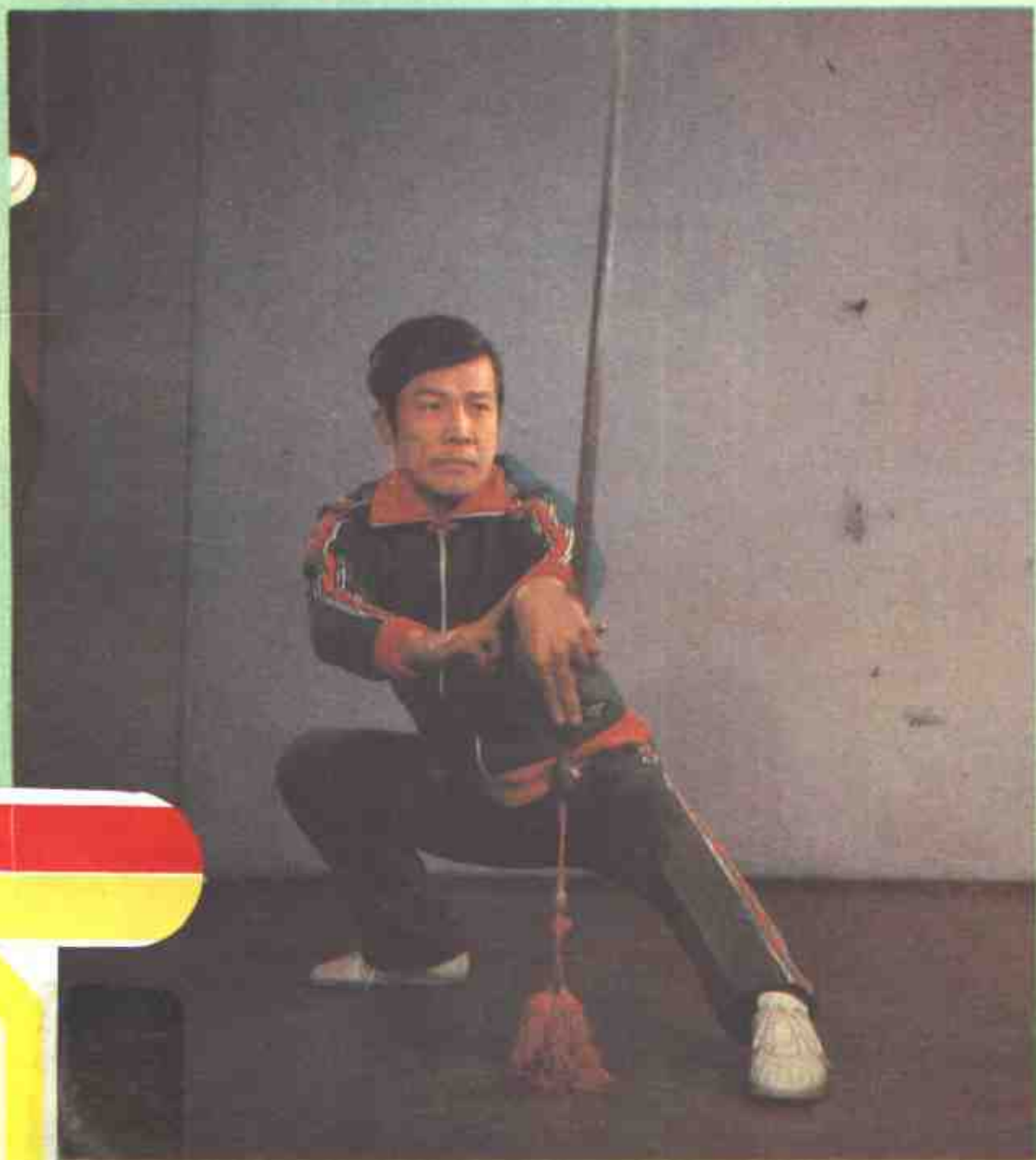


中国拳术与气功丛书

# 梅花螳螂剑

李承祥 编著



中国书店出版社

封面设计：张宏图



ISBN 7-5050-0060-8/G·12

统一书号：7271·186 定价：0.6

中国武术与气功丛书

# 梅花螳螂剑

李承祥 编著

中国书店出版社

一九八七年·北京

## 内 容 提 要

中国的武术和气功,历史悠久,遐迩闻名,深受群众的喜爱和欢迎。为了发掘整理我国宝贵的武术医学遗产,我们编辑出版了“中国拳术与气功丛书”。这套丛书介绍了我国优秀的武术套路和气功疗法等,对广大群众保健强身,祛病延年大有裨益。

梅花螳螂剑是梅花螳螂拳门中的剑术套路,剑法上以技击为主,要求身步协调,身剑混合一体,以刚为主,刚柔相济,素称“百刃之君”。它动作潇洒,造型优美,招招相连,一环套一环,势势相扣,结构严谨;突出地体现了梅花螳螂拳的特征,是颇受群众欢迎的一个传统的剑术套路。

中国拳术与气功丛书

梅 花 螳 螂 剑

李承祥 编著

中国武术出版社出版

(北京西城区太平桥大街4号)

三河县印刷厂印刷

新华书店首都发行所发行

---

开本787×1092毫米1/32 印张2.325 插页0 字数56千字

1987年11月北京第1版

1987年11月第1次印刷

印数1—21500

---

ISBN7—5050—0060—8/G·12

统一书号: 7271·186

定价: 0.65元

## 前 言

剑是我国武术器械中短器械的一种，素称“百刃之君”，历来为人们所喜爱。剑术套路博采众长，除了在技击、格斗时可发挥巨大的威力外，还具有优美、潇洒的动作特点。剑术套路的种类和内容极其丰富，如青萍剑、昆吾剑、达摩剑、螳螂剑、七星剑、八仙剑、八卦剑、穿林剑、三才剑、昆仑剑、青龙剑、紫薇剑、青峰剑、青刚剑、纯阴剑、少林龙泉剑、少林六合剑、大连环剑、小连环剑、乾坤剑、醉剑、紫霞剑、绉袍剑、通背剑、太乙剑、太极剑等等。每一种剑术套路都各具特点，各具独特的风格。

这套螳螂剑术是传统的武术套路。它风格独特，剑法上是以技击为主，要求身步协调，身剑混合一体，以刚为主，刚柔相济。动作的难度高，运动量大。因此，在练习中要下一定的功夫，才能取得良好的效果。

现将这套螳螂剑术，加以图示说明，供广大武术爱好者参考。

李承祥

## 目 录

一、剑与剑术.....	1
二、剑的基础知识.....	4
(一) 剑的各部分名称.....	4
(二) 剑的几种握法.....	4
(三) 剑法名称解释.....	6
三、螳螂剑术.....	9
(一) 螳螂剑术的发展及其特点.....	9
(二) 螳螂剑基本剑法练习.....	10
(三) 梅花螳螂剑动作名称.....	16
(四) 梅花螳螂剑动作路线图.....	19
(五) 梅花螳螂剑动作说明.....	21

## 一、剑与剑术

剑在我国始于西周初，距今已有三千多年的历史。当时的剑形似匕首，剑身较短，也不算锋利。春秋战国时期，诸侯称霸，频频交战。由于战争的需要，制剑业有了很大的发展。剑具有外型美观，携带方便，既宜格斗，又可装饰，能劈能刺，远击近防，运用灵巧的特点，从而各诸侯竞相罗致能工巧匠，大兴铸剑，留下了许多价值连城的宝剑。这些剑都冠有名称，其中最著名的有“湛卢”、“沌均”、“膜邪”等。

相传，剑的创始人是欧冶子，楚王命其铸剑。欧冶子听老人传说，秦溪山下有一龙泉地，那里青山含黛，幽雅寂肃，有七星古井，排列如天上北斗，井水甘寒清冽，沌清洁净，宜于造宝剑。欧冶子跋山涉水，来到秦溪山栖身，在此地虔诚铸剑。时过境迁，欧冶子造出“龙渊”、“秦阿”、“工布”宝剑三枚。那剑寒光逼人，刚柔并寓，精美非凡。曾有诗描绘冠名古剑“淬如芙蓉出，烂如列星之行，浑浑如水溢于塘，严严如琐石，焕焕如冰释。”可见，当时剑的材质、硬度、弹性、光度及其造型诸方面都已日渐成熟，而且有众多的种类，如龙泉剑、七星剑、青龙剑、青峰剑、紫薇剑、乾坤剑等，各持所长。

由于剑的历史悠久，几千年来留下了许多感天泣地的动人传说；提起潇洒超脱的剑术，更加令人心旷神怡。唐代大诗人杜甫以“耀如羿射九日落，矫如群帝骖龙翔，来如雷霆



收震怒，罢如江海凝清光”的诗句来赞美舞剑时的千媚百态。天上人间，日月江海，骤然间尽收剑下。我国历代志士仁人，无一不好剑，把为国图报的雄怀壮志，寄托于这三尺青锋之上。其原因就在于剑能直接地抒发人们内心的思想感情，或深沉、或高亢、或悲愤、或孤苦，导致剑术的抑扬、轻快、急促、起伏，不知不觉中，使人产生一种不可抵御的力量，心情激越，视野开阔，把人带入美好的追求之中。没有这种内在的力量，起舞拂剑，绝不会产生使天地低昂，雷霆收怒的效果。

诗人李白留有“愿将腰下剑，直为斩楼兰”的诗句。他感物兴怀，视剑为精神寄托，“超舞拂长剑，四座皆扬眉”的诗句为历代人传颂。

南宋爱国诗人陆游一生酷爱剑术。他寓情于剑，借诗传情，凭剑寄志，常常是“醉中拂剑光射月，往往悲歌独涕流”。

古代史书上记载了许多擅长剑术的巾帼英雄。《吴越春秋》记述了古代女剑术家越女的故事。越王勾践与范蠡商讨强国之策。范蠡说：“行军打仗，胜利失败，常常取决于将士的武功技术。我听人说，南林有一名叫处女的好剑女子，武艺超群，请大王聘来教练士兵。”处女见越王，越王问道：“你的剑戟术怎样？”她从容答道：“十八般兵器无所不习。”越王脸上露出怀疑的神色，于是处女便当场舞剑。只见她施展有致，有开有合，有进有退，左闪右挪，上下翻腾，剑光绕身似流星。看得越王拍手称妙：“真不愧我越王的女儿！”赐她为越女。

唐朝的公孙氏（史称公孙大娘）也是以剑艺堪称于世的女中魁首。《津阳门诗》记载：“公孙剑技之神奇”。她在



剑术中运用的奇妙的腕力，引起大书法家张旭富有特征性的想象，独创出一种新型书法。

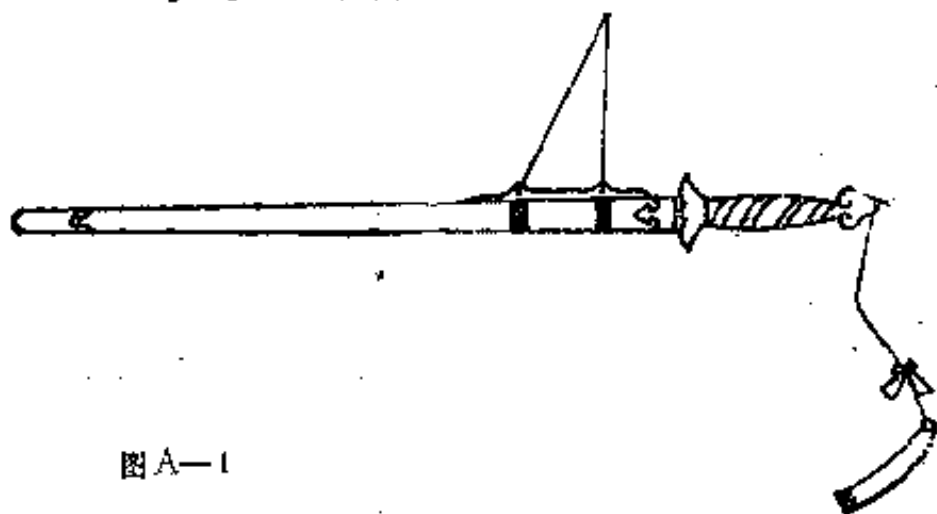
怀素的狂草在唐书坛问世之后，引起了巨大的震动。笔墨点画，狂放不羁，如龙腾蛇行，如剑锋刀刃，恰到好处地揉进了剑术刚劲展转的腕力运动。李白赞怀素书法的《草书歌行》“墨池飞出北溟鱼，笔锋杀尽中山兔。”“飘风骤雨惊飒飒，落花飞雪何茫茫。”“左盘右蹙如惊电，壮如楚汉相攻战。”这哪里是大成书法，简直是一幅千古奇观的剑术表演！这里虽是写笔划刚健，却如视剑锋刀刃，飞刺砍杀；这里虽是文墨成点画，却如闻剑锋飒飒，皑皑银光。“楚汉相攻战”一句，使人恍惚如临刀剑纵横，千军万马的古战场。好一派生死争战，惊心动魄的天地！

由此可见，在我国剑术发展的漫长历史中，劳动人民积累了无数的宝贵财富，领悟了许多真知卓见，给我们今天的武术运动开拓了一个广阔的天地。

剑术不仅动作潇洒，造型优美，而且具有意境舒广，感情真挚的精神气质和鲜明的民族特点。这一切构成了剑术的风格和特征。而这种风格与特征，正是我国人民的优良传统，我们民族的象征。

## 二、剑的基础知识

### (一) 剑的各部分名称



图A—1



剑鞘

图A—2

注：剑脊，有的古剑是一个槽形，也叫血线。

### (二) 剑的几种握法

要练好剑术，除了熟练掌握套路动作和剑法之外，灵活地运用握剑方法也很重要。握剑方法主要有以下几种：

### 1. 反握剑柄

• 反握剑柄，剑身平贴小臂，无名指、小指并齐和拇指相对弯屈握紧剑柄，食指与中指顺贴剑柄上，拇指第一指节骨压在无名指与小指第一指节骨上（图A—3）。

### 2. 正握剑柄（满把握法）

手握剑柄，食指、中指、无名指、小指并齐握紧，拇指与其四指相对握紧，拇指压于食指的第二指节骨上。腕关节正直，手的虎口与剑格相对，和剑格靠紧（图A—4）。

### 3. 顺握剑柄

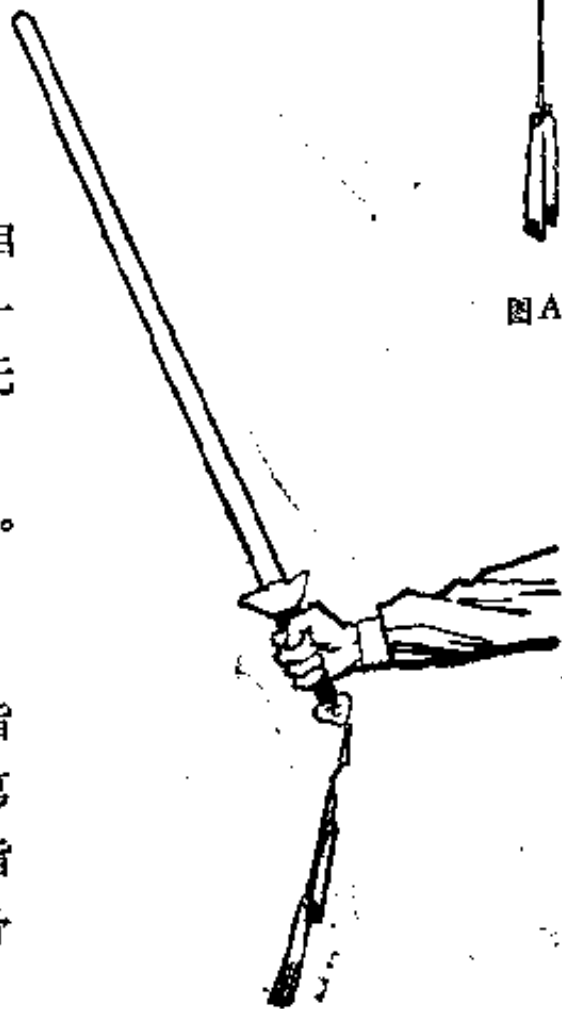
手握剑柄，食指、中指、无名指、小指并齐和拇指相对握紧，拇指压在食指第一指节骨上。食指、中指、无名指、小指依次斜向剑首。腕关节微下屈（如图A—5）。

### 4. 压把握剑柄

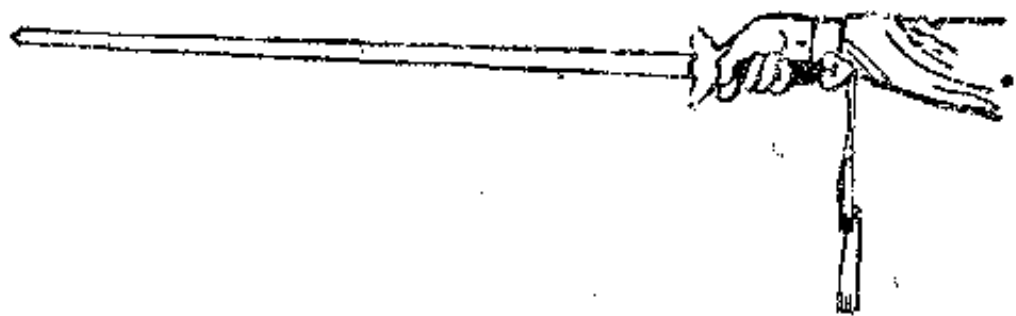
• 食指、中指并齐与拇指相对握紧，拇指压在食指第二指节骨上，无名指第三指节骨和小指一、二、三指节骨压在剑柄后端（图A—6）。



图A—3



图A—4



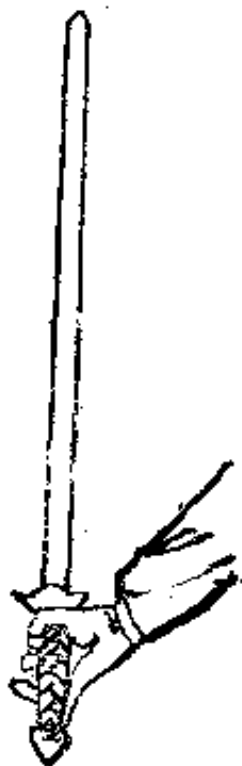
图A—5

### 5. 衔握剑法

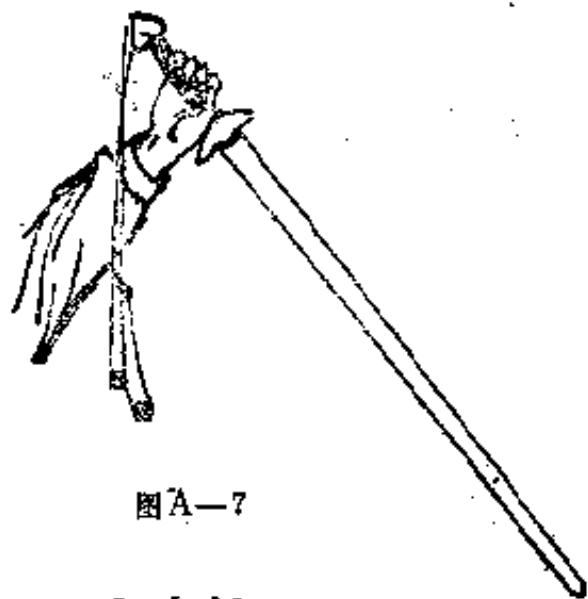
用食指与拇指的挟力，剑柄要紧贴虎口，中指、无名指、小指自然附在剑柄上（A—7）。

### 6. 双手握剑柄

如同正握剑柄，两手相对，左手在右手后握剑柄，两手靠紧（图A—8）。



图A—6



图A—7

## （三）剑法名称解释

### 1. 刺剑

立剑或平剑，向前直出，力要顺达到剑尖，臂与剑成一条直线。

### 2. 点剑

立剑提腕，使剑尖猛向下，力要达到剑尖，臂要伸直。

### 3. 崩剑

立剑腕部下沉，使剑尖猛向上，力要达到剑尖，臂要伸直。

### 4. 劈剑

立剑由上向下直劈。力点达到剑身前段，臂和剑成一条直线。

### 5. 砍剑

立剑从上斜向左下或右下，力点在剑身中段或前段。

### 6. 撩剑

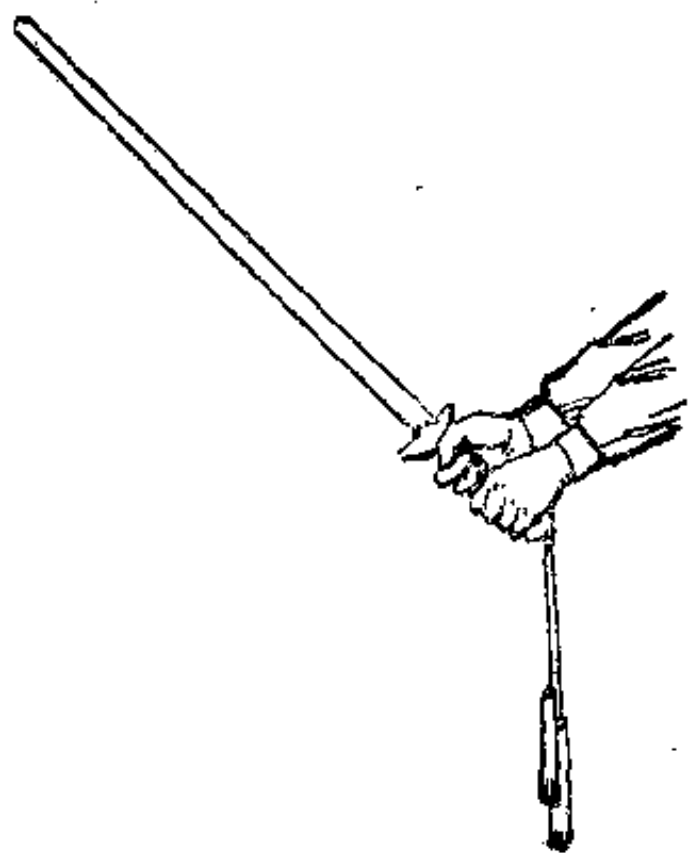
立剑用剑刃由下向前上方，力要达到剑身前段。正撩剑前臂外旋，手心朝上，近身弧形撩出，反撩剑前臂则内旋。

### 7. 绞剑

立剑剑尖向左或向右绕划小立圆，力点要达到剑身前半部。

### 8. 挂剑

立剑剑尖由前向上、向后或向下、向后为挂，力达剑身前部。向上向后为上挂，向后为下挂。



图A—8

### **9. 剪剑**

立剑，剑由身体侧面猛向下击出，力点达到剑身中段。

### **10. 摸剑**

平剑使剑尖由前方或前下方平迂回。

### **11. 截剑**

平剑，剑身斜向前下或前上，力要达到剑身前段，臂与剑成一条直线。

### **12. 挽剑**

以腕关节为轴，用腕的转动使剑由前向下，由臂外向臂里环形移动。

### **13. 斩剑**

平剑向左（右）横出，高度在头与肩之间。

### **14. 抹剑**

平剑由前向左（右）弧形抽回，高度在胸腹之间，力达剑身。

### **15. 云剑**

平剑在头顶或头上方平圆环绕。

### **16. 架剑**

立剑横架于头顶，力达剑身，手心向里或向外。

### 17. 提剑

剑尖垂直朝下，前臂内旋，虎口朝下。

### 18. 扫剑

平剑向左（右）横出，与踝关节同高，力达剑身前段。  
旋转扫剑要转一周，或者是一周以上。

### 19. 剪腕花

以腕为轴，立剑在身体两侧近身向前下立圆环绕，力达剑尖。

### 20. 撩腕花

以腕为轴，立剑在身两侧向前上近身立圆环绕。

---

注：剑指，中指与食指并拢伸直，其它三指屈向手心，拇指压在无名指的第一指节骨上。



## 三、螳螂剑术

### (一) 螳螂剑术的发展及其特点

螳螂剑属于螳螂拳系中器械的一种，要了解它的成因就必须了解螳螂拳的历史。

少林武术范围很广，螳螂拳也是少林武术中的一个拳系，在武林中是一个独具风格的拳种。据说是宋代王郎所创（也有说是前汉时期王郎所传）。如追溯更远一点，长沙马王堆出土文物《导引图》中就有“螳螂手”的记载。此拳究竟始于何时说法不一。

螳螂拳在初创时，只是以模拟螳螂捕蝉、斗蛇的动作作为武术的技击方法。随着岁月的流逝，原始的螳螂拳得以完善、发展，形成一门螳螂拳系。经历代武术家们的总结整理，提高发展，形成了特点不同的螳螂拳，有取形的、取意的、取势的。如六合螳螂拳取的是内三合和外三合之意，即为六合。内三合为心与意合，意与气合，气与力合；外三合为手与足合，肘与膝合，肩与胯合。七星螳螂拳取的是七星步之势。梅花螳螂拳取其招招相连，类似梅花朵朵。继这三种拳术之后，历代螳螂拳名师，集三派拳术的精华，创造了一种更加完整的拳术——梅花太极螳螂拳，其主要套路有指路、蹦步、拦截、白猿、翻车、梅花路、摘要、八肘等，以及刀、枪、剑、棍等各种对练。勾、漏（搂）、采、挂、挨、帮挤、靠是螳螂拳的基本技击方法。在行拳上具备了串、崩、跳、跃、闪、掀（展）、腾、挪。真可谓长驱猛进，骁勇遒劲。体

现了少林拳术以硬对硬，疾风劲草的特点，有时又含有以柔克刚，刚柔相济的太极拳术的风格，因而名为梅花太极螳螂拳。以上所述是几路特点显著的螳螂拳种，此外还有许多其它名称和特点的螳螂拳。

螳螂剑是梅花螳螂拳门中的剑术套路。它不但具备了刺、点、崩、撩、挂、劈、砍、斩、云、抹、绞、截等主要剑法，而且有其独特的剑法和风格，突出地体现了梅花螳螂的特征：招招相连，一环套一环；势势相扣，结构严紧，似朵朵梅花。有时招势相连，勇猛异常；有时又如微风中的梅花，隽隽秀丽。

螳螂剑法主要讲究十三个字，即刺、点、崩、劈、砍、撩、挂、绞、剪、摸、截、抹、斩。

## (二) 螳螂剑基本剑法练习

### 1. 腕功练习

剑法中点剑、崩剑、绞剑、截剑、抹剑等的运用，主要体现腕力功夫。如果手腕有力、敏捷、灵活，在舞练剑术时就能充分将剑法表演出来，达到高超的艺术境界。为了能将剑术掌握纯精，平时应该多练习手腕的腕力及灵活性。可采取以下几种练习方法。

(1) 上卧腕：一只手成立掌，另一只手握住掌的四指向后搬，使腕部受力。

(2) 下卧腕：一只手捏成撮勾，另一只手握勾手背向下压，使腕部受力。

(3) 腕部循环：一只手握住另一只手的手背向里环绕，再向外环绕数十次。

(4) 一只手成立掌用力坐腕，再使掌向下变成勾手，用勾手再向上变成立掌坐腕。反复练习，直到手腕、小臂酸痛为止。

(5) 练习抓扔沙口袋和小型握力器，加强手的握力及手腕、小臂力量。

练习手法歌诀：

里外旋转腕翻云，阴阳变化手上分。

左诀骈指弓半臂，用腕剑法妙绝伦。

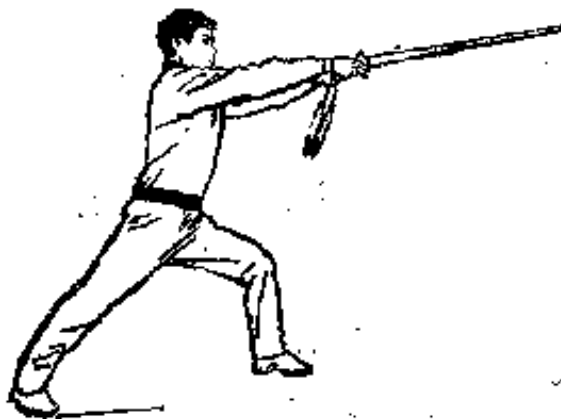
## 2. 刺剑

吞式站好（左、右高虚步），右手握剑立刃，横于腰的右侧，左手剑指放于腰的左侧后（图B—1）。



图B—1

前脚向前上半步，膝向前弓出，后腿蹬直成弓步，后腿蹬腿时发力至腰到臂，使手持剑平向前猛刺出（图B—2）。



图B—2

再将前腿收回半步，成吞式（左、右高虚步），同时剑与剑指恢复预备姿式（图B—3）。



图B—3

以上刺剑要反复练习几十次或百次，可根据自己的体力，掌握的剑术功夫来决定练习次数。发力准确，力点直达剑尖。每刺剑时，剑尖自会抖动。

**吞式歌诀：**

两手握拳贴腰侧，凸胸塌腰向前瞄。

弯腿用力伸腿虚，气要平行莫辞劳。

**歌诀解释：**两手握拳放在腰的两侧，一腿弯屈（如右腿），一腿向前伸出（如左腿），膝略屈，脚尖着地；体重放于弯屈腿上，呼吸要深，要平静。

**蹬山式歌诀：**

蹬山肩臂须正平，前弯后直气力雄。

左右转身要灵活，气入丹田莫上升。

**歌诀解释：**上体要保持正直，肩臂要平；前腿弯屈弓出，膝不能超过脚尖，脚尖略向里扣，用膝护裆；后腿要蹬直，脚跟不能离地，脚尖里扣成45度；双手握拳可放于腰两侧，也可向前或向侧冲出。

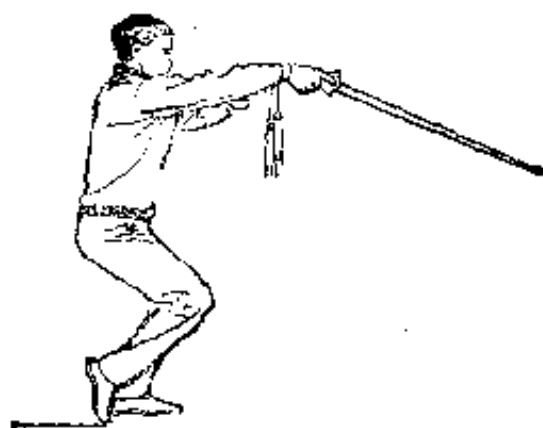
### 3. 点剑

御临步站好（丁字步）：右手持剑立刃，横于腰的右侧；左手剑指放于腰部左侧后；挺胸抬头，下颌回收，目平视前方（图B—4）。



图B—4

前脚向前上一步，后脚跟前一步，脚尖着地放于前脚里侧；右手持剑向前点出，力达剑尖（图B—5）。



图B—5

点剑完成之后，立即向后撤步，还原成预备动作（图B—4）。

如此反复练习数十次或百次，在点剑达到了一定的熟练程度时，可进一步练习抡点（剪腕花）剑。

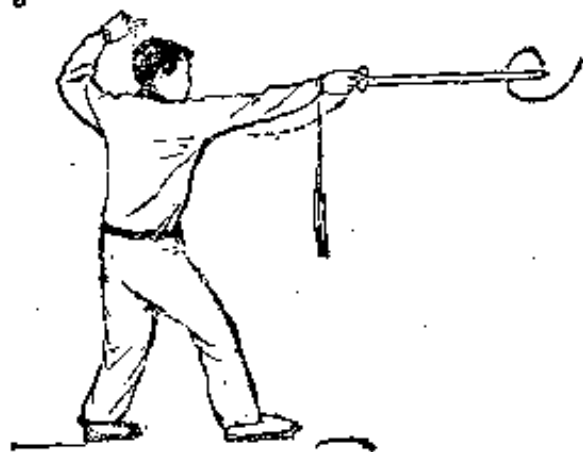
御临步歌诀：

肘与膝盖求直行，坐腿用力跷足空。  
体重腰胁目平视，两手如勾气要平。

歌诀解释：此式讲一腿弯屈，全身重量坐于弯屈之腿上，另一腿要足尖点地，足根跷起。步型如丁步。双手成勾手，双肘与双膝相对成一线。

#### 4. 组合剑法练习

托式站好（如高虚步），不同点是前脚负一定的重量；如右腿弯屈在前，左腿在后，右手持剑使剑立刃，剑尖向前高与肩平，右臂微屈，肘下垂，右手手心朝里；左手剑指架于头上方（图B—6）。



图B—6



图B—7

(1) 右脚向前上半步，成为小登山式（弓步后膝弯曲），同时后脚向前拖步；右手使剑尖由里向下、向外、再向上划小圈，剑反立刃，手心朝外（图B—7）。

(2) 右脚再向前上半步，左脚拖步（小登山式）；右手使剑尖由外向下、向里、向上划小圈，剑成立刃，握剑手的手心朝上（图B—8）。



图B—8

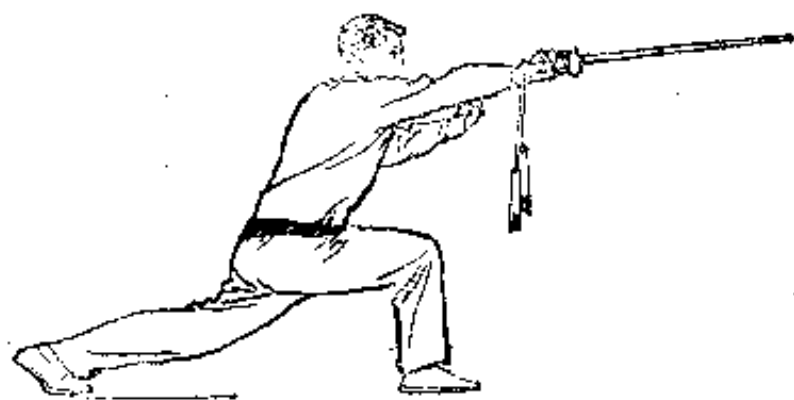
(3) 身体重心后移成托式（类似高虚步）；右手使剑向里顺缠小圈后，回抽于右耳侧，剑尖向前；左手剑指向前指出（图B—9）。



图B—9

(4) 右脚猛向前上一步，成小登山式；同时将剑向前迅速刺出（图B—10）。





图B—10

托式歌诀：

上掌至额下护裆，弯腿用力莫勉强。  
崩腿要直亦用力，气能平行方相当。

歌诀解释：如果是左腿弯屈，右腿在左腿前半步微屈，全身的重量主要放在左腿上，但右腿也要负担一定的身体重量。目视前方，一手放在脸前，一手护裆。

### （三）梅花螳螂剑动作名称

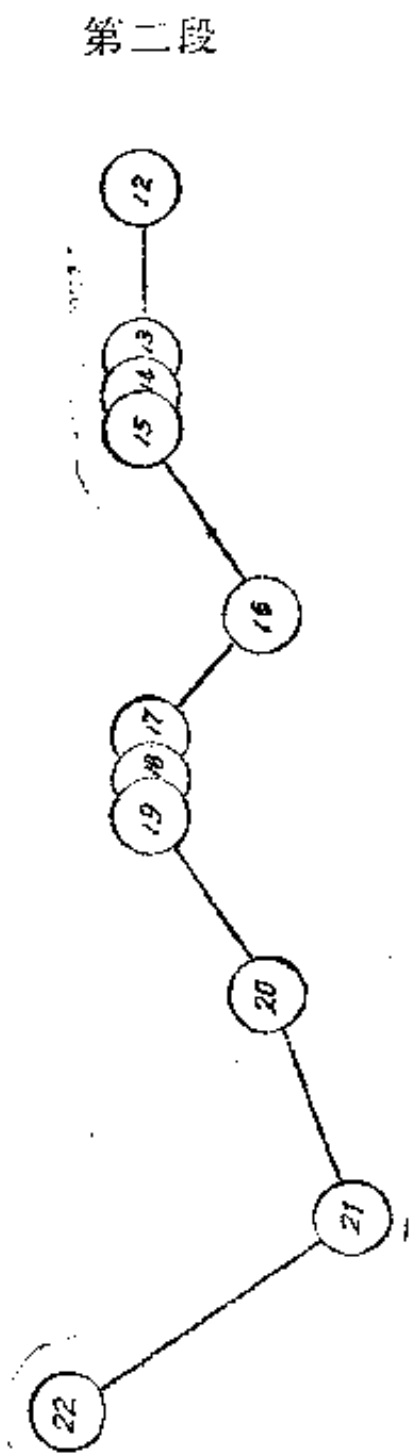
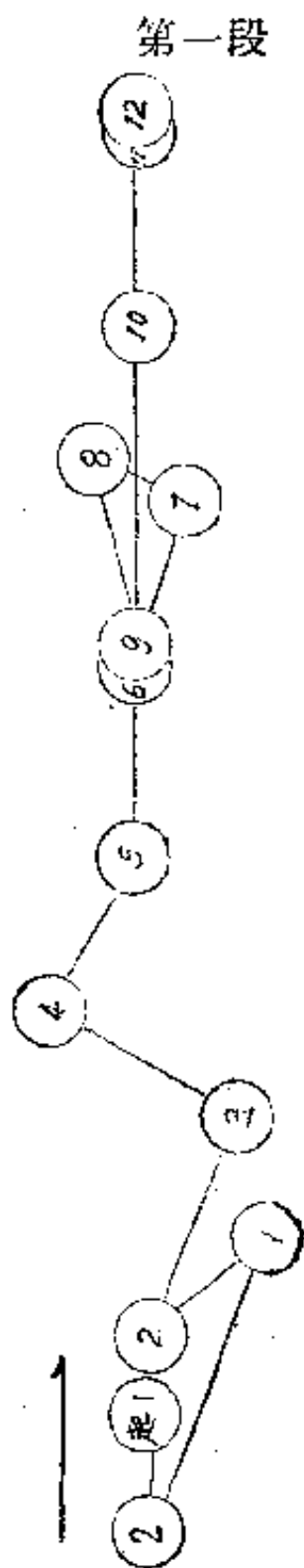
#### 起势

- |         |           |
|---------|-----------|
| 1. 白蛇入洞 | （下步下刺剑）   |
| 2. 倒提金鞭 | （虚步前提剑）   |
| 3. 迎风掸尘 | （右小弓步挑剑）  |
| 4. 拨云觅月 | （左小弓步云剑）  |
| 5. 太公钓鱼 | （右小弓步点剑）  |
| 6. 鲞鱼上钩 | （上步崩点剑）   |
| 7. 左缠丝腕 | （小弓步左缠剑）  |
| 8. 右缠丝腕 | （小弓步右缠剑）  |
| 9. 顺手牵羊 | （右高虚步后带剑） |

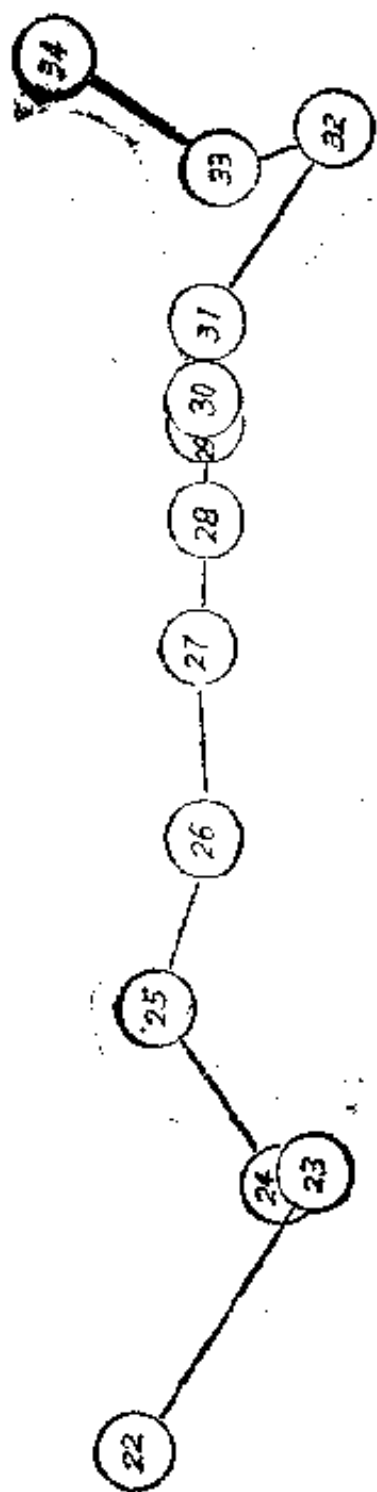
10. 白蛇吐信 (小弓步前刺剑)
11. 回头望月 (歇步反撩剑)
12. 右拱手式 (虚步右抱剑)
13. 太公钓鱼 (小弓步点剑)
14. 拦门闭户 (扣步下拦剑)
15. 右拱手式 (虚步右抱剑)
16. 顺水推舟 (弓步左斩剑)
17. 太公钓鱼 (右小弓步点剑)
18. 反车抢剑 (左右撩剑)
19. 鳌鱼侧身 (高虚步抱剑)
20. 乌龙绞水 (撤步绞剑)
21. 指星望月 (盘膝反撩剑)
22. 青龙摆尾 (小弓步劈剑)
23. 右翻天刃 (小弓步反撩剑)
24. 临阵磨刀 (高虚步前后送剑)
25. 劈雷击顶 (小弓步劈剑)
26. 太公钓鱼 (小弓步点剑)
27. 白猿偷桃 (左右斩剑)
28. 风卷梅花 (上步左右腕花)
29. 海底撩刃 (歇步后撩剑)
30. 侧身提袍 (提膝反拨剑)
31. 提剑拦门 (小蹬山提剑)
32. 顺风扫叶 (左转体上云剑)
33. 天女散花 (转体平抡剑)
34. 十面埋伏 (半马步藏剑)
35. 风卷梅花 (转体左右撩剑)
36. 樵夫砍柴 (半马步砍剑)

- 37. 鲤鱼摆尾 (左右抹剑)
  - 38. 怀中抱月 (歇步抱剑)
  - 39. 凤凰展翅 (跃步平刺剑)
  - 40. 古树盘根 (弓步下截剑)
  - 41. 蝎子翘尾 (提膝侧体刺剑)
  - 42. 蜻蜓点水 (弓步点剑)
  - 43. 乌云压顶 (上云剑)
- 收势**

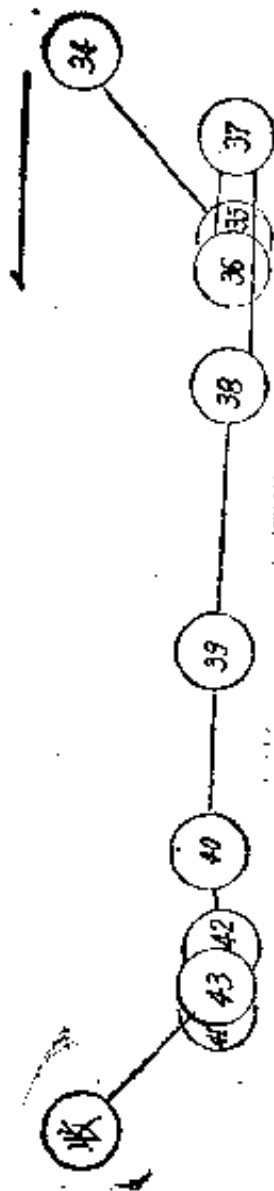
### (四) 梅花螳螂剑动作路线图



### 第三段



### 第四段



## (五) 梅花螳螂剑动作说明

### 起势

(1) 身体正直，两脚并步站立；左手反握剑柄，剑身垂直平贴在左小臂上，剑尖向上；右手握成剑指，垂直放于身体右侧；挺胸，收腹；目平视前方（图C—1）。



图C—1

(2) 原姿势不动，双手提起，双肘略弯屈，同时头快速向左转，目平视左方（图C—2）。



图C—2

(3) 左脚向左上一步，成左弓步；同时左手握剑柄，由下向右，再向上走弧形，动作不停，继续向左侧划弧停于身体左侧，身体左转；右手剑指从腰间向前平指出；目视前方（图C—3）。



图C—3

(4) 以左脚尖、右脚跟为轴，身体向后转体180度成歇步；同时右手剑指向斜后方走半圆，架于头上，左手持剑，随身体后转平摆一圆周，屈臂抱于胸前，剑立刃平贴小臂外侧，剑尖朝前；目平视剑尖所指方向（图C—4正、反）。



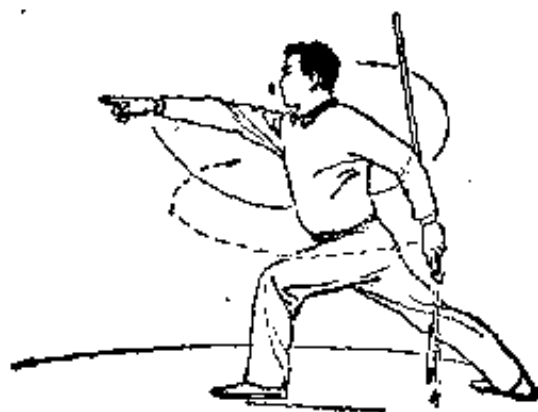
图C—4正



图C—4反

(5) 左脚向前上一大步，成左弓步；同时左手反握剑柄向前、向后平划半圆。右手剑指从头上收至腰间，再向前平指出；目视前方（图C—5）。





图C—5

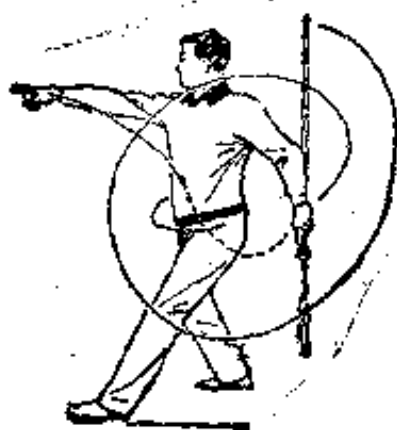
(6) 右脚向前上一步，两腿交叉半蹲，左膝屈在右膝里侧，成歇步；右手剑指向下、向后划弧形架在头上；左手反握剑向前划半圆屈肘抱剑，立剑平贴在小臂外侧；目视前方（图C—6正、反）。



图C—6正



图C—6反



图C—7

(7) 左手反握剑柄，向前、向左后方划半圆；右手剑指收至腰间，再向前平指出；左脚向前上一步，成左虚步；剑立贴左小臂外侧，目平视前方（图C-7）。

### 1. 白蛇入洞（丁步下刺剑）

(1) 左手翻腕，剑尖在身体左侧划一立圆，使手心朝上，平剑贴在小臂外侧；上体左转；右手剑指变掌接握剑柄，目视剑尖所指方向（图C-8）。



图C-8

(2) 身体转向左后方；随转体的同时，右脚向右后方撩起；右手握剑收回，立剑横于腰右侧；左手变剑指向前指出；目视剑指所示方向（图C-9）。



图C-9

(3) 上动不停，右脚向前方、偏右侧跃一大步；左脚紧跟上一步，脚尖着地放于离右脚跟10厘米处，成半蹲丁步；同时右手握剑向右前下方刺剑；左手剑指伸直，向后上方指出；目视剑尖所指方向（图C—10）。



图C—10

## 2. 侧摆金鞭（虚步前提剑）

以右脚前脚掌为发力点，前蹬，左脚向后跳一步，右脚掌同时向后，擦地收回，成右高虚步；右手握剑柄，剑尖朝下，向后带回；左手剑指扶于右手腕处；目视剑尖所示方向（图C—11）。



图C—11

要点说明：

如果对方剑向我膝下盘刺来，我使用剑顺势向里滑，将剑防开。力点在剑身前段。

### 3. 迎风掸尘（右小弓步挑剑）

左脚发力后蹬，右脚向右前方跃出一大步，左脚向前拖步；右手提剑，使剑尖在上挑的过程中向里划一小圆圈，再向前挑出，立剑，力达剑尖；左手剑指扶于右手腕处（图 C—12）。

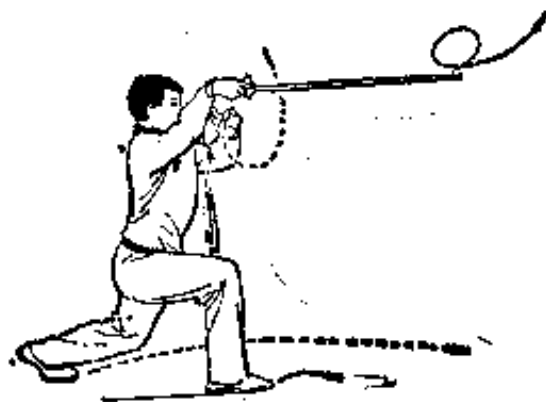


图 C—12

要点说明：

剑划小圈挑出，用腰发劲，使臂晃开。对方若向我下盘刺来，我用剑顺格开对方来剑，并迅速挑击对方手腕。

### 4. 拨云见月（左小弓步云剑）

左脚提起，经右小腿里侧，向左前方上一大步，右脚随着拖一步，成左小弓步；右手持剑使剑尖在前上方划一小平圆，向左前方斩出；左手剑指划向左上侧方，架于头上（图 C—13）。



图C—13

### 要点说明

对方向我头上部击来，我剑略向左拨出，顺对方器械滑入，劈斩对方手或腕处。

### 5. 太公钓鱼（右小弓步点剑）

右脚提起向前上一大步，成右小弓步，左脚随着向前拖步，右手持剑使剑尖从前上向下，由里向上、向前点出，剑在身体左（里）侧走一立圆，力达剑尖；目平视前方（图C—14）。



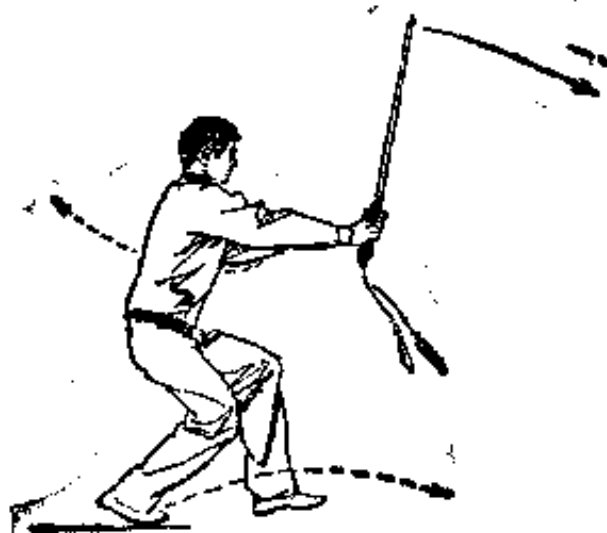
图C—14

要点说明：

对方向我上或下盘击来，我剑顺防后点出，伤其手背或手腕。

### 6. 鲨鱼上钩（上步崩点剑）

（1）左脚向前上一步，成交叉步，半蹲；右手同时坐腕向上崩剑，剑尖朝上；左手剑指扶在右手腕处（图C—15）。



图C—15

（2）上动不停，右腿立即向前上一步成小弓步；同时，右手持剑向前点出，力达剑尖；左手剑指指向后上方，目平视前方（图C—16）。



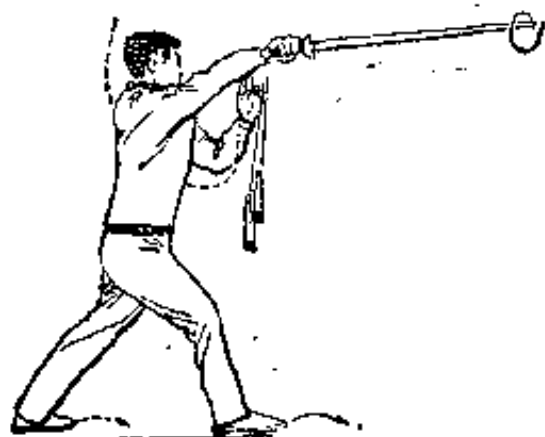
图C—16

要点说明：

对方向我上盘击来，我用剑顺防出后，立即向前点出还击，伤其手或小臂。

### 7. 左缠丝腕（小弓步左缠剑）

左脚掌发力后蹬，右脚向前上一步，左脚同时拖步；右手持剑使剑尖由里向外划一小圈，右手手心反向外，成立剑，力达剑尖；左手剑指扶于右手腕处；目视剑尖所示方向（图C-17）。



图C-17

### 8. 右缠丝腕（小弓步右缠剑）



图C-18



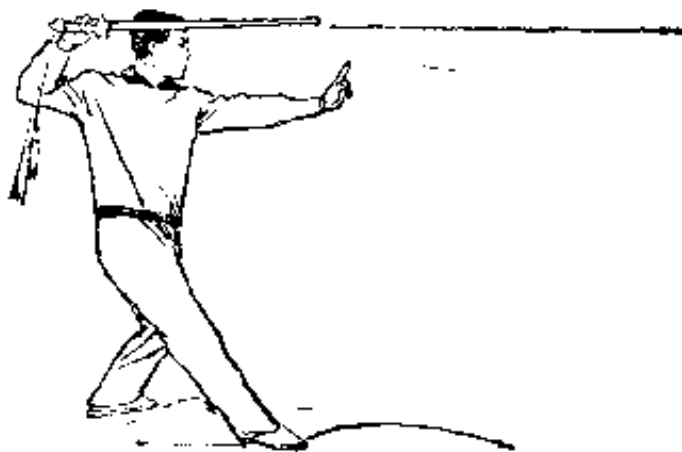
上动不停，左脚掌发力后蹬，右脚向前上一步，左脚同时拖步；右手持剑使剑尖由外向里划一小圈，右手手心反转朝上成立剑，力达剑尖；左手剑指架于头上；目视剑尖所示方向（图C—18）。

要点说明：

左、右缠丝腕，是对方器械击来时，用剑尖从下向上迎击对方手腕。

### 9. 顺手牵羊（右高虚步后带剑）

右脚脚掌向前蹬地，左脚向后撤一步成右高虚步；同时右手使剑身向里缠，迅速向后抽回，放于右耳后侧，手心向外，成立剑，剑尖朝前；左手剑指向前指出与肩平；目视前方（图C—19）。



图C—19

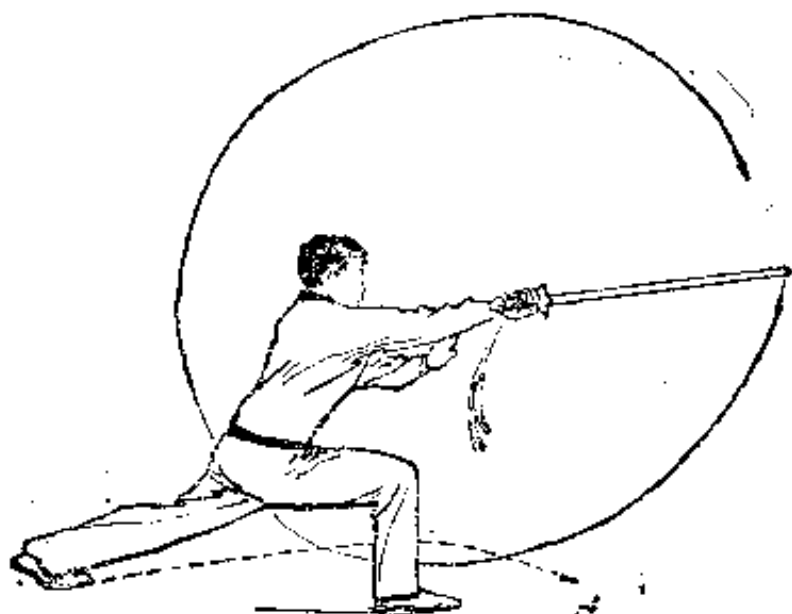
要点说明：

对方器械向我平刺来时，我用剑身由里向外缠出，使对方器械偏离我中门，同时准备进攻刺剑。

### 10. 白蛇吐信（小弓步前刺剑）

上动不停，右手持剑猛向前刺出；同时右脚向前迅速上

一大步；左手剑指扶于右手腕处；目视剑尖所示方向（图C—20）。

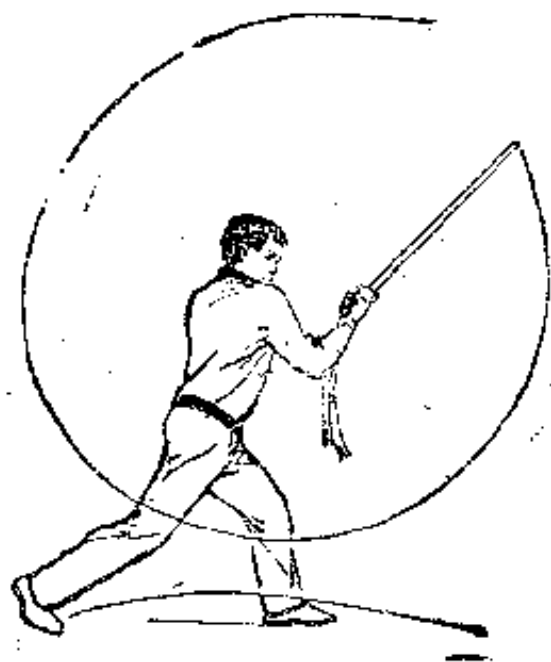


图C—20

要点说明：

此动作是接上动作的，将对方器械防出后，立即进攻。

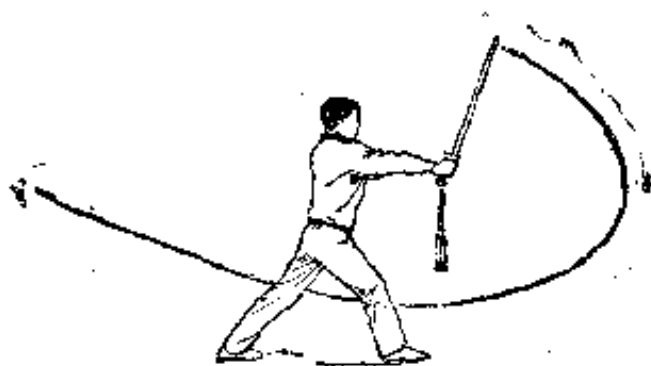
### 11. 回头望月（歇步反撩剑）



图C—21

(1) 左脚向前上一步，成交叉步，同时右手持剑使剑尖由前向下，经左侧再向后、向前划一立圆，右手心朝上，左手剑指扶于右腕处（图C—21）。

(2) 上动不停，右脚再向前上一大步，同时，右手持剑使剑尖由前向下，经右侧向后、向上划一立圆，左手剑指扶于右腕处（图C—22）。

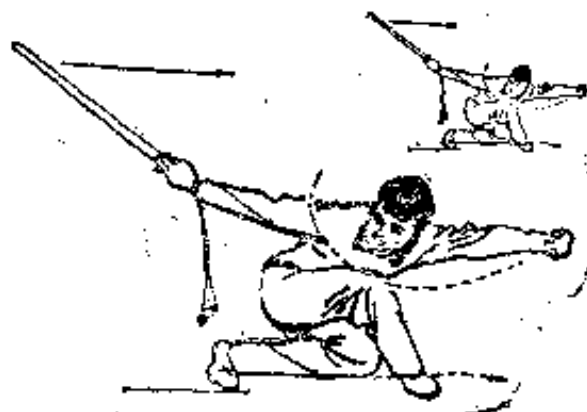


图C—22

要点说明：

以上(1)、(2)动作称左右腕花。

(3) 上动不停，左脚向前提半步，两腿全蹲成歇步，同



图C—23

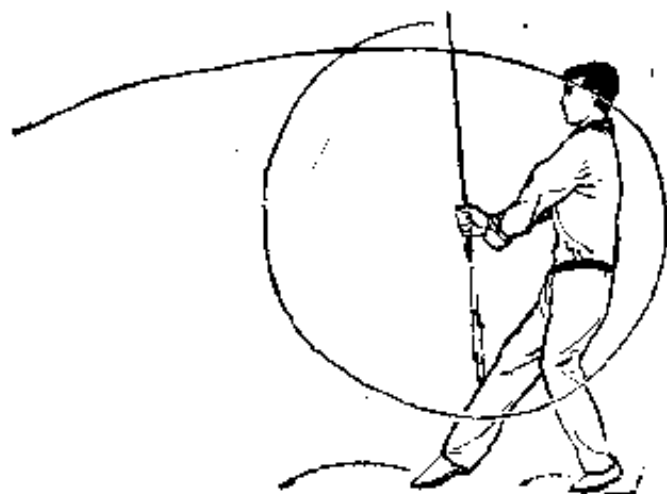
时右手持剑由前向下，经右侧向后反撩剑；左手剑指架于头前侧方向；目视剑尖所示方向（图C—23）。

要点说明：

对方从背后击来时，我迅速下蹲躲过对方器械，反撩剑伤其手、臂。

### 12. 右拱手式（虚步右抱剑）

左脚向前上一步，身体后转体180度，成右高虚步；同时，右手持剑立剑向右侧带回；左手剑指扶右手腕处；目视前方（图C—24）。



图C—24

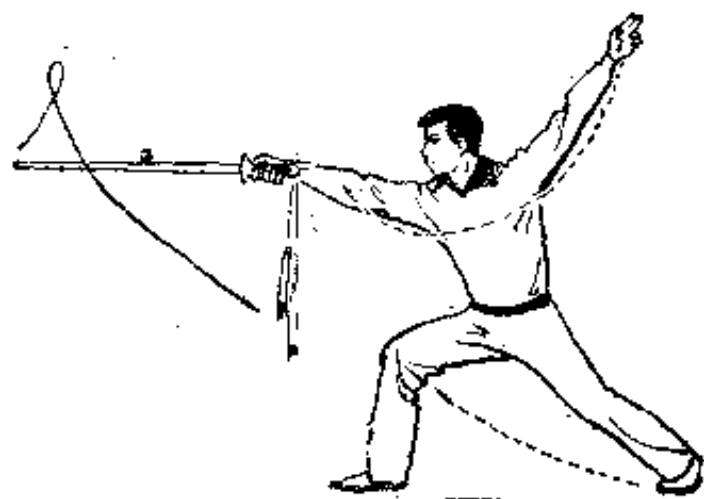
要点说明：

对方器械向我中盘击来时，我用剑顺对方器械，向右侧格出，使对方器械偏离我中门。

### 13. 太公钓鱼（小弓步点剑）

右脚向前上一步，左脚同时拖步，成小弓步；右手持剑使剑尖向前、向下，经身体左侧划立圆向前点出，力达剑尖（左腕花点剑）；左手剑指指向后上方；目视剑尖所示方向

（图C—25）。



图C—25

要点说明：

对方器械向我下盘击来，我用左腕花向对方器械顺格，使对方器械偏离中门，然后点击对方手背或手腕。

#### 14. 拦门闭户（扣步下拦剑）

右手持剑使剑尖向上、向里再向右下格出，使剑尖下垂；同时，右腿屈膝，左腿提起，左脚扣在右腿弯处；左手剑指扶在右手腕处；目视剑尖所示方向（图C—26）。



图C—26

要点说明：

下拦剑要用腰发力，动作灵活。对方器械向下盘击来，我用剑向下拦格。剑不可离开中门。

### 15. 右拱手式（虚步右抱剑）

左脚撤回一大步向后落步，右脚后拖步，脚尖着地，成右高虚步；同时右手持剑使剑尖由下向左，再向上、向右划圆，剑尖朝上；左手剑指扶在右手腕处；目视前方（图 C—27）。



图 C—27

要点说明：

立剑于身体右侧，距离身体约15厘米。

### 16. 顺水推舟（弓步左斩剑）。



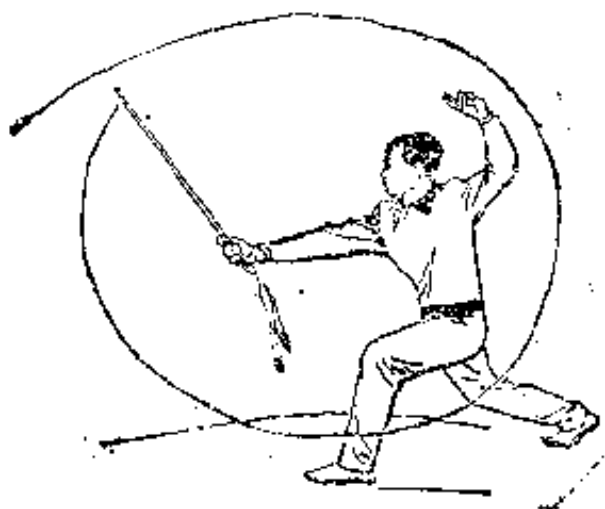
图 C—28 正



图 C—28 反

(1) 两脚原地不动，身体略向右侧转体，成交叉步，剑略向后带，目视前方（图C—28正、反）。

(2) 左脚向左前方上一大步，成小弓步；同时右手持剑向左前方推出，力达剑身前部；左手剑指架于头上；目视剑尖所示方向（图C—29）。



图C—29

要点说明：

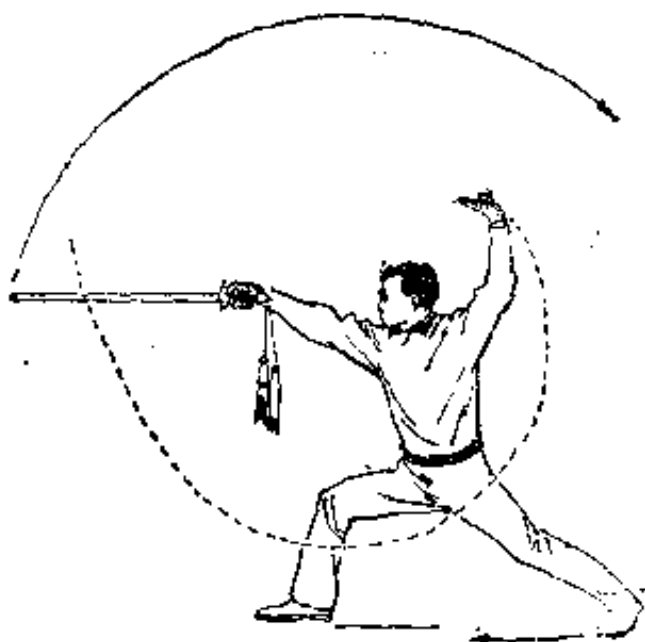
对方器械刺来，我用剑身顺劲略后带。在对方向回抽器械时，我用剑顺对方器械向前滑进，伤其手背。

### 17. 太公钓鱼（右小弓步点剑）

右脚向前上一大步，左脚随即向前拖步；右手持剑使剑尖向下，经左侧向前划立圆点剑，力达剑尖；左手剑指架于头上；目视剑尖所示方向（图C—30）。

### 18. 反车抡剑（左右撩剑）

(1) 双脚原地不动，双腿略站直，左脚前拖一小步，右手剑向上、向后划半圆，左手剑指由后经下，向前划弧线



图C—30

(图C—31)。



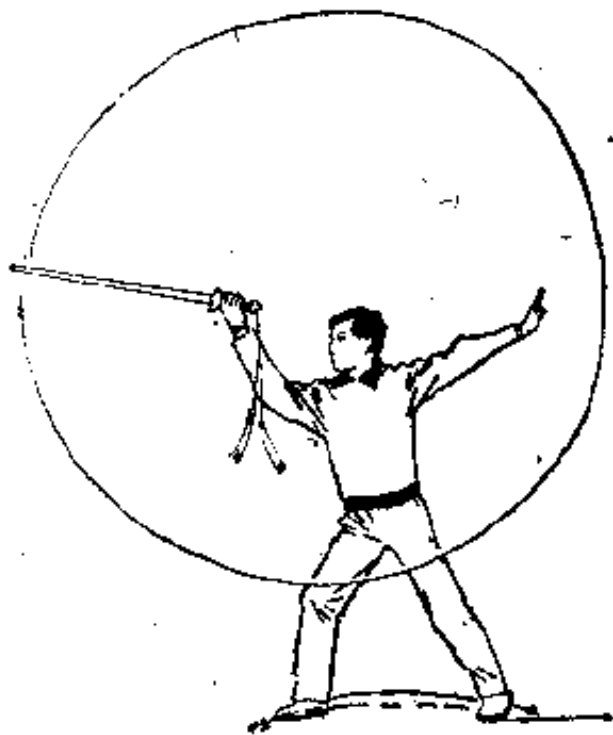
图C—31

(1) 身体右转，成交叉步，右手持剑由上向后划弧。

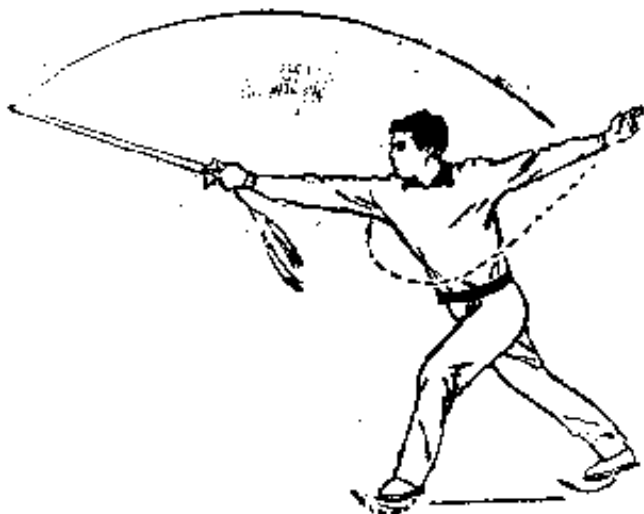
(2) 上动不停，身体向前转体；右手持剑由下向前擦出，剑在右侧划半圆；剑指由上向后划半圆；目视剑尖所示方向（图C—32）。

(3) 上动不停，右手持剑，使剑尖向上、向后经身体左侧再向前反擦出，剑尖与头平；同时，双脚擦地前后跳错步，成交叉步；左手剑指平指向后方（图C—33）。





图C—32



图C—33

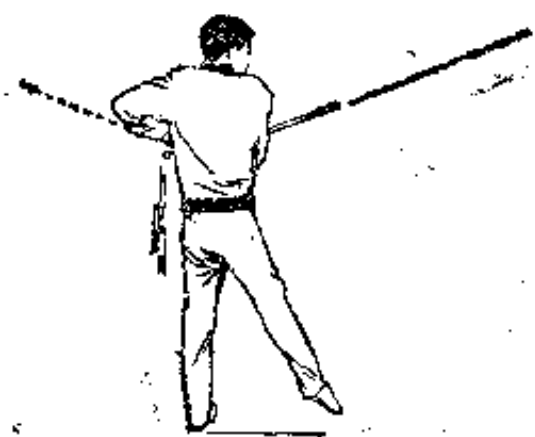
要点说明：

动作(1)至(3)是一个连续的动作。练习时要完整连贯，一气呵成。

### 19. 鳌鱼侧身（高虚步抱剑）

(1) 身体向后（略偏右）转体180度，两腿直立，重心

放在左腿上，右腿绷直脚尖着地；同时，右手反腕，使剑尖向上、向后划弧，抱于左胸前；左手扶右手握剑的剑柄处（图C—34正、反）。



图C—34正



图C—34反

（2）身体方向不变，双脚原地不动；右手持剑向前平刺出，手心朝上；同时左手剑指向左后指出；目视剑尖所示方向（图C—35）。



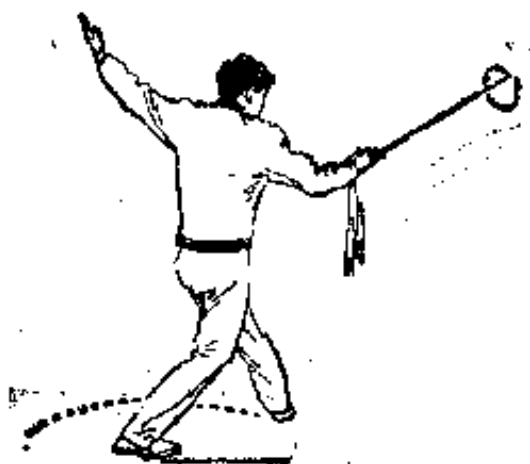
图C—35

要点说明：

对方器械从后方劈来，我猛转身用剑将对方器械格开，顺势向对方面部刺出。

## 20. 乌龙绞水（撤步绞剑）

（1）右脚向后方撤一步，双膝微屈，两腿成交叉步；同时右手持剑使剑尖向里、向下，再向外划一小圈，手心朝上；左手剑指在右后上方，手心朝上，目视剑尖（图C—36）



图C—36

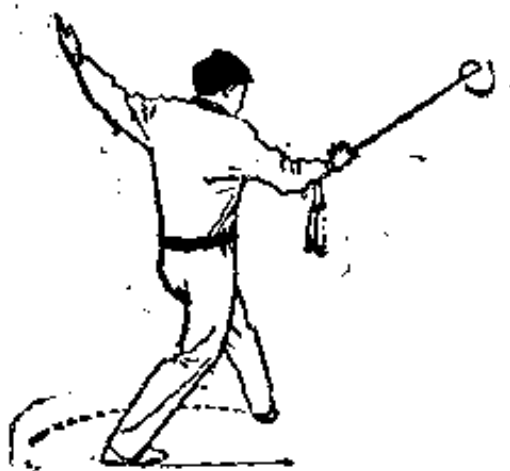
（2）上动不停，左脚再向后撤一步；右手持剑使剑尖再划一小圈。动作要求同图C—36；左手剑指不动，目视剑尖（图C—37）。



图C—37

（3）上动不停，右脚再向后撤一步，剑尖再划一小圈（动作要求同图C—36）（图C—38）。

（4）左脚向后撤一步，剑尖再划一小圈（动作要领同图C



图C—38

—37) (图C—39)。



图C—39

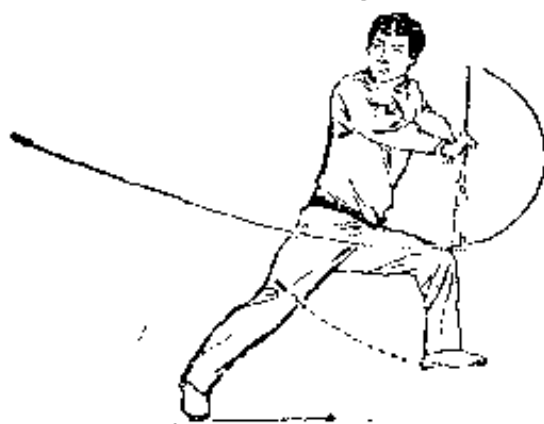
**要点说明：**

绞剑是一个防守剑法，手腕动作要灵活有力，初练时可分解成一个个动作练习。熟练之后，退步绞剑要连贯协调，图C—36至图C—39作为一个整体动作完成。

## 21. 指星望月 (盘膝反擦剑)

(1) 右脚向后方撤一大步，成左弓步，同时右手持剑以剑身中段为轴，由下向外、向上，再向里划一圈压剑，力点在剑身中段；左手剑指扶在右手腕处；头向后转

(图C—40)。



图C—40

(2) 重心移向右腿成半蹲；左脚跟放在右膝盖上成左盘膝，挺胸，塌腰；右手持剑经前下方，向右上方反把撩剑；左手剑指放在头的左前上方；目视剑尖(图C—41)。



图C—41

要点说明：

当对方器械从斜后方向我劈来，我用剑反撩，迎其手腕及小臂处。

## 22. 青龙摆尾 (小弓步劈剑)

(1) 左脚向左侧方上一大步；右手持剑，随转体剑尖由前平划半圆；左手剑指放于左肘下；目视剑尖(图C—42)。



图C—42

(2) 上动不停，右手持剑继续平划半圆，挺胸仰头，身体重心放在两腿上；目视剑尖（图C—43）。



图C—43

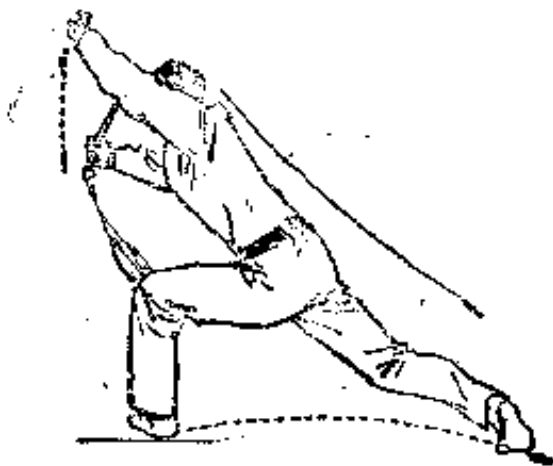
(3) 上动不停，右脚经左腿前走弧形，落于左侧震



图C—44

脚；右手持剑继续走半圆；左手剑指指向左侧方；目视左手剑指（图C—44）。

（4）左脚向前上一大步；右手持剑向左前上方顺推出，剑尖略高于头；左手剑指架在头的左上方（图C—45）。



图C—45

### 23. 右翻天刃（小弓步反撩剑）

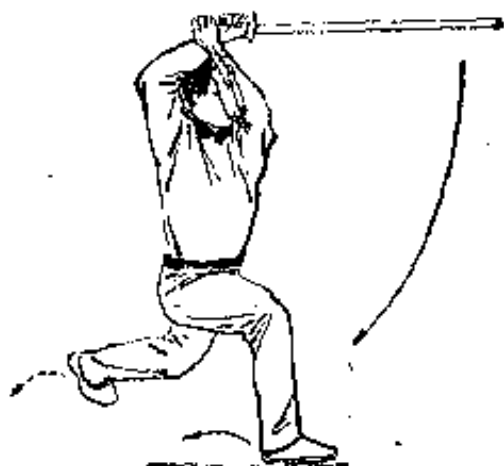
（1）左脚向右脚后插步；左手剑指变掌放在右手后握住剑柄（双把剑）；剑尖从左前上方向右前下方格出（图C—46）。



图C—46

（2）右脚向右前方上一大步，左腿拖步，成小登山

式；同时双手握剑使剑尖向上、向里划一小圈之后，使剑反把上撩高于头；目视剑尖（图C—47）。



图C—47

要点说明：

对方器械向我击来，我双手握剑将对方器械格开，反撩共臂。

#### 24. 临阵磨刀（高虚步前后送剑）

（1）右脚掌用力向前蹬，随即左脚后撤一步，前脚向后拖步成右高虚步；双手同时由前上方向下劈带于前下方，剑尖朝下，剑身放在右膝里侧；目视剑尖（图C—48）。



图C—48

（2）左脚掌用力向后蹬，右脚向前上一小步，左脚同



时拖一小步；双手握剑向前，随两脚前移立刃向前送出，目视剑尖（图C—49）。



图C—49

（3）右脚掌用力前蹬，左脚向后撤一步，同时右脚向后拖步；双手持剑随身体后带（图C—50）。



图C—50

（4）左脚掌用力向后蹬地，使右脚向前上一步，同时左脚拖步；双手持剑随身体前移，向前送出，剑尖朝下；目视剑尖（图C—51）。

（5）右脚掌用力向前蹬，左脚向后撤一步，同时右脚向后拖步；双手持剑随身体后带（图C—52）。



图C—51



图C—52

要点说明：

此动作在练习时要上下配合为一个整体动作，向前或向后跳动时脚掌要擦地而过，不可悬空。对方器械向我下部击来时，我双手握剑将对方器械格开，并且立即进剑。

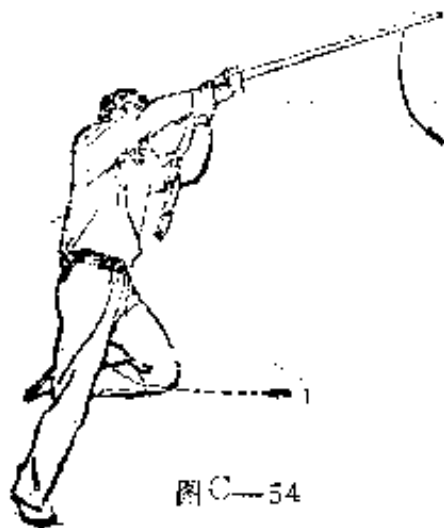
## 25. 劈雷击顶（小弓步劈剑）

（1）右脚向右前方上一大步成小登山式，同时双手握剑由前下方向上、向里划一小圈，再向右前下方反撩剑，目视剑尖（图C—53）。



图C—53

（2）上动不停，提起左脚，身体前倾，双手握剑向前反撩出（图C—54）。



图C—54

(3) 上动不停，左脚向左前方上一大步，同时双手持剑，使剑尖向里划弧形，向左前方劈出，力达剑身前段，目视剑身（图C—55）。



图C—55

要点说明：

对方器械向我击来，我顺对方器械向外格开，反撩手臂，顺势劈剑。

## 26. 太公钓鱼（小弓步点剑）

(1) 左脚原地不动，右脚提起扣于左膝弯处，同时左

手变成剑指放于后上方，右手持剑使剑尖向右外，再向回划半圆，目视前方（图C—56）。



图C—56

（2）上动不停，右脚向前上一大步成小登山式，同时右手持剑向前点出，力达剑尖，目视前方（图C—57）。



图C—57

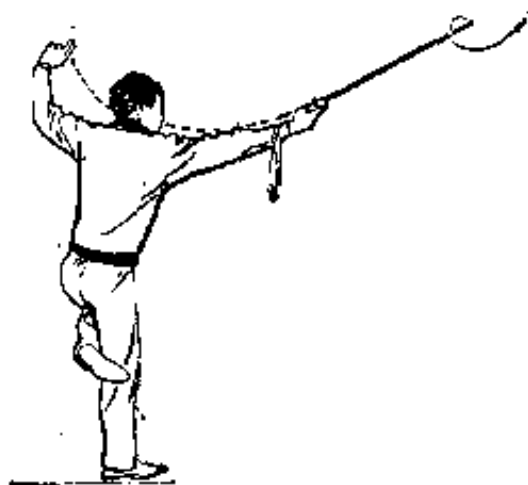
要点说明：

剑划半圆时要用腰发力，力自腰带动臂到腕上。对方器械向我击来，我用剑身顺对方器械将其滑开，再进击。

## 27. 白猿偷桃（左右斩剑）

（1）身体重心前移，右腿直立，重心前倾，左脚提起

扣在右膝弯处，同时右手持剑使剑尖向上、向外，再向前斩出；左手剑指架在头上方，目视剑尖（图C—58）。



图C—58

（2）上动不停，身体重心前倾；右手持剑向里划小圈，继续向前斩出，手心朝下，力达剑尖；左手剑指扶在右手腕处；目视前方（图C—59）。



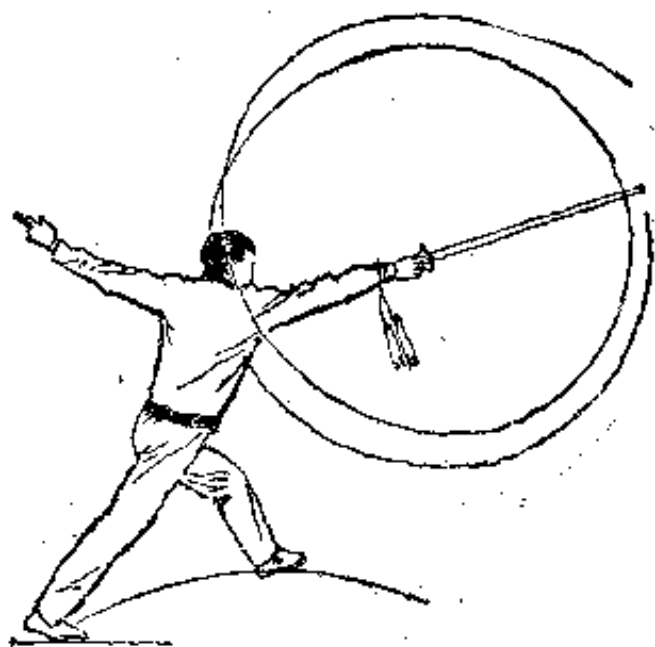
图C—59

要点说明：

左右斩剑是一个完整的连贯的动作，剑尖左右划圈不易过大。防出对方器械之后，要顺着对方器械向其脖颈斩出。

## 28. 风卷梅花（上步左右腕花）

（1）左脚向前上一大步，膝盖略屈，右腿蹬直；左手剑指指向后方，目视前方（图C—60）



图C—60

（2）右脚向前上一步，膝盖略屈，同时右手持剑，剑尖向下腕花，使剑在左侧划一立圆，再在右侧划一立圆（图C—61）。



图C—61

要点说明：

上步左右腕花动作要连贯，充分发挥腕部的力量。并且，腕要灵活。

### 29. 海底撩刃（歇步后撩剑）

右脚不动，两腿交叉，下蹲成歇步；右手持剑由前向下、向后反撩剑，剑尖朝后上方；左手剑指扶于右肩处；目视剑尖（图C—62）。



图C—62

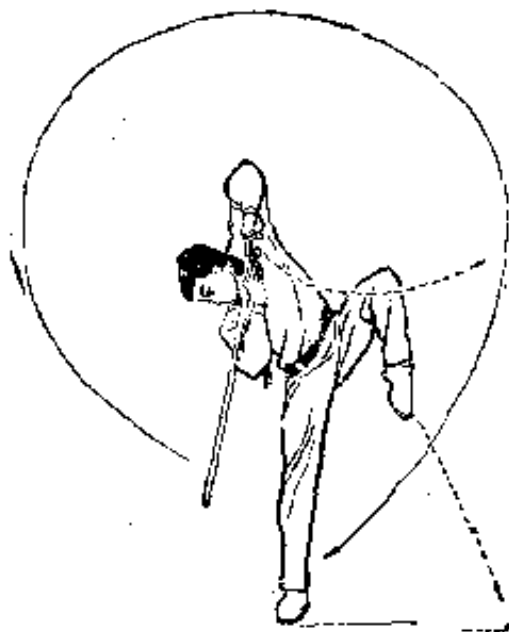
要点说明：

歇步反撩剑和腕花动作协调连贯。对方从后方击来时，以反撩剑防击。

### 30. 侧身提袍（提膝反拨剑）

身体立起，右腿站直，上身右倾；左腿成提膝，脚尖朝下，同时右手持剑使剑尖由下向左，再向上划一立圆，目视

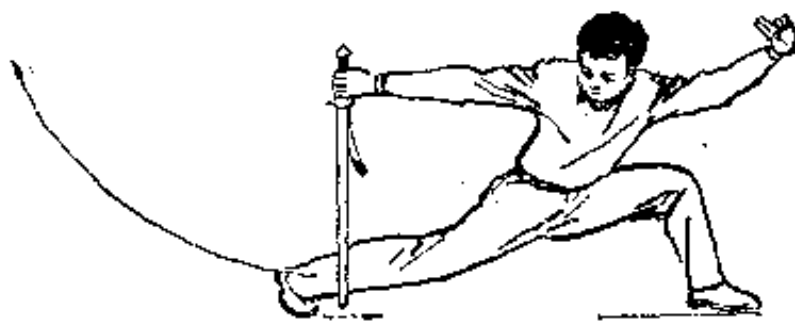
剑尖（图C—63）。



图C—63

### 31. 提剑拦门（小蹬山提剑）

左脚向前落步，成小蹬山式；同时右手持剑使剑尖向上，再向下划一立圆，剑尖朝下放于右小腿处；左手剑指架在左前方；目视剑尖（图C—64）。



图C—64

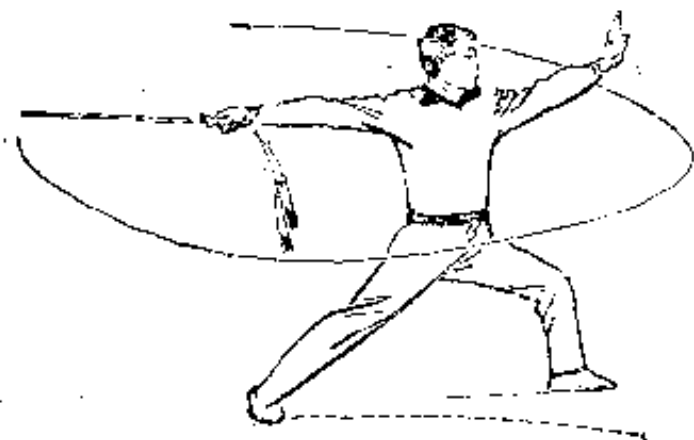
要点说明：

图C—63和图C—64两个动作练习时要连贯，用腰发力，一气呵成。



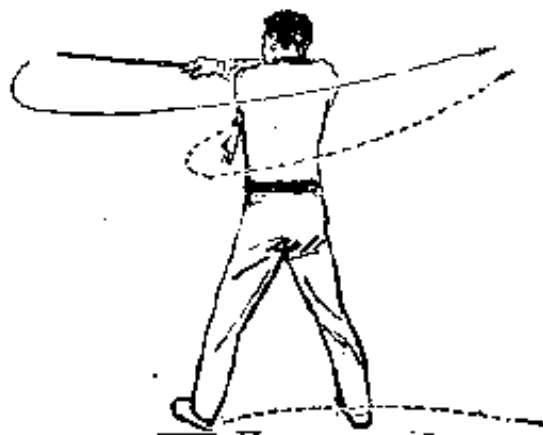
### 32. 顺风扫叶（左转体上云剑）

（1）前脚原地不动，后脚略前提，双腿立起成弓步；右手持剑使剑尖平指后方；左手剑指向前；目视剑指所示方向（图C—65）。



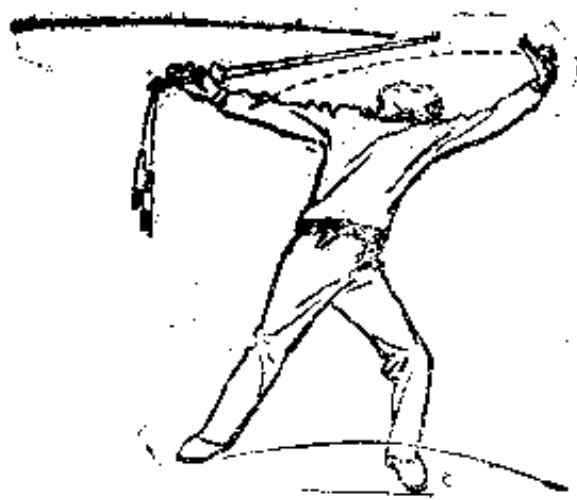
图C—65

（2）右脚向左前方上一步，身体向左转体；右手持剑使剑尖向左平划圆；左手剑指放于右腋下；目视剑尖（图C—66）。



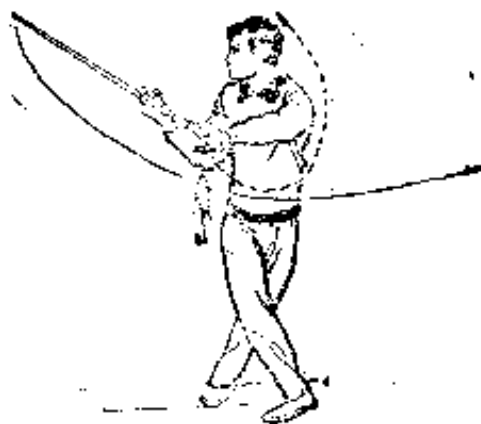
图C—66

（3）上动不停，左脚再向后撤一步；右手使剑尖平划半圆，身体后仰；左手剑指放于右后上方；目视剑尖（图C—67）。



图C—67

(4) 上动不停，右脚向左脚前上一步，震脚，成交叉步，右手持剑，使剑尖再向右划半圆；左手剑指扶于右手腕处；目视剑前段（图C—68）。



图C—68

(5) 上动不停，左脚向前上一大步，成小蹬山式；右手持剑向前上方推出，力达剑身前段；左手剑指架于后上方；目视剑尖（图C—69）。



图C—69

要点说明：

图C—65至图C—69为一完整动作，力求协调连贯。对方器械向我上部击来时，我以上云剑拨开，顺对方器械向里滑进，伤对方手背。

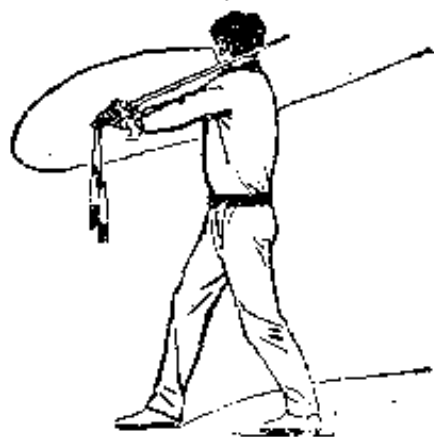
### 33. 天女散花（转体平抡剑）

（1）身体立起，右脚向左后方撤一步，身体向后转体360度，右手持剑随身体后转向后划平圆一周；左手剑指架于左上方，回头，目视剑尖（图C—70）。



图C—70

(2) 上动不停，左脚向右前方上一步，身体向后转体180度；右手持剑使剑身放于左耳侧，左手剑指扶在右手腕处；头转向右后方（图C—71）。



图C—71

(3) 上动不停，右脚向右后方撤一步，成右蹬山式（右弓步）；右手持剑向后划平圆，剑尖指向右后上方；目视剑尖（图C—72）。



图C—72

要点说明：

图C—70至图C—72是一完整的转体动作，力求剑身协调，迅速。

### 34. 十面埋伏（半马步藏剑）

（1）两脚原地不动，身体向后转体，左膝屈，右腿蹬直成左蹬山式（左弓步），同时右手持剑，使剑尖向上、向左，再向下穿剑，剑成反把，剑尖朝后；目视剑尖（图C—73）。



图C—73

（2）两脚原地不动，右手反把由下向后穿剑，身体重心后移；右腿屈膝下蹲，左腿伸直成左仆步；左手剑指扶于右肩处；目视剑尖（C—74）。



图C—74

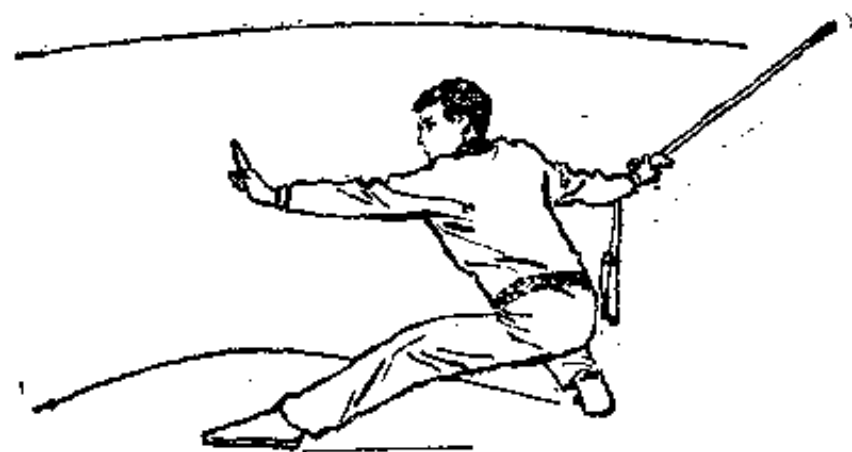
（3）上动不停，右手持剑翻腕，手心朝上；重心落在

右腿，左膝略屈，左手剑指扶于右肘里侧，目视右手（图C—75）。



图C—75

（4）上动不停，两脚原地不动，上体左转，左手剑指由前向左划平圆，至左前方，再划小平圆后向前指出，目视剑指（图C—76）。



图C—76

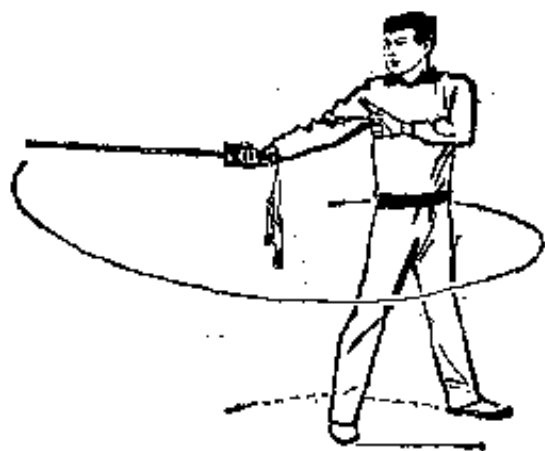
要点说明：

图C—73至图C—76是一连贯动作，练习时力求协调连

贯，灵活有力。

### 35. 风卷梅花（转体左右撩剑）

（1）身体立起，向左转体，右脚向左脚前上一步；同时右手持剑由右前划半圆形；左手剑指扶于右肩处；目视剑尖（图C—77）。



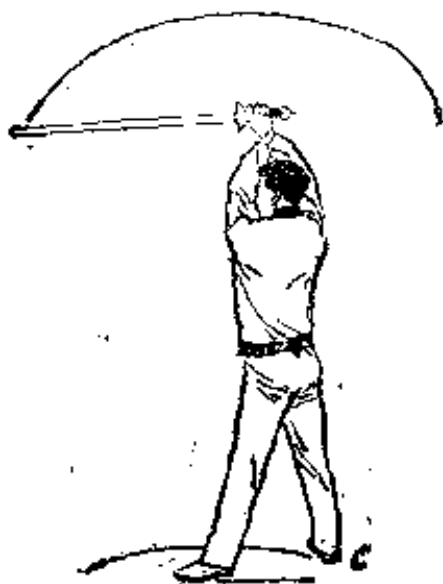
图C—77

（2）上动不停，身体后转，左脚撤一步；右手持剑随转体向左平划一弧形，立刃收于腰的右侧；目视左前方（图C—78）。



图C—78

(3) 上动不停，左手剑指变掌于右手后握剑柄，向上平举；目视剑尖（图C—79）。



图C—79

(4) 上动不停，右脚上一步，成交叉步；双手握剑柄使剑尖向后划弧；目视剑尖（图C—80正、反）。



图C—80正

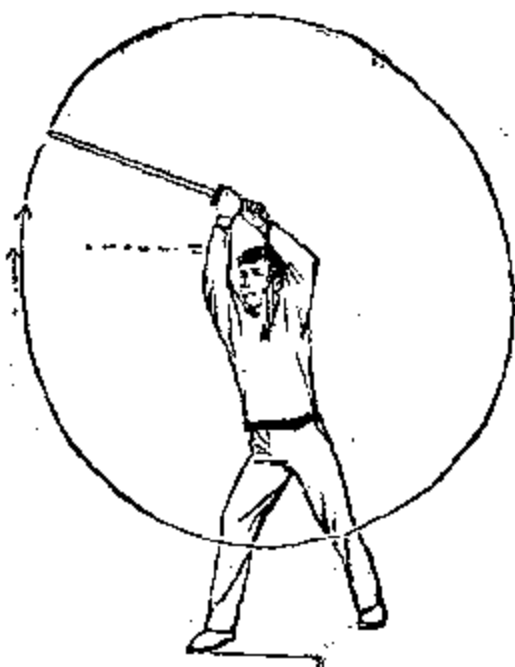


图C—80反

(5) 上动不停，两脚原地不动；双手握剑柄由右侧向

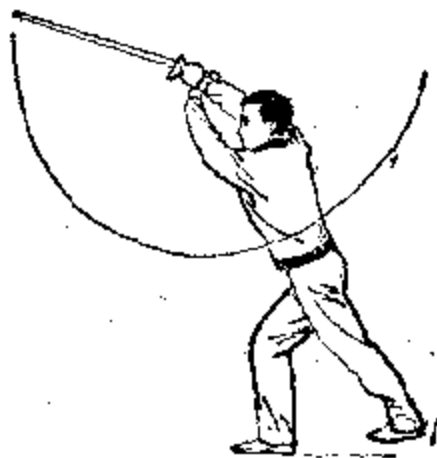


下、向前撩剑；目视剑尖（图C—81）。



图C—81

（6）上动不停，两脚原地不动；双手握剑柄，用剑刃向上、向后，再向下、向前撩出；撩剑时用腰力转体，成交叉步（图C—82）。



图C—82

要点说明：

图C—77至图C—82为一完整动作，练习时力求协调连贯，擦剑时双臂用力，力要大。

### 36. 樵夫砍柴（半马步砍剑）

（1）双脚原地不动，上体后仰身；双手握剑柄，使剑尖由左下向右上，而后向前云拨；目视剑身（图C—83）。



图C—83

（2）上动不停，两腿弯屈半蹲成半马步；双手握剑柄，由右上方向左斜下方砍去；目视剑前段（图C—84）。



图C—84

要点说明：

对方器械向我上部击来时，我双手用剑将对方器械向外云拨开，顺势劈下，伤其下部。

### 37. 鲤鱼摆尾（左右抹剑）

（1）身体立起，右脚向后撤一步，成插步，同时右手持剑，用剑身中段剑刃向里格，剑尖指向前下方，左手变剑指扶于右肘里侧，目视剑身中段（图C—85）。



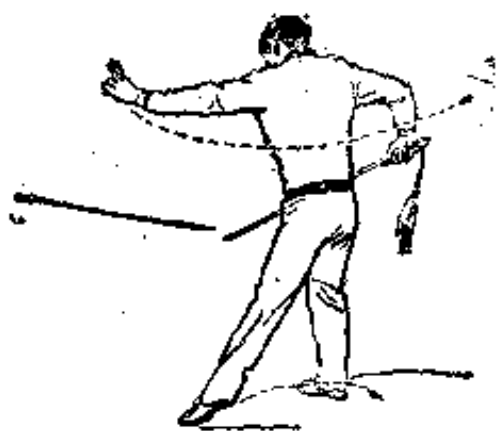
图C—85

（2）上动不停，重心后移到右腿上，右腿弯屈，成左高虚步；同时右手持剑翻腕，手心朝下，用剑身后段向下、向外格；目视剑身（图C—86）。



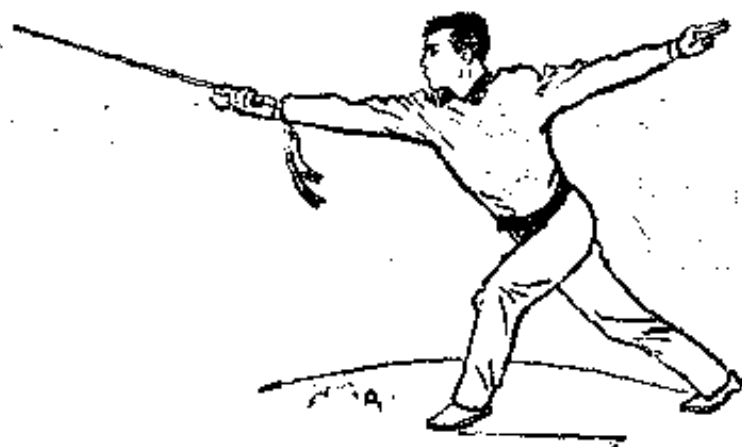
图C—86

(3) 上动不停，右手持剑柄向后划弧形收于腰的右侧，身体立起，左手剑指向前；目视剑尖（图C—87）。



图C—87

(4) 上动不停，左脚撤一步，随即右脚再撤步（后跳步完成），成插步；同时右手持剑向前平刺，手心朝上，左手剑指向正后方指出；目视前方（图C—88）。



图C—88

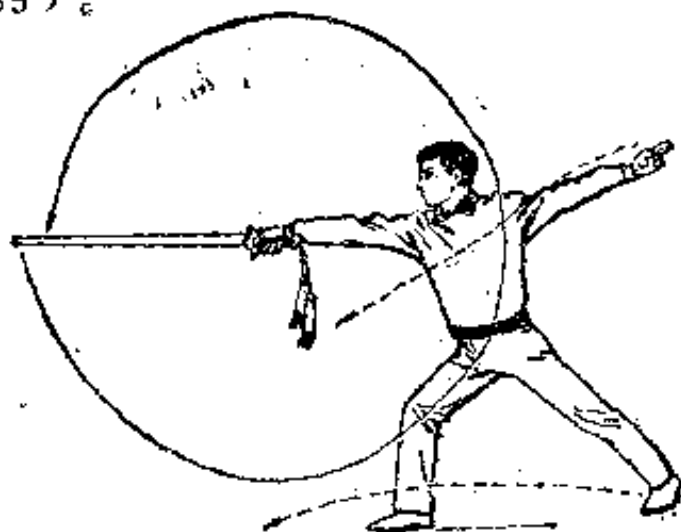
要点说明：

图C—85至图C—88是一连贯动作，要求身剑合一，上

下协调。对方器械向我中部击来时，我左右格防出后，向对方刺出。

### 38. 怀中抱月（歇步抱剑）

(1) 上体保持原型不变，右脚向前上一步，目视前方（图C—89）。



图C—89

(2) 左脚向前上一步，双腿弯曲下蹲成歇步，同时右手持剑，使剑尖向下经左侧向上划立圆，收回成抱剑；左手剑指扶在右手上；目视前方（图C—90）。



图C—90

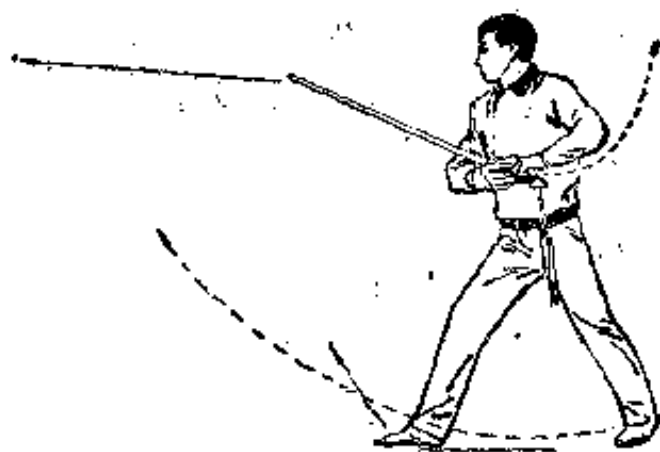
### 39. 凤凰展翅（跃步平刺剑）

（1）上体成抱剑姿势不变；右腿提膝脚面绷直，脚尖朝下；目视前方（图C—91）。



图C—91

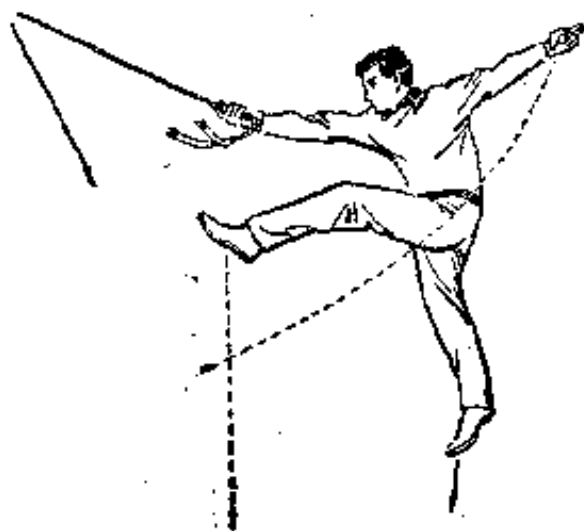
（2）上动不停，上体成抱剑姿势不变；右脚向前落步，准备起跳（图C—92）。



图C—92

（3）上动不停，右脚落步随即向前起跳 左腿同时跃

起，向前平伸直，膝盖微屈，脚面绷直；同时右手持剑向前平刺出，手心朝上；左手剑指向后上方指出，手心朝上；目视前方（图C—93）。



图C—93

（4）右脚落地，左脚也随即向前落地，下蹲成歇步，右手持剑收回成抱剑，左手剑指扶在右手指上；目视前方（图C—94）。



图C—94

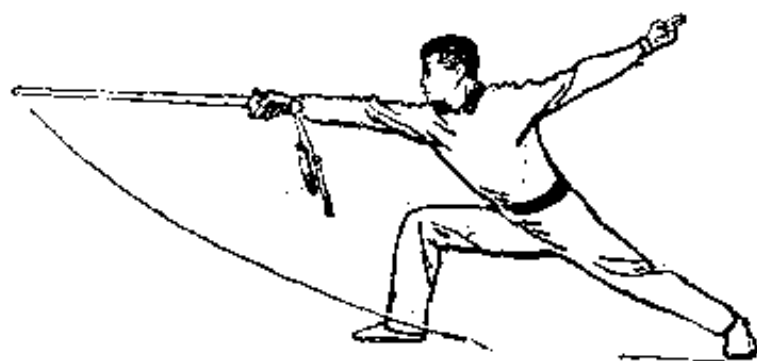
要点说明：

图C—91至图C—94为一连贯动作，力求协调，配合得

当。

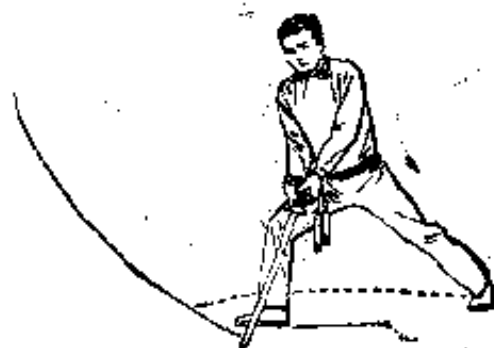
#### 40. 古树盘根（弓步下截剑）

（1）双腿立起，左脚向后撤一步，右脚同时向前上一步，成右弓步（双脚擦地跳分开），前脚尖向里扣成45度角，后腿绷直，脚尖向里扣，右手持剑立刃向前刺出，与肩平，左手剑指向后指出，与头平，目视剑尖（图C—95）。



图C—95

（2）身体略起，左手也握剑柄，使剑立刃由前向下划弧，目视剑尖（图C—96）。



图C—96

（3）左脚向右脚后插步，上体向右侧转，双手握剑柄



由前下向右侧上方划弧击出，剑平刃，右手心朝上，目视剑尖（图C—97）。



图C—97

（4）上动不停，右脚向右侧上一大步，左腿弯屈成小蹬山式；同时双手持剑向下划小弧下截，平剑，右手心朝下，目视剑前段（图C—98）。



图C—98

（5）上动不停，后腿蹬直成蹬山式（弓步），转体；双手持剑再向里、向上划小弧线，朝上反击；目视剑尖（图C—99）。



图C—99

要点说明：

图C—97至图C—99为一连贯动作。对方器械向我上部击来，我双手握剑侧身格开对方的器械，随即下截对方小腿，再侧身反击对方头部。

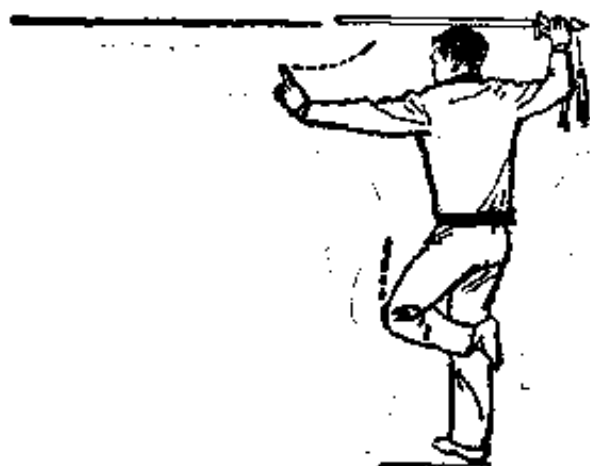
#### 41. 蝎子翘尾（提膝侧体刺剑）

（1）身体向右转体，左脚前拖成交叉步，同时右手握剑，剑尖向里缠划小弧线，带回；左手剑指向前指出，目视剑指（图C—100）。



图C—100

(2) 上动不停，上体略向右转，左脚提起放在右腿弯处(图C—101)。

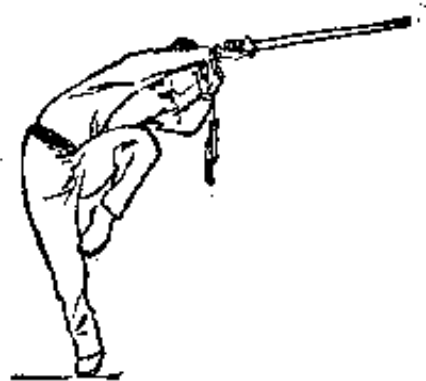


图C—101

(3) 上动不停，左腿提膝，上体前倾，右手持剑向左侧平刺出，立剑，左手剑指扶于右小臂上，目视剑尖(图C—102正、反)。



图C—102正



图C—102反

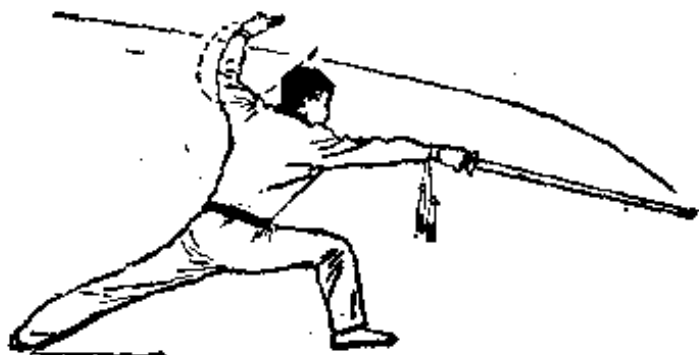
要点说明：

对方器械向我上部击来时，我用缠剑将对方器械防出，

随即迅速向前刺出，击对方上部。

#### 42. 蜻蜓点水（弓步点剑）

向后转体180度，左脚向后落步蹬腿成蹬山式，右手持剑转体，由上向前下方点击；目视剑尖（图C—103）。



图C—103

#### 43. 乌云压顶（上云剑）

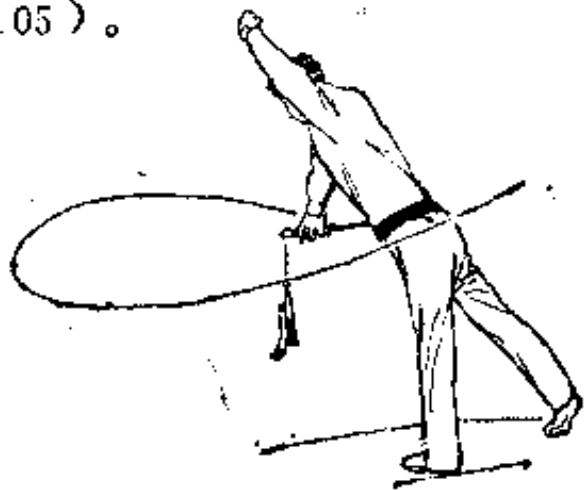
(1) 上身向左转体；右手持剑，使剑尖向左划半



图C—104

圆，右手心朝上，左手剑指由左向左后方上架，目视剑尖（图C—104）。

（2）上动不停，右脚前拖步，两腿立直；右手持剑，剑尖由前向左、向里经腹下划平弧线；左手剑指架于头上，目视剑尖（图C—105）。



图C—105

（3）右脚向左前上一步，身体后转，成左蹬山式，右手持剑、剑尖随转体继续由里向右，再向前划平圆；目视剑尖（图C—106）。



图C—106

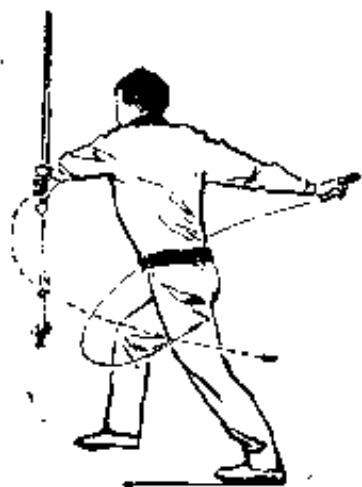
(4) 左脚向回撤一小步，同时右手持剑，剑尖平直向后，平划半圆；左手剑指扶于右手腕处，目视剑身（图C—107）。



图C—107

#### 42. 收势

(1) 左手接握剑柄，后转体；右手变剑指由上经右侧向后走弧线；左手握剑柄由上向右下走弧线（图C—108）。



图C—108

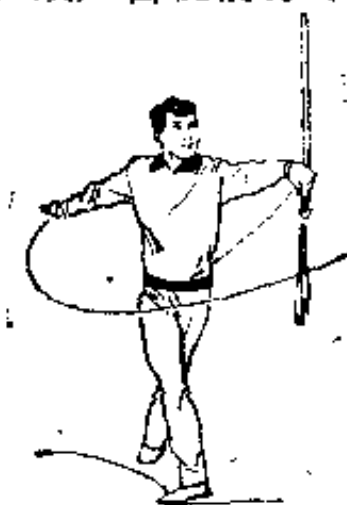
(2) 上体回转，右腿下蹲，左脚屈膝，成半马步；左

手握剑柄经左侧划平弧线，剑尖朝上，右手剑指扶在左手腕处；目视前方（图C—109）。



图C—109

（3）双腿立起，左脚向右腿后撤一步成交叉步，右手剑指由右向后平划弧线；目视前方（图C—110）。



图C—110

（4）右脚向右后方撤一步，成左蹬山式；右手剑指由后经右侧，向前指出，手心朝上；左手握剑柄收于腰左侧，剑尖朝上；目视右手剑指（图C—111）。



图C—111

(5) 左脚收回与右脚并拢，成立正姿势，右手剑指由前向下，经左侧划圆弧下按，左手反握剑下垂，目视左侧。  
(图C—112)。



图C—112

(6) 还原，目平视前方(图C—113)。



图C—113