

前 言

群众性的太极拳、太极剑运动日益蓬勃开展，已成为广大人民群众所热爱的一项体育活动。

武当太极剑运动在我国早已开展，但整个套路较长(一百二十六式)，动作复杂，不易掌握，群众学习不便。经过老武术家们简化改编后(五十三式)，动作易学，姿势优美，受到广大群众和武术爱好者们的欢迎。

为了广泛开展太极剑运动和满足教学的需要，我们向中国人民大学李德印老师学习了武当太极剑。按照先易后难，循序渐进的原则要求，在教学三十二式太极剑或初级剑以后，再教武当太极剑效果非常好。为此我们对武当太极剑进行了整理、分解、图注和文字解说，编写成书，供教学和锻炼时参考。

多年的教学实践证明，要教好、学好太极剑动作套路，突出它的技术特点，必须从基本功入手，掌握好剑法和基本动作以及太极剑基本招式的攻防用意，同时采用分解教学方法，这样教学效果较好。

在学习和编写过程中，我们得到兄弟院校的有关同志和我院的张竹筠、罗子秀、丁富英等许多同志的热情支持，在此一并致谢。

由于我们水平有限，有错误和不妥之处，请提出宝贵意见。谢谢！

编者

1987年11月

目 录

第一章	概述.....	(1)
第一节	武当太极剑简介.....	(1)
第二节	剑术运动的基本知识.....	(1)
第三节	练剑的要求.....	(4)
第二章	武当太极剑的技术内容及教学方法... (7)	(7)
第一节	武当太极剑的基本方法.....	(7)
第二节	武当太极剑的教学方法.....	(11)
第三节	武当太极剑动作图解.....	(15)
附:	武当太极剑动作路线示意图.....	(66)

第一章 概 述

第一节 武当太极剑简介

武当拳以武当山而得名。武当拳术中有太极拳、无极拳、鹞子长拳和武当太乙行拳等。在武当兵器中有白虹剑、六和枪、松溪棍和武当剑等，而武当太极剑是由近代老武术家李景霖、付振嵩、李天骥等在武当拳和武当剑的基础上深入钻研，博采众长，吸收了八卦掌的步法，太极拳的腰法和采用剑法中技击性强、实用价值高、动作优美的十三种（抽、带、提、格、击、刺、点、崩、绞、压、劈、截、洗）主要剑法编组而成的器械套路。

它在技法方面的要求：悠然持久，含神不露，含劲不发，刚柔相济，以静制动，以柔克刚，以短胜长，以慢胜快，以意运气，以气运身，内外相合，后发制人。

它在功架方面的要求：头须上顶，肩须下沉，含胸拔背，胸宽腹实，两肘下垂，动作弧形，轻灵圆活，虚实分清，应变自如。

它在练习方面的要求：速度不宜太快或太慢，要中速进行，练完一趟约需两分四十秒，很适合广大群众，特别是中、青年人的练习。

第二节 剑术运动的基本知识

剑是我国古代兵器中的一种，自古就被誉为“百兵之君”。古代的剑是作战的武器。由于我国重剑之风盛行，自

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/>