

TAIJIQUAN PUJI XILIE CONGSHU



# 三十二式太极剑

国家体育总局 编

太极拳普及系列丛书

人民体育出版社



# 三十二式太极剑

国家体育总局  
编



太极拳普及系列丛书

人民体育出版社

(京)新登字 040 号

**图书在版编目(CIP)数据**

三十二式太极剑/国家体育总局编. -2 版.

北京:人民体育出版社,1998

(太极拳普及系列丛书)

ISBN 7-5009-1708-2

I. 三… II. 国… III. 剑术(武术)-中国

IV. G852.24

中国版本图书馆 CIP 数据核字(98)第 38446 号

人民体育出版社出版发行  
北京市昌平环球印刷厂印刷  
新华书店经销

\*

720×880 毫米 异 32 开本 2.5 印张 30 千字

1988 年 2 月第 1 版 2000 年 1 月第二版第 11 次印刷

印数:20,101—35,200 册

ISBN7-5009-1708-2/G·1607

定价:5.00 元

## 出版说明

为了满足广大太极拳爱好者需要，方便读者随身携带，我们遴选部分简单易学、便于普及开展的太极拳械套路，编成了这套小开本、大字体、图文上下对应的《太极拳普及系列丛书》，希望这套丛书能够伴随广大读者朋友踏上健康之路。

## 前 言

太极剑是属于太极拳系统的一种剑术套路。它具有太极拳的运动特点及健身价值。本书介绍的这趟剑是根据传统的太极剑套路改编的，全部动作除“起势”和“收势”之外，共选定了三十二个主要姿势动作。整个套路分为四组，每组八个动作，从起势到收势往返共两个来回，练习时间大体需要二至三分钟。动作中包括抽、带、撩、刺、击、挂、点、劈、截、托、扫、拦、抹等主要剑法和各种身法、步法。它可以单人独练，也可以集体练习。通过这些主要姿势

动作的练习，既可以更好地增强体质，又能增加练习者的锻炼兴趣，并为练习其他剑术套路打下基础。

本书原是我社出版的《太极拳运动（修订本）》第二章中的第四节，原名“太极剑（三十二式）”。为满足读者要求，现在我们以专册形式出版，但内容没有修改，只是重新作了整理，并改名为《三十二式太极剑》。

## 目 录

|                              |      |
|------------------------------|------|
| 几个基本动作 .....                 | (1)  |
| 动作名称 .....                   | (4)  |
| 套路介绍 .....                   | (6)  |
| 三十二式太极剑连续动作图 ...             | (66) |
| 三十二式太极剑练习方向和<br>进退路线详图 ..... | (70) |
| 三十二式太极剑动作路线<br>示意图 .....     | (72) |

## 几个基本动作

### (一) 左手持剑法(图甲)

左手自然舒展开，虎口部位对准剑的护手处，然后拇指由护手上方向下，中指、无名指和小指由护手下面向上，两者相对握住护手(由于护手的形式不同，拇指也可以从下向上握)，食指伸直贴附于剑把之上，剑身平贴于左前臂后侧。

要点：手要紧握剑，不得使剑刃触及身体。

### (二) 右手持剑法(图乙)

右手自然舒展开，虎口对向剑的“上刃”(剑面竖直成立剑时，在上的一侧剑刃称为上刃)，然后拇指和食指靠近护手将剑把握紧，其他三指可松握，





图甲



图乙

以拇指的根节和小指外沿的掌根部位控制剑的活动。另一种持剑法是,以中指、无名指和拇指握住剑把,食指和小指松握。当遇到某些需要增加剑锋弹力和灵活性的动作时,食指则附贴于护手上,以控制剑活动的准确性。后一种持剑法也称活把剑。



图丙

要点：握剑的松紧程度，以能将剑刺平、劈平为宜。

### (三) 剑指(图丙)

在练剑的时候，不持剑的手一般都保持成“剑指”姿势，即把食指和中指尽量伸直，无名指和小指屈握，然后用拇指压在无名指和小指指甲上。



## 動作名稱

準備動作

(一)預備式

(二)起勢

**第一組** (一)并步點劍

(二)獨立反刺

(三)仆步橫掃

(四)向右平帶

(五)向左平帶

(六)獨立掄劈

(七)退步回抽

(八)獨立上刺

**第二組** (九)虛步下截

(一〇)左弓步刺

(一一)轉身斜帶

(一二)縮身斜帶

### 第三组

- (一三)提膝捧剑
- (一四)跳步平刺
- (一五)左虚步撩
- (一六)右弓步撩

(一七)转身回抽

(一八)并步平刺

(一九)左弓步拦

(二〇)右弓步拦

(二一)左弓步拦

(二二)进步反刺

(二三)反身回劈

(二四)虚步点剑

### 第四组

(二五)独立平托

(二六)弓步挂劈

(二七)虚步抡劈

(二八)撤步反击

(二九)进步平刺

(三〇)丁步回抽

(三一)旋转平抹

(三二)弓步直刺

收势



## 套路介绍

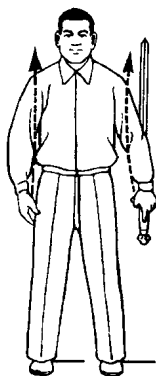
### 准备动作

#### (一)预备式

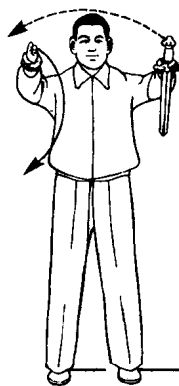
身体正直,两脚开立,与肩同宽,脚尖向前;两臂自然垂于身体两侧,左手持剑,剑尖向上,剑身竖直;眼平视前方(图一)。

要点:上体要自然,不要故意挺胸、收腹。剑身在左臂后不要触及身体。两肩自然松沉。





图一



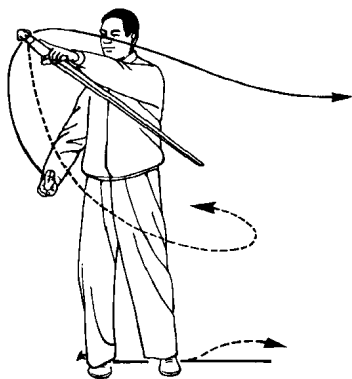
图二

## (二)起势

①右手握成剑指，两臂慢慢向前平举，高与肩平，手心向下；眼看前方（图二）。

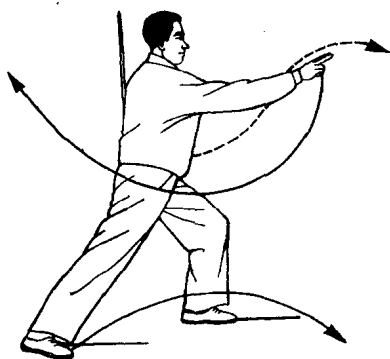
要点：两臂上起时，不要用力，两手宽度不超过两肩。剑身在左臂下要平，剑尖不可下垂。





图三

②上体略向右转，身体重心移于右腿，屈膝下蹲，然后再向左转体，左腿提起向左侧前方迈出，成左弓步；左手持剑随即经体前向左下方搂出，停于左胯旁，剑立于左臂后，剑尖向上；同时右手剑指下落转成掌心向上。由右后方屈肘上举经耳旁随转动方向向前指出，高与眼平；眼先向右看，然后向前看右剑指(图三、四)。



图四

要点：左臂向体前划弧时，身体要先微向右转，身体重心在右腿放稳之后再提左腿。转体、迈步和两臂动作要协调柔和。

③左臂屈肘上提，左手持剑（手心向下）经胸前从右手穿出，右剑指翻转（手心向上），并慢慢下落撤至右后方（手心仍向上），两臂前后展平，身体后转；与此同时，右腿提起向





图五

前横落，脚尖外撇，两腿交叉，膝部弯曲，左脚脚跟离地，身体稍向下坐，成半坐盘势；眼向后看右手（图五）。

要点：两手必须在体前交错分开，右手后撤与身体右转动作要协调。

④左手持剑和右脚的位置不动，左脚前进一步，成左弓步；同时身体向左扭转，右手剑指随之经头部右上方向前落于剑把之上，准备接剑；眼

