

---

# 太极剑基础动作文字解析

## (手眼身法步)

### 手型、剑指

#### 1) 剑指的正确姿势

- ①中食指伸直并拢，向手背方向翘曲。
- ②拇指压在无名指和小指的指甲上，撑圆。

#### 2) 剑指的作用

- ①领劲例：平带、拦剑、云剑等。
- ②催劲例：独立上刺、平带等。
- ③用剑指直接攻击对方。
- ④与剑配合协调，平衡动作。

### 手法

- ①一般从右胯经左胯至头上左侧前。
- ②护于手腕催劲。
- ③以腰带动剑指领劲。
- ④定式：剑指指向前方，剑指与手臂成一字、剑指于手腕、剑指置于头上左侧前。

### 眼法

- ①定式眼看前方或看剑尖、剑指。
- ②动作变化时随身体转动要做到精神贯注、势动神随、神态自然。

### 身型

太极剑同太极拳身型一样，从头部到膝部要注意以下要求：

虚领顶劲——头部，上顶颈收、不可僵挺、不可偏歪、不可摇晃，颈部，肌肉放松、不可紧张、不可前伸、不可歪斜。

沉肩附肘——肩部，保持松沉，不可耸肩，不可外张，不可内扣。肘部，自然下附，不可僵直，不可外翻，不可扬起。

含胸拔背——胸部，舒松自然，不可外挺，不可内缩，不可僵直。背部，舒展拔伸，不可紧张，不可弓背，不可歪斜。

松腰没胯——腰部，自然放松，不可僵硬，不可前挺，不可后弓。胯部，松沉正直，不可突跨，不可歪斜，不可晃摇。

收臀开膝——臀部，收敛缩正，不可突臀，不可歪斜，不可摇摆。

膝部，自然开活，不可僵直，不过脚尖，不可歪斜。

### 身法

同太极拳，要端正自然，不偏不倚，舒展大方，旋转松活，不忽起忽落，动作要以腰为轴，带动上下，完整贯串。

### 步型

有并步、弓步、虚步、仆步、丁步、歇步、独立步、平行步、叉步等。

---

## 步法

同太极拳，有上步、退步、撤步、盖步、插步、跳步、行步、摆步、扣步、碾步等，转换进退虚实分明，轻灵稳健，前进时，脚跟先着地，后退时，前脚掌先着地，不可重滞突然，重心移动平稳、均匀，清楚，两脚距离和跨度要适当，脚掌和脚跟碾转要合度，膝部要松活自然，不可僵硬。

## 腿法

有蹬脚、分脚、摆腿、震脚、后举腿等。要求支撑稳定，膝关节不可僵硬，上体维持中正，不可前俯后仰，或左右歪斜。

### 剑法要求

要求剑法清楚，劲力顺达，力点准确，身剑协调，方法正确。演练太极剑时要求懂剑法、明剑理，做动作要明白剑法和剑法之间的区别。初学太极剑的人，容易混淆。

## 剑法

### 点剑

- ①动作：腕部放松，突然屈腕上提。
- ②力点：剑尖。
- ③劲力：从腰经肩到臂贯至腕。
- ④要点：松腕蓄劲、肘微屈微上提、肩下沉。
- ⑤眼看：剑尖。

### 刺剑

- ①动作：剑尖向一个方向动作，直取对方。臂由屈而伸，与剑成一直线。
- ②力点：剑尖。
- ③劲力：从腰经肩到大臂贯至小臂。
- ④要点：用腰劲、肘屈大小臂角度由小变大。
- ⑤眼看：剑尖所刺目标。

### 劈剑

- ①动作：立剑，剑与臂成一直线，从上向下用力运动。
- ②力点：剑下刃。
- ③劲力：从腰经肩到臂。
- ④要点：用腰劲。
- ⑤眼看：剑刃所劈目标。

### 挂剑

- ①动作：剑尖后勾，立剑由前向后上方或后下方格开对方的进攻。
- ②力点：剑刃前部。
- ③劲力：从腰经肩到臂贯至腕。
- ④要点：含胸，转腰，剑贴身走立圆。
- ⑤眼看：剑尖。

### 撩剑

---

①动作：立剑由后前上方撩出，撩出对方的进攻。

②力点：剑刃前部。

③劲力：从腰经肩贯至臂。

④要点：含胸、转胸，剑贴身走立圆。

⑤眼看：剑尖、对方目标。

#### 云剑

①动作：平剑在头前上方或头顶平圆环绕，用以拨开对方的进攻。

②力点：剑刃。

③劲力：从腰经肩到臂贯至腕。

④要点：微仰头，剑略靠近头，不超过头后部；绕环要平，以腕为轴，翻腕要松，用腰劲。

⑤眼看：剑尖。

#### 抹剑

①动作：平剑由左向右或由右向左领带。

②力点：剑刃，顺剑滑动。

③劲力：从腰经肩到臂贯至腕。

④要点：用腰，协调。

#### 带剑

①动作：平剑由前向侧后方抽回。

②力点：剑刃。

③劲力：从腰经肩到臂贯至腕。

④要点：先前送，后翻腕划弧回抽。

#### 崩剑

①动作：立剑用剑刃尖端向上点啄。

②力点：剑刃尖端

③劲力：从腰经肩到臂贯至腕。

④要点：腕突然下沉。

#### 绞剑

①动作：平剑使剑尖顺时针或逆时针方向环绕划小立圆圈。

②力点：剑刃前部。

③劲力：从腰经肩到臂贯至腕。

④要点：腕松、协调、腰劲带。划立圆圈不宜过大。

#### 架剑、托剑

①动作：立剑向上托起，高于头部。

②力点：剑刃。

③眼视：前方。

④要点：剑身要平，叉步或上步与绕剑要同时，剑贴身走立圆，动作要与腰的转动相配合。向上托剑时，注意与武当太极的分脚领剑世别开来。

---

### 截剑

- ①动作：立剑或平剑用剑刃切断，阴埠截对方，剑身成斜线。
- ②力点：剑刃前部。
- ③劲力：从腰经肩到臂贯至腕。
- ④要点：腕用横向力，注意用腰劲。

### 抽剑

- ①动作：立剑由前向后上方或后下方划弧抽回。
- ②力点：沿剑刃滑动。
- ③要点：松腰，肩松沉，协调，腰劲带；剑不要太贴身，手抱圆。

### 穿剑

- ①动作：立剑可平剑使剑尖沿腿、臂或身体同方向穿出。
- ②力点：剑尖。
- ③要点：松腰，穿剑的动作与步行，腰的转动要协调。

### 提剑

- ①动作：立剑或平剑屈腕向上提拉剑把使剑尖向下。
- ②力点：剑柄。
- ③劲力：从腰经肩到臂贯至腕。
- ④要点：用腰、协调。

### 捧剑、抱剑

- ①动作：立剑或平剑两手体前相合捧。
- ②要点：松腰，剑不要太贴身，手抱圆。

### 扫剑

- ①动作：平剑使剑向左、向右挥摆。
- ②力点：剑刃。
- ③要点：用腰力，剑与臂成一直线，步法与手法要协调、与腰的转动要协调。

### 斩剑

- ①动作：平剑使剑向左、向右挥摆。
- ②力点：剑刃。
- ③要点：剑与臂成一直线，步法与手法与腰的转动要协调，用腰带动臂，横向力。

### 拦剑

- ①动作：立剑斜向上方托架。
- ②力点：在剑刃中后部。
- ③劲力：从腰经肩到臂贯至腕。
- ④要点：用腰、协调，剑尖微斜向中。

### 削剑

- ①动作：平剑，自异侧下方经胸向同侧前上方，剑尖略高于头。

---

②力点：剑刃。

## 腕花

①动作：以腕为轴使剑在臂的内侧或外侧绕立圆。

②要点：松握剑，腕放松，剑绕环时成立圆，剑绕环时剑紧贴身

