

武术分解教学丛书

四十二式

太极剑

竞赛套路分解教学

修订版

主编
编写
演练

◎ 合肥市武术协会
◎ 徐淑贞 张薇薇
◎ 张薇薇



随书附赠 DVD
光盘一张

● 独家脚印图版
● 讲解透彻
● DVD 分解演示
● 易学易懂



时代出版传媒股份有限公司
安徽科学技术出版社

武术分解教学丛书

四十二式

太极拳

竞赛套路分解教学

◎ 合肥市武术协会 主编

◎ 徐淑贞 张薇薇 编写

◎ 张薇薇 演练

修订版



APCTIME
时代出版

时代出版传媒股份有限公司
安徽科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

四十二式太极剑竞赛套路分解教学/合肥市武术协会主编;徐淑贞,张薇薇编写. —2版. —合肥:安徽科学技术出版社,2010.1

(武术分解教学丛书)

ISBN 978-7-5337-1854-1

I. 四… II. 张… III. 剑术(武术)-套路(武术)-中国-图解 IV. G852.24-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 40476 号

四十二式太极剑竞赛套路分解教学

合肥市武术协会 主编 徐淑贞 张薇薇 编写

出 版 人: 黄和平

策划编辑: 徐浩瀚

责任编辑: 邵 梅 陈军

封面设计: 武 迪

出版发行: 安徽科学技术出版社(合肥市政务文化新区圣泉路 1118 号
出版传媒广场, 邮编: 230071)

电 话: (0551)3533330

网 址: www.ahstp.net

E - mail: yougoubu@sina.com

经 销: 新华书店

排 版: 安徽事达科技贸易有限公司

印 刷: 合肥华云印务有限责任公司

开 本: 880×1240 1/32

印 张: 7

字 数: 188 千

版 次: 2010 年 1 月第 2 版 2010 年 1 月第 7 次印刷

定 价: 18.00 元

(本书如有印装质量问题, 影响阅读, 请向本社市场营销部调换)



出版说明

“太极剑竞赛套路”系国家体委武术研究院组织专家,继创编“四式太极拳竞赛套路”和“太极拳竞赛套路”之后,又编制的一种套路。此套路编写组的组长为张山,成员有计月娥、李秉德、曹乃梁、阚桂香,由门惠丰等15人技术审定,已由人民体育出版社出版。

竞赛套路的推广,对武术竞赛的规范化、对武术运动的普及和提高起了积极的促进作用。合肥市武术协会在开展群众性武术健身活动中做出了卓越的贡献,教练员们在市民群众中言传身教,勇于探索,积累了丰富的经验,在分解教学方法上有所发展。与此同时,现代电子制版技术应用于图书印制工艺,为武术图书的图片水平和合理版式提供了改革创新的良好条件。这就使我们萌生了组织编写出版一套新型的武术教学读物的思路。

《四十二式太极剑竞赛套路分解教学》严格遵照国家体委武术研究院的要求,参照传统太极武功的功理和教学第一线的实践经验来编写。对每个定式动作进行了精当的分解,每个分解动作配置有准确而清晰的照片以及步法方位平面图;所有说明文字都按运动过程、动作要点、注意事项、呼吸和攻防含义的顺序逐条分述。各分解动作的照片均以演练人起势面向正南方时,从正南方拍摄,必要时增加摄自北方的照片为辅,务使易学易记,一目了然。

本书编写过程中,获得合肥市武术院院长助理刘凤珍老师的大力支持,她为全稿进行了整理誊清,谨此致谢。

希望本书在当前推动群众性武术健身活动的开展中能发挥应有的作用。

安徽科学技术出版社



作者简介

徐淑贞,上海人,1939年生。合肥市业余体校武术高级教练员,国际级裁判员。现任中国武协委员,裁判专委会成员;安徽省武协副主席,裁判委员会副主任;合肥市武协主席兼秘书长,合肥市武术院院长。

自幼随父、上海武术名家徐文忠习武。1958年进安徽省体委武术队接受系统训练,1970年获全国女子组剑术冠军、七项全能第二名、枪术第四名、拳术第三名、表演一等奖等。

1974年起担任武术教练,带队参加省级比赛,先后共获金牌100余枚,在第三至八届省运会比赛中连续获团体总分第一。培养出大批优秀运动员,在全国比赛中屡获金牌,其中贾平6次获全国冠军和亚洲冠军。

为享受国务院津贴的有贡献武术专家,曾随国家代表团出访日本、马来西亚、韩国等。



演练人简介

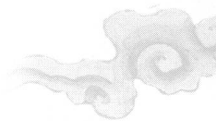
张薇薇,女,出生于1957年,汉族。自幼随父张品元、母徐淑贞习武。少年时代曾多次参加武术表演比赛,1996年在安徽省太极拳剑锦标赛获女子乙组42式太极剑第一名、42式太极拳第一名。2001年3月在首届世界太极拳健康大赛获24式太极拳一等奖、孙氏太极拳二等奖;1999年被合肥市人民政府授予群众体育先进个人称号;1998年在安徽省太极拳、木兰剑(扇)锦标赛担任裁判工作;1999年在安徽省太极拳(剑)锦标赛担任裁判工作;2001年在安徽省太极拳、剑及木兰系列比赛中担任裁判工作;2002年在庐山举办的全国武术木兰比赛中担任裁判工作;2003年在安徽省太极拳、剑及木兰系列比赛中担任裁判工作;2004年在合肥市第八届运动会武术比赛中担任裁判工作;2004年在安徽省第一届体育大会暨全省太极拳(剑)木兰系列比赛中担任副裁判长;2005年在安徽省太极拳、剑及木兰系列比赛中担任副裁判长;2005年在安徽省首届传统武术比赛中担任裁判工作;2005年5月作为安徽省领队带队参加全国武术太极锦标赛并取得优异成绩;2006年在合肥市举办的安徽省太极拳、剑及木兰系列比赛中担任仲裁委员会副主任;2007~2008连续两年在安徽省举办的太极拳、剑及木兰系列比赛中担任裁判长;2007年在江苏太仓、2008年在浙江德清举办的全国木兰系列比赛中担任裁判工作;2007~2008连续两年在合肥市举办的传统武术比赛中担任总裁判长;2008年在合肥市第九届运动会武术比赛中担任总裁判长;2006~2008年作为合肥市武术段位评审委员会成员参加段位评审工作;2006~2008年连续三年在香港国际武术比赛中担任裁判工作;2007年被评为武术七段。

1986年担任合肥市武术协会领导工作,多次组织协调合肥市及安徽省



运动会开幕式大型武术表演。2006年武术协会改选,再次当选合肥市政协副主席兼副秘书长,主持日常工作,参与合肥市武术协会主编多部武术专著的编写工作及演练动作照片拍摄。担任合肥市英杰文武学校常务副校长。





前言

中华武术历史悠久,源远流长,博大精深,浩如烟海。在数千年中华民族的文明史中,中华武术在增强国民体质、防身健体、振奋民族精神方面起着重要作用,是我国宝贵的民族文化遗产。

太极拳是以太极原理立论的武术主要拳种之一。最早传习于河南温县陈家沟陈王廷。他综合了各家拳术之长,以戚继光《拳经》为基础,博取了古代导引、吐纳术,以意行气、以气健身的方法,同时还采纳了古代阴阳学说和中医经络学说,使拳理与哲学、医学相结合,进一步创新和发展了太极拳运动。太极拳在长期流传中,逐步形成陈式、杨式、吴式、武式、孙式各流派。各流派的太极拳虽然风格各异,但基本要领均相同,都要求:静心用意,气沉丹田,呼吸自然,中正安舒,柔和缓慢,连贯协调,虚实分明,轻灵沉着,刚柔相济,圆活稳健,动作处处走弧线,以腹式呼吸为主。在技法上主张避实就虚,以逸待劳,以静制动,常常是借力打力,后发先至,有“四两拨千斤”之奥妙。

中华人民共和国建立以后,党和政府十分重视武术运动的发展,自1953年起组织力量相继编写了24式太极拳、48式太极拳、88式太极拳和32式太极剑等套路;1988年起,为了适应国内外武术竞赛的需要,国家体委武术研究院组织力量编写了42式《太极拳竞赛套路》、42式《太极剑竞赛套路》,以及分别具各派风格的陈、杨、吴、孙四式的太极拳竞赛套路,使太极拳运动的发展和走向世界,更加规范化、系统化和科学化。随着武术运动的普及和发展,太极拳越来越受到人们的青睐。它不仅能够锻炼身体,增强体质;同时能陶冶性情,培养坚韧顽强、勇敢奋进的意志;还可以丰富群众的文化生活,给人以美的享受。

合肥市武术协会成立于1979年,经过20年的发展壮大,已成为省内先进



的武术协会之一,多次受到省体委的表彰。下属的武术辅导站已从初期的几个点发展到50多个教学点,参加活动的人数已由初期的数百人发展到现在的近万人。在普及太极拳的教学与辅导过程中,我们培养出一大批德、技兼备的优秀辅导员、教练员、运动员,在国际、国内和全省太极拳比赛中屡有令人瞩目的成绩,并且为合肥市人民健身活动作出了贡献。

为了全面总结我们在太极拳(剑)教学中积累的成功经验和有效的教学方法,以便更加规范我们的教学内容,进一步提高教练员水平,并给广大太极拳爱好者提供在课外复习和自修时使用的翔实而有针对性的辅导材料,我们下决心编好这套既准确实用又易学易记的武术教材。

这套教材在严格遵照国家体委中国武术研究院编写的各式太极拳(剑)套路规定要求的前提下,充分吸收我们在群众性教学中,对各定式的最明确的分解和最有效的教授方法,将解说内容分项逐条解说清楚。

为了给读者提供最真实生动的形体变化示范,我们组织在这些套路的全国性比赛中的优胜者担任演练员,为每一分解动作配置了生动的照片;并运用现代电脑制版技术将照片与表示动作运行方向的弧线结合起来。又考虑到下盘的准确移动是全身运转正确、分清虚实的根基,很多分解动作还配置了两足位置和移动变换方向的示意图,为读者自行琢磨纠偏提供了指导。

为了确保这套丛书的编写质量,合肥市武协组织富有武术理论和教学经验,并有较好文字表达能力的教练员组成本丛书的编审委员会。编审委员会成员有徐淑贞(主编)、吴兆祥、吴丹江(副主编)及张自山、张家本、熊人泽、王信和、徐少农、常青,共9人。由编审委员会确定各分册的编写人、演练人,并集体审定文稿和图片。

限于水平,书中难免有疏漏不到之处,尚望武术同道和广大读者不吝指教,以便今后修订完善。

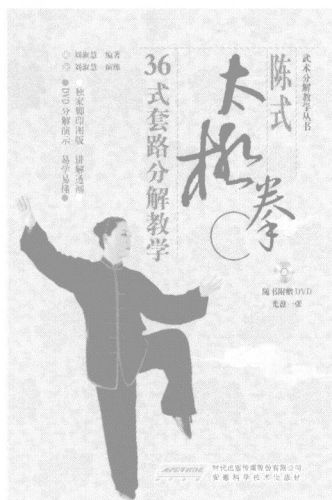
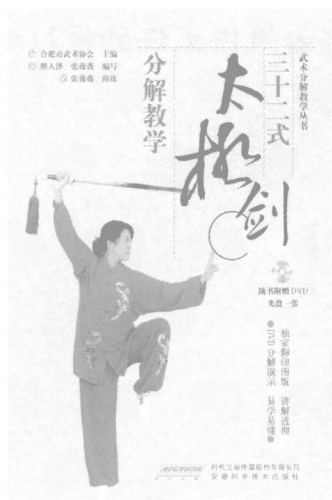
合肥市武术协会

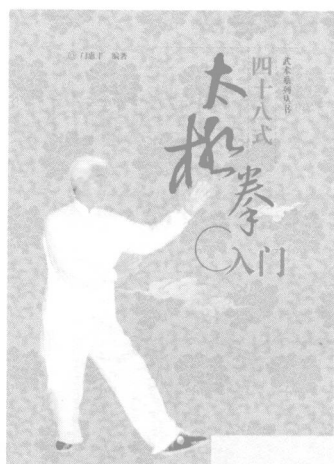


二十年间久畅销 二十年铸就经典

安徽科学技术出版社倾情推出

最新修订版《武术分解教学丛书》

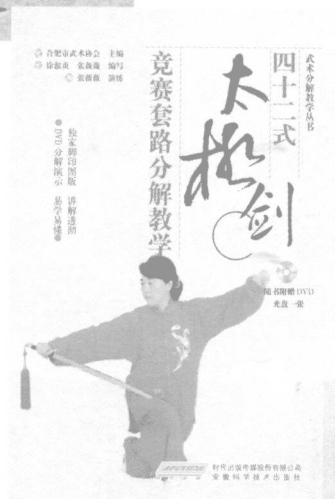




动作简单易行,注重人体运动规律

动作由易到难,运动量由小到大

为爱好者提供更好的学习教材



目 录

剑的各部位名称	(1)
太极剑的特点	(1)
练习时对身体各部位、精神意念和剑法的要求	(2)
太极剑基本动作要求	(3)

四十二式太极剑竞赛套路分解教学

预备式	(12)
-----------	------

[第一段]

一、起 势	(13)
二、并步点剑	(23)
三、弓步削剑	(29)
四、提膝劈剑	(32)
五、左弓步拦	(36)
六、左虚步撩	(39)
七、右弓步撩	(44)
八、提膝捧剑	(48)
九、蹬脚前刺	(53)
十、跳步平刺	(54)
十一、转身下刺	(59)

[第二段]

十二、弓步平斩	(64)
十三、弓步崩剑	(67)
十四、歇步压剑	(75)
十五、进步绞剑	(78)

十六、提膝上刺	(83)
十七、虚步下截	(85)
十八、右左平带	(88)
十九、弓步劈剑	(94)
二十、丁步托剑	(99)
二一、分脚后点	(102)

[第三段]

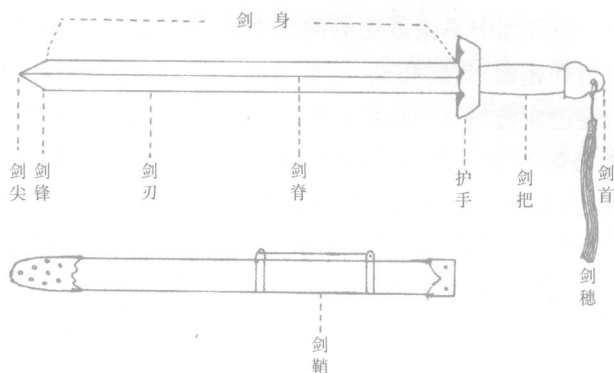
二二、仆步穿剑	(112)
二三、蹬脚架剑	(117)
二四、提膝点剑	(120)
二五、仆步横扫	(122)
二六、弓步下截	(126)
二七、弓步下刺	(132)
二八、右左云抹	(135)
二九、右弓步劈	(150)
三十、后举腿架剑	(153)
三一、丁步点剑	(157)
三二、马步推剑	(159)

[第四段]

三三、独立上托	(162)
三四、进步挂剑	(166)
三五、歇步崩剑	(173)
三六、弓步反刺	(177)
三七、转身下刺	(180)
三八、提膝提剑	(185)
三九、行步穿剑	(189)
四十、摆腿架剑	(194)
四一、弓步直刺	(198)
四二、收 势	(201)

附 本书图例	(207)
--------------	-------

剑的各部位名称



- 剑身** 指护手到剑锋的全长。剑尖又叫剑锋,即剑前端尖锐部位。
- 剑刃** 指剑身两侧锋利边缘,其中上三分之一部分的剑刃为上刃,中三分之一为中刃,下三分之一为下刃。
- 剑把** 指护手后部手握之处,又称剑柄。
- 剑首** 指剑把的后端,又叫剑镡。
- 剑脊** 指剑身中间凸起的直线。
- 护手** 剑身和剑把中间部位,攻防中用以护手,又叫剑格。
- 剑鞘** 装剑的外壳。
- 剑穗** 是剑的装饰品。

太极剑的特点

太极剑,属于太极拳器械套路之一,历史悠久,流传较广,有一定的群众



基础。太极剑剑式比较开阔舒展,姿势大方美观。它主要的特点之一,是柔和缠绵,端庄稳健,在动作上没有明显的忽快忽慢现象或快速的斩刺,每一式都要自然用力,不拘不僵,不用拙力。特点之二,是动作虚实变化,过渡转换都要求紧密衔接,动静相间,没有明显的间歇状态。在演练中式式联结,节节贯串,上下相随,前后连贯。特点之三,是剑法清楚,动作整洁,姿势开阔,大方美观。在演练中不论剑法的前后变化,开合屈伸,讲究似断劲不断,若停意不停,内外相顾,攻防相兼,缠绵协调,气势饱满。习练太极剑对人体有调节呼吸、促进血液循环、强健筋骨等一系列强身保健作用。

新编的太极剑竞赛套路,全套共有42个动作名称,其中包含了18种主要剑法,5种主要的步型,3种平衡,3种腿法和3个不同的发劲动作。此套路既保留了传统太极剑的风格特点,又有所创新;内容充实,动作规范,结构严谨,编排新颖,布局合理,组别与数量和时间均符合竞赛规则的要求,已成为国内外比赛的项目之一。

练习时对身体各部位、精神意念和剑法的要求

一、对身体各部位的要求

头部,头颈要自然竖直,不可有前俯后仰、左倾右歪的现象;下颏微收,舌舔上颚,口自然含闭,面部表情要自然;头部的转动方向应随全身动作转换与躯干的旋转方向协调一致。

身躯要端正安舒,不要左右摇摆、挺胸倭胸;应做到补袒胸舒背;尾闾松垂,避免臀部外凸;肩要松沉,臂要自然开合;动作转换一定要以腰为轴心,各部位密切配合,保证动作的圆活,避免僵硬。下盘是上肢动作的基础,它关系着周身的稳定和姿势的正确性。腿部动作首先是胯关节和膝关节都要放松,两腿间重心的移动应注意虚实分明,虚腿也要有支撑作用。力求达到虚实相济,相辅相成,切忌腿底轻飘无根,造成站立不稳。腿的移动要轻轻落,先虚后实,才能体现轻灵沉稳。



二、对精神意念的要求

练习时精神要集中,要排除杂念,情绪饱满,神态自然,把精力集中到细小动作中去。眼神随动作的变化而转换视线。要以意识引导动作,意领神随,神到剑至,动作自然轻灵。

三、剑法的要求

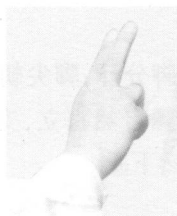
剑法的构成,一招一式都不是随意地直来直去,而是通过不同的弧线的迂回运行过程、反复环绕,才完成一个剑法的姿势动作。所以说,学习动作不可草率马虎或杂乱无章,一定要细心琢磨迂回环绕线路在技术上的来龙去脉,它包含着声东击西、避实就虚、先化后发、顺势制敌等战术意识,是防中寓攻、攻防兼备的战略体现。

对于运动路线和剑术的基本要求一定要确切掌握,不可含糊不清。对于力点更要切合实际,要掌握分寸。各式的造型形象要逼真。要做到剑势分明,不可盲目乱划。只有这样长期练习,才可达到精益求精,尽剑技之长。

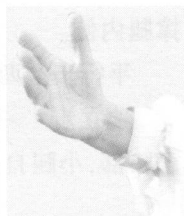
太极剑基本动作要求

一、手型

剑指 中指与食指伸直并拢,其余三指屈于手心,拇指压压在无名指第一指节上。



剑指



掌

掌 五指微屈分开,掌心微含,虎口成弧形,手指不可僵直,也不可过于弯曲。

二、步型

弓步 前腿全脚着地,脚尖朝前,屈膝前弓,膝部不得超过脚尖,后腿自然伸直,脚尖斜向前方,全脚着地,两脚横向距离10~30厘米。



弓步

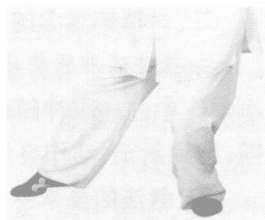
马步 两脚左右开立,约为脚长的3倍;脚尖正对前方,屈膝半蹲。



马步

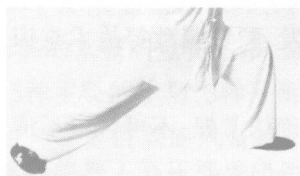


虚步 一腿屈膝下蹲，全脚着地，脚尖斜向前，约45°；另一腿微屈，以脚前掌或脚跟点于身前。

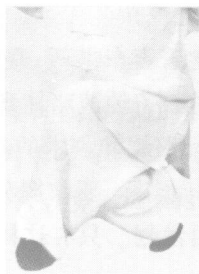


虚步

仆步 一腿屈膝全蹲，膝与脚尖稍外展；另一腿自然伸直，平铺接近地面，脚尖内扣，两脚着地。



仆步

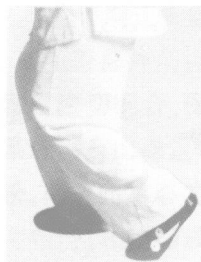


歇步

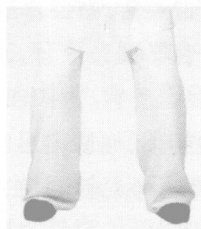
丁步 一腿屈膝半蹲，全脚着地；另一脚屈膝，以脚前掌或脚尖点于支撑腿内侧。

平行步 两脚分开，脚尖朝前，屈膝下蹲，两脚外缘同肩宽。

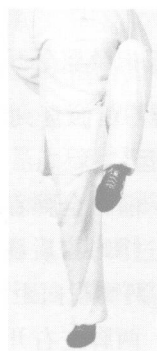
独立步 一腿自然直立，支撑站稳；另一腿在体前或体侧屈膝提起，高于腰部，小腿自然下垂。



丁步



平行步



独立步

