

前 言

随着武术运动的普及和蓬勃发展，人民群众在操练各种徒手拳术的同时，也希望能学习和掌握更多的武术器械套路。为了满足武术爱好者的需要，本书选编撰写了五套刀术套路练习。

“刀”是武术器械中短兵器的一种，也是常用的武术器械之一。随着人类历史的发展，刀术已由古代生产、军事战争的重要击技格斗技术，逐渐演变为以套路为主的体育项目。通过刀术的练习，能促进和提高人体各系统的机能，全面发展身体素质，起到健身的作用。在多年的锻炼实践中，人们不断创新和丰富刀术的内容，出现了风格各异的多种流派。锻炼者可根据各自的条件和爱好，选择适合自己练习的内容。本书选编的五个刀术套路是本着循序渐进、由易到难的原则撰写的，既可供初学者入门练习，也可供有一定武术基础的人选练。

“初级刀”是由劈、撩、挂、刺、缠头裹脑等基本刀法，结合武术基本动作而编排的短小套路，适于初学者选练。

“梅花刀”是传统套路。其动作内容比初级刀丰富，整套刀法灵活多变，结构合理，布局交错，节奏鲜明。

“拦刀”是具有独特风格的传统刀术。它的刀身比一般刀窄长，实战时既能当刀使，又能当枪用。刀法中缠头裹脑较少，而以拦、截、推、抱、按、挂、抄、架、撩等刀法为主。练习中常以双手持器械，姿势低矮、轻巧灵活、转折多变，要求体

现出绵（动作连绵）、软（身腰如蛇，手臂柔软）、迅（动作迅速）、巧（刀法细腻、巧妙）等特点。整套动作要求以刀带人，人随刀走，可谓别具一格。

“追风刀”是在传统套路的基础上根据武术竞赛规则要求创编的自选套路。刀法内容充实、全面，结构布局合理，动作起伏转折、变化多样，对刀法难度和运动量等方面都有较高的要求。演练者需具备一定的武术基本功基础。

“双刀”是武术双器械的一种。要求两手都有掌握器械的能力，做到左右配合，身械协调。应在掌握单刀的基础上，进行双刀的演练。

笔者在撰写本书过程中，得到了很多武林前辈的指导和同志、同道的帮助，在此谨表示谢意！由于本人水平所限，书中肯定有不少缺点和错误，诚望广大读者批评指正。

穆秀杰

1983年11月于沈阳

愿武术深入千家万户

——祝贺“武术锻炼丛书”的出版

武术是我国宝贵的民族文化遗产，被人们称为“中华瑰宝”。在我国几千年的历史中，武术在军事上、体育上、医疗上、艺术上发挥了巨大的作用。今天，在举国上下振兴中华，建设四个现代化的社会主义强国的历史新时期，武术仍将是增强人民体质，建设两个文明，使体育社会化、群众化的重要手段。难怪最近两年国内出现了一股宣传武术，学练武术的热潮，这股“武术热”不仅吸引了国内广大武术爱好者，而且影响遍及五大洲。很多从事武术工作的老同志深有感慨地说：“武术欣逢盛世”，“武术走向世界”。

武术来自人民，人民需要武术。武术事业的发展不只需要全体武术工作者的努力创造，更需要社会各行各业的支持合作。特别应该指出，我国新闻界、出版界、文艺界在宣传、发展武术事业中做了大量工作。长期以来，我国武术的传播主要依靠“口传手授”。尽管早在四百多年前，我国就出现了比较完善的有图有诀的武术书籍。但是直到解放前夕，我国武术书籍的出版仍寥若寒星，少得可怜。新中国成立以来，这种状况有了根本转变。大批武术资料、书籍、挂图的出版，有力地推动了武术的挖掘、整理、研究、普及、提高等工作。这次江西科学技术出版社编辑出版的一套“武术锻炼丛书”，对武术的宣传普及，

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/>