

学练三十二式太极剑

崔仲三 编著

静是躁君



重为轻根

青岛出版社

1.9



赠 VCD

青岛出版社太极拳系列图书

学练三十二式太极剑

崔仲三 编著



青岛出版社

鲁新登字 08 号

图书在版编目(CIP)数据

学练三十二式太极剑 / 崔仲三编著. — 青岛: 青岛出版社, 1999.1

ISBN 7-5436-1781-1

I. 学…

II. 崔…

III. 太极拳类 - 剑术 (武术)

IV. G852.11

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (98) 第 22633 号

书 名	学练三十二式太极剑
编 著	崔仲三
出版发行	青岛出版社
社 址	青岛市徐州路 77 号 (266071)
邮购电话	(0532) 5814750 5814611-8666
责任编辑	张化新 尹红侠
装帧设计	陈 磊 范成坤
电脑制作	青岛深白广告有限公司
印 刷	荣成市印刷厂
出版日期	2002 年 1 月第 2 版, 2002 年 11 月第 3 次印刷
开 本	32 开 (880 × 1230 毫米)
印 张	2.25
字 数	70 千字
定 价	20.00 元 (含 VCD 光盘)

目 录

预备式	1		
起 式	2		
第一式 并步点剑	6		
第二式 独立反刺	7		
第三式 仆步横扫	9		
第四式 向右平带	10		
第五式 向左平带	11		
第六式 独立抡劈	13		
第七式 退步回抽	15		
第八式 独立上刺	16		
第九式 虚步下截	17	第二十二式 进步反刺	40
第十式 左弓步刺	19	第二十三式 反身回劈	42
第十一式 转身斜带	21	第二十四式 虚步点剑	44
第十二式 缩身斜带	23	第二十五式 独立平托	45
第十三式 提膝捧剑	24	第二十六式 弓步挂劈	47
第十四式 跳步平刺	26	第二十七式 虚步抡劈	48
第十五式 左虚步撩	28	第二十八式 撤步反击	50
第十六式 右弓步撩	30	第二十九式 进步平刺	52
第十七式 转身回抽	31	第三十式 丁步回抽	54
第十八式 并步平刺	33	第三十一式 旋转平抹	55
第十九式 左弓步拦	34	第三十二式 弓步直刺	57
第二十式 右弓步拦	36	收 式	57
第二十一式 左弓步拦	38	附 三十二式太极剑动作规格	60



预备式

动作 1:

身体自然直立，两脚尖向前，成并立步；左手持剑，剑身竖直与身体平行，剑尖向上；右手握成剑指轻贴右腿外侧；眼向前平视（图 0.1）。

动作要领:

- ① 头颈正直，下颏微内收。
- ② 两肩松沉，剑身平贴于左臂后

侧。

易犯错误:

- ① 挺胸突臀。
- ② 双臂紧夹身体。



图 0.1

动作 2:

重心在右腿，左脚提起向左迈步，前脚掌先着地，重心微左移，全脚掌踏实，脚尖向前；两脚距离与肩同宽，成开立步；左手持剑不动，右手剑指，掌心向内；眼向前平视（图 0.2）。

动作要领:

① 左脚迈出要轻提轻放，重心移动要平缓。

- ② 参看上式要求。

易犯错误:

身体左右前后晃动。



图 0.2

起 式

动作 1:

接预备式。两臂慢慢向前平举，与肩平；掌心向下；眼向前平视（图 0.3）。

动作要领:

- ① 两臂平举，与肩同宽。
- ② 两臂自然弯曲，剑身紧贴左前臂下侧。

易犯错误:

耸肩、抬肘，身体歪斜。



图 0.3

动作 2:

身体微向右转，右手翻转掌心向上收于腰际；左手持剑随身体转动向右横摆；眼随体转向前平视（图 0.4）。

动作要领:

- ① 向右微转体角度应小于45度为宜。
- ② 左右手动作应与转腰动作协调完成。

易犯错误:

转体角度过大，身体倾斜。



图 0.4

动作 3:

重心移至右腿，右腿屈膝下蹲，左脚提起向右脚内侧收拢，前脚掌踏地；右手剑指由腰向右前上举，掌心向上，腕与肩平；左手持剑屈肘平举于胸前，掌心向下；眼视右手方向(图 0.5)。

动作要领:

① 上体保持正直。

② 右手剑指上举，掌指略高于肩。

易犯错误:

身体歪斜。



图 0.5

动作 4:

身体向左转，重心在右腿，左脚提起向前迈步，脚跟先落地；右臂屈肘剑指收于耳侧，掌心向前；左手持剑向左下方划弧于腹前；眼随身体转动向前平视(图 0.6)。

动作要领:

① 转体迈步与双手的动作协调完成。

② 左脚迈出，右膝关节微屈。

易犯错误:

右膝挺直，突臀。



图 0.6

动作5:

身体向左转，重心前移，左脚全脚掌踏实，左腿屈膝慢慢向前弓出，成左弓步；右手剑指向前伸出，掌心向前，掌指与眼平，左手持剑停于左腕旁；眼视右手方向(图0.7)。

动作要领:

- ① 弓步、剑指前伸动作协调柔和。
- ② 左手持剑，剑身紧贴左臂，剑身与身体平行。
- ③ 沉肩，双腋微虚。

易犯错误:

上体前倾，突臀，右肘关节僵直。



图0.7

图0.7(正面)

动作 6:

身体微向右转，重心在左腿，右脚提起向前盖步下落；右手掌心翻转向上，左臂屈肘上提，左手持剑从右手上穿出；眼向前平视(图 0.8)。

动作要领：

① 右脚向前迈出时右膝微屈。

② 右脚盖步，脚尖外展，横脚下落，双腿成交叉姿势。

易犯错误：

耸肩，抬肘。



图 0.8

动作 7:

身体继续向右转，重心移至右腿，左脚跟离地，膝部微屈，成半坐盘式；左手持剑向前穿出，与肩平，掌心转动向后；右手剑指向下经腹前向右后上举，翻转掌心向上，腕与肩平；眼视右手方向(图 0.9)。

动作要领：

① 左手持剑，剑身平贴于左臂。

② 双臂平展体侧，沉肩垂肘。

③ 转体角度以达到右后45度为宜，保持身体中正。

易犯错误：

身体歪斜，双臂过于后背。



图 0.9

动作 8:

身体向左转，重心在右腿；左脚提起向前迈步，脚跟先着地，重心前移全脚踏实；左腿屈膝慢慢向前弓出，成左弓步；同时，右手剑指经头侧向前落于剑把之上，左手持剑在原位，剑身斜置体前侧；眼向前平视（图 0.10）。

动作要领：

① 提左脚上步成左弓步重心前移时，右手微上举，右手剑指再向前落下，整个动作协调完成。

② 肘关节微屈，上体保持正直。

③ 右手落于剑把之上，做到虎口正对剑护手。

易犯错误：

两臂僵直。

第一式 并步点剑

动作：

接上式，重心在左腿，右脚提起向左脚靠拢成并步；右手持剑在身体左侧划立圆，使剑尖向前下点出；左手剑指附于右手腕部；眼视剑尖方向（图 1.1）。

动作要领：

① 并步时，双脚尖向前，身体略下蹲，上体保持中正。

② 点剑时，力达剑尖。

③ 右手握住剑把，把剑接过，再向前点出。

易犯错误：

上体前倾，耸肩，突臀。



图 0.10



图 1.1

第二式 独立反刺

动作 1:

接上式，重心在左腿；右脚向右后方撤步，前脚掌先踏地，重心后移，右脚全脚踏实，成坐步；右手持剑立刃向下撤至右腹前，左手剑指附于右手腕部，随剑后撤；眼随体转向前平视(图 2.1)。

动作要领:

① 重心后移缓慢均匀，剑尖高于剑把。

② 双臂撑圆，松肩，力达剑下刃。

③ 右脚尖与前方成 45 度。

易犯错误:

重心偏于右腿，身体右倒。



图 2.1

动作 2:

身体向右后转，重心在右腿，左脚收至右脚内侧，前脚掌踏地；右手持剑向右后下方反手撩剑，右手与腕平，掌心向后，左手剑指随转体提于右肋前，掌心向右，掌指向上；眼视剑尖方向(图 2.2)。

动作要领:

① 右后转体角度应以小于 45 度为宜。

② 反手撩剑，力达剑刃前部。

易犯错误:

身体歪斜，突臀。



图 2.2



图 2.3

动作 3:

重心在右腿，右手持剑翻腕，剑尖上挑，剑身立于身体右侧；左手剑指提于右肩前，掌心向右；眼视剑尖方向(图 2.3)。

动作要领:

① 右手剑上挑时，活把推剑，即用拇指和食指握剑把，其余三指松握。

② 剑尖上挑，力达剑尖。

易犯错误:

重心偏于右腿，身体右倒。



图 2.3

动作 4:

身体向左转，重心在右腿；右腿支撑，左腿屈膝上提，脚尖下垂，成独立步；右手持剑，上举经头部反手立剑向前刺出，剑尖低于剑把；左手剑指向前指出，与鼻平；眼视剑指方向(图 2.4)。

动作要领:

① 左肘与左膝上下相对。

② 双肩松沉，双臂撑圆。

③ 立剑反刺，力达剑尖。

易犯错误:

重心偏于左腿，上体前倒。

第三式 仆步横扫

动作 1:

接上式，身体向右转，重心在右腿；右腿屈膝弓步，左脚向左后撤步，全脚踏实，成右弓步；右手持剑向右后方劈下，与肩平，左手剑指落于右腕；眼视剑尖方向(图3.1)。

动作要领:

① 左脚后撤与劈剑方向相反，基本在同一直线上。

② 屈膝弓步、劈剑、左脚后撤动作协调一致。

③ 右后劈剑，力达剑下刃。

易犯错误:

重心偏于右腿，上体右倾。

动作 2:

身体向左转，重心在右腿；右腿屈膝下蹲，成半仆步；随之左脚尖外展，重心移至左腿，左腿屈弓，右脚脚尖内扣成左弓步；右手持剑翻转掌心向上，使剑平刃向下再向左上横扫，右手与胸平，剑尖高于剑把；左手剑指经体左侧向后反插，再向左上举于左额前上方；眼视剑尖方向(图3.2、图3.3)。

动作要领:

① 左脚尖外展后，重心左移，右脚脚尖内扣角度以45~60度为宜。

② 身体保持中正，松腰，双肩松沉。

③ 平扫剑，剑走一大弧形，力达剑身。



图3.1



图3.2



图3.3



图 4.1



图 4.2

易犯错误：
耸肩，突臀。

第四式 向右平带

动作 1：

接上式，重心在左腿，右脚提起收在左脚内侧，前脚掌踏地；右手持剑平刃向前引伸，左手剑指落于右手腕部；眼视剑尖方向(图 4.1)。

动作要领：

- ① 右手持剑可先微向内屈收，再做引伸动作。
- ② 松肩肘，双臂撑圆，引伸时剑尖避免偏向左侧。
- ③ 剑尖引伸，力达剑尖，剑尖略高。

易犯错误：
剑引伸时，剑尖偏向左侧。

动作 2：

向右转体，重心在左腿，右脚提起向前迈步，脚跟先着地；同时，右手持剑翻转，掌心向下，左手附于右手腕部；眼看剑尖方向(图 4.2)。

动作要领：

- ① 右脚迈出时右膝微屈。
- ② 上体保持中正。

易犯错误：
右膝挺直，突臀。

动作 3:

身体微向右转，重心前移。右脚全脚掌踏实，右腿屈膝慢慢向前弓出，成右弓步；右手持剑屈肘向右后回带剑至右肋旁，剑尖高于剑把；左手附于右手腕部，眼看剑尖方向(图 4.3)。

动作要领:

① 剑回带与屈膝弓步动作协调一致。

② 平带剑力达剑右刃中部。

易犯错误:

转体幅度过大，动作不协调。



图 4.3

第五式 向左平带

动作 1:

接上式，身体微向左转，重心在右腿；左脚提起收至右脚内侧，前脚掌踏地；右手持剑向前引伸，左手剑指收至腰侧，掌心向上；掌指向前，眼看剑尖方向(图 5.1)。

动作要领:

① 右手剑前引时要与身体微左转同时完成。

② 松肩时双臂撑圆，引伸时剑尖避免偏向右侧。

易犯错误:

上体歪斜，突臀。



图 5.1

动作 2:

重心在右腿；左脚提起向前迈步，脚跟先着地；同时右手持剑翻转掌心向上，左手剑指由腰部向体左侧划弧，掌心向外；掌指向前，眼视剑尖方向(图 5.2)。

动作要领:

左脚迈出时，左膝不可挺直。

易犯错误:

左膝挺直，突臀。



图 5.2

图 5.2(正面)

动作 3:

身体向左转，重心前移。左脚全脚掌踏实，左腿屈膝慢慢向前弓出，成左弓步；右手持剑屈肘向左后方带至右肋旁，剑尖高于剑把；左手剑指向上划弧举于左额前上方，掌心向外；掌指向右，眼视剑尖方向(图 5.3)。

动作要领:

① 剑回带与屈膝弓步动作协调一致。

② 平带剑力达剑左刃中部。

易犯错误:

转体幅度过大，动作不协调。





图 5.3



图 5.3(正面)

第六式 独立抡劈

动作 1:

接上式，身体向左转，重心在左腿；右脚提收至左脚内侧，前脚掌踏地；右手持剑向左后下方抡剑，右手掌心向外与髋同高；左手剑指向下落于右手腕部；眼看剑尖方向(图 6.1)。

动作要领:

- ① 上体保持中正。
- ② 右手剑后抡时，掌心斜向外，剑为立刃，力达剑上刃前端。



图 6.1



图 6.1(正面)