

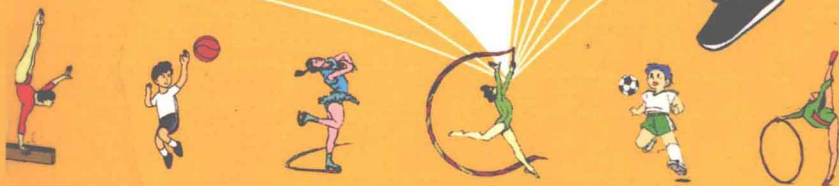


吉林出版集团有限责任公司

阳光体育运动丛书

太极剑 TAIJIJIAN

主编 杨雨龙 王明强
审订 赵利明





阳光体育运动丛书

太极剑

主编 杨雨龙 王明强
审订 赵利明



吉林出版集团有限责任公司

图书在版编目(CIP)数据

太极剑 / 杨雨龙主编. - 长春: 吉林出版集团有限责任公司, 2007.11
(阳光体育运动丛书)

ISBN 978-7-80720-972-0

I.太… II.杨… III. 剑术(武术)- 中国 - 青少年读物 IV.G852.24-49
中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 163910 号

太极剑

主编 杨雨龙 王明强

出版发行 吉林出版集团有限责任公司

印刷 北京市平谷县早立印刷厂

2008 年 8 月第 2 版 2010 年 11 月第 4 次印刷

开本 787×1092mm 1/32 印张 3.75 字数 60 千

ISBN 978-7-80720-972-0 定价 15.00 元

社址 长春市人民大街 4646 号 邮编 130021

电话 0431-85618717 传真 0431-85618721

电子邮箱 tiyu717@126.com

版权所有 翻印必究

如有印装质量问题, 请寄本社退换

《阳光体育运动丛书》编委会

名誉主任 孙麒麟

主 任 宛祝平

编 委 (按姓氏笔画排列)

支二林 方志军 王宇峰 王晓磊 冯晓杰

田云平 兴树森 刘云发 刘延军 孙建华

曲跃年 吴海宽 张 强 张少伟 张铁民

李 刚 李伟亮 李志坚 杨雨龙 杨柏林

苏晓明 邹 宁 陈 刚 岳 言 郑风家

宫本庄 赵权忠 赵利明 赵锦锦 潘永兴

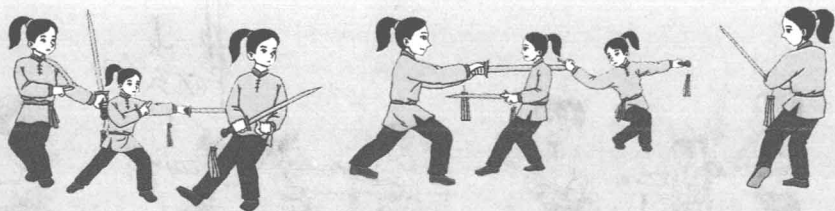
太 极 剑

主 编 杨雨龙 王明强

副 主 编 刘明星

编 者 杨雨龙 王明强 刘明星

审 订 赵利明



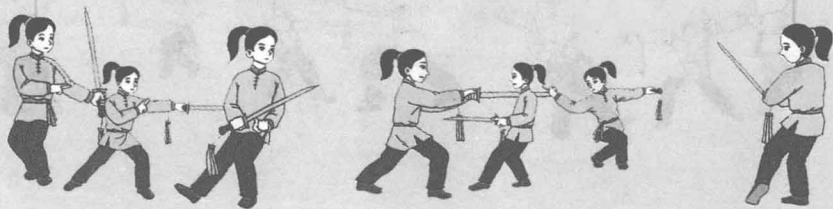
序 言

2007年4月末，教育部、国家体育总局、共青团中央联合启动“全国亿万学生阳光体育运动”。这是我国新时期加强青少年体育锻炼、增强青少年体质的重要战略举措，得到了全国各地各级各类学校的积极响应和广大青少年学生的热情参与。目前，这一惠及亿万学生的群众性强身健体运动已经在全国形成了浩大声势。

民族复兴，体育同行。近世中国，面对民族危难，仁人志士坚信“少年强则中国强”，号召新青年“文明其精神，野蛮其体魄”。新中国成立后，党和政府十分重视青少年的健康成长，在学校教育中明确提出了“健康第一”的指导思想。当今世界，体育水平已成为衡量社会文明进步的一项重要指标。

重智育、轻体育，重营养、轻锻炼的倾向，将严重阻碍青少年素质的全面发展。开展阳光体育运动的目的是号召和组织广大青少年学生走向操场、走进大自然、走到阳光下，积极参加体育锻炼，养成体育锻炼的良好习惯，提高体质健康水平。

盛世奥运，举国同辉。在北京奥运会来临之际，吉林体育学院组织专家编写的这套《阳光体育运动丛书》，从青少年学生体育活动的实际出发，行文简明，结构合理，图文并茂，洋洋100册，基本涵盖了青少年适合从事的体育活动的各个方面。相信本书的出版，一定能够为阳光体育运动的广泛深入开展，起到积极的辅助作用，为帮助广大青少年进行体育锻炼，提供有益的帮助。





阳光体育运动丛书



太极剑

目录

第一章 概述

第一节 起源与发展.....2

第二节 特点与价值.....3

第二章 运动保护

第一节 生理卫生.....7

第二节 运动前准备.....8

第三节 运动后放松.....11

第四节 恢复养护.....12

第三章 场地、器材和装备

第一节 场地.....14

第二节 器材.....15

第三节 装备.....17

第四章 基本技术

第一节 握法与手法.....20

第二节 步形与步法.....21

第三节 基本剑法.....26



阳光体育运动丛书



太极剑

目录

第五章 三十二式太极剑套路

- 第一节 预备势与起势（三环套月）.....31
- 第二节 第一段.....37
- 第三节 第二段.....54
- 第四节 第三段.....74
- 第五节 第四段.....94
- 第六节 收势.....108

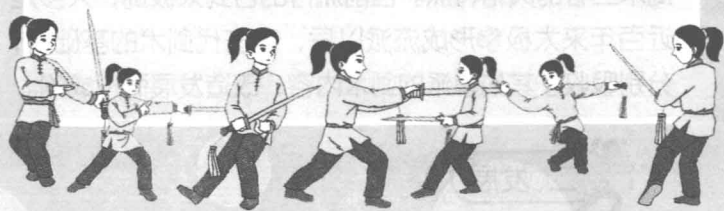
第六章 比赛规则

- 第一节 程序.....112
- 第二节 裁判.....112

第一章 概述

太极剑是在太极拳运动的基础上，结合剑术的基本方法创编而成的，兼有太极拳和剑术的风格，在医疗康复、强身健体、陶冶性情等方面都具有良好的作用。

当今，随着工作学习节奏的加快，人们需要节奏较舒缓的健身方式来调节一下紧张的神经，太极剑运动在这方面显示出了独有的魅力和价值，吸引着越来越多的爱好者投身其中。





第一节 起源与发展

太极剑是太极拳运动的一个重要内容，它兼有太极拳和剑术两种风格特点：一方面它要像太极拳一样，表现出轻灵柔和，绵绵不断，重意不重力；同时还要表现出优美潇洒，剑法清楚，形神兼备的剑术演练风格。



一、起源

剑有剑器和剑术之分，剑器是指具体的实物，而使用剑的技术称为剑术。

太极剑是属于太极拳门派中的剑术，兼有太极拳和剑术二者的风格特点。目前流行的各式太极剑，大多是近百年来太极拳形成流派以后，在古代剑术的基础上，分别吸收了其他拳派的剑术内容，改造发展而形成的。



二、发展

新中国成立后，武术作为民族体育项目，在挖掘、整理、继承的基础上，得到了空前的发展，出现了大范围的群众性练武高潮。太极剑作为主要武术项目之一，备受人

们的喜爱，其内容不断丰富发展，技术日益充实提高。

1957年，原国家体委运动司组织专家在杨式太极剑的基础上创编了三十二式太极剑，极大地推动了太极剑的普及与发展。

1992年，原国家体委武术研究院组织专家创编四十二式太极剑竞赛套路，进一步促进了太极剑的发展。

目前，太极剑逐渐吸收了众多太极拳当中的精华，不断地创新和改进，其套路练习更加丰富多彩。



第二节 特点与价值

太极剑具有太极门中特有的运动规律和意识，动作套路柔和连贯、动中求静、重意不重力，使习练者心静体松，具有很高的健身功能和体育医疗价值。



一、特点

太极剑是属于太极拳门派中的剑术，兼有太极拳和剑术二者的风格特点。

(一)心静体松

太极剑练习是在松静自然的状态下进行的，没有剧烈运动的紧张感、疲劳感和不适应感，这样可以形成一

种悠然、轻快、宁静、专一的心境。

(二)柔和连贯

练习太极剑时，动作要不僵不拘，轻松自如，舒展大方。柔指习练时身体重心平稳，虚实分明，轻飘徐缓；和指动作路线带有弧形，不起棱角，不直来直往，符合人体各关节自然弯曲的状态；连贯要求动作的虚实变化和姿势的转换衔接，无停顿断续之处。

(三)动中求静

静指平静、镇静、沉静。人体无论处于何种状态，都没有绝对的“静”，所谓“动中求静”是要求练习太极剑时要保持一种相对的沉静，力求思想集中（即入静）、动作缓慢、呼吸深长。

(四)形神兼备

练习太极剑套路时，动作不仅要合乎规格，优美舒展，而且要在一招一式中表现出武术特有的神韵和气势，犹如一幅书画佳作般静中有动，栩栩如生。



(一)健身价值

太极剑的健身价值主要源于它独特的技术要求和特有的运动形式。太极剑在练习过程中，注重的是“内”

与“外”的整体修炼，它既要遵循太极拳运动中“心静体松，身法中正，连贯圆活，刚柔相济，呼吸自然”等要求，又要按照剑术自身的规律进行演练。

长期坚持正确的练习方法，必能以气运身，以意运剑，意先身后，身随剑起，达到一种身与剑合、剑与意合的境界。因此，通过太极剑的练习，对外能利关节、强筋骨、壮体魄；对内能理脏腑、通经脉、调精神，使身心得到全面的锻炼。

（二）教育价值

太极剑作为一个武术项目，在教育方面历来重视“武德”，引导学生养成尚武崇德的精神，这种精神正是传统的中华精神在武坛的缩影。“崇德”能培养“厚德载物”的气度，强调武德教育，就是要求习武者有手德、口德、公德。手德即较技时不以武力伤人，即使对待坏人，也以擒拿、点穴等法制服敌手为上；口德即不以语言中伤他人；公德即遵守社会道德规范，不做扰乱社会治安的事。

太极剑的武术技法还形成了“以柔克刚”、“舍己从人”等顺其自然、保护自己、不与人强争胜负的打法。这些崇尚武德的修养，能使习武者逐步养成与人友善，淳厚处世，宽容万物的气度，这正是“厚德载物”德性的具体体现。

第二章 运动保护

“生命在于运动”，但是盲目、不科学的运动非但不能起到强身健体的作用，反而会给身体带来一定的伤害。只有掌握体育锻炼的一般性生理卫生知识，科学地进行体育锻炼，才能起到健身强体、防病治病的作用。





第一节 生理卫生

青少年在进行太极剑运动时，除了应进行一般性的身体检查和必要的咨询外，还要注意培养运动兴趣和把握适当的运动强度。



一、培养运动兴趣

在太极剑运动前，首先必须培养自己对太极剑运动的兴趣。培养对太极剑运动的兴趣方法有很多，如观看太极剑比赛，与同学、朋友练太极剑等。有了浓厚的兴趣，就能自觉地投入到太极剑运动之中。



二、把握运动强度

青少年进行太极剑运动，主要是在太极剑运动的过程中增强体质，提高健康水平，而不是为了创造运动成绩，所以运动强度不宜过大。控制运动强度最简单的办法是测定运动时的脉搏。一般对青少年来说，运动时的脉搏控制在每分钟 140 次左右较为合适。

活动时运动强度小，运动时间就应相对延长，每天

活动时间以半小时以上为宜。对于刚参加太极剑运动的人来说,一开始活动的时间宜短不宜长,以后随着身体功能的适应,运动时间可以逐渐延长。



第二节 运动前准备

运动前进行充分的准备活动,对于青少年来说是非常重要的。一些青少年太极剑运动爱好者,常常不重视运动前的准备活动,导致各种运动损伤,影响运动效果。

一般来说,准备活动主要应考虑内容、时间和运动量等问题。

(一)内容

准备活动可分为一般准备活动和专项准备活动。一般准备活动主要是一些全身性的身体练习,如跑步、踢腿、弯腰等。一般性准备活动的作用在于提高整体的代谢水平和大脑皮层的兴奋状态,减少运动损伤的发生。专门性准备活动是指与所从事的体育锻炼内容相适应的动作练习。

下面介绍一套一般性准备活动操,供青少年运动前



使用。这套活动操主要包括头部运动、肩部运动、扩胸运动、体侧运动、体转运动、髋部运动和踢腿运动等。

1. 头部运动

头部运动的动作方法(见图 2-2-1)是:

两手叉腰, 两脚左右开立, 做头部向前、向后、向左、向右, 以及绕环运动。

2. 肩部运动

肩部运动的动作方法(见图 2-2-2)是:

手扶肩部, 屈臂向前、向后绕环, 以及直臂绕环。

3. 扩胸运动

扩胸运动的动作方法(见图 2-2-3)是:

屈臂向后振动及直臂向后振动。

4. 体侧运动

体侧运动的动作方法(见图 2-2-4)是:

两脚左右开立, 一手叉腰, 另一臂上举, 并随上体向对侧振动。

5. 体转运动

体转运动的动作方法(见图 2-2-5)是:

两脚左右开立, 两臂体前屈, 身体向左、向右有节奏地扭转。

6. 髋部运动

髋部运动的动作方法(见图 2-2-6)是:

两脚左右开立, 两手叉腰, 髋关节放松, 做向左、向右 360 度旋转。

7. 踢腿运动

踢腿运动的动作方法(见图 2-2-7)是:

两臂上举后振, 同时一腿向后半步, 然后两臂下摆后振, 同时向前上方踢腿。



图 2-2-1

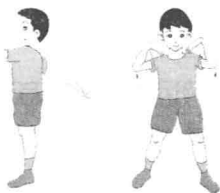


图 2-2-2

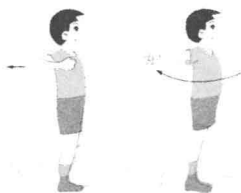


图 2-2-3



图 2-2-4