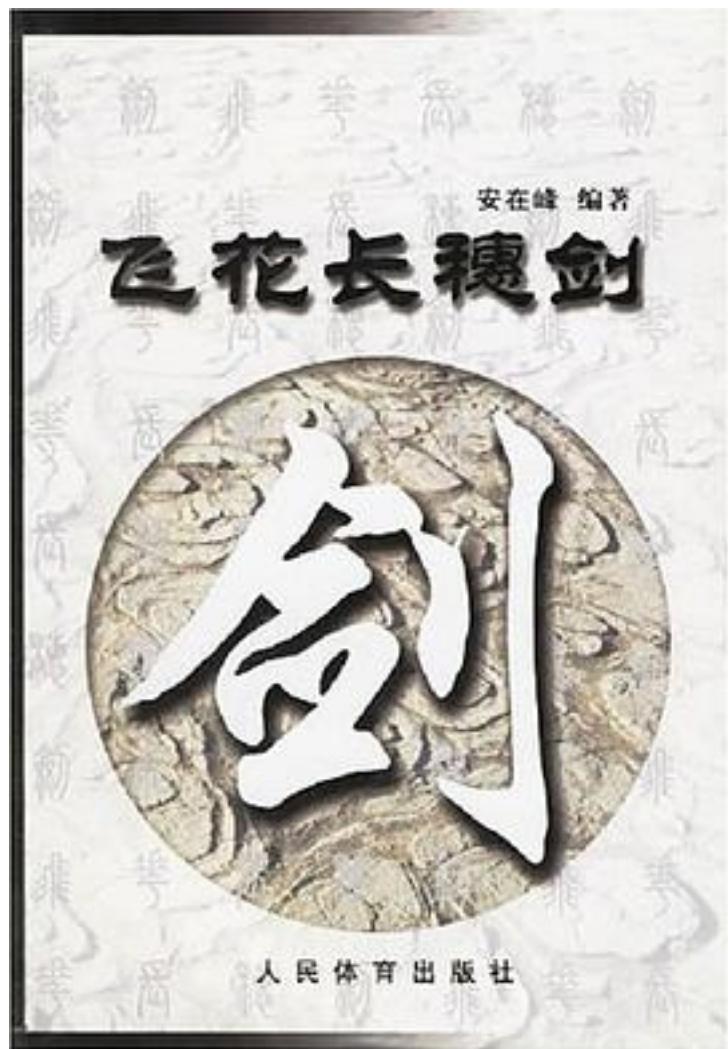


飞花长穗剑



[飞花长穗剑_下载链接1](#)

著者:安在峰 编

出版者:人民体育出版社发行部 (中国体育报业总社)

出版时间:2005-1

装帧:简裝本

isbn:9787500927440

中国剑术历史悠久，仅从出土的商代的青铜剑算起，到现在已有三千多年的历史。周秦时期已有剑术舞练形式，《孔子·家语》载：“子路戎服见孔子，仗剑而舞。”这时剑术的理论也已形成，庄子在《说剑篇》里论剑道：“夫为剑者，示之以虚，开之以利，后之以发，先之以至。”《吴越春秋》里的越女的剑术理论是：“内实精神，外视安仪，见之似好妇，夺之似惧虎，布形候气，与神具往，杳之若日，偏如腾兔，追形逐影，光若仿佛，呼吸往来，不及法禁，纵横逆顺，直复不闻。”两汉时期剑术已得到普及，成为一种娱乐的形式，有“宴乐必舞”、“乐饮酒酣必自起舞”的习俗。唐代剑术遍及朝野，文人、武将、妇女、道家，擅长剑术的大有人在。诗人李白“少年学剑术”，他经常“三杯拔剑舞龙泉”，其它诗人如王昌龄、白居易、画家吴道子、书法家张旭等都喜欢剑术。宋代有“中夜闻鸡，剑光正烛牛斗”，“舞剑灯前”的尚剑遗风。明清时期剑术套路已形成派系，如少林剑、武当剑、昆仑剑、峨眉剑、太极剑、八卦剑等，都是各地广泛流行的剑术。新中国成立以来，剑术套路的发展“出于法而不泥于法”，继承传统而又不拘泥于传统，又有更新的发展和创造，内容更为丰富多彩，剑术从运动特点上分，有一招一式，端庄势整的工体剑；有流畅无阻，多多行走的行体剑；有柔绵不断的绵体剑；有奔放如醉的醉体剑等。从演练形式上分，剑术可分为单剑、双剑、短穗剑、长穗剑、单练套路、对练套路等，流行于各地，有广泛的群众基础，已成为全民健身的重要手段。

飞花长穗剑是长穗剑的一种，属于长穗单剑的单练套路。是作者于1985年9月，为了满足广大剑术爱好者之需要，根据传统剑术套路，结合多年教学之经验编创的，并开始在群众中广泛传播。在传播过程中，对其不足之处，又进一步地进行补统修改，逐使之臻于完善。于1993年由作者完成修订，并正式定型，形成了这套飞花长穗剑。于2000年12月完成《飞花长穗剑》一书的文稿，形成了完整的系统资料。2005年6月由人民体育出版社出版，并在全国发行，全国各大书店均有出售。飞花长穗剑，具有剑势连贯，动静疾徐，刚柔相济，动作舒展，造型优美，布局合理，剑随穗走、气贯长虹，演练起来“上下翻飞，满片花草”，身剑合一、一招一势、以意领穗、轻灵柔和的独特风格。男女老幼皆宜，既可抒情健身、又具攻防能力，还可竞技交流，并具有较高的艺术欣赏价值。

飞花长穗剑练习时要求身剑协调，剑随穗走，势动身随，刚柔相济，虚实分明，内外相合，从容飘逸。剑在运动时，既要柔和又要将穗抡圆，虽偶有发力，也要刚中有柔，避免使用拙力，做到“似飞凤、穗如鞭”。使人的健、力、美和武德精神都能从中得以体现，显示出长穗剑的艺术性，给人以美的享受，具有极高的健身价值和观赏价值，颇受群众的喜爱。

过去长穗剑多凭身授口传，缺乏这方面的资料，为继承和发展传统武术文化遗产，广泛普及长穗剑，提高长穗剑运动水平，作者根据多年系统研究成果和吸收各家之长，并总结多年的教学经验，创编了这套《飞花长穗剑》。以繁荣祖国武术文化，造福于人类的身心健康，为人类社会的文明做出贡献。

《飞花长穗剑》从健身的角度系统介绍了飞花长穗剑的学练方法，对飞花长穗剑的风格特点、基本技法、基本要求、套路图解等进行详细的讲解，这有助于广大读者深刻领悟飞花长穗剑的本质特点，从而真正把飞花长穗剑学会、练到家。

全书体例简明，语言通俗易懂，既适合初学者自学自练，也可作为剑术培训班的教材，同时也是剑术爱好者、研究者的必备参考书。

作者介绍：

目录：

[飞花长穗剑 下载链接1](#)

标签

待查

评论

[飞花长穗剑 下载链接1](#)

书评

[飞花长穗剑 下载链接1](#)