

太极拳攻防图解

赵宪平 著



太极五趟小架子

太极推手

太极对练

太极接手法

练功感悟

太极拳攻防术图解

图书在版编目(CIP)数据

太极拳攻防术图解 / 赵宪平 著. —北京: 新星出版社, 2005.11

ISBN 7-80148-970-5

I. 太... II. 赵... III. 太极拳—图解
IV. G852.11-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 133754 号

太极拳攻防术图解 赵宪平 / 著

策 划: 杨宗杰 桑 精
责任编辑: 吕 林
装帧设计: 王 昀 姜安果

出版发行: 新星出版社
出 版 人: 谢 刚
社 址: 北京市东城区金宝街 67 号隆基大厦
邮政编码: 100005
电 话: 010-65270477
传 真: 010-65270449
E-mail: newstar_publisher@163.com
销售热线: 010-65512133 68715252
印 刷: 北京文高印刷有限公司
开 本: 787 毫米 × 1092 毫米 1/16
印 张: 12.5
字 数: 40 千字
版 次: 2006 年 1 月第一版 2006 年 1 月第一次印刷
定 价: 38.00 元

版权所有, 侵权必究; 如有质量问题, 请与印刷公司联系调换

太极拳攻防术图解

赵宪平 著

杨宗杰 桑精 策划

G852.11
ZXP



新星出版社 NEW STAR PUBLISHER

序

宪平为永年当代太极名师，名洲太极拳社社长，今编著《太极拳攻防术图解》，闻之甚喜。

宪平师父翟文章，人称“太极拳击大师”。翟师生于杨、武式太极拳发源地永年广府，从学于杨露禅之孙、凤侯之子兆林和武式太极名家韩钦贤，身兼杨、武两派之长。翟师一生好技击，常与同好切磋比较，非因逞勇好斗，实乃嗜迷太极，精研真谛。因而对太极技理感悟深厚，常以身示教，以技传人。宪平身受师教，一招一式必求精熟，技击功用融会贯通，默识揣摩画于图形，从学拳至今，将师之所述所传，共整理出诀要数万字，拳、剑、刀、枪、推手等内容十分丰富。观其所言，皆金石之论，无不中规中矩。

如今社会上所练之太极拳，无不

是宗师成名之拳架，习学者多知其然而少知其所以然，更少有知其变化之渊源。宪平的五趟太极小架子、推手、对练等就是能使习练者知其劲法之来龙去脉，使隐晦的意象明朗化，在走架中深明用意所在，做个技理上的明白人。

宪平练拳和教学有一个明显的特色，那就是：一招一式，古朴得近似刻板。一张一弛本应曲蓄柔绵，但其张则不留余地，弛则饱满浑厚。为何？非不知曲蓄柔，而是深知太极可柔绵，柔绵非太极，重在阴阳变化而已。宪平常道：书法中行草的圆活飘逸皆以楷书的方正为基础，宝刀利剑的绕指柔顺皆来源于百炼之钢，所以不知方正，便不知圆活。拳论中讲先求开展，后求紧凑，凡习太极拳技者，皆须首先在大开大合中拉开筋骨，打好基础。宪平在教学中常强调

折叠转换、虚实变化不得含糊，初习者务必动作清晰工整，在工整中求柔之运化，巧之妙用，刻刻体悟，方可一日自有一日功。

期望《太极拳攻防术图解》一书能给爱好者带来新的视野和启迪。

王银良

前言

一套完整的太极拳架，是由各种攻防动作组合而成的。换言之，只有了解、掌握了各种攻防动作的用意和用法，才算真正学会了一套太极拳架。正是基于这样的考虑，本书采取了“抓小放大”的办法，即将“大而全”的太极拳拳架套路放在一边不谈，事实上完整地介绍拳架套路的书籍也已经很多了；相反却只“抓小”的，抽出一个个攻防动作进行分析，揭示其用法。通过这种方法，以便帮助爱好者能对太极拳有一个更细微的认识。需要特别指出的是，本书并非像一般的常规那样，把一趟太极拳架拆开，再按顺序一个一个地说下去，而是完全离开套路，攻防设计，自由多变，相信读者看过之后，对太极拳定会有一种更为灵活的理解，不至于“胶柱鼓瑟”，去生搬硬套一些固定的招法。

本书共分五部分。

第一部分：太极拳五趟小架子。这是在太极拳故乡河北永年民间有一定流传的太极拳练功方法，攻防含义很强，它像一面放大镜，使太极拳的某些动作得到彰显，常常练习，可增长太极拳的基本功和攻防意识。

第二部分：太极推手。太极推手比较普及，但各地掌握的太极拳推手方法不尽一致。本书列举了其中的一些方法，因篇幅所限，更多的方法不能尽列，只能靠读者举一反三。举一反三也同样适用于各部分。

第三部分：太极对练法。接住了对方的劲，和对方胶着到一起以后，会产生各种各样的攻守战法，太极对练法就是要进行这样的攻守训练。

第四部分：太极接劲法。太极拳善

于近身作战，最好是和对方贴到一起后再进行攻防。所以接劲是太极拳攻防的第一关。不会接劲就用不上太极攻防技巧。

前四部分都是以图为主，并注以动作说明和歌诀，相互对照，易于摹仿练习。

第五部分：拳论。作为本书的附录部分，可加深对图解部分的理解。

顺便交待一下，现在人们一说太极拳，往往要指明属于那一流派。事实上，流派形成是后来的事，在永年，早期太极拳是没有流派之分的。故本书没有强调什么流派。如果按现在的分法，则本书的“太极攻防术”，杨式和武式的打法都包含在里边了。



一. 单手炮

单手炮法一连串，招招紧逼肘相连。
步法轻灵快如风，手脚并用显神功。

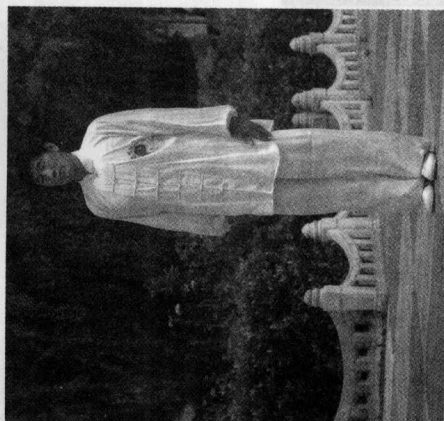


图1-1

太极五趟小架子是太极拳架中固有的技法由暗变明、扩展练习的组合动作，使人们易学易懂，又好实用。在冷兵器时代，它可以起到一招制敌的作用。现在它可以通过有形的招术逐渐练到无形的劲法。这就是拳论讲的：先有招熟，后有懂劲。所以懂劲的前提是招熟。五趟小架子和现在太极拳是分不开的，如：六步捶的灵猫扑鼠，就是武式的双抱捶。单手炮棚手冲心捶就是搬拦捶。反手打眼，就是翻身披身捶。硬拉弓就是玉女穿梭。闪法的左右侧闪就是斜飞势，上下翻飞就是武式的高探马。摔法的棚手摔和换步列就是野马分鬃，提膝顶就是金鸡独立。腿法就是进步搬拦捶的腿法，由暗变明，转身蹬脚、接手中有提手、有退步跨虎等，都和现在的杨式、武式有直接的内在关系，所以他们

之间相互联系又互补不足。
练太极拳粘劲，会招法清晰的小架子，如虎添翼，发劲不拖泥带水。会五趟小架子，又懂太极推手的粘随劲，

如鱼得水，引进拿发不露形。

1. 预备式：

两脚并拢，身体直立，眼平视，松肩，两手垂于身体两侧（图1-1示）。

小架炮捶明劲生，

太极柔劲藏其中。

快似闪电电全身松，

身体记忆来完成。

右脚后撤半步，左脚外摆。右手握拳到腰间，左手前升到脸前（图1-2示）。

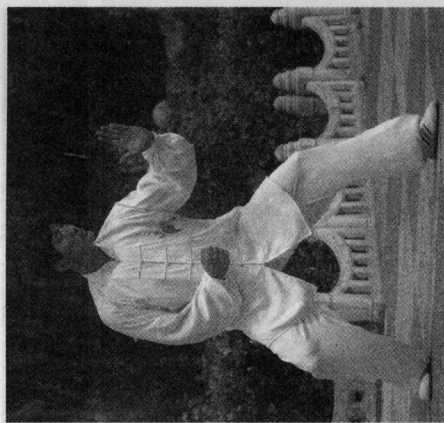


图1-2

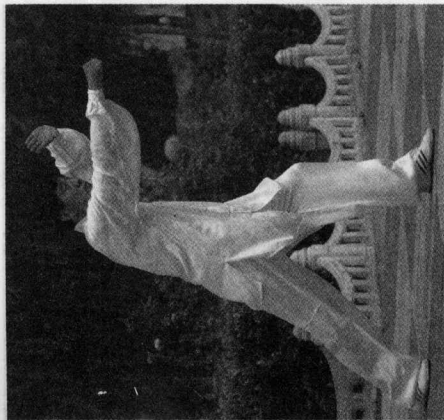


图1-3

2. 拥手打拳：

左脚略前上，成左弓步同时左手上拥，右手从腰间直拳打出（图1-3示）。

要领：拥手进身打右拳，劲起右脚眼前看，双肩要平不扭身，提楼收臀不俯身。

3. 上步压肘：

左脚外摆上右步，坐成马步。右小臂回收，左手按右手腕，肘向前下压（图1-4示）。

要领：小臂粘引来进肘，上步进身肩要松。步要站位肘找中，关键进肘不能丢。

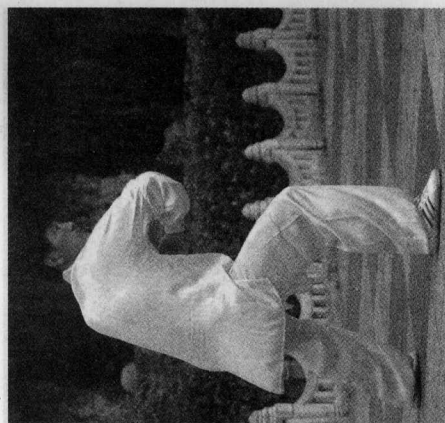


图1-4

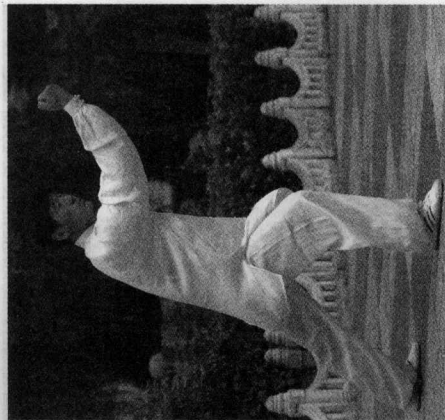


图1-5

4. 反手打眼：

腰向右转变成右弓步，以肘为轴，展小臂翻右拳，拳背向前砸，手高于眼平（图1-5示）。

要领：肘展臂应面前，以肘为轴来翻拳。肘管手来靠腰带，左手护胸应万变。

5. 连环捶：

右手回收收腰间，腰向右转打左拳。左拳回收打右拳，右拳回收打左拳，左拳回收打右拳（图1-6、1-7示）。

要领：右拳回收打左拳，左右打拳找中线。打拳靠腰来转动，连续打拳意集中。

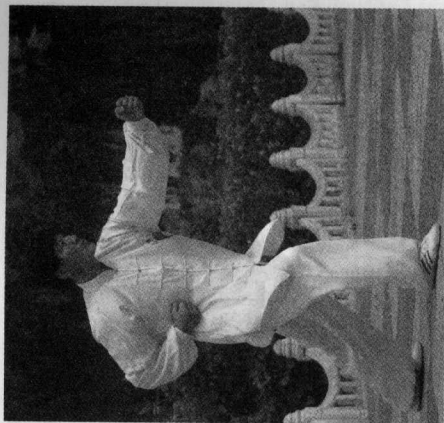


图1-6

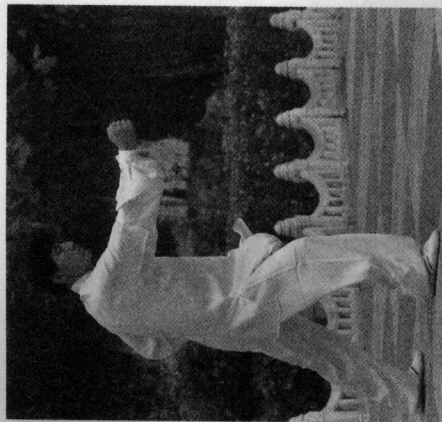


图1-7

6. 上步左棚：

左脚前上成弓步，同时左手从右肘下向前上棚，右拳变掌按于胯侧（图1-8示）。

要领：左脚前上棚左手，脚手相随劲要整，棚挤彼腋粘劲生，发打就在一松中。

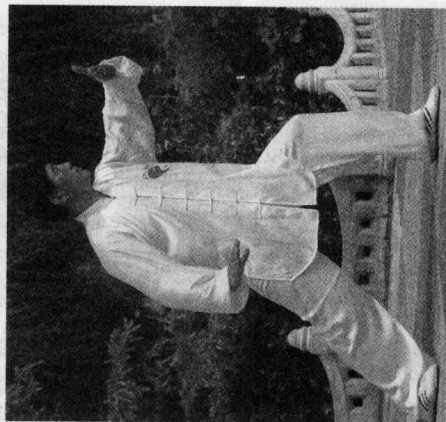


图1-8

7. 上步冲心捶：

右脚前上成弓步，同时右拳向前打。左拳收于左腰间（图1-9示）。

要领：紧跟上步意相连，式式相连打右拳。正着找中侧找肋，步法要活站中线。

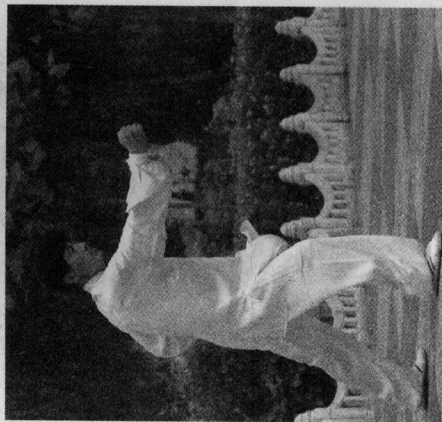


图1-9

8. 偷步:

左脚从右腿后撤,形成交叉步,左手按于右臂,右肘向外向上向下压,复上右步坐成马步,双手向下采(弓右步可顶右肘,图略)。(图1-10、1-11示)。

要领:破敌抓肩偷步肘,左手拿指右缠肘。偷步接近右腿绊,粘着进肘紧相连。

9. 硬拉弓:

腰向右转,左膝前送,右手上架到额旁,同时左拳向前击(图1-12示)。

要领:右臂拥架身右转,左脚一蹬打左拳。拗步打拳不扭身,拥打一致身要稳。

10. 冲心肘:

左脚前点,左臂屈于左胸前。左脚前上成弓步,同时左肘向前顶,右手护胸(图1-13、1-14示)。

要领:腿进屈臂来回引,弓步进肘身要正。松肩进身腿要蹬,劲起足跟肘尖领。

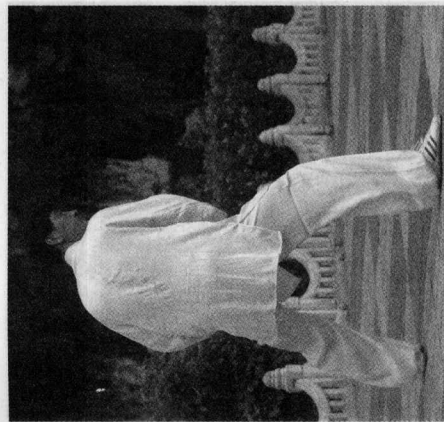


图 1-11

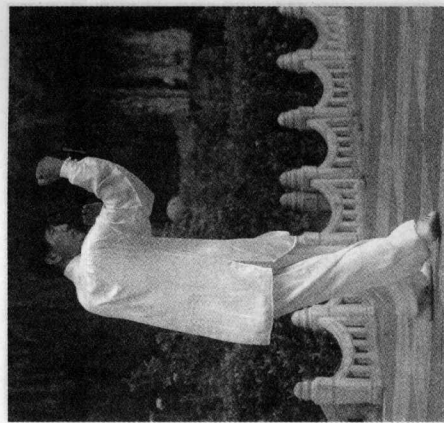


图 1-10

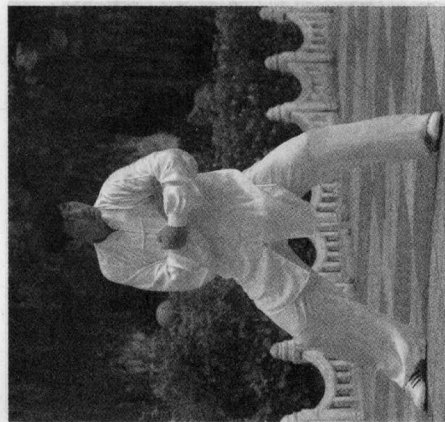


图 1-14

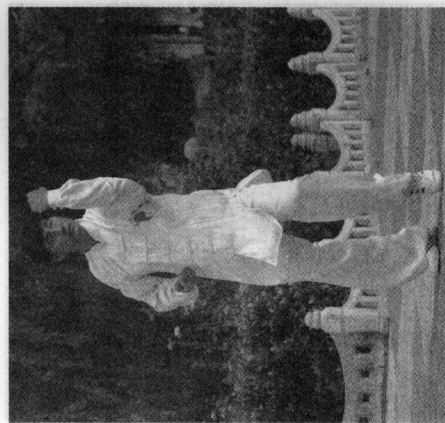


图 1-13

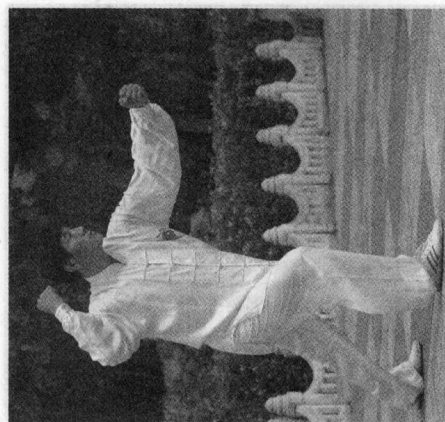


图 1-12

11. 转身看喉：

身向右转，右脚回收点地，右手向右扫，左手收于腰间（图1-15示）。

要领：转身收脚找喉，距离看准步法灵。左手在腰有预动，心静体松气贯通。

12. 固心捶：

右脚回收，右小臂下压，右脚前上，左拳背向前崩出，右手收于胸前（图1-16示）。

要领：右手回收右脚上，左拳崩出腰劲上。眼神穿到彼身后，注意身形不能散。

13. 左右摆拳：

腰向左转，右摆拳，左手收于左腰间，腰向右转左摆拳，右手收于右腰间。左手下压收右脚，以左脚并拢。双脚后退打右直拳（图1-17、1-18、1-19示）。

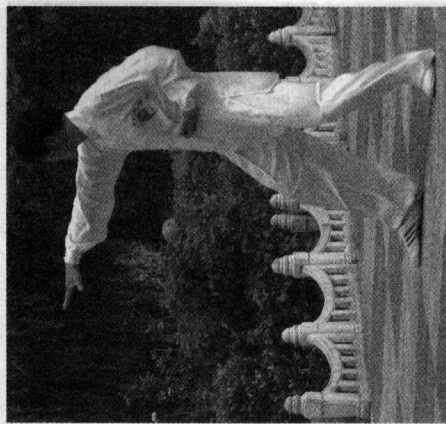


图 1-15

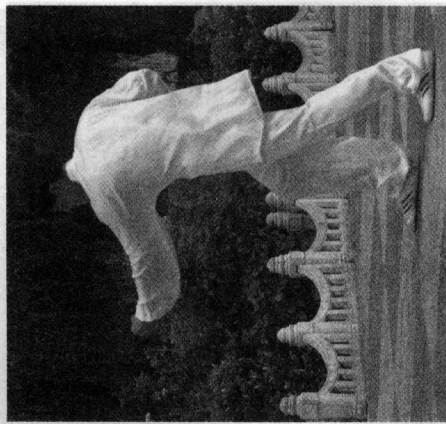


图 1-16

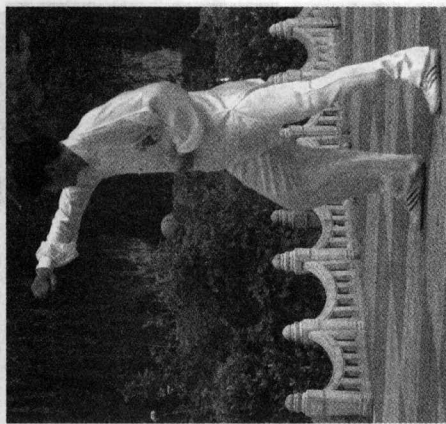


图 1-17

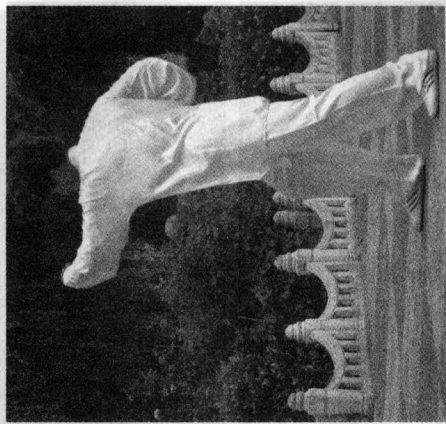


图 1-18

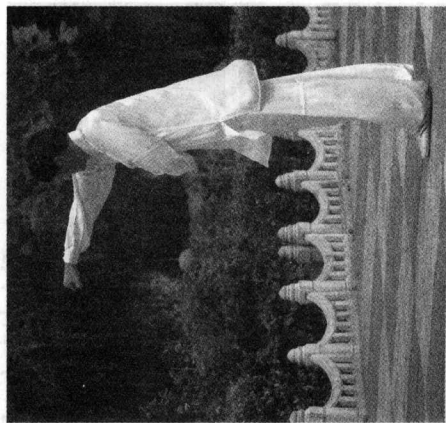


图 1-19

要领：转身找喉打摆拳，左右摆拳连勾拳。退步后闪打直拳，眼神似剑意要远。

说明：最后摆拳可任意加直拳，勾拳。收式时右脚后撤，右手收于腰间，左手在前，坐成马步。右脚前上并拢，同预备式。以上为右式。如左式练习撤左脚，左手收于腰间。坐成马步右手在前。

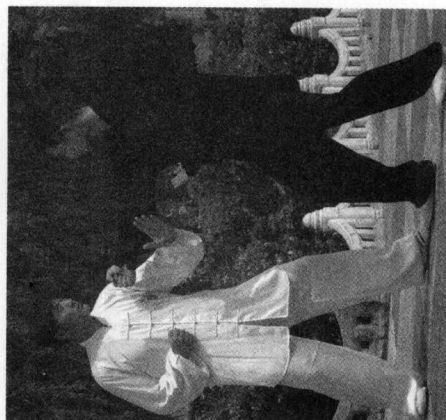


图 1-22

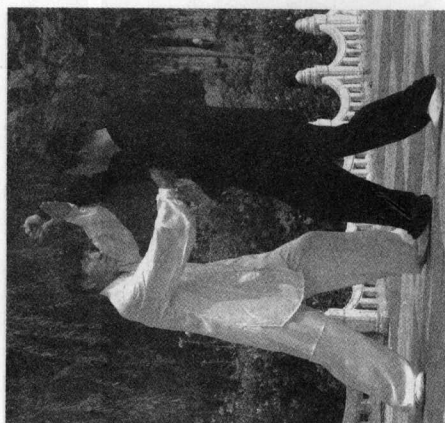


图 1-23

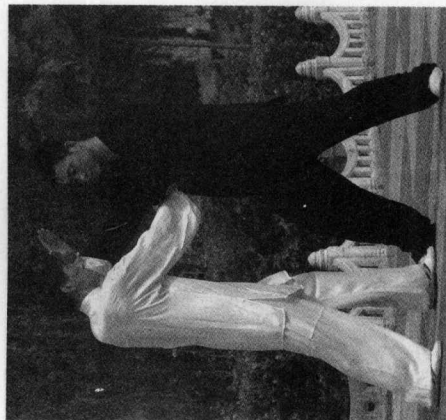


图 1-24

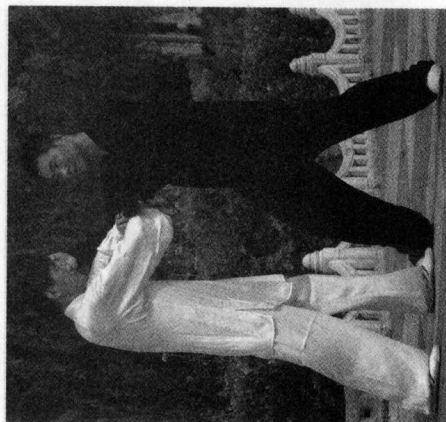


图 1-25



图 1-26

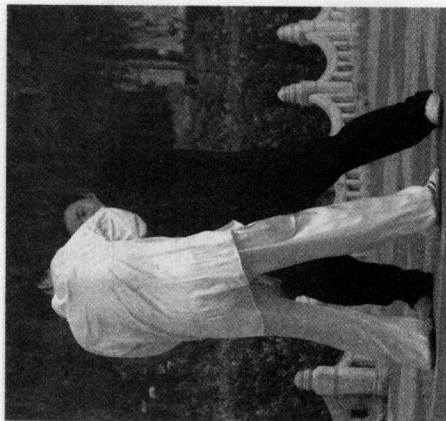


图 1-27

1. 棚手打拳：

甲左手左脚在前，成预备式，乙上右步用右拳向甲左胸打来。甲左上手上棚左脚移到乙方右脚后。同时右拳击乙胸部（图 1-22、1-23 示）。

2. 上步压肘：

接上式，乙左手下按甲的右手腕（图 1-24 示）。

甲左手向下拿乙的右手指，提右肘进右步压乙的右肘关节处向左转腰，向下压肘（图 1-25、1-26、1-27 示）。

3. 反手打眼：

接上式，甲右臂以右肘为轴，展右小臂以背击乙眼（图1-28示）。

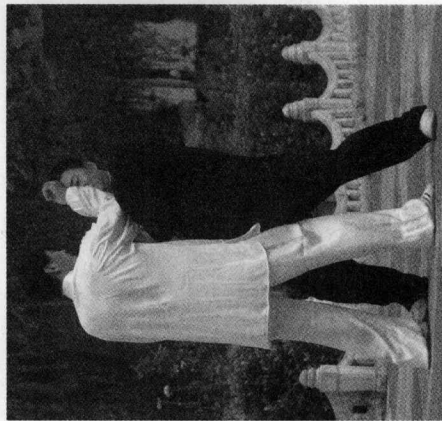


图 1-28



图 1-29

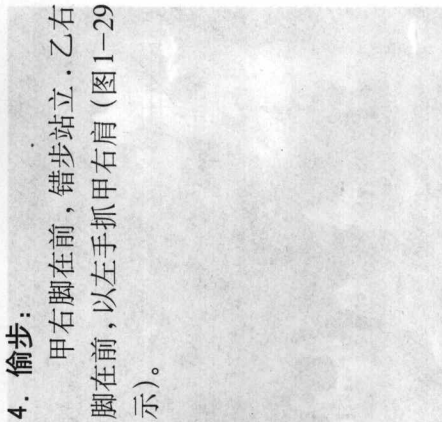


图 1-29

4. 偷步：

甲右脚在前，错步站立。乙右脚在前，以左手抓甲右肩（图1-29示）。

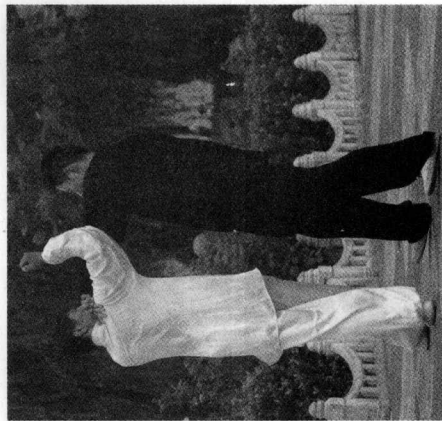


图 1-30

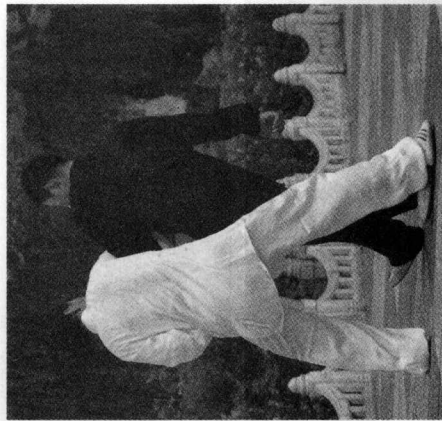


图 1-31

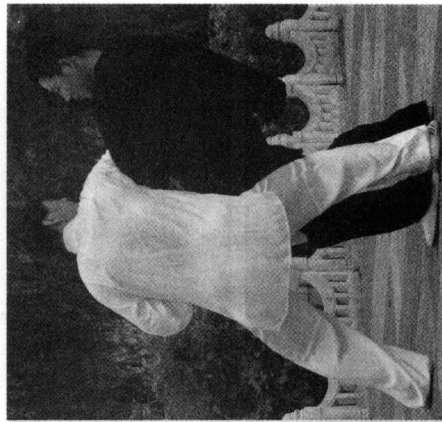


图 1-32

甲左手按拿乙的左手肘，左腿从右脚后向右进腿，右臂向外向上转压乙左肘关节处（图1-30示）。

甲复进右脚到乙脚后封腿，右臂下压，弓步进身（图1-31、1-32示）。

太极操法妙又巧，勾臂穿挑别出奇。
上来下勾中间别，进身贴紧相随人。

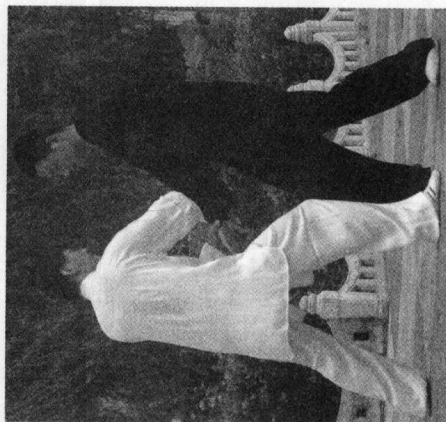


图 1-33



图 1-34

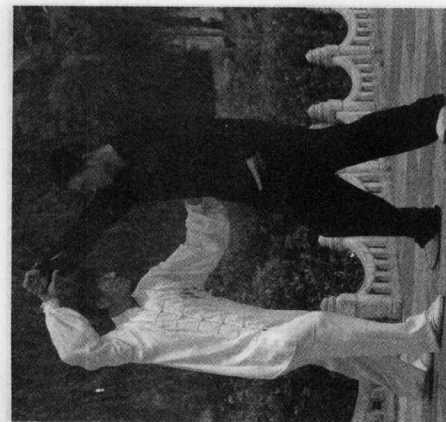


图 1-35

5. 硬拉弓：
甲左手采拿乙左手腕，右小臂向下捋乙左小臂（图 1-33 示）。

乙用右摆拳击甲的头部，甲右手向上棚接乙的右手，同时左拳击乙胸（图 1-34、1-35 示）。

6. 冲心肘：
甲左脚在前，成错步站立，乙上右步以右拳击甲头部。甲右脚回收点地，屈左小臂，拳向上用滚动之力化解（图 1-36 示）

甲右手拿乙右手腕，进左步用左肘顶乙右肋（图 1-37 示）。

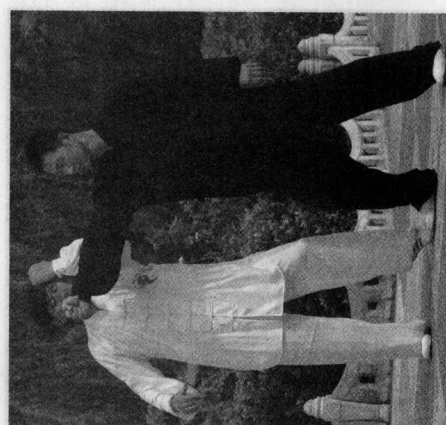


图 1-36

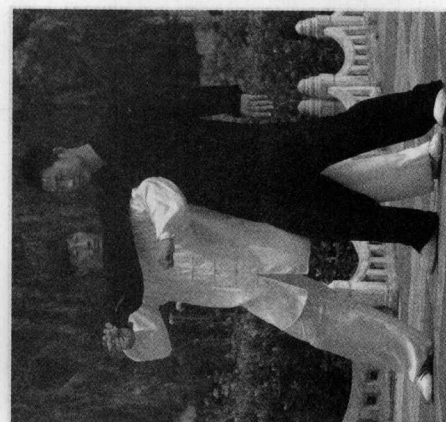


图 1-37

7. 转身扫喉：

甲乙从后以右顺步右手抓甲右肩（图1-38示）。

甲右转身，右脚略收，点地，展右臂用手指扫击乙喉（图1-39示）。

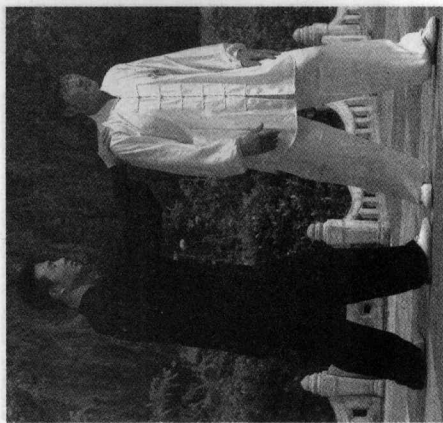


图 1-38

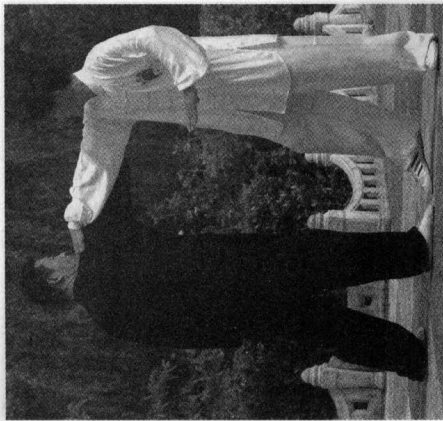


图 1-39

甲右手向右下方将乙右臂，用左拳击乙后脑（图1-40示）。

乙随式俯身进身击甲裆，甲左手向下捋带，右脚回收，用右拳击打乙头（图1-41示）。



图 1-40

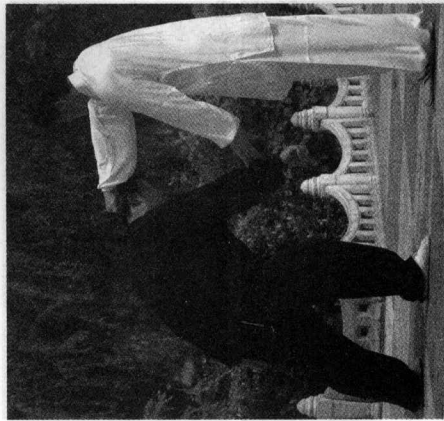


图 1-41



图 2-2

图 2-2



图 2-3

图 2-4

两脚并拢，身体自然直立，眼向前平视，双手下垂于两腿侧。右腿向右前方开步，坐成马步，右手升于额前，左手移左腰外侧（图2-1、2-2示）。

上左脚，左手从向下向前棚，复上右脚，右手前搓并翻转下压，同时腰左转（图2-3、2-4示）。

要领：棚手变将上腿别，右手前搓旋转压。上下协调身法合，用法多变腰腿活。

3. 换步捌摔：

右脚回收，落于左脚内侧。复上左脚，右手回收到腰间，左手从腰向前向左棚转。（同野马分鬃）（图2-5示）。

要领：退步引进上步捌，换步不晃手粘牢。捌劲靠腰须身知，变化多端心知道。

5. 过头摔：

上左步身下蹲，双臂下压成马步（图2-7示）。

要领：上步转身脊背粘，粘紧下松臀背靠。坐成马步肩胯齐，头领不松对拉成。

6. 转身背：

左脚内扣，收回右脚与左脚并齐。左转身，脚跟离地，双脚尖向后退，同时向下弓腰（图2-8、2-9示）。

要领：扣脚收腿并步站，后搓臀打眼下看。臀打来破后抱腰，拔腰下弯是要诀。

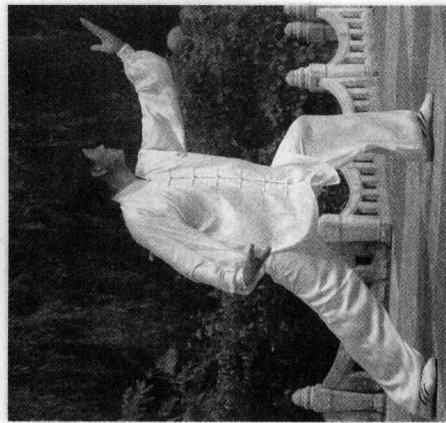


图2-5

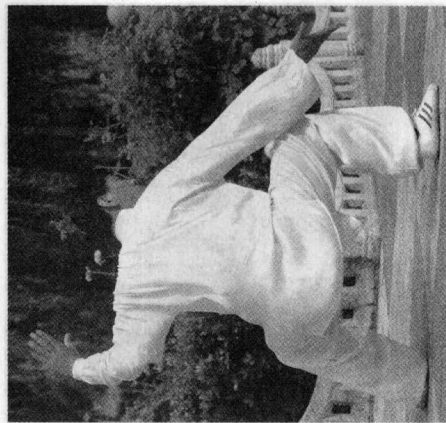


图2-6

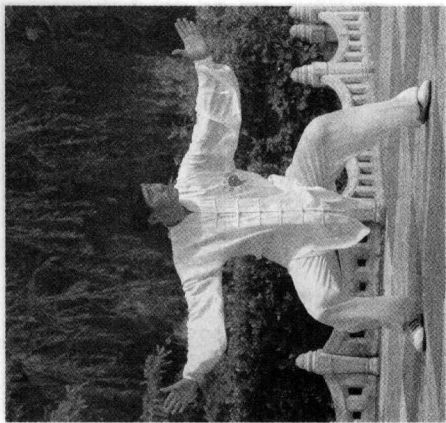


图2-7

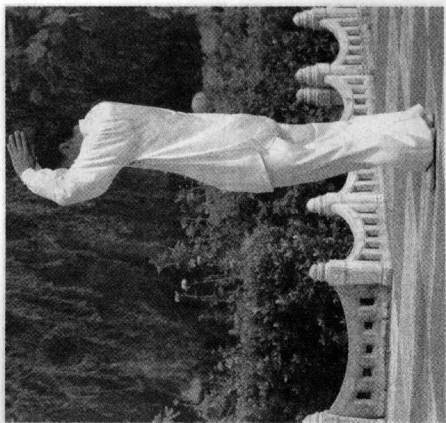


图2-8



图2-9

4. 上步抄腿：

上右腿成右马步，右手下抄，左手左掙，同时左手向左下方拉，右手上托。腰左转（图2-6示）。

要领：松转上步右手搓，上手左引右手托。马步站稳腰劲用，两手合力把彼摔。

7. 穿裆背:

上右步,右手从下向上挑,左手移到左胯边,以肩向前靠(图2-10示)。

要领:穿裆下式肩前靠,前靠一顶再上抄。上抄进胯不可少,身法掌握招才巧。

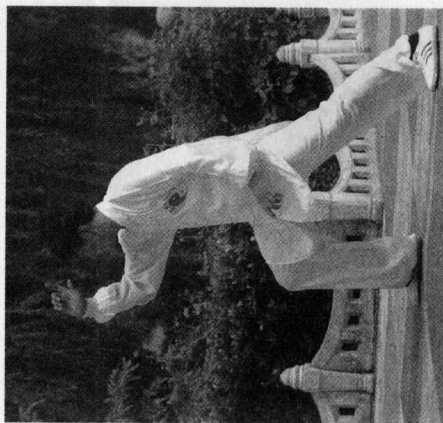


图 2-10

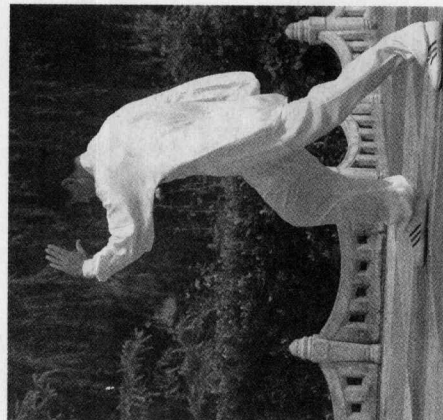


图 2-11

8. 旋连环手

身体上升,右脚回收半步,同时右手向下,左手向上托搓,复左掌向左下采,右手再向上挑(图2-11、2-12示)。

要领:退步让位侧旋成,左右旋转把人蒙。两手倒换拦腰斩,步站中定腰手灵。

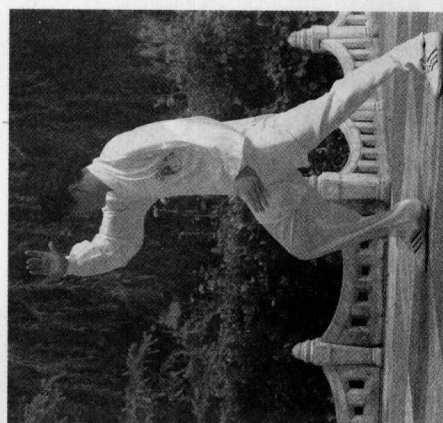


图 2-12

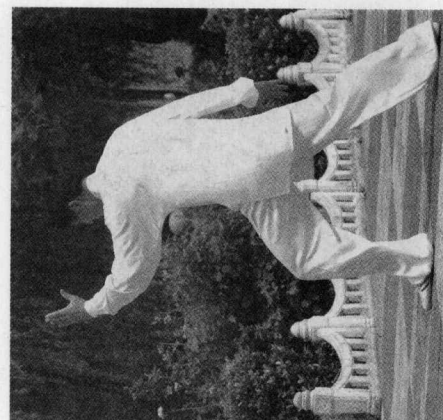


图 2-13

9. 退步侧摔:

右脚向后退一步,右手随退步向下采,左手向上搓(图2-13示)。

要领:退步侧摔再棚进,棚起撤步两手错。撤步转腰错劲生,一气呵成眼下视。