

<<杨式太极剑>>

图书基本信息

书名：<<杨式太极剑>>

13位ISBN编号：9787810516211

10位ISBN编号：7810516213

出版时间：2001-7-1

出版时间：北京体体育大学出版社

作者：张洁,李德印

页数：72

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## &lt;&lt;杨式太极剑&gt;&gt;

## 前言

太极剑是属于太极拳派系中的剑术，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》中亦不见记录：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、避青入红，以斜取正，然而它那轻稳疾快、走化旋翻的特点及其腾空、滚翻、地躺的剑法.毕竟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、群众性已为事实肯定和群众接受。

本书介绍的杨式五十六式太极剑，是我协助李天骥先生整理改编的传统套路。

它进一步发扬了杨式太极剑的风格特点，同时使剑法更加规范明确，符合“武术竞赛规则”要求，动作造型更具有艺术表现力。

李天骥先生是我国十大武术名师之一，著名太极拳家，首任国家武术集训队教练。

他的一生对中国武术事业的发展做出了巨大贡献，1985年被授予“新中国体育开拓者荣誉奖”。

本书的出版也是我们对李天骥先生逝世五周年的由衷怀念。

由于作者水平有限，错误不当之处，敬希读者指正。

## <<杨式太极剑>>

### 内容概要

虽然太极剑历史不长，但它开展之广，影响之大，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、群众性已为事实肯定和群众接受。

本书介绍的杨式五十六式太极剑，是我协助李天骥先生整理改编的传统套路。

它进一步发扬了杨式太极剑的风格特点，同时使剑法更加规范明确，符合“武术竞赛规则”要求，动作造型也更具有艺术表现力。

## &lt;&lt;杨式太极剑&gt;&gt;

## 书籍目录

1、起势(弓步前指)2、三环套月(丁步点剑)3、人魁星式(独立反刺)4、蜻蜓点水(捉膝点剑)5、燕子抄水(仆步横扫)6、左右拦扫(左右平带)7、小魁星式(虚步撩剑)8、燕子入巢(仆步穿剑)9、虎抱头(虚步捧剑)10、灵猫捕鼠(跳步下刺)11、黄蜂入洞(转身平刺)12、凤凰双展翅(同身平斩)13、小魁星式(虚步撩剑)14、太公钓鱼(虚步反刺)15、拨草寻蛇(左右下截)16、哪吒探海(独立抡劈)17、怀中抱月(退步回抽)18、宿鸟投林(独立上刺)19、乌龙摆尾(撤步平刺)20、青龙出水(左弓步刺)21、风卷荷叶(转身斜带)22、狮子摇头(缩身斜带)23、虎抱头(提膝捧剑)24、野马跳涧(跳步平刺)25、悬崖勒马(仰身云斩)26、转身指南(并步'F刺)27、迎风掸尘(弓步拦剑)28、顺水推舟(进步反刺)29、流星赶月(反身回劈)30、天马行空(歇步压剑)31、燕子衔泥(虚步点剑)32、挑帘式(独立架托)33、左车轮剑(弓步挂劈)34、右车轮剑(虚步抡劈)35、大鹏展翅(撤步反击)36、水中捞月(弓步撩剑)37、怀中包月(提膝捧剑)38、夜叉探海(独立下刺)39、犀牛望月(弓步同抽)40、射雁式(虚步回抽)41、青龙探爪(并步击剑)42、凤凰单展翅(回身平斩)43、左右跨拦(盖步截剑)44、射雁式(虚步回抽)45、白猿献果(并步上刺)46、左右落花(丁步叫抽)47、玉女穿梭(转身下刺)48、斜飞式(弓步削剑)49、白虎搅尾(弓步抡劈)50、鱼跳龙门(跳步上刺)51、乌龙绞柱(转身撩剑)52、水中捞月(弓步撩剑)53、仙人指路(丁步回抽)54、风扫梅花(旋转平抹)55、并步指南(并步平刺)56、收势(接剑还原)

## &lt;&lt;杨式太极剑&gt;&gt;

## 章节摘录

(二) 学练要领1. 四法熟练, 打好基础武术中拳术是器械的基础。

武术家常把手法、步法、身法、眼法称为剑术练习"四要"。

只有"四要"熟练贯通, 才能与剑法相合, 做到手、眼、身、法、步完整统一。

手法是指上肢的运转, 表现剑法的连接环节。

一切剑法的变招换势都要求手法松顺灵活, 路线准确, 力点分明, 同时表现出沉肩、虚腋、垂肘、活腕等太极拳要领。

在剑术练习中, 剑指的运用具有卜分币=要的作用, 它可以助势助力, 维持平衡, 提高造型的美感和稳定性。

这种手法训练是剑术练习的基础, 不可忽视。

步法和身法是练好剑术的关键。

剑术的起落、进退、走转、平衡、跳跃都有赖于步法的灵活、桩步的稳固和腿法的柔韧。

而剑法的表现, 劲力的蓄发和开合, 以及要将腰背之力贯于剑锋, 则全赖于身法的运用。

尤其是在拧转、俯仰、屈伸等身法变化中保持中一舒展、斜巾寓正, 更需要有扎实的身制、身法训练作基础。

眼法是表达神意的窗口, 是观变、应变的先行, 义是意领神聚、宁静自然、从容大度的体现。

只有意到、眼到、手到、剑到, 眼法与剑法紧密配合, 才能表现出太极剑以意领剑, 势动神随的神韵。

插图：

<<杨式太极剑>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>