

## 动 作 名 称

### 预备式

#### 第 一 段

- 一 弓步直刺
- 二 回身后劈
- 三 弓步平抹
- 四 弓步左撩
- 五 提膝平斩
- 六 回身下刺
- 七 挂剑直刺
- 八 虚步架剑

#### 第 二 段

- 一 虚步平劈
- 二 弓步下劈
- 三 带剑前点
- 四 提膝下截
- 五 提膝直刺
- 六 回身平崩
- 七 歇步下劈
- 八 提膝下点

#### 第 三 段

- 一 并步直刺
- 二 弓步上挑
- 三 歇步下劈
- 四 右截腕
- 五 左截腕
- 六 跃步上挑
- 七 仆步下压
- 八 提膝直刺

#### 第 四 段

- 一 弓步平劈
- 二 回身后撩
- 三 歇步上崩
- 四 弓步斜削
- 五 进步左撩
- 六 进步右撩
- 七 坐盘反撩
- 八 转身云剑  
结束动作

# 动作说明

## 预备式

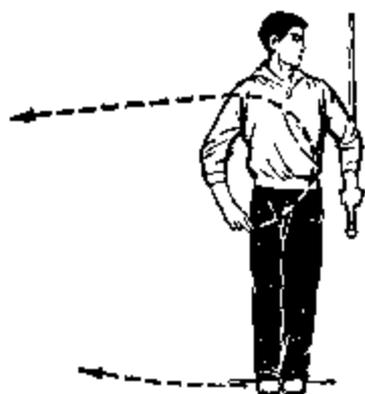


图 1

身体正直，并步站立。左手持剑，以拇指为一侧，中指、无名指和小指为另一侧，分握护手盘与剑柄的分界处，掌心贴在护手盘下部，手背朝前，食指贴于剑柄，剑身贴于前臂（即小臂）后侧。右手握成剑指，食指和中指伸直并拢，无名指和小指屈向手心，拇指压在中指的指甲上，手腕反屈，手背朝上，食、中指内扣指向左下侧。两臂在体侧下垂，两肘微上提。目向左平视（图1）。

要点：持剑时，前臂与剑身要紧贴并垂直于地面。两肩松沉，上身微挺胸、收腹，两膝挺直。

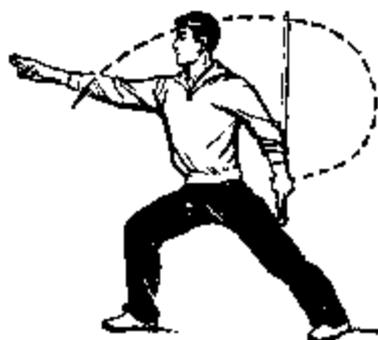


图 2 ①

①上身半面向右转，右脚向右上一步、屈膝；左脚前脚掌碾地，脚跟外展，膝盖挺直，成右弓步。在右脚上步的同时，右手剑指从身体右侧经胸前屈肘上举，至左肩后向右前方平伸指出，拇指一侧在上。目视剑指（图2之①）。

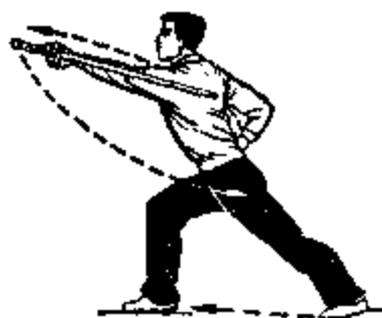


图 2 ②

②上身右转。左手持剑由左侧直臂上举，经头部前上方向右侧划弧，至身前时，拇指一侧朝下作反臂平举；同时，右手剑指屈肘收于右腰侧，手心朝上（图2之②）。

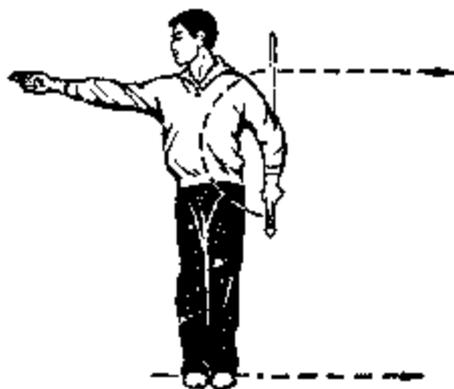


图 2 ③

③左脚向右脚并步。左手持剑随之下落，垂于身体左侧；同时，右手剑指向右侧平伸指出，拇指一侧在上。目视剑指（图2之③）。

要点：①上述的上步剑指平伸、转体持剑向右侧划弧和并步剑指平伸三个分解动作，必须连贯起来做。②动作过程中，两肩必须放松。③持剑转体向右侧划弧时，左臂直臂上举，腰向右拧转，两脚不可移动。④左臂向右侧划弧至与肩同高时，肘略屈，使右手剑指从左手臂上穿出成立指。左手持剑继而下落于身体左侧，剑身垂直于地面。



图 3 ①

①左脚向左上一步、屈膝；右脚前脚掌碾地使脚跟外展，膝部挺直，成左弓步。上身随之向左转。在左脚上步的同时，左手持剑屈肘经胸前向上、向前弧形绕环，平举于身体左侧，拇指一侧在下（图3之①）。



图 3 ②

②左腿伸直站立，右脚向前并步。左手持剑随之从身前下落，垂于身体左侧；同时，右手剑指屈肘沿右耳侧向前平伸指出，拇指一侧在上。目视剑指（图3之②）。

要点：右手剑指向前指出时，肘要伸直，剑指尖稍高过肩。

## 二

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/>