

前 言

太极剑运动在我国早已开展，但整个套路较长，动作复杂，群众学习不便，也不利于太极剑运动水平的提高和广泛的开展。为此一九五七年国家体委在杨式太极剑的基础上，改编了一套三十二式太极剑，在群众中进行普及和推广，深受广大群众的喜爱，收到很好的锻炼效果。然而，由于武术爱好者运动技术水平的不断提高和每个人的要求不同，仅三十二式剑已不能完全满足大家的需要，武术家们又在杨式太极剑的基础上改编了一套五十六式太极剑，受到广大群众和爱好者的欢迎。

多年的教学实践使我们感到，按照循序渐进的原则，教完三十二式太极剑再教五十六式太极剑，效果非常好。但是，太极剑的教学，长期以来就是身传口授教者没有统一的标准，学者没有正确的规范，这就给教与学带来了许多困难和不便，也妨碍了太极剑运动水平的提高。为此，我们根据国家体委关于武术是中华民族的文化遗产，要进行挖掘、整理、研究、提高的指示精神，在本院教学改革中，对五十六式太极剑进行整理、分解、图注，并加了说明，使之成书，以便在教学上和锻炼时有所参考。

太极剑运动在过去教学中，偏重于健身，很少提及用法，我们在整理、编写中，按照武术的健身实用原则，加进了用法，说明了太极剑基本招式的攻防用意，给学习者以实

用的方法和提高学习的兴趣。同时也是提高太极剑运动技术水平的重要手段。

在编写过程中，我们得到了院教研室领导和许多同志的热情支持，兄弟院校的有关同志也给我们提供了很多宝贵的意见，在此一并致谢。

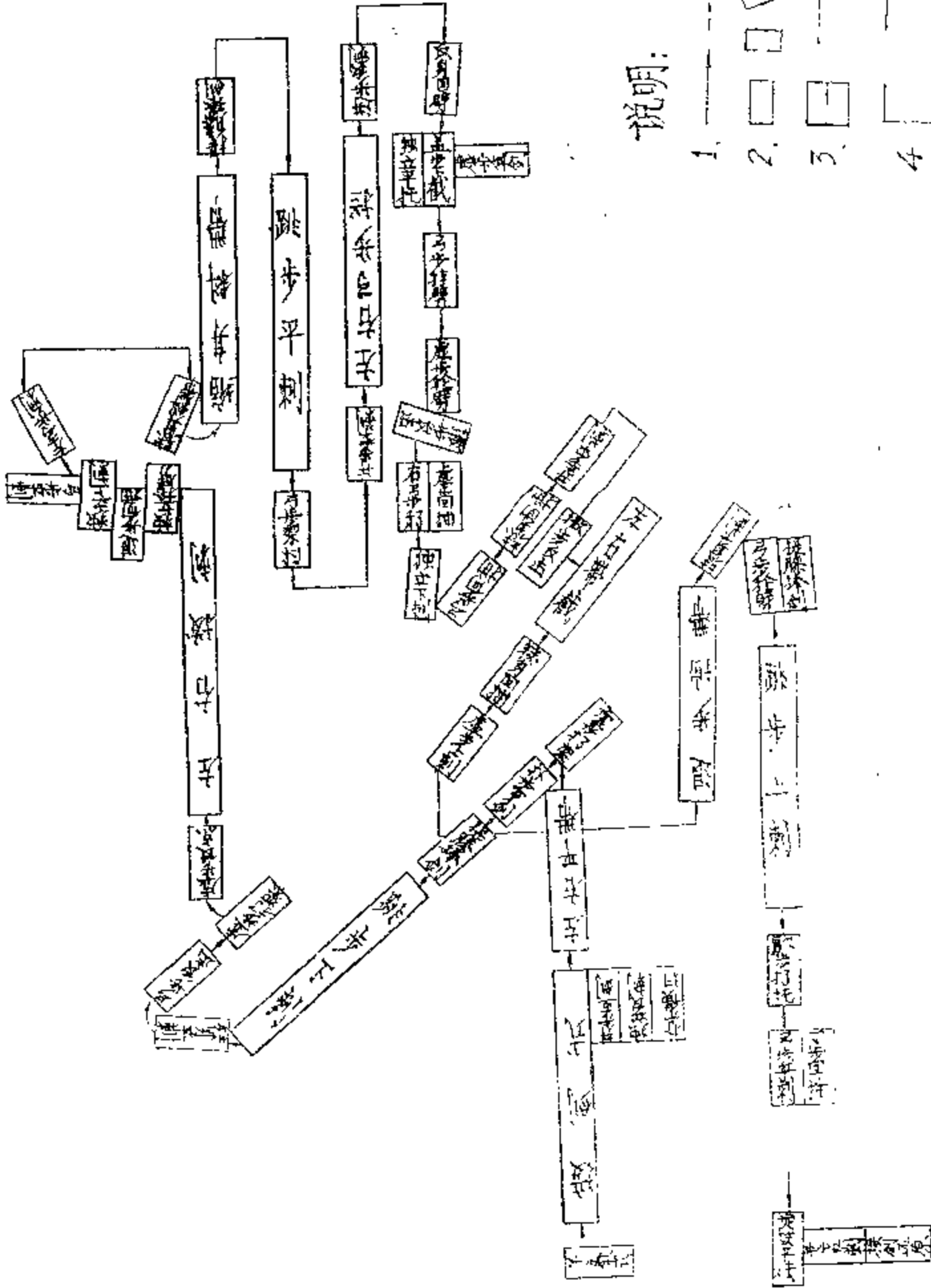
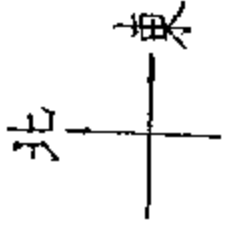
由于我们水平有限，经验缺乏，错误和不妥之处在所难免，诚望武术家、教师、和广大武术爱好者给予批评指正。

北京航空学院体育教研室

裴敬珍 潘云霞

1985年3月

五十六式太极剑动作路线示意图



说明:

1. 前进路线
2. 动作方向
3. 两个或三个动作在一处
4. 动作基本在一条线上
5. 开始和结束基本是在一处

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/>