

孙式太极剑

钱钰杰

简介

孙式太极剑，由近代著名武术家孙禄堂先生依太极之理而创。分上、下两路，上剑套路从第1式起至第38式鹞子翻身止；下剑套路从第39式单举鼎起至结束。上、下剑合而为一可单练，分而练之互为攻防。此剑以孙式太极拳为基础，属于孙式太极拳配套器械。

课时安排 (60')

1. 准备活动 (10')

热身，关节操，薄弱处强化

2. 主体教学 (40')

在温故的基础上，每次学练2-5势新动作，视学员接受能力而定，新动作教学分3个步骤：连贯模仿、分解教学、完整演练

3. 整理活动 (10')

放松，拉伸，薄弱处强化

名称顺序

上 剑

- 1、起式
- 2、白鹤亮翅
- 3、双龙出水
- 4、鹞子翻身
- 5、单举鼎
- 6、仙人指路
- 7、青龙返首
- 8、钓鱼剑（也称太公钓鱼）
- 9、青龙抬头
- 10、单举鼎
- 11、青龙献爪
- 12、凤凰点头
- 13、天边扫月
- 14、猛虎截路
- 15、青龙缩尾
- 16、黑虎出洞
- 17、平沙落雁
- 18、青龙出水
- 19、怀中抱月
- 20、鸿雁送书
- 21、鹞子束身
- 22、孤雁出群
- 23、蜻蜓点水
- 24、回头望月
- 25、败式
- 26、妙手背斩
- 27、大鹏展翅
- 28、猛虎截路

29、推窗望月 30、顺式撩腕 31、蜻蜓点水 32、磨盘剑
33、[扁 卍]剑 34、撩腕 35、青龙缩尾 36、黑虎出洞
37、怀中抱月 38、鹞子翻身

下 剑

39、单举鼎 40、挤步黑虎出洞 41、抽梁换柱 42、外截剑
43、怀中抱月 44、白蛇伏草 45、探海剑（又名夜叉探海）
46、挂剑（也称封侯挂印） 47、鹞子束身 48、孤雁出群
49、乌龙搅柱 50、青龙缩尾 51、挤步黑虎出洞 52、里截剑
53、鹞子束身 54、孤雁出群 55、蜻蜓点水 56、磨盘剑
57、鹞子入林 58、怀中抱月 59、[扁 卍]膀撩腕 60、插花盖顶
61、鹞子翻身 62、收势