

前 言

剑术动作优美、潇洒，深为广大武术爱好者所喜爱。为了满足群众的需要，我们在传统的剑术套路基础上编写了这套“紫霞剑”。在编写过程中，力求做到路线圆润流畅、剑法丰富多变。

本套动作的难度和运动量较大，可供有一定运动基础的人学习演练。

目 录

各种剑法和基本要求	1
演练步骤与注意事项	4
紫霞剑动作名称	6
紫霞剑动作说明	3
附：紫霞剑动作路线示意图	

各种剑法和基本要求

剑，是武术器械中的一种短兵器。剑术套路，由点剑、刺剑、撩剑、挂剑等剑法和另一手组成的剑指配合各种步型、步法所构成。

剑指：中指与食指伸直并拢，其余三指屈于手心，拇指压在无名指第一指节上。

立剑：剑刃向上下为立剑。

平剑：剑刃向左右为平剑。

剑 法

一、刺剑

右手持剑，立剑或平剑向前、向后、向上直出为刺；要求刺出有力，剑身不摆动，力达剑尖，剑与臂成一直线，剑柄贴紧右前臂内侧。前上刺剑或前下刺剑要领相同，只是出剑的方向、高度不同。

二、劈剑

(一) 劈剑：立剑，剑身由上向下为劈剑，力达剑身，剑柄贴紧右前臂内侧，使剑与臂成一直线。(二) 抡劈剑：右手持剑由前下沿身体右侧或左侧向后上抡绕一周后，再顺势向前劈出。路线成立圆，速度要快。特别是做转体抡劈剑时，要注意身体与剑必须配合一致，用力要猛，力达剑身前部。

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/>