

武术系列丛书



随书附赠 DVD
光盘一张

形意

● 独家脚印版本
● DVD分解演示
● 讲解透彻
● 易学易懂

张薇薇 编写

分解教学

(88式)

太极拳



ARCTIME

时代出版传媒股份有限公司
安徽科学技术出版社

武术系列丛书

形意

太极拳

分解教学

(88式)

● 独家脚印版本
● 讲解透彻
● C.O.O分解演示
● 易学易懂

张微微 编写



APR TIME
H K S C

时代出版传媒股份有限公司
安徽科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

形意太极拳分解教学:88式 / 张薇薇编写. --合肥:
安徽科学技术出版社, 2017. 4

(武术系列丛书)

ISBN 978-7-5337-7032-7

I. ①形… II. ①张… III. ①太极拳-体育教学
IV. ①G852. 112

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2016)第 219096 号

XINGYI TAIJIQUAN FENJIE JIAOXUE(88 SHI)

形意太极拳分解教学(88式)

张薇薇 编写

出版人: 丁凌云 策划编辑: 徐浩瀚 责任编辑: 翟巧燕 聂媛媛

责任校对: 程苗 责任印制: 廖小青 封面设计: 王艳

出版发行: 时代出版传媒股份有限公司 <http://www.press-mart.com>

安徽科学技术出版社 <http://www.ahstp.net>

(合肥市政务文化新区翡翠路 1118 号出版传媒广场, 邮编: 230071)

电话: (0551)63533323

印制: 安徽联众印刷有限公司 电话: (0551)65661327

(如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂商联系调换)

开本: 880×1240 1/32

印张: 9

字数: 242 千

版次: 2017 年 4 月第 1 版

2017 年 4 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5337-7032-7

定价: 26.00 元

版权所有, 侵权必究

作者简介

张薇薇，女，汉族，1957年出生于武术世家。自幼随父母习武，少年时代曾多次参加武术表演、比赛。在20世纪70年代专攻太极、心意、形意等内家拳。1996年在安徽省太极拳、太极剑比赛中获42式太极拳、42式太极剑两项冠军。2001年在海南举办的首届世界太极拳大赛中获24式太极拳一等奖、孙氏太极拳二等奖。1999年被合肥市人民政府授予群众体育先进个人称号。自1998年起连续在安徽省太极拳、太极剑及木兰拳系列比赛中担任裁判。2002年在江西庐山、2007年在江苏太仓、2008年在浙江乐清举行的全国木兰拳比赛中担任裁判。2006—2011年担任合肥市武术段位评审。2006—2011年连续数年在香港国际武术比赛中担任裁判。2016年晋升武术八段。2011年当选为合肥市新一届武术协会主席。

张薇薇家学渊源，外公徐文忠是上海著名武术家，20世纪50年代曾担任上海第一任武术教研组组长，1958年受聘担任安徽省第一任武术队教练。徐文忠武艺精湛，早年拜师学翻子拳。新中国成立前与上海心意拳名家卢嵩高、宋氏形意拳名家郝湛如义结金兰，与当时上海武术名流孙成周、纪金山、周凯龙、金祥宝等结为良友。有幸结识武术宗师王子平、



佟忠义等老先生，并得到他们的指教，同磋武术技艺，历时既久，多有心得。经过长期努力练就一身好武艺，融少林、翻子、形意、心意、太极、武当、八卦于一体，踢、打、摔、拿、推、技击无不精通，十八般武艺样样拿得起、放得下，技术风格突出，自成一家。晚年曾多次去日本、美国讲学，为中国武术发展做出了积极贡献。

张薇薇的父亲张品元，是其外公徐文忠的高徒，深得师傅厚爱。自幼练得一身好武艺，心意拳、形意拳更是得到徐文忠、卢嵩高以及郝湛如三位大师亲授。20世纪70年代在全国第二届传统武术比赛中获奖。同期在中央新闻纪录片厂拍摄的纪录片《奇功异彩》中展示形意菱角刀。他为心意拳、宋氏形意拳在安徽的发展挥洒汗水，授徒无数，贡献可谓卓越。

徐淑贞（张薇薇母亲），1938年生于上海，中华武林百杰，中国武术八段，国际级武术裁判，武术高级教练。历任中国武术协会委员，安徽省武术协会副主席、合肥市武术协会主席，现任安徽省武术协会顾问。享受国务院政府特殊津贴。

2

徐淑贞自幼随父习武，武功扎实，在60余年的武术生涯中精通长拳、翻子拳、太极拳等各类传统拳术及传统器械。1958年进入安徽省武术队，同年担任安徽省武术队教练兼运动员。多次带队参加全国各类武术大赛，均取得了优异成绩，为推动中国武术运动、提高安徽省武术技术水平做出了积极贡献。20世纪70年代末调到合肥武术队，带领合肥武术队称雄安徽数十年。其间培养、输送大批优秀运动员进入省内外武术专业队、大专院校、各级业余体校担任教练等工作。其



中贾平、张丽、曹丽等获得全运会武术冠军及全国武术锦标赛冠军。

她从事裁判工作 40 余年，多次担任国际、国内各类武术比赛的裁判工作，在世界武术锦标赛、亚运会、东亚运动会、全运会等赛会中担任总裁判长、仲裁委员、裁判员等，是国内外知名的国际级武术裁判。

为传播推广中国武术，她曾出访美国、日本、韩国、马来西亚、新加坡等国家。

她积极推动群众性武术运动，利用业余时间传授、普及太极拳、木兰拳等项目，培养了大批学生，高尚的武性和精湛的拳艺深受习武者的赞扬。著有长拳、24 式太极拳、42 式太极剑、32 式太极剑、木兰拳、木兰剑、木兰扇等书。



形意太极拳的特点

形意太极与其他拳不同之处是，采用定步与活步的三体式练法，既包含了形意拳的基本动作，也有太极拳的连劲，还有八卦掌的身法。怎样练好形意拳，首先要知道这套拳的基本要领。

一、步型

三七步：两脚前后站立，距离为自身两脚半左右，两腿半屈膝，前脚微内扣，后脚外摆 45° ，重心偏于后腿，前三后七劲。

二、手型

(一) 掌型：五指自然分开，拇指外展，食指向上，虎口撑圆，中指、无名指、小指均向内呈圆形。

(二) 拳型：五指卷曲，拇指压在食指、中指上面。

三、步法

(一) 进步：前脚进一步，后脚随势跟进半步，重心仍偏于后腿（成三七步）。

(二) 退步：后脚向后撤步，前脚随势后撤半步，重心仍偏于后腿（成三七步）。



前 言

形意拳是中华民族传统武术中的重要组成部分。它创始于明末清初，流传至今已有 300 余年的历史，与八卦掌、太极拳并称为“内家拳”。

形意拳经历代武术家的辛勤研练，其拳法与理论不断得到充实和完善，形成世人瞩目的优秀拳种。它风格独特，技理兼备，追求技击与健身相融，崇尚拳理与哲理统一，蕴周易之要义，含医道之精髓。形意拳外形上模拟鸡、虎、龙、蛇、猴、鹰、熊、马、燕、鹞、骀、鼉十二种飞禽走兽之形，拳法上则以劈、崩、钻、炮、横为基本技法，还包括徒手对练、器械对练，双兵、软兵，养生技击功法等。

这套形意太极拳以形意拳为基础，柔和太极八卦之韵。它具有神形兼备、刚柔相济、动静相兼、内外兼修等特点，同时也突出了形意拳步法灵活多变、动作严密紧凑、劲力充实稳健的特点。

这套形意太极拳既具有一定的攻防技击作用，又有强身健体功能以及艺术欣赏价值。限于水平，书中难免有疏漏之处，尚望武术同道和广大读者不吝指教，以便使这套拳法更加完善。

此书由张薇薇演练。“形意要找太极劲，太极要找形意力”，形意太极拳融形意、太极、八卦为一体，其创新套路中，



明劲、暗劲、化劲皆备。张薇薇随父亲张品元、母亲徐淑贞多年演练心意拳、形意拳、太极拳，深得真谛。同时，此书的出版还得到上海同门师叔高峰、葛茂康、陈汝庆等前辈的协助。在此深表感谢！



目 录

预备式	1	20. 左右倒撑肱	55
1. 起势	2	21. 怀中抱月	58
2. 三才势	8	22. 斜飞势	59
3. 揽雀尾	11	23. 提手上势	60
4. 单鞭	14	24. 白鹤亮翅	62
5. 提手上势	19	25. 青龙探爪	64
6. 白鹤亮翅	21	26. 怀中抱月	67
7. 青龙探爪	24	27. 搂膝拗步	68
8. 怀中抱月	27	28. 海底针	70
9. 搂膝拗步	28	29. 闪通臂	72
10. 手挥琵琶	29	30. 回身熊撑	74
11. 怀中抱月	31	31. 退步搬拦捶	76
12. 左右搂膝拗步	32	32. 活步(骀)形	79
13. 手挥琵琶	38	33. 铁门栓	82
14. 进步左搬拦捶	40	34. 揽雀尾	84
15. 如封似闭	43	35. 单鞭	87
16. 抱虎归山	47	36. 云手	92
17. 揽雀尾	48	37. 高探马	103
18. 阴阳把	51	38. 左右分脚	105
19. 肘底看捶	54	39. 转身左侧踹	112

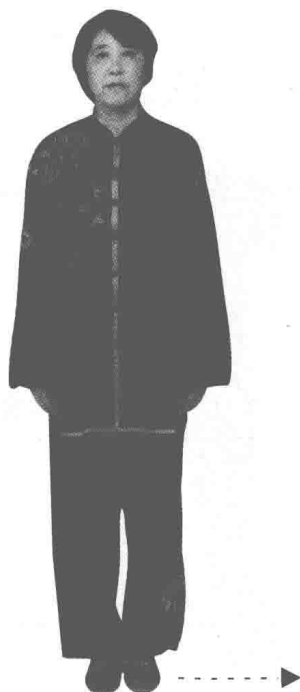
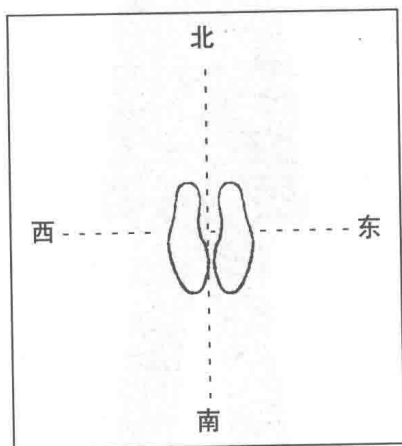


40. 提膝上撞捶	114
41. 进步栽捶	115
42. 金鸡抖翎	117
43. 蛇出洞	121
44. 上步二起脚	126
45. 三盘落地	129
46. 披身蹬脚	130
47. 转身蹬脚	133
48. 鹰捉势	137
49. 上步搬拦捶	138
50. 如封似闭	140
51. 抱虎归山	142
52. 揽雀尾	143
53. 斜单鞭	147
54. 左右野马奔槽	152
55. 左右玉女穿梭	158
56. 揽雀尾	166
57. 单鞭	169
58. 云手	174
59. 左右金鸡独立	187
60. 左右倒撵肱	189
61. 怀中抱月	193
62. 斜飞势	194
63. 提手上势	195
64. 白鹤亮翅	197

65. 青龙探爪	199
66. 怀中抱月	202
67. 搂膝拗步	203
68. 海底针	205
69. 闪通臂	207
70. 回身熊撑	209
71. 进步搬拦捶	211
72. 铁门栓	214
73. 揽雀尾	217
74. 单鞭	220
75. 云手	225
76. 高探马	236
77. 十字摆莲	238
78. 上步指裆捶	242
79. 一马三箭	243
80. 揽雀尾	247
81. 单鞭	250
82. 上步七星	255
83. 退步跨虎	257
84. 转身摆莲	262
85. 弯弓射虎	268
86. 左揽雀尾	270
87. 三才势	273
88. 收势	275
附录	278



预 备 式

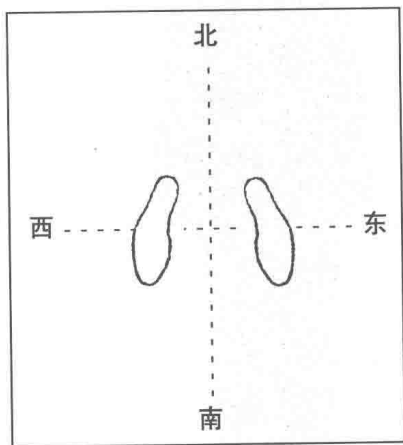


两脚并拢，身体自然站立，虚领顶劲，下颌微收，含胸拔背，胸腹自然放松，两掌轻贴大腿两侧，气沉丹田，目视前方。

1



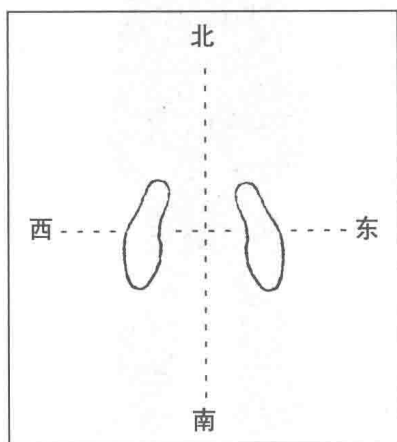
1. 起 势



2

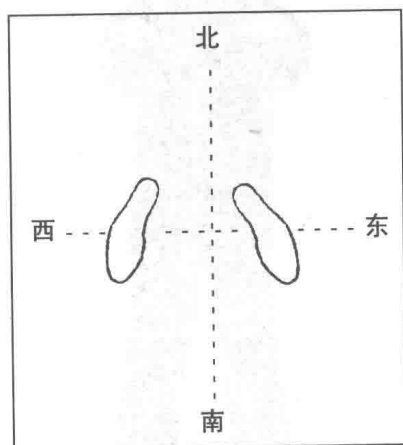
①左脚向左横迈一步，全脚掌着地，全脚踏实，两脚距离与肩同宽，脚尖向前，目视前方。





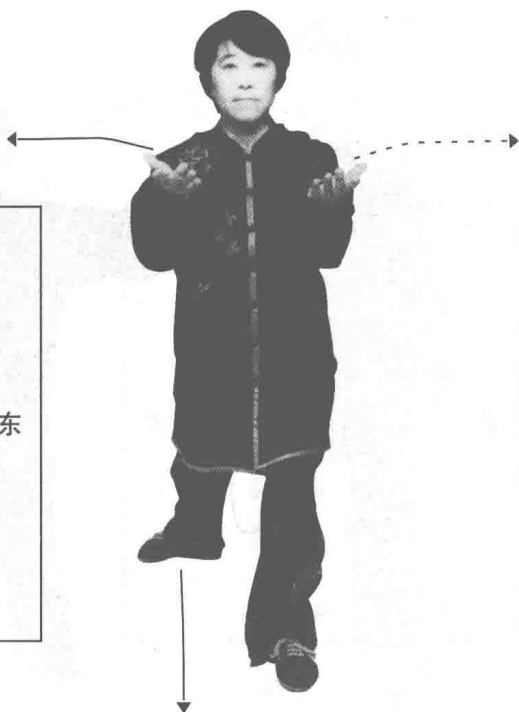
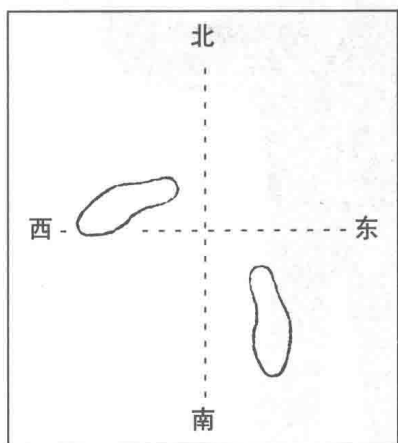
②两臂从两侧内旋，缓缓向前平举，两手与肩同高，掌心向下，目视前方。





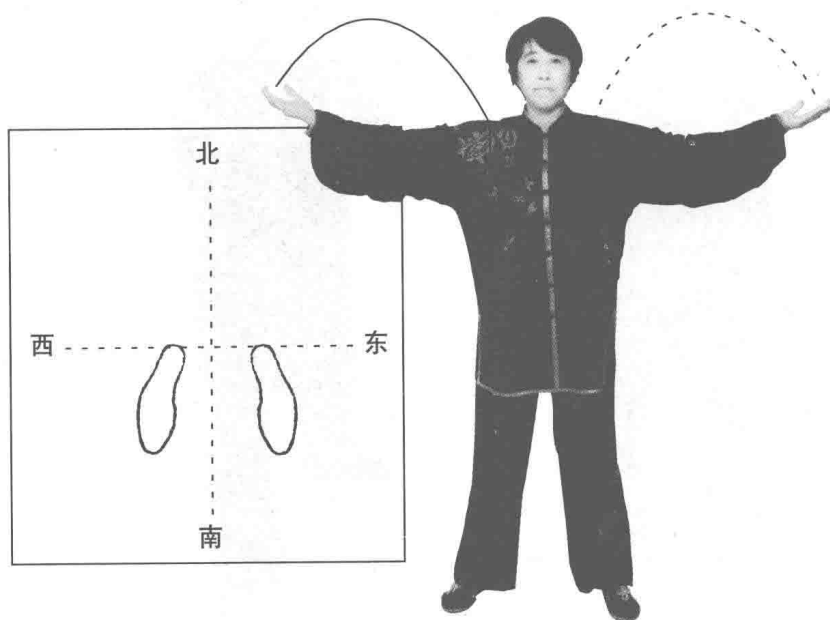
③两肘微下屈，缓缓下落于腹前，两臂外旋，双掌掌心向上，目视前方。





④左脚向前上步成弓步，同时双掌掌心向上，向前插掌，与肩同高，目视前方。





⑤右脚向前上步成开步，双腿自然站立，同时两臂向左右分开，与肩同高，目视前方。

