

少林如意单刀

(第二趟)

德玉
套路图
阎夫立

1、垫步双拦刀

(1) 面南直立。头正项直，下颌内收。右手握刀于右胯侧，刀尖向前，刀刃朝下与地面平行；左臂自然下垂于左胯侧，指尖朝下。目视前方（图1—1）。

(2) 上动略停，重心移至右腿，体微左转，左腿屈膝提起，脚尖下垂护膝成左独立势。同时，右手握刀，刀尖顺腿前向左上挑，停于腹前，刀刃朝下；左掌上绕，掌心朝下扶在刀背上。目视左下（图1—2）。

(3) 上动不停，左脚落地支撑体重。右腿屈膝提起，脚尖下垂护膝成右独立势。同时，右手握刀，刀尖下垂，刀背向左沿左肩缠头，刀背贴身向左绕环平扫，藏于左腋下，刀刃朝左，刀尖朝后上；左掌随之而动，屈肘上架亮掌于头左上方。掌心朝上，指尖朝右。目视右前（图1—3）。

2、转身弓步劈

(1) 上动略停，体左转，面朝东。左腿微屈支撑体重，右腿屈膝提起。同时，右手握刀，使刀尖由下向上、向后甩出，刀背朝下停于右肩上，左掌下按左摆，停于体侧，掌心向下（俗称猿猴爬杆势）目视前方（图2—1）。

(2) 上动不停，体快速右转180度，面朝西。右腿向前下落，左腿伸直成右弓步。同时，右手握刀，随转体下劈，与肩同高；左掌直臂后伸，掌心向下，指尖朝后。目视刀尖（图2—2）。

3、弓步横腰斩

(1) 上动略停，身体重心后移，右脚回拉，脚尖点地成右高虚步。同时，右手握刀内旋向上提拉，刀尖下垂；左掌向体前划弧，停于颌下。掌心向右，指尖朝上。目视前下方（图3—1）。

(2) 上动不停，体左转180度，面朝东。左脚后撤一步，两腿成右弓步。同时，右手握刀随转体向上、向体前下劈，而后向右横斩。与肩同高，刀尖向前，刀刃朝右。目视前方（图3—2）。

4、左刀右穿刀

上动略停，左脚向前一步，右脚随之跟进成左四六步。同时，右手



1—1



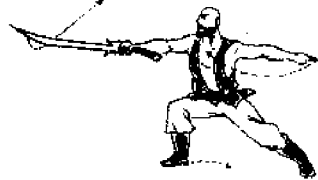
1—2



1—3



2—1



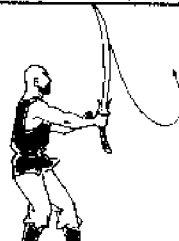
2—2



3—1



3—2



4

握刀，坐腕上抖，使刀尖朝上挑拨，立刀竖于体前，刀刃朝前、后；左掌向前下压，扶在刀柄上。目视刀背（图4）。

5、右刀左穿刀

上动不停，左脚向前一大步，右脚跟进成左四六步。同时，右手握刀外旋，刀尖朝左下绕动，而后再向前上斜穿，刀刃朝上；左掌成勾手，直臂后摆，停于体后，勾尖朝上。目视刀刃（图5）。

6、左换平托刀

上动略停，左脚向前一步，右脚跟进微提，停于左腿内侧。同时，右手握刀臂内旋，刀尖朝上，向后甩扎，刀背朝下贴于左肩上；左掌扶于右腕上，掌心朝前。目视前方（图6）。

7、右换平托刀

上动不停，体向右转，面朝南。右脚向前上步支撑体重。左腿屈膝提起，脚尖下垂护膝成左独立势。同时双手握刀，右臂内旋，随体转向右平抹，再向前上斜托，停于颌下。刀尖朝左，刀刃朝前上。目视右前（图7）。

8、上步前挫刀

上动略停，体向左转，面朝东。左脚向前一步，右脚跟进半步成左四六步。同时双手握刀，右臂外旋，刀尖微挑，刀刃向前下劈，而后再向前上推挫，刀尖朝前上。目视刀背（图8）。

9、左反下拦刀

(1) 上动不停，左脚向前一步，脚尖内扣，右脚跟进成扣步，体右转，微后仰。同时，双手握刀，右臂内旋，刀尖下垂划弧，而后再向右上横擦，停于头前上方，刀尖朝左。目视前上方（图9-1）。

(2) 上动不停，体左转。右脚侧跨一步，左脚靠于右脚旁，脚尖点地成左丁步。同时，双手握刀，刀尖下垂，刀刃向下顺体前向左下斜拦劈，刀刃朝左

后。目视左下方（图9-2）。

10、右反下拦刀

(1) 上动略停，体向右转，面朝东。左脚向前一步，右脚随之跟进成左高虚步。同时，双手握刀，刀刃向前，贴体侧向前上反擦，而后刀尖上挑再后扎，停于头顶上方。目视前方（图10-1）。

(2) 上动不停，体向右转。左脚尖内扣点于右脚弓处成左丁步。同时，双手握刀，向前下劈，而后右臂内旋，使刀刃向右下拦擦。目随刀转（图10-2）。

11、左截前下剁

(1) 上动略停，体向左转，左脚向前一步，右脚跟提起，两腿成左叉步。同时，双手握刀，刀尖下垂，向前、向上挑，而后右臂外旋，双手一齐用力使刀向左下剁。刀尖朝左后，刀刃朝下。目视左下方（图11-1）。

(2) 上动不停，体向右转，面朝东。右脚向前一步两腿成右弓步。同时，右手握刀，滚臂上擦，再向前下剁砍，刀刃朝下；左臂屈肘亮掌，掌心朝上。目视前下方（图11-2）。

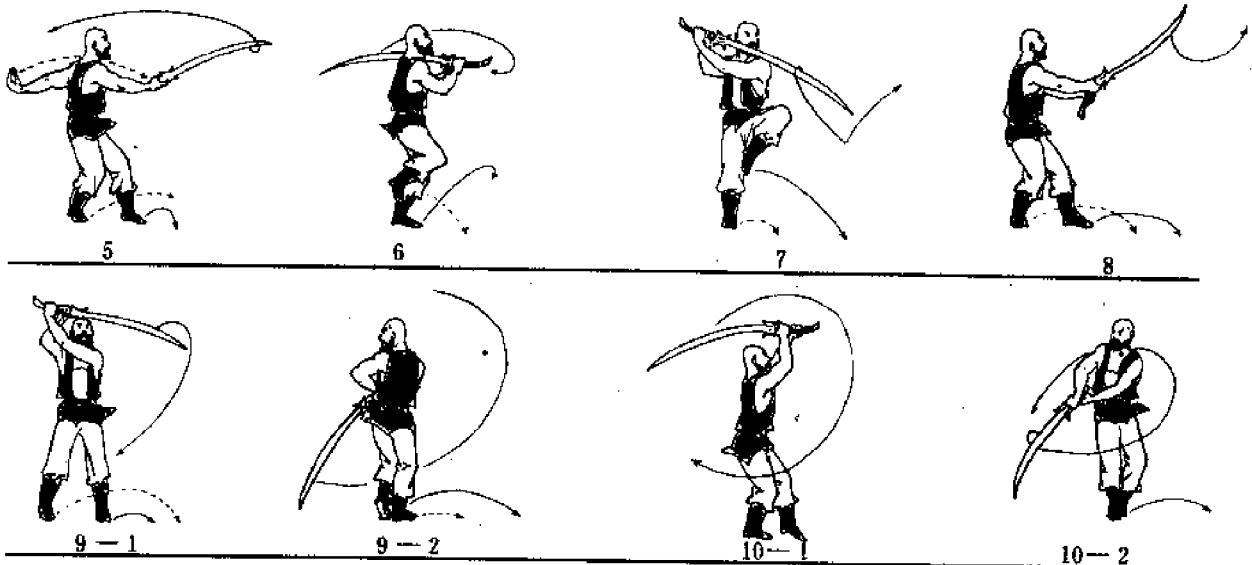
12、右斩前剁刀

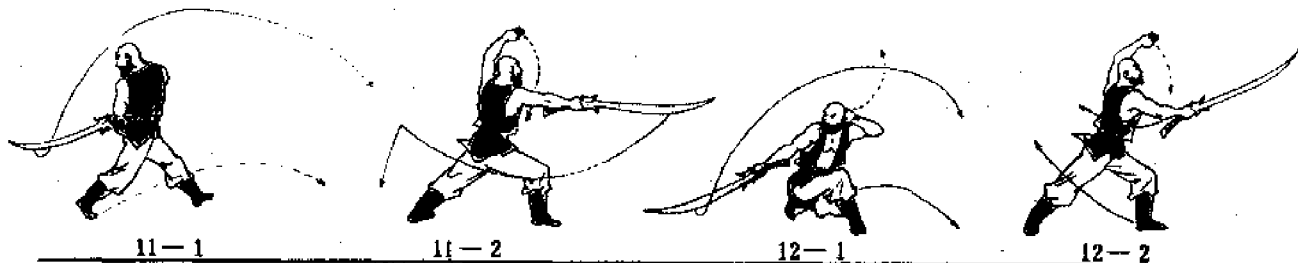
(1) 上动略停，体向右转，两腿屈膝全蹲成歇步。同时，右手握刀外旋，刀背贴身后擦，而后右臂内旋，使刀向右下剁砍，刀刃朝下；左掌弧形横摆，停于脑后，掌心向前（图12-1）。

(2) 上动不停，体向左转，面朝东。左脚向前一大步，两腿成左弓步。同时，右手握刀，顺体侧向上抄起，而后再向前下剁砍，刀刃向下；左手反转外拧，向上屈肘亮掌。目视前方（图12-2）。

13、换步左拦刀

(1) 上动略停，重心移至右腿，左腿屈膝提起成左独立势。同时，右手握刀，刀刃向下、向后抽刀于腹前；左掌下按刀背。目视左下方（图13-1）。





(2) 上动不停，体向左转，左腿后落于体左侧，两腿屈膝成马步。同时，右手握刀，刀背贴身向上，再向下猛劈；左掌随体转向左上屈肘亮掌，掌心向左上。目视前方（图13-2）。

14、右拦下刺刀

(1) 体向右转，左脚向前一步，右腿屈膝提起，成右独立势。同时，右手握刀，刀背贴身回拦，藏于腋下。刀尖朝后，刀刃朝左；左掌随之而动，仍架于头左上方，掌心向上。目视右前（图14-1）。

(2) 上动不停，体向右转270度，面朝东。右脚落地，两腿成左弓步。同时，右手握刀，刀背贴身绕环，再向后下劈刺；左掌随之直臂左摆，指尖向上；掌心朝左。目视左下方（图14-2）。

15、撤步左穿刀

上动略停，体向左转，面朝西。至右腿支撑，左腿屈膝提起成左独立势。同时，右手握刀臂外旋，使刀尖朝体前划弧，再向前斜穿，刀刃朝下；左掌直臂上举，掌心向前。目视前上方（图15）。

16、撤步穿吊刀

上动略停，左脚向体后落地撑，右腿屈膝提起成左独立势。同时，右手握刀，随撤步回拉，再向前斜穿；左掌随之而动，目视前方（图16-1）。

(2) 上动不停，体右转，右脚向后落地，两腿

成右弓步。同时，右手握刀臂内旋，向右上提拉，斜置于头前；左掌下按，停于左胯侧，掌心向后下方。目视右上方（图16-2）。

17、转身封门刀

上动略停，体左转，面朝西。右脚再前上半步，左脚随之拉回成左四六步。同时，双手握刀臂外旋，向前下劈压，刀尖朝前上。目视刀尖（图17）。

18、退身撤步收

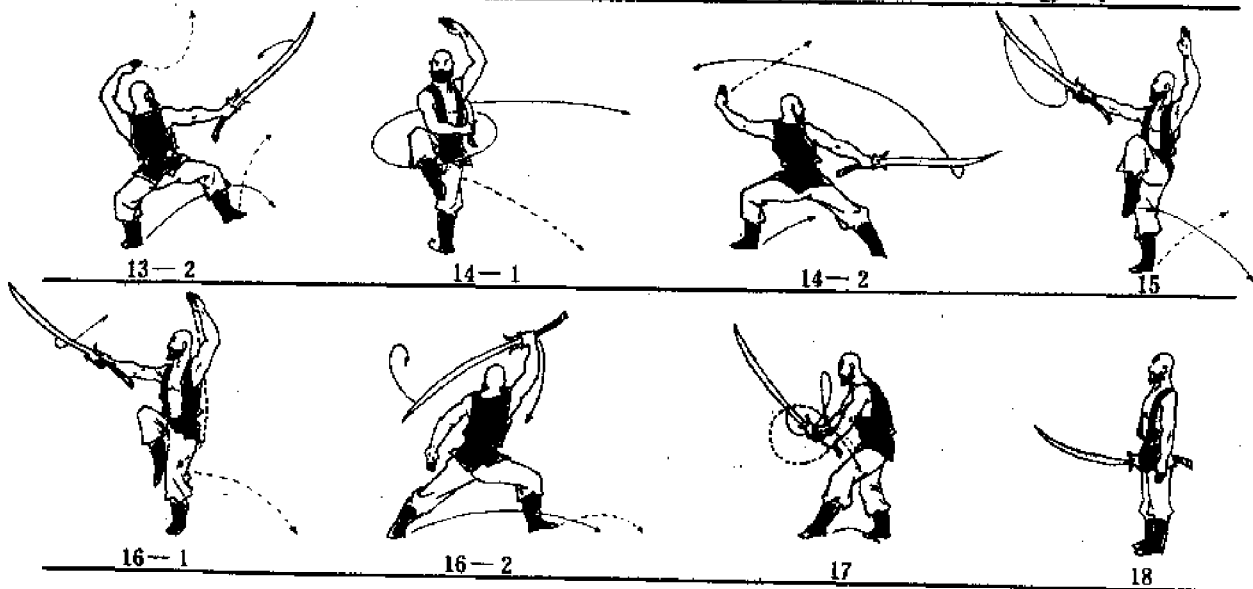
上动不停，体微向左转，左脚向右脚并拢面西直立。同时，右手握刀，使刀向右下、向上、再向下绕动停于右胯侧，刀尖朝前，刀刃朝下。同时，左掌向左下、向上、向内，再向下于左胯侧。目视前方（图18）。

注：以上是少林如意刀第二趟单行动作说明。第19—36动作与第1—

18动作相同，唯方向相反，故略。当少林如意刀往返练到原来开势的位置时，体向右转约90度，面朝南。同图1-1即为本趟收势。



13-1



查看完整版

付费下载



【百万古籍库】

<https://www.fozhu920.com/list/>

【易】【医】【道】【武】【文】【奇】【画】【书】

1000000+ 高清古书籍

打包下载





【风水】风水命理资料合集_9500 本

阴宅阳宅、风水堪舆、八字命理、手相面相、符咒卦象、奇门遁甲、紫微斗数.....



【中医】中华传统医学资料大全_15000 本

针灸、推拿、正骨术、汉医、苗医、民间秘方偏方、药洒药方、祖传医术、珍本...



【道术】道家法术\茅山术\符咒术\气术_3000 套

修真秘籍、丹道、道家秘术、胎息功、内丹术、茅山法术、道家符咒、巫术、...



【武术】传统武术与现代搏击术_6200 册

少林、武当、太极拳、形意拳、八极拳、咏春拳、气功、散打、格斗、拳击、...



【集藏】经史子集库_13300 卷

【经史子集】楚辞、汉赋、诗集、词集、宝卷、正史、编年、别史、纪事本末、地理志...



【国画】传世名画 _ 6100 卷

唐、金、辽、宋、元、明、清 800 多位画家近 6000 多幅传世...



【县志】方志\地方县志\乡志\地理志_8100 册

府志、区志、乡志、地理志..... 此合集为全国范围地方县志\府志古籍影印电子版，...



【国学】中华古籍库—32 万册古籍书

32 万册《中华古籍库》【32 万册影印古籍 + 20 多亿字，带检索器和阅读工具】包括各地方志、日本内...

【更多】 >> <https://www.fozhu920.com/list/>