



零成本健身计划

简·化



太极剑

入门详解

零成本健身计划编写组 编

本书主编：刘海飏



化学工业出版社

太极拳+剑术，一举两得

入门级首选，初学者必备

0 零成本健身计划

简·化



太极剑

入门详解

零成本健身计划编写组 编

本书主编：刘海飙



化学工业出版社

简化太极剑是1957年国家体委（现国家体育总局）组织专家选取传统太极剑中有代表性的32个主要动作，精心编排成的新套路。由于它内容精炼、动作规范、路线清楚、剑法准确、易学易记，可以单人练，也可以集体练，适于广泛开展，所以深受广大太极爱好者推崇。

本书对简化太极剑的讲解从介绍太极剑的构造开始，为了便于刚接触太极剑的初学者自学，特别对着装准备、剑指、持剑、握剑、剑法、步法等相关基础知识进行了系统的阐述，而后才开始逐步具体示意简化太极剑的套路。

书中以大量的图片和简洁的文字对动作细节进行了剖析，由于练好太极剑还需要了解动作由来、节奏、劲力、身法等，所以随书还附有演示光盘，帮助初学者在学习遇到困难时进行更加形象、具体的指导。

初学者可按照书中给出的指导方法和配套光盘的演示模仿学习、逐步推进，通过勤学多思逐渐掌握太极剑的运动规律，成就太极梦想。

图书在版编目（CIP）数据

简化太极剑入门详解 / 零成本健身计划编写组编. —北京：
化学工业出版社，2014.10
（零成本健身计划）
ISBN 978-7-122-21777-6

I. ①简… II. ①零… III. ①剑术(武术)—基本知识—中国
IV. ①G852.24

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2014）第 206766 号

责任编辑：宋 薇
责任校对：王 静

装帧设计：张 辉

出版发行：化学工业出版社（北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011）
印 装：化学工业出版社印刷厂
880mm×1230mm 1/32 印张5³/₄ 字数161千字
2015年1月北京第1版第1次印刷

购书咨询：010-64518888（传真：010-64519686）

售后服务：010-64518899

网 址：<http://www.cip.com.cn>

凡购买本书，如有缺损质量问题，本社销售中心负责调换。

定 价：20.00元

版权所有 违者必究



目录

简化太极剑基础知识篇

- | | | | | | |
|-----|------|----|-----|----|-----|
| 第一节 | 剑的构造 | /2 | 第五节 | 握剑 | /9 |
| 第二节 | 着装准备 | /5 | 第六节 | 剑法 | /10 |
| 第三节 | 剑指 | /6 | 第七节 | 步法 | /36 |
| 第四节 | 持剑 | /8 | | | |

简化太极剑练习套路篇

- | | | | |
|--------------|-----|--------------|-----|
| 准备姿势 | /49 | 3.仆步横扫(燕子抄水) | /68 |
| 预备势 | /50 | 4.向右平带(右拦扫) | /71 |
| 起势(三环套月) | /51 | 5.向左平带(左拦扫) | /74 |
| 第一段 | /61 | 6.独立抡劈(探海势) | /77 |
| 1.并步点剑(蜻蜓点水) | /61 | 7.退步回抽(怀中抱月) | /81 |
| 2.独立反刺(大魁星势) | /63 | 8.独立上刺(宿鸟投林) | /83 |



第二段 /86

- 9.虚步下截（乌龙摆尾） /86
- 10.左弓步刺（青龙出水） /88
- 11.转身斜带（风卷荷叶） /92
- 12.缩身斜带（狮子摇头） /96
- 13.提膝捧剑（虎抱头） /100
- 14.跳步平刺（野马跳涧） /102
- 15.左虚步撩（小魁星势） /106
- 16.右弓步撩（海底捞月） /110

第三段 /114

- 17.转身回抽（射雁势） /114
- 18.并步平刺（白猿献果） /118
- 19.左弓步拦（迎风掸尘） /121
- 20.右弓步拦（迎风掸尘） /125
- 21.左弓步拦（迎风掸尘） /129

- 22.进步反刺（顺水推舟） /133

- 23.反身回劈（流星赶月） /138

- 24.虚步点剑（天马行空） /141

第四段 /144

- 25.独立平托（挑帘势） /144

- 26.弓步挂劈（左车轮剑） /149

- 27.虚步托劈（右车轮剑） /153

- 28.撤步反击（大鹏展翅） /156

- 29.进步平刺（黄蜂入洞） /159

- 30.丁步回抽（怀中抱月） /163

- 31.旋转平抹（风扫梅花） /165

- 32.弓步直刺（指南针） /169

收势 /172

小结 /177

简化太极剑走势图 /178



简化太极剑 基础知识篇



简化太极剑入门详解



第一节 剑的构造



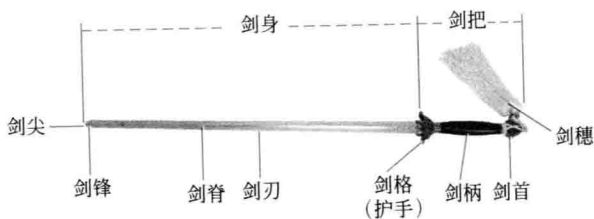
剑 + 剑鞘



剑



剑鞘



1. 剑身

指剑尖至剑格处的全长。包括剑刃、剑脊、剑锋和剑尖。

2. 剑把

包括剑格、剑柄、剑首。

3. 剑穗

系在剑首上的穗子，也叫剑袍，有长穗与短穗之分。

4. 剑尖

指剑身最前端尖锐锋利的部位。

5. 剑锋

与剑尖相连的菱形刃。

6. 剑刃

指剑身两侧锋利部位，分为前刃、中刃、后刃三个部分。

7. 剑脊

指剑身自剑尖至剑格中间凸起的直线部位，似鱼的脊背。

8. 剑格

也叫护手，指剑身与剑柄之间的突出部分。



9. 剑柄

指剑格后部用手持握的部位。

10. 剑首

又称剑徽、剑谭、剑督，指剑柄的末端、柄头。

剑是一种平直、细长、带尖、两面有刃的武术短器械。剑由矛头和匕首演化而成。历史上剑的形状、剑的长度、剑的结构，都有很大的变化。

现代武术运动中的剑承袭旧制，剑身变薄，且不开锋刃，剑的长度一般要与练习者本人身高相适应，以自己臂力运用自如为原则。《武术竞赛规则》规定剑的长度以练习者直臂垂肘反手持剑时，剑尖不低于耳上端为准，并规定成年组男子剑重（含剑穗）不得轻于0.6千克，女子剑不得轻于0.5千克，初学者在选择用剑时，还要注意剑的重心要接近剑柄，否则不便使用，也不要选择过重或过轻的剑，过重容易将臂腕练僵，过轻不能增长腕力。



第二节 着装准备

太极是我国人民在长期生产、生活实践过程中，荟萃了武术、医学、哲学、兵学、美学等诸多优秀文化的精华创建而成的，融拳、哲、医于一身。如今太极不仅以竞技运动项目的身份出现在赛场上，也作为中华民族灿烂文化的结晶深入到了寻常百姓的生活中。太极的习练者在体会健身养生实用价值的同时，还得到了个人文化品位的不断提升。

练习太极剑，专业的环境莫过于能够身着传统太极练功服，置身于武馆等训练场地。然而，这样的条件并非所有习练者都能实现，那么对于初学者和不能在专业场地练习的人来说，什么样的装备才能满足基本需求呢？

1. 打太极时一定要穿宽松舒适的长衣和长裤。
2. 鞋底的质地一定要软，而且不能有鞋跟（平底）。

对于长期练习太极的人来讲，打太极时的着装要求就像是上班族穿着职业装一样，行头不同，状态也大不一样。身着宽松长衣长裤的奥妙在于衣服可以起到过滤层的作用，在练习过程中可以将一些空气中的灰尘与垃圾过滤掉，使之不直接与人体接触。脚踩软底太极鞋可以让脚容易找到与地面接触的柔而实的感觉。

太极拳如果按照套路竞赛场地的要求，需要至少16米×8米的练习面积，对于初学者和日常习练人群来说，对场地面积的要求就随意多了，古语道“拳打卧牛之地”便足以，所谓卧牛之地不过两三平方米，比较容易实现。

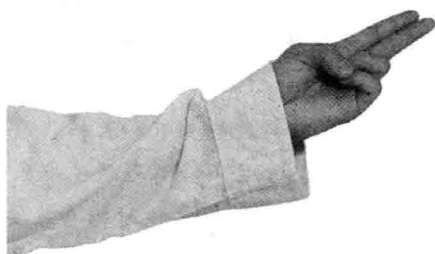


第三节 剑指

1. 剑指的规格

剑指是练习剑术时不持剑的手要保持的手形。

剑指的规格为中指与食指伸直平拢，其余三指屈于手心，拇指压
在无名指和小指的第一个指节上。



在太极剑的练习中，剑的运用与剑指的协调配合形成了完整的剑法。剑指的运用具有十分重要的意义，初学者不可忽视剑指的练习。

2. 剑指练习需注意的要领及规律

(1) 保持剑指正确的动作规格，按动作要领完成各种不同的剑指动作。剑指不论是动、是静，或定势都要松柔自然，并要保持手形正确。

(2) 剑指动作与持剑手相互配合，时分时合，动作各不相同，但并非没有规律可循。在太极剑的每一势动作中，剑指往往附于持剑手腕部（或附于剑把，前臂内侧），当剑指不附于上述部位时，则往往经体前顺腰侧，达到指定位置。

剑指或是与剑在同一方向一领一随地配合运动，或是与剑的运动路线、幅度和劲力对称配合，或是与持剑手合拢一处共同完成剑法。这在武术技法原理中，称为“顺领合击，反向对称”。

(3) 剑指的运动也是剑指手臂的运动。除了注意上述两点外，还要做到沉肩、虚腋、垂肘等。剑指手腕不要僵死，剑指要与步法、身法、眼法、剑法密切配合。一般来说，剑指的动作要与其他动作同时完成，即所谓“心到、意到、眼到、手到”，达到“一到无不到，一静无不静”。定势时，剑指动作要略松沉，“松而不解，紧而不僵”，以更好地体现太极剑心静体松，轻灵沉着，刚柔相济的风格特点。



第四节 持剑

左手掌心贴于护手，食指贴于剑柄，其余四指扣握，使剑身、剑脊平贴在左小臂后侧固定，不能使剑刃触及身体。



第五节 握剑

握剑的方法也称握法，前面介绍的左手持剑方法也称反手握，是握法的一种。

正确的握剑方法是右手虎口贴住剑的护手，与剑刃相对，拇指为一侧，其余四指为另一侧，握拢剑柄，食指打开。

右手握剑要随动作变化灵活掌握，时握时放，顺其自然，腕部灵活，随势而动，才能准确地表现出各种剑法。





第六节 剑法

一、剑法的种类

剑法是剑术运动的核心。练习中要求剑法动作清晰，着力点准确，动作规范，并要准确地表现出各种剑法的攻防含义。初学太极剑，首先必须掌握基本剑法。

32式太极剑包括13种剑法：点剑、刺剑、横扫剑、平带剑、劈剑、抽剑、撩剑、拦剑、下截剑、平托剑、挂剑、反击（平崩）剑、抹剑。

1. 点剑

为立刃剑法。右手握剑，提腕将剑把纵向上提，使剑尖由上挥至前下方，力达“下剑锋”。点剑的关键在手腕，腕部先放松，然后用力上提，使剑尖加速向下点出。下点时，肩下沉，肘微上提，力量瞬间贯穿全身。



示例：并步点剑





2. 刺剑

包括上刺、平刺、下刺、反刺、直刺、探刺等。不论哪一种刺剑，用力方向都要与剑身成一条直线，力达剑尖。将蹬腿、转腰、拧腰、伸臂出剑，动作连贯一气呵成，劲力饱满。

