

# 四十二式太极剑 - 竞赛套路

---

*Sì Shí Èr Shì Tàijíjiàn - Jìngsài Tàolù*

## 42-step Tai Chi Sword - Competition Routine

- |          |   |
|----------|---|
| 1. 起势    | Qǐshì   |
| 2. 并步点剑  | Bìng bù diǎn jiàn                               |
| 3. 弓步削剑  | Gōng bù xiāo jiàn                               |
| 4. 提膝劈剑  | Tí xī pī jiàn                                   |
| 5. 左弓步拦  | Zuǒ gōng bù lán                                 |
| 6. 左虚步撩  | Zuǒ xū bù liāo                                  |
| 7. 右弓步撩  | Yòu gōng bù liāo                                |
| 8. 提膝捧剑  | Tí xī pěng jiàn [peng=cup/hold with both hands] |
| 9. 蹬脚前刺  | Dēng jiǎo qián cì                               |
| 10. 跳步平刺 | Tiào bù píng cì                                 |
| 11. 转身下刺 | Zhuǎn shēn xià cì                               |
| 12. 弓步平斩 | Gōng bù píng zhǎn                               |
| 13. 弓步崩剑 | Gōng bù bēng jiàn                               |
| 14. 歇步压剑 | Xiē bù yā jiàn                                  |
| 15. 进步搅剑 | Jìn bù jiǎo jiàn                                |
| 16. 提膝上刺 | Tí xī shàng cì                                  |
| 17. 虚步下截 | Xū bù xià jié                                   |
| 18. 右左平带 | Yòu zuǒ píng dài                                |
| 19. 弓步劈剑 | Gōng bù pī jiàn                                 |
| 20. 丁步托剑 | Dīng bù tuō jiàn                                |

- |            |                         |
|------------|-------------------------|
| 21. 分脚后点   | Fēn jiǎo hòu diǎn       |
| 22. 仆步穿剑   | Pū bù chuān jiàn        |
| 23. 蹬脚架剑   | Dēng jiǎo jià jiàn      |
| 24. 提膝点剑   | Tí xī diǎn jiàn         |
| 25. 仆步横扫   | Pū bù héng sǎo          |
| 26. 右左弓步下截 | Yòu zuǒ gōng bù xià jié |
| 27. 弓步下刺   | Gōng bù xià cì          |
| 28. 右左云抹   | Yòu zuǒ yún mǒ          |
| 29. 右弓步劈剑  | Yòu gōng bù pī jiàn     |
| 30. 后举腿架剑  | Hòu jǔ tuǐ jià jiàn     |
| 31. 丁步点剑   | Dīng bù diǎn jiàn       |
| 32. 马步推剑   | Mǎ bù tuī jiàn          |
| 33. 独立上托   | Dúlì shàng tuō          |
| 34. 进步挂点   | Jìn bù guà diǎn         |
| 35. 歇步崩剑   | Xiē bù bēng jiàn        |
| 36. 弓步反刺   | Gōng bù fǎn cì          |
| 37. 转身下刺   | Zhuǎn shēn xià cì       |
| 38. 提膝提剑   | Tí xī tí jiàn           |
| 39. 行步穿剑   | Xíng bù chuān jiàn      |
| 40. 摆腿架剑   | Bǎi tuǐ jià jiàn        |
| 41. 弓步直刺   | Gōng bù zhí cì          |
| 42. 收势     | Shōu shì                |