

全民健身项目指导用书

太极剑



颖 吴 昊 主编 吉林出版集团有限责任公司



拥有健康，享受生活
享受快乐人生

TAIJIJIAN





全民健身项目指导用书

太极剑

Taijijian

张颖 吴昊 主编



吉林出版集团有限责任公司

图书在版编目(CIP)数据

太极剑 / 张颖, 吴昊主编. — 2 版. — 长春: 吉林出版集团有限责任公司, 2010.2

全民健身项目指导用书

978-7-5463-2353-4

I. ①太… II. ①张… ②吴… III. ①剑术(武术)—基本知识—中国

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 028361 号

全民健身项目指导用书

太极剑

作 者 张 颖 吴 昊 主 编

出 版 人 刘 野

责任编辑 王宏伟 王 宇

装帧设计 艾 冰

摄 影 魏仁明

动作模特 曹 静

开本 650mm × 960mm 1/16

印张 5.5

字数 30 千

版次 2010 年 2 月第 2 版

印次 2011 年 4 月第 3 次印刷

出版发行 吉林出版集团有限责任公司

地址 长春市人民大街 4646 号

邮编 130021

电话 0431-85610780

传真 0431-85618721

电子邮箱 dazh1707@yahoo.cn

印刷 北京华戈印务有限公司

书号 978-7-5463-2353-4 定价 16.00 元

版权所有 翻印必究

如有印装质量问题, 请寄本社退换

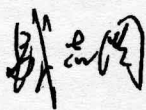
序 言 XUYAN

由吉林体育学院编写组、吉林出版集团图书出版公司共同编著的《全民健身项目指导用书》，在我国第一个“全民健身日”——2009年8月8日到来前夕得以出版，令人欣喜。宋继新教授代表编委会邀我为之作序，我非常高兴。

自1995年我国政府推出《全民健身计划纲要》以来，我国群众性体育活动蓬勃发展，取得了显著的成绩。2008年，举世瞩目的北京奥运会的成功举办，极大地激发了亿万人民群众的体育热情，增强了全社会的体育意识，营造了浓厚的全民健身氛围。面对这样的可喜局面，群众体育科研、教学工作者应义不容辞地为社会实践服务，从不同角度思考，如何使普通百姓通过简而易行的身体锻炼方式、方法和手段达到良好的健身效果，达到拥有健康的目标，从而享受生活、享受快乐人生。该书系就是在这样的思想指导下诞生的。

该书系能够顺应国家体育的大政方针，掌握时代脉搏，对指导大众健身，使大众掌握健身方法和手段有很好的促进作用。吉林体育学院为指导广大群众科学健身做出了努力，为推进群众体育活动的科学化、生活化进程作出了贡献。

我衷心地祝贺本书系的出版，希望该书系能为社会各阶层人士开展健身活动提供指导和帮助，也期望该书系能获得广大健身爱好者的喜欢。



2009年6月



QIANYAN

当前,全国各地的群众体育活动开展得如火如荼,作为体育工作者,应该把高等院校的理论资源转化为实践的成果,为国家全民健身计划作出贡献。

本书从策划、编写到出版经过了近一年的时间,编写组成员以吉林体育学院的专家学者为主,同时吸纳了北京、上海、天津、大连、广州等其他高校的 60 名学者。本书图文并茂,实用性强,分为球类运动、体操健身运动、传统武术、冰雪运动、水上运动、体育舞蹈、休闲运动、格斗运动、民间体育活动和极限运动等 10 大类项目,计 100 个分册,按照统一的体例,力争有所创新。各书的具体内容为该项目的起源与发展、运动保健、基本技术、运动技巧、比赛规则等,使读者在学习过程中,不仅能够学会运动健身的方法,同时还能够学到保健方面的基本知识。

经国务院批准,自 2009 年起,将每年的 8 月 8 日定为“全民健身日”。《全民健身项目指导用书》的出版,必将为开展全民健身活动起到积极的推动和指导作用。

由于作者较为分散,且多为利用业余时间编写,因此难免出现纰漏和不妥之处,敬请读者提出宝贵意见,以便我们在修订时改正。

最后,向给予《全民健身项目指导用书》以高度关注和大力支持的国家体育总局群体司司长盛志国先生致以诚挚的谢意。

2009 年 6 月

《全民健身项目指导用书》编委会

策 划 宋继新 薛继升
主 任 薛继升
总 主 编 王月华 张 颖
编 委 (按姓氏笔画排列)
于 洋 方 方 王 霞 王月华 王永超
王连生 王淑清 田英莲 何 琳 何艳华
宋继新 张 楠 张 颖 张凤民 范美艳
赵 红 薛继升

太极剑

主 编 张 颖 吴 昊
编 者 张 颖 吴 昊 张春雷 康 宁
审 订 赵世梅

目录

CONTENTS

第一章 概述

第一节 起源与发展/002

第二节 场地和装备/004

第二章 运动保健

第一节 自我身体评价/008

第二节 运动价值/012

第三节 运动保护/017

第三章 基本技术

第一节 握法与剑法/030

第二节 步形/041

第四章 32 式太极剑

第一节 预备姿势与起势/048

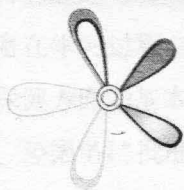
第二节 套路/050

第三节 收势/072

第五章 比赛规则

第一节 比赛方法/076

第二节 裁判方法/077



第一章 概述

太极剑是在太极拳的基础上，结合剑术的基本方法创编而成的，兼有太极拳和剑术的风格，在医疗康复、强身健体、陶冶性情等方面都具有良好的功效。



(1) 剑术练习场地应选择在长14米，宽8米，四周内无障碍物的地方。

第一节

起源与发展

太极剑是太极拳运动的一个重要内容,它兼有太极拳和剑术的两种风格特点,一方面习练者要像练太极拳一样,表现出轻灵柔和,绵绵不断,重意不重力的特点,另一方面还要表现出优美潇洒,剑法清楚,形神兼备的剑术演练风格。



起源

剑是我国一种古老的兵器,被誉为“百兵之君”。早在春秋战国时期,便已经有了铜剑的出现。剑有剑器和剑术之分,剑器是指具体的实物,而剑术是指使用剑的技术。中国古代的剑术已经发展得十分完备。

太极剑是属于太极拳系列中的剑术,兼有太极拳和剑术二者的风格特点,但它的历史比太极拳晚。目前流行的各式太极剑,大多是近百年来太极拳形成流派以后,在古代剑术的基础上,分别吸收了其他拳派的剑术内容,改造发展而形成的。目前,各式太极剑基本由宣化剑、三才剑、乾坤剑演化而成。

太极剑与一般剑术不同,是将太极拳的基本特点,融汇于剑法之中的运动形式。动作既细腻,又舒展大方;既潇洒、飘逸、优美,又不失沉稳;既有技击、健身的价值,又有观赏价值。



发展

新中国成立后,武术成为社会主义文化和体育事业的一个组成部分,得到了蓬勃发展。太极剑也随着武术的发展而发展,逐渐走上规范化道路,成为全民健身运动的有机组成部分。



传播

从 20 世纪 50 年代中期开始,武术作为民族体育项目,在挖掘、整理、继承的基础上,得到了空前的发展,出现了大范围的群众性练武高潮。太极剑作为主要武术项目之一,备受人们的喜爱,其内容不断丰富发展,技术日益充实提高。

1957 年,原国家体委运动司组织专家在杨式太极剑的基础上创编了 32 式太极剑,极大地推动了太极剑的普及与发展。1992 年,原国家体委武术研究院组织专家创编 42 式太极剑竞赛套路,进一步促进了太极剑的发展。

目前,太极剑逐渐吸收了太极拳当中的精华,不断地创新和改进,使其套路更加丰富多彩。

起源
与
发展



发展趋势

太极剑内容丰富,形式多样,风格独特,运动简便,老少皆宜,具有广泛的群众基础。长期习练可以提高身体的协调性、灵敏性和柔韧性,有助于身体各部位的均衡发展,改善神经系统机能,对心血管系统有良好的作用。因此,随着全民健身运动的蓬勃发展,太极剑已成为全民健身项目的重要组成部分。

第二节

场地和装备

高质量的场地能够为运动提供安全保障,良好的装备是运动参与者较高水平发挥的必要保证。



场地

(1)单练和对练项目的场地为:长 14 米,宽 8 米,四周内沿应标明 5 厘

米的边线，其周围至少有2米宽的安全区，在场地的两长边中间各做一条长30厘米，宽5厘米的中线标记。

(2)集体项目的场地为：长16米，宽14米，四周内沿应标明5厘米宽的边线，其周围至少有2米宽的安全区。



设施

武术竞赛设备：两台摄像机、一台放像机和一台电视机。



要求

从地面起，赛场上空至少应有8米的无障碍空间，如设两个以上比赛场地，两场地之间距离应在6米以上。



构造



剑身

(1)剑身由剑尖、剑刃、剑脊和剑面组成；

(2)剑尖为剑身最前端的尖锐部分，剑刃为剑身两侧锋利部分，剑脊为剑身长轴隆起部分，剑面为剑脊两侧的平面。



剑把

(1)剑把由剑首、剑柄和护手组成，并配置剑穗和剑鞘；

(2)剑首为剑柄后端的突出部分，剑柄为剑把上的把柄，护手又称剑格，为剑柄与剑身间相隔的突出部分；

(3)剑穗又称剑袍，为系在剑首的穗子，剑鞘为用来盛装宝剑的囊鞘。



装备

太极剑的装备主要是服装和鞋，比赛中对此的要求不严格。



服装



款式

运动员应穿适于运动的服装，建议穿具有丰富多彩的民族特色、运动特色、时代特色和项目特色的武术服。



材质

- (1) 服装的质地可自由选择，舒适即可；
- (2) 如果剑法沉着，步法稳健，选用平绒面料效果比较好；
- (3) 如果剑法潇洒，犹如飞凤，应选择双绸或绸缎的面料为好。



要求

- (1) 比赛时，运动员必须穿规定的比赛服装；
- (2) 上场比赛时，不允许佩戴手表、耳环、项链和手镯等饰品；
- (3) 比赛服装上的广告标志或队标只允许印在左袖外侧一处，大小不得超过 8 厘米 × 5 厘米。



鞋

比赛和表演中常见的是以羊皮或帆布制面、软胶制底的武术表演专用鞋，这种鞋既舒服又美观。



来因的线，其周围至少有2米宽的安全区，在场地内各区边中点处画10厘米，宽5厘米的十字线标记。

(2) 选择项目的场地为：长方形，宽15米，四角内应设标记，在边线的边缘，其周围至少有2米宽的安全区。

但是，由于我国因球类运动丰富而人数多，并缺乏场地于各队使用而致，故本规则自应自创并自创分列，自并

其本规则中，应自创分列，自并自创分列，自并自创分列。

，自并自创分列，自并自创分列，自并自创分列(1)
，自并自创分列，自并自创分列，自并自创分列(2)
从地自创分列，自并自创分列，自并自创分列(3)
自并自创分列，自并自创分列，自并自创分列(4)

，自并自创分列，自并自创分列，自并自创分列(1)
，自并自创分列，自并自创分列，自并自创分列(2)
自并自创分列，自并自创分列，自并自创分列(3)
(1)自并自创分列，自并自创分列，自并自创分列(4)
(2)自并自创分列，自并自创分列，自并自创分列(5)

自并自创分列，自并自创分列，自并自创分列(1)
(1)自并自创分列，自并自创分列，自并自创分列(2)
(2)自并自创分列，自并自创分列，自并自创分列(3)
(3)自并自创分列，自并自创分列，自并自创分列(4)
(4)自并自创分列，自并自创分列，自并自创分列(5)

自并自创分列，自并自创分列，自并自创分列(1)

自并自创分列，自并自创分列，自并自创分列(1)



第二章 运动保健

体育运动对增强体质、预防疾病和促进健康具有良好的作用。对同一种运动负荷,不同人机体的反应差异是很大的,即使同一个体,在不同时期、不同机能状态下,对同一负荷的反应及效果也是不一样的。因此,对不同个体,应制定适合其机能需要的不同的运动强度、时间、频率和持续周期。从事体育锻炼一定要讲究科学性,使机体最大限度地获得运动价值,使某些疾病得到有效的防治或消除。



第一节

自我身体评价

自我身体评价是指,根据个体的不同情况,以及简单的功能评定标准,对锻炼者进行身体评价,并以此为依据,确定具体的锻炼内容。



适宜人群

体适能是全身适应性的一部分,是人体精神和体力对现代生活的适应能力。为了促进健康,预防疾病,提高生活质量和工作学习效率,几乎所有人都可以追求健康的体适能,而且经过简单的评价和测试,均可以成为目标人群,即适宜人群。



健康体适能评价标准

健康体适能是指,身体有足够的活力和精力进行日常事务,而不会感到过度疲劳,并且还有足够的精力去享受休闲活动和应付突发事件的能力。

健康体适能是确定是否为运动适宜人群的主要依据。目前的评价标准主要包括国民体质测定标准、学生体质测定标准和普通人群体育锻炼标准等。

国民体质测定标准主要包括形态指标、机能指标和素质指标等三部分,各项指标的测定结果为1~5分,共5个级别,凡素质达不到4分或5分者,均应被纳入健身人群。

学生体质健康标准测定结果分为优秀、良好、及格和不及格等4个级别。优秀以下水平者,均应被纳入健身人群。

普通人群体育锻炼标准分为5个级别,凡达不到4分或5分者,均应被纳入健身人群。



简易运动功能评定

简易运动功能评定的目的在于确定运动对象有无运动禁忌症或临时运动禁忌的情况，即是否适合参加体育锻炼，以达到防备万一，避免意外事故发生的目的。目前通行的方式是3分钟踏台阶测试。

目的

测试锻炼者运动后心率恢复的情况，以评估其心肺功能。

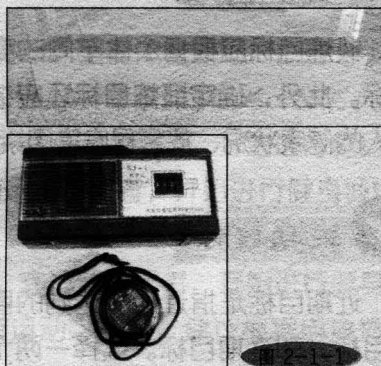
器材

见图 2-1-1

30 厘米高的长凳、节拍器、秒表和时钟。

步骤

见表 2-1-1



(1) 节拍设定器为每分钟 96 次，然后锻炼者依“上上下下”的节拍运动 3 分钟，每次踏上应达到直膝，而且先踏上的脚应先落下；

(2) 完成 3 分钟踏台阶后，5 秒钟内开始测量脉搏，时间为 1 分钟，记录心率，并依据下表评价其功能水平；

(3) 运动后心率越低，证明其心肺功能越好。在运动强度的允许范围内，锻炼者可选择运动强度的较高值来进行运动。

表 2-1-1 3 分钟台阶测试评价表

男 士	年龄	欠佳	尚可	一般	良好	优异
	18-25	>115	105-114	98-104	89-97	<88
	26-35	>117	107-116	98-106	89-97	<88
	36-45	>119	112-118	103-111	95-102	<94
	46-55	>122	116-121	104-115	97-103	<96
	56-65	>119	112-118	102-111	98-101	<97
女 士	65+	>120	114-119	103-113	95-102	<95
	18-25	>125	117-124	107-116	98-106	<97
	26-35	>128	119-127	111-118	98-110	<97
	36-45	>128	118-127	110-117	102-109	<101
	46-55	>127	121-126	114-120	103-113	<102
	56-65	>128	118-127	112-117	104-111	<103
	65+	>128	122-127	115-121	101-114	<100

 重要事项

如受试者经过努力仍无法完成测试，或出现头晕、胸闷、出冷汗等症状，应终止测试。运动中应特别考虑运动强度，以防出现意外。



锻炼目标

锻炼目标应根据个体不同的身体状况来确定，可分为近期目标和远期目标。此外，确定锻炼目标还应结合锻炼者的运动意向、愿望和兴趣以及本人的健康状况、疾病程度等因素。



近期目标

近期目标是指近期应达到的目标。在进行运动之前，应首先明确锻炼的目标，即近期目标。选择一两个健康体适能构成要素，作为未来两个月内努力完成的目标，而且应从成功概率较高的构成要素开始，并将预期两个月后要达到的目标做上记号，例如，提高某个或某些关节的活动幅度，增加某块或某肌肉群的力量等。



远期目标

远期目标是指最终要达到的目标。实践证明，经过科学合理的锻炼后，一般的远期目标是可以达到的，如提高心肺功能，使其达到优秀的等级，或达到降血脂，防治高血压、冠心病的目的等。



运动负荷

运动负荷即运动量，怎样控制运动量，合适的运动时间是多少等，一直是一个争论不休的问题，但有一点是可以肯定的，那就是任何有关进行身体活动的意见和建议，都需要综合考虑锻炼者的身体状况和所要达到的目标，并以此为依据来制订科学的身体锻炼计划。