



四十八式太极拳是继二十四式太极拳之后，中国国家体委组织专家编创的第二套太极拳。是太极拳最流行的套路之一。

作为简化太极拳的继续和提高，四十八式太极拳增加了运动量和难度，不算起势与收势也比二十四式太极拳多一倍，动作内容充实完备。

太极拳

四十八式

◎乔燮 侯雯 编著



一步一图 动作精准 线路示意 简单易学

「太极冠军演练图谱」

四十八式 太极拳

乔燊
侯雯
编著



河南科学技术出版社
· 郑州 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

四十八式太极拳 / 乔嫖, 侯雯编著. — 郑州: 河南科学技术出版社, 2013.1
(太极冠军演练图谱)
ISBN 978-7-5349-4960-9

I. ①四… II. ①乔… ②侯… III. ①太极拳—图谱 IV. ①G852.11-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 261732 号

出版发行: 河南科学技术出版社

地址: 郑州市经五路 66 号 邮编: 450002

电话: (0371) 65788633 65788613

网址: www.hnstp.cn

策划编辑: 韩雅楠

责任编辑: 冯 英

责任校对: 柯 姣

美术设计: 张 伟

摄影: 高 翔

责任印制: 张 巍

印 刷: 河南省瑞光印务股份有限公司

经 销: 全国新华书店

幅面尺寸: 240 mm × 170 mm 印张: 9.5 字数: 100 千字

版 次: 2013 年 1 月第 1 版 2013 年 1 月第 1 次印刷

定 价: 39.80 元

如发现印、装质量问题, 影响阅读, 请与出版社联系。

目录

第一式 起势 + 白鹤亮翅	六
第二式 左搂膝拗步	一〇
第三式 左单鞭	一二
第四式 左琵琶势	一六
第五式 捋挤势	一八
第六式 左搬拦捶	二六
第七式 左棚捋挤按	三〇
第八式 斜身靠	三五
第九式 肘底捶	三七
第十式 倒卷肱	四〇
第十一式 转身推掌	四七
第十二式 右琵琶势	五五
第十三式 搂膝栽捶	五七
第十四式 白蛇吐信	五九
第十五式 拍脚伏虎	六二

第十六式 左撇身捶	六八
第十七式 穿拳下势	七〇
第十八式 独立撑掌	七二
第十九式 右单鞭	七四
第二十式 右云手	七七
第二十一式 右左野马分鬃	八三
第二十二式 高探马	八六
第二十三式 右蹬脚	八七
第二十四式 双峰贯耳	九〇
第二十五式 左蹬脚	九一
第二十六式 掩手撩拳	九三
第二十七式 海底针	九四
第二十八式 闪通背	九五
第二十九式 右左分脚	九六
第三十式 搂膝拗步	一〇一
第三十一式 上步擒打	一〇四
第三十二式 如封似闭	一〇六
第三十三式 左云手	一〇八

第三十四式 右撇身捶	一一三
第三十五式 左右穿梭	一一五
第三十六式 退步穿掌	一二二
第三十七式 虚步压掌	一二三
第三十八式 独立托掌	一二五
第三十九式 马步靠	一二五
第四十式 转身大捋	一二七
第四十一式 撩掌下势	一三〇
第四十二式 上步七星	一三二
第四十三式 独立跨虎	一三四
第四十四式 转身摆莲	一三六
第四十五式 弯弓射虎	一三九
第四十六式 右搬拦捶	一四〇
第四十七式 右棚捋挤按	一四三
第四十八式 十字手 + 收势	一四八

「太极冠军演练图谱」

四十八式 太极拳

乔嫖 侯雯 编著



河南科学技术出版社
· 郑州 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

四十八式太极拳 / 乔嫖, 侯雯编著. — 郑州: 河南科学技术出版社, 2013.1
(太极冠军演练图谱)

ISBN 978-7-5349-4960-9

I . ① 四… II . ① 乔… ② 侯… III . ① 太极拳—图谱 IV . ① G852.11-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 261732 号

出版发行: 河南科学技术出版社

地址: 郑州市经五路 66 号 邮编: 450002

电话: (0371) 65788633 65788613

网址: www.hnstp.cn

策划编辑: 韩雅楠

责任编辑: 冯 英

责任校对: 柯 姣

美术设计: 张 伟

摄影: 高 翔

责任印制: 张 巍

印 刷: 河南省瑞光印务股份有限公司

经 销: 全国新华书店

幅面尺寸: 240 mm × 170 mm 印张: 9.5 字数: 100 千字

版 次: 2013 年 1 月第 1 版 2013 年 1 月第 1 次印刷

定 价: 39.80 元

如发现印、装质量问题, 影响阅读, 请与出版社联系。

作者介绍

乔燦，武术国家级教练，国家级裁判，硕士生导师，中国武术协会委员，中国武术科学学会委员。

现任河南省太极拳队总教练、郑州大学体育学院民族传统体育系主任、中原武术文化研究中心副主任、河南省武术运动管理中心副主任、河南省武术科学分会常务理事。

先后培养出丁杰、王二平、马建超、张振兴、杨艳、侯雯等多名武术精英，其中获得世界冠军三个，亚洲冠军七个，全国冠军五十多个；九次获得国家体委颁发的体育运动奖章和证书，五次被河南省人民政府记功，获得河南省人民政府一次通令嘉奖，被誉为“金牌教练”。



作者介绍

侯雯，国家级运动健将，中国武术六段，中华人民共和国国家级社会体育指导员，全国援外教练员，三武挖整太极组技术总指导，火烈鸟武术图书企划室副主任。

侯雯自幼习武，技艺超群，十五岁即获得全国青少年武术锦标赛太极拳第一名。后被乔燊教练选入河南省太极拳队，屡获太极拳全国冠军，成绩斐然，并多次随中国武术代表团出访世界多国。

她练的太极拳，动作轻灵，劲法飘逸，架势优美，被誉为“美女太极”。





目录

第一式 起势 + 白鹤亮翅	六
第二式 左搂膝拗步	一〇
第三式 左单鞭	一二
第四式 左琵琶势	一六
第五式 捋挤势	一八
第六式 左搬拦捶	二六
第七式 左棚捋挤按	三〇
第八式 斜身靠	三五
第九式 肘底捶	三七
第十式 倒卷肱	四〇
第十一式 转身推掌	四七
第十二式 右琵琶势	五五
第十三式 搂膝栽捶	五七
第十四式 白蛇吐信	五九
第十五式 拍脚伏虎	六二

第十六式 左搬身捶	六八
第十七式 穿拳下势	七〇
第十八式 独立撑掌	七二
第十九式 右单鞭	七四
第二十式 右云手	七七
第二十一式 右左野马分鬃	八三
第二十二式 高探马	八六
第二十三式 右蹬脚	八七
第二十四式 双峰贯耳	九〇
第二十五式 左蹬脚	九一
第二十六式 掩手撩拳	九三
第二十七式 海底针	九四
第二十八式 闪通背	九五
第二十九式 右左分脚	九六
第三十式 搂膝拗步	一〇一
第三十一式 上步擒打	一〇四
第三十二式 如封似闭	一〇六
第三十三式 左云手	一〇八

第三十四式 右搬身捶	一一三
第三十五式 左右穿梭	一一五
第三十六式 退步穿掌	一二二
第三十七式 虚步压掌	一二三
第三十八式 独立托掌	一二五
第三十九式 马步靠	一二五
第四十式 转身大捋	一二七
第四十一式 撩掌下势	一三〇
第四十二式 上步七星	一三二
第四十三式 独立跨虎	一三四
第四十四式 转身摆莲	一三六
第四十五式 弯弓射虎	一三九
第四十六式 右搬拦捶	一四〇
第四十七式 右棚捋挤按	一四三
第四十八式 十字手 + 收势	一四八

第一式 起势 + 白鹤亮翅



图 1.1
心静体松，并步站立



图 1.2
头正颈直，沉气提脚



图 1.3
目光平视，左脚开步



图 1.4
脚同肩宽，脚尖向前



图 1.5
两臂前举，与肩同宽



图 1.6
沉肩坠肘，屈膝下按



图 1.7
两掌下按，掌落腹前



图 1.8
右掌划弧，旋臂合抱



图 1.9
右脚后撤，胸前合抱



图 1.10
上体右转，后坐搭腕



图 1.11
重心右移，左脚抬起



图 1.12
上下分掌，上体回转

第二式 左搂膝拗步



图 1.13
虚步分掌，掌落胯旁



图 2.1
转体摆掌，右臂旋落



图 2.2
两掌交替，旋臂摆掌



图 2.3
左脚抬收，转体旋臂



图 2.4
左脚内收，右掌上举



图 2.5
左脚迈步，右掌卷收

第三式 左单鞭



图 2.6
重心过渡，搂膝推掌



图 3.1
重心后移，上体左转



图 3.2
重心前移，两掌相合



图 3.3
右脚内收，怀中抱球



图 3.4
上体右转，抱球迈步



图 3.5
重心过渡，两掌相合