

本社編

三十二式太极剑

+

VCD

24

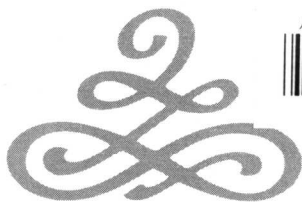
青出版社

G852.24

8072

三十二式太极剑

人民体育出版社



成都体育学院图书馆



100481

310734

图书在版编目(CIP)数据

三十二式太极剑/人民体育出版社编. -北京:人民
体育出版社, 2002

ISBN 7-5009-2342-2

I. 三… II. 人… III. 剑术(武术) IV. G852.24

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 053204 号

*

人民体育出版社出版发行
北京中科印刷有限公司印刷
新华书店经销

*

850×1168 32 开本 2.375 印张 25 千字
2003 年 2 月第 1 版 2003 年 2 月第 1 次印刷
印数: 1—5,100 册

*

ISBN 7-5009-2342-2/G·2241

定价: 18.00 元

社址:北京市崇文区体育馆路 8 号(天坛公园东门)

电话:67151482(发行部)

邮编:100061

传真:67151483

电挂:9474

(购买本社图书,如遇有缺损页可与发行部联系)

目 录

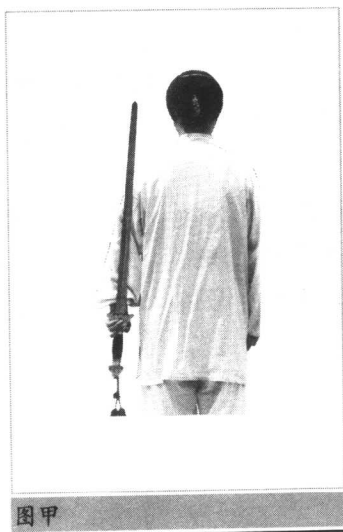
一、概 述	(1)
二、基本动作	(2)
三、套路动作名称	(5)
四、套路动作图解	(6)
准备动作	(6)
第 一 组	(12)
第 二 组	(25)
第 三 组	(40)
第 四 组	(52)
五、动作路线示意图	(68)
六、练习方向和进退路线详图	(70)

一、概述

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 2~3 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。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。

二、基本动作

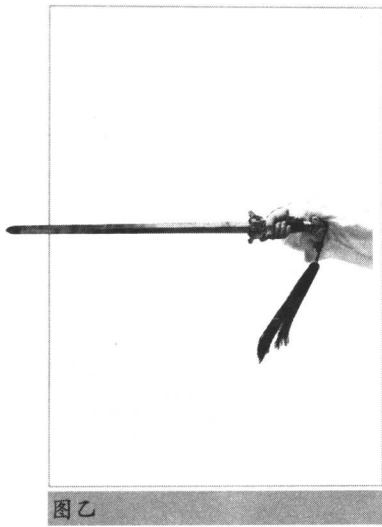
(一) 左手持剑法(图甲)



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)

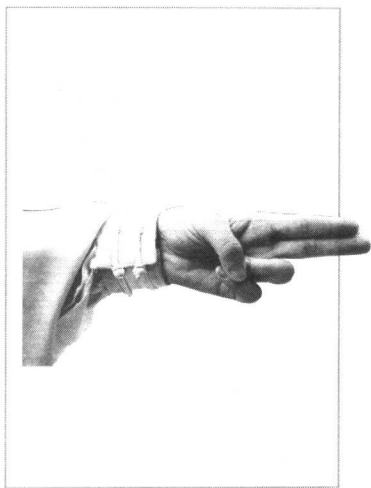


右手自然舒展开，虎口对向剑的上刃(剑面竖直成立剑时，在上的一侧剑刃称为上刃)，然后拇指和食指靠近护手将剑把握紧，其他三指可松握，以拇指的根节和小指外沿的掌根部位控制剑的活动。另一种持剑法是，以中指、无名指和拇指握住剑把，食指和小指松握。当遇到某些需要增加剑锋弹力和灵活性的动作时，食指则贴附于护手上，以控制剑活动的准确性。后一种持剑法也称活把剑。

要点：握剑的松紧程度，以能将剑刺平、劈平为宜。



(三) 剑指(图丙)



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。

三、套路动作名称

准备动作

预备势

起势

第一组

(一) 并步点剑

(二) 独立反刺

(三) 仆步横扫

(四) 向右平带

(五) 向左平带

(六) 独立抡劈

(七) 退步回抽

(八) 独立上刺

第二组

(九) 虚步下截

(一〇) 左弓步刺

(一一) 转身斜带

(一二) 缩身斜带

(一三) 提膝捧剑

(一四) 跳步平刺

(一五) 左虚步撩

(一六) 右弓步撩

第三组

(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



四、套路动作图解

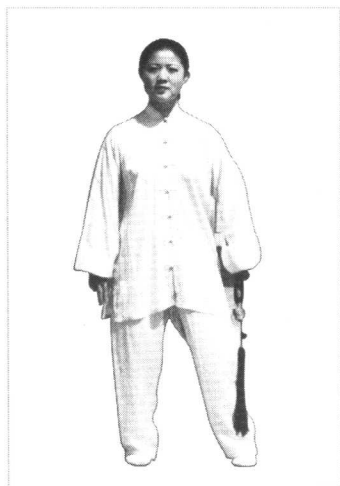


图 1

准备动作

(一) 预备势

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 1）。

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 2

(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2)。

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 3

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至左胯旁，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



图 4

与眼平；眼先向右看，然后向前看右剑指（图 3、4）。

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)经胸前从右手上穿出，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，身体右转；与此同时，右腿提起向前横落，脚尖外撇，两腿交叉，膝部弯曲，左脚跟离地，身体稍向下坐，成半坐盘势；眼向后看右手(图5)。

要点：左右手必须在体前交错分开，右手后撤与身体右转动作要协调。



图6

④右脚和左手持剑的位置不动，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；眼平看前方（图6）。

要点：动作时应先提腿和向左转头，然后再举右臂向前下落。两臂不要硬直，两肩要松。上体保持自然。



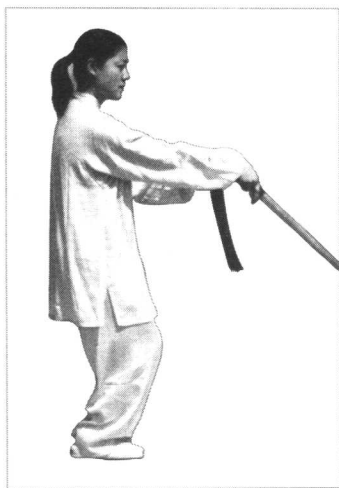


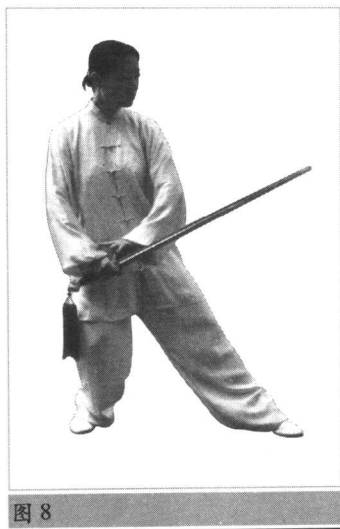
图 7

第一组

(一) 并步点剑

左手食指向中指一侧靠拢，右手松开剑指，虎口对着护手，将剑接换过，并使剑在身体左侧划一立圆，然后剑尖向前下点，剑尖略向下垂，右臂要平直；左手变成剑指，附于右手腕部；同时右脚前进向左脚靠拢并齐，脚尖向前，身体略向下蹲；眼看剑尖（图7）。

要点：剑身向前绕环时，两臂不可高举。右手握剑划圆只用手腕绕环。点剑时，力注剑尖。肩要下沉，上体正直。



(二) 独立反刺

①右脚向右后方撤一步，随即身体右后转，然后左脚收至右脚内侧，脚尖点地；同时，右手持剑经体前下方撤至右后方，右腕翻转，剑尖上挑；左手剑指随剑回撤，停于右肩旁；眼看剑尖(图8、9)。

