

前 言

传统太极剑，属于太极拳器械套路之一。历史悠久，流传较广，较有群众基础。剑式开阔舒展，姿势大方美观，它的特点，柔和缠绵，端庄稳健。因其动作要领不离太极拳的原则，所以过去也称谓十三势剑。动作内容，包括劈、刺、点、崩、撩、带、扫、抹、拦、截、击、挂、托、云、穿、抽等主要剑法，以及弓、虚、仆、歇等多种步法和身法组成的套路形式。练习起来通顺自然，平稳舒展，它具有太极拳运动特点和健身价值。

近些年来，随着“简化太极剑”的广泛普及，相应学习这踵传统太极剑的群众越来越多。为满足广大爱好者的要求，笔者根据已故著名老武术家李玉琳（字润如）生前教诲，结合多年来的锻炼体会和教学实践，将太极剑套路整理出来，并增补了新的动作术语，以及有关论述，以便于爱好者学习和研究。

在整理中，曾蒙李天骥同志给予校正，王松引同志协助绘图，在此致以谢意。笔者水平有限，可能有不妥之处，望读者指正。

目 录

太极剑的特点·····	(1)
练习时对身体部位和剑法的要求·····	(2)
太极剑主要步型分解·····	(5)
剑的部位名称·····	(7)
主要剑法分解·····	(9)
剑指和持剑法·····	(12)
动作名称·····	(14)
动作说明·····	(17)
动作路线示意图	

太 极 剑 的 特 点

剑是武术器械项目中短兵之一。在我国古代兵器中，剑被称为“百兵之君”。剑有单剑、双剑之分。常见的传统剑术，名目繁多，形式各异，但以剑术的体势而言，不外如下几种类型：有的快速勇猛，势若一泻千里；有的徐疾相间，姿态潇洒奔放；有的蟠绕翻腾，肖似游龙飞凤；有的柔和缓慢，动作端庄稳健。太极剑则属于剑法清澈，动作柔缓，节奏平和，柔和舒展的剑术风格。

它的特点之一，在动作上没有明显的忽快忽慢现象，以及快速的转折窜跳动作，讲究柔缓自然，式式以自然用力为主，不拘不僵，不用拙力。在劲力上，要求刚而不强，柔而不弱，以柔为主，柔和舒展。所以练完之后，不但不发生气喘现象，而且给人周身舒松、愉快之感。

特点之二，不论动作虚实变化，过渡转换，要求紧密衔接，动静相间，没有明显的间歇状态。演练起来，式式连结，节节贯串，上下相随，前后连贯，好象行云流水，绵绵不断。为此，对不同性别、年龄、身体强弱者均可以参加练习。

特点之三，剑法清楚，动作整洁，姿势开阔，大方美观。在练习中，不论剑法的前后变化，开合屈伸，讲究似断劲不断，若停意不停，内外相顾，攻防相兼，缠绵协调，气势饱满。对锻炼意志，调节呼吸，促进血液循环，都有很好地保健意义和作用。

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、药酒药方、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/>