



三十二式太极剑 教 与 学

李德印 董志蕙 编著
北京体育大学出版社



G852.24
10

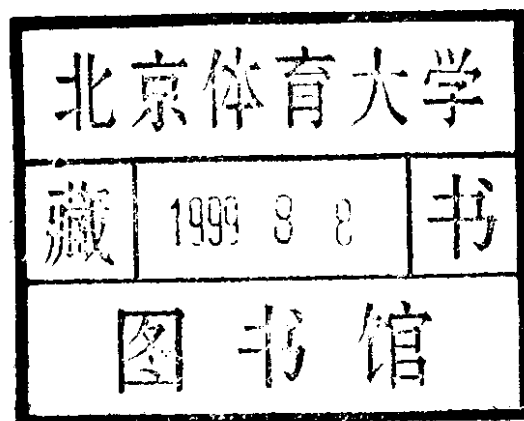
807350

三十二式太极剑

——教与学

李德印 董志蕙 编著

TJ24/09



北京体育大学出版社



北体大 800074911

策划编辑:佟 晖 责任编辑:佟 晖

审稿编辑:鲁 牧 责任校对:未 茗

责任印制:长 立 张玉萍

图书在版编目(CIP)数据

三十二式太极剑——教与学/李德印编著. —北京:北京体育大学出版社,1997.4

ISBN 7-81051-181-5

I. 32… II. 李… III. 剑术(武术)—中国 IV. G852.24

中国版本图书馆 CIP 数据核字(97)第 01855 号

三十二式太极剑——教与学

李德印 董志蕙 编著

北京体育大学出版社出版发行
(北京西郊圆明园东路 邮编:100084)

新华书店总店北京发行所经销
北京昌平印刷厂印刷

开本:787×1092 毫米 1/32

印张:8

定价:10.80 元

1997 年 4 月第 1 版

1997 年 4 月第 1 次印刷

印数:11000 册

ISBN 7-81051-181-5/G·163

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

目 录

一、太极剑基本知识

- (一)剑术概说..... (1)
- (二)剑的构造和握法..... (3)
 - 1. 剑的结构及各部名称 (3)
 - 2. 握剑的方法 (4)
- (三)太极剑的风格特点..... (7)
 - 1. 体静神舒,内外相合 (8)
 - 2. 轻灵沉着,刚柔相济 (8)
 - 3. 连贯圆活,绵绵不断 (8)
 - 4. 剑法规整,身剑协调 (8)
- (四)32式太极剑的编定 (9)

二、32式太极剑基本技术规格

- (一)持剑和剑指 (10)
 - 1. 持 剑 (10)
 - 2. 剑 指 (10)
- (二)步型、步法..... (11)

1. 步 型	(11)
2. 步 法	(15)
(三)身型、身法	(16)
1. 身 型	(16)
2. 身 法	(16)
(四)基本剑法	(17)
1. 点 剑	(17)
2. 刺 剑	(17)
3. 扫 剑	(18)
4. 带 剑	(18)
5. 劈 剑	(19)
6. 抽 剑	(20)
7. 截 剑	(20)
8. 撩 剑	(20)
9. 拦 剑	(21)
10. 托剑、架剑	(22)
11. 挂 剑	(22)
12. 崩 剑	(22)
13. 抹 剑	(23)

三、基本功和基本动作练习

(一)桩功练习	(26)
1. 松静桩	(26)
2. 调息桩	(28)

II

3. 起落桩	(30)
4. 虚实桩	(32)
(二)腿功练习	(35)
1. 压 腿	(35)
2. 搬 腿	(38)
3. 踢 腿	(41)
4. 控 腿	(43)
5. 拍 脚	(46)
6. 摆 腿	(48)
7. 劈 腿	(53)
(三)行步练习	(54)
1. 上 步	(55)
2. 进 步	(57)
3. 退 步	(60)
4. 转身弓步	(62)
5. 转身歇步	(65)
6. 跟 步	(67)
(四)基本剑法练习	(70)
1. 刺 剑	(70)
2. 劈 剑	(77)
3. 点 剑	(81)
4. 崩剑、击剑	(85)
5. 撩 剑	(90)

6. 挂 剑	(96)
7. 斩剑、扫剑	(100)
8. 架(托)剑、拦剑	(107)
9. 抹剑、带剑、抽剑	(112)
10. 截 剑	(118)

四、32 式太极剑套路图解和教学要点

起 势	(128)
-----------	-------

第一组	(137)
-----------	-------

(一)并步点剑	(137)
---------------	-------

(二)独立反刺	(139)
---------------	-------

(三)仆步横扫	(144)
---------------	-------

(四)向右平带	(147)
---------------	-------

(五)向左平带	(150)
---------------	-------

(六)独立抡劈	(153)
---------------	-------

(七)退步回抽	(157)
---------------	-------

(八)独立上刺	(159)
---------------	-------

第二组	(161)
-----------	-------

(九)虚步下截	(161)
---------------	-------

(十)左弓步刺	(164)
---------------	-------

(十一)转身斜带	(168)
----------------	-------

(十二)缩身斜带	(171)
----------------	-------

(十三)提膝捧剑	(174)
----------------	-------

(十四)跳步平刺·····	(176)
(十五)左虚步撩·····	(181)
(十六)右弓步撩·····	(183)
第三组·····	(186)
(十七)转身回抽·····	(186)
(十八)并步平刺·····	(190)
(十九)左弓步拦·····	(192)
(二十)右弓步拦·····	(195)
(二十一)左弓步拦·····	(198)
(二十二)进步反刺·····	(200)
(二十三)反身回劈·····	(205)
(二十四)虚步点剑·····	(208)
第四组·····	(211)
(二十五)独立平托·····	(211)
(二十六)弓步挂劈·····	(214)
(二十七)虚步抡劈·····	(217)
(二十八)撤步反击·····	(221)
(二十九)进步平刺·····	(224)
(三十)丁步回抽·····	(227)
(三十一)旋转平抹·····	(228)
(三十二)弓步直刺·····	(232)
收 势·····	(233)

五、太极剑教学原则和教法提示

(一)太极剑的教学原则·····	(237)
1. 严格要求,耐心指导·····	(237)
2. 由浅入深,循序渐进·····	(238)
3. 因材施教,区别对待·····	(238)
4. 运动负荷,合理适当·····	(238)
5. 复习巩固,全面系统·····	(239)
6. 组织合理,保证安全·····	(239)
(二)太极剑教法提示·····	(240)
1. 示范准确,讲解清楚·····	(240)
2. 分解连贯,繁简得当·····	(243)
3. 明确剑法,以法促动·····	(244)
4. 手眼身步,统筹兼顾·····	(244)
5. 气势连贯,形体工整·····	(245)
6. 分散集中,生动活泼·····	(246)

一、太极剑基本知识

(一) 剑术概说

剑与剑术在我国具有悠久的历史,早在《吴越春秋》中就有记载:越王勾践卧薪尝胆,练兵强国,欲报亡国之恨。正当越王勾践励精图治准备战吴的时候,大夫范蠡向越王勾践推荐了一位剑艺超群的农家采桑少女,她精确地讲述了整套剑法理论,认为:“其道甚微而易,其意甚幽而深,道有门户,亦有阴阳。”“凡手戟战道,内实精神,外示安逸,见之似好妇,夺之似惧虎。布形候气,身神俱往。杳之若日,偏如脱兔;追形逐影,恍若仿佛;呼吸往来,不及法禁;纵横逆顺,直复不闻。”她把剑术中动与静,快与慢,攻与守,虚与实,内与外,逆与顺,呼与吸的辩证法,把机动灵活、变化莫测、出奇制胜等要素,讲得精辟、深透。这就是历史上有名的“越女善剑”的故事。足见当时剑术水平之高。经过历代的继承发展,剑术逐步形成了具有独立

体系的现代“套路运动”形式。其特点是轻快敏捷,潇洒飘逸,气势连贯,灵活多变,刚柔相济,吞吐自如。武术谚语素有“刀如猛虎,剑如飞凤”和“剑走美式”的说法。现代剑术,内容十分丰富,如太极剑、太乙剑、八仙剑、八卦剑、纯阳剑、达摩剑、青萍剑、青龙剑、青虹剑、飞虹剑、峨眉剑、昆仑剑、武当剑、昆吾剑、三才剑、三合剑、七星剑、十三剑、龙形剑、潘龙剑、云龙剑、龙凤剑、螳螂剑、通臂剑、弹袍剑、穿林剑、奇行剑、金刚剑、连环剑、双手剑等等。

在这些剑术中,有单练、对练和集体演练 3 种形式。其中以个人单练为基础。剑术内容上可分为单剑、双剑两大类。单剑多为右手正握剑,也有反手握剑(剑身背向虎口握剑)和双手握剑(剑身及剑柄均较长,双手握剑)的练法。双剑则为左右手正握,两剑呼应成对,协调配合练习。无论单剑、双剑都有配挂长穗或短穗之别,所以又称长穗剑、短穗剑。就剑术风格而言,可分为:势剑、行剑、绵剑、醉剑等四类。势剑特点是:招势清楚,节奏分明,形健骨道,端庄势整。行剑的特点是:多走少停,突出一个“行”字,纵横挥霍,流畅无滞。绵剑的特点是:连贯圆活,绵绵不断,意领身随。醉剑的特点是:奔放如醉,乍徐还疾,象形取意,神形兼备。

(二) 剑的构造和握法

现代剑的长度一般以反手垂臂持剑, 剑尖高不过头、低不过耳为准。重量为 0.5~1 千克(武术竞赛规则规定: 成年男子剑不得轻于 0.6 千克, 成年女子剑不得轻于 0.5 千克)。

1. 剑的结构及各部名称(图 1)

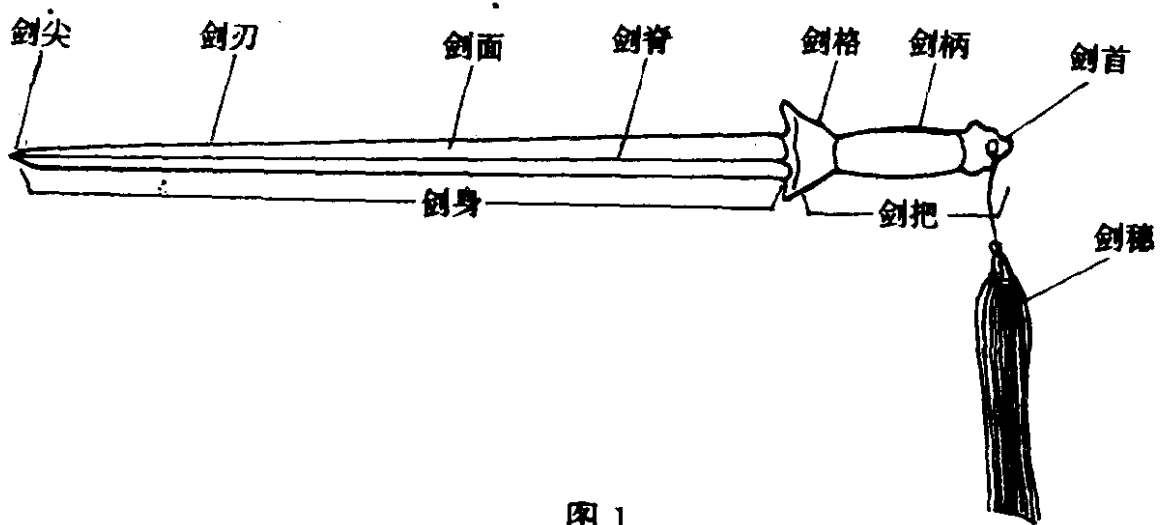


图 1

- (1) 剑 刃——剑身两侧锋利的薄刃。
- (2) 剑 尖——剑身锋锐的尖端。
- (3) 剑 脊——剑身长轴隆起的部分。
- (4) 剑柄(剑茎)——剑把上贴手的部分。
- (5) 护手(剑格)——剑柄与剑身相隔的突出处,

多成V形或Λ形。

(6)剑首(剑墩、剑鐔)——剑把后端的突出部,多成凸形。

(7)剑穗(剑袍)——附在剑首的丝织的穗子。

2. 握剑的方法

握剑的方法称为握法或把法。正确的握法不仅是准确表现剑法的先决条件,而且是技术娴熟的重要标志。初学者握剑往往生硬紧张,剑在手中不能灵活运转,致使剑法表现不清,力点不准,刚柔失度,技法大为逊色。剑术高超者,握剑既牢又活,手腕要松,手指要活,手心要空。随着剑法的变化,腕、指、关节灵活多变,掌心松空,掌缘、掌根、虎口各部位着力轻重各不相同,称为活把握剑。故剑谱歌诀上有“手心空,使剑灵;足心空,捷步行”的说法。

根据不同的需要,握剑方法主要有以下6种:

(1)平 握

五指平卷握剑(图2)。多用于劈剑、崩剑、托剑、推剑等。

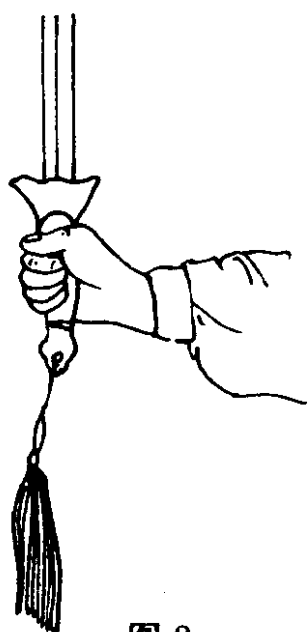


图 2

(2)直 握

五指螺形卷握(图 3)。多用于刺剑、扫剑等。

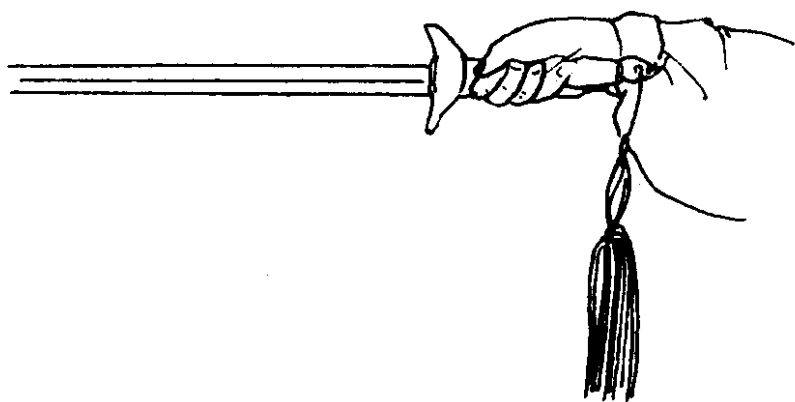


图 3

(3)钳 握

拇指、食指和虎口钳夹,其余三指松握(图 4)。多用于带剑、抽剑、挂剑、云剑等。

(4)提 握

腕关节屈提,拇指、食指下压,其余三指上勾(图 5)。多用于点剑、提剑等。

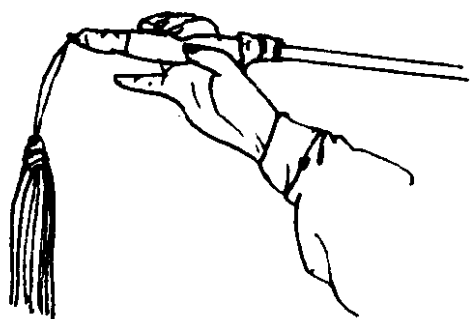


图 4

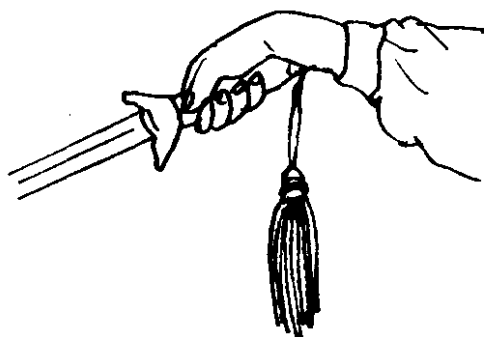


图 5

(5)反 握

手臂内旋,手心向外,拇指支于剑柄下方,向上用力;中指、无名指、小指向下勾压(图 6)。多用于撩剑、探刺剑等。

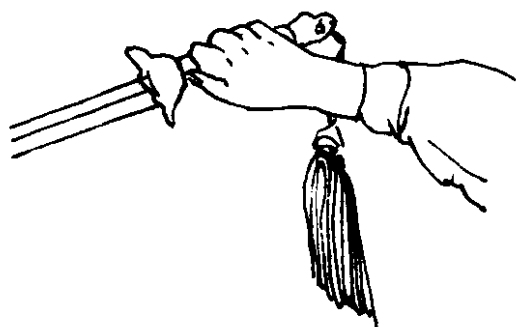


图 6

(6)垫 握

食指伸直,垫在护手下面助力或控制方向,拇指也伸直,其余三指屈握(图 7)。多用于绞剑、削剑、击

剑等。

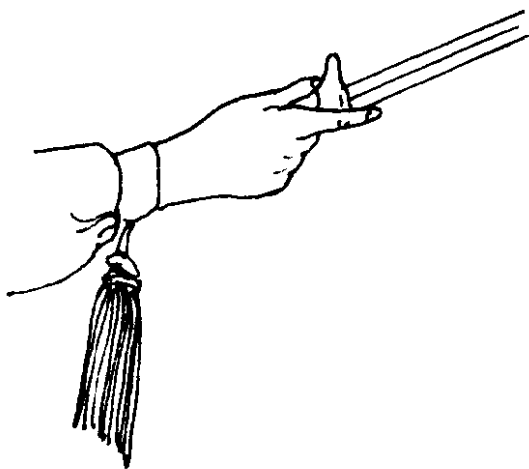


图 7

(三) 太极剑的风格特点

太极剑是属于太极拳门派中的剑术,因此具有太极拳和剑术两者的风格特点。太极剑作为太极拳系列的组成部分,在古代剑术的基础上,改造发展而成。目前各式太极剑分别由宣化剑、三才剑、乾坤剑演化而成,太极剑有它独特的风采和魅力,深受广大群众的欢迎。它开展的广泛程度较太极刀、太极枪等器械广泛,在海外也广为流传。太极剑被列为全国武术比赛的正式竞赛项目。各式太极剑的内容不同,风格各异,但都具有以下特点。

1. 体静神舒,内外相合

太极剑同太极拳一样,要求心静体松,神态自然,精神集中,在姿势形态上要求中正安舒,悬头竖颈,沉肩坠肘,含胸拔背,松腰敛臀。在动作中要求意念引导,以意领气,以气运身,以身运剑,重意不动,动中求静,气沉丹田,呼吸自然和动作相配合。

2. 轻灵沉着,刚柔相济

太极剑具有“迈步如猫行”、“运劲如抽丝”的太极拳特点,动作轻而不浮,沉而不僵,在意念引导下强调劲力的内在表现,含而不露,柔中寓刚,刚中有柔,动作转接柔顺,不用拙力,避免生硬重滞。

3. 连贯圆活,绵绵不断

太极剑动作连绵柔缓,节奏平稳,运转圆活,动作之间的衔接过渡,如行云流水绵绵不断,不可生硬和停顿。

4. 剑法规整,身剑协调

剑法是构成功力与表现技巧的核心,剑法规格是剑术技法的基本规范。太极剑要求剑法清楚,力点准确,动作规范,表现出各种剑法的攻防含义。同时,还要求具备优美的造型,潇洒飘逸,蓄发相间,虚实分