

柔力球

太极套路教与学

□ 全保民 主编



赠

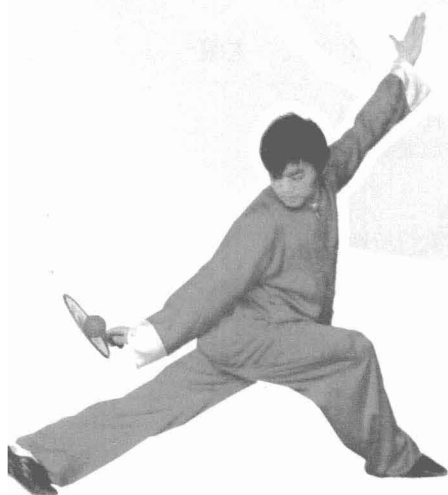
教学VCD
一张

北京体育大学出版社

柔力球太极套路

教与学

全保民 主编



北京体育大学出版社

策划编辑 孙宇辉
责任编辑 孙宇辉 毕于涛
审稿编辑 鲁 牧
责任校对 毕于兰
摄 影 于晓红
责任印制 陈 莎

图书在版编目(CIP)数据

柔力球太极套路教与学/全保民主编. - 北京:北京体育大学出版社,2008.6
ISBN 978-7-81100-986-6

I. 柔… II. 全… III. 球类运动-基本知识
IV. G849.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 062575 号

柔力球太极套路教与学

全保民 主编

出 版 北京体育大学出版社
地 址 北京海淀区中关村北大街
网 址 www.bsup.cn
邮 编 100084
发 行 新华书店总店北京发行所经销
印 刷 北京市昌平阳坊精工印刷厂
开 本 850 × 1168 毫米 1/32
印 张 3.5

2008 年 6 月第 1 版第 1 次印刷 印数 5000 册

定 价 20.00 元

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

编委会

主 编 仝保民

副 主 编 于晓红

编 委 赵远君 徐 伟 郭乃莹

技术顾问 于新潞

前言

随着柔力球运动的深入发展，各种套路相继出现，独缺太极风格。我们经过调查了解，广泛征求柔力球运动爱好者的意见，将自己的专业知识和技术融入柔力球运动之中，创编了这套具有浓厚民族色彩的“柔力球太极套路”。

本套路运用太极原理及太极拳的手、眼、身法、步，把柔力球的摆、翻、绕、转、旋各种技艺巧妙地结合在一起，充分体现了柔力球的太极之美。全套动作本着“秉承太极理念，展示柔力球风采”的设想进行创编，招式刚柔相济、武气十足，动作舒展大方、连绵不断，演练起来丝丝相连、环环相扣，极富情趣，不仅可以益脑增智、陶冶情操，还具有多重的养生功效。

本书详细介绍了“柔力球太极套路”的学练方法，图文并茂，配有光盘，内容简洁明快，通俗易懂，不仅适合初学者自学自练，还可以作为“柔力球太极套路”培训班的教材使用。

目 录

柔力球太极套路歌诀	(1)
柔力球太极套路基本动作	(2)
柔力球太极套路	(12)
第一段	(12)
1 起 势	(12)
2 金龙戏珠	(13)
3 太极开山	(15)
4 袖里乾坤	(19)
5 苏秦背剑	(21)
6 凤舞九天	(22)
7 龙飞凤舞	(25)
8 白鹤亮翅	(31)
第二段	(33)
9 清风拂柳	(33)
10 浪拍沙滩	(36)
11 欲擒故纵	(37)
12 四平八稳	(40)
第三段	(43)
13 麻姑献寿	(43)
14 玉女穿梭	(44)
15 玉女玄武	(46)

第四段	(48)
16 金龙盘首	(48)
17 螺旋盘绕	(50)
18 游龙盘首	(52)
19 掌推华山	(54)
第五段	(55)
20 金龙盘首	(55)
21 螺旋盘绕	(57)
22 游龙盘首	(58)
23 掌推华山	(60)
第六段	(61)
24 左右逢源	(61)
25 流星追月	(65)
26 月沉大海	(67)
第七段	(70)
27 五环相扣	(70)
28 藏龙吐珠	(80)
29 游龙盘柱	(83)
第八段	(85)
30 金鸡报晓	(85)
31 孔雀梳尾	(89)
32 转身跨虎	(92)
33 脚踏五行	(95)
34 太极收关	(99)
35 珠落玉盘	(104)
36 收 势	(106)



柔力球太极套路歌诀

作词：于新路

起 势

气定神敛稳如山 举手投足慢为先

第一段

金龙戏珠上青天 太极开山走平川 袖里乾坤暗藏剑 苏秦背剑闯难关
凤舞九天冲云间 龙飞凤舞彩云端 白鹤亮翅英姿美 彩云朵朵布满天

第二段

清风拂柳情谊深 浪拍沙滩心连心 欲擒故纵施计谋 四平八稳气势沉

第三段

麻姑献寿有真情 玉女穿梭织彩虹 玉女玄武多壮志 文韬武略显才能

第四段

金龙盘首绕发冠 螺旋盘绕在腰间 游龙盘首脑后转 掌推华山力无边

第五段

金龙盘首绕发冠 螺旋盘绕在腰间 游龙盘首脑后转 掌推华山力无边

第六段

左右逢源惹人爱 流星追月快如电 月沉大海化乌有 望空长叹恩情断

第七段

五环相扣紧相连 藏龙吐珠出心田 游龙盘柱穿四海 金光祥云绕金梁

第八段

金鸡报晓天下白 孔雀梳尾上天台 转身跨虎豪气壮 脚踏五行走阴阳
太极收关入华山 珠落玉盘双手端

收 势

马放南山归故里 放手收足返人间



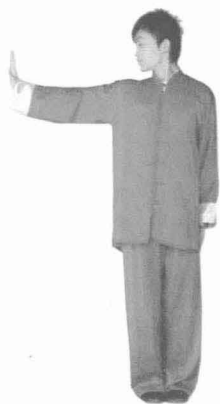
柔力球太极套路基本动作



持械礼



持球、拍方法



立掌



仰掌



俯掌



撑掌





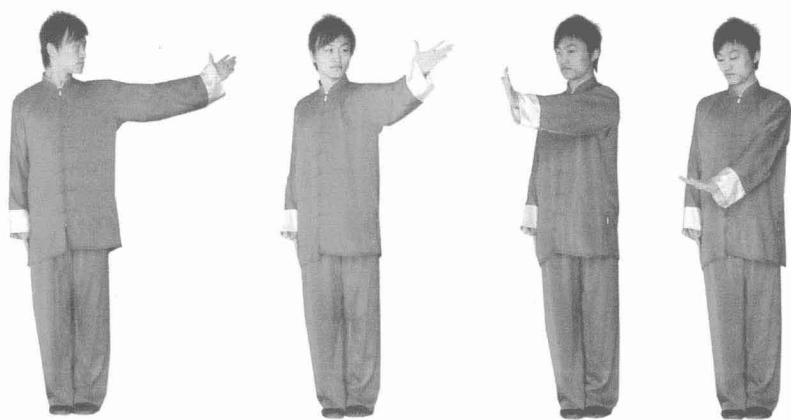
劈掌



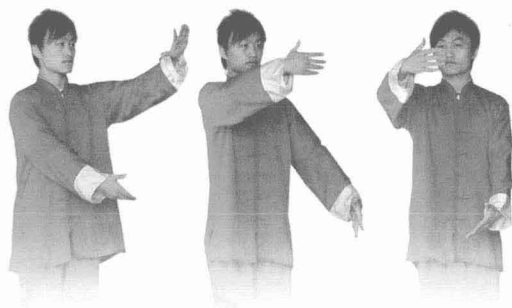
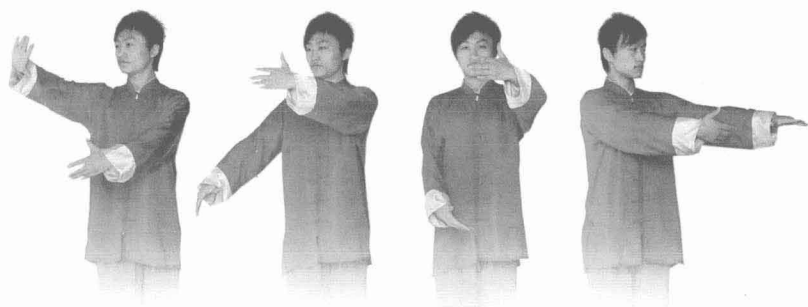
推掌



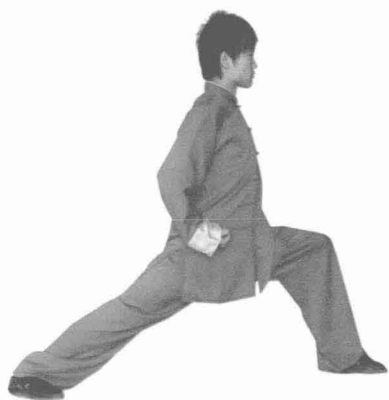
架掌



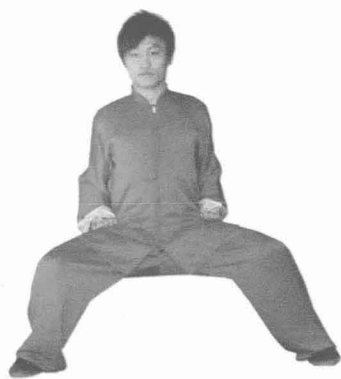
摆掌



云手



弓步



马步



虚步



跪步



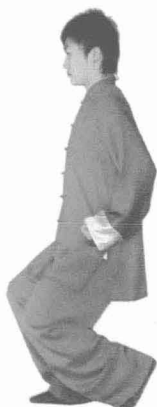
歇步



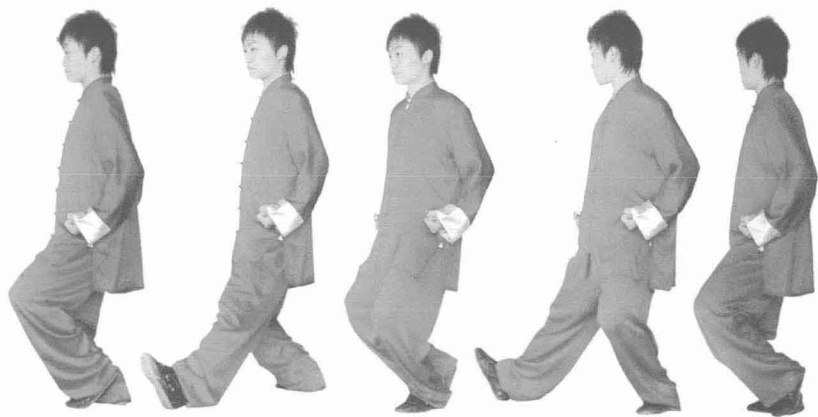
插步



丁步



擦步



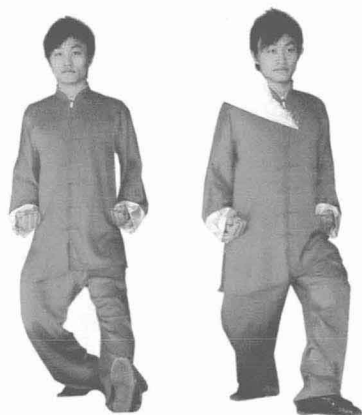
上步



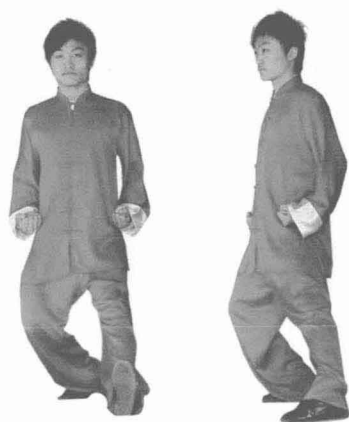
退步



碾脚



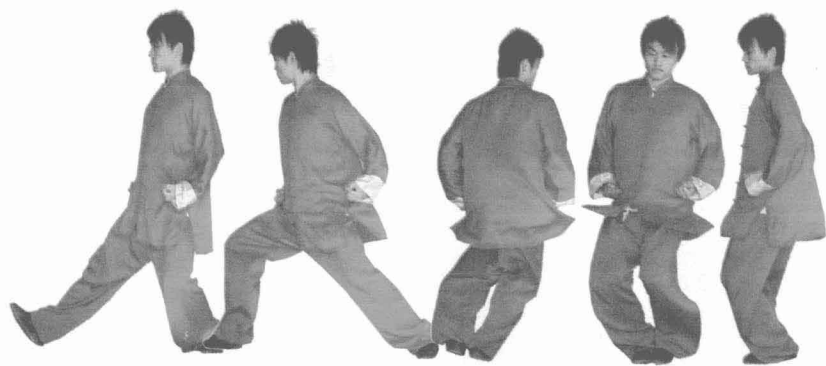
摆脚



扣脚



左旋转步



右旋转步