

◆ 冠军教您学太极图解系列 ◆

8 式

太 极 拳

杨 艳 编著



中国武术段位制段位制段位制段位制

日式

太极拳

第 1 卷



◆冠军教您学太极图解系列◆

8式太极拳

杨 艳 编著



ARTIME
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

图书在版编目(CIP)数据

8 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 978-7-5337-6673-3

I. ①8… 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 114684 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!

8 SHI TAIJIQUAN

8 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:5.75 字数:150 千
版次:2015 年 9 月第 1 版 2015 年 9 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5337-6673-3

定价:18.00 元

版权所有,侵权必究

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。



8 式太极拳由中国武术研究院和中国武术运动管理中心于 1997 年编制，目的是为了太极拳的普及与中国武术段位的推广。因 8 式太极拳被指定为中国武术一段位的考核内容，故又称作“一段位太极拳”。

8 式太极拳最为简单，即使加上起势和收势，也不过 10 个动作，主要作为太极拳初学者入门之用。练习它可以了解太极拳的基础动作和基本要领，为进一步学习太极拳这项运动打好基础。

8 式太极拳最大的特点是能够原地演练，不需要较大的空间，所以，我们也把它称为“办公室太极拳”。

目 录

第一章 8 式太极拳	1
一、卷肱式	1
二、搂膝拗步	7
三、左右野马分鬃	12
四、云手	18
五、金鸡独立	26
六、蹬脚	29
七、揽雀尾	34
八、十字手	47

第二章 太极拳基本动作 ...	52
一、基本手形	52
二、基本手法	53
三、基本步形	69
四、基本步法	73
五、基本腿法	83

第一章 8式太极拳

一、卷 肱 式

【按法分解】

1. 身体自然直立, 两脚并拢, 两腿自然伸直。胸腹放松, 两臂下垂, 手指微屈, 两手垂于大腿外侧。头颈正直, 下颌微收, 口闭齿扣, 舌抵上腭。精神集中, 表情自然, 双眼平视前方。(图 1-1)



8式太极拳

· 2 ·

2.左脚向左分开半步,足距与肩同宽,两脚平行向前,成开立步。(图 1-2)



3.两臂慢慢向前平举,与肩同高、同宽,双臂自然伸直,肘关节向下微屈,两手心向下,指尖向前。(图 1-3)



4.两腿慢慢屈膝半蹲,重心落于两腿之间,成马步。两掌轻轻下按至腹前与膝相对,上体舒展正直。两眼平视前方。(图 1-4)



附

5.上体右转。左手外旋向前伸举,掌心向上,指尖向前。右手外旋翻转,向右、向后、向上划弧托至右后方,高与耳齐,掌心斜向上,指尖斜向右后。目视右掌。(图 1-5)



8式太极拳

· 4 ·



6.上体左转。右手屈臂收至右耳侧,掌心斜向下,指尖斜向上。(图 1-6)



7.右手经左掌上方向前推出,掌心向前,指尖向上,高与肩平。左手回收至腰间,掌心向上,指尖斜向前。目视前方。(图 1-7)



8. 上体左转。左掌心向左、向后、向上划弧托至左后方，高与耳齐，掌心斜向上，指尖斜向右后。右手外旋翻转，掌心向上，指尖斜向前。目视左手。(图 1-8)



9. 上体右转。左手屈臂收至左耳侧，掌心斜向下，指尖斜向上。右手外旋翻转，掌心向上，指尖斜向前。目视右手。(图 1-9)



10.左手经右掌上方向前推出,掌心向前,指尖向上,高与肩平。右手回收至腰间,掌心向上,指尖斜向前。目视前方。(图 1-10)



【易犯错误】

1. 向左开步时,身体左右摇晃。
2. 两臂前举和下按时,两肘尖外撑、上扬,两肩上耸。
3. 屈膝下蹲时,上体前俯或后仰。
4. 手臂前举和两掌下按时,腕关节过于松软,造成手臂前举时指尖朝下、两掌下按时指尖朝上的折腕错误。

二、搂膝拗步

【技法分解】

1. 上体微右转,重心移至右腿。左掌向右肩方向划弧。右掌下落翻转。目视右前方。(图 2-1)



2. 左脚回收至右脚内侧,脚尖点地,脚跟抬起,成丁步。右手外旋由右向上弧形抬至右上方,臂微屈,腕与肩高。左手经面前屈臂向右按落于右肋旁,掌心斜向下。目视右手。(图 2-2)



8式太极拳

3.上体左转,左脚向前上步,脚跟轻轻落地。右臂屈肘,右手收至耳旁,掌心斜向前。左手向下划弧至腹前。目视右掌。(图 2-3)



3

4.上体继续左转,重心前移,成左弓步。右手立掌向前推出,指尖高与鼻平。左手由左膝前搂过,按于左胯旁,掌心向下,指尖向前。目视前方。(图 2-4)

4



5.重心后坐,左脚尖内扣。左掌翻转向上托起,屈肘与面平高。右掌自然收至左肘内侧。(图 2-5)

5



6.右脚收至左脚内侧,脚尖点地。左手再向上划弧至左前方,掌心向里。右手再向下划弧至左肋旁。目视左掌。(图 2-6)

6

