

SISHIERSHI TAIJIAN
JINGSAI TAOLU

中国武术研究院 中国武术协会审定

第三式 太极剑竞赛套路



0.04

6

版社

G 852.24

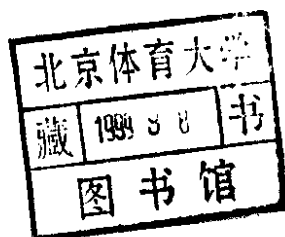
16

398346

四十二式太极剑竞赛套路

《太极剑竞赛套路》编写组编

TU19108



人民体育出版社



北体大 800094365

(京)新登字 040 号

图书在版编目 (CIP) 数据

四十二式太极剑竞赛套路 / 中国武术研究院, 中国武术协会
审定. - 2 版. - 北京: 人民体育出版社, 1998

ISBN 7-5009-1589-6

I. 四… II. ①中…②中… III. 剑术 (武术) - 套路 (武
术) - 中国 IV. G852.24

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (98) 第 07446 号

人民体育出版社出版发行

北京市兴顺印刷厂印刷

新华书店经销

*

850×1168 毫米 32 开本 3.75 印张 50 千字

1998 年 9 月第 2 版 1998 年 9 月第 8 次印刷

印数: 1—15,100 册

*

ISBN 7-5009-1589-6 / G·1488

定价: 7.00 元

出版说明

作为武术重要拳种的太极拳，近年来愈来愈受到国内外武术爱好者的喜爱，各种形式的比赛和交流活动日益频繁，技术水平不断提高。为了进一步普及太极拳和太极剑运动，迫切需要创编既能反映当今运动技术水平，又能适应比赛的规范化套路，中国武术研究院组织了专家，继创编《四式太极拳竞赛套路》和《四十二式太极拳竞赛套路》之后，现又编制了《四十二式太极剑竞赛套路》。

新编的太极剑竞赛套路，全套共有 42 个动作名称，其中包括十八种剑法、五种步型、三种平衡、三种腿法和三个不同的发劲动作。本套路既保留了太极剑的风格特点，又有所创新；不仅内容充实，动作规范，结构严谨，编排新颖，布局合理，而且动作数量、组别和时间等均符合竞赛规则的要求。

本套路在编绘成书的同时，还制成教学录像片，经中国武术研究院审定，作为国内太极剑比赛的内容。

本套路编写组:

组 长 张 山

副组长 张继修

成 员 (以姓氏笔画为序)

计月娥 李秉慈

曾乃梁 阚桂香

技术审定人员 (以姓氏笔画为序)

门惠丰 王培生 王二平 冯如龙 孙剑云

乔 燦 李天骥 李德印 杨振铎 邵善康

吴 彬 张文广 夏柏华 谢志奎 蔡龙云

目 录

第一部分 基本动作规格要求·····	(1)
一、手型·····	(1)
二、步型·····	(1)
三、步法·····	(2)
四、腿法·····	(4)
五、身型·····	(5)
六、身法·····	(6)
七、眼法·····	(6)
八、剑法·····	(7)
第二部 四十二式太极剑 ·····	(11)
一、动作名称 ·····	(11)
二、动作说明 ·····	(12)
附：四十二式太极剑动作路线示意图	

第一部分 基本动作规格要求

一、手 型

太极剑的手型主要是剑指：中指与食指伸直并拢，其余三指屈于手心，拇指压在中指和小指的第一指节上。

二、步 型

(一)弓 步

前腿全脚着地，脚尖朝前，屈膝前弓，膝部不得超过脚尖；后腿自然伸直，脚尖斜向前方，全脚着地；两脚横向距离 10 ~ 20 厘米。

(二)马 步

两脚左右开立，约为脚长的 3 倍，脚尖正对前方，屈膝半蹲。

(三)虚 步

一腿屈膝下蹲，全脚着地，脚尖斜向前 45°；另一腿微屈，以脚前掌或脚跟点于身前。

(四)仆 步

一腿屈膝全蹲，膝与脚尖稍外展；另一腿自然伸直，平铺接近地面，脚尖内扣，两脚全脚着地。

(五)丁 步

一腿屈膝半蹲，全脚着地；另一腿屈膝，以脚前掌或脚尖点于支撑腿脚内侧。

(六)歇 步

两腿交叉屈膝半蹲。前脚尖外展，全脚着地；后脚尖朝前，膝部附于前腿外侧，脚跟离地，臀部接近脚跟。

(七)独立步

一腿自然直立，支撑站稳；另一腿在体前或体侧屈膝提起，高于腰部，小腿自然下垂。

(八)平行步

两脚分开，脚尖朝前，屈膝下蹲，两脚外缘同肩宽。

三、步 法

(一)上 步

后脚向前一步或前脚向前半步。

(二)退 步

前脚后退一步。

(三)撤 步

前脚或后脚退半步。

(四)盖 步

一脚经支撑脚前横落。

(五)插 步

一脚经支撑脚后横落。

(六)跳 步

前脚蹬地跳起；后脚前摆落地。

(七)行 步

腿微屈，两脚连续上步，步幅均匀，重心平稳。

(八)摆 步

上步落地时脚尖外摆，与后脚成八字。

(九)扣 步

上步落地时脚尖内扣，与后脚成八字。

(十)跟 步

后脚向前跟进半步。

(十一)碾 步

以脚跟为轴，脚尖外展或内扣，或以脚前掌为轴，脚跟外展。

太极剑对步法的要求与太极拳基本相同。各

种步法要求做到：转换进退，虚实分明，轻灵稳健。前进时，脚跟先着地；后退时，前脚掌先着地，不可重滞突然。重心移动平稳、均匀、清楚。两脚距离和跨度要适当，脚掌和脚跟碾转要合度。膝部要松活自然。直腿时，膝部不可僵挺。

四、腿 法

(一)蹬 脚

支撑腿微屈站稳；另一腿屈膝提起，勾脚，以脚跟为力点慢慢蹬出，腿自然伸直，脚高过腰部。

(二)分 脚

支撑腿微屈；另一腿屈膝提起，然后小腿上摆，腿自然伸直，脚面展平，高过腰部。

(三)摆 腿

支撑腿微屈站稳；另一腿从异侧摆起，经胸前向外摆动，脚面展平，不得低于肩。

(四)震 脚

支撑腿微屈；另一腿提起，以全脚掌向地面踏震，劲须松沉。

(五)后举腿

支撑腿微屈站稳；另一腿在身后向异侧方屈举，脚面自然展平，脚掌朝上；上体稍侧倾，并向举腿方向拧腰。

以上各种腿法均要支撑稳定，膝关节不可僵挺；上体维持中正，不可前俯后仰或左右歪斜。

五、身 型

(一)头

向上虚虚领起，下颏微内收，不可偏歪或摇摆。

(二)颈

自然竖直，肌肉不可紧张。

(三)肩

保持松沉，不可耸起，也不可后张或前扣。

(四)肘

自然下坠，不可僵直、外翻或扬起。

(五)胸

舒松自然，不要外挺，也不要故意内缩。

(六)背

自然放松，舒展拔伸，不可弓背。

(七)腰

自然放松，不可后弓或前挺；运转要灵活，以腰为轴带动手足。

(八)脊

保持正直，不可左歪右斜，前挺后弓。

(九)臀、胯

臀要注意敛收，不可向后突出或摇摆；胯要松、缩、正，不可向左、右突出歪扭。

(十)膝

伸屈要柔和自然。

六、身 法

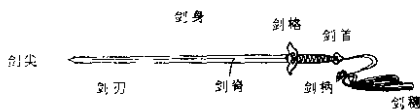
总的要求是：端正自然，不偏不倚，舒展大方，旋转松活；不可僵滞浮软、忽起忽落；动作要以腰为轴，带动上下，完整贯串。

七、眼 法

定势时，眼看前方或看剑指或剑；换势运转时，要做到精神贯注，势动神随，神态自然。

八、剑 法

剑，由剑身、剑格、剑柄、剑首、剑穗等部分构成。剑身又分剑尖、剑刃和剑脊(图示)。剑的长度，以直臂垂肘反手持剑的姿势为准，剑尖不得低于本人的耳上端。剑可带剑穗。剑的重量、穗的长短不限。



握剑的方法分为持剑和握剑两种：

持剑：掌心贴近剑格，食指伸直接于剑柄，拇指为一侧，其余三指为另一侧，直腕，手指扣握剑柄，剑脊贴近前臂。

握剑：拇指为一侧，其余四指为另一侧，握拢剑柄，虎口靠近剑格，并须与剑刃相对。运动时，五指松握剑柄，手心要松空，使剑在手中灵活运转。

下面结合本套路介绍其主要剑法：

(一)点 剑

立剑，提腕，使剑尖由上向前下，臂自然伸直，力达剑锋。

(二)崩 剑

立剑，沉腕，使剑尖向上，发力于腕，力达剑锋。

(三)撩 剑

立剑，由下向前上方为撩，力达剑身前部为正撩剑，前臂外旋，手心朝上，贴身弧形撩出；反撩剑时前臂内旋，余同正撩。

(四)劈 剑

立剑，自上向下为劈，力达剑身。抡劈剑则须将剑抡一立圆，然后向前下劈。

(五)刺 剑

立剑或平剑，向前直出为刺，力达剑尖，臂与剑成一直线。平刺剑，高与肩平；上刺剑，剑尖高与头平；下刺剑，剑尖高与膝平；探刺剑，臂内旋使手心朝外，经肩上侧向前上方或下方立剑刺出。

(六)拦 剑

左拦剑：立剑，臂内旋，由左下向右前方斜出，腕与头平，剑尖朝左前下，力达剑刃。

右拦剑：立剑，臂外旋，由右下向左前方斜出，剑尖朝右前下，余同左拦剑。

(七)挂 剑

立剑，剑尖由前向下、向同侧或异侧后方贴身挂出，力达剑身前部。

(八)托 剑

立剑，剑身平置，由下向上为托。手心朝里，腕与头平，力达剑身中部。

(九)绞 剑

平剑，自胸前逆时针向前划弧一周，再收于胸前，手心朝上，剑尖朝前，力达剑身前部。

(十)削 剑

平剑，自异侧下方经胸前向同侧前上方斜出为削，手心斜向上，剑尖略高于头。

(十一)压 剑

平剑，手心朝下，向下为压，剑尖朝前。

(十二)云 剑

平剑，在头前方平圆绕环为云。

(十三)抹 剑

平剑，从一侧经前弧形向另一侧回抽为抹，腕与胸平，剑尖朝异侧前方，力达剑身。

(十四)截 剑

剑身斜向上或斜向下为截，力达剑身前部。
上截剑斜向上；下截剑斜向下；后截剑斜向右后下方。

(十五)带 剑

平剑，由前向左或右屈臂回抽为带，腕高不过胸，剑尖斜朝前，力达剑身。

(十六)斩 剑

平剑，向右横出，高度在头与肩之间为斩，力达剑身。

(十七)架 剑

立剑，横向上为架，剑高过头，力达剑身，手心朝外。

以上各种剑法均要做到：剑法清楚，劲力顺达，力点准确，身剑协调，方法正确。

第二部分 四十二式太极剑

一、动作名称

预备势

- | | |
|-----------|-----------------|
| (一) 起势 | (十六) 提膝上刺 |
| (二) 并步点剑 | (十七) 虚步下截 |
| (三) 弓步削剑 | (十八) 右左平带 |
| (四) 提膝劈剑 | (十九) 弓步劈剑 |
| (五) 左弓步拦 | (二十) 丁步托剑 |
| (六) 左虚步撩 | (二十一) 分脚后点 |
| (七) 右弓步撩 | (二十二) 仆步穿剑(右) |
| (八) 提膝捧剑 | (二十三) 蹬脚架剑(左) |
| (九) 蹬脚前刺 | (二十四) 提膝点剑 |
| (十) 跳步平刺 | (二十五) 仆步横扫(左) |
| (十一) 转身下刺 | (二十六) 弓步下截(右、左) |
| (十二) 弓步平斩 | (二十七) 弓步下刺 |
| (十三) 弓步崩剑 | (二十八) 右左云抹 |
| (十四) 歇步压剑 | (二十九) 右弓步劈 |
| (十五) 进步绞剑 | (三十) 后举腿架剑 |