

人民体育出版社编



TAIJIAN PULI DUREN



基本手型、手
基本技术、基
32式 (四段)

步型、步法
18式 (二段)
32式太极 (四段)

TAIJIAN PUJI DUBEN

太极剑普及读本

学
书
体育出版社
编

(京)新登字 040 号

图书在版编目(CIP)数据

太极剑普及读本/人民体育出版社编. - 北京:人民体育出版社,1999

ISBN 7-5009-1810-0

I. 太… II. 人… III. 剑术(武术)-中国-普及读物 IV. G852.24-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 19854 号

太极剑普及读本

作者:本社编

出版发行:人民体育出版社

社址:北京市崇文区体育馆路 8 号(天坛公园东门)

电话:(010)67143708(发行处)

传真:(010)67116129

电挂:9474

邮编:100061

经销:新华书店

印刷:中国铁道出版社印刷厂

开本:787×1092 1/32

字数:150

印张:7.25

印数:001-6,150 册

版次:1999 年 10 月第 1 版 1999 年 10 月第 1 次印刷

ISBN 7-5009-1810-0/G·1709

定价:9.50 元

购买本社图书,如遇有缺损页可与发行处联系

T2/02/05

出版说明 /

本书与《太极拳普及读本》为姐妹篇。均由我国最具权威、富有多年教学经验的武术专家撰写，因此讲解精辟、准确、到位，简明扼要，通俗易懂。

跟随本书学习太极拳（剑），可迅速入门，且一入门即为提高打下坚实基础。本书从最基本动作入手，介绍了初级的两个套路和一个竞赛套路。可称是太极拳、剑爱好者的良师益友。

序 / 张山

武术是中华民族宝贵遗产之一。作为武术运动的重要项目——太极拳、太极剑,具有独特风格特点,动作柔和、舒缓,连绵不断,易学易练,运动量适中,具有健体、强身、祛病延年之保健功效。太极拳、太极剑运动不但在国内开展普及,也越来越受到国外人士的欢迎和喜爱,被称为“终身受益的运动”。在澳大利亚甚至将太极拳列为军事学院必修之课;在日本,太极拳也被一些大学列为体育课的内容。

1978年邓小平同志为日本友人题写了“太极拳好”不仅鼓舞了中日太极拳爱好者的习武热情,同时对武术运动的发展起了推动作用。现在,每年在国内外都举办各种形式的太极拳、太极剑交流、比赛活动,吸引了许多爱好者参加,无论是亚运会开幕式千人太极拳表演,还是天安门广场万人太极拳集会,场面都十分壮观,参加者无不自豪。

1997年,中国武协为进一步推动武术运动发展,在全国实行“中国武术段位制”的晋级制度,这一举措,深受广大武术爱好者欢迎。太极拳、太极剑也被列入段考评的内容。

人民体育出版社,根据太极拳、太极剑运动发展形势的需要,为方便群众系统地、迅速地学习、掌握和提高太极拳、太极剑,特从武术教材中选择了最受群众喜爱的、开展最广泛的基本套路,编辑《太极拳普及读本》《太极剑普及读本》两书。

《普及读本》从最基本动作入手，本着循序渐进的原则，对太极拳、太极剑的基本手法，基本步法，基本动作，各动作的要点以及练习方法与练习要求，都进行了详细、精辟的解释。由于书稿作者均是我国最具权威的、有丰富教学经验的太极拳、太极剑专家和教授，因此写得到位、准确，简明扼要，通俗易懂。这两本书可称得上是学、练规范太极拳与太极剑走捷径之指南。

随着全民健身运动的不断深入，以及“中国武术段位制”的推行，我相信这两本书将会受到广大武术爱好者的喜爱，成为广大群众健身强体的良师益友。这两本书不仅是太极拳、太极剑入门与提高的好读本，也可作为基层教练员的教学参考，同时也是广大武术爱好者考取武术段位的极好的辅导教材。

序作者简介：

本书序作者张山先生，1965年毕业于北京体育大学（原北京体育学院）武术系。先后担任过国家体委（原）武术处、运动司负责人；武术研究院副院长、国家体委武术管理中心副主任。现任中国政协副主席、国际武联技术委员会主任、中国体育科学学会理事会成员。对我国武术运动作出过贡献，现为武术八段、武术国际裁判员。曾主编过多部武术教材和武术图书。

目 录 /

太极剑简介	(1)
太极剑基本技术	(2)
主要手型	(2)
主要手法	(2)
主要步型	(4)
主要步法	(6)
主要剑法	(6)
太极剑基础动作组合练习	(13)
第一组合	(14)
第二组合	(22)
第三组合	(34)
第四组合	(45)

第五组合	(56)
第六组合	(67)
太极剑套路选编精解	(79)
18 式太极剑(中国武术段位制“三段”太极剑考 评技术)	(79)
32 式太极剑(中国武术段位制“四段”太极剑考 评技术)	(104)
42 式太极剑(中国武术段位制“五段”太极剑考 评技术,即太极剑竞赛套路)	(145)
附一:规范的武礼	(213)
附二:中国武术段位制入段指南	(216)

太极剑 简介

太极剑，兼有太极拳和剑术的特点。随着各流派太极拳的发展，派生出各式太极剑术的套路。如陈、杨、吴、孙等各式风格的太极剑。目前开展得较好，推广较快的太极剑是在杨式太极剑的基础上，创编的《32式太极剑》和《42式太极剑》竞赛套路。

当今，剑的种类和各部位名称较多，但其整体均由剑身和剑柄组成，剑身包括剑尖、剑刃、剑脊、剑锋；剑柄包括剑格（护手）、剑柄、剑首（图1）。

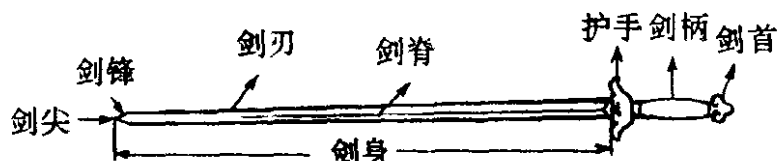


图1

目前武术比赛用的剑规格为：

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。

剑的重量：包括剑穗，成年组男子，不得轻于0.6千克，成年组女子，不得轻于0.5千克，少年、儿童不受限制。

剑身的硬度：剑垂直倒置，剑尖触地，以剑身不能有弯曲（图2）为宜。



图2

剑

太极剑简介

太极剑 基本技术

主要手型

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，拇指压在无名指和小指的第一指节上(图3)。

要点：中指与食指要并拢伸直，不允许分开。



图3

主要手法

太极剑的手法指握剑的方法，一般有两种握剑的方法。

1. 持剑

手心紧贴护手，食指附于剑柄，拇指和其余手指扣紧护手两侧，剑脊轻贴前臂后侧(图4)。

要点：手要紧握剑，使剑身与地面保持

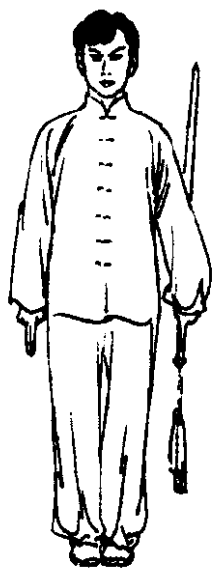


图4

垂直状；不得使剑刃触及身体。

2. 握剑

(1) 正握：手握剑柄，拇指屈压于食指第二指节上，其余四指并拢握紧剑柄，此时剑刃的方向为上下（即立剑）小指一侧的剑刃在下（图 5）。

(2) 反握：与正握剑相反，立剑，小指一侧的剑刃在上（图 6）。

(3) 俯握：平剑（即剑刃的方向为左右）握剑的手心向下（图 7）。

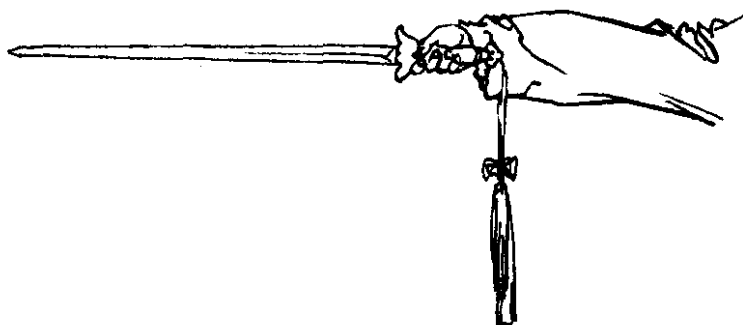


图 5

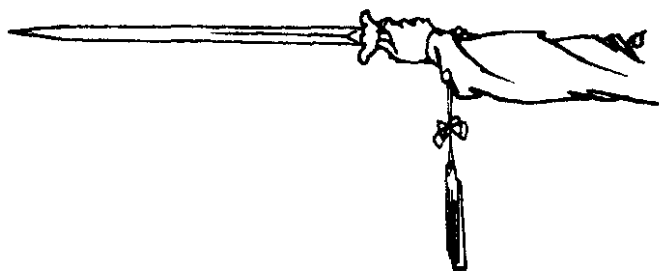


图 6

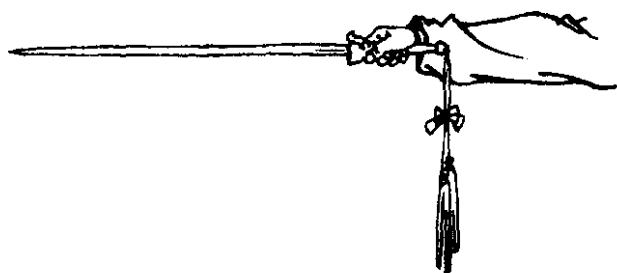


图 7

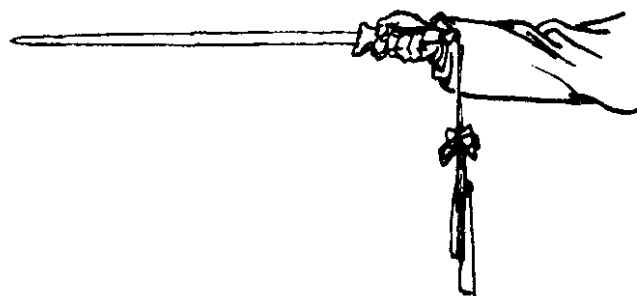


图 8

(4) 仰握

平剑,握剑的手心向上(图 8)。

要点:握剑时手腕要松,手指要活,手心要空;握剑以拇指、中指、无名指为主,食指、小指配合,随动作的变化时紧时松,顺其自然。

主要步型

1. 弓步:前脚尖向前,全脚着地,屈膝半蹲,大腿接近水平,膝部约与脚尖垂直;另一腿挺膝伸直,脚尖里扣斜向前方,全脚着地;两脚横向距离 10~20 厘米(图 9)。

要点:前腿膝部不得超过脚尖;后腿要自然伸直;两脚不得在一条直线上。

2. 虚步:后脚斜向前 45°;屈膝下蹲,全脚着地;另一腿微屈,脚前掌或脚跟虚点地面(图 10 ①、图 10 ②)。



图 9



图 10 ①



图 10 ②

要点：后脚跟不得离地，要全脚着地；另一腿不得伸直，膝要微屈。

3. 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(图 11)。

要点：两脚的横向距离不得过宽，虚实要分清。

4. 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(图 12)。



图 11



图 12



要点：支撑腿要自然直立，支撑脚的五趾要有向下扒地之意。

主要步法

1. 上步：后脚向前上一步。
2. 活步：前脚随动作稍移动。
3. 退步：前脚后退一步。
4. 撤步：前脚或后脚退半步。
5. 跳步：前脚蹬地跳起；后脚前摆落地。
6. 扣步：上步落地时脚尖内扣，与后脚成八字。
7. 摆步：上步落地时脚尖外摆，与后脚成八字。
8. 跟步：后脚向前跟进半步。
9. 碾步：以脚跟为轴，脚尖外展或内扣，或以脚掌为轴，脚跟外展。

步法总的要点：上步时，脚跟先着地，然后再过渡到全脚；后退时，前脚掌先着地，不可全脚着地。两脚的距离和跨度要适当，脚掌和脚跟碾转要适度。

主要剑法

1. 刺剑：用剑尖进攻的方法称“刺剑”，刺分为立刺（剑刃朝上下）与平刺（剑刃朝左右）两种（图 13、图 14）。

就刺剑的位置而言，可分为：

- (1) 平刺剑：剑尖与胸平。

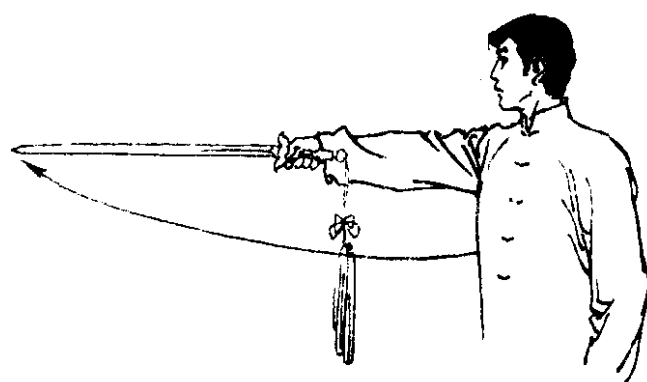


图 13

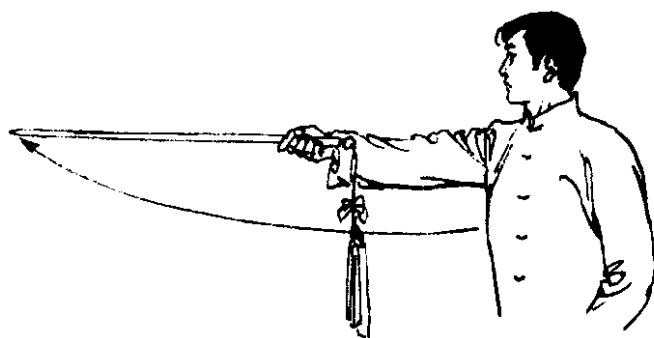


图 14

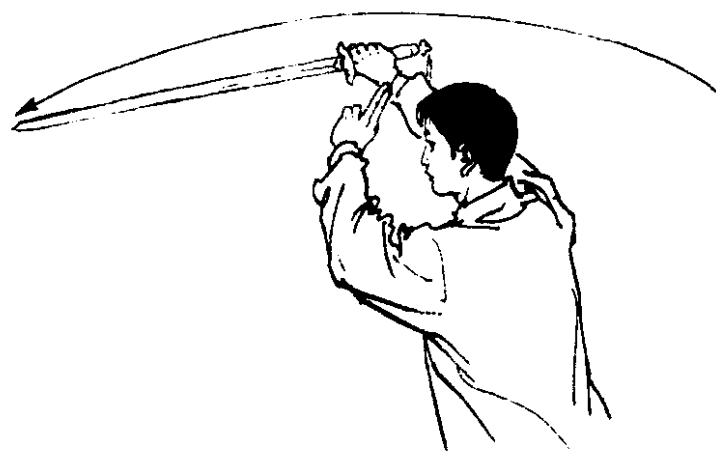


图 15



(2)上刺剑:剑尖高与头平。

(3)下刺剑:剑尖与膝平。

(4)探刺剑:臂内旋,手心向外,剑经肩上侧向前上方立剑刺出(图 15)。

要点:无论什么样的刺剑,力达剑尖。

2. 点剑:立剑,提腕,使剑尖由上向下点击,臂自然伸直,力达剑尖、剑锋(图 16)。

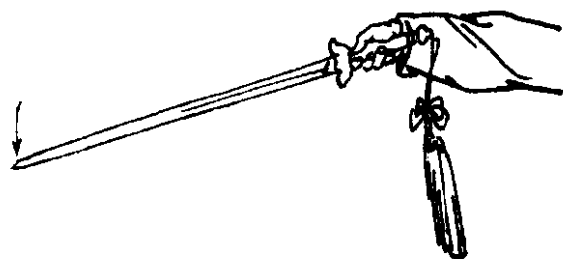


图 16

要点:力达剑尖,手腕上提。

3. 削剑:平剑,自异侧下方经胸前向同侧前上方斜削出,手心斜向上,剑尖略高于头(图 17)。

要点:削剑时力达剑刃。

4. 扫剑:平剑,贴地由左向右或由右向左横击,劲贯剑刃(图 18)。

要点:剑身要与地面保持平行,路线走圆弧。

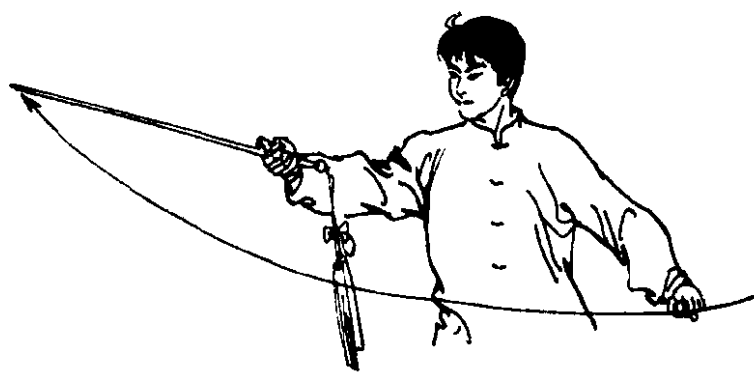


图 17

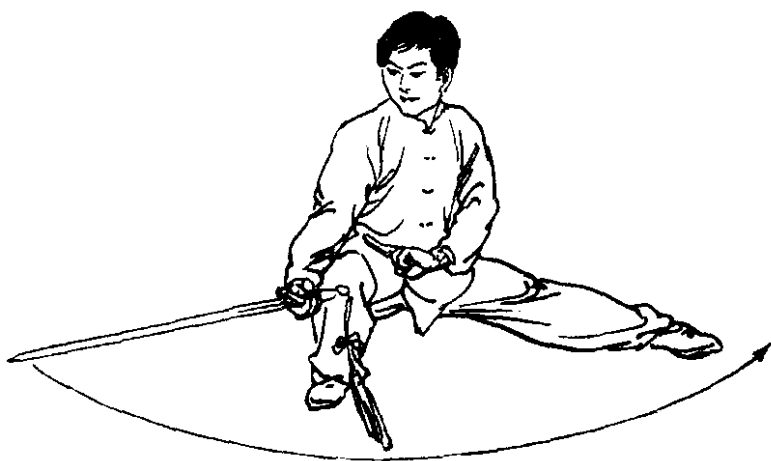


图 18

5. 拦剑:立剑,臂内旋(外旋),由左下向右前方或由右下向左前方斜出,腕与头平,剑尖向左或右前下,劲贯剑身后刃(图 19)。

要点:拦剑属防守性方法,故劲贯剑身后刃;另外手臂的内、外旋要与剑配合协调。

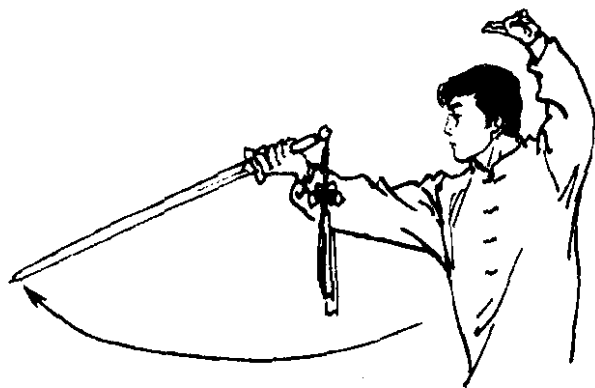


图 19

6. 抹剑:平剑,剑从一侧经体前弧形向另一侧平抹,高度在胸腹之间,劲贯剑身(图 20)。