



第三套国际武术竞赛套路

DiSanTaoGuoJiWuShuJingSaiTaoLu TaiJiJian

国际武术联合会 审定

人民体育出版社

太极剑

013046181

第三套国际武术竞赛套路

G852.241.9
05

太极剑

国际武术联合会 审定



人民体育出版社



北航

C1652931

G852.241.9
05

图书在版编目(CIP)数据

太极剑 / 国际武术联合会审定. -北京: 人民体育出版社, 2013

(第三套国际武术竞赛套路)

ISBN 978-7-5009-4390-7

I. ①太… II. ①国… III. ①剑术(武术)-套
路(武术) IV. ①G852.241.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 269101 号

*

人民体育出版社出版发行
三河兴达印务有限公司印刷
新华书店经销

*

850×1168 32 开本 5 印张 110 千字
2013 年 6 月第 1 版 2013 年 6 月第 1 次印刷
印数: 1—5,000 册

*

ISBN 978-7-5009-4390-7

定价: 18.00 元

社址: 北京市东城区体育馆路 8 号(天坛公园东门)
电话: 67151482(发行部) 邮编: 100061
传真: 67151483 邮购: 67118491
网址: www.sportspublish.com

(购买本社图书, 如遇有缺损页可与发行部联系)

《第三套国际武术竞赛套路》编委会

名誉主任：于再清

名誉副主任：高小军

主 编：王玉龙 徐伟军

副 主 编：李小杰

编 委（以姓氏笔画为序）：

王二平（本书执笔者）

田 勇 代林彬 孙建明

吕小林 刘广齐 何 强

杨小华 李英奎 周丽娟

翁敦风 高楚兰 黄建刚

曾铁明 魏丹彤

前 言

为了更好地普及和推广武术运动，提高运动技术水平，针对当前国际武术运动技术发展的现状，我们受国际武术联合会委托于2011年12月在中国广州组织创编了第三套国际武术竞赛套路。

第三套国际武术竞赛套路包括长拳、刀术、棍术、剑术、枪术、太极拳、太极剑、南拳、南刀、南棍。共有来自中国、美国、日本、马来西亚、中国澳门等国家和地区的15名教练员、裁判员及专家参与了创编工作。在创编过程中，参阅了大量的文献资料，听取了各方面的意见，认真总结了第一套、第二套国际武术竞赛套路的经验。按照遵循武术套路运动规律，突出项目风格特点，引领技术发展方向的原则集体创编而成。

编 者

目 录

- 一、太极剑套路简介 (1)
- 二、太极剑套路动作名称 (3)
- 三、太极剑套路动作图解 (6)
- 四、太极剑套路动作运行路线示意图 ... (110)
- 五、太极剑套路动作连续演示图 (111)



一、太极剑套路简介

源于中国，属于世界的太极剑运动，历史悠久，源远流长，其内容丰富多彩，博大精深。经过长期的发展，形成了包括各种功法、拳械套路和对抗格斗等不同的、注重内外兼修的运动项目。

太极剑运动具有养生健身、防身自卫、竞技比赛、表演交流等多种功能，现今的太极剑运动已不受国界、地域、民族、宗教、门派等限制，成为全人类共有的精神、文化财富。为使太极剑运动更好地发展和普及、推广，提高运动技术水平，国际武联根据武术发展的需要，组织创编了第三套国际武术竞赛套路——太极剑（39式）。

太极剑（39式）是在吸取了传统太极剑经典动作的基础上，遵循武术套路运动技术发展的规律和竞赛要求创编而成，它既保留了传统太极剑的风格特点，又有创新和发展。该套路由点、削、劈、拦、撩、刺、斩、崩、压、绞、截、托、挂、架、云、抹、带、推、捧 19 种剑法，弓步、马步、仆步、虚步、歇步、平行步、独立步 7 种步型，后插





腿低势平衡，蹬脚、摆莲脚 2 种腿法，腾空摆莲 360°、旋风脚 180°、腾空飞脚 3 种跳跃及剑指、各种步法、动作难度和连接难度等组成。其内容充实，动作规范，技术全面，风格突出，编排合理，组合形式多变，难度适中。

全套动作布局巧妙，连接顺畅，极具竞技性和观赏性，充分体现了太极剑动作中正圆活、剑法丰富、动静有序、快慢相间、刚柔相济及平和自然的运动特点。由于其动作数量、组别、时间等均符合国际武术竞赛规则的要求，所以也适于在同等条件下进行的国际性的武术比赛。





二、太极剑套路动作名称

预备势

第一段

1. 起势
2. 并步点剑 (蜻蜓点水)
3. 弓步削剑 (大鹏展翅)
4. 独立劈剑 (力劈华山)
5. 左弓步拦 (迎风掸尘)
6. 左右撩剑 (海底捞月)
7. 独立下刺 (仙人指路)
8. 退步回抽 (盖拦穿心)
9. 腾空飞脚
10. 腾空摆莲 360°
11. 雀地龙

第二段

12. 弓步平刺 (青龙出水)
13. 转身下刺 (哪吒探海)
14. 弓步平斩 (腰斩白蛇)

15. 弓步崩剑 (斜飞振翅)
16. 歇步压剑 (风舞落叶)
17. 进步绞剑 (乌龙搅水)
18. 独立上刺 (宿鸟投林)
19. 虚步下截 (乌龙摆尾)
20. 旋风脚 180°
21. 独立上托 (独立挑帘)

第三段

22. 进步挂剑 (风动车轮)
23. 虚步点剑 (凤凰点头)
24. 蹬脚架剑 (白云盖顶)
25. 后插腿低势平衡
26. 摆莲转体 180°独立
27. 歇步崩剑 (古树盘根)

第四段

28. 弓步下截 (拨草寻蛇)
29. 弓步下刺 (哪吒探海)
30. 右云抹剑 (天马行空)
31. 左云带剑 (拨云望日)
32. 震脚下压 (双震惊雷)
33. 侧蹬下截 (箭似离弦)
34. 马步推剑 (摘星换斗)
35. 转身劈剑 (怪蟒翻身)



36. 弓步上刺 (饿虎扑食)
37. 仆步捧剑 (叶底藏花)
38. 弓步直刺 (金针指南)
39. 收势

三、太极剑套路动作图解

注：动作图解中，实线（——▶）表示下一动作右手、右脚、剑尖的运动路线，虚线（-----▶）表示下一动作左手、左脚、剑柄的运动路线。

预备势

两脚并拢，自然直立；头颈正直，下颌微内收；胸腹放松，背部轻拔；肩臂松垂，两臂垂于身体两侧，右手成剑指，手心向内；左手持剑，手心向后，剑身竖直贴靠在左臂后侧；目视前方。（图1）



图1

要点：

口闭齿叩，舌抵上腭；上悬下沉，中节舒松；精神集中，心平气和，呼吸自然。右手食指与中指伸直并拢，拇指压在不名指上成剑指；左手持剑剑刃不可触及身体，剑身不可歪斜。



第一段

1. 起势

①接上势，重心右移，左脚向左开步；随即重心落于两腿之间，平行步站立，两脚间距与肩同宽；目视前方。（图2—图4）

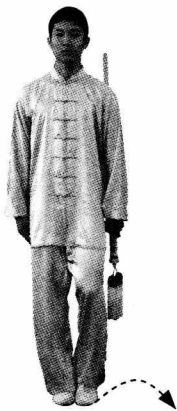


图2



图3



图4



②两臂前举至腕与肩平，两臂间距与肩同宽，肘低于腕和肩；目视前方。（图5、图6）

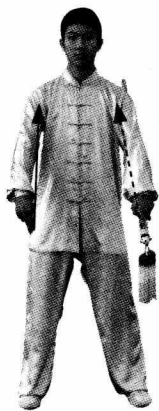


图5

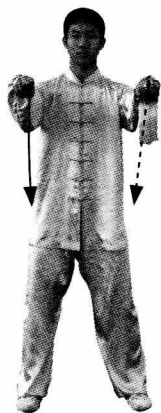


图6



③ 上体保持正直，两腿屈膝松胯半蹲；同时，两臂下落至腹前，两肘松垂；目视前方。（图 7、图 8）



图7



图8



④ 上体微左转，重心移至右腿；同时，两臂呈弧形向左前上方棚出；目视左前方。（图 9）



图9

⑤ 身体右转，重心移至左腿；右脚尖外摆；同时，两臂随身体右转在体前划平弧捋带；目先随右手再转视左前方。（图 10—图 13）



图10



图11



图12



图13

