



总主编◎徐恒振 刘少鹏 执行总主编◎李 光

Chinese Language Studies Through Ecstatic Kungfu

Natural Kungfu Collection

快乐武术学汉语

自然功夫系列

夏荷冬日

——太极剑

Summer Lotus and Winter Sun

—Tai Chi Sword



中原出版
大地

大象

河南电子



快乐武术

Chinese Language
Studies Through
Ecstatic Kungfu

学汉语

自然功夫系列 Natural Kungfu Collection

夏荷冬日——太极剑

Summer Lotus and Winter Sun—Tai Chi Sword

总 主 编：徐恒振 刘少鹏

执行总主编：李 光

主 编：李 莎

副 主 编：都乐乐 陈 晨 张 伟 李胜江

编 写：冯俊杰 李小慧 范东方 雷培荣

张志莹 赵 勋 张玲艳 高 歌

Yayu khoe (美) 徐锦秀

套 路 演 示：冯俊杰

中原出版传媒集团
大地传媒

 大象出版社

河南电子音像出版社
• 郑州 •

图书在版编目(CIP)数据

快乐武术学汉语. 自然功夫系列. 夏荷冬日. 太极剑 /
徐恒振, 刘少鹏, 李光主编. — 郑州: 大象出版社, 2015. 8
ISBN 978-7-5347-8234-3

I. ①快… II. ①徐… ②刘… ③李… III. ①汉语—
对外汉语教学—教材②剑术(武术)—中国 IV. ①H195.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 270851 号

快乐武术学汉语

自然功夫系列

夏荷冬日——太极剑

出 版 人 王刘纯
策划编辑 韩凤葛
责任编辑 宋海波
特约编辑 郭笑丹
责任校对 李婧慧
封面设计 王莉娟

出版发行 **大象出版社**(郑州市开元路 16 号 邮政编码 450044)

发行科 0371-63863551 总编室 0371-65597936

网 址 www.daxiang.cn

印 刷 郑州新海岸电脑彩色制印有限公司

经 销 各地新华书店经销

开 本 787mm×1092mm 1/24

印 张 1.833

版 次 2015 年 8 月第 1 版 2015 年 8 月第 1 次印刷

定 价 20.00 元

若发现印装质量问题,影响阅读,请与承印厂联系调换。

印厂地址 郑州市文化路 56 号金国商厦七楼

邮政编码 450002 电话 0371-63944233

《快乐武术学汉语》编委会

编委会

主 任:

訾新建 (河南省教育厅副厅长、汉语国际推广少林武术基地理事长)

副主任:

薛华领 (孔子学院总部 / 国家汉办原志愿者中心主任)

杨金成 (孔子学院总部 / 国家汉办师资处处长)

荣西海 (河南省教育厅厅长助理)

徐恒振 (河南省教育与汉语国际推广办公室主任、汉语国际推广少林武术基地主任、英语一级翻译)

刘海超 (嵩山少林武术职业学院副董事长、汉语国际推广少林武术基地副主任、副教授)

李 光 (汉语国际推广少林武术基地副主任、教授)

委 员:

Zhao Chen (美国亚利桑那大学孔子学院院长、博士、教授)

Frank Phillips (美国俄勒冈州圣玛丽中学校长)

赵昆通猜 (泰国曼谷岱密中学孔子课堂理事长)

Xuning Wang (澳大利亚黄金海岸国际艺术中心主任、博士、教授)



许 亮 (孔子学院总部 / 国家汉办文化处处长助理)

刘少鹏 (嵩山少林武术职业学院院长助理, 汉语国际推广少林武术基地秘书长、硕士、讲师)

李 莎 (郑州大学国际教育学院副院长、副教授、博士)

鲁 六 (郑州大学文学院副院长、副教授、博士)

陈 晨 (河南师范大学外语学院讲师、硕士)

马强和 (河南省教育与汉语国际推广办公室项目助理、硕士、一级翻译)

都乐乐 (河南省教育与汉语国际推广办公室项目助理、硕士, 美国俄勒冈州圣玛丽中学孔子课堂中方负责人)

张志莹 (嵩山少林武术职业学院汉办主任、硕士)

王刘纯 (大象出版社社长、编审)

高明星 (河南电子音像出版社社长、编审)

杨东军 (河南电子音像出版社总编辑、编审)

秘 书 长:

李 光

副秘书长:

杨东军

Zhōngguó wǔshù , yě chēng gōngfū. Tā lìshǐ yōujiǔ, bódàjīngshēn,
中国 武术, 也 称 功夫。它 历史 悠久, 博大精深,

zhígēn yú rénmin, bǎohán wénhuà. Wǔshù yǒu zhe tèbié de mèilì, xīyīn
植根 于 人民, 包含 文化。武术 有着 特别的 魅力, 吸引

zhe qiānbǎiwàn rén qù xuéxí tā.
着 千百万 人 去 学习 它。

Gōngfū shòudào shìjiè gè guó rénmin de xǐài, jiū qí yuányóu,
功夫 受到 世界 各 国 人民 的 喜爱, 究 其 缘由,

shì láizì wǔshù zìshēn de shēnhòu hé gōngyòng. Wǔshù de shēnhòu zhī
是 来自 武术 自身 的 深厚 和 功用。武术 的 深厚 之

chù zài yú tā yùnhán zhe fēngfù de wénhuà, wǔshù hé Zhōngguó de
处 在于 它 蕴含着 丰富 的 文化, 武术 和 中国 的

zhéxué、yīxué、yǔyán、yìshù dōu yǒu zhe mìqiè de guānxì. Wǔshù de
哲学、医学、语言、艺术 都 有着 密切 的 关系。武术 的

gōngyòng zàiyú tā nénggòu yǒuxiào de qiángshēn jiàntǐ、fángshēn zìwèi,
功用 在于 它 能够 有效 地 强身 健体、防身 自卫,

érqiě tōngguò nèi wàijiānxiū, shēnghuá zhe rénmen de jīngshén hé pǐndé.
而且 通过 内 外兼修, 升华 着 人们 的 精神 和 品德。

Wǔshù xīliàn kěyǐshìyìng yú gè zhǒng huánjìng, kěyǐ shìyòng yú gè
武术 习练 可以 适应 于 各种 环境, 可以 适用于 各
sè rénděng, yì xué yì liàn, zhōngshēn shòuyì.
色 人等, 易 学易 练, 终身 受益。

Ràng wǒmen zǒujìn wǔshù ba! Xīliàn gōngfu, tǐwù wénhuà. Tā jiāng
让 我们 走进 武术 吧! 习练 功夫, 体悟 文化。它 将
gǎibiàn nǐ de tǐzhì, gǎibiàn nǐ de pǐnwèi, gǎibiàn nǐ de jìngjiè, ràng
改变 你的 体质, 改变 你的 品位, 改变 你的 境界, 让
nǐ de shēnghuó chōngmǎn kuàilè, ràng nǐ de shēngmìng chōngmǎn huó lì!
你的 生活 充满 快乐, 让 你的 生命 充满 活力!

biānzhě
编者

èr líng yī sì nián jiǔ yuè jiǔ rì
二 〇 一 四 年 九 月 九 日

Preface

Chinese Wushu, also known as Kungfu, has a long and significant history. Deeply rooted in the Chinese people and filled with the Chinese cultural connotation, it has captivated millions of people around the world.

Chinese Kungfu is popular with an increasing number of more people around the world for its profound theoretical basis and practical applications. It is imbued with cultural elements and inseparable from Chinese philosophy, medicine, language and arts. Kungfu is practiced to physically strengthen the body and for self-defense. With both internal and external energy training, it sublimates people's spirit and character. Kungfu practice is suitable for people of any circumstance. Moreover, it is easy to learn and practice and is beneficial to people all their life.

Let's warmly embrace and experience the profound Chinese language and culture. It will improve our physiques, stamina and characters, and finally make our life full of vitality and happiness.

Editor

September 9, 2014





wǔ shù



快乐武术学汉语

Chinese Language
Studies Through
Ecstatic Kungfu

目 录

“夏荷冬日——太极剑”简介.....	1
--------------------	---

第一课 握剑.....	5
-------------	---

快乐武术.....	5
-----------	---

快乐汉语.....	16
-----------	----

第二课 休息一会儿.....	19
----------------	----

快乐武术.....	19
-----------	----

快乐汉语.....	28
-----------	----



“夏荷冬日——太极剑”简介

“夏荷冬日”融合了太极拳和剑术的风格，每一个动作都轻柔连贯，每一式都绵绵不断，犹如随风舒展的荷叶，飘逸大方。剑随身走，刚柔并济，犹如冬日的阳光，温暖柔和，故名“夏荷冬日”。

Summer Lotus and Winter Sun merges the style and characteristics of Tai Chi Quan(Tai Chi Boxing) with those of a sword. Its every movement is light and coherent, and its every pattern is continuous, just as the lotus leaves stretching through the wind, liberally graceful. Where the sword points, it exercises a blend of delicacy and fierceness, denoting the warmth and softness of the winter sun,so it is named Summer Lotus and Winter Sun.

➡ 武术常识 General Knowledge of Kungfu

太极剑

太极剑是中华民族辩证思维与搏击剑术、艺术、引导术的完美结合。太极剑的动作特点是刚柔相济，动如行云流水，连绵不断。

Tai Chi Sword

Tai Chi Sword perfectly combines the dialectical thinking of Chinese people with the fight fencing, arts and guiding techniques. Its movements exercise a blend of delicacy and fierceness, like floating clouds and flowing water without stop.



➡ 套路 (共 16 式) Pattern Set (16 steps in all)

dān jiàn qǐ shì cháo yáng jiàn xiān rén zhǐ lù
单剑起势 — 朝阳剑 — 仙人指路 —

qīng lóng chū shuǐ hù xī jiàn zhǎn chì diǎn tóu
青龙出水 — 护膝剑 — 展翅点头 —

yīng xióng dòu zhì yàn zǐ zhuó ní zhāi xīng huàn dòu
鹰熊斗智 — 燕子啄泥 — 摘星换斗 —

hǎi dǐ lāo yuè fèng huáng diǎn tóu yàn zǐ zhuó ní
海底捞月 — 凤凰点头 — 燕子啄泥 —

guài mǎng fān shēn wéi tuó xiàn chǔ mò pán jiàn shōu shì
怪蟒翻身 — 韦驮献杵 — 磨盘剑 — 收势

➡ 基本动作 Basic Movements

1 wò jiàn
握 剑



2 jiàn zhǐ
剑 指



3 gōng bù
弓 步



4 mǎ bù
马步



5 xiē bù
歇步



6 pú bù
仆步



7 xū bù
虚步

Dì-yī Kè

第一课

Lesson 1

Wò Jiàn

握 剑

Hold the Sword



快乐武术 Kuàilè Wǔshù

➡ 分解动作 (1—8 式) Names of Movements (1—8 steps)

dān jiàn qǐ shì
单 剑 起 势

1



套路 1-1



套路 1-2



套路 1-3



套路 1-4

cháo yáng jiàn
朝 阳 剑

2



套路 2-1



套路 2-2

