



图 J-141



图 J-142



图 J-143



图 J-144

柔和。

教法提示：要求学者首先要心静。体松，呼吸自然；教

者首先要使学者建立正确的动作概念，以及正确的持、握剑方法。

(二) 左弓步平刺

1. 右脚向前跟进半步；上体略向右转，身体重心落于右腿，屈膝下蹲，然后再略向左转体，左腿提起向前迈步，成左虚步；左手持剑随即经腹前向右划弧，停于右腰旁，此时左手心向下，剑尖向前；同时右手剑指随右转体向回收，前臂外旋、手心向上握于剑把上，准备接剑。目视前方（图 J-145、图 J-146）。



图 J-145



图 J-146

要点：左臂向右划弧，身体右转要与身体重心后移协调一致。

2. 左膝前弓，右腿蹬地伸直，成左弓步；同时，右手接剑向前方刺出，手心向上，力注剑尖；左手变剑指，经体前向上，向左绕行至左额上方，手心斜向上，臂要撑圆。目视剑尖（图 J-147）。

要点：刺剑时，剑要从右腰侧刺出。

教法提示：教者、学者首先要搞清动作的路线；教者可采用分解教学，先下肢、后上肢的教学方法，然后再进行完整教学。



图 J-147

(三) 右弓步拦剑

身体重心微向后移，左脚尖外撇，身体先向左转再向右转；在转体的同时，右脚经左脚内侧向右前方上步，成右弓步；剑由左后方划一整圆向右前托起拦出（前臂内旋，手心向外），力在剑刃，剑身与头平；左剑指附于右手腕部。目视前方（图 J-148）。

要点：拦剑时，剑须走一大圈，视线随剑移动。

教法提示：教者可使学者先原地站立，进行上肢的练习，待上肢动作熟练后再进行下肢练习，最后完整进行教学；教

者要提示学者拦剑时，意识要集中在剑刃上，有向前拦击对方之意。



图 J-148

(四) 左弓步拦剑

身体重心微向后移，右脚尖外撇，其余动作及要点与“右弓步拦剑”相同，惟方向相反。右手剑拦出时，右臂外旋，手心斜向内（图 J-149）。

要点：拦剑时，剑须走一大圈，视线随剑移动。

教法提示：教者要提示学者，身体重心微后移时，要与腰的右转协调一致；其余与右弓步拦剑相同。

(五) 上步反刺剑

1. 身体向右转，右脚向前横落盖步，脚尖外撇，左脚跟离地成半坐盘势；同时，剑尖下落，剑指下落到右腕部，然后剑向后方立剑刺出，剑指向前方指出，手心向下，两臂伸



图 J-149

平，右手手心向体前，目视剑尖（图 J-150）。

2. 身体左转，左脚向前上步；同时，右前臂向上弯屈，剑尖向上挑挂，继而向前刺出（前臂内旋，手心向外，成反立剑），力注剑尖，剑尖略低；剑指附于右腕部。目视剑尖（图 J-151）。

要点：以上两动要连贯，弓步刺剑时身体不可太前俯。

教法提示：教者可让学者先进行上步练习；提示学者反刺时要注意剑尖；学者须注意上步、转身，反刺是一个完整动作过程，动作须协调一致。

（六）右弓步劈剑

身体重心微向后移，左脚尖外撇，身体先左转再向右转；在转体的同时，右脚经左脚内侧向右前方上步，成右弓步；剑由左后方划一圆弧向右前劈剑，剑身与肩同高；左手剑指也随机向下、向左、向上划弧绕至头左上方，手心斜朝外。目



图 J-150



图 J-151

(八) 左弓步扫剑

1. 右脚后撤一步，身体右转；左脚跟离地成左虚步；同时剑向右后回收于右胸侧，手心向下；左手剑指向下，向右弧形落于右手旁，手心斜朝外，目视前方（图 J-155）。



图 J-155

2. 接上动，身体左转；左脚向前迈步，经仆步成左弓步；同时右手握剑手臂外旋，手心翻转向上，向右后，向前平扫，力在左剑刃；左手剑指经体前向左上方划弧举至头左上方，手心斜向上，目视前方（图 J-156）。



图 J-156

要点：扫剑时，剑身要与地面保持平行。

教学提示：教者先讲解扫剑的方法；可让学者重复练习，以便配合下肢动作；学者须注意，扫剑必须走圆弧，剑身与地平。

第二段

(九) 转身斜带剑

1. 身体重心后移，左脚尖里扣，上体右转，随后身体重心又移至左脚上，右腿提起，贴于左腿内侧；同时，剑收回横置胸前，掌心仍向上；左剑指落在右手腕部，目视左方（图 J-157）。



图 J-157

2. 上式不停，向右后方转体，右脚向右侧方迈出，成右弓步；同时右手剑随转体翻腕，掌心向下并向身体右侧外带（剑尖略高），力在剑刃外侧；左剑指仍附于右手腕部，目视剑尖（图 J-158）。

要点：身体重心移动，向右侧方迈出做右弓步，须与向

右后转的动作一致，力求平稳，协调。

教法提示：教者要提示学者注意带剑的方法，即剑身要有回抽带之意；要注意转身回带时身体的正直；学者须注意身体右转时要配合左脚尖内扣，且左脚尖内扣要充分。

(十) 并步点剑

1. 重心微后移，身体右转，右脚尖外撇；继而身体重心前移；左腿自然伸直，脚跟提起；同时剑向右后方下截；左手剑指自然屈肘附于右胸前，手心斜朝下。目视剑尖（图 J-159）。

2. 身体左转，左脚向前上一步落实；继而右脚跟进一步，落于左脚内侧，成并步；同时右手握剑手臂外旋，由右后向上、向前划弧运行，剑尖向前下点，剑尖略向下垂，右臂要平直；左剑指向下，向左、向上弧形划弧至头顶上方，手心斜朝上。目视剑尖（图 J-160、图 J-161）。

要点：右手握剑划弧运行时，肘关节不要上举超过肩关

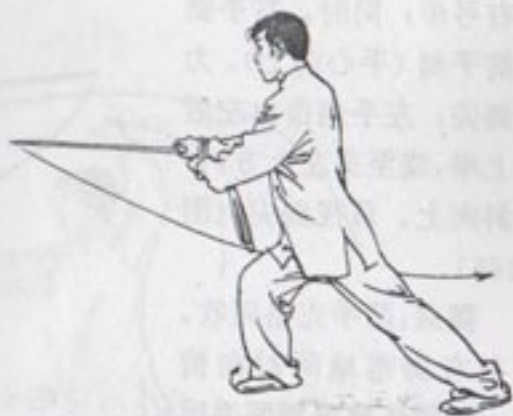


图 J-158



图 J-159



图 J-160

节，点剑时，力注剑尖。肩要下沉，上体正直。

教法提示：教者先分解动作，让学者初步掌握上肢或下肢动作后，再进行完整教学；强调并步与点剑的协调配合。

(十一) 提膝捧剑

1. 左脚后撤一步；右脚尖着地，成右虚步；同时右手下落于右胯旁；左手剑指下落于左胯旁，两手心均向下，剑身斜置于身体右侧，剑尖略高于手腕。目视前方（图 J-162）。



图 J-161

2. 右膝向上提起成独立式；同时右手剑把与左手（剑指变掌）在胸前相合，左手撑托在右手背下，两臂微屈，剑在胸前，剑身直向前方，剑尖略高，目视前方（图 J-163）。



图 J-162



图 J-163

要点：以上两个分解动作要连贯不停。独立步左腿自然蹬直，右腿提膝，脚尖下垂。上体保持自然。

教法提示：学者首先要掌握独立步时身体的平稳，可反复练习；教者要提示学者在完成动作时，注意身正，头顶悬等基本要求。

（十二）跳步平刺剑

1. 右脚向前落下，身体重心前移，然后右脚尖用力蹬地，左脚随即向前上步踏实，右脚在左脚将落未落地时，迅速向左腿靠拢（脚不落地）；同时，两手捧剑先微向回收，紧接随右脚落地再直向前伸刺，然后随左脚落地两手分开撤回身体两侧，两手手心都向下，左手再变剑指。目视前方（图 J-164、图 J-165）。

2. 右脚再向前上步，成右弓步；同时，右手剑向前平刺（手心向上），力达剑尖；左手剑指由左后方上举，绕至头左上方，手心斜向上。目视剑尖（图 J-166）。

要点：两手先略回收，再与右脚落地同时向前伸。左脚落地要与两手回撤动作一致。刺出后，剑要平稳。

教法提示：教者可让学者空手进行换跳步练习，强调跳步要自然松快；右脚蹬地后，左脚以前脚掌先着地，再过渡到脚跟着地；另外右脚蹬地后应迅速收至左脚内侧，使重心全部落于左腿上即可站稳。

（十三）左虚步撩剑
身体重心后移至左腿上，上体左转，右脚回收再向前垫步，脚尖外撇，再向右转体，身体重心前移至右腿，左脚随即向前上



图 J-164



图 J-165



图 J-166

步，脚尖着地，成左虚步；同时，右手剑随身体转动经左上方向后、向下，立剑向前撩出（前臂内旋，手心向外），力在剑刃前部，剑把停于头前，剑尖略低；左手剑指在上体左转时即下落附于右腕部，随右手绕转。目视前方（图 J-167、图 J-168）

要点：撩剑的路线必须划一个整圆。剑指须下落到左肋侧再与右手相合。

教法提示：教者让学者明白，右脚回收再向前垫步时，身体重心要在左腿上；虚步与撩剑要协调一致，不可先后完成动作。

（十四）右弓步撩剑

身体先向右转，剑由上向后绕环，掌心向外，剑指随剑绕行附于右臂内侧；随之左脚向前垫步，右脚继而向前上步，



图 J-167



图 J-168

成右弓步；右手剑随着上右步由下向前立剑撩出（前臂外旋，

手心向外), 剑与肩平, 剑尖略低, 力在剑刃前部; 剑指则由下向上绕行至左额上方, 手心斜向上。目视剑身 (图 J-169、图 J-170)。



图 J-169

要点: 剑向后绕环时, 身体与剑要协调一致, 同时剑走立圆。

教法提示: 教者要让学者注意撩剑与右弓步要同时进行; 撩剑时意注剑刃前部; 左脚向前垫步, 须脚跟先着地, 此时身体重心仍在右腿上。

(十五) 转身回劈剑

身体左转, 重心后移, 右脚脚尖里扣, 左脚脚尖稍外展, 右腿蹬直, 成侧弓步; 同时右手将剑柄收引到胸前, 剑身平直, 剑尖向右后, 剑指仍附于右腕上; 然后身体再向左转, 随转体剑向左前方劈下, 力在剑刃 (剑身要平), 左手剑指附于右腕部。目视剑尖 (图 J-171、图 J-172)。



图 J-170



图 J-171

要点: 向左转体时, 要先扣右脚, 再展左脚; 右臂先屈



图 J-172

回胸前再向左劈。

教法提示：教者要学者反复进行重心后移，右脚尖里扣，左脚外展的练习；另外，学者须注意右手回收时，要沉肩，坠肘，并且要与身体左转协调一致。

收势

1. 右腿屈膝后坐，身体重心移向右腿，左脚尖内扣，右脚尖外摆，脚尖向前；右手持剑回抽至右胸前，手心向上；左手也随即下落至右手上（此时两手心相对）接握剑的护手。目视剑身（图 J-173）。

2. 身体重心慢慢移至左腿，右脚随即向前上半步，与左脚成开立步（与肩同宽，脚尖向前）；同时，左手接剑（反握），经体前下落垂于身体左侧；右手变成剑指向下、向右后上方划弧上举，再向前、向下落于身体右侧；全身放松。目视前方（图 J-174）。



图 J-173



图 J-174

五、初级太极剑（32式太极剑）

动作名称

起势

第一段

- (一) 并步点剑
- (二) 独立反刺
- (三) 仆步横扫
- (四) 向右平带
- (五) 向左平带
- (六) 独立抡劈
- (七) 退步回抽

(八) 独立上刺

第二段

- (九) 虚步下截
- (十) 左弓步刺
- (十一) 转身斜带
- (十二) 缩身斜带
- (十三) 提膝捧剑
- (十四) 跳步平刺
- (十五) 左虚步撩