

❖ 冠军教您学太极图解系列 ❖

42式

太 极 拳

杨 艳 编著



❖ 冠军教您学太极图解系列 ❖

42式太极拳

杨 艳 编著



APCTIME
时代出版

时代出版传媒股份有限公司
安徽科学技术出版社

拳

图书在版编目(CIP)数据

42 式太极拳/杨艳编著. —合肥:安徽科学技术出版社, 2015. 9

(冠军教您学太极图解系列)

ISBN 978-7-5337-6677-1

I. ①4… II. ①杨… III. ①太极拳-图解
IV. ①G852. 11-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 114635 号

本书是河南省高等学校武术与民族传统体育专业综合改革试点项目、河南理工大学太极文化发展研究中心的系列成果之一,出版得到了河南理工大学体育(太极拳)学院《河南省高等学校精品资源共享课程——陈式太极拳》、《河南省高等学校精品视频公开课——陈式太极拳文化赏析》的经费资助,特此说明并致谢!

42 SHI TAIJIQUAN

42 式太极拳

杨 艳 编著

出版人:黄和平 选题策划:何宗华 高翔 责任编辑:何宗华
责任校对:徐海 责任印制:李伦洲 封面设计:冯劲
出版发行:时代出版传媒股份有限公司 <http://www.press-mart.com>

安徽科学技术出版社 <http://www.ahstp.net>
(合肥市政务文化新区翡翠路 1118 号出版传媒广场,邮编:230071)
电话:(0551)63533323

印 制:合肥华云印务有限责任公司 电话:(0551)63418899
(如发现印装质量问题,影响阅读,请与印刷厂商联系调换)

开本:710×1020 1/16 印张:11.5 字数:290 千
版次:2015 年 9 月第 1 版 2015 年 9 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5337-6677-1

定价:35.00 元

版权所有,侵权必究

太

42



拳

式

中华武术经典珍藏丛书

编委会

(排名不分先后)

高 飞	丁文力	李贡群	潘祝超
赵 强	徐 涛	谢静超	高 翔
凌 召	黄无限	李 群	张永兴
高 绅	余 鹤	赵爱民	刘 昆
殷建伟	张 宪	景乐强	王松峰

编委会

太极拳图解

作者简介

杨艳 女,河南焦作人。原河南省武术队队员、国家队武术队队员,武术六段,国家健将级运动员,国家一级裁判员,国家武术段位制指导员。现为河南理工大学体育学院教师、韩国岭南大学博士。还曾担任过校高水平武术队教练。

杨艳自幼习武,8岁即被选入市武术队,经过辛勤努力,她在多次大赛上获得过冠军,成绩斐然;杨艳还代表我国多次出访海外,参与中外文化交流。CCTV“欢乐中国行”栏目、台湾的《全球功夫》杂志、河南电视台等多家媒体,都对她做过报道,以赞扬她对中国武术文化和推动太极拳运动的发展所做的贡献!



杨艳的主要成绩有:2003年全国武术冠军赛太极拳项目冠军;2005年国际焦作太极拳交流大赛42式太极拳、42式太极剑双项冠军;全国城市运动会太极拳项目冠军;2007年国际焦作太极拳交流大赛24式太极拳、42式太极剑双项冠

军;2009年国际焦作太极拳交流大赛陈式传统太极拳、32式太极剑双项冠军;国际香港武术节42式太极拳、42式太极剑双项冠军,太极拳对练冠军;全国武术段位制大赛武术套路总决赛冠军。

42 式太极拳由原国家体委武术研究院于 1989 年组织编创。目前,在全国套路武术的比赛中,太极拳比赛所用套路规定为 42 式。此外,42 式太极拳又是中国武术六段位的考核规定内容,所以又称“六段位太极拳”。

42 式太极拳兼采众长,动作以杨式太极拳为主,并在套路中间则引用了不少其他流派的太极拳练法,如孙式太极拳的“开合手”、“右单鞭”;陈式太极拳的“掩手肱捶”、“野马分鬃”;吴式太极拳的“斜飞势”等,外形严格规范,劲力刚柔并重,气势舒展大方。

42 式太极拳另一个主要的特点,是很注重左右动作的均衡性,如起势为“右揽雀尾”,收势为“左揽雀尾”,而在传统太极拳中一般是偏重一侧的,这样就使布局更合理,结构更严谨,内容更充实,锻炼更全面。

目 录

目 录

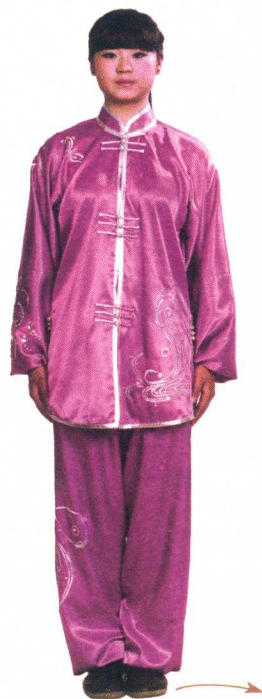
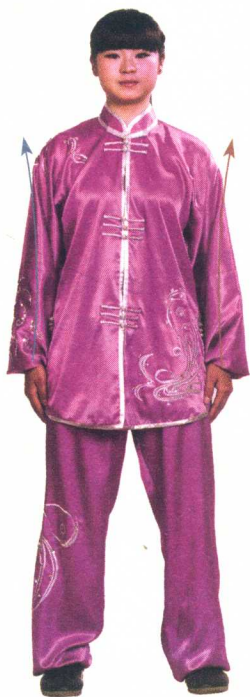
太
极
拳
图
解

一、起式	1	二十二、双峰贯耳	103
二、右揽雀尾	4	二十三、左分脚	106
三、左单鞭	12	二十四、转身拍脚	109
四、提手	14	二十五、进步栽捶	112
五、白鹤亮翅	17	二十六、斜飞式	115
六、搂膝拗步	21	二十七、单鞭下式	121
七、撇身捶	27	二十八、金鸡独立	124
八、捋挤式	30	二十九、退步穿掌	128
九、进步搬拦捶	37	三十、虚步压掌	130
十、如封似闭	42	三十一、独立托掌	133
十一、开合手	45	三十二、马步靠	135
十二、右单鞭	47	三十三、转身大捋	139
十三、肘底捶	49	三十四、歇步擒打	143
十四、转身推掌	54	三十五、穿掌下式	147
十五、玉女穿梭	59	三十六、上步七星	150
十六、右左蹬脚	69	三十七、退步跨虎	153
十七、掩手肱捶	76	三十八、转身摆莲	157
十八、野马分鬃	81	三十九、弯弓射虎	160
十九、云手	90	四十、左揽雀尾	163
二十、独立打虎	98	四十一、十字手	169
二十一、右分脚	101	四十二、收式	173

一、起 式

【技法分解】

1. 身体自然直立, 两脚并拢。两手轻贴大腿侧。目视前方。(图 1-1)



2. 左脚向左轻轻开步, 两脚间距与肩同宽, 脚尖向前。(图 1-2)



3. 两手慢慢向前平举, 与肩同高, 手心向下, 两臂距同肩宽。(图 1-3)



4. 两腿缓缓屈膝半蹲。两掌轻轻下按, 落于腹前, 掌与膝相对。(图 1-4)



附

【动作要点】

1. 预备式时,立身中正,顶头沉肩,胸腹收松,两臂下垂,两手贴于大腿外侧;精神集中,心理安静,呼吸自然;目光平视。

2. 开步时,重心不要起伏过大。

3. 举臂时提腕,下按时沉腕。

4. 屈坐时,弯腿落胯,屈膝屈髌敛臀,保持上身中正,屈坐高低因人而宜。

5. 动作完成时,身体好像端坐在椅子上,两手轻按在腹前桌子上,体重落于两脚后半部。

【易犯错误】

1. 屈坐时,上体前俯、挺胸突臀,或上体挺腹后仰。

2. 屈坐时,身体紧张、憋气。

3. 两脚尖外撇成八字。

4. 按掌时,屈臂直落。

二、右揽雀尾

【练法分解】

1. 重心左移, 右脚尖翘起。右手由下向上、左手由上向下合抱。(图 2-1)



2. 右脚尖稍外撇, 身体微向右转; 左脚收于右脚内侧。右臂上抬屈于胸前, 手心向下。左手翻转向右划弧至右腹前, 手心向上, 与右手相对。(图 2-2)

3. 上体微左转。左脚向左前上步, 脚跟轻轻落地。(图 2-3)



4. 上体继续左转, 重心前移, 成左弓步。左臂向前棚出, 左手高与肩平, 手心向内, 指尖向右。右手向下落于右胯旁, 手心向下, 指尖向前。(图 2-4)

5.上体微左转,右脚收至左脚内侧。左臂内旋屈于左胸前,左手翻转向下,与胸同高,指尖向右。右臂向左划弧至左腹前,掌心向上,指尖向左。两掌相对似抱球状。(图 2-5)



6.上体微右转。右脚向右前轻轻迈出一步,脚跟着地。(图 2-6)



7.上体继续右转,重心前移,成右弓步。右臂向前棚出,臂微屈,掌心向内,高与肩平。左掌向左、向下落于左胯旁,掌心向下。(图 2-7)



8.上体微右转。右掌翻转。左掌前伸至右臂肘关节处内侧。两臂相距 30 厘米左右。(图 2-8)



9.重心后移,上体微左转。
双掌向下后捋至腹前。(图 2-9)



10.右臂外旋屈肘横于胸前,右掌心
向内,掌尖向左。左臂内旋,左掌心转向
外,掌指贴附于右腕内侧。(图 2-10)



11.重心前移,成右弓步。两掌向前挤出,双臂撑圆。(图 2-11)



12.重心后移,上体微右转,右脚尖翘起。右臂外旋,右掌心翻转向上,自前向右、向后屈肘划平弧至右肩前。左掌搭在右手腕内随之划弧。(图 2-12)

