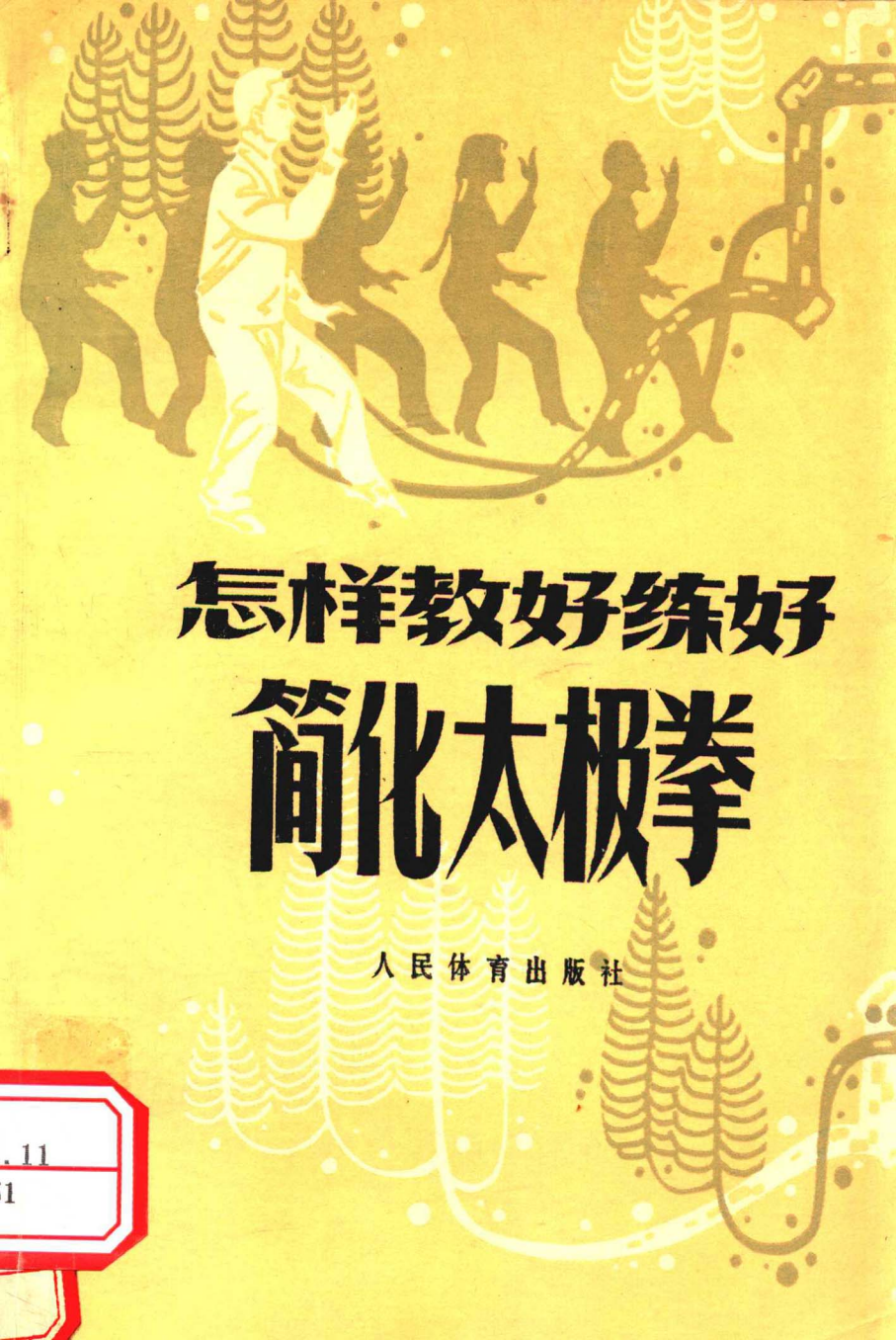




怎样教好练好 简化太极拳

人民体育出版社

.11

1

130070

G852.11

051

怎样教好练好简化太极拳

北京市东城区业余太极拳研究小组

张其华 编



CS1488601



重庆图书馆

人民体育出版社

2015

怎样教好练好简化太极拳

张其华 吕 平编

人民体育出版社出版发行

中国科学院印刷厂印刷 新华书店经销

787×1092毫米 32开本 80千字 4.125印张

1980年9月第1版 1996年11月第8次印刷

印数：388,301—408,350册

责任编辑：王 洁 封面设计：常翰卿

ISBN 7-5009-0667-6/G·637 定价：5.50元

编 者 的 话

本书是教学“简化太极拳”的参考读物，主要分为两个部分：一是动作分解说明，一是动作要领详解。

动作分解说明是把“简化太极拳”的各式进一步分解为若干动，配以图解和说明，并为便利集体教学设置了相应的口令。以前曾在《新体育》杂志及北京电视台登载和播映过。以后根据教学实践和广大群众所提的意见，进行了一些合理的修订，并增添了一些图解。

动作要领详解是根据实际教学的体会，按照太极拳的特点要求，结合每一动作姿势加以详细的说明。这样把太极拳的理论和每一姿势的具体动作紧密地结合起来，能使学者在具体练习各式的同时弄通理论，掌握要领。

本书可作为太极拳辅导员的教學参考资料，也可作为函授教材供自学者参考之用。

打好太极拳不是轻而易举的事，初学者要逐步领会，反复练习，辅导员也要由浅入深，循序渐进地进行教学，不可能一蹴而就。广大太极拳爱好者在教学中如发现问题，希望提出意见，给予指正，使本书内容不断改进，达到更好地为读者服务的目的。

目 录

动作分解说明(1)

动作要领详解(61)

附录：更快更好地教学太极拳

——介绍动作分解的教学和练习方法(123)

动作分解说明

预备姿势

“预备”



图 1

面向南方，身体自然直立；两腿自然伸直，两脚尖向前；胸部放松，不要故意挺胸或收腹；两臂自然下垂，两手放在两腿外侧，手指微屈；头颈正直，下颏微回收，口微闭，上齿轻叩下齿，舌抵上腭，面部表情自然，眼平看前方；精神集中，全身放松（图1）。

注1：第××动后面引号中的文字是分解动作的名称，也是为集体教学所设置的口令，供辅导员带练时向学员提示动作所用。

2：为了适应分解动作的需要，除“简化太极拳”原有插图外，又增添了图1、22、25、30、36、42、50、54、58、62、117、122、153、158、164、174、190共17幅插图。

一、起 势

第一动 “两脚开立”

1. 左脚向左迈出一步，前脚掌先着地，随即全脚踏实，

脚尖向前，两脚距离与肩同宽，成开立步（图2）。

2.眼看前方。

第二动 “两臂前举”

1.两臂慢慢向前平举至两手高与肩平，两臂自然伸直（不要用力挺直），距离与肩同宽，两肘微下垂（肘尖不要外敞），两肩松沉，两手手心向下，手指微屈，指尖向前。

2.眼看前方（图3、4）。

第三动 “屈膝按掌”

1.上体保持正直，两腿慢慢屈膝成半蹲状，松腰松胯，身体重心落于两腿中间。

2.同时随屈膝下蹲，两臂慢慢下落，两掌轻轻下按至与腹部同高，展掌、舒指，两肩松沉，两肘微下垂与膝相对；落臂按掌须与屈膝下蹲协调一致。

3.眼看前方（图5）。

这是“起势”的定式。



图2



图3



图4



图5

二、左右野马分鬃

(一) 左野马分鬃

第一动 “抱球收脚”

1. 上体微向右转至面向南偏西，身体重心置于右腿上。

2. 同时右手略上提收在胸前，右臂在右胸前平屈，肩部放松，右肘尖微下垂，右手手心向下，手指微屈。左手手心逐渐翻转向上，左臂屈肘向右下方划弧至与腹同高，左手手指微屈，置于右手下方；两手手心上下相对，在胸前右侧成抱球状。

3. 左脚随之收到右脚内侧，脚尖点地，左膝正向南方。

4. 眼看右手（图6、7）。



图6



图7



图8



图9

第二动 “转体迈步”

1. 上体向左转至面向南偏东，左腿膝部略向外开（膝盖向正东），随之左脚向左前方迈出一大步，左腿自然伸直，脚跟着地；右腿保持原屈膝程度承担体重，两脚跟之间的横向距离约20厘米。

2.随转体和左脚迈出，两手开始分别向左上、右下斜线分开。

3.视线随左手移动（图8、9）。

第三动 “弓步分手”

1.上体继续向左转至面向东方；随转体左脚全脚掌逐渐踏实，左脚尖正向东方，左腿屈膝慢慢向前弓出，身体重心逐渐前移至偏于左腿，左膝与左脚尖上下相对在一条垂直线上；右腿自然伸直，右脚跟后蹬稍外展，右脚尖向东南方，成左弓步；上体保持正直，松腰松胯。



图10

2.随转体两手继续分别向左上、右下斜线分开，视线随左手移动，直至左手向左上移至体前、高与眼平；手心斜向上，展掌、舒指；右手向右下方落按于右胯旁，手心向下，指尖

朝前，坐腕、展掌、舒指；两臂肘部微屈，保持弧形；转体、弓腿和分手要协调一致。

3.最后眼看左手（图10）。

这是“左野马分鬃”的定式。

（二）右野马分鬃

第一动 “后坐翘脚”

1.右腿屈膝，上体慢慢后坐，身体重心移至右腿；左脚尖翘起，微向外撇，左腿自然伸直。

2.同时上体微向左转，两手开始边翻掌边划弧，准备“抱

球”。

3.眼看左手(图11)。

第二动 “抱球跟脚”

1.上体继续左转。

2.同时两手继续划弧,左手在上,右手在下,两手心相对在胸前左侧成抱球状。

3.同时左脚全脚掌踏实,屈膝弓腿,身体重心慢慢移至左腿;随即右脚跟进至左脚内侧,脚尖点地。

4.眼看左手(图12、13)。



图11



图12



图13

第三动 “转体迈步”

动作说明与“（一）左野马分鬃”第二动相同,只是左右式相反,且转体幅度稍小些(图14)。

第四动 “弓步分手”

动作说明与“（一）左野马分鬃”第三动相同,只是左右式相反(图15)。

这是“右野马分鬃”的定式。



图14



图15

(三) 左野马分鬃

第一动 “后坐翘脚”

动作说明与“（二）右野马分鬃”第一动相同，只是左右式相反（图16）。

第二动 “抱球跟脚”

动作说明与“（二）右野马分鬃”第二动相同，只是左右式相反（图17、18）。

第三动 “转体迈步”

动作说明与“（一）左野马分鬃”第二动相同（图19）。



图16



图17



图18

第四动 “弓步分手”

动作说明与“（一）左野马分鬃”第三动相同（图20）。这是“左野马分鬃”的定式。



图19



图20

三、白鹤亮翅

第一动 “跟步抱球”

1. 上体微向左转。

2. 右脚脚跟先离地，随即向前跟进半步，前脚掌着地，身体重心仍在左腿。

3. 同时左手翻掌向下，平屈于胸前；右手翻掌向上，向方划弧至左腹前，两手手心上下相对，在胸前左侧成抱球状。

4. 眼看左手（图21、22）。

第二动 “后坐转体”

1. 上体微向右转，右脚全脚掌踏实，身体后坐，身体重心移至右腿。

2. 同时两手随转体开始向右上、左下分开。

3. 视线随右手移动（图23）。

第三动 “虚步分手”

1. 身体微向左转至面向前方（东方）。

2. 同时两手继续向右上、左下分开，右手上提停于额前右侧，手心斜向左后方（西北），虎口朝上，展掌、舒指；左手下按至左胯前，手心向下，指尖朝前，坐腕、展掌、舒指。

3. 同时左脚稍向前移，脚前掌着地，膝部微屈成左虚步，上体正直，松腰松胯。

4. 转体、分掌和步型的调整要协调一致、同时完成。

5. 眼看前方（图24）。

这是“白鹤亮翅”的定式。



图21



图22



图23



图24

四、左右搂膝拗步

（一）左搂膝拗步

第一动 “转体落手”

1. 上体微向左转。

2. 同时右手微向右、向上翻掌，由额前下落至面前；左手

开始外旋向上翻掌。

3.眼看前方(图25)。

第二动 “转体收脚”

1.上体向右转。

2.随转体右手继续下落,经胯侧再向右后上方划弧至与耳同高,手心斜向上;左手由左胯侧向上经面前再向右下划弧至右肩前,肘部略低于腕部,手心斜向下。

3.同时左脚收至右脚内侧,脚尖点地,身体重心在右腿。

4.眼看右手(图26、27、28)。



图25



图26



图27



图28

第三动 “迈步屈肘”

1.上体微向左转。

2.右腿保持原屈膝程度,身体重心仍在右腿;随转体,左脚向左前侧方迈出一小步,左腿自然伸直,脚跟着地,两脚跟的横向距离约30厘米。

3.同时右臂屈肘将右手收至右耳侧,虎口对耳,掌心斜向左下方;左手下落至右腹前,手心向下。

4. 眼转看前方（图29、30）。

第四动 “弓步推搂”

1. 上体继续左转至面向前方。

2. 左脚掌踏实，左腿弓屈，右腿自然伸直成左弓步；身体重心主要移至左腿，上体正直，松腰松胯。

3. 同时右手从耳侧向前推出，手指高与鼻平，推掌时沉肩垂肘，推到顶点时要坐腕、展掌、舒指；左手继续向前、向下、向左划弧由膝前搂过，按在左胯侧稍偏前，手心向下，指尖朝前，坐腕、展掌、舒指。

4. 两手推搂和转体弓腿必须协调一致，同时完成。

5. 眼看右手（图31）。

这是“左搂膝拗步”的定式。



图29



图30



图31

（二）右搂膝拗步

第一动 “后坐翘脚”

1. 右腿屈膝，上体后坐，身体重心移至右腿；左腿自然伸直，左脚尖翘起，略向外撇；同时上体微向左转。

2. 同时两手放松，开始翻掌划弧。

3. 眼看右手（图32）。

第二动 “转体跟脚”

1. 上体继续向左转。

2. 同时左脚掌逐渐踏实，左腿屈膝前弓，身体重心移至左腿，右脚跟至左脚内侧，脚尖点地。

3. 同时两手继续划弧，左手由胯侧边向上翻掌、边向左后上方划弧至手与耳同高，手心斜向上；右手由右侧向上经面前向左下划弧至左肩前，肘部略低于腕部，手心斜向下。

4. 眼看左手（图33、34）。



图32



图33



图34

第三动 “迈步屈肘”

说明与“（一）左搂膝拗步”第三动相同，只是左右式相反（图35、36）。

第四动 “弓步推搂”

说明与“（一）左搂膝拗步”第四动相同，只是左右式相反（图37）。

这是“右搂膝拗步”的定式。



图35



图36



图37

(三) 左搂膝拗步

第一动 “后坐翘脚”

说明与“（二）右搂膝拗步”第一动相同，只是左右式相反（图38）。

第二动 “转体跟脚”

说明与“（二）右搂膝拗步”第二动相同，只是左右式相反（图39、40）。



图38



图39



图40

第三动 “迈步屈肘”

说明与“（一）左搂膝拗步”第三动相同（图41、42）。