臂向上挑举剑尖向上，手心朝左；左手剑指向前平伸指出，手心朝下；上身微微前倾，目视剑指（图23）。

要点：右大腿坐平，左腿伸直；左肩前顺，左臂伸直，剑指稍高过肩；右臂直举，剑身垂直；上身挺胸、直背、塌腰。

### 三、歇步下劈

动作：左脚向前进步，脚尖外展，落地成摆步；两腿均屈膝全蹲成歇步；右手持剑同时向前下劈剑尖高与踝关节平，拇指一侧朝上；左手剑指屈肘附于右手腕部里侧；上身涵胸前俯，目视剑身(图24)。

要点：与第二段第七动相同，唯右臂肘部伸直。

### 四、右截腕

动作：①右手持剑臂内旋使拇指一侧朝下成反手；②两脚前掌碾地使上身右转，两腿屈膝成右实左虚之左虚步；右手持剑反手用剑的前端随之向前上方提起并微微向右；左手剑指附于右手腕部，两肘均微屈；目视剑的前端(图25)。

要点：两腿虚实必须分明，上身稍向前倾，剑身平横额前上方，剑尖稍高。

### 五、左截腕

动作：左脚向前半步踏实，并以脚前掌碾地使上身从左



图 23



图 24

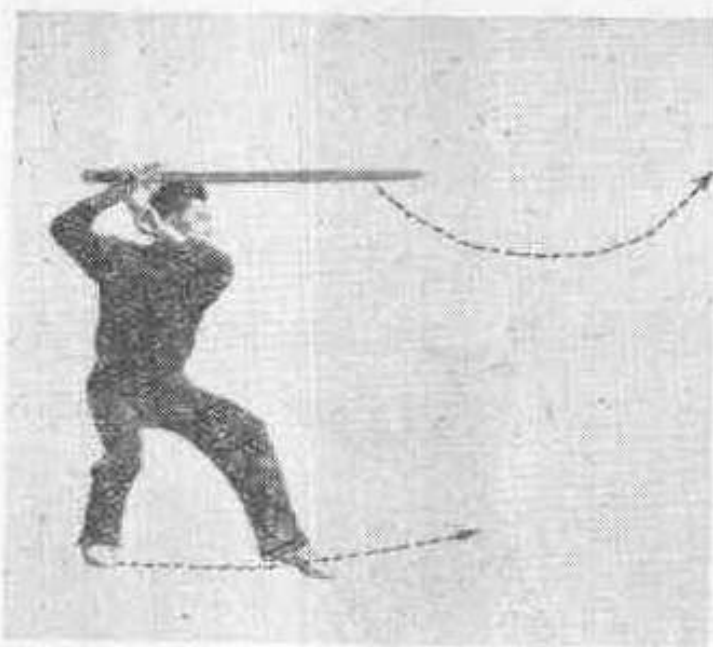


图 25



图 26

向后轉，右脚隨之向前進步，兩腿均屈膝成左實右虛之右虛步；右手持劍與右脚進步之同時臂外旋使劍身向外繞一半圓弧形即向左前上方用劍的前端提起并微微向后領抽，手背朝下；左手劍指離開右手腕部，屈肘向上橫舉；目視劍的前端（圖26）。

要点：同上述右截腕。

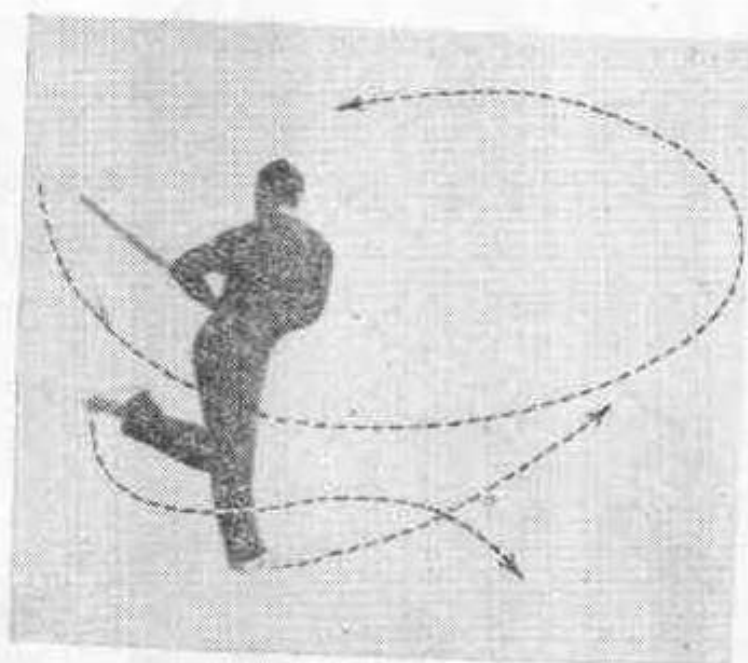
## 六、跃步上挑

动作：①左脚向前进步，脚尖外展，落地成摆步；右脚随之在身后离地，小腿后弯；右手持剑手心朝里同时由

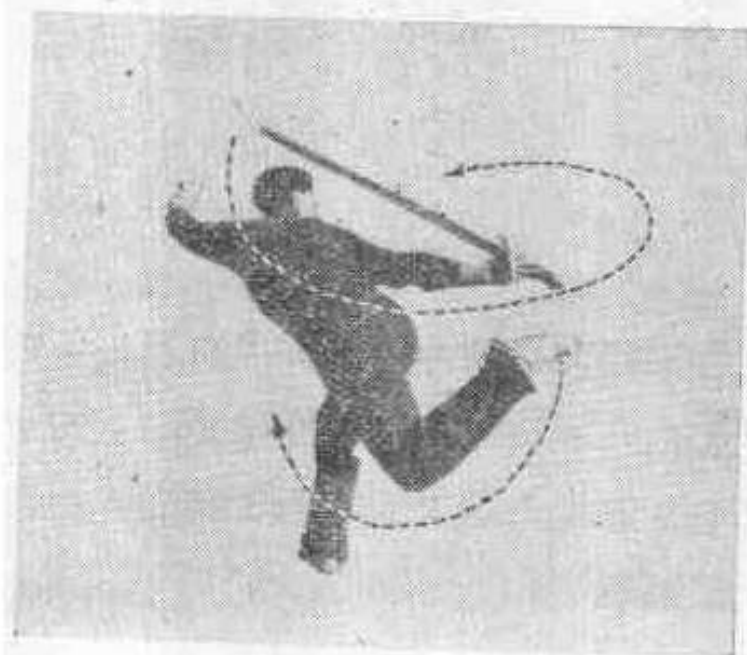
右向上、向左屈肘弧形繞环，至上身左侧时右手貼近于左胯际，拇指一侧朝上并翘腕；左手劍指在右手由上向左落下时附于右手腕部上面；目視劍尖（圖27之①）；②右脚向右侧跃步，落地后膝略屈蹲；左脚随之离地屈膝从身后伸向右侧方；构成望月势之平衡，身向左侧傾俯；右手持劍与右脚跃步之同时向下、向右弧形繞环，至右侧方时，臂外旋翘腕向

上挑击；左手剑指即向上屈肘横举；目向右上方注视（图27之②）。

要点：上述之进步、跃步和挑剑之动作，必须协调地、迅速地进行；挑剑时腕部须用力猛然上翘；构成平衡动作之后，右腿略屈膝站立稳固，左小腿尽可能向上抬起，上身向



①



②

图 27

右擰腰，劍身斜橫于右側上方，持劍之右手略松，手腕上翹。

### 七、仆步下壓

動作：①右手持劍由左向身后、向右弧形平繞，至右側時屈肘收于胸前下方，手心朝上；右膝部腿隨之伸直，上身直起，左腿屈膝提于身前（圖28之①）；②上動不停，左手劍指由身前落下，按附于右手腕部上面；左脚隨之向左側落步屈膝全蹲，右腿在右側鋪地伸直，成右仆步；右手持劍同時使劍身平面向下塌壓劍尖斜向右上；上身前探，目向右平視（圖28之②）。

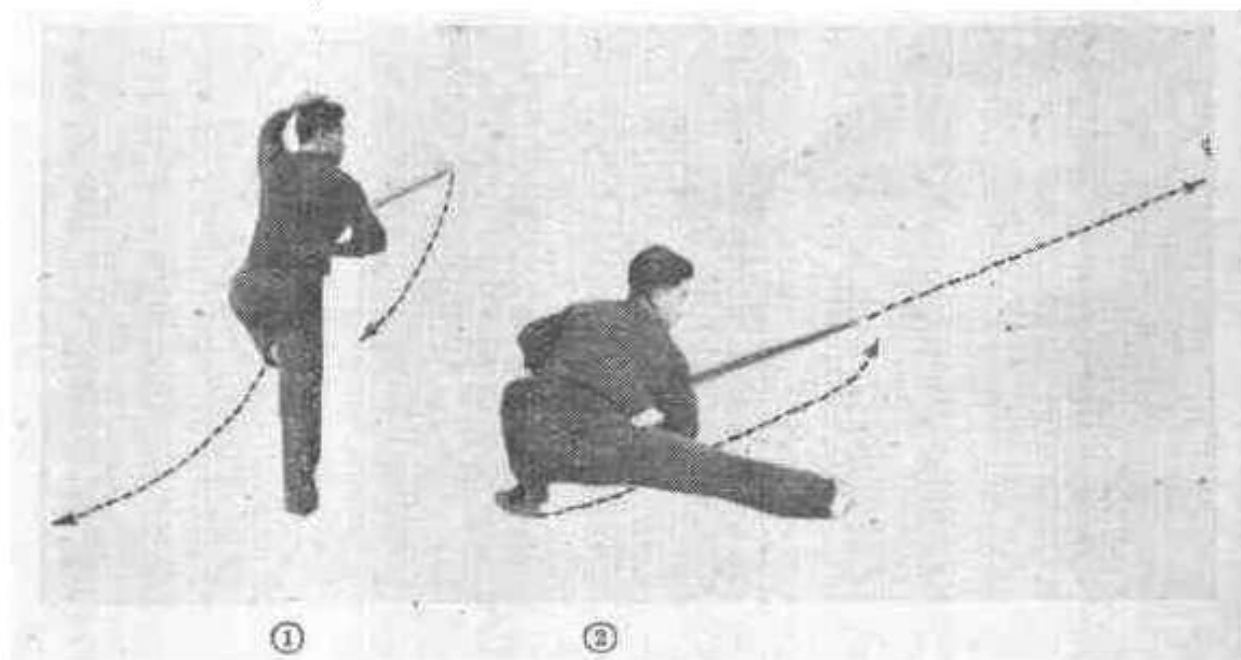


圖 28

要点：右腿膝部必須伸直，脚尖向里扣；脚外側貼緊地面，防止掀起；左腿全蹲，臀部靠緊脚跟，防止脚跟掀起或臀部凸起；上身前探仍須挺胸；兩肘略屈環抱身前。

### 八、提膝直刺

動作：兩腿立起，左腿屈膝提于身前，右腿伸直站立；右手持劍即向前平伸直刺，拇指一側朝上；左手劍指同時屈

肘向上橫舉，拇指一側朝下；目視劍尖（圖29）。

要点：右腿站立要穩，膝部必須挺直；左膝盡量上提，脚面繃平，脚尖下垂；上身稍向右傾；劍尖稍高過肩；肩、手和劍身要相平；左肘屈成半圓形。



圖 29

## 第四段

### 一、弓步平劈

動作：①右手持劍臂外旋屈肘先使手心朝向背後；②左脚向左上步屈膝半蹲，上身隨即左轉，右脚脚跟碾地使脚尖里扣，成左勢拗弓步；左手劍指隨之向前、向下、向后、向上圓形繞環，屈肘仍舉于頭頂上方，手心向上；右手持劍同時向前平劈，拇指一側朝上，肘臂伸直；目視劍尖（圖30）。

要点：向前平劈的動作必須與劍指的繞環協調一致，兩肩放鬆，防止僵硬；弓步要点同前述；劍尖稍高過肩。

## 二、回身后撩

动作：右脚向前进步，膝稍屈；左脚随之离地，小腿后弯；上身前俯，腰向右转；右手持剑随右脚进步之同时向后反撩，剑尖斜向下方高与肋平；左手剑指仍横于头部右上方目视剑尖(图31)。



图 30



图 31

要点：右脚站立要稳，左脚脚面绷平，上身仍然挺胸，腰要向右拧转，两肩放松。

## 三、歇步上崩

动作：①左脚向前跃步，上身随之从右向后转；左脚落地时，右脚伸向身后；右手持剑与转身之同时臂外旋使

拇指一侧朝上；左手剑指顺势平放；目视剑尖(图32之①)；②右脚在身后落步，两腿均屈膝全蹲，成左大腿盖压于右大腿之上的歇步；右手持剑在两腿全蹲之同时直臂下沉并向上翘腕使剑尖上崩高与肩平；左手剑指随之屈肘在头顶上方横举，拇指一侧朝下(图32之②)。

要点：①上述的向前跃步转身、歇步、剑下沉上崩的动作，必须连贯起来做，不可中止；②跃步要远，落地要轻，

必須先以脚前掌着地；③上崩时，腕部要猛然用力上翘，劍尖高度与眉相平；④歇步上身前俯，胸須内含。

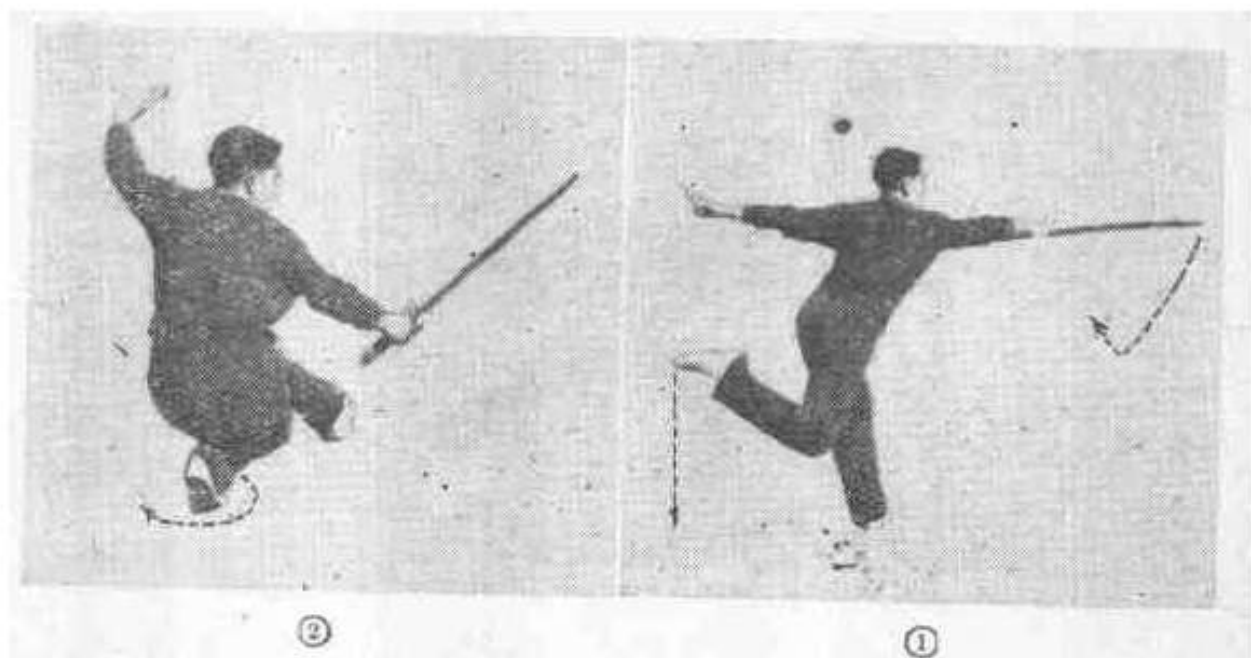
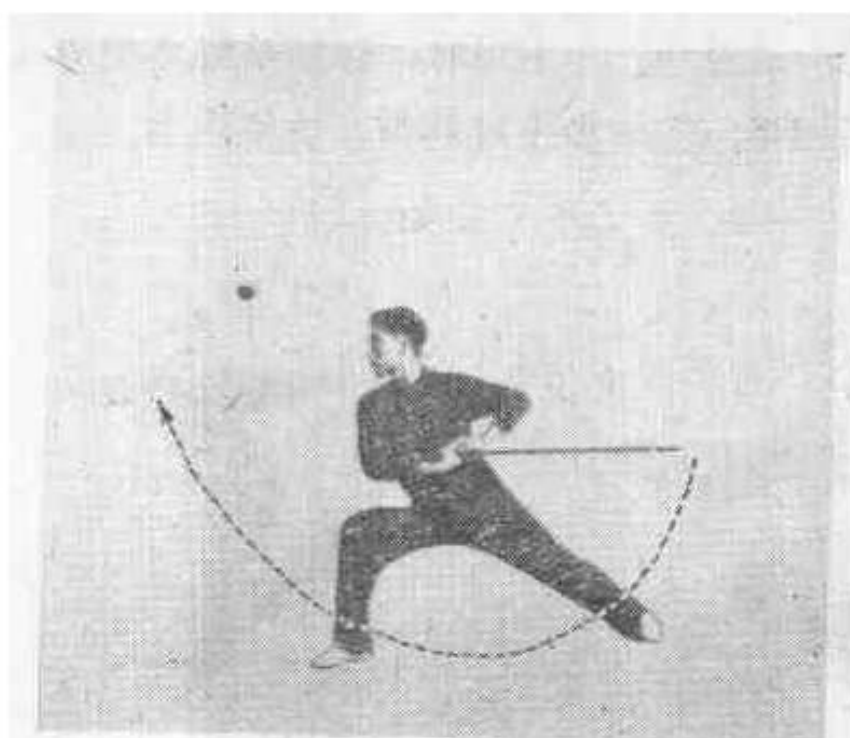


图 32

#### 四、弓步斜削

动作：①左脚脚尖里扣，上身右轉，右脚随之向前上半步屈膝半蹲，左脚在后挺膝伸直，成右势弓箭步；右手持劍臂外旋使手心朝上，与轉身之同时屈肘向左肋际收回；左手劍指随之从身前落下接附于劍柄上面；上身向右前傾，目視前方（图33之①）；②上动不停，右手持劍由后向下、向前上方斜面弧形上削劍尖高与鼻相平，手心斜向上方，腕部稍翘；左手劍指同时伸向后上方，拇指一侧朝上；目視劍尖（图33之②）。

要点：右大腿蹲平，左腿挺膝伸直，两脚均須全部踏实地面；上身前傾，挺胸、塌腰；右手臂稍低于肩，劍尖斜向面前右上方，略高过头；左手臂稍高于肩，劍指与肩成斜直綫。



①



②

图 33

### 五、进步左撩

动作：①右腿伸直，上身半面左转，左腿稍屈膝；右手持剑由前上举，臂外旋使手心朝里向左弧形绕环；至左侧时，左手剑指附于右手腕部里侧；目视剑尖(图34之①)；②右脚

跟为轴碾地，脚尖外展使上身从右向后转；左脚随之向前进步，以脚前掌虚着地面；右手持剑反手同时由左向下、向前、向上弧形绕环掄擦；至前上方时，肘部略屈剑尖高与肩平；左手剑指附于右手腕部随势转动；目视剑尖（图34之②）。

要点：①上述两个弧形绕环动作，必须连贯起来做；②撩起之剑，剑尖微微朝下；③右腿膝微屈，左腿膝伸直；上身重心落于右腿。

## 六、进步右撩

动作：①右手持剑直臂向上、向右弧形绕环，左手剑指随势收于右肩处，目视剑尖（图35之①）；②左脚踏实以脚跟为轴碾地，脚尖外展使上身从左向后转；

右脚随之向前进步，以脚前掌虚着地面；右手持剑同时由右向下、向前弧形绕环掄擦；至前方时，肘微屈，手背朝下剑

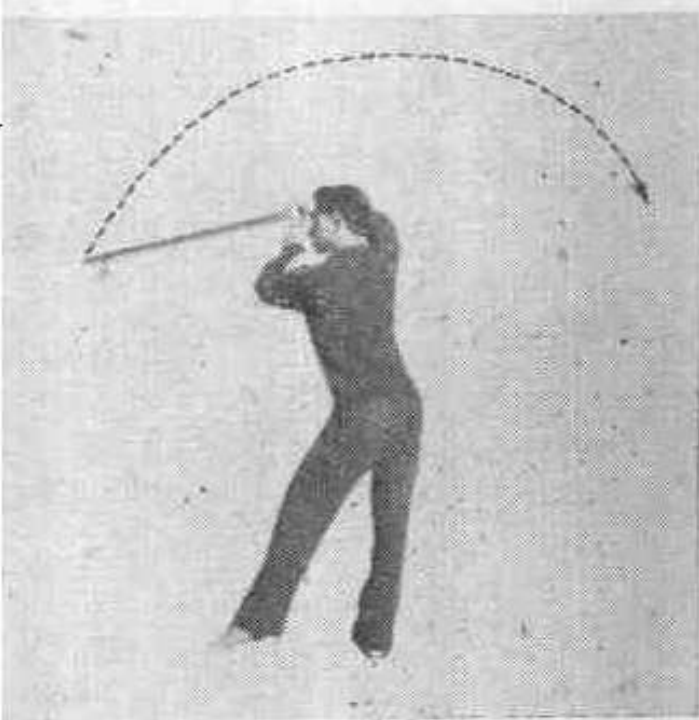
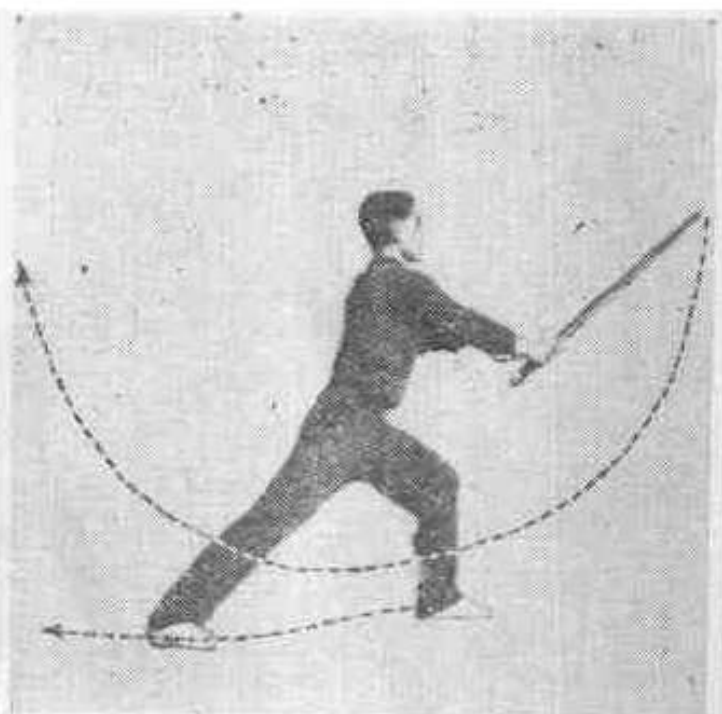


图 34

尖高与头平；左手剑指随之由右向下、向前、向上绕环，屈肘横举于头部上方；目视剑尖（图35之②）。

要点：同上述之进步左撩，唯左腿膝微屈，右腿膝伸直；上身重心落于左腿。

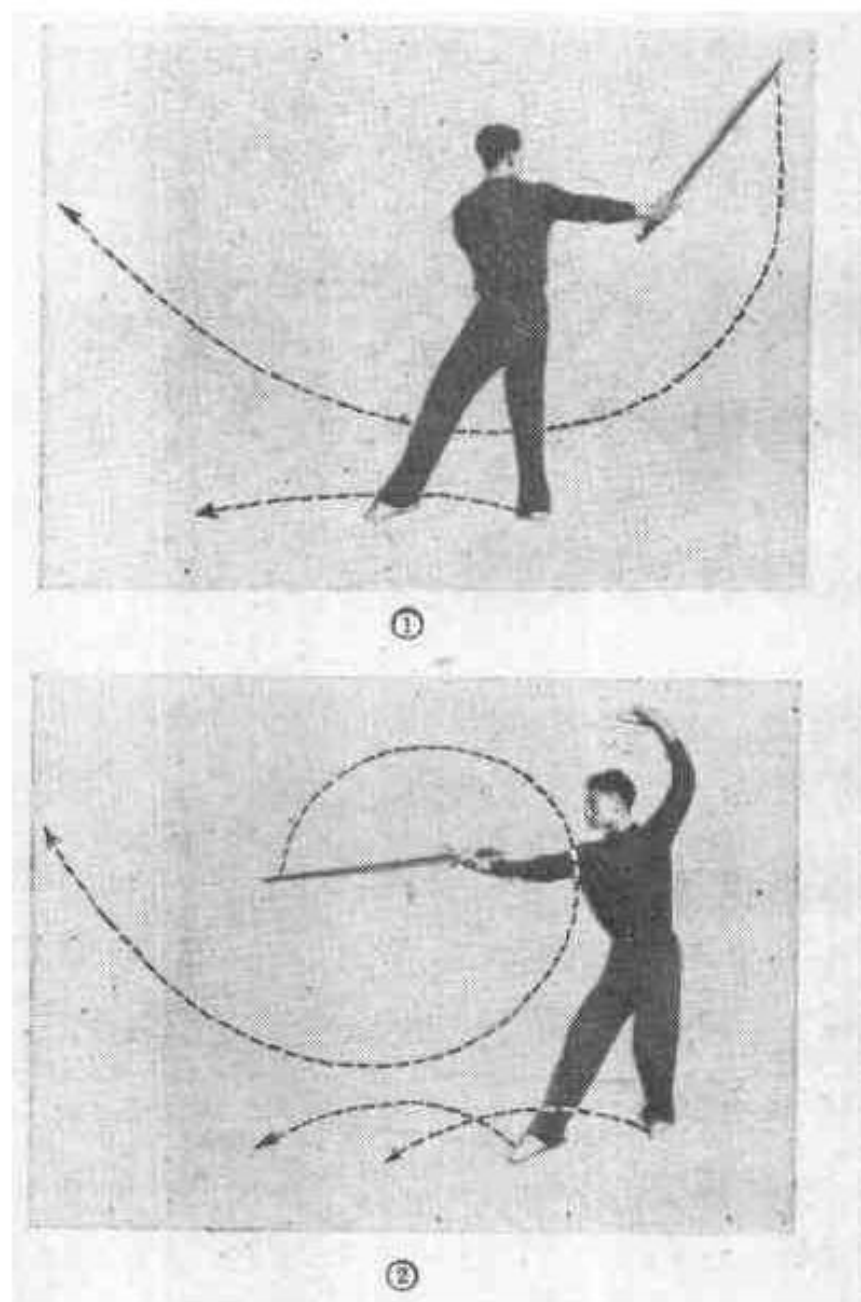


图 35

### 七、坐盘反撩

动作：右脚踏实，左脚从身后向右侧倒插，两腿屈膝成坐盘势；右手持剑在左脚向右倒插步之同时，向上、向左、

向下、向右上方反手繞环上擦，劍尖高过头頂，左手劍指隨之屈肘附于左耳際，拇指一側朝下；上身前俯并向左斜傾；目視劍尖（圖36）。

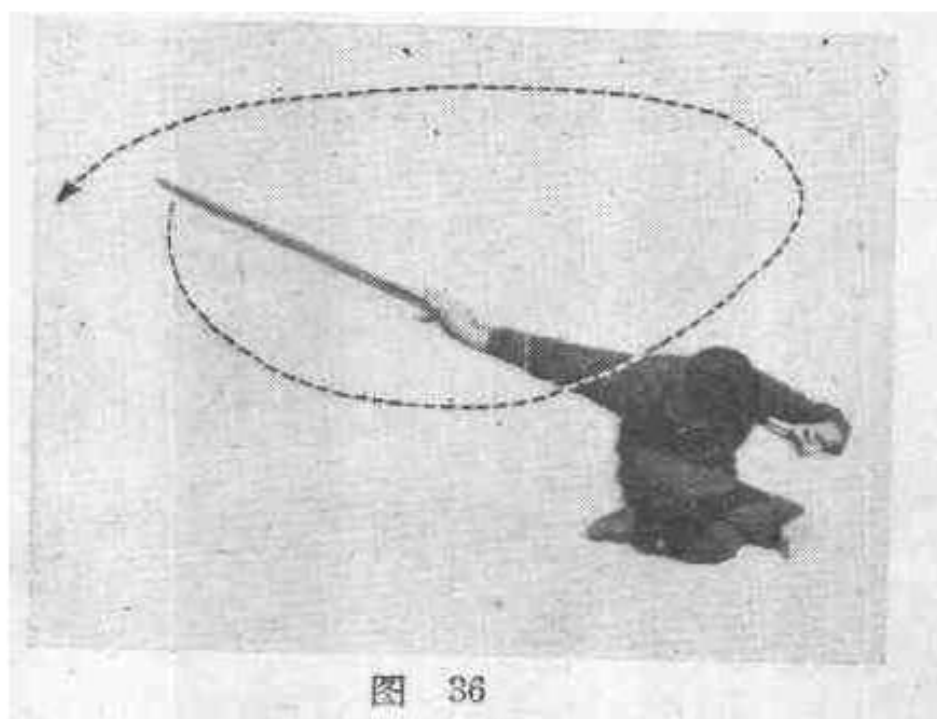


圖 36

要点：①坐盤勢，必須在劍身繞向右方時，方屈膝盤坐，不要過早，應與反擦的動作協調進行；②坐盤勢，左腿盤坐地面，左腳腳面着地，腳尖朝向身右；右腿盤落于左腿上面，腳底着地，腳尖朝向身前；上身必須前俯，胸內含；劍尖與右手、右肩、左肩、左肘成一斜形直線。

#### 八、轉身云劍

動作：①右腳用力，兩腿立起，以兩腳前掌碾地使上身從左向後轉；轉身之後，右腿屈膝略蹲，右腳踏實；左膝微屈，左腳前掌虛着地面；上身重心落于右腿；右手持劍隨身轉動一周，轉至後方時屈肘將劍平舉，仍為反手；左手劍指此時附于右手腕部；目視劍尖（圖37之①）；②上動不停，上身后仰，右手持劍向左、向後、向右、向前圓形云繞一周；

至身前时右手手心朝上，松把使剑尖下垂；左手剑指放开，拇指一侧朝上，准备接握右手之剑；左脚此时踏实，右膝伸直；上身前倾；目视左手（图37之②）。

要点：上述的转身和云剑，必须连贯起来做；云剑要平、要快，腕关节必须放松使之灵活。

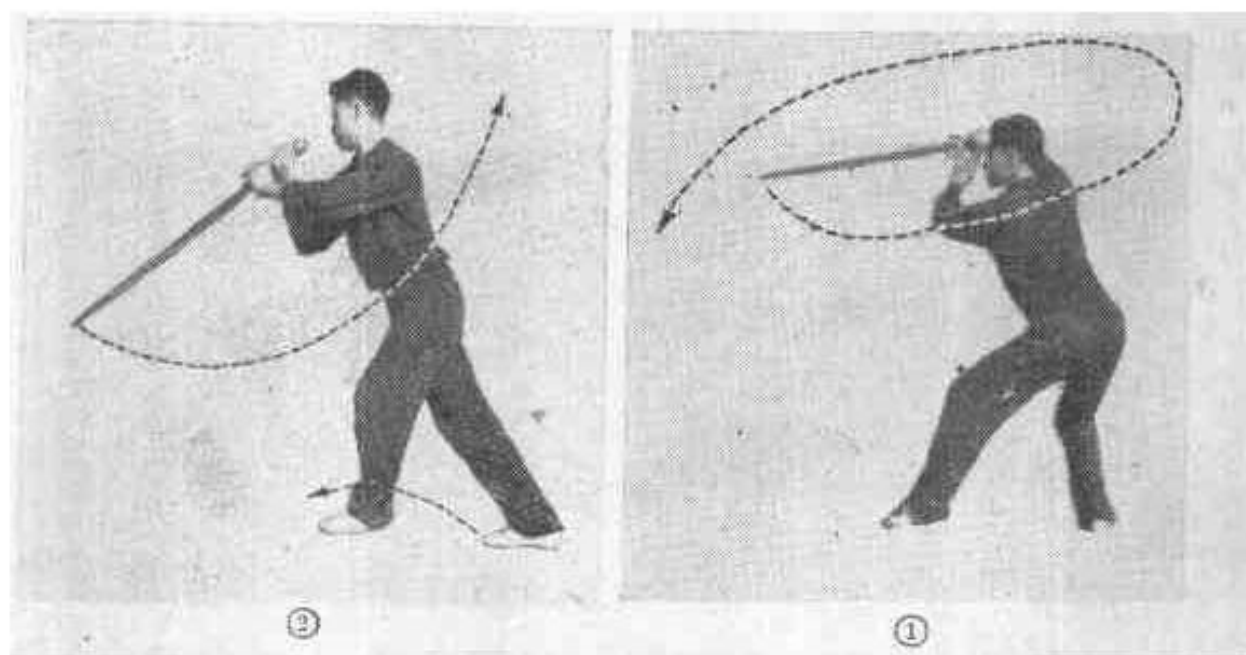


图 37

### 收剑还原一

动作：①右手将剑柄交于左手，握为剑指向身后下垂；左手接剑反握住剑柄；②右脚此时向前进步，脚尖里扣，屈膝略蹲；上身随之左转对向正面；左脚即向右脚前方移步，以脚前掌虚着地面，膝部微屈；左手反握剑柄持剑由身前在上身左转之同时垂向身体左侧；右手剑指随之由身后上举屈肘横于额前上方，手心朝上；目向左平视（图38）。

要点：重心落于右腿，左脚虚着地面；上身前倾，挺胸、塌腰；两肩松沉，两肘微屈；剑身垂直。

## 收剑还原二

动作：右腿伸直，右脚向前靠攏，左脚并步；右手剑指垂向身体右侧，腕向上翘使手心朝下；头转正，目向正前方平视；恢复持剑势（图39）。

要点：同前述之持剑势。



图 38



图 39