

快速入门不求人

北京体育大学出版社
王晓东编著

32 式

金剑

太極劍

24

快速入门不求人

32 式太极剑 快速入门不求人

王晓东 编著

北京体育大学出版社

策划编辑:李 飞

责任编辑:董晓岱

审稿编辑:鲁 牧

责任校对:宇 岱

绘 图:赵崇光 何 文

责任印制:长 立 陈 莎

图书在版编目(CIP)数据

32 式太极剑快速入门不求人/王晓东编著. —北京:北京体育大学出版社,1997.9

(快速入门不求人丛书)

ISBN 7—81051—154—8

I. 32… II. 王… III. 剑术(武术)-中国-普及读物 IV. G852.24

中国版本图书馆 CIP 数据核字(96)第 23162 号

32 式太极剑快速入门不求人

王晓东 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
北京雅艺彩印有限公司印刷

开本:787×1092 毫米 1/32

印张:4.375

定价:8.80 元

1997 年 9 月第 1 版

1997 年 9 月第 1 次印刷

印数:10100 册

ISBN 7—81051—154—8/G·138

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

前 言

太极拳运动的历史不过 300 余年,但是因为它吸收了其它拳术的精华,并结合了古代导引吐纳技术,因此它有很高的健身,攻防及体育医疗价值。在各家拳派中,它独树一帜,脱颖而出,几百年来一直发展不衰。太极剑是太极拳流派中具有代表性的器械运动,它具有与太极拳一样的锻炼价值,在运动风格上兼有太极拳和剑术两种运动的特点。太极剑运动轻灵柔和,刚柔相济,绵绵不断。剑势潇洒流畅,富有古典之美,是剑术中的精品。

32 式太极剑是 1957 年国家体委组织部分专家选取传统太极剑中有代表性的 32 个主要动作,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,所以它深受广大太极剑爱好者的欢迎。

一般介绍太极剑的书籍,其内容结构是套路动作图示加文字说明。这种写法对于从未接触过太极剑,没有武术基础的初学者来说,仍有一定的难度。因为他不了解动作从何而来,节奏、劲力、身法等运动风格也不好把握。这在客观上增加了

初学者自学时的难度,而且降低了学习兴趣。

本书是为没有教师指导,看其它书籍自学有困难的太极剑初学者准备的教材,共十三章。对太极剑的要领,分开讲述并安排适量辅助练习,在动作图解一章里,附每动的攻防意识和学练时常见的问题及解答;最后是自学方法。初学者按照本书的顺序和练习方法,由基本功开始,逐步学习太极剑的各个基本要领,循序渐进,持之以恒,勤学多思,就会掌握太极剑运动的规律,步入太极剑运动的殿堂。

本书是一部自学教材,在没有教师指导或他人帮助下,可以按照本书的步骤和方法学练。但是“人从三师武艺高”,如果有机会向专家、教练学习,请求他们指点,效果会更好。

目 录

.....

第一章 基本功快速入门	(1)
第一节 为什么要先练基本功.....	(1)
第二节 初学者应练习哪些基本功.....	(2)
第二章 剑的部位名称及剑指快速入门	(15)
第一节 剑的部位名称	(15)
第二节 剑指的规格及定型练习	(18)
第三节 练习剑指应注意的问题	(20)
第三章 左手持剑快速入门	(22)
第一节 左手持剑法及左手持剑练习	(22)
第二节 左手持剑应注意的问题	(24)
第四章 剑法快速入门	(26)
第一节 握 剑	(26)
第二节 剑刃力点定位	(27)

第三节	太极剑基本剑法练习	(28)
第四节	练习剑法应注意的问题	(41)
第五章	步型快速入门	(43)
第一节	基本步型	(43)
第二节	怎样体现步型规格	(47)
第六章	步法快速入门	(48)
第一节	基本步法	(48)
第二节	怎样练好步法	(50)
第七章	身型快速入门	(54)
第一节	应保持怎样的身型	(54)
第二节	身型的练习方法	(56)
第八章	身法快速入门	(57)
第一节	身 法	(57)
第二节	身法的辅助练习	(58)
第三节	怎样体现身法	(59)
第九章	眼法快速入门	(61)
第一节	眼法有什么特点	(61)

第二节	眼法的辅助练习	(62)
第三节	怎样运用眼法	(63)
第十章	劲力快速入门	(64)
第一节	剑法的用劲顺序	(64)
第二节	太极剑的松柔用劲	(66)
第十一章	练习速度快速入门	(67)
第一节	慢速练习	(67)
第二节	匀速练习	(68)
第十二章	攻防意识入门	(70)
第一节	什么是攻防意识	(70)
第二节	怎样表现攻防意识	(71)
第十三章	动作图解及常见问题解答	(73)

第一章 基本功快速入门

第一节 为什么要先练基本功

武术基本功早期也称“底子功”和“功底”。这是指初学入艺和为提高武术技术而必备的专项基础练习。

基本功练习被认为是发展专项身体素质的最有效方法。初学者通过各种基本功练习,能增强各部位关节的活动能力,提高韧带的柔韧性和灵活性,加强肌肉的控制能力和弹性,为学习套路打下扎实的基础。

基本功单调、枯燥,又苦又累,练习时间短不易见效。所以,许多初学者不太愿意练习基本功,或者急于求成一带而过。这样,虽然学会了套路动作,不过是有拳无力,有眼无神,有形无意,有招无用的架式。其动作幅度小,质量低,姿态丑,速度慢,协调性差,发劲不畅。不仅不能表现出剑术的潇洒美态,而且也难以强身健壮,所以武术界有“练武不练功,到老一场空”的谚语。

“功为百艺之基,拳为武术之源”。太极剑属于太极拳门派

中的剑术,所以它兼有太极拳和剑术两者的风格特点。初学者最好能在学会 24 式太极拳或其它类的太极拳并掌握了剑的基本运用方法后,再学习 32 式太极剑,这样就比较容易学会 32 式太极剑的动作,其节奏、劲力等运动风格。明代戚继光曾总结说:“拳法似无预于大战之技,然活动手足惯勤肢体,此为初学入艺之门也。大抵拳、棍、刀、枪、叉、钯、剑、戟、弓、矢、盾、牌之类,莫不先由拳法活动身手,其拳也,为武艺之源。”

如果没学过太极拳和基本剑法,就直接学习太极剑,那么,练习好基本功就显得更为重要和必要了。

第二节 初学者应练习哪些基本功

武术基本功的内容包括柔功、内功、硬功、轻功、眼功和耳功等,内容非常丰富。

这里选择与学习 32 式太极剑较为相关的一些实用功法,供初学者参考。

一、柔韧练习

柔韧练习也称武术柔功,泛指锻炼肢体关节活动幅度和肌肉伸缩能力,提高柔韧性的练习方法。

柔韧练习是基本功训练的第一步。柔韧程度的好坏,决定基本动作的幅度质量,也决定套路运动的质量。柔韧练习的方法有静力拉伸与动力拉伸,前者是通过缓慢动作的拉伸。如搁腿、耗腿;后者是快节奏多次重复同一动作,如连续踢腿等。

进行柔韧练习时应注意:①动作要正确。②最有效地拉长肌肉和韧带,以静力性为主,动作幅度要循序渐进地增大,静

力性与动力性相结合。使被拉伸部位达到酸、胀、痛的程度并略超过一点,并且在感到酸、胀、痛的位置上停留 15 秒左右。

③主动拉伸与被动拉伸相结合。④做好准备活动,身体微微出汗后再开始练习,这样可以提高练习效果,并能防止受伤。

(一)肩部柔韧练习

1. 正压肩

面对肋木站立,距离一大步,两脚左右开立同肩宽,两手抓握肋木,上体前俯下振做压肩动作。(图 1—1)

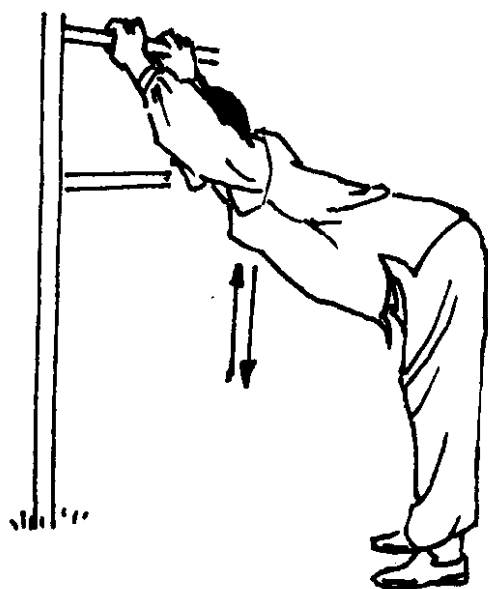


图1—1

要 求:俯腰时,要挺胸、塌腰、收髋。两腿、两臂要伸直,振幅逐步加大,压点集中在肩部。

2. 反压肩

背对肋木,两臂内旋后伸,手心向上抓握肋木,然后屈膝向下,向前拉肩。(图 1—2)

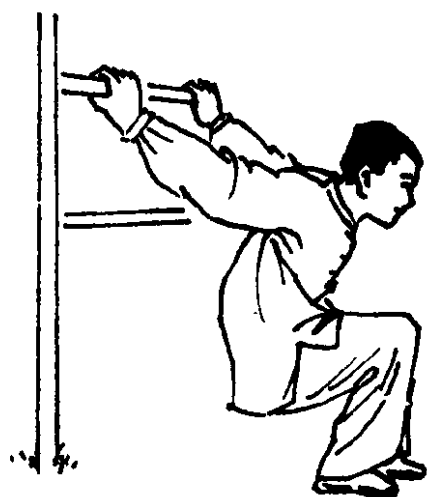


图1-2

要 求:逐步增加反臂上握的高度,减少两手的间距。

3. 交叉双抡臂

预备势:两脚开步站立,两手上举,手心相对。

动 作:转腰使右臂向前向下,左臂向后向下,同时各在体侧抡绕成圆。两臂交换抡绕方向交替练习。练习时注意以转腰顺肩配合臂的抡绕,双臂下抡时用力,并利用转动惯性抡绕,使双臂绕成立圆。(图 1—3、图 1—4、图 1—5)

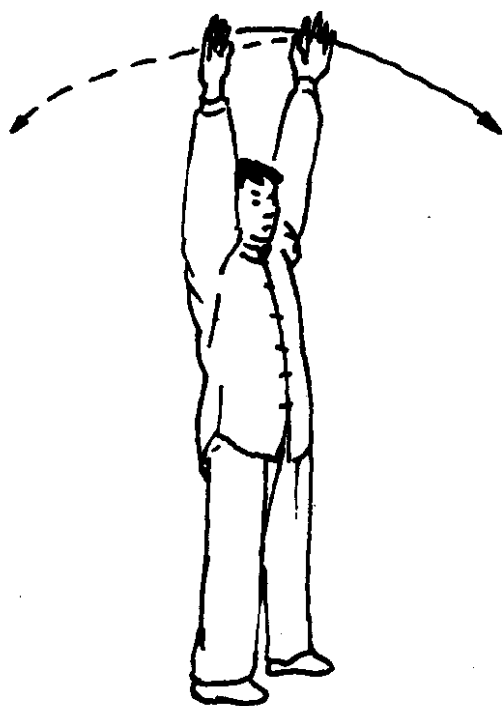


图1-3



图1-4



图1-5

(二)腕部柔功练习

1. 反压腕

坐凳上,两掌分别按于两侧凳面,手指并拢向后,先下压使手掌平贴凳面,然后手掌不动,屈肘使小臂向掌背靠近压腕。

2. 扳腕

左手挑掌沉腕成立掌,右手握住左掌掌指向后下方扳压。左右手交替练习。

3. 抖腕

直立,两臂屈肘置于胸前,手与肩同高,手心向下,放松手腕,以小臂用力使手掌以腕关节为轴上下连续抖动。

(三)腰部柔功练习

1. 俯腰压腿

并步站立,两手手指交叉,手心向下,上体前俯,两手尽量贴地面向下伸拉,然后两手松开,抱住脚踝部,逐渐使胸部贴近腿部,伸拉至极限时,略坚持 30 秒,再放松起立。练习时要求腿要挺膝伸直,挺胸、收腹、塌腰、收髋。(图 1—6)

2. 腰绕环(涮腰)

开步站立,两臂下垂,然后以腰、髋关节为轴,上体前俯,两臂随之向左(或右)前下方伸出做向前、向右(或左),向后,向左(或右)翻转绕环。练习时要求:两膝伸直,速度由慢到快,上体仰平,增大绕环幅度。(图 1—7、图 1—8)

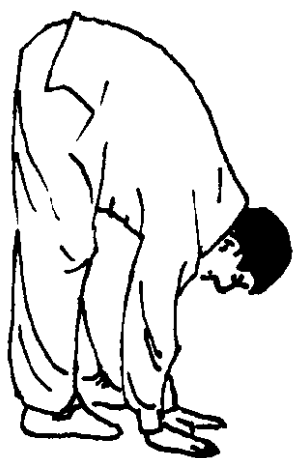


图1-6

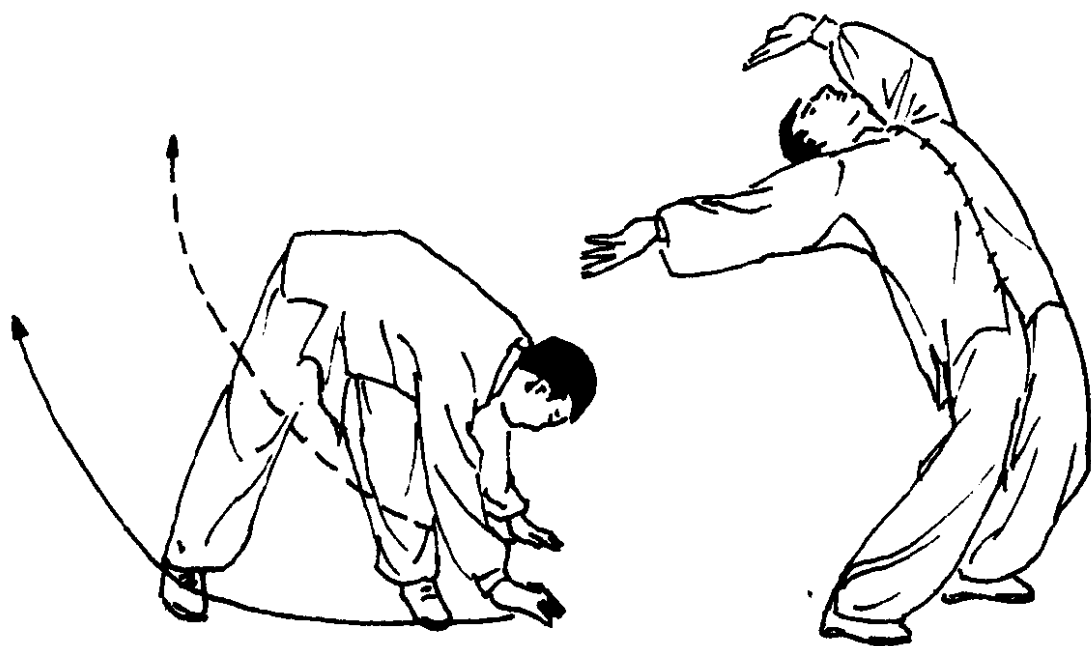


图1-7

图1-8

(四)腿部柔韧练习

1. 正压腿

面对肋木站立,左腿提起,脚尖勾起,踝关节屈紧,两手扶按膝上,两腿伸直,立腰收髋,上体前屈,向前、向下振压,然后再换左腿交替进行。开始时可按拍节做压振动作,压至有疼痛感时,可抱着脚停住,做耗脚动作。压腿练习可与搬腿、控腿、摆腿、踢腿等动作交替进行。(图 1—9)

2. 侧压腿

侧对肋木,右腿支撑,脚尖稍外撇,左腿提起,脚跟搁在肋木上,脚尖勾起,右臂屈肘上举,左臂自然下垂,两腿伸直,立腰开髋,上体向右侧做压振动作。左右交替进行。(图 1—10)



图1-9



图1-10

3. 弓步压腿

错步站立,两脚相距约本人脚长4~5倍,右腿屈膝蹲至大腿接近水平,左腿伸膝挺直,脚跟提起,右手扶右膝,左手按在左腿后部,用力向下振压,然后左右交替练习。

4. 仆步压腿

两脚左右开立,右腿屈膝全蹲,全脚着地,左腿挺膝伸直,脚尖里扣,两手分别抓握两脚外侧,成左仆步。接着右脚蹬地,右腿伸膝,重心左移,左膝弯曲,转成右仆步。注意挺胸、塌腰、沉髋。(图1—11)



图1—11

二、桩功练习

桩功练习是传统武术的重要练习方法,是保持静站姿势,进行以意领气,以气运身锻炼的一种外静内动的内功练习方法。各种武术步型均可作为桩功练习的步架。

站桩时肌肉处于等长收缩状,能有效地增强下肢肌群的力量。桩功练习中获得的感觉能在大脑皮层形成一定的条件反射通路,即静站姿势的动力定型,保证了在运动中姿势不会