

# 陈式太极剑

陈

式

太

极

剑

黄康辉 编著  
北京体育大学出版社



# 陈式太极剑

黄康辉 编著



北京教育学院图书资料中心



0000145787

北京体育大学出版社

445010

5721/2

策划编辑 佟 晖  
责任编辑 佟 晖  
审稿编辑 鲁 牧  
责任校对 未 茗  
责任印制 陈 莎

图书在版编目(CIP)数据

陈式太极剑/黄康辉编著. - 北京:北京体育大学出版社,2004.1

ISBN 7 - 81100 - 045 - 8

I. 陈… II. 黄… III. 剑术(武术), 太极剑 - 套路(武术) - 图解 IV. G852.241.9 - 64

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 090970 号

陈式太极剑

黄康辉 编著

---

出 版 北京体育大学出版社  
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 3.5

---

2004 年 1 月第 1 版第 1 次印刷 印数 4000 册

ISBN 7 - 81100 - 045 - 8/G·45

定 价 18.00 元

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)



# 陈式太极剑

## （一）陈式太极剑学练提示

### 1. 先拳后剑，打好基础

太极剑是属于太极拳系中的器械，是太极拳徒手运动的延伸，在拳法、拳理、拳技等许多方面都是一脉相承的。所以，从技术角度来看，练好太极拳是学好太极剑的基础。

在练习太极剑中所用到的身型、身法、手型、手法、步型、步法以及眼法，都与太极拳相一致，所以说练习太极拳器械都应以拳术作基础，通过徒手拳术练习，掌握虚领顶劲、含胸拔背、圆裆开胯、连贯圆活、弧形运动等有关太极拳要求，进而练习太极剑，体现太极剑术中的变化，劲力的蓄发开合，以及将周身之力贯于剑峰，不断提高太极剑水平。

### 2. 循序渐进，力求准确

初学太极剑，一招一势要力求准确。手、眼、身、步和剑法都要概念清楚，符合规范，切不可贪多求速，不求甚解，以免形成错误定型，造成“学拳容易改拳难”的局面。因此学习太极剑应先求正确，后求进度，遵守循序渐进的原则。

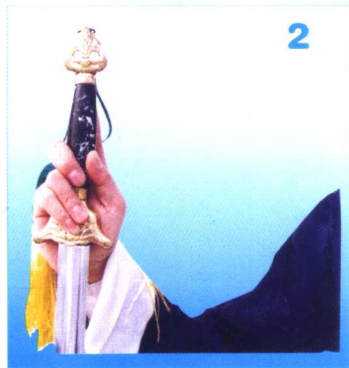


## (二) 陈式太极剑基本动作

1. 剑指：食指与中指并拢伸直，无名指与小拇指向内自然屈于掌心；大拇指向内扣压在无名指和小拇指第一关节上（图1）。



2. 持剑：将手心贴紧护手，食指附于剑柄，拇指和其余手指扣紧护手，剑脊轻贴小臂后侧。（图2、3）





3. 剑的握法：虎口贴近护手，拇指与其余四指相对握拢剑柄。握剑主要有以下四种形式：

(1) 正握：立剑（剑刃朝上下），小指在下，拇指在上（图4）。



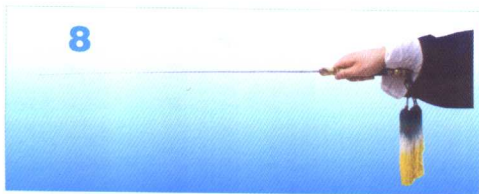
(2) 反握：立剑，小指在上，拇指在下（图5、6）。



(3) 仰握：平剑，手心向上（图7）。



(4) 俯握：平剑（剑刃朝左右），手心向下（图8）。



握剑要注意：手腕要松，手指要活，手心要空。握剑以拇指、中指、无名指为主，食指、小指配合，随动作变化灵活掌握，时握时放，顺其自然。



## 陈式太极剑动作名称

### 第一段

1. 预备势
2. 东峰衔日
3. 仙人指路
4. 叶底藏花
5. 朝阳剑
6. 夜叉探海
7. 青龙出水
8. 右护膝剑
9. 左护膝剑
10. 右护膝剑
11. 闭门剑
12. 青龙出水
13. 翻身下劈剑

### 第二段

14. 青龙转身
15. 斜飞式
16. 凤凰展翅
17. 凤凰点头
18. 拨草寻蛇
19. 金鸡独立
20. 夜叉探海
21. 盖拦式
22. 古树盘根
23. 饿虎扑食
24. 倒卷肱
25. 双震脚
26. 野马跳涧

### 第三段

27. 白蛇吐信
28. 乌龙摆尾
29. 钟魁仗剑
30. 罗汉伏龙
31. 黑熊翻背
32. 燕子啄泥
33. 回身劈剑
34. 鹰熊斗智
35. 燕子啄泥
36. 灵猫捕鼠
37. 金鸡抖翎

38. 海底捞月
39. 夜叉探海
40. 犀牛望月
41. 疾风偃草
42. 斜飞式

### 第四段

43. 左托千斤
44. 右托千斤
45. 横扫千军
46. 怪蟒翻身
47. 金针倒挂
48. 金蜂点蕊
49. 鹞子翻身
50. 落花剑
51. 上下对刺
52. 斜飞式
53. 磨盘剑
54. 金针指南
55. 太极还原
56. 收势



## 第一段

### 1. 预备势

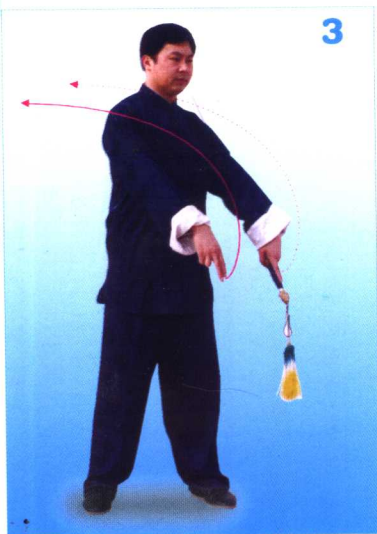
(1) 两脚并拢，身体正直；两臂自然松垂于身体两侧，左手持剑，剑尖向上，右手握成剑指，手心斜向内；眼平视前方（图1）。



(2) 身法不变，提起左脚向左平行开步，与肩同宽。两掌心稍内旋，掌心转向后，眼法不变（图2）。







## 2. 东峰衔日

(1) 身体稍左转，随之两手向左侧前方提起，手同腹高。接着，两手动作不停，继续向上转至肩高时再向右平云至右侧前方，身体随两手右转，两手相距一肩宽，手心均向下（图3、4）。



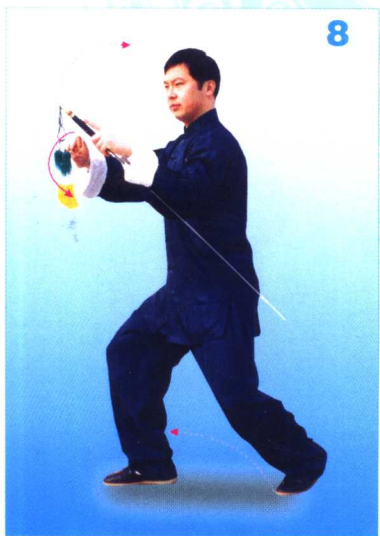


(2) 右臂微屈，成弧形，手与胸同高。接着右臂屈肘下沉，手向内划弧转至腹前；随之，两腿屈膝下蹲成马步；同时，剑指沿体前向上转至胸前，掌心斜向内，剑指斜向上，身体随之转正，眼看前方(图5、6)。





(3) 身体重心移至左腿，右脚以脚跟为轴，脚尖外摆，身体随之右转，同时右手向上向前转出，手心向外，剑指斜向左前方，左手随转体向右平云。接着，身体重心前移至右腿，提起左脚至右腿内侧；与此同时，左臂屈肘至胸前，掌心向下，右手顺缠向内转至左手下侧，轻扶剑柄，眼看左前方（图7、8、9）。



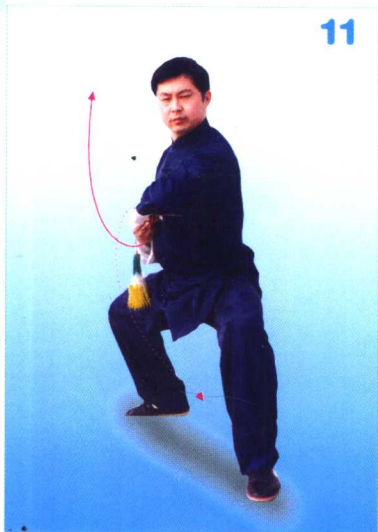


(4) 接上势，动作不停。身体稍右转，右腿弓住塌劲，左脚跟内侧着地，向左斜前方擦出，脚跟着地，脚尖翘起。接着，脚尖落地踏实，向前弓膝塌劲，同时剑随身体向前发力刺出，眼法不变（图10、11）。





11



12



### 3. 仙人指路

(1) 左手向下经左膝前下侧向左搂转至左胯外前侧，手心向后，剑尖向上，随之右手向右划弧转至肩高，屈臂向内，剑指经右腮侧向前转出，手心向前，剑指向上；同时身体左转，重心移至左腿，提起右脚向前上步，落在右脚的左侧，成马步，眼看前方（图12、13）。

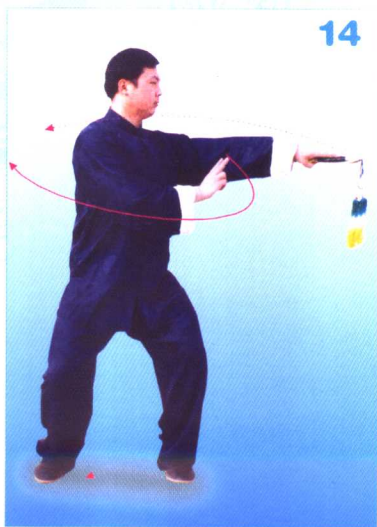


13



(2) 身体稍左转，步法不变，左手向左向上转至肩高，右手向左转至左肘内侧。接着，左臂屈肘，手向内划弧转至右侧胸前，手心向下，剑尖向左，同时右手向下向右转至右侧前方，与肩同高，手心斜向上，剑指斜向右前上方，随之身体重心移至右腿，提起左脚向内收转至右脚内侧，脚尖着地，成左虚步，眼看右前方（图14、15）。

14





15



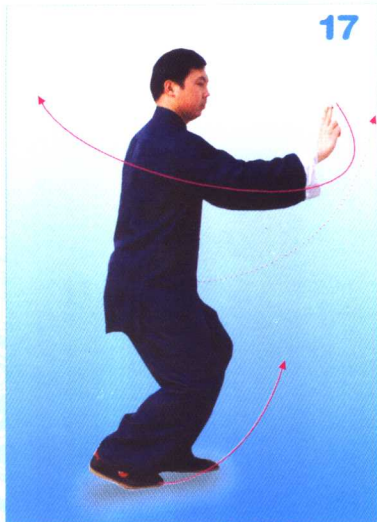
16



(3) 身体继续左转，提起左脚向左前方上步，脚跟先着地，脚尖翘起，随之左手向下落至左腿内侧，手心斜向左前方，剑尖向上，右臂屈肘，剑指向内转至右耳侧，剑指斜向左前上方。接着，左脚尖落地踏实，向前弓膝塌劲，身体重心随之前移，提起右脚向前跟步，落在左脚的右后侧，脚前掌着地，脚跟抬起，成右后虚步；同时左手随转体向左搂转至左胯外前侧，手心向后，剑尖向上，右手剑指随势向前指出，手心斜向前，剑指斜向上，眼看左前方（图16、17）。



17



18



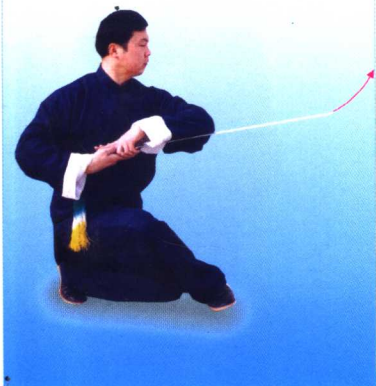
#### 4. 叶底藏花

(1) 身体右转，左腿弓住塌劲。右手逆缠向右平云，转至右侧前方，手与肩同高，手心向右，剑指斜向左上，左手向前向上转至左侧前方，与肩同高，手心向后，剑尖向右；同时提起右脚向前至左膝内前侧，脚尖外摆，眼看左前方（图18）。





19



(2) 身法不变，右脚向前下踩落至左脚前侧，屈膝下蹲，随之左腿屈膝下蹲，左脚跟抬起，臀部贴与左脚跟上，成歇步；同时左臂屈肘向内转至胸前，掌心向下，剑尖向左前方，右手顺缠屈臂向内转至左手下侧，手心贴于剑柄，眼法不变(图19)。

## 5. 朝阳剑

身体右转，两腿徐徐站起，右腿弓住塌劲，身体重心移至右腿，左腿屈膝提起，脚尖自然下垂，成右独立式；同时右手握剑向前刺出。紧接着，右手变逆缠向头上方转架，臂微屈，手心斜向前上方，剑横于额前上方，剑尖向左，左手成剑指，逆缠向左前上方转出，手心向左前方，剑指向上，眼看左前方(图20、21)。

20

