

太极剑

32
式

太
极
剑

李德印 演述
北京体育大学出版社



32 式 太 极 剑

李德印 演述



北京体育大学出版社

策划编辑: 佟 晖
审稿编辑: 鲁 牧
责任印制: 青 山 陈 莎

责任编辑: 佟 晖
责任校对: 未 茗
制作设计: 蓓 虹 王 艺

图书在版编目 (CIP) 数据

32 式太极剑 / 李德印演述. —北京: 北京体育大学出版社, 2003.1

ISBN 7-81051-834-8

I. 3... II. 李... III. 剑术 (武术), 32 式—教材 IV. G852.24

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 082872 号

32 式太极剑

李德印 演述

北京体育大学出版社出版发行

新华书店总店北京发行所经销

(北京海淀区中关村北大街 邮编: 100084)

北京雅艺彩印有限公司印刷

开本: 850 × 1168 毫米 1/32

印张: 2.75

定价: 16.00 元

2004 年 4 月第 1 版第 3 次印刷 印数 2000 册

ISBN 7-81051-834-8/G.697

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)



32 式 太 极 剑

32式太极剑是国家体委运动司于1957年创编的，它取材于杨式太极剑，从中选取了有代表性的32个动作，删繁就简，易学易记，路线清楚，剑法准确，动作规范。打一套需3分钟时间，很受广大爱好者的欢迎。

32式太极剑具有以下特点：

1. 体静神舒，内外相合

太极剑同太极拳一样，要求心静体松，神态自然，精神集中，在姿势形态上要求中正安舒，悬头竖颈，沉肩坠肘，含胸拔背，松腰敛臀。在动作中要求意念引导，以意领气，以气运身，以身运剑，动中求静，气沉丹田，呼吸自然与动作相配合。

2. 轻灵沉着，刚柔相济

太极剑具有“迈步如猫行”、“运劲如抽丝”的太极拳特点，动作轻而不浮，沉而不僵，在意念引导下强调劲力的内在表现，含而不露，柔中寓刚，刚中有柔，动作转接柔顺，不用拙力，避免生硬重滞。

3. 连贯圆活，绵绵不断

太极剑动作连绵柔缓，节奏平稳，运转圆活，动作之间的衔接过渡，如行云流水绵绵不断，不可生硬和停顿。

4. 剑法规整，身剑协调

剑法是构成功力与表现技巧的核心，剑法规格是剑术技法的基本规范。太极剑要求剑法清楚，力点准确，动作规范，表现出各种剑法的攻防含义。同时，还要求具备优美的造型，潇洒飘逸，蓄发相间，虚实分明，剑势多变的特色。演练中要求神与意合，意与体合，体与剑合，身法与剑法融成一个协调的整体。



32 式太极剑动作名称

起势(三环套月)

1. 并步点剑(蜻蜓点水)
2. 独立反刺(大魁星势)
3. 仆步横扫(燕子抄水)
4. 向右平带(右拦扫)
5. 向左平带(左拦扫)
6. 独立抡劈(探海势)
7. 退步回抽(怀中抱月)
8. 独立上刺(宿鸟投林)
9. 虚步下截(乌龙摆尾)
10. 左弓步刺(青龙出水)
11. 转身材斜带(风卷荷叶)
12. 缩身斜带(狮子摇头)
13. 提膝捧剑(虎抱头)
14. 跳步平刺(野马跳涧)
15. 左虚步撩(小魁星势)
16. 右弓步撩(海底捞月)
17. 转身回抽(射雁势)
18. 并步平刺(白猿献果)
19. 左弓步拦(迎风掸尘)
20. 右弓步拦(迎风掸尘)
21. 左弓步拦(迎风掸尘)
22. 进步反刺(顺水推舟)
23. 反身回劈(流星赶月)
24. 虚步点剑(天马行空)
25. 独立平托(挑帘势)
26. 弓步挂劈(左车轮剑)
27. 虚步抡劈(右车轮剑)
28. 撤步反击(大鹏展翅)
29. 进步平刺(黄蜂入洞)
30. 丁步回抽(怀中抱月)
31. 旋转平抹(风扫梅花)
32. 弓步直刺(指南针)

收势



预备势

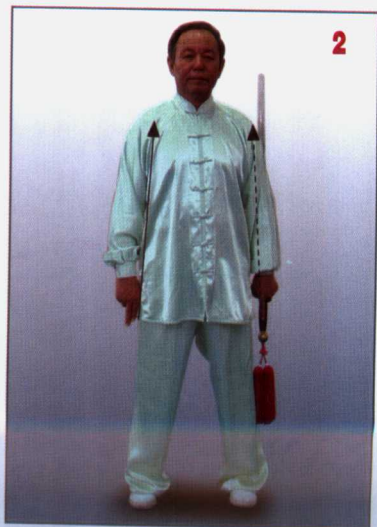
面向正南(这是假设, 便于以后说明方向), 两脚并立, 身体正直, 两臂自然垂于身体两侧。左手持剑, 剑身竖直, 剑尖向上, 与身体平行; 右手握成剑指, 手心向内, 眼平视前方。

【动作要点】

1. 头颈正直, 下颏微内收, 精神要集中。
2. 上体自然, 不要故意挺胸收腹。
3. 两肩松沉, 两肘微屈, 剑身贴在左前臂后侧, 不要使剑刃触及身体。

起势 (三环套月)

左脚向左分开半步, 两脚平行, 与肩同宽。右剑指内旋, 掌心转向身后。





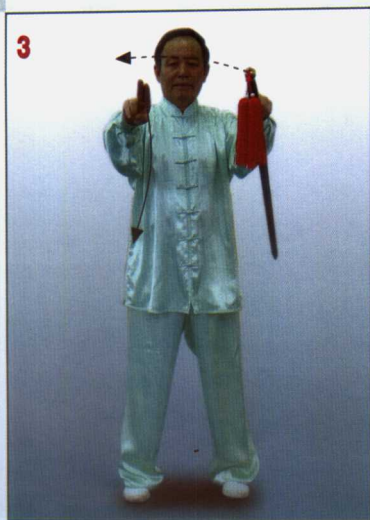
两臂慢慢向前平举，高与肩平，手心向下，眼平视前方。

【动作要点】

1. 两臂慢慢前举时，肩要自然松沉，不要耸肩。
2. 剑身贴住左前臂下侧，剑把指向正前方，剑尖不可过于下垂。

【易犯错误】

1. 两臂前举时肩部紧张而出现耸肩现象。
2. 两手心斜相对，使剑刃与持剑手臂接触。



上体略向右转，重心移于右腿，屈膝下蹲，随之左脚提起收于右脚内侧(左脚尖不点地)，同时右剑指边翻转边由体前下落，经腹前划弧向右上举起，手心向上；左手持剑经面前屈肘落于右肩前，手心向下，剑横置于胸前；眼看右剑指。



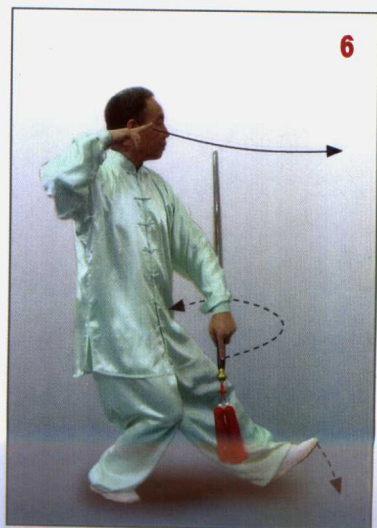
【动作要点】

1. 重心稳定在右腿之后，再收屈左腿。
2. 左手持剑划弧时，肩部仍要放松，身体正直。

【易犯错误】

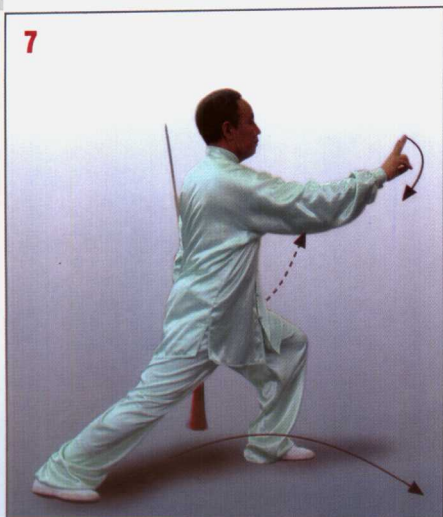
左手持剑划弧时腰部不旋转，引肩上耸，身体歪斜。

身体左转，左脚向左侧前方(正东)迈出，成左弓步，同时左手持剑经体前向左下方拨至左胯旁，剑竖立立于左前臂后，剑尖向上；右臂屈肘，剑指经耳旁随转体向前指出，指尖自然向上，高与眼平；眼看剑指。





7



【动作要点】

1. 上步成左弓步的过程，要求重心在右腿稳定之后，再迈出左脚，先是脚跟落地，随即左腿屈膝前弓，身体重心逐渐前移，左脚慢慢踏实，脚尖向前，膝盖不要超过脚尖；右腿自然蹬直，脚跟后蹬调整成弓步。左脚迈出落在左侧前方，保持适当宽度。两脚横向距离，是指前脚掌顺向延长线与后脚跟之间的距离，两脚横向距离约在30厘米左右。

2. 弓步时应避免身体重心随上步立即前移造成“抢步”现象。

3. 转体、上步、弓腿和两臂动作要连贯协调，同时完成。

【易犯错误】

1. 左脚上步迈出时，重心过早前移，脚掌一下子落地踏实，形成“砸夯”。

2. 两脚横向距离过窄，重心不稳，形成两脚踏在一条直线上如“走钢丝”。甚至有将左脚迈到中线以南使两腿如“拧麻花”。

3. 前脚尖外撇，无法保证弓步方向。

4. 后脚跟调整蹬展不够，膝胯部与身体不合顺。



身体右转，左臂屈肘上提，左手持剑，手心向下，经胸前从右手上穿出；右剑指翻转，手心向上，并慢慢下落经腰间摆至身体右侧，手心向上，两臂左右平展；同时右腿提起向前盖步横落，脚尖外撇，两腿交叉两膝关节前后相抵，左脚跟提起，重心稍下降成交叉半坐姿势，眼看右剑指。

【动作要点】

1. 两手在体前交错时，左手持剑应向体前穿出，不要屈肘横剑向前推出。

2. 盖步右脚向前横落时，动作要轻灵，身体重心移动要平稳。避免随着盖步身体重心立即前移“抢步”，造成落脚沉重，虚实不清。

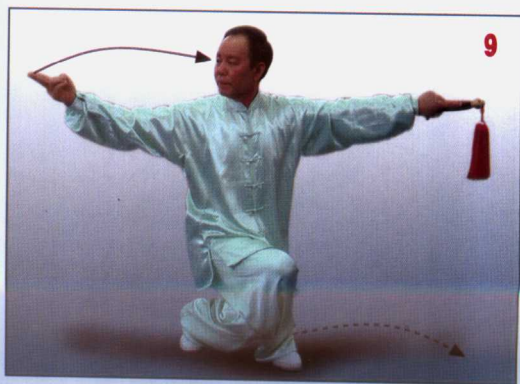
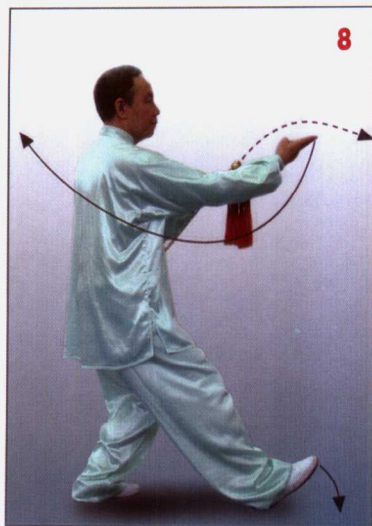
3. 右手边撤边落，经腹前划弧，不可直着向后抽，并注意与身体右转动作协调一致。

4. 左手持剑穿出后，左前臂要稍内旋，使剑贴于臂后。

5. 由盖步过渡到半坐盘步时，身体重心逐渐前移至两腿之间，成半坐姿势。

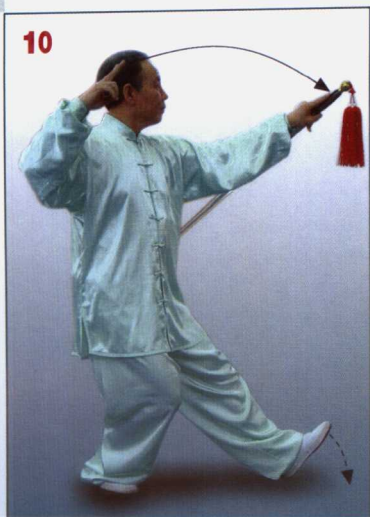
【易犯错误】

右脚上步过大，两腿不相抵，半坐步做成叉步。





10



左手持剑稍内旋，手心斜向下，剑尖略下垂，左脚上步成左弓步，脚尖向前，同时身体左转，右手剑指经头侧上方向前落于剑把上，准备接剑；眼平视前方。

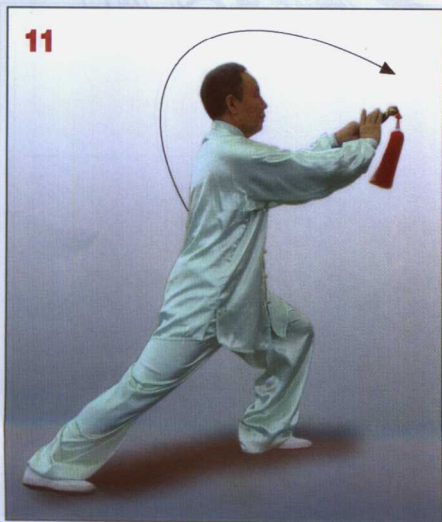
【动作要点】

1. 提腿上步应轻起轻落。
2. 接剑时两肩放松，两肘微屈，上体保持自然。
3. 弓步两脚横向距离保持在30厘米左右。

【易犯错误】

接剑时耸肩、抬肘。

11

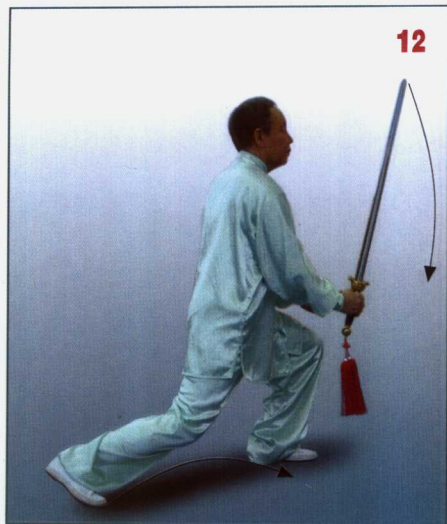




(一) 并步点剑

(蜻蜓点水)

右手食指向中指一侧靠拢，右手松开剑指，虎口对着护手，握住剑把，将剑接换过来，然后腕关节绕环，使剑在身体左侧划一立圆，向前点出，力达剑尖，臂先沉肘屈收，再提腕向前伸直，腕与胸高。左手握成剑指，附于右腕部，同时右脚向左脚靠拢成并步，身体半蹲；眼看剑尖。



【动作要点】

1. 剑身立圆向前环绕时，以腕关节为轴，两臂不可上举。
2. 点剑是使剑尖由上向下点啄，腕部屈提，力注剑尖。点剑时，要以拇指、无名指和小指着力，其余两指松握。持剑要松活。点剑时剑身斜向下，右臂自然直。
3. 并步时两脚靠拢，两脚掌全部着地，身体重心主要落在左脚上。

【易犯错误】

1. 点剑力点未达剑尖，腕部屈提不够，手臂与剑成直线。
2. 并步未分虚实，重心平均落在两条腿上。
3. 上体过于前倾。
4. 右脚跟提起，做成丁步。





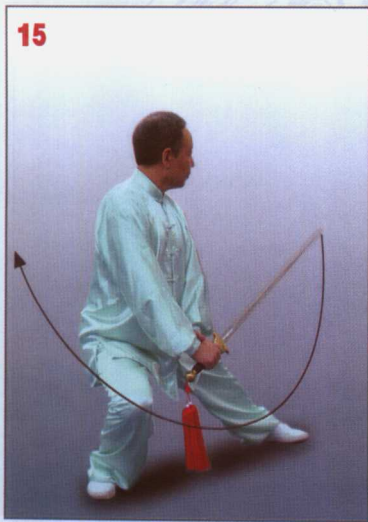
14



(二) 独立反刺 (大魁星势)

右脚向右后方撤步，同时身体重心后移。右手持剑抽至右腹侧，剑斜置体前，剑尖略高；左手剑指附于右手腕部随剑后撤；眼看剑尖。

15



【动作要点】

1. 右脚后撤时，脚前掌先着地，随即右腿屈膝，右脚慢慢踏实，重心后移。右脚后撤的落点，要偏右后方，脚尖外撇约60度为宜。
2. 右手持剑抽撤时，落臂沉腕，剑尖自然地抬起。

【易犯错误】

1. 右脚向后直撤，或脚尖外撇角度过大。
2. 落臂抽剑重心后移过快。



身体向右后转，随之左脚收至右脚内侧，脚尖点地。同时右手持剑继续反手抽撩至右后方，然后右臂外旋，右腕下沉，剑尖上挑，剑身斜立于身体右侧；左手剑指随剑收于右前臂内侧；眼看剑尖。



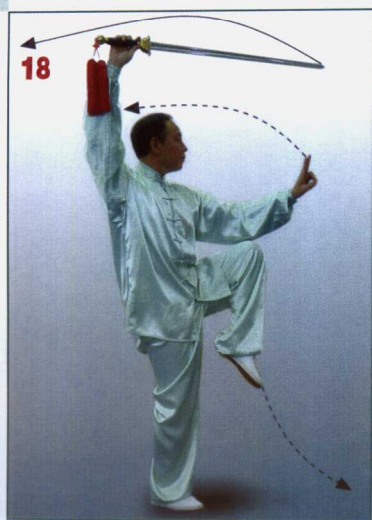
【动作要点】

1. 右脚仍在原地踏实，不可任意扭转挪动。
2. 右腕翻转下沉，剑尖上挑要连贯自然，上体正直。
3. 剑上挑时，要屈腕活握剑把，即主要用拇指和食指握剑把，其余三指松握。

【易犯错误】

1. 右剑反手抽撩时耸肩扬肘，上体左倾。
2. 挑剑时生硬紧张。





上体左转，左膝提起成独立步。同时右手持剑由后渐渐上举，使剑经头右侧上方向前反手剑刺出，右手拇指向下，手心向外，力注剑尖；左手剑指经额下随转体向前指出，高与眼；眼看剑指。

【动作要点】

1. 右腿自然直立，左膝尽量上提，左脚尖下垂，脚面展开，小腿和脚掌微向里扣护裆。上体保持正直，顶头竖项，下颏内收。
2. 左膝要正向前方，与左肘上下相对，不要偏向右侧。
3. 刺剑应通过臂屈伸或挥摆，用剑尖刺穿对方。

【易犯错误】

1. 右脚尖外撇过大，左腿过于内扣。
2. 刺剑力点不在剑尖，做成架剑。



(三) 仆步横扫 (燕子抄水)

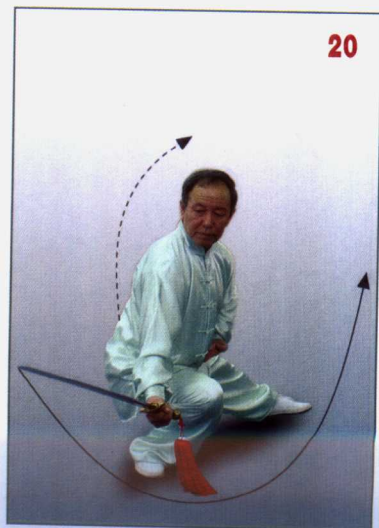
上体向右后转，剑随转体向右后方劈下，右臂与剑平直，左剑指落于右腕部；在转体的同，右腿屈弓，左腿向左后方(东北)撤步，膝部伸直；眼看剑尖。

【动作要点】

1. 左腿向左后撤步时，右脚方向不变。
2. 剑劈向西南方，同左腿撤步方向相反。



身体左转，左剑指经体前顺左肋间后反插，并向左上方划弧举起，手心斜向上；右手持剑，手心向上，使剑自右后方向下、向左前方划弧平扫。右膝弯曲下蹲，成仆步，随着重心逐渐左移，左脚尖外撇，左腿屈弓，右脚尖内扣，右腿自然伸直，成左弓步，剑高与胸平；眼看剑尖。





21



【动作要点】

1. 随转体重心左移，左脚尖尽力外撇，向东偏北约30度左右，随即右脚尖里扣，成左弓步，转换过程中步型为仆步或半蹲仆步，身体应保持正直。

2. 扫剑是平剑向左或向右扫，力在剑刃，本势持剑要平稳，向下再向左前方平扫，有一个由高到低（与膝或与踝同高）再到高的弧线，不要做成在同一高度的拦腰平扫。

3. 在向左转体的带动下，左手剑指要顺左肋向后下方伸出，同时左前臂内旋，手心转向后，继而剑指再向左上方划弧举起。

4. 定势时，左臂上举要撑的圆满，不要过于收屈，或过于伸直。右手剑停于胸前，方向正东。