

42 式太极剑竞赛套路（剑谱分解动作）

预备式

左手持剑、手心朝后，右手剑指、手心朝里，双臂自然下垂身体直立。

1、起式

①左脚开步，两臂微屈内旋，两手距身体 10 厘米；

②左前方摆臂转体屈蹲、提脚抱剑；

③右前方上步、上举剑指、丁步展臂，

④扣脚、转身上步、弓步前指。

2、并步点剑

①东南方 45° 上步、穿剑分手、提脚，

②东北方 45° 上步合手、弓步接剑，沉腕；

③并步前点剑。东北 45°

3、弓步削剑（撤步反击）

①沉剑提脚，

②撤步转身、弓步削剑。正南方，与起式方向相同

4、提膝劈剑

①坐腿转腰摆剑，

②提脚劈剑、西南方 45°。

5、左弓步拦

①沉腕划圆、转身上步绕剑，

②弓步拦剑。弓步方向斜向东北、拦剑方向正东。

6、左虚步撩

①收脚转身绕剑，

②虚步撩剑。东南 45°

7、右弓步撩

①转身绕剑，

②弓步撩剑。正东

8、提膝捧剑

①转腰左带剑，

②退步虚步右带剑，

③左脚向前活步、提腿捧剑。

9、蹬脚前刺

①捧剑收引；

②蹬脚平刺。

10、跳步平刺

①落脚重心前移送剑，

②跳步收剑，

③弓步刺剑。

11、转身下刺

①坐腿屈臂收剑，

②转身弓步下刺剑。东南 45°

要点提示：坐腿翘脚尖，重心后移，摆、带剑收于胸前、扣脚转身、撵脚提腿、摆转、弓步下刺。提腿撵脚蹬地

12、弓步平斩

①收脚合剑；

②侧弓步斩剑。西北 45°。剑指分展侧举略低于胸、手心朝左剑指朝前。

13、弓步崩剑

①转腰摆剑；

②插步带剑；

③提脚捧剑；

④弓步崩剑。西北 45°。剑指分展跨旁、手心向下。

14、歇步压剑

①转腰举剑；

②虚步下压。西南 45°。剑指置于头侧上方

15、进步绞剑

①虚步提剑；

②上步绞剑；剑指与耳同高、手心朝外、指尖朝前。

③上步绞剑；

④上步弓腿绞剑。方向都是西南 45°

16、提膝上刺

①坐腿收剑；

②提腿上刺剑。剑尖高于头、提膝高于腰。西南 45°

17、虚步下截

①落脚举剑：落脚东南、剑腕同头高、剑指左胯、手心斜朝下；

②虚步下截剑：虚步西南、剑尖与膝同高、剑指头侧上、头面向西北。

18、右左平带

①提脚提剑；

②弓步右带；

③收脚收剑；

④弓步左带。弓步方向斜向前方、带剑斜向后方

19、弓步劈剑

①插步后截：剑指屈肘右肩前，手心斜朝下；

②弓步前劈。

20、丁步托剑

①提腿下截：正北偏东；

②丁步托剑。正北偏西

21、分脚后点

①上步扣脚；

②转身撤步；

③转身弓腿前刺；剑指与肩同高、手心斜朝下；

④并步绕剑；

⑤提腿提剑；

⑥分脚后点剑。分脚正西、点剑东北。

22、仆步穿剑

①退步前摆剑；

②转腰分剑；

③转腰举剑；

④仆步穿剑；全脚踏地、不可掀脚拔根；

⑤弓步平刺。

23、蹬脚架剑

①撇脚转腰翻腕带剑；

②提膝举剑；③蹬脚架剑。

34、进步挂剑

- ①落脚转身向下向左挂：上步左挂； ②剑举起上步向右挂：上步右挂；
③虚步前点：翻手上举剑、点。西偏北 30°

35、歇步崩剑

- ①转身退步撩剑：前脚掌为轴，向右转身向后撩撤左脚，剑指与肩平；西偏北斜线行进；
②翻手退步、歇步沉腕崩剑。东偏南

36、弓步反刺

- ①提腿收剑； ②落脚弓步探身反刺。西偏北 30°

37、转身下刺

- ①坐腿扣脚翻手挑收剑； ②提腿碾脚、转身；
③弓步下刺剑。西南

38、提膝提剑

- ①转腰绕剑； ②提膝提剑。

39、行步穿剑

- ①落脚穿剑； ②行步穿剑； ③行步穿剑； ④行步穿剑； ⑤行步穿剑。

40、摆腿架剑

- ①摆腿扣剑； ②落脚架剑弓步前指。

41、弓步直刺

- ①收脚收剑； ②弓步刺剑。

42、收势

- ①坐腿接剑； ②弓腿摆臂； ③收脚摆臂； ④并步还原。