

# 太极拳

孙

式

太

极

拳

北京体育大学出版社  
王建华 编著



# 孙式太极拳

王建华 编著



北京体育大学出版社

策划编辑 佟 晖  
责任编辑 佟 晖  
审稿编辑 鲁 牧  
责任校对 未 茗  
责任印制 陈 莎

图书在版编目(CIP)数据

孙式太极拳/王建华编著. - 北京:北京体育大学出版社,2004.1

ISBN 7-81100-044-X

I. 孙… II. 王… III. 太极拳, 孙式 - 套路(武术) - 图解 IV. G852.111.9-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 090973 号

孙式太极拳

王建华 编著

---

出 版 北京体育大学出版社  
地 址 北京海淀区中关村北大街  
邮 编 100084  
发 行 新华书店总店北京发行所经销  
印 刷 北京雅艺彩印有限公司  
开 本 850×1168 毫米 1/32  
印 张 3.25

---

2004 年 4 月第 1 版第 2 次印刷 印数 4001-7000 册

ISBN 7-81100-044-X/G·44

定 价 16.00 元

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

# 孙式太极拳

传统的孙式太极拳是孙禄堂先生合形意、八卦、太极拳为一体创立的，其特点是：进退相随，进步必跟，退步必撤，动作舒展圆活，敏捷自然，转变方向时多以“开”、“合”相接。

为适应国内外交流及比赛活动的需要，中国武术院组织太极拳专家编创、审定了孙式太极拳竞赛套路，已成为全国太极拳、剑、推手的比赛项目之一。

孙式太极拳竞赛套路主要有以下几个方面的技术特点：

（一）孙式太极拳融形意、八卦、太极拳于一体，其身法、步法具有形意和八卦的特点，进步时后足必跟，退步时前足必撤，步法灵活，敏捷紧凑。

（二）孙式太极拳竞赛套路充分体现了太极拳假后天之形，不用后天之力，一动一静，纯任自然的原则。动作沉稳、轻灵兼具，劲断而意不断，全套动作练之如行云流水，绵绵不断。

（三）拳架高低适度，动作纯任自然，无双重之势，符合人体生理特点，适合各种体质、年龄的爱好者练习。

# 孙式太极拳动作名称

- |            |            |          |
|------------|------------|----------|
| 1.起式       | 26.左揽扎衣    | 51.开手    |
| 2.揽扎衣      | 27.开手      | 52.合手    |
| 3.开手       | 28.合手      | 53.左单鞭   |
| 4.合手       | 29.右单鞭     | 54.左云手   |
| 5.单鞭       | 30.右云手     | 55.云手下势  |
| 6.提手上势     | 31.高探马     | 56.金鸡独立  |
| 7.白鹤亮翅     | 32.左分脚     | 57.闪通背   |
| 8.开手       | 33.右分脚     | 58.玉女穿梭  |
| 9.合手       | 34.踏步打捶    | 59.高探马   |
| 10.左搂膝拗步   | 35.翻身二起脚   | 60.十字拍脚  |
| 11.手挥琵琶    | 36.披身伏虎    | 61.上步指裆捶 |
| 12.进步搬拦捶   | 37.左分脚     | 62.活步揽扎衣 |
| 13.如封似闭    | 38.转身右蹬脚   | 63.开手    |
| 14.抱虎推山    | 39.进步搬拦捶   | 64.合手    |
| 15.开手      | 40.如封似闭    | 65.左单鞭   |
| 16.合手      | 41.抱虎推山    | 66.单鞭下势  |
| 17.搂膝拗步(右) | 42.开手      | 67.上步七星  |
| 18.揽扎衣     | 43.合手      | 68.退步跨虎  |
| 19.开手      | 44.搂膝拗步(左) | 69.转身摆莲  |
| 20.合手      | 45.揽扎衣     | 70.弯弓射虎  |
| 21.左单鞭     | 46.开手      | 71.双撞捶   |
| 22.肘底看捶    | 47.合手      | 72.阴阳合一  |
| 23.左倒卷肱    | 48.斜单鞭     | 73.收式    |
| 24.右倒卷肱    | 49.野马分鬃    |          |
| 25.左搂膝拗步   | 50.揽扎衣     |          |



## 第一段

### (一) 起 式

1. 两脚并拢，身体直立，头正悬顶，两手自然伸展轻贴两大腿外侧；接着，身法不变，两脚尖外摆45度，眼看前方（图1、2）。



2. 身体稍左转，左腿塌住不动，右脚以脚跟为轴，脚尖向内扣转，落地踏实；两手不变，眼看前方（图3）。





## (二) 揽扎衣

1.身法不变，两手以虎口领劲向前上方举起，与肩同高，掌心相对，掌指向前；接着，两腿屈膝下蹲，身体重心移至右腿，左脚跟提起，脚尖着地，形成左虚步；同时两臂屈肘，两手向下向内划弧，左手转至左胯外侧，掌心向内，掌指斜向前，右手转至腹前，掌心向内，掌指斜向前，眼看前方（图4、5、6）。



2.身法不变，右腿弓住塌劲，提起左脚向前上步，脚跟先着地，脚尖翘起，形成左前虚步；随之，两手向上转至胸前，掌心相对，掌指向前；接着，左脚尖落地踏实，向前弓膝塌劲，身体重心移至左腿，提起右脚向前跟步，落在左脚的右后方，脚尖着地，形成右后虚步；同时，两手向前穿出，与肩同高，掌型不变，眼看前方（图7、8）。



3.身体右转，右脚跟内扣，落地踏实，重心移至右腿，左脚尖翘起向内扣转，落地踏实，重心随之移至左腿，右脚跟抬起，形成右虚步；同时，右手顺缠，向右平云转至右侧前方，掌心向上，掌指向前，左手逆缠，扶与右手腕内侧，随右手转至右侧前方，掌心向下，眼看右手（图9）。







4.接上势，动作不停。身体先右转再左转，左腿弓住塌劲，提起右脚向前上步，脚跟先着地，脚尖翘起，形成右前虚步；同时右手继续向右平云转至右侧前方，变逆缠屈肘向内转至右胸前，掌心向前，掌指向上，左手仍扶于右腕内侧，随右手转动至胸前，眼看前方（图10、11）。

5.身法不变，右脚尖落地踏实，向前弓膝塌劲，身体重心前移至右腿，抬起左脚向前跟步，落至右脚的左后侧，脚尖着地，形成左后虚步；同时，右手向前推按，与肩同高，掌心向前，掌指向上，左手仍至右腕内侧，掌心斜向前，眼看前方（图12）。



### (三) 开 手

1. 身体左转，左脚跟内扣，落地踏实，身体重心移至左腿，随之右脚尖翘起，向内扣转落地踏实，两脚尖向前，两脚相距约10厘米，接着，身体重心移至两腿之间；同时，右手逆缠，屈肘向内转至胸前，左手向左转至胸前，两掌相距与头同宽，掌心相对，掌指向上，眼看前方（图13）。

2. 身法不变，左腿弓住塌劲，身体重心移至左腿，随之，右脚跟提起，形成右侧虚步；同时，两手向左分开，与肩同宽，两掌心斜相对，掌指向上，眼法不变（图14）。

### (四) 合 手

身法不变，右脚跟落地踏实，弓住塌劲，身体重心移至右腿，左脚跟随即提起，脚尖着地，形成左侧虚步；同时，两掌心用劲向内合于胸前，与头同宽，掌心相对，掌指向上，眼法不变（图15）。





16



### (五) 单鞭

1. 身体左转，右腿弓住塌劲，提起左脚向左侧前方上步，脚跟先着地，脚尖翘起，形成左前虚步；同时，两手逆缠向左斜前方推出，掌心斜向左前方，掌指向上，眼看左前方（图16、17）。

17



18



2. 身体右转，左脚尖落地踏实，向前弓膝塌劲，右腿自然伸展，形成左侧弓步，左手向左前方推出，掌心斜向前，掌指向上，右手随转体向右侧前方转出，掌心斜向前，掌指向上，眼看右手（图18）。



## (六) 提手上势

身体略左转，左腿弓住塌劲，提起右脚向内收转，落至左脚内侧，脚尖着地，脚跟抬起，形成右侧虚步；同时，左手向上划弧转至额前上方，臂成弧形，掌心向前，掌指斜向右，右手逆缠向下向内转至腹前，掌心向右，掌指向下，眼看前方（图19）。



## (七) 白鹤亮翅

1. 身法不变，左腿弓住塌劲，提起右脚向前上步，脚跟先着地，脚尖翘起，形成右前虚步；同时右手沿体前向上转至额前上方，臂成弧形，掌心斜向前，掌指斜向左，左手沿体前向下转至腹前，掌心斜向左，掌指斜向下，眼法不变（图20）。



2. 身法不变，步法不变，仍为右前虚步；左臂屈肘，左手向上转至左侧胸前，掌心向前，掌指向上，右手松肩沉肘，手向下转至胸前，掌心向前，掌指向上，眼法不变（图21、22）。





22



23



3.身法不变，右脚尖落地踏实，向前弓膝塌劲，身体重心移至右腿，提起左脚向前跟步，落在右脚的左侧，脚尖着地，脚跟抬起，两脚尖均向前；同时，两掌向前按出，与肩同高同宽，掌心向前，掌指向上，眼看前方（图23）。

24



## （八）开 手

身体重心仍至右腿，步型不变；两臂屈肘，两手逆缠向内转至胸前，掌心相对，掌指向上；接着，左脚跟落地踏实，身体重心移至左腿，右脚跟提起，脚尖着地；同时，两手向左右分开，与肩同宽，两掌心斜相对，掌指向上，眼法不变（图24、25）。





### (九) 合 手

身法不变，右脚跟落地踏实，弓住塌劲，身体重心移至右腿，左脚跟随至提起，脚尖着地，形成左侧虚步；同时，两掌心用劲向内合于胸前，与头同宽，掌心相对，掌指向上，眼法不变（图26）。

### (十) 左掙膝拗步

1. 身体左转，右腿弓住塌劲，提起左脚向左侧前方上步，脚跟先着地，脚尖翘起，形成左前虚步；同时，右手顺缠向右前上方转出，略高于肩，臂微屈，掌心向上，掌指斜向右前上方，左手逆缠向下转至腹前，掌心向下，掌指斜向右，眼看右手（图27）。

25



26



27





29



30



2.身体继续左转，左脚尖落地踏实，向前弓膝塌劲，身体重心移至左腿，提起右脚向前跟步，落在左脚的右后侧，脚前掌着地，脚跟抬起，形成右后虚步；同时，右手向内经耳侧向前方推出，与肩同高，掌心向前，掌指向上，左手向左结转至左胯外侧，掌心向下，掌指向前，眼看前方（图28）。

### （十一）手挥琵琶

身体稍右转，左腿弓住塌劲，提起右脚向右斜后方撤步，脚尖先着地，脚跟稍内扣，落地踏实，随之屈膝塌劲，身体重心移至右腿，接着，左脚跟提起，脚前掌着地，形成左前虚步；同时，左手顺缠向上经右掌心向前穿出，与肩同高，掌心向右，掌指向前，右手顺缠向内转至左肘内侧，掌心向左，掌指向前，眼看前方（图29）。

### （十二）进步搬拦捶

1.身体左转，右腿弓住塌劲，提起左脚向前上步，脚跟先着地，脚尖外摆，落地踏实，向前弓膝塌劲，身体重心移至左腿，右脚跟随之提起外摆，脚前掌着地；同时，左手逆缠，右手顺缠，向前经左掌下侧穿出，掌心向上，掌指斜向前上方，左手转至右前臂内侧，掌心向下，掌指斜向前，眼看右手（图30）。



2. 身体右转，左腿弓住塌劲，提起右脚向前上步，落在左脚的右前方，脚跟先着地，脚尖外摆落地踏实，弓膝塌劲，身体重心移至右腿，左脚跟随之提起外摆，脚前掌着地；同时，右手逆缠，左手顺缠，向前经右掌下侧穿出，掌心向上，掌指斜向前上方，右手转至左前臂内侧，掌心向下，掌指斜向前，眼看左手（图31）。

3. 身体继续右转，右腿弓住塌劲，提起左脚向前上步，落在右脚的左前方，脚跟先着地，脚尖翘起，形成左前虚步；同时，左手逆缠，掌心反向下，掌指斜向右，臂成弧形，右手顺缠屈肘向下转至腰间，握拳，拳心向上，拳眼向右，眼看左手前方（图32）。

4. 身体稍左转，左脚尖落地踏实，向前弓膝塌劲，身体重心移至左腿，提起右脚向前跟步，落在左脚的右后侧，脚前掌着地，脚跟抬起，形成右后虚步；同时，左手握拳，拳心向下，拳眼向内，右拳逆缠向上向前经左拳上侧打出，与胸同高，拳心向左，拳眼向上，眼看前方（图33）。







### (十三) 如封似闭

1.身法不变，左腿弓住塌劲，提起右腿向右后方撤步，落在左脚的右后侧，落实右脚，形成左弓步；同时，右拳变掌逆缠，掌心反向下，左拳变掌向前转至右掌下侧，掌心均向下，掌指斜向前，眼看前方（图34）。



2.身法不变，右腿屈膝塌劲，身体重心移至右腿，提起左脚向内收转，落在右脚的左前方，脚尖着地，形成左前虚步；同时，两手向左右分开，与肩同宽同高，接着，随撤步，两臂屈肘，两手向内转至胸前，掌心向前，掌指向上，眼法不变（图35）。



### (十四) 抱虎推山

身法不变，右腿弓住塌劲，提起左脚向前上步，脚跟先着地，脚尖翘起，形成左前虚步；接着，左脚尖落地踏实，向前弓膝塌劲，身体重心移至左腿，提起右脚向前跟步，落在左脚的右后侧，脚前掌着地，脚跟抬起，形成右后虚步；同时，两掌向前推出，与肩同高同宽，掌心向前，掌指向上，眼法不变（图36、37）。