

书 + 碟
BOOK & VCD

18式太极剑

- 全民健身推广套路 简便易学
- 彩色图解与教学光盘配套出版
- 以视听的强烈效果营造现场教学氛围



● 崔仲三
著

太极课堂
体太极

北京体育大学音像出版社

18 式 太 极 剑

崔仲三 著



北京体育大学出版社
北京体育大学音像出版社

策划编辑 董安其 青 山

责任编辑 英 全

审稿编辑 董英双

责任校对 建 林

排版制作 东雪工作室

北京电视台太极拳主讲崔仲山先生教学示范。
太极剑图解教程与 VCD 教学光盘相结合, 互相
补充, 创造现场视听教学氛围。

18 式太极剑简单易学, 轻松进级武术段位制太
极拳三段。

18 式太极剑

崔仲三 著

出 版 北京体育大学出版社
北京体育大学音像出版社
地 址 北京海淀区中关村北大街
邮 编 100084
发 行 新华书店总店北京发行所经销
印 刷 北京雅艺彩印有限公司
开 本 850×1168 毫米 1/32
印 张 1.75 (VCD 单碟)
插 页 《18 式太极剑》小挂图壹张
服务热线 (010) 62989571 62989572

2004 年 1 月第 1 版第 1 次印刷 印数 4000 册

ISBN 7-88722-099-8

定 价 19.00 元

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)



松，同样也使得精神更加便于集中，两肩放松，收腹敛臀，含胸拔背使自己处于一个内在的精神和外形的姿态都处于平和自然状态。特别要强调的是左手持剑，剑身要紧贴左臂，右掌自然放松于体侧。这样也避免了由于精神紧张所产生的双臂紧夹身体，耸肩，身体僵直，身体重心前俯、后仰、歪斜，挺胸、凸腹、突臀等错误动作的出现。

按身体顺序部位来讲预备式的要领为：顶头悬，眼平视，口微开，颌要收，肩放松，腋要圆，肘要撑，腕要舒，掌要松，胸要含，背要拔，腰要沉，髋要松，腹要收，臀要敛，膝微屈，踝自然，足要重。

(一) 起 势



开步背剑

右脚向左平开，
双脚与肩宽，
剑身紧贴左臂。



开步平举

身中正，开立步，
双手平举，
腕与肩平。





转体屈臂

体右转，左臂向体前屈臂，
右手下落于腹前。



收脚展臂

重心于右腿，
左脚收于右脚
内侧，右手平
展于体右侧前。



迈步屈肘

左脚迈出，脚跟落地，屈右臂，
右手于右耳侧。





弓步前指

左弓步，右手
向前指出腕与
肩平，剑身与
身体平行。



垫步收手

右脚垫步，右手
收于体前与胸平。



转体落手

身体右转，右手落于腹
前，左臂平展。





坐盘展臂

双腿坐盘，双臂平展，
剑身紧贴左臂。

迈步合手

重心于右腿，左脚迈出，
双手合于胸前。



弓步接剑

身中正，松肩、肘，左
弓步，右手握于剑柄。

动作口诀：弓步坐盘交剑式，式式相连稳中求。





动作要领：

起势动作是由开立步——左弓步前指——转体坐盘展臂——左弓步交剑几个小动作组合而成。

练习中首先要明确的是动作的方向，由起势方向（例如起势身体面向南方），身体左转（即身体面向东方）连续下来的几个动作的方向是一致的。

特别提醒注意的是分解动作中“左弓步前指”，动作外形近似于太极拳套路中的“左搂膝拗步”。特别要强调的是左手持剑不仅剑身要紧贴左臂，同时要注意到左腋不可紧夹身体，左臂要自然撑圆；剑身与身体中线要成平行状态。右剑指的前指一般来讲高度不超过鼻尖，右臂要松肩垂肘，自然呈圆形。右手顺腕舒指，劲力才能顺达、自然。

立身要中正，要符合拳理所强调“肩与髋合”的理论要求。“转体坐盘展臂”动作双臂展开时；左手持剑，剑身要立刃紧贴左臂，右臂展开的方向应与左臂成135度，这样可以相当好地保持身体的重心平稳。也不会由于身体转动角度太大造成身体重心不稳，产生身体向右倾倒的现象。

松肩垂肘，立身中正，双臂保持自然弧形，腰髋的松沉，对于动作的稳定性都起到相当重要的作用。





(二) 并步点剑



并步点剑

右脚提收并步，以剑尖
向体前下点出。

动作口诀：并步点剑轻提腕，松腰沉髋身中正。

动作要领：

此式动作要特别注意的是，并步时，身体重心不可有明显的起伏，要相对保持平稳；脚尖向前，膝关节屈蹲，身体保持中正，上体不可前俯、突臀。当右手接剑后，剑身在身体左侧以立圆的运动轨迹向前点剑，点剑时要体现出剑的力点在剑尖，同时右腕微向上轻提，动作既要轻灵，剑力又要清楚。要避免耸肩的现象。并步动作与点剑动作同时到位，协调一致。充分体现出太极拳理中的“上下相随”的理念。先并步再点剑或先点剑再并步，都是动作不完整、身械不协调、劲力不顺达的表现。这一点也是我们在练习过程中要加强体会、细心揣摩、养成正确动作理念的要点。





(三) 撤步反击



撤步旋臂

重心于左腿，右脚后撤，
右臂外旋转动。

转体扣脚

身体右转，左脚尖内扣，
双手合抱于体前。





展脚展臂

右脚尖外展，右弓步，双手左右分开，身中正。



动作口诀：左扣右展随体转，上下相随意气连。

动作要领：

做撤步反击动作时，右脚的撤步方向是关键，右脚应向右侧后方落脚。这样就避免了我们经常见到的“踩钢丝”的现象出现，即双脚在同一直线上的缺陷，同时也为下一动作的变化打下了良好的基础。撤步时重心要保持在左腿，松腰沉髋，右脚的动作才能自如。做反击剑时，首先要明确双脚先后动作的顺序，随体转；左脚先内扣，然后右脚外展，成右弓步时，同时右手持剑向右后方斜削，力达剑前段外刃，此时的身形要力求达到：立身中正，松肩沉髋，双臂撑圆。不可双臂僵直，俯身，突臀。身体的转动与剑的反击要做到天衣无缝，一气呵成，中间不可有断续之处。要体现出太极拳理念中“连绵不断”的要领。





(四) 进步平刺

转体带剑

身体左转，重心于左腿，
平剑身向左带剑。



收脚提剑

重心于右腿，左脚收
于右脚内侧，右手提
剑于体前。



迈步前指

左脚迈出，脚跟落地，
左手前指，腕与肩平，
右手提剑于右腕侧。





弓步平刺

右弓步，右手剑向前平刺，左手剑指于头前上方。

动作口诀：弓步平刺身中正，沉稳轻灵柔寓刚。

动作要领：

首先右脚的内扣，才能使得身体的左转动作灵活自如。同时腰髋的转动又带动了上下肢体的动作协调，既太极拳理中所讲“主宰于腰”的动作理念。提剑时双手的动作要与左脚的提收协调完成，身形要虚领顶劲，松腰沉髋，双臂撑圆。垫步前指与右弓步平刺的分解动作之间不可有明显的停顿，动作之间要连贯自如。尤其是右弓步的形成与剑的平刺动作要完整划一，剑的刺出，力达剑尖，剑与臂在同一直线水平位置。进步平刺的连续动作，身体重心的左右移动要平稳，动作要连贯，连续向前迈步时，身体重心不可有起伏，要保持髋关节与地面在水平位置上的平移。可以加强腿部力量的锻炼；松肩沉髋，又使得呼吸更加深沉；眼视剑尖方向，增强了平刺动作的感染力。注意到以上几点，进步平刺的动作演练起来就能达到沉稳中寓于轻灵，缓慢中含有力度，动作衔接时连绵不断的境界。





(五) 向右平带剑



转体平带

身体右转，右臂内旋向右平带剑。



动作口诀：向右平带稳中求，腰为主帅臂撑圆。

动作要领：

向右平带的动作，身体转动的幅度不是很大，但是对于身体的协调要求是极严格的。身体的转动带动了右手剑的动作，带剑动作时要做到右手持剑，右臂内旋，掌心向下，向右后方慢慢回带，力达剑外刃。虽然动作幅度不是很大，但要体现出腰为主宰，腰的转动带动剑法的运转，同时右手剑指的下落，要协调进行。剑力体现要清楚，整体动作完成双臂要撑圆，劲力要饱满完整，身法要中正，松肩、沉肘、沉髋。动作时不可因为身体的右转而产生身体重心右偏，向右倾倒的现象。





(六) 向左平带剑



跟步引剑

身中正，重心于左腿，右脚跟步，右手剑向前平引。

迈步旋臂

左脚迈出，脚跟落地，右臂外旋，翻转，左手平撑。





弓步带剑

身中正，垂肩肘，左弓步，右平剑向左平带，左手于头前上方。



动作口诀：引剑带剑协调做，身法剑法意中求。

动作要领：

向左平带剑的动作过程，主要注意两点：首先是随身体微左转，右手剑向前引伸，做引剑时，要力达剑尖；同时左脚提收于右脚内侧，立身要中正，松肩沉髋，双臂保持自然弧形，此时动作外形不可有明显的起伏，重心要沉稳。

其次是左脚迈出时，要注意迈步的方向要微偏左，双脚间的横向距离要合理。同时右手持剑翻转掌心向上，左手剑指同时协调而动。当身体左转，左弓步形成之时，右手剑要随腰的转动向左平带，力达剑外刃。这就要求剑的回带与屈膝弓步动作要协调一致。身法上要做到身体中正，松肩垂肘，双臂撑圆。向左转体幅度要适宜，如果转体幅度太大，极易造成身体重心向右偏移，动作不稳定的现象。





(七) 独立上刺



垫步捧剑

身体右转，右脚垫步，
双手捧剑于腹前。



独立上刺

身中正，右腿支撑左膝提
起，双手捧剑向前刺出。

动作口诀：虚领顶劲身中正，力达剑尖意贯中。

