

武当太极十三连环剑

名师·名家·名作
传世·珍藏·经典

翟维传 著

山西科学技术出版社

传统武式太极拳丛书



¥: 8.00 元



¥: 7.00 元



¥: 7.00 元



¥: 8.00 元



¥: 8.00 元



¥: 11.00 元



¥: 15.00 元



¥: 7.00 元



¥: 9.00 元



¥: 9.00 元

ISBN 7-5377-2680-9



9 787537 726801 >

ISBN 7-5377-2680-9

Z · 578 定价: 7.00 元

武式太极十三连环剑



翟维传 著

④ 山西科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

武式太极十三连环剑 / 翟维传著. —太原: 山西科学技术出版社, 2006. 4

(传统武式太极拳丛书)

ISBN 7-5377-2680-9

I. 武... II. 翟... III. 剑术(武术), 太极剑—基本知识

IV. G852.24

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 023020 号

武式太极十三连环剑

著 者 翟维传

出 版 山西科学技术出版社

(太原建设南路 15 号 邮编: 030012)

发 行 山西省新华书店

销 售 各地新华书店

印 刷 太原兴晋科技印刷厂

开 本 880 × 1230 毫米 1/32 印张: 2.5

字 数 67 千字

版 次 2006 年 4 月第 1 版 2006 年 4 月太原第 1 次印刷

印 数 1-3000 册

ISBN 7-5377-2680-9 / Z·578

定价: 7.00 元

如发现印、装质量问题, 影响阅读, 请与印厂联系调换。



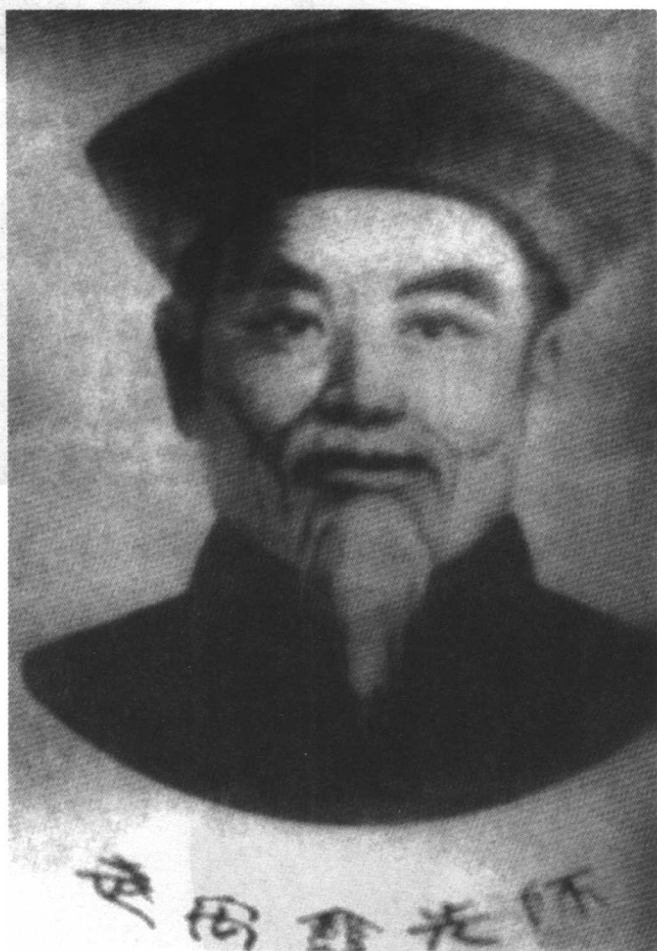
作者 简介

翟维传先生，是武式太极拳第五代传人，太极拳大师，1942年出生于太极拳中兴发祥地——河北省永年县广府镇。

翟先生为当代武式太极拳代表人物之一，现任邯郸市武术协会荣誉主席，邯郸市武式太极拳学会会长，永年县太极拳协会副主席，永年县维传武式太极拳研究会会长等职。

翟先生自幼习拳，先后拜武式太极拳第四代传人魏佩林、姚继祖二位宗师门下，尽得二位恩师真传，五十年研练不辍，拳架、器械浑厚工整，尤善打手，著作颇丰，授徒甚众。

翟先生参加了国家对《武式太极拳竞赛套路》的编排工作，先后出版了《武氏太极拳系列教学光盘》一套（十一碟）和《武式太极拳术》等书。

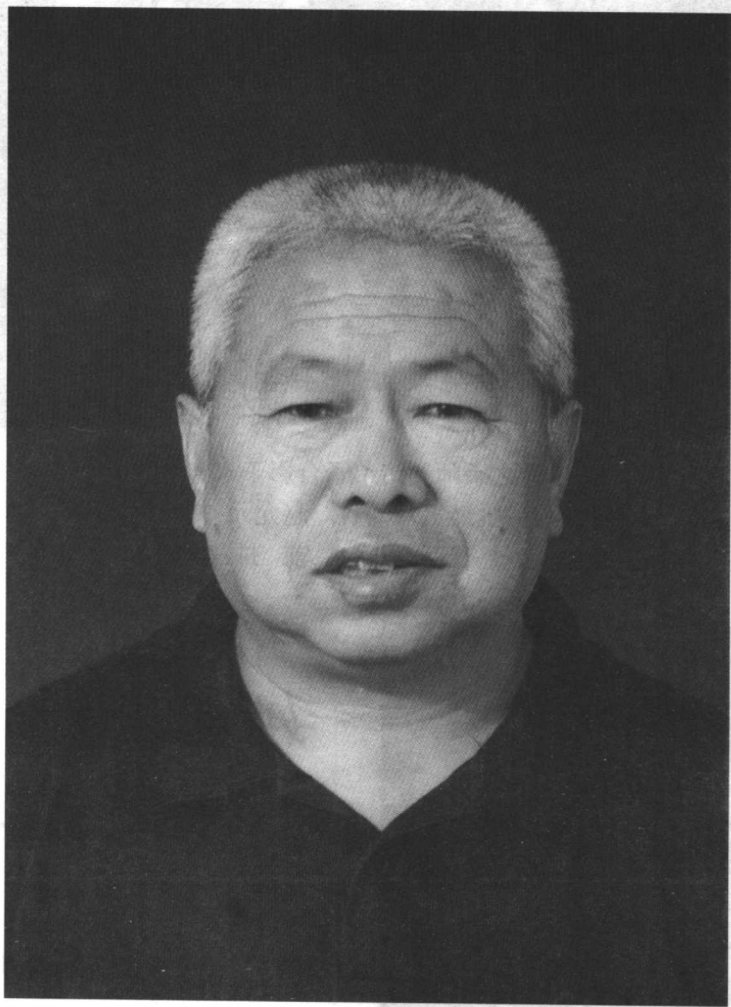


武式太极拳创始人
武禹襄 祖师
(1812——1880)

第四代恩师 魏佩林
(1912——1961)



第四代恩师 姚继祖
(1917——1998)



作者 翟维传

月十四日平千師生友攝影紀念



中華民國二十九年歲次庚辰正月

李遜之宗師和諸弟子合影于永年

后排左起：姚繼祖 魏佩林 趙允元 劉夢筆

中排左起：趙駿臣 李遜之 前排：李池蔭



姚繼祖贈

維傳賢契惠存

繼祖時年八十歲

1996.元月



第三届中国·焦作国际太极拳交流大赛期间
各派太拳名家到陈家沟参观留念
左起:孙永田(孙式) 崔仲三(杨式) 陈正雷(陈式)
马海龙(吴式) 翟维传(武式)



翟维传大师在马来西亚讲学期间接受马《光明日报》专访



1996 年中国温县第四届国际太极拳年会副秘书长合影
左起:王海洲 窦汉东 翟维传 原福全 陈正雷 陈全忠 陈庆洲



1996 年恩师姚继祖八十大寿合影留念



第二届中国永年广府太极拳年会开幕式

主席台左起:魏高义(武式太极拳传人,魏佩林三子),李仲良(杨式太极拳传人),李建真(邯郸市太极拳委员会主任),翟维传(邯郸市武术协会荣誉主席),贾鹏飞(邯郸学院副教授,国家一级裁判,邯郸市政协副主席)



在武禹襄故居翟维传大师与弟子们祭拜祖师后合影留念

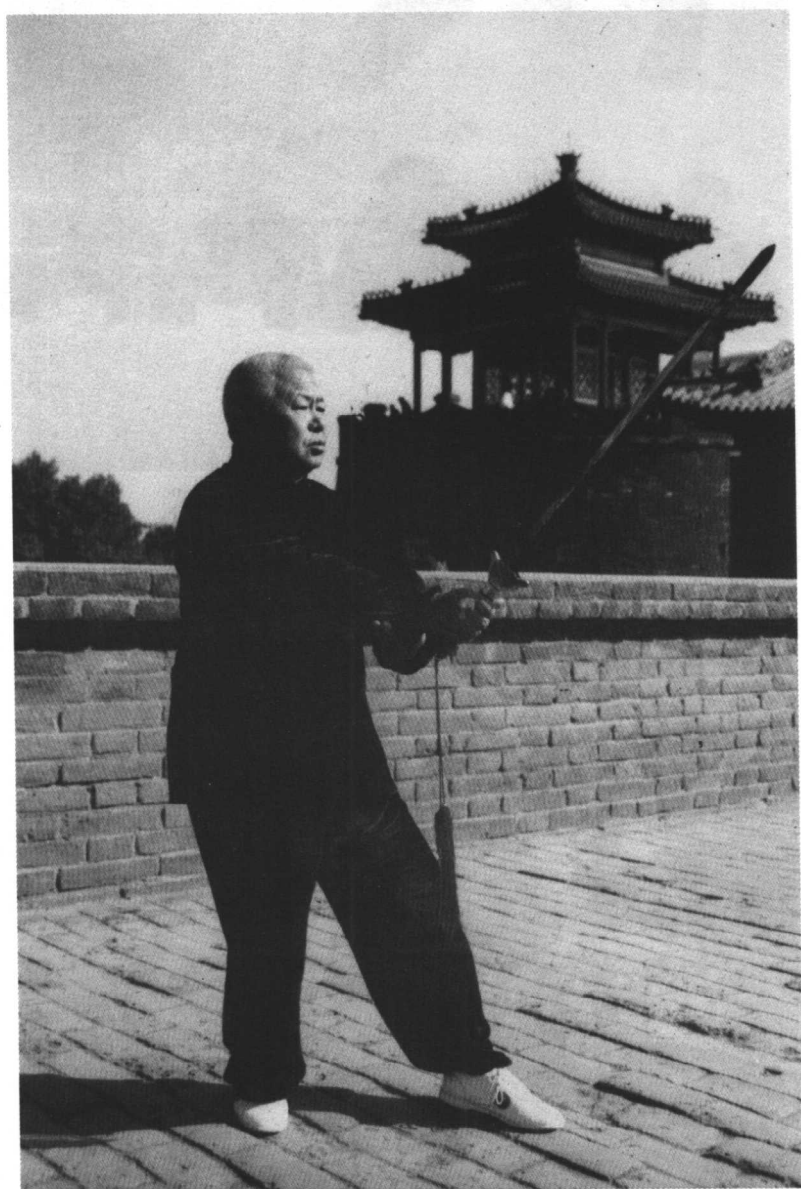


图 1-1-1 太极拳“白鹤亮翅”式（左）





前 言

武式太极十三剑,因可连续习练也称十三连环剑,是武式太极拳系列中的短兵器,是传统武式太极拳丛书的组成部分。

武式太极十三剑剑法精妙,布局合理,衔接紧凑,完全符合太极之理,阴阳变化之法。习练者在有了武式太极拳身法后,方可充分体现武式太极十三剑之味道。武式太极十三剑的特点是:步法灵活稳健,招式连绵不断,动作朴实无华,虽然只有十三个招式,但招招实用,式式制敌,快慢相间,蓄发相变,并特别注重剑指的配合,要求以指领剑,以身运剑,指剑相应,气象万千。武式太极十三剑,动作幅度不大,也没有高难度动作,特别适合中老年朋友习练,是全民健身不可多得的一项好运动。

传统武式太极拳丛中特别讲到了一些传统的礼仪,笔者认为,我国自古以来就有礼仪之邦的美誉,要继承传统,就要全面继承先辈留给我们的好传统,并以此来为后辈做出榜样。

《武式太极十三连环剑》一书中的拳照为笔者的真实近照,并有子世宗协助,弟子韩永刚、李胜英拍摄。书中附有笔者追忆恩师姚继祖的一篇文章,以此来缅怀先生的谆谆教导。由于笔者水平所限,书中难免有纰漏,敬请同道批评指正。

翟维传

2005年5月

目 录

一、武式太极十三连环剑概述	(1)
二、武式太极剑礼仪	(2)
三、武式太极剑剑指	(5)
四、武式太极剑持剑法	(6)
五、武式太极剑步法	(11)
六、武式太极十三剑名称顺序	(13)
七、武式太极十三剑套路图解	(14)
附 录	
附录一 神意导气行百络 腰腿换劲应万端 ——深切缅怀恩师姚继祖	(49)
附录二 翟维传履历	(53)
附录三 武式太极拳传承表	(60)