

三十二式太極劍分解動作名稱表

預備式 並步持劍

起勢(三環套月)

(1)左脚開步 (2)兩臂前舉 (3)微右轉臂劃弧 (4)微左轉丁步托指
(5)上左步屈肘 (6)弓步擡膝前指 (7)收步提脚旋臂 (8)上步穿劍
(9)座盤展臂 (10)上左步屈肘 (11)弓步落指

第一組

1. 並步點劍(蜻蛉點水) (1)接劍前移 (2)收脚並步點劍
2. 獨立反刺(大魁星式) (1)右後撤步沈腕 (2)右轉體抽劍 (3)收脚丁步挑劍 (4)提膝反刺
3. 僕步橫掃(燕子抄水) (1)右轉體撤步劈劍 (2)下蹲穿劍指 (3)弓步橫掃
4. 向右平帶(右攬掃) (1)收脚收劍 (2)上步伸劍 (3)弓步帶劍
5. 向左平帶(左攬掃) (1)收脚收劍 (2)上步伸劍 (3)弓步帶劍
6. 獨立輪劈(探海勢) (1)丁步輪劍 (2)上步舉劍 (3)獨立輪劈
7. 退步回抽(懷中抱月) (1)撤步提劍 (2)虛步抽劍
8. 獨立上刺(宿鳥投林) (1)轉體收劍 (2)獨立上刺

第二組

9. 虛步下截(烏龍擺尾) (1)左後撤步 (2)轉體擺劍 (3)虛步下截

10. 左弓步刺(青龍出水) (1)退步提劍 (2)轉體抽劍 (3)收脚卷劍 (4)轉體上步 (5)弓步平刺
 11. 轉身斜帶(風卷荷葉) (1)後座扣脚抽劍 (2)提膝伸劍 (3)轉體上步帶劍 (4)弓步帶劍
 12. 縮身斜劍(獅子搖頭) (1)提膝收劍 (2)撤步伸劍 (3)丁步左帶
 13. 提膝棒劍(虎抱頭) (1)撤右步伸劍 (2)虛步分劍 (3)提膝棒劍
 14. 跳步平刺(野馬跳澗) (1)落步沈劍 (2)棒劍前刺 (3)跳步分劍
(4)上步卷劍 (5)弓步平刺
 15. 左虛步撩(小魁星式)
(1)後座翹脚拳劍 (2)收脚 繞劍 (3) 墊步 繞劍 (4)虛步撩劍
 16. 左弓步撩(海底 撈月) (1)轉體 繞劍 (2)上步 繞劍 (3)上步前撩 (4)弓步撩劍
-

第三組

17. 轉身回抽(射雁式) (1)轉體抽劍 (2)弓步劈劍 (3)後座回抽 (4)虛步前指
18. 並步平刺(白猿獻果) (1)轉體移步 (2)並步平刺
19. 左弓步攬(迎風 掸塵) (1)轉體 繞劍 (2)上步 繞劍 (3)弓步攬劍
20. 右弓步攬(迎風 掸塵) (1)擺脚拳劍 (2)收脚 繞劍 (3)上步 繞劍 (4)弓步攬劍
21. 左弓步攬(迎風 掸塵) (1)擺脚拳劍 (2)收脚 繞劍 (3)上步 繞劍 (4)弓步攬劍
22. 進步反刺(順水推舟) (1)上步收劍 (2)轉體後刺 (3)上步挑劍 (4)弓步反刺

23. 反身回劈(流星 赶月) (1)轉体收劍 (2)提脚举劍 (3)上步举劍 (4)弓步劈劍

24. 虚步点劍(天馬行空) (1)落指收脚 (2)上左步反托劍 (3)重心前移举劍 (4)虚步点劍

第四組

25. 独立平托(挑帘式) (1)後撤步劍腕花 (2)下蹲 绕劍 (3)蹶脚轉体提劍 (4)提膝托劍

26. 弓步挂劈(左車輪劍) (1)落步挂劍 (2)轉体後挂劍 (3)上步旋臂举劍 (3)弓步劈劍

27. 虚步輪劈(左車輪劍) (1)微轉体收劍 (2)轉体輪劍 (3)上步旋臂举劍 (4)重心前移举劍
(5)虚步劈劍

28. 撤步反擊(大鵬展翅) (1)提膝旋臂 (2)右後撤步 (3)轉体弓步擊劍

29. 進步平刺(黃蜂入洞) (1)提膝橫洞 (2)上步收劍 (3)弓步平刺

30. 丁步回抽(懷中抱月) (1)重心後移旋劍 (2)丁步回抽

31. 旋轉平抹(風掃梅花) (1)擺步旋臂橫劍 (2)扣步轉体抹劍 (3)蹶脚轉体抹劍 (4)撤步分劍

32. 弓步直刺(指南針) (1)墊步卷劍 (2)弓步直刺

收姿 (1)後座轉体抽劍 (2)接劍前举 (3)跟步收劍 (4)並步環原