

中国武术段位制·太极拳类辅导丛书

主编 王培锬 马剑华 技术指导 曾美英

第一册

# 八式太极拳(一段)

# 十六式太极拳(二段)

徐芳骞 虞玲玲



上海科学技术文献出版社

责任编辑：童志强

绘 图：吴佳乐

封面设计：石亦义



ISBN 7-5439-1921-4



9 787543 919211 >

ISBN 7-5439-1921-4/G·488

定价：6.80 元

56

中国武术段位制·太极拳类辅导丛书

主编：王培锬 马剑华 技术指导：曾美英

第 一 册

八 式 太 极 拳（一 段）

十 六 式 太 极 拳（二 段）

徐芳睿 虞玲玲

上海科学技术文献出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

中国武术段位制太极拳类辅导丛书. 第1册, 八式太极拳(一段)、十六式太极拳(二段)/王培琨, 马剑华编.  
—上海: 上海科学技术文献出版社, 2002. 1  
ISBN 7-5439-1921-4

I. 中… II. ①王…②马… III. 太极拳-套路(武术) IV. G852.11

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 088908 号

责任编辑: 童志强

封面设计: 石亦义

## 八式太极拳(一段)十六式太极拳(二段)

徐芳骞 虞玲玲 主编

\*

上海科学技术文献出版社出版发行  
(上海市武康路2号 邮政编码 200031)

全国新华书店经销

江苏昆山市亭林印刷总厂印刷

\*

开本 850×1168 1/32 印张 3 字数 83 000  
2002年1月第1版 2003年1月第2次印刷

印数: 10 001—15 100

ISBN 7-5439-1921-4/G·488

定价: 6.80 元

## 总序

《中国武术段位制·太极拳类辅导丛书》即将分册陆续出版，丛书编辑初期，马剑华先生邀请我参加主编工作，我欣然同意了。我之所以同意加入这一工作，其原因有三：

其一，我敬重民间武术工作者或者称之为业余武术工作者。他们有自己的专长，并在各自的领域中做出了成就。为弘扬中华武术，在工作之余，他们致力于传播、推广中华武术。他们不仅身体力行，习武数十年，而且义务授人技艺使更多人从习武强身、习武自卫、习武冶情等方面得益。在全民健身的号召下，他们倍加努力地工作，许多人通过著书、拍摄声像教材等形式，将自己习武心得、演练技巧、教学经验毫无保留地奉献给世人，让更多的习武者从中受益。马先生年过八十，本是一位音乐家，却早已介入太极拳的习练、研究与教学之中。1988年海文出版社出版了《太极拳剑音乐》音带，他是编制者之一；后出版的《太极拳运动》录像教材，他是音乐指导；1998年海文出版社出版《中国太极拳剑辅导教材》一书，他又是主持编写人。当得知将实施中国武术段位制后，他又精心策划，组织徐芳睿先生、虞玲玲女士等编写《中国武术段位制·太极拳类辅导丛书》，以供武术入段、晋段者自学、提高之用。现在他的目标已实现。我为这样的民间武术工作者的精神所感动，并由衷地从心里敬佩他们。

其二，是向民间武术者学习的良机。我长年从事武术专业的教学与训练工作，虽然常到民间武术社团走走，但由于时间短促，也仅是走马观花而已。这次步入民间武术圈子，确实是个学习的良机。就其编写《中国武术段位制·太极拳类辅导丛书》的格式而论，其内容与段位制中的太极拳、剑、枪同，但是编写的方式方法却更贴近民间习武者。我也参加编写过多类武术教科书、武术教程，出过专著，但是编写的程式大都脱离不了体育院校教材的模

# 目 录

八式太极拳简介·····	2
八式太极拳名序·····	2
八式太极拳动作图解说明与教学要点·····	3
十六式太极拳简介·····	38
十六式太极拳名序·····	38
十六式太极拳动作图解说明与教学要点·····	39

# 八式太极拳

(一段)

## 八式太极拳(一段)简介

初段位“一段”太极拳，习惯称八式太极拳。实际上加起势和收势共有十个动作组成。

“一段”太极拳是由中国武术段位制编写组编写，经国家体育总局武术研究院和武术运动管理中心审定通过。全套路以杨式太极拳为基础。精选了八个单式动作，以左右对称、原地练习的形式，式式连接而成。它既是太极拳的入门基础套路，又是太极拳段位入段考核的规定套路。

该太极拳在套路编写上，逐一引进了一个身型，即人体各个部位(头、肩、肘、胸、背、腰、脊、臀、胯、膝)的太极拳拳势形态和一个手型(掌)及三个步型(马步、弓步、独立步)，介绍了十二种手法(举、采、推、捌、云、挑、抱、分、棚、捋、挤、按)，七种步法(横开步、上步、碾步、侧行步、提膝、蹬脚、并步)。提出了太极拳习练身法、步法、手法、眼法的基本要求。

习练“一段”太极拳，对初步了解太极拳的基本要领、基础动作有一定作用，也能为进一步学习太极拳其它套路奠定基础。

### 八式太极拳名序

- |         |         |
|---------|---------|
| 预备势     |         |
| 起势      | 5. 金鸡独立 |
| 1. 卷肱势  | 6. 蹬脚   |
| 2. 搂膝拗步 | 7. 揽雀尾  |
| 3. 野马分鬃 | 8. 十字手  |
| 4. 云手   | 收势      |



# 八式太极拳

## 动作图解说明及学练要点

### 预备势

[动作:并步直立](图1)

身法: 身体自然直立, 头颈正直, 下颏微内收, 胸腹放松, 胸向正南。

步法: 两脚并拢, 脚尖向前(正南), 重心在两腿之间。

手法: 肩臂松垂, 两肘微开, 两掌轻贴于大腿两侧, 手指自然微屈。

眼法: 目平视前方。



图1

[学练要点]

做好预备势, 是练好套路的重要一环, 要十分重视对体态的整体调整, 尽快进入太极拳拳势状态, 习练者要在意识的引导下, 静心地调整身体各部的体态, 做到心静、体松、身正、精神集中、呼吸自然, 使身体处于自然直立状态。

### 起 势

[动作一: 左脚开立](图2)

身法: 身体保持自然正直, 胸向正南, 重心渐右移, 左脚开步后, 重心移回两腿间。

步法: 随重心渐移于右腿, 左脚向左横开半步, 同肩宽, 随即重心移回两腿间, 脚尖向正南, 成开立步。

手法: 两臂仍自然垂于腿侧, 两肘微开。

眼法: 目平视前方。



图2

[动作二：两臂平举] (图3)

身法：身体仍保持前式直立状态。

步法：两脚保持开立步状。

手法：两掌边内旋边慢慢向前向上平举，两臂自然伸直，肘微下垂，与肩同高，与肩同宽，掌心向下，指尖向前。

眼法：眼领两臂上举，目平视前方。



图3

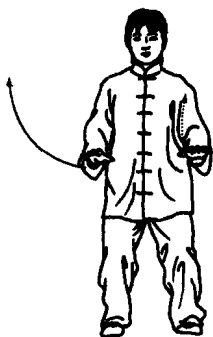


图4

[动作三：屈蹲按掌] (图4)

身法：身体继续保持正直，胸向正南。

步法：两腿慢慢屈膝下蹲成小马步。

手法：同时两掌弧形轻轻下按，落至腹前，掌心向下，掌膝相对。

眼法：目平视前方。

[学练要点]

开步时要用胯根的上提来带动腿脚，轻起轻落、点起点落。在肩、肘松沉中徐徐平举两掌，手臂自然屈伸。屈膝下蹲时要收腹、敛臀、圆裆，避免臀部外凸。两臂下落要与身体下蹲协调一致，掌、膝、脚要上下相对。

(轻起轻落、点起点落是太极拳动步的基本要求，在以后的拳式中，遇到动步必须做到轻起轻落、点起点落，不再专门说明)

## 1. 卷 肘 势

### (一) 右卷肘势

[动作一：右转展臂](图5)

身法：上体渐右转，胸向西南，重心微左移。

步法：随体转，重心微左移，两腿略成左实右虚。

手法：随体转，右掌边外旋边向右后上方(西北)划弧平举，肘微屈，掌心斜向上，高与耳平；同时，左掌边外旋掌心渐转向上，边向前(正南)划弧举于体前，高与胸平，指尖向前(正南)。

眼法：眼领右掌移转，目视右掌方向。

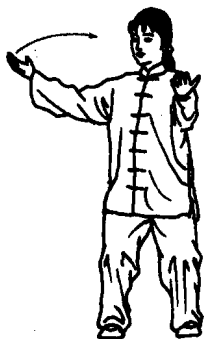


图5

[动作二：回转推掌](图6、7)

身法：上体渐左转，胸向南，重心移回两腿之间。

步法：随体转，重心微右移，落于两腿之间。

手法：随体转，右掌边渐内旋边屈肘经耳侧向前弧形推出成立掌，掌心斜向前，指尖斜向上，高与鼻平；同时，左臂边微内旋边屈肘弧形回收至左肋外侧，左掌落于左腰前，掌心向上。

眼法：眼领右掌前推，目视右掌前方。



图6

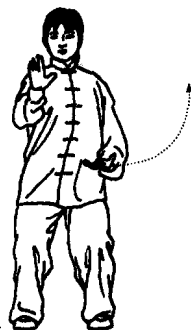


图7

## (二) 左卷肱势

[动作一：左转展臂] (图8)

身法：上体渐左转，胸向东南，重心微右移。

步法：随体转，重心微右移，两腿略成右实左虚。

手法：随体转，左掌边外旋边向左后上方(东北)划弧平举，肘微屈，掌心斜向上，高与耳平；同时，右掌外旋至掌心向上，高与胸平，指尖向前(正南)。

眼法：眼领左掌移转，目视左掌方向。



图8

[动作二：回转推掌] (图9、10)

身法：上体渐右转，胸向南，重心移回两腿之间。

步法：随体转，重心微左移，落于两腿之间。

手法：随体转，左掌边渐内旋边屈肘经耳侧向体前弧形成立掌推出，掌心斜向前，指尖斜向上，高与鼻平；同时，右臂边微内旋边屈肘弧形回收至右肋外侧，右掌落于右腰前，掌心向上。

眼法：眼领左掌前推，目视左掌前方。



图9



图10

### [学练要点]

腰胯松沉，上体自然中正，两掌应随转体作弧线运动，两掌前后拉开时，左右肩肌宜适当拉伸，两臂自然屈伸，防止僵直。回转推掌要注意定势的位置。

## 2. 揉膝拗步

### (一) 左揉膝拗步

[动作一：收脚托掌](图11)

身法：上体渐左转，胸向东南，重心渐右移。

步法：随体转，重心移于右腿，左脚渐渐收至右脚内侧，脚掌轻轻点地。

手法：随体转，右掌边渐外旋边向右后上方(西南)划弧至右肩外侧，肘微屈，掌心斜向上，与耳同高；同时，左掌边微外旋边屈肘向右下划弧至右胸前，掌心斜向下。

眼法：眼领左掌右移。目视右掌方向。



图11

[动作二：弓步推掌] (图 12、13)

身法：上体继续左转，重心渐前移，胸向正东。

步法：随体转，左脚向左前方(正东偏左)迈出一步，脚跟先轻轻着地，随重心前移，右腿自然蹬直，右脚跟外展，左脚踏实，脚尖向正东，左腿屈膝前弓成左弓步。

手法：随体转，左掌向下经左膝前划弧搂过，按于左胯旁，肘微屈，掌心向下，指尖向前；同时，右臂卷臂屈肘，右掌内旋经耳侧向前(正东)弧形推出，肘微屈，掌心斜向前，指尖斜向上，高与鼻平。

眼法：眼领右掌前推，目视前方。



图12



图13

(二) 右搂膝拗步

[动作一：收脚托掌] (图 14、15、16)

身法：上体渐渐右转，重心先渐右移再渐左移，胸向西南。

步法：随体转，右腿渐屈，重心渐右移，左脚尖内扣，左腿渐屈，重心再渐移于左腿；右脚随即收于左脚内侧，脚掌轻轻点地。

手法：随上体右转，左掌边渐外旋，边由下向左后上方(东南)划弧至左肩外侧，肘微屈，掌心斜向上，与耳同高；同时，右掌边微内旋边向左向内划弧停于左胸前，掌心斜向下。

眼法：眼领右掌左移，目视左掌方向。



图14



图15



图16

[动作二：弓步推掌] (图 17、18)

身法：上体继续右转，重心渐前移，胸向正西。

步法：随体转，右脚向右前方（正西偏右）迈出一小步，脚跟先轻轻着地，随重心前移，左腿自然蹬直，左脚跟外展，右脚踏实，脚尖向正西，右腿屈膝前弓成右弓步。

手法：随体转，右掌向下经右膝前划弧搂过，按于右胯旁，肘微屈，掌心向下指尖向前；同时，左臂卷臂屈肘，左掌内旋经耳侧向前（正西）弧形推出，肘微屈，掌心斜向前，指尖斜向上，高与鼻平。

眼法：眼领左掌前推，目视前方。

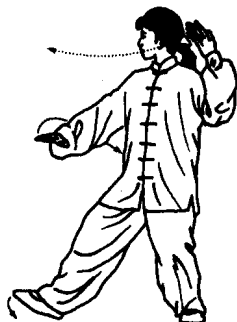


图17



图18

### [学练要点]

随重心转换，两脚虚实要分明，左右转体应以腰为轴，用腰领带，出步时两脚跟横向距离宜在20-30厘米之间，身体重心不能过早前移，防止出现砸夯和抢步现象，弓步要松腰落胯，并与推掌协调一致，后脚碾转后蹬成 $45^{\circ}$ 左右，定势时手腕要沉坐，前膝不过脚尖，身体要安稳中正，不可前俯后仰。

(当左脚右手在前，或右脚左手在前时，称为拗弓步。一般情况下，两脚的横向距离20-30厘米为宜，以后凡遇拗弓步，不再另行说明)。

## 3. 野马分鬃

### (一) 左野马分鬃

[动作一：收脚右抱] (图19、20、21)

身法：上体渐渐左转，重心先渐左移再右移，胸向东南。

步法：随体转，左腿渐屈，重心渐左移，右脚尖翘起并内扣，然后右腿渐屈，重心渐移于右腿；左脚随即收至右脚内侧，脚掌轻轻点地。

手法：随上体左转，右掌弧形向上、向左屈臂平举于胸前；同时，左掌弧形向左，再边外旋边向下划弧收于腹前，两掌心左上右下相对成抱球状。

眼法：眼先领左掌左移，然后目视右掌方向。



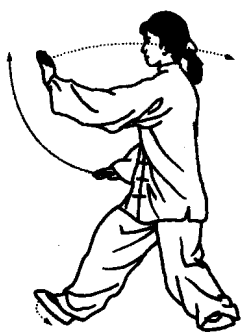


图19



图20



图21

[动作二：弓步分掌] (图 22、23)

身法：上体继续左转，重心渐前移，胸向东稍偏南。

步法：随体转，左脚向左前方(正东偏左)迈出一小步，脚跟先轻轻着地，随重心渐前移，右腿自然蹬直，右脚跟外展，左脚踏实，脚尖朝正东，左腿屈膝前弓成左弓步。

手法：随体转，两掌渐渐分别向左上右下弧形分开，左掌高与眼平，掌心斜向上，肘微屈；同时，右掌弧形落于右胯旁，肘也微屈，掌心向下，指尖向前。

眼法：眼领左掌移转，目视左掌前方。



图22



图23