

和式太极拳



He-style Taijiquan

国家体育总局武术研究院 组编

Compiler: Wushu Research Institute of the General Administration of Sport of China

配教学光盘

With DVD-ROM



中国武术段位制系列教程

Textbook Series of Chinese Wushu Duanwei System

中国  术协会 审定

Approved by Chinese Wushu Association

中国武术段位制考评标准

Examination Criteria of Chinese Wushu Duanwei System



高等教育出版社
HIGHER EDUCATION PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

和式太极拳 / 国家体育总局武术研究院组编. —北京:
高等教育出版社, 2009.9 (2011.5 重印)
(中国武术段位制系列教程)
ISBN 978-7-04-025813-4

I. 和… II. 国… III. 太极拳-套路(武术)-教材
IV. G852.111.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 167552 号

中国武术段位制系列教程

和式太极拳

国家体育总局武术研究院 组编

出版发行 高等教育出版社
社 址 北京市西城区德外大街 4 号
邮政编码 100120
购书热线 010-58581118
咨询电话 400-810-0598
网 址 <http://www.hep.edu.cn>
<http://www.hep.com.cn>
<http://www.wushuschool.net>
网上订购 <http://www.landaco.com>
<http://www.landaco.com.cn>

印 刷 北京联兴盛业印刷股份有限公司
开 本 787×960 1/16
印 张 11.25
字 数 210 千字
版 次 2009 年 9 月第 1 版
印 次 2011 年 5 月第 2 次印刷
定 价 46.00 元 (含光盘 2 张)

策划编辑 曹京华
责任编辑 曹京华 李 静
责任校对 殷 然
责任印制 张福涛
封面设计 1 点印象
版面制作 宋新士
图片摄影 梁伟雄

本书如有缺页、倒页、脱页等质量问题, 请到所购图书销售部门联系调换。
版权所有 侵权必究
物料号 25813-00

中国武术段位制考评标准



中国  术协会 审定

中国武术段位制系列教程

国家体育总局武术研究院 组编



中国武术段位制系列教程

Textbook Series of Chinese Wushu Duanwei System





审委会名单



《中国武术段位制系列教程》审委会名单

主 任：王筱麟 蔡龙云

副 主 任：王玉龙 吴 彬 刘 援

委 员（以姓氏笔画为序）：

习云太	王培锐	邓昌立	冯志强	江百龙
刘宝山	刘鸿雁	朱瑞琪	李旺华	陈顺安
陈雁飞	周之华	庞林太	郭瑞祥	曾乃梁
温佐惠				



编委会名单



《中国武术段位制系列教程》编委会名单

名誉主任：于再清

名誉副主任：杨贵仁 刘志鹏

主任委员：高小军

副主任委员：陈国荣 龙杰 卢逊

主 编：康戈武

副 主 编：门惠丰 邱丕相

编 委 (以姓氏笔画为序)：

王世泉	王建华	王常凯	毛明春	冯宏芳	孙永田
关铁云	朱宝珍	肖彤岭	李成银	李恒昌	吴光宇
吴连枝	吴信良	佟庆辉	沙俊杰	陈小旺	陈正耀
陈亚斌	邵建功	张希贵	张维福	杨 丽	杨振铎
和有禄	周盟渊	洪 浩	钟振山	郭志禹	栗胜夫
钱源泽	梁以全	曹京华	程大力	曾于久	

编务办公室主任：冯宏芳 曹京华

成 员 (以姓氏笔画为序)：

马 剑	马爱民	王开文	王立峰	田金龙	冯宏鹏
孙 刚	刘宇峰	刘 渊	李树栋	张学生	邱国勇
武世俊	杨祥全	屈国锋	姜 智	郭玉成	蔡宝忠

本册执行主编：和有禄 (执笔)

本册参编人员：洪 浩 (执笔) 和保森 李随成
李 健

教学光盘演示：和有禄 康 涛 张 恒



出版说明



《中国武术段位制》是中国武术协会制定的一项评价习武者武术水平的等级制度。以此为依据编写的《中国武术段位制系列教程》(以下简称“本系列教程”),旨在完备《中国武术段位制》的考评内容和等级标准。力求通过标准化段位技术体系的建立,推动武术运动广泛普及,促进武术流派百花齐放,引导习武者通过逐级晋段,循序渐进地了解和掌握武术知识体系和拳、械技术,达到科学锻炼身体的目的。

《中国武术段位制》的考评内容包括武德与武术礼仪、理论知识、技术技能3个方面。对高段位申报者,还要考评他们在武术理论方面的建树和对武术发展的贡献。缘此,本系列教程确定了《武德与武术礼仪》《中国武术史》《武术概论》3册理论教程和一册《中国武术段位制理论考试题解》;选编了长拳、少林拳、太极拳(陈、杨、吴、武、孙、和)、形意拳、八卦掌、通臂拳、戳脚、翻子拳、八极拳、螳螂拳、五祖拳、咏春拳12个拳种的17册教程,以及不受拳种限制的《趣味武术(段前级教程)》《武术功法》《自卫防身术》和《剑术》《短棍》《双节棍》3种器械教程。

《中国武术段位制》将习练武术的水平,由低到高分段前级(一至三级)、初段位(一至三段)、中段位(四至六段)、高段位(七至九段)。一定的段位等级,通过一定的标准来界定。因此,制定统一的考评标准,明确不同段级间的标准差异是这套系列教程的重点。

在制定统一的技术标准方面,我们依据武术发展的内在规律,将“既可单练、又可对打、还能实战”的传统武术演练形式,确立为技术内容的结构标准。即每段技术内容的单练套路既能单练,拆分后又能进行对打套路的练习,还能以拆招形式体现实战技法,突出了传统武术“练打结合”的特色,体现了武术以攻防动作为运动素材和健身手段的本质,使习练者既掌握动作的操练方法,又懂得动作的攻防含义。

为了明确不同段级间的差异,本系列教程按照循序渐进、系统学习的原则,从技术元素、动作数量和难度3个方面进行了规范。

其一,以增加技术元素提高段级的标准。本套系列教程围绕武术各拳种、器械均包含的“打、踢、拿、靠、摔”5类技术元素,通过逐级增加新技术元素的方式,明确了一至五段技术内容,第六段技术内容是对上述5类技术元素的综合运用。例如,一段技术只有“打”的攻防方法;二段技术增加“踢”的攻防方法……依此类推,具体如下表所示:

打·····	一段技术元素
打、踢·····	二段技术元素
打、踢、拿·····	三段技术元素
打、踢、拿、靠·····	四段技术元素
打、踢、拿、靠、摔·····	五段技术元素
综合(打、踢、拿、靠、摔)·····	六段技术元素

其二，以增加动作数量提高段级的标准。即在逐段增加技术元素的同时，循序渐进地增加动作数量。

其三，以加大动作难度提高段级的标准。即同一技术元素在由低到高的段级中，是通过由基础到衍生、由简易到繁难的顺序来表现的。例如，“打”是武术运动中最为基本、简易和被广泛使用的技术元素，被列为一段技术内容，同时也是二至六段的技术内容。而“打”的技术有“冲、劈、推、撩、托、盖”等多种表现形式和向左、右、前、后等不同方位，按照从基础到衍生、从简易到繁难的顺序，依次分为6份，分别编入一至六段。这样，通过变换技术元素的表现形式、加大单个动作（或组合动作）的难度，从整体上逐渐提高一至六段技术的难度。

《趣味武术（段前级教程）》《武术功法》和《自卫防身术》的段级技术内容同样遵循上述原则编定，既保证了本系列教程体例的统一，也保证了不同拳种教程同一段级的技术借鉴和技能互补。

按照逐段增加技术元素、动作数量和难度制定出的段位标准，不仅便于习练者明确段级间的差异；而且，随着段级的晋升，会逐步掌握所习拳种的技术体系，体现了循序渐进、系统学习的原则；还能有效避免学习内容挂一漏万、简单重复等问题。此外，由于这套系列教程均按此体例编写，就学习武术的基本技术元素而言，习练者不论练习哪个拳种，学习进度都是一致的，在达到某一个拳种的段位水平后，可以转学另一拳种的高一级别段位技术。

《中国武术段位制》考评内容的标准化和规范化，为顺利实施《中国武术段位制》标准化考试奠定了基础，有助于武术的发展和在国内外的广泛传播。此外，标准化还是多样化的基础。20世纪50年代，由中国武术协会组编的二十四式简化太极拳，拉开了各式传统太极拳全面发展的序幕，是标准化带动武术流派百花齐放的突出例证。

本系列教程是根据2007年10月召开的“全国武术段位制工作会议”关于“段位评定从套段转入考段”的会议决议启动编写的。2008年，国家体育总局武术研究院相继聘请了一百多位有代表性的民间武术传人和专家、学者，启动了段位考评内容的创编和配套教程的编写工作。2008年7月，本系列教程通过中国武术协会的审定。评审委员会认为：“《中国武术段位制系列教程》编写目的明确，体例得当，体现了传统性和时代性，段级标准与技术难度适宜，技术规范，拳种和器械风格突出，是一部学术性、代表性、可行性都值得肯定的作品，达到了发布实施的标准。”随后，编写人员又按照内容符合体例、图解符合规范的要求进行加工，再经专家审稿、出版编辑的加工才正式摄制教学片、拍摄技术图片、合成书稿。应该说，这套集众多传人和专家、学者的学识和智慧创编而成的系列教程，是一部将《中国武术段位制》的实施与继承、传播武术融为一体的精心之作。当然，对于这项崭新的系统工程而言，由于组织者、参编者业务水平的局限，不当之处在所难免，敬请读者指正。

这本《和式太极拳》是《中国武术段位制系列教程》中的一种，本书在编写过程中得到了和定乾、和东升、杨复元、徐新东先生的诚挚支持，特此致谢！

国家体育总局武术研究院

二〇〇九年二月



凡

例



1. 《中国武术段位制系列教程》(以下简称“本系列教程”)是由国家体育总局武术研究院组编,中国武术协会审定并颁布实施的武术段位制教学与考试用书。

2. 本系列教程依据流传地域广阔、技理特点鲜明和适宜全民健身的原则,以博大精深的武术理论和技术体系为基础精选、精编而成。本系列教程包括理论教程4种、拳术教程17种、器械教程3种;不受拳、械种属限制的《趣味武术(段前级教程)》《武术功法》《自卫防身术》3种;共计27分册。

3. 本系列教程理论和技术分册,均独立成册。理论分册体例请详阅各册书首说明。技术分册均分概述、段位技术图解两章。其中,第一章介绍该系技术的历史沿革和基本技法;第二章介绍该系技术的初段位(一至三段)和中段位(四至六段)技术内容。段前级(一至三级)的技术内容单编一册《趣味武术(段前级教程)》。

4. 本系列教程遵循循序渐进的系统学习原则,从丰富的武术素材中提炼出基本技术元素,再由易到难、各有侧重地选取各段技术内容。例如,从各拳种徒手动作中提炼出“打、踢、拿、靠、摔”5类技术元素,依次随段位技术由低至高的提升,列为一至五段技术的侧重内容,6段技术内容是对5类技术元素的综合和提升。《趣味武术(段前级教程)》《武术功法》和《自卫防身术》亦依此进行素材筛选和分段编排。

5. 本系列教程按照“练打结合”的传统训练原则设计运动形式。每段技术内容的单练套路既能单练,拆分后又能进行对打套路的练习,还能以拆招形式体现实战技法,充分突出传统武术“既可单练、又能对打、还能实战”的技术要求。所以,同一动作在单练套路中强调动作规格,在对打套路中强调动作紧凑、配合默契,在拆招时则强调可用于搏击。也就是说,同一动作在3种练习形式中表现的动作幅度、节奏、劲力不尽相同。

6. 本系列教程技术分册的动作图解统一按照下述体例进行编写:

(1) 每级段位技术套路(单练、对打)的预备式,不列入动作数。

(2) 拆招图解中,均由两人并步直立开始,按动作的攻防含义进行进攻、防守或防守反攻,完成拆招动作即止,不再以直立姿势结束。

(3) 动作名称采用形象化(传统)动作名称和描述性(现代)动作名称。如黑虎偷心(弓步冲拳),又如揽雀尾(原地棚、捋、挤、按)。分解动作的图题,只采用描述性名称。

(4) 图号的编排方式为:章序号+节序号+本节成式动作序号。例:“图2-1-1起势”,其中“2”表示第二章,第一个“1”表示第一节,第二个“1”表示第一节第一式动作,“起势”表示这一式动作的名称。

(5) 图示中演练者的方向根据身体运动变化的方位,始终以面前为前、背后为后、左侧为左、右侧为右。

(6) 图示中的运动路线：虚线（……）表示左侧肢体下一个动作的运动轨迹，实线（——）表示右侧肢体下一个动作的运动轨迹，箭头（→）表示该部位的运动方向。

(7) 对打套路和拆招图片中，甲方始终从右边起势，乙方始终从左边起势。

7. 本系列教程技术分册，均配有教学光盘。习练者借助教学光盘的直观性和运动性，借助纸质教材图解的准确性和理论性，可以互补互助地加强练习效果。

8. 图解中的用语，力求统一。如太极拳的“掇”统一为“捋”，“采”统一为“採”，“含胸”统一为“涵胸”，掩手肱捶、右二肱、倒卷肱、抹眉肱中的“肱”统一为“法”等。

9. 本系列教程中的技术基本形态是指该拳、械最基本的、最常用的技术形态。型，指静止动作的肢体形状，如手型、步型等。态，指运动过程中的动态，如手法、步法等。这类形态，大多指人体局部肢体的单一动作环节，不是构成套路的单个动作形态。同一基本形态只在第一次出现时进行介绍。

10. 不论单练、对打或拆招练习，在预备式前、收势之后，均须向教师或对方行抱拳礼。这一要求未写入图解中，详见《武德与武术礼仪》。



目

录



第一章 和式太极拳概述	1
第一节 和式太极拳的历史沿革	2
第二节 和式太极拳的基本技法	3
一、对人体静型技法的要求	3
二、对人体动态技法的要求	3
三、对整体运动技法的要求	4
四、对攻防技法的要求	5
第二章 和式太极拳段位技术图解	7
第一节 和式太极拳一段技术图解	8
一、基本形态	8
二、单练套路	13
三、对打套路	19
四、拆招	23
第二节 和式太极拳二段技术图解	27
一、基本形态	27
二、单练套路	28
三、对打套路	35
四、拆招	40
第三节 和式太极拳三段技术图解	44
一、基本形态	44
二、单练套路	44
三、对打套路	53
四、拆招	60

第四节 和式太极拳四段技术图解	66
一、基本形态	66
二、单练套路	66
三、对打套路	77
四、拆招	85
第五节 和式太极拳五段技术图解	91
一、基本形态	91
二、单练套路	91
三、对打套路	105
四、拆招	114
第六节 和式太极拳六段技术图解	123
一、基本形态	123
二、单练套路	123
三、对打套路	143
四、拆招	157
附录	159



第一章

和式太极拳概述



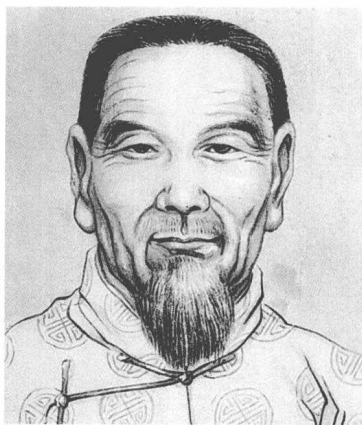
第一节 | 和式太极拳的历史沿革

和式太极拳是太极拳的一个流派，创始人和兆元。

和兆元（1810—1890年），字育庵，河南温县赵堡镇人，出生于中医世家。

15岁时，和兆元随陈清平习练拳术，深得恩师赏识，成为陈清平的入室弟子，全面继承了师传理法。

26岁时，和兆元随精于理学的晚清重臣李棠阶入京，获授“武信郎”一职。在李棠阶的影响下，和兆元以理学和中医理论指导和规范拳架，使理论与技术密切结合，形成了走架轻灵圆活、柔顺自然的技术风格。由于和兆元传留的太极拳拳架强调体用一致、技理相合，被传习者惯称为“带理架”。



和兆元

1849年，和兆元随李棠阶返乡后，代师授拳，“带理架”逐步发展成为赵堡太极拳的代表性拳架。

1928年，71岁高龄的和庆喜在振兴国术的形势下，将得自祖父和兆元、父亲和润芝的拳艺，广传族人和乡邻，教授出了一批技理兼优的弟子。此后，和式太极拳在河南、西北、上海、武汉、北京等地得到了迅速发展。自1993年赵堡镇率先成立“赵堡和式太极拳研究会”后，西安、温县、焦作、郑州、重庆、成都等地相继成立了和式太极拳学会、研究会、辅导站等研究和普及和式太极拳的组织，香港也成立了和式太极武术总会，推动了和式太极拳在国内外的发展。



第二节 | 和式太极拳的基本技法

一、对人体静型技法的要求

和式太极拳的静型技法，除了头部中正、下颌内收、松肩、垂肘、松腰、敛臀、松胯等要求外，还可以归纳出“三直五顺，不撇不停”等特色要求（图 1-2-1）。

（1）三直：头直、身直、小腿直。虚领顶劲，下颌微内收使头部正直。身体不左歪右斜、不前俯后仰则身直。膝不过屈、胯不斜掉可使小腿正直。

（2）五顺：顺身、顺腿、顺手、顺脚、顺意。手去身顺之去，腿去脚顺之去，顺脚时以脚跟为轴，摆脚尖顺势而动。形以意统之，意顺形才能顺，形顺气自顺，气顺周身顺遂。内外一体，处处劲力通达，周身气血顺畅，自可达到健身养生和技击防身并修的效果。

（3）不撇不停：每一动，一侧动而另一侧不动为撇；不到成势时止住为停。犯此则阴阳离绝，劲不连接，终无效用。



图 1-2-1 身体各部位姿势要领——单鞭

二、对人体动态技法的要求

和式太极拳讲求身灵步活、注重圆转，素有“圈太极”、“步活圈圆”的说



法。和式太极拳行拳走势以圆为宗，手划圆、身行圆、步走圆，内劲圆转。周身协调配合，肩、肘、手、胯、膝、足、躯干都呈圆或弧形的转动和滚动，形成大圈套小圈、小圈随大圈、浑身都是圈、圆转连贯“如充气而圆，无处受力”的身形特点。通过正确的锻炼，形成内外合一，“浑圆一漾而贯其身，虚感之物而寓灵动”，“挨到何处何处击，周身无处不太极”的境界。

练习和式太极拳的基本要求有如下两点：

(1) 着势中的劲力运行及转关换势是在身、步、两胁、两肩、两肘、腰及两胯、两膝、两足不同方向的圆弧运动的协调配合下进行的，互为轮轴完成身体各部位的公转、自转。即大圈套小圈、小圈随大圈、浑身都是圈。以内气行之，如九曲之珠，无往不到、无往不利，从而形成浑厚的圆转之劲。着势之间的衔接劲断意不断、势势相承。

(2) 着势中的劲力运行随身体阴阳虚实的转换相得益彰，步运身行、身随步换，则能周身一家。身到、手到、步到，上下相随，手足相合，一动两腿要分清虚实，步有腾挪之势、欲动之意。虚非全然无力，实非全然占煞，立足稳当，得机而动，进步必跟，退步必随，轻巧敏捷，八面支撑。

三、对整体运动技法的要求

和式太极拳以自然为准则，视练习者体质和技能水平的不同，速度可快可慢，但要均匀适宜。架式可大可小，以自然舒展为度。行功走架又称“耍拳”，即在行功走架过程中，要求自然、松柔、轻灵，如儿童玩耍一般自如，不必用意使气，更不能显示发劲。“耍拳”理论的准则有三：以柔中求刚为目的，以轻灵自然为原则，以中正平圆为用功方法。

和式太极拳的呼吸随着拳架功夫的增长大致分三个阶段：

(1) 初学阶段：初学者重在柔筋掰骨、增强体力，应以形体活动为主，活动量较大。此阶段用与生俱来的自然呼吸法，即呼吸短而浅，多在胸部，应注意气向下沉，防止横气填胸。

(2) 调息阶段：以腹式呼吸为主，动作、呼吸自然配合，不刻意追求呼吸与拳架的配合。若配合不当，易致胸闷腹胀、头晕脑胀等不良反应。此阶段“耍拳”速度均匀适宜，呼吸深长而均匀。