

世界陳小旺太極拳總會香港分會

劍術基本知識

刺劍：由曲到伸，肩臂一條線，力達劍尖。

劈劍：向下用力，力點在中間下刃，也是肩臂一條線，后劈注意也要肩臂一條線。

撩劍：從后向前，力點在劍身的前部。

掛劍：力點在劍身上刃，由前向后走立圓 ‘

點劍：劍尖一定要低于手腕，力點在下鋒，力點在上鋒是崩劍。

劍術基本四要：手法、步法、身法、眼法，這四法要熟練貫通，才能與劍法相合，才能做到手、眼、身、法步完整統一。

- 1、 手法：一切劍法的變招換勢都要求手法松順靈活，路線準確，力點分明，同時表現出沉肩、虛腋、箠肘、活腕等要領。它可以助勢助力，維持平衡，提高造型的美感和穩定性。
- 2、 步法和身法：劍術的起落、進退、走轉、平衡、跳躍都有賴于步法的靈活、樁步的穩固和腿法的柔韌。勁力的蓄發和開合，及要將腰背之力貫于劍鋒，全賴于身法的運用。尤其是擰轉、俯仰、屈伸等身法變化中保持中正舒展，斜中寓正，更需要有扎實的身型、身法訓練作基礎。
- 3、 眼法：眼睛是表達神意的窗口，是觀變、應變的先行、又是意領神聚、寧靜自然、從容大度的體現。只有意到、眼到、手到、劍到、眼法與劍法緊密配合，才能表現出太極劍以意領劍，勢動神隨的神韻。