

雙 手 劍

崔
魯
藝

第一 段

一 预备势

动作：右手屈肘，正手立刃握剑，面向南，并步直立（图1）。

要领：两眼平视，沉肩沉气，精神贯注，神情安舒，剑身上下垂直。

二、开步抱剑

动作：左腿向左侧横出一步，约同肩宽，同时右手握剑外旋腕向身前平伸，左手迎握于右手后剑把（图2、3）。

要领：剑平出，动作沉稳缓慢，眼视剑尖方向。

双手剑是武术名家于承惠先生在继承我国传统剑术的基础上，融汇贯通多种剑法，经多年苦心研创而成的优秀剑术。

看过电影《少林寺》、《黄河大侠》的观众，对双手剑都会有深刻的印象。双手剑气势雄浑，攻杀凌厉；刚中寓柔，内外相合；身法幻变，动作连贯；长刺短击，势如滔滔江河。

本刊收到许多读者来信要求刊登双手剑套路。经于承惠先生首肯，由他的学生崔鲁艺编写发表，以慰同好。崔鲁艺是武术工作者、著名运动员，她在全国首届武术观摩交流大会上演练双手剑获得专家好评。

— 编 者

三、转身抱剑

动作：两腿屈膝微蹲，身体左转90°向东；同时左腿向左出步，开步直立，双手平抱剑（图4、5）。

要领：身体转动时，上体和剑保持平稳不动，目视剑尖所指方向。

四、歇步绞压剑

动作：左脚插于右脚后；右手握剑向右、向上、向左绞动一周，左手同时内旋腕反手握把（图6）。两腿屈膝下蹲成歇步；双手握剑下压置于右膝外侧，腰右拧头左摆（图7）。

要领：从腰发力贯至双臂，双手做绞剑动作，眼视剑尖方向，沉肩蓄力，似一触即发。

五、垫步前点

动作：右脚蹬地向左侧前方垫一步，同时身体跃起左腿向左前方跨步，双手握剑前点（图8、9）。

要领：从腰发力速达剑尖，点中有刺放长击远，高提手腕，眼从手下看剑尖。

六、撩剑上挑

动作：上动不停，借点剑的反弹力，身体前探，右手外旋左手内旋使剑从身体右侧向上、向后、向下撩起（图10）。右手转内旋腕左手外旋再从身体左侧向上、向后、向下撩起；同时右脚抬起向右前方跨

出（图11）。右脚落地成麒麟步；双手握剑右手外旋，左手内旋，随之向右前方挑起（图12）。

要领：随腰的左右拧转协调撩剑，跃步快，上挑猛力达剑前端，两腿蹬劲下盘稳，眼盯视前方。

七、上步点剑

动作：双手握剑向右、向后、向左绞动一周后，立刃向前点出；同时右脚蹬地向左前方垫一步，左脚向左前方上步（图13）。

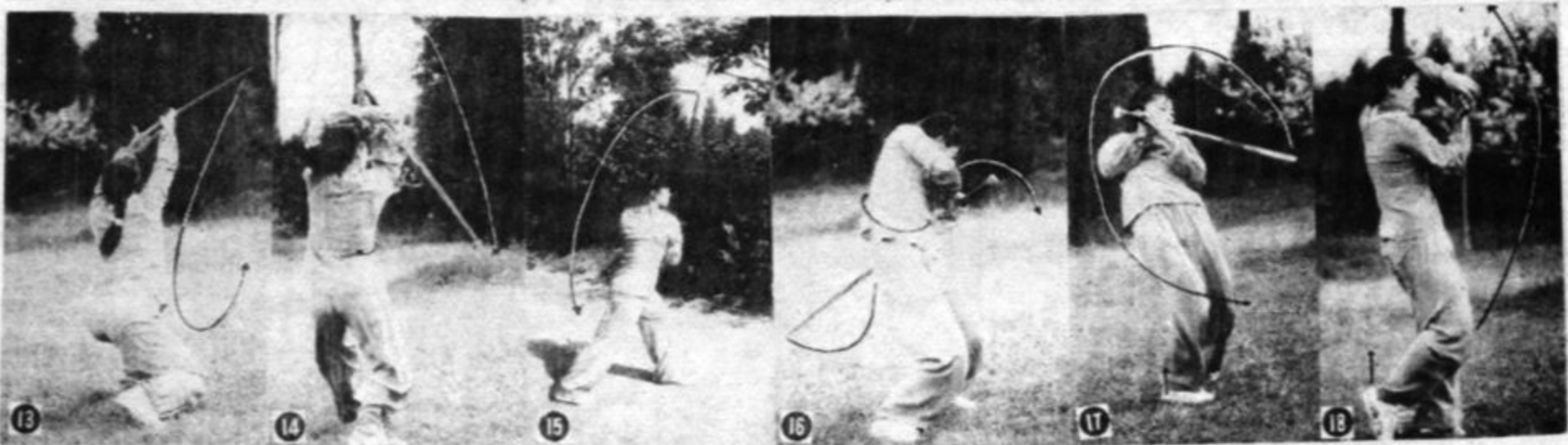
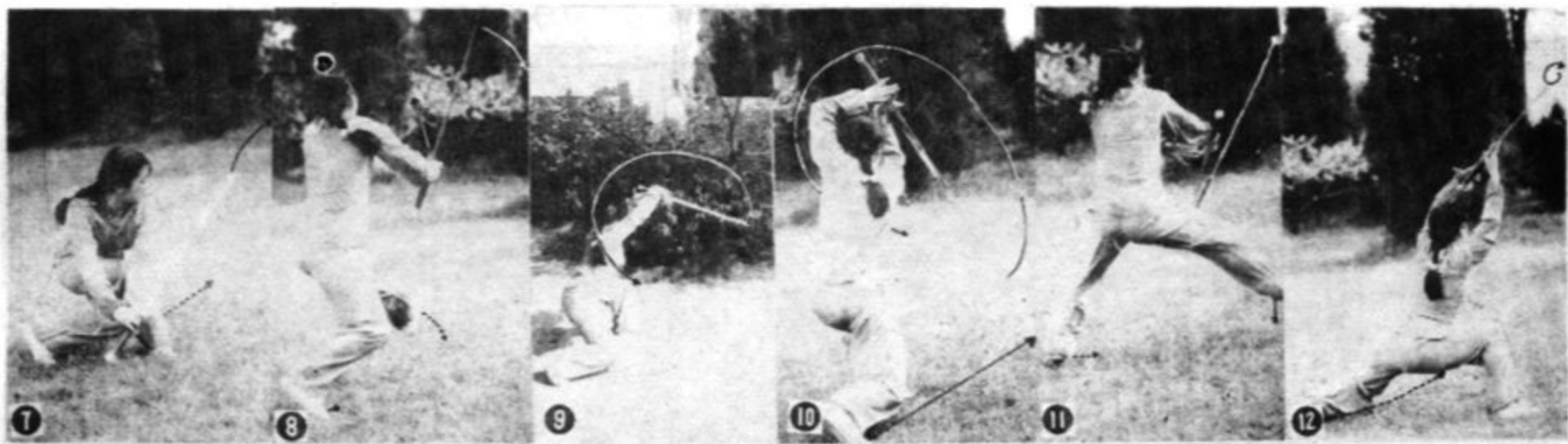
要领：从腰发力催双臂、手做绞剑动作，出剑快，点中有刺，眼视点剑方向。

八、撩格洗带劈剑

动作：点剑不停，借反弹身体前探，双手握剑，右手外旋，左手内旋，使剑从体右侧向上、向后、向下撩起（图14）。身体右拧，双手握剑左格（图15）。剑向后向下压于腰间，手不动向右拧腰洗剑使剑尖朝前（图16、17）。手腕放松，右手外旋左手活把使剑由体右侧向上、向后挽绕一周后，带至头上同时右脚抬起（图18、19）。右手内旋左手外旋向前劈剑；同时右脚向右前方落步成麒麟步型（图20、21）。

要领：撩剑借前动点剑反弹力不断劲；格剑随腰的右拧前顶，用力点在剑后端；洗剑意在随腰转动





取之软肋；带剑顺提腰完成意在全刃；劈剑要舒展劈远；剡剑似用整个身体剡压下来。双手可靠于右腿外侧以助稳固，眼盯视前方。

九、垫步上截

动作：左脚前抬右脚跟着向前垫步，左脚落于右脚前左侧；同时右手外旋左手内旋，使剑从身体右侧由下向前、向上撩一周后，变截停至左太阳穴处，腰左拧(图22、23)。

要领：剑向上截，重心下沉，眼视剑端力在上刃。

十、上步下截

动作：腰向右转，右脚上步落于右前方；同时右手变内旋腕左手外旋，使剑从身体左侧向右前下方截出(图24)。

要领：从腰发力贯到臂、腕、剑身。截剑停止的位置要超过右腿的右侧。动作要放，勿缩，目视剑前端。

十一、换跳步上下截剑

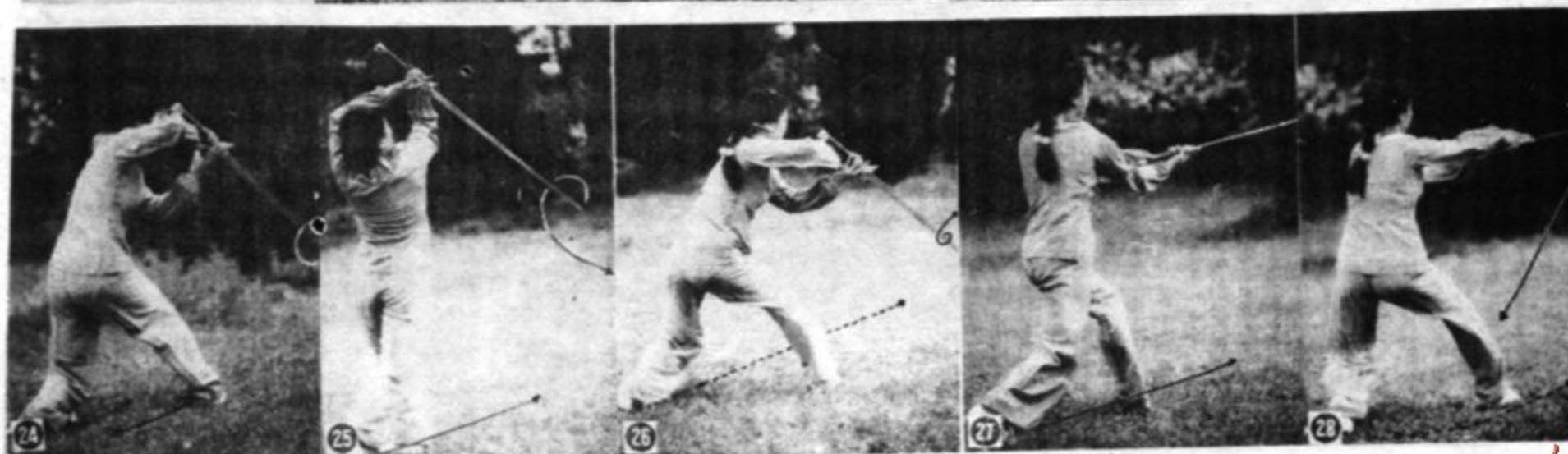
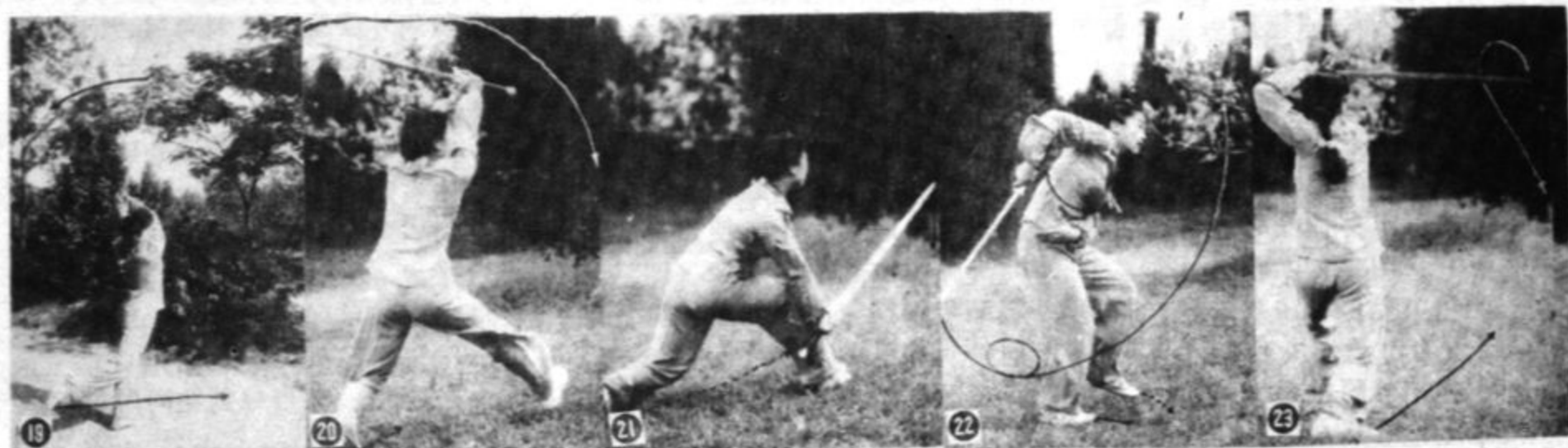
动作：两脚蹬地左脚向前挫步，右脚速向后滑动；同时右手外旋左

手内旋，使剑从身体右侧向上、向后撩起一周止动上截，腰左拧(25)。紧接着向右转腰，右手变内旋腕左手外旋，使剑向右侧前下方截出；随之右脚向右前方上步(图26)。

要领：换步时迅速，气沉重心向下，动作连贯，上下截法清楚；眼随剑走，剑随腰行。

十二、绞剑平刺

动作：左脚上步落于右脚前；同时双手握剑右手外旋腕左手内旋，使剑向左、向上、向右绞动





一周后平直向前刺出，腰向左拧(图27)。

要领：从腰发动贯臂腕绞剑，边绞边屈臂，绞完迅速刺，周身之力贯于剑尖，使整个身体随剑向前刺去，取膻中穴处，目视剑尖刺出的方向。

十三、绞剑平刺

动作：向右转腰，右脚上步落于左脚步；同时右手转内旋腕左手外旋，使剑由右向上、向左绞动一周平直向前刺出，腰崩紧稍前顶(图28)。

要领：同上步。右步上大些，左脚随之向前跟步。

十四、插步提剑

动作：身体左转45°面向北，左脚插步至右脚后；双手握剑右手内旋腕左手外旋，屈肘上提，腰右拧(图29)。

要领：转身偷步要轻灵，提剑护身意在储力。

十五、撤步斜劈

动作：右脚后撤一步落于右后方；同时双手上提至最高点时右手外旋腕，左手内旋，握剑向身体左侧下方斜劈，身体随之左转，目视右侧下方(图30)。

要领：提剑时注意松肩，斜劈时由腰发力，动作快速有力。

十六、转腰抽剑



动作：上动不停，借斜劈左转身腰反向右转腰、发力，两手分开，右手握剑平刃将剑抖出，面向北(图31)。

要领：右肘不离腰，剑的抽动完全靠腰向右转动发力，使周身之力集于剑身；步子没动，下盘稳健。

十七、跳步斜挑剑

动作：右脚蹬地，左脚上步落于左侧前方(图32)。右脚迅速再插于左脚后；同时右手握剑向前上方斜挑出，面向西南；左手成剑指置于身体左侧上方(图33)。

要领：上步连贯、轻灵。闪躲之中进攻，剑挑步落，眼到剑到。

十八、活步反击

动作：左脚提起；右手握剑内旋垂腕、屈肘上抬，使剑尖向下并向身体内收裹，腰右转(图34)。右脚颠步腰迅速向左转动，贯臂催剑向外抖动反臂击出(图35)。左脚落步成麒麟步型；剑弹回，提于体右

侧，左臂微屈，左手成剑指置于身体左侧，掌心向上，剑指朝外；腰左拧，面向正西(图36)。

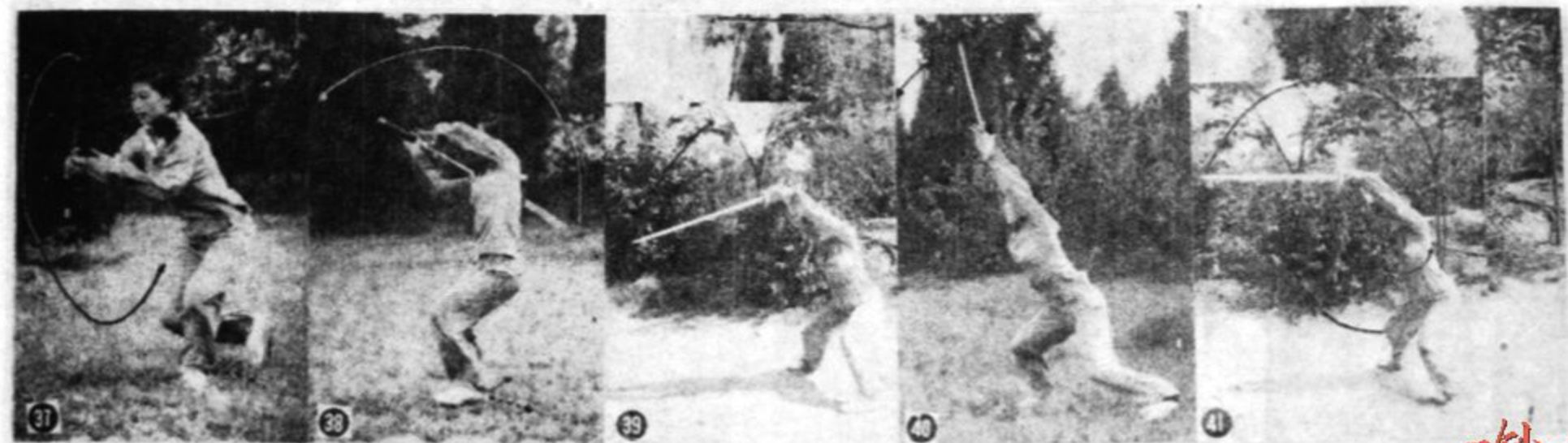
要领：整个动作身法、步法、剑法必须协调配合，使剑借巧劲抖动击出，发力快、脆、巧，取之下部，亦是攻中守，守中攻。

第二段

十九、退步马步点挑

动作：右脚向后退步；同时右手握剑外旋腕，使剑向后、向上在身体左侧挽挂起，左手屈臂向内迎护右手腕(图37)。左脚向后退步平于右脚；同时右手继续外旋使剑在身体右侧向下、向后挽绕半周，左手护右腕(图38)。两脚同时擦地向后退步，随之双手握剑步点(图39)。借点剑的反弹将剑上挑于顶上，两腿屈膝半蹲成马步(图40)。

要领：退步与剑花同时进行，



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/>