



# 太极长穗剑

马春喜 王恒 创编

马春喜创编太极健身套路

河南科学技术出版社



马春喜创编太极健身套路

# 太极长穗剑

马春喜  
王恒  
创编



河南科学技术出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

太极长穗剑 / 马春喜, 王恒创编. — 郑州: 河南科学技术出版社, 2004.6

(马春喜创编太极健身套路)

ISBN 7-5349-3134-7

I. 太… II. ①马… ②王… III. 剑术(武术), 太极剑—套路(武术)—中国 IV. G852.241.9

中国版本图书馆CIP数据核字(2004)第016162号

责任编辑 韩家显 责任校对 李华

---

河南科学技术出版社出版发行

(郑州市经五路66号)

邮政编码: 450002 电话: (0371)5737028

河南第一新华印刷厂印刷

全国新华书店经销

开本: 850mm×1168mm 1/32 印张: 2.5 字数: 50千字

2004年6月第1版 2004年6月第1次印刷

印数: 1—4000

---

ISBN 7-5349-3134-7/G·911

定价: 10.00元



太极拳是东方体育文化的一块瑰宝，在中国五千多年的文明史中，虽然它只有短短几百年的历史，但是它那极富东方哲理的文化内涵却源远流长。太极拳作为具有多种功效的强身健体运动项目，已成为全民健身活动的内容之一，并在国内外得到蓬勃的发展。

历史在前进，社会在发展，人们的思想观念在改变。随着全民健身活动的全面展开，多种多样的健身项目吸引着不同的人群。人们欢迎形式新颖，造型优美，既具健身又有观赏价值的运动套路，四十二式太极拳、剑的创编，深受广大太极拳爱好者的欢迎。所以我感到，任何优秀的传统体育项目，都要在继承的基础上不断发展、创新，才能具有更强的号召力、吸引力和亲和力。

根据自己多年来习武经验和对太极健身的理解，创编的“陈式太极扇”、“三十六式太极刀”、“太极长穗剑”、“陈式太极剑”等套路，就是为广大太极拳爱好者提供一些观赏性强的健身项目，让世人乐于太极健身，并从太极文化中得到精神享受，让太极拳的魅力充满人间。



《太极长穗剑》是在太极剑和传统长穗剑套路的基础上创编而成的，体现了剑如游龙的风格，具有套路简练、动作规范、路线清晰、简单易学的特点。

由于创编者水平所限，书中难免存在疏漏，欢迎武术界的专家、同行和广大读者批评指正。

马春喜

2004年3月

目 录

|                       |      |
|-----------------------|------|
| 太极长穗剑的主要特点及重点提示 ..... | (1)  |
| 一、主要特点 .....          | (1)  |
| 二、器械规格与方法要求 .....     | (1)  |
| 三、重点提示 .....          | (1)  |
| 动作名称及动作说明 .....       | (3)  |
| 预备势 .....             | (3)  |
| 起势(开步接穗) .....        | (3)  |
| 一、仙女托盘 .....          | (4)  |
| 二、金鸡独立 .....          | (5)  |
| 三、渔翁撒网 .....          | (6)  |
| 四、黄蜂入洞 .....          | (7)  |
| 五、白鹤亮翅 .....          | (8)  |
| 六、流星赶月 .....          | (9)  |
| 七、游龙戏水 .....          | (10) |
| 八、白蛇伏草 .....          | (13) |
| 九、叶底藏花 .....          | (15) |
| 一〇、迎风掸尘 .....         | (17) |
| 一一、仙人指路 .....         | (18) |
| 一二、乌龙摆尾 .....         | (19) |
| 一三、左右车轮 .....         | (21) |
| 一四、鷄子翻身 .....         | (23) |
| 一五、白蛇吐芯 .....         | (25) |
| 一六、哪吒探海 .....         | (27) |
| 一七、怀中抱月 .....         | (28) |
| 一八、横扫千军 .....         | (29) |

|                      |      |
|----------------------|------|
| 一九、喜鹊登枝 .....        | (30) |
| 二〇、紫燕望月 .....        | (31) |
| 二一、顺水推舟 (弓步反刺) ..... | (32) |
| 二二、童子拜佛 .....        | (33) |
| 二三、穿袖挑打 .....        | (34) |
| 二四、鹞子穿林 .....        | (36) |
| 二五、青龙出水 .....        | (38) |
| 二六、风摆杨柳 .....        | (40) |
| 二七、灵猫捕鼠 .....        | (43) |
| 二八、凤凰点头 .....        | (44) |
| 二九、白猿献果 .....        | (45) |
| 三〇、独立跨虎 .....        | (46) |
| 三一、抽梁换柱 .....        | (47) |
| 三二、海底翻花 .....        | (48) |
| 三三、苏秦背剑 .....        | (52) |
| 三四、古树盘根 .....        | (54) |
| 三五、风扫梅花 (云剑摆腿) ..... | (55) |
| 三六、弯弓射虎 (弓步架剑) ..... | (56) |
| 三七、宿鸟投林 .....        | (56) |
| 三八、苍龙归海 .....        | (57) |
| 收势 .....             | (58) |
| 动作连续图 .....          | (59) |
| 马春喜从武60年大事年表 .....   | (69) |

## 太极长穗剑的主要特点及重点提示

### 一、主要特点

太极长穗剑是在太极剑和传统长穗剑的基础上，取其精华创编而成。

太极长穗剑套路以穿挂剑法为主，以新颖的编排把点、刺、云、崩、斩、截、带等剑法与多变的身法和灵活的步法巧妙地结合起来，注重动作造型的优美，突出剑穗的演练技巧，充分表现了虚实分明、身法多变、剑舞穗飞、潇洒飘逸的剑术风格特点。

### 二、器械规格与方法要求

#### 1. 器械规格

太极长穗剑在武术竞赛中属传统器械类。剑的长度、硬度、重量不作规定。剑穗的长度可根据自己的习惯而定，一般不短于剑的长度。

#### 2. 方法要求

太极长穗剑的剑法、身型、身法、步型、步法等与太极剑的要求相同。剑穗的运动方法可分为顺走穗和绕走穗。

顺走穗：随着剑法的运行，剑穗同时做立圆或平圆的运动。

绕走穗：利用剑柄的摇动或手臂的内旋、外旋，使剑穗做前后或左右的立圆运动。

### 三、重点提示

#### 1. 剑法清楚，剑穗顺畅

在练习太极长穗剑的过程中，容易出现只顾剑穗的甩动，而不管剑法运用的毛病。





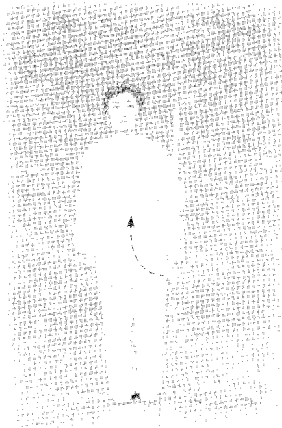
## 动作名称及动作说明

### 预备势

并步站立（面向正南），两臂自然垂于体侧，左手自然持剑于左臂后，右手成剑指。面向正南，目视前方。

#### 要点：

● 身体自然放松，精神集中。剑身平贴左臂后，剑刃不可触身。



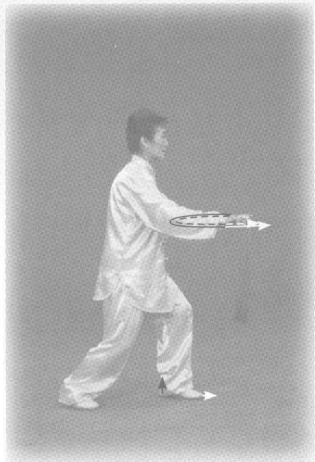
### 起势（开步接穗）

右脚向右侧开半步，左手持剑屈肘将剑穗向右平甩，右手接穗。目随穗动。

#### 要点：

● 开步同时左手持剑起动、屈肘，用力将剑穗向右平甩，松腰向右随动。





## 二、金鸡独立

### 1. 屈膝转身

身体右转，松腰落胯。左手持剑屈肘收至胸前，手心向下；右手握剑穗向下划弧至右胯旁。目随穗动。

#### 要点：

● 两脚不动，以腰为轴，上体做纵轴转动。

● 上体转向正南，右手摆动至西南方向。



### 2. 提膝提穗

右腿支撑，左腿屈膝上提。同时，右手握穗上提至右额外侧，手心向内；左手持剑胸前，手心向下。目视前方。

#### 要点：

● 提膝独立，支撑腿要自然伸直，沉肩、直腰。

● 提膝与持剑的方向一致，为正东。身体方向为东南。





### 三、渔翁撒网

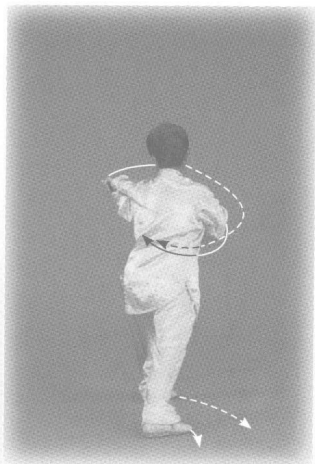
#### 1. 盖步云穗

左脚向左前方落步，重心前移，随身体左转，右脚向左脚前盖跳。同时，右手提穗从右向左在头顶平圆绕穗一周；左手持剑于胸前，手心向外。目随穗动。

#### 要点：

● 盖跳步要轻灵换跳，不要故意上跳。

● 落步和盖步的方向均为东北。



#### 2. 弓步横摆

右脚踏实，左脚向左前上步前弓，身体左转。左手持剑向左后方平摆，右手左摆抛出剑穗变剑指附于左胸前。目视左手。

#### 要点：

● 平摆后身体方向为正北，摆臂持剑偏西北。

## 四、黄蜂入洞

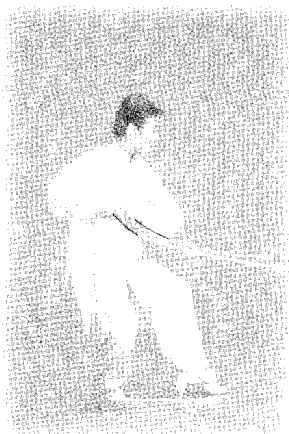
### 1. 虚步接剑

身体右转，右脚向右侧活步；左脚收至右脚前，脚前掌着地成左虚步。同时，左手持剑随身体右转摆至右腹前；右手接剑，左手变剑指附于右腕。目随手动。

#### 要点：

●注意步法的移动与换握剑柄协调配合。

●虚步时身体方向为东南。



### 2. 并步下刺

左剑指由下向前弧形前指，手心向下。右手持剑向前下方刺出，剑指扶右腕；同时，右脚向左脚内侧震脚并步，屈膝半蹲。目视前方。

#### 要点：

●剑指前指时，眼随手动，突出剑指的运用。

●震脚并步、屈膝下刺剑应同时完成。





## 五、白鹤亮翅

### 1. 撤步合剑

右手持剑沉腕外旋与左剑指分别向右、左划弧至腹前合抱，左手在上，两手心相对。同时，右脚

向后撤步。目随剑动。

#### 要点：

● 剑动身随，剑与剑指划弧合抱时上体与腰应随之松含配合。不可挺胸、塌腰。



### 2. 虚步斜削

重心后移，上体右转，右手持剑微向右上举。随上体微左转，左脚内收，前脚掌点地成左虚步。右手继续上提剑向右前上方斜削，手心向内，左剑指落于左胯旁。目视前方。

#### 要点：

● 此动要用腰的回转，先右转向东南，再转向正东。

● 削剑与虚步同时到位，注意上下的协调配合。

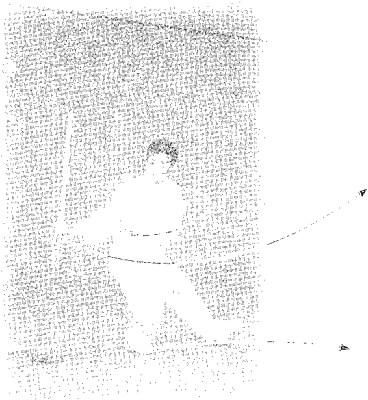
## 六、流星赶月

### 1. 上步回带

身体右转，左脚向前上步，脚跟着地。右手持剑内旋坐腕向右后带剑，手心向外，剑尖向上；左手剑指摆于右胸前。目随剑动。

**要点：**

●转身时腰与肩同时右转，屈膝松腰，立圆后带。



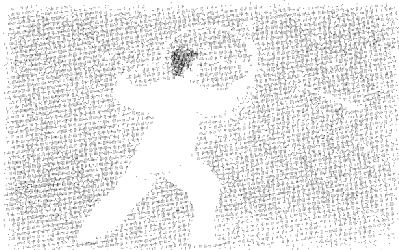
### 2. 弓步绕穗

右脚向前上步成右弓步。随身体左转，右手持剑经下向前撩剑。随小臂外旋、内旋，手腕摇动剑柄，剑穗在身体左、右立圆绕穗（共5次，左3、右2）；左手剑指随绕穗配合配合。目随穗动。

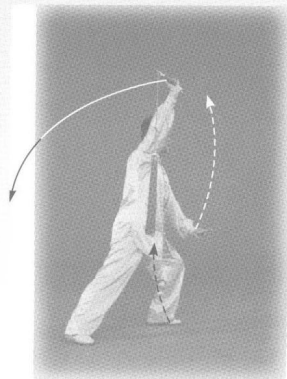
**要点：**

●绕穗时手腕放松，小臂左右摆动不要过大，用剑柄带动剑穗。

●绕穗时保持弓步步型，不要上下起伏，要使腰的转动，与剑和剑穗协调配合。







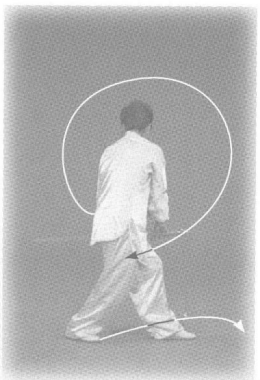
### 3.提膝劈剑

第五次绕穗至左侧时，右脚向  
右后撤步，右手持剑内旋上举，随  
身体右转左腿屈膝提起。同时，向  
右前下方劈剑，左手剑指撑于身体  
左侧，手心向外。目视劈剑方向。

#### 要点：

●提膝与劈剑动作同时完成，  
独立步要稳。

●撤步和劈剑的方向均是西  
南。



## 七、游龙戏水

### 1.向左挂剑

左脚向前方落步，脚尖外展。身  
体左转，右手持剑经上向下、向后  
挂；左剑指扶右手腕。目随剑动。

#### 要点：

●挂剑时腰胯要灵活转动，挥  
臂与落步要协调配合。