

前 言

太极剑属于太极拳门派中的剑术，兼有太极拳和剑术两种运动特点。

尽管中国剑术和太极拳源远流长，但是太极剑的历史却很年轻，在现有的太极拳史料中很难查到太极剑的资料。《陈氏家谱》及《拳械谱》中不见记载；王宗岳、李亦畬手抄《太极拳谱》中亦不见记载；蒋发、杨露禅、武禹襄等人的学拳授艺记述中也未见叙及。就是“好道善剑”的张三丰，在有关资料中也仅谈及他传授了“武当下乘丹字第九派四明内家之剑术”即“武当剑”。虽然武当剑也讲究顺人之势、后发先至、乘虚蹈隙、以斜取正，然而它那轻稳疾快、“一击之间，恍若轻风不见剑”“但见剑光不见人”的特点及其腾空、滚翻、地躺的剑法，却与太极剑的风格大有差异。从目前流行的各式太极剑来看，无论内容、结构和动作名称，各家都彼此不同，很难找出一脉相承的痕迹，足见目前的太极剑皆为太极拳形成流派以后，各自分别发展创造而成，其历史当在近百年左右。

虽然太极剑历史不长，但它开展之广、影响之

太极剑

入门
【修订本】

大，远远超过了太极刀、枪、棍、杆等器械，成为最受太极拳爱好者欢迎的器械项目。太极剑的健身性、艺术性、群众性已被事实肯定和群众接受。

本书介绍了剑术和太极剑的基本知识及三十二式太极剑与武当太极剑两个套路。其中三十二式太极剑原是为北京市太极拳辅导站业余教练员编写的一个辅导教材，是在国家体委原编教材基础上，加以提示解说而成；武当太极剑则是我协助李天骥先生整理改编的传统套路，目的是满足爱好者进一步提高太极剑技巧、学习不同太极剑风格的需要。至于新编的太极剑竞赛套路，因限于篇幅，避免出版重复，未予收入。

本书是在1993年出版的《太极剑入门》基础上修订而成，内容丰富，文字通俗易懂，图文并茂，适用性较强，健身效果显著，深受广大健身和太极剑爱好者的喜欢和信赖。此次修订除在个别内容上进行修改外，更换了动作图照，并在装帧和版式设计上力求简洁、实用。

由于作者水平有限，错误不当之处，敬希读者指正。

目 录

第一章 剑术和太极剑概述	1
一、剑术的历史发展	1
二、现代剑术的概况	7
三、剑的结构、握法和基本剑法	9
四、太极剑的特点和学练要领	18
第二章 三十二式太极剑	25
一、三十二式太极剑简介	25
二、三十二式太极剑动作名称	26
三、三十二式太极剑动作图解	28
第三章 武当太极剑	138
一、武当太极剑简介	138
二、武当太极剑动作名称	139
三、武当太极剑动作图解	140

查看完整版

付费下载



【百万古籍库】

<https://www.fozhu920.com/list/>

【易】【医】【道】【武】【文】【奇】【画】【书】

1000000+ 高清古书籍

打包下载





【风水】风水命理资料合集_9500 本

阴宅阳宅、风水堪舆、八字命理、手相面相、符咒卦象、奇门遁甲、紫微斗数.....



【中医】中华传统医学资料大全_15000 本

针灸、推拿、正骨术、汉医、苗医、民间秘方偏方、药洒药方、祖传医术、珍本...



【道术】道家法术\茅山术\符咒术\气术_3000 套

修真秘籍、丹道、道家秘术、胎息功、内丹术、茅山法术、道家符咒、巫术、...



【武术】传统武术与现代搏击术_6200 册

少林、武当、太极拳、形意拳、八极拳、咏春拳、气功、散打、格斗、拳击、...



【集藏】经史子集库_13300 卷

【经史子集】楚辞、汉赋、诗集、词集、宝卷、正史、编年、别史、纪事本末、地理志...



【国画】传世名画 _ 6100 卷

唐、金、辽、宋、元、明、清 800 多位画家近 6000 多幅传世...



【县志】方志\地方县志\乡志\地理志_8100 册

府志、区志、乡志、地理志..... 此合集为全国范围地方县志\府志古籍影印电子版，...



【国学】中华古籍库—32 万册古籍书

32 万册《中华古籍库》【32 万册影印古籍 + 20 多亿字，带检索器和阅读工具】包括各地方志、日本内...

【更多】 >> <https://www.fozhu920.com/list/>