

陈占奎 等编著

32式 太极剑 及其防 身应用



北京体育大学出版社

32 式太极剑及其防身应用

陈占奎 庄建国 编著
滕炜莹 陈 思

北京体育大学出版社

策划编辑:董英双

责任编辑:潘建林 董英双

审稿编辑:鲁 牧

责任校对:葆 丽

摄影:李德昌

责任印制:长 立 陈 莎

图书在版编目(CIP)数据

32式太极剑及其防身应用/陈占奎等编著. - 北京:
北京体育大学出版社, 2001.1

ISBN 7-81051-497-0

I. 32… II. 陈… III. 剑术(武术), 太极 - 基本知识
IV. G852.24

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 86009 号

32 式太极剑及其防身应用

陈占奎 等编著

北京体育大学出版社出版发行
(北京西郊圆明园东路 邮编:100084)

新华书店总店北京发行所经销
北京雅艺彩印有限公司印刷

开本:787×1092 毫米 1/32

印张:5.625

定价:9.00 元

2001 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

印数:6000 册

ISBN 7-81051-497-0/G·426

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

占奎先生正之
德才兼备
文武雙全
劉哲
九七年
月

刘哲：北京武协主席、全国武协副主席

前言

剑为中国武术中的短兵器，亦称短器械。中国的剑历史悠久，至今已有三千多年的历史。剑与刀、枪、棍并称为当代四大名器，四大名器中开展最广泛、影响最大、最受群众欢迎的当属剑，故剑被誉为“百兵之君”。剑术、刀术、棍术和枪术被列为当今武术兵器的竞赛规定兵器。

剑术，古称剑道，古时主要用于军事和防身自卫，当今的剑术以套路为主要运动形式。剑术的演练具有优美潇洒、气势流畅、伸缩吞吐、抑扬顿挫、动静相间、灵活多变等特点，并具有健身养性、防身自卫和娱乐欣赏等价值。剑术的种类繁多，诸多剑术中开展最广泛、广大群众喜闻乐见的当属太极剑，太极剑中最受群众欢迎而广泛普及的是32式太极剑。本书由中国武术国家高级段位、国际级裁判员陈占奎教授和庄建国副教授等精心编著。

本书内容包括太极剑基本知识、基本剑法、学练方法、表演比赛法、防身技击和32式太极剑教学等。为了便于学习，使读者更好地理解和掌握动作，文中的动作大量采用了分解教学法，并介绍了易犯错误与纠正方法以及每一个动作的攻防含义等。总之，本书内容翔实、文字简练、招法清楚、教法严谨、图文并茂、学练方便，是初学者和武术爱好者的良师益友，也可供武术教练员和武术教师参考。

本书动作照片由李德昌副教授等拍摄，由高明珠等同志演示，在此对他们的大力支持表示衷心的感谢！

目 录

第一章 太极剑概述	(1)
一、剑的历史发展	(1)
二、剑的基本知识	(3)
三、太极剑的风格特点	(5)
四、学练太极剑的基本原则与方法	(7)
五、参加比赛和表演	(9)
第二章 太极剑基本技术方法	(13)
一、基本剑法	(13)
二、基本步型、步法和腿法	(26)
三、基本身型、身法和眼法	(28)
第三章 三十二式太极剑教学	(31)
一、动作名称	(31)
二、动作图解	(32)
第四章 剑术防身应用	(87)
第五章 32 式太极剑教程(教与学 10 日通) ...	(109)

第一章 太极剑概述

一、剑的历史发展

剑系由我国古兵器演化而来，属于武术短器械的一种，有“百兵之君”的称谓。古代称剑术为剑道，《汉书·艺文志·兵技巧》中曾列有“剑道”三十八篇，可惜现已失传。剑与剑术在我国具有悠久的历史，最早出现于殷商以前。据《史记·皇帝本纪》记载：“帝采首山之铜铸剑，以天文古字题铭其上。”我国出土的人头纹青铜剑是商代(公元前 1711~1066 年)短剑，形似匕首，至今已有三千多年历史。到春秋战国时，已有质量很好的铜锡合金剑，习剑、佩剑已形成了较为盛行的风气，剑术理论得到了相应的发展。春秋时期，孔子的学生子路就非常喜欢剑术。如《家语》载：“子路戎服见孔子，拔剑而舞之，曰：古之君子以剑自卫乎？”据《吴越春秋》记载，越国一位民间武术家越女曾向越王勾践详论“剑之道”。战国后期，铁剑普遍出现。到了汉代，“自天子至白官”无不佩剑(《晋书》)，并且有一整套严格的佩剑制

度。击剑之风盛行于朝野上下，涌现出了一批以剑立名天下的高手，如：雷被、史阿、王越等人。汉高祖刘邦曾自夸：“我提三尺剑取天下。”隋唐时，剑形已十分精致华丽，贵族、文人、学者亦多随身佩剑，习练剑术也十分广泛，朝野上下、文相武将，均以习武学剑为能事。

宋代以后，习剑之风逐渐被剑舞取代，剑术逐渐脱离军事实用性，当时庶民百姓在劳作之余，以舞剑或击剑相试，旁观者众多，场面非常热闹。元代以后，武术受到较大的阻挠，统治阶级为了维护其统治，怕人民起来造反，不但严禁百姓习武练艺，连私藏兵器、出猎也要治罪，剑术的发展也受到很大阻碍。

到了明清时，武术重获发展，出现了许多流派，剑术呈现出了千姿百态、各具特色的新局面。如明末武术家吴殳，50岁还向渔阳老人学习剑法，并总结提炼写成《剑诀》刊行于世。这一时期不但剑术昌盛，同时还出现了十八般兵器武艺，一直衍化至今。

剑术发展至近代，作为武术各门派器械的一种出现在各个拳种中，演练的技艺也更加高超。至20世纪30年代，学术研究的气氛甚盛，不少当时的武术家纷纷著书，专论剑术，如《武当剑对练套路》（李景林编练）、《太极剑》（陈微明著）、《八卦剑学》（孙禄堂著）等。这些以剑术套路形式编写而成的专著，使剑术的技艺更加广泛地流传开来，同时也推动了民间各门各派剑术的发展。

新中国成立后，武术作为民族传统体育项目之一得到了空前的大发展，剑术由于其轻盈敏捷、优美潇洒、刚柔相兼、吞吐自如的特点，成了不少人喜爱的练习项目，其内容

不断丰富发展，技术也日益充实提高。剑术项目在每年举办的武术比赛中都是主要比赛项目之一，并由原国家体委制订颁布了竞赛规则，其中包括剑术动作规格、动作组别、裁判评分标准等。

现代剑术以套路为主要练习形式，大体分为单练、对练和集体演练三种。剑术可分为单剑和双剑两大类，内容十分丰富，常见的有：龙形剑、八卦剑、八仙剑、太极剑、武当剑、达摩剑、醉剑等，数不胜数。近年来，国家武术管理部门还编订了 42 式竞赛太极剑套路和竞赛规则，使剑术沿着古为今用、继承提高、动作内容更加完善合理的方向发展。

二、剑的基本知识

（一）剑的规格

中国古代的剑有巨剑、长剑、短剑、小剑之分；现代的剑以比赛用剑为准。根据原国家体委 1993 年审定的中国太极拳、剑竞赛规则规定：

1. 剑的长度：以直臂反手持剑的姿势为准，剑尖不得低于本人耳上端。剑应为钢制，并带短剑穗。

2. 剑的重量（包括剑穗）：男子不得轻于 0.6 千克；女子不得轻于 0.5 千克；儿童（不满 12 周岁）重量不限制。

3. 剑的硬度：当剑垂直剑尖触地时，剑身不得弯曲。

（二）剑的结构及各部位名称

剑由剑尖、剑身、剑刃、剑脊、剑面、剑格（护手）、

剑柄、剑首、剑穗等部位构成。(图 1-1)



图 1-1 剑的结构与各部位名称

剑尖——剑身最前端尖锐部位。

剑身——剑面、剑脊、剑刃、剑尖的整体。

剑刃——剑身两侧锐利的薄刃。

剑脊——剑身中间长轴凸线部位。

剑面——剑脊两侧平面部位。

剑格 (护手) ——剑身与剑柄之间用以护手的部位。

剑柄——位于护手后面，手持握的部分，又叫剑把，古称剑茎。

剑穗——又称剑袍，是系在剑首的穗子。

(三) 剑 指

在剑术练习中，不持剑的手要捏成“剑指”。剑指的形成是食指、中指并拢伸直，其余三指自然屈握于掌心，拇指压在中指前端指骨上。(图 1-2)



图 1-2

剑指与握剑手协调配合，运用得当，可使身体保持平衡自然，助力剑势，增强剑术技法的发挥。

三、太极剑的风格特点

太极剑属于太极门派中的一种器械，是在太极拳基础之上创编而成的，因此具有太极拳和剑术两者的风格特点。不同式的太极拳都有不同的特点，同样各式的太极剑也是风格各异，但总体来说都具有如下的运动风格特点：

（一）以意运身，内外相合

“心静体松，用意不用力，以意运身，内外合一”是练习太极拳的根本法则，也是练习太极剑的基本要求，应贯穿在整个的练习过程中。在外形姿势上，要做到立身中正，头颈虚领顶劲，沉肩坠肘，含胸拔背，活腰敛臀；在动作运行中要以意识引导，松活自然，动作的开合、旋转与呼吸自然配合，排除杂念，动中求静，不把注意力过多地集中在剑上，全身内外处于放松状态。

（二）圆活连贯，绵绵不断

太极剑动作节奏平稳，连绵柔缓，圆活连贯，如小溪流水一般。全身动作以腰为中轴，向上以腰带背，以背带肩，以肩带肘，以肘带腕，以腕带手；向下则是以腰带胯，以胯带膝，以膝带足。上一势结束即是下一势的开始，上下动作之间的转换衔接应做到劲断意不断，势势相连，节

节贯串。

(三) 刚柔相济，攻守得宜

太极剑的劲力法则如同太极拳，刚中寓柔，柔中寓刚。在一些跳跃、起伏、开合、拧转等动作中，均运用了刚柔相济的运动法则。

在意识的引导下，突出太极剑劲力的内在表现，沉而不僵，轻而不浮，发力动作以腰腿求之。

在剑法的表现上，防守性剑法，如带、抹、抽、绞剑等，要柔多而刚少；进攻性剑法，如刺、劈、斩、削等，要刚多而柔少。整个套路或刚或柔，刚柔互为兼用。

(四) 剑法清楚，身剑协调

太极剑要求剑法清楚，力点要准确。不同的剑法，有不同的运行路线，要体现出不同的攻防含义。如刺剑，前刺时剑要直，后下刺时，方向是斜下方，但无论哪一方位都是刺剑，力点均应在剑尖；点剑时，力点也在剑尖，但运劲则是不同的，必须要有提腕动作，否则体现不出点剑风格。习练者要掌握正确的剑法动作，这样才能使动作规范。要想使剑法做得清楚准确、动作规范，同时还能体现出造型潇洒优美、动作自如、虚实分明，就要使剑与身体协调，做到“身剑合一”。

剑法的变化，要求有灵活的步法，进退起落都要轻灵、沉稳；身体的拧转、吞吐折叠等身体变化要灵活；另外肩、臂、腕要松活，不可僵硬。练习中要做到：身到，步到，剑到。只有这样才能使剑一动，周身无有不动，身体各部分与

剑达到协调合一。剑在运行时，劲力顺达了，动作幅度也就大了，剑势就流畅而潇洒了。

四、学练太极剑的基本原则与方法

(一) 循序渐进，持之以恒

学练太极剑必须遵循人体运动机制的规律，采取循序渐进的原则。

每个人接受新知识和新动作不是一下就可以掌握和提高的，必须经过一个逐步形成、逐步提高的过程。在练剑之前，最好先掌握武术基本功的一些内容，如步型、手型、步法等，然后学习一套简单的太极拳，在此基础上再开始学练太极剑，由练基本剑法到简单的动作组合，再练完整的套路。如能将套路的全部动作练到较熟的程步，就可以注意演练技巧了。经过一段时间的体会，对剑的风格特点有了较深的认识，可进一步了解和掌握不同剑法的实用技击术。

这种练剑的循序渐进过程，要做到持之以恒，凡事皆宜有恒，运动亦然。坚持长久的练习，不但能学好、练好太极剑，自身的体质也会受益无穷。反之，“三天打鱼，两天晒网”是练不好太极剑的，有可能半途而废。

(二) 运动负荷要适宜

练习太极剑也要注意合理的运动负荷。运动量太小，达不到健身的效果；运动量太大，不但学不好太极剑，不能增强体质，反而有损于身体健康。

1. 安排较为合理的运动负荷，要根据自己的年龄、性别、体质等实际情况来确定。同样的练习时间、同等的活动频率和密度、同样的负荷，对年轻人可能小，而对体弱或老年人可能就大。

2. 要合理安排练习时间。刚开始学练时，兴趣非常浓，一天恨不得把整套剑都学练完，练一段时间后，兴趣不太浓了，可能几天没有一点运动量，这同样得不到好的练习效果。

3. 练习的运动负荷应逐步增加。没有锻炼基础的，开始时运动负荷要小一些，练习时间短一些。练一段时间后，随着身体各部机能提高，有了一定的承受运动负荷的能力，可逐步增加运动负荷。另外，还要看学练者的目的。运动员学练是为了参加竞赛，取得好成绩，所以他们的活动量要超过正常的身体负荷量。对于体弱多病、年老者而言，就必须适量。

(三) 巩固与提高相结合

在学练一段时间后，要不断复习巩固已学会的动作和套路，使自己已经掌握的技术规格形成正确定型。在不间断地练习过程中，把正确的动作与错误动作区别开，逐渐形成正确动作的动力定型，然后在巩固的基础上提高。练武术有“拳打千遍，身法自然”一说，即是说反复练习是巩固已掌握的技术的一种重要手段。每练习一遍，就应有一遍的效果。同样的一套剑，下的功夫不一样，做出动作的水平也是不一样的。巩固是为了提高，在学练过程中不断揣摩总结，熟悉了套路的动作后，要进一步提高练习套路动作的水平，

将手眼身法步与精气神的协调配合运用到套路动作的练习过程中，逐渐将太极剑的风格特点体现出来。

(四) 注意做好准备活动

从事体育锻炼，必然要有身肢的运动准备，太极剑也不例外。有人认为，太极类的项目动作缓慢，强调用意不用力，不象其它的运动项目如球类、田径那样较激烈，不必做准备活动。其实练习太极剑从基本技术要求上，讲究步型、步法，身体重心虚实转换，动作的幅度要大，这些对于腰、肩、肘、腕、膝、踝等各个关节部位的灵活性、柔韧性的要求都是比较高的。如果练习前不做好充分的准备活动，完成剑的一些动作练习时，如仆步扫剑、跃步刺剑等，膝关节很容易受伤，也不利于动作水平的发挥。

所以在练习前，应先压压腿，转转肩、颈、膝关节，做几节徒手体操，然后做一做基本的步型和基础剑法练习，待身体各关节肌肉韧带活动开之后，再进行成套的动作练习。

五、参加比赛和表演

太极剑属于武术比赛中的正式比赛项目，如自己练习太极剑有了一定水平之后，遇有比赛和表演的机会，应积极参加。因为参加比赛和表演，不但可展示自己的剑术水平，也是对自身心理素质的一种锻炼。那么，参加比赛或表演应注意哪些事项呢？

(一) 参加比赛应注意的问题

1. 在参加比赛前 2~3 个月要逐渐加大运动量，并使动作进一步规范化，有条件的可请一位有经验的教练专门进行一段时间的指导，再对着镜子进行自我审视，不断纠正不正规的动作。

2. 赛前 15 天~1 个月左右，最好请一位当过裁判的老师给自己再看看动作规格，挑挑毛病。还要注意动作的速度，因为比赛是有时间限制的，按现在太极剑的竞赛时间是 3~4 分钟。另外，让老师给自己的动作评一下分，提出不足，并有针对性地改进，以便对自己的演练水平做到心中有数。

3. 接到竞赛规程后，应注意规程的具体内容及要求，特别对竞赛办法、竞赛项目、年龄分组等规定仔细阅读，然后根据自己的年龄及项目特长报名。

4. 在参加比赛的临场前 20~30 分钟，要做充分的准备活动，将身体活动热，并在赛场上做两遍全套动作，一是熟悉适应一下场地，二是调整好精神状态。

5. 一旦上场比赛，要沉着冷静，在众多的观众、裁判面前做到有人似无人，用 3~4 分钟的时间从容完成全套动作。

(二) 参加集体表演应注意的问题

1. 首先要选好队员。一般参加表演者，剑术动作较规范，心理素质较好，不容易紧张。

2. 最好在表演前 1 个月进行集中训练，统一动作规格，统一动作时间节奏，做到整齐划一。还要注意统一服装、鞋和剑等。

3. 在集中训练阶段，将集体训练与分组训练相结合，互相观摩切磋，共同提高演练水平。

4. 赛前要做好各种准备工作，诸如检查服装、鞋、发式，适当化淡妆，尽量保持一致。

5. 上场前，演习一下上场、退场的路线、步法等。

6. 在排列表演队伍时，前排的和最后一排及四角位置要安排动作熟练潇洒、规格标准的队员。这样，无论动作方向转向哪里，都有动作好的队员起带头作用，可保证整体表演的效果。

7. 表演时，每个人要互相照顾，用眼睛的余光注意周围队员的速度及保持前后左右的距离。如果配音乐，应按音乐的节奏做动作，使全队保持动作一致。

8. 表演后要进行总结，胜不骄，败不馁，吸取别人的长处，注意克服自己的不足。