

大学体育院系武术通用教材

太极



◎ 袁 东 贾文琴 冼 慧 著

云南大学出版社
YUNNAN UNIVERSITY PRESS

大学体育院系武术通用教材

太 极

袁 东 贾文琴 冼 慧 著

 云南大学出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

太极/袁东, 贾文琴, 冼慧著. —昆明: 云南大学出版社, 2013

大学体育院系武术通用教材

ISBN 978 - 7 - 5482 - 1562 - 2

I. ①太… II. ①袁… ②贾… ③冼… III. ①太极拳—高等学校—教材 IV. ①G852. 11

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 121179 号

大学体育院系武术通用教材

太 极

袁 东 贾文琴 冼 慧 著

责任编辑: 张丽华

封面设计: 刘 雨

出版发行: 云南大学出版社

印 装: 昆明研汇印刷有限责任公司

开 本: 787mm × 1092mm 1/16

印 张: 13.25

字 数: 260 千

版 次: 2013 年 6 月第 1 版

印 次: 2013 年 6 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978 - 7 - 5482 - 1562 - 2

定 价: 30.00 元

社 址: 昆明市翠湖北路 2 号云南大学英华园内

电 话: (0871) 65031071 65033244

网 址: <http://www.ynup.com>.

E-mail: market @ ynup.com

教材编写委员

主 编：袁 东 贾文琴
洗 慧（云南大学体育学院）

参与编排工作：

马景伟（云南体育运动职业技术学院）
刘江伟（玉溪市体育运动学校）
潘旭辉（红河州体育运动学校）
张慧芬（曲靖市体育运动学校）
字盛霞（大理州体育运动学校）

套路示范

云南省武术队队员

陆如飞：36 式太极剑、42 式太极拳示范（曾获亚洲青年锦标赛第一名、世界青年锦标赛第一名、全国青少年锦标赛第一名、全运会太极剑第二名）。

顾 礼：太极剑基本动作示范（曾获城运会预赛第三名、全国青少年锦标赛第二名）。

雷 露：42 式太极剑示范（曾获城市运动会第四名、全国青少年锦标赛第二名）。

郎廷吉：太极剑基本动作、24 式太极拳示范。

题 辞

谨以此书献给我的所有学生、队员，还有给予我机会让我得以实施教学训练并获得成功的贾文琴老师。

还有我的授业恩师——温佐慧老师、胡宝林老师；以及我的同伴——冼慧老师。

如果没有他们对我的信任和真诚的帮助，这本书就不可能问世。

如果没有他们的话，我技术水平的提高，以及本书的出版，都将成为泡影！

袁 东

前 言

为进一步促进和推动太极的发展，提高太极理论和技术水平，建立规范化、科学化的理论技术体系，我们编写了此套教材（书）。它总结概括了云南省武术队几十年来开展太极运动的实践经验，是一部较全面、系统地介绍太极运动的历史、教学训练、竞赛裁判、身体训练以及运动员选材、运动损伤预防和急救等的专著。可为各体育院系武术运动队的教学训练提供参考。

为了使太极运动更好地开展，此套教材编写中突出了传统性、实用性和科学性。所编套路广泛，以适应和满足不同的需求和爱好，每个套路均从基础入门开始，循序渐进，以简洁的字，生动的插图将各项目的基本功、技术要点、教法提示以及训练方法系统地、规范地介绍给读者，便于学习与实践，具有较高的可操作性。

太极运动不断发展，实践中不断涌现出的新技术、新方法有待总结。某些技术理论问题也在发展之中。因此，本书也难免有不完备的地方，敬请各位批评、指正，以备进一步修改完善。

该教材既继承和体现了太极拳、太极剑的传统风格特点，又体现出较强的基础性、统一性、系统性和规范性，这是一部易懂、易学、易记、易教、易练、易掌握的，适合于各武术组织、馆校、俱乐部进行培训的教学用书，同时也为太极拳爱好者提供了一部较好的自学教材。

本教材是在云南省武术管理中心领导下，依据武术专业运动教学训练基本要求而编写的，是一本适用于高校体育学院武术专业、各级体校运动队的教材。

目 录

第一章 太极概述	(1)
第一节 太极拳的基本概念	(1)
第二节 太极拳的基本技术	(3)
第三节 太极拳简介	(5)
第四节 太极剑简介	(18)
第二章 太极套路	(46)
第一节 太极拳套路	(46)
第二节 太极剑套路	(94)
第三章 太极运动员的选材	(134)
第一节 选材的意义	(134)
第二节 身体机能、形态选材	(135)
第三节 身体素质选材	(141)
第四节 心理因素选材	(142)
第四章 太极运动员的身体训练	(143)
第一节 力量素质训练	(143)
第二节 速度素质训练	(145)
第三节 耐力素质训练	(146)
第四节 柔韧素质训练	(148)
第五节 武术基本动作训练	(151)
第五章 太极教学	(154)
第一节 太极教学的原则和特点	(154)
第二节 太极教学的阶段和教学步骤	(155)
第三节 太极教学方法的运用	(157)

第六章 太极运动训练	(162)
第一节 儿童、青少年太极训练与训练的基本方法	(162)
第二节 太极训练负荷的科学控制	(172)
第三节 太极运动训练的组织 and 实施	(178)
第七章 太极运动中的心理学基础	(186)
第一节 心理训练在太极运动中的运用	(186)
第二节 太极训练比赛的情感、意志和个性	(189)
第三节 太极比赛中的心理学基础	(190)
第八章 太极运动损伤的预防与急救	(193)
第一节 常见运动损伤	(193)
第二节 运动损伤发生的原因	(194)
第三节 太极运动损伤的预防	(196)
第四节 太极运动损伤的急救	(197)
主要参考文献	(200)
后 记	(201)

第一章 太极概述

第一节 太极拳的基本概念

太极拳这个名称是因为拳法变幻无穷，遂用中国古代的“阴阳”、“太极”这一哲学理论来解释拳理而被命名的。

“太极”一词源出《周易·系辞》：“易有太极，是生两仪。”“太”就是大的意思，“极”就是开始或顶点的意思。宋朝周敦颐在太极图说中第一句话就是“无极而太极”，并非说太极从无极产生，而是“太极本无极”之意。太极图是我国古代人的一种最原始的世界观的体现，拳术和太极说的结合，逐步形成了太极拳术。

关于太极拳的缘起有下列几方面：

(1) 太极拳的成拳引用了道家的理论经典。

(2) 太极拳源于道家古老的养生术、修仙术，它结合了古代导引和吐纳之术。太极拳讲究意念引导动作、气沉丹田、心静体松、重在内壮，把拳术中的手、眼、身、步的协调配合与导引、吐纳有机地结合起来，这就使太极拳成为内外统一的拳术运动。

(3) 太极拳的创造运用了中国古代的中医的经络学说和阴阳学说。太极拳结合经络学说，要求“以意引气，以气运身”，内气发源于丹田，以腰为主宰发力于全身。各式传统太极拳也皆以太极阴阳学说来概括和解释拳法中的各种矛盾变化。

太极拳在长期演变中形成了许多流派，其中流传较广或特点较显著的有以下五式：

陈式：陈式太极拳据考于明末清初逐渐形成。据《温县志》记载：明思宗崇祯四年（1631年）陈王廷任温县“乡兵守备”，明亡后隐居家乡，晚年造拳自娱，教授弟子子孙。陈王廷是卓有创见的武术家，他研究道家的《黄帝经》，参照了戚继光的《拳经》创编了陈式太极拳。

陈式太极分老架和新架两种。老架原有七种拳套，经不断练习和提炼，终于形成了近代所传的陈式太极拳第一、二套拳套。新架套路也有两种：一

种其动作顺序与老架同，架式与转圈较老架小，去掉了原有的某些难度动作；另一种动作小巧紧凑，练会后逐渐加圈也称赵堡架。陈式太极拳的运动特点是：显刚隐柔，刚柔相济，动作螺旋、缠绕，手法多变，忽隐忽现，快慢相间；呼吸讲究“丹田内转”；架式宽大低沉，并有发劲、跳跃和震脚动作。

杨式：河北永年人杨露禅（1800—1873 年）幼时在河南温县陈家沟陈姓人家做家僮，从师于陈长兴，壮年返故里，后到北京传习拳艺。其拳经其孙杨澄甫（1883—1936 年）的不断修改，遂定型为大架子，成为目前流行最广的杨式太极拳。其特点：舒展简洁，动作和顺，速度均匀，浑厚庄重，能自然地表现出气派大、形象美的独特风格。

吴式：全佑，满族人，清末河北大兴人，初拜杨露禅学太极拳大架子，后又拜杨露禅次子杨班侯学小架子，以善柔化而著名。其子吴鉴泉（1870—1942 年）在继承父传杨式小架太极拳的基础上不断修改，使拳式连绵不断，不纵不跳，适应性较广阔。其特点：以柔化著称，动作轻松自然，连绵不断，拳式小巧灵活，拳架由开展而紧凑，紧凑中具有舒展，不显拘谨。

武式：清末河北永年人武禹襄（1812—1880 年），初师从杨露禅，学陈式老架太极拳，得其大概，为求得深造，后又跟陈青萍学陈式新架，经多年演练，自成一家。其特点：姿势紧凑，动作舒展，步法严格，虚实分明，胸部、腹部在进退旋转中始终保持中心，出手不过足尖，左右手各管半个身体。

孙式：清末河北定县人孙禄堂，精通形意、八卦，民国初向郝维祯学太极拳，博采各家之长，融会贯通，独创孙式太极拳。其特点：进退相随，动作舒展圆活、敏捷自然，转变方向时多以开合相接，故又称“开合活步太极拳”。

新中国成立以后，太极拳运动得到蓬勃发展，从 50 年代开始，国家体委组织专家陆续编写出版了 24 式、88 式、48 式太极拳。又将传统的陈、杨、吴、武、孙式太极拳整理出版。太极拳在国外得到了广泛传播，受到各国人民的喜爱。1989 年，中国武术研究院编写了适应竞赛的陈、杨、吴、孙式太极拳和综合太极拳的套路，为将太极拳进一步向世界推广迈出了可喜的一步。

太极拳主要有棚、捋、挤、按、采、捌、肘、靠、分、云、推、搂等手法，栽、搬、拦、撇、打等拳法，蹬、分、拍、摆莲等腿法。其运动特点：心静体松、呼吸自然，轻灵沉着、圆活连贯，上下相随、虚实分明，柔中寓刚、以意导动。

第二节 太极拳的基本技术

一、虚灵顶劲

虚灵顶劲即“顶头悬”。练拳时讲究头部的头正、顶平、项直、颌收，要求头顶的百会穴处要向上轻轻顶起，同时又须保持头顶的平正。要使头正、顶平，就必须使颈项竖直、下颌里收。顶劲不可过分用力，要有自然虚灵之意。做到虚灵顶劲，精神才提得起来，动作才能沉稳、扎实。

二、气沉丹田

气沉丹田，是身法端正，宽胸实腹，“意注丹田”，意识引导呼吸，将气徐徐送到腹部脐下。太极拳在运动时，一般都是采用腹式呼吸，同时“意注丹田”，这样能达到太极拳“身动、心静、气敛、神舒”的境地。

用腹式呼吸来加深气息的深长，应自然、匀细、徐徐吞吐，要与动作自然配合，不能用强制的方法。要求整套动作都要与一呼一吸结合得非常密切，应根据动作的开合、屈伸、起落、进退、虚实等变化，自然地去配合。一般来说，呼吸总是与胸廓的张缩、肩胛的活动自然结合着。在一个动作里，往往就伴随着一呼一吸，而不是一个动作固定为一吸或一呼。这种与动作自然配合的方法运用得当，可以使动作更加协调、圆活、轻灵、沉稳。

三、含胸拔背

含胸是胸廓略向内涵虚，使胸部有舒宽的感觉。这样有利于做好腹式呼吸，能在肩锁关节放松、两肩微含、两肋微敛的姿势下，通过动作使胸腔上下径放长，横隔有下降舒展的机会。它既能使重心下降，又能使肺脏、横膈活动加强。

拔背与含胸是相互联系的，要含胸就势必拔背。拔背是在胸略向内涵虚时背部肌肉向下松沉，两肩中间颈下第三脊骨鼓起上提并略向后上方拉起，不能单纯地往后拉。这样背部肌肉就会有一定的张、弹力，皮肤有绷紧的感觉。

含胸拔背，胸背肌肉须松沉，不能故意做作。

四、松腰敛臀

太极拳要求含胸、沉气，因此在含胸时就必须松腰。松腰不仅在于帮助沉气和下肢的稳固，更主要的是它对动作的进退旋转、用躯干带动四肢的活

动及动作的完整性，起着主导作用。

敛臀则是在含胸拔背和松腰的基础上使臀部稍作内收。敛臀时，可尽量放松臀、腰部肌肉，使臀肌向外下方舒展，然后轻轻向前、向里收敛，像用臀把小腹托起来似的。

五、圆裆松胯

裆即会阴部位。头顶百会穴的“虚灵顶劲”要与会阴穴上下相应，这是保持身法端正、气贯上下的锻炼方法。

裆要圆，又要实。胯撑开，两膝微向里扣，裆自圆。会阴处虚上提，裆自会实，加上腰的松沉、臀的收敛，自然产生裆劲。

太极拳讲究“迈步如猫行”，要求步法轻灵稳健，两腿弯曲轮换支持身体进行活动。因此髋部关节须放松，膝关节须灵活，才能保证上体旋转自如，踢腿、换步灵便。

六、沉肩坠肘

太极拳在松肩的前提下要求沉肩坠肘，两臂由于肩、肘的下坠会有一种沉重的内劲感觉，这就是上肢内在的遒劲。两肩除沉之外，还要有些微向前合抱的意思，这能使胸部完全涵虚，使脊背团成圆形。两肘下坠之外，也要有一些微向里的裹劲。这样的沉肩坠肘，才能使劲力贯穿到上肢手臂。

七、舒指坐腕

舒指是掌指自然伸展，坐腕是腕关节向手背、虎口的一侧自然屈起。掌的动作是整体动作的一部分，许多掌法都是与全身动作连成一气的，因之，舒指坐腕实际上是将周身劲力通过“其根在脚，发于腿，主宰于腰，形于手指”，完整一气。

八、尾闾中正

尾闾中正是关系身躯、动作姿势“中正安舒”、“支撑八面”的准星。因此太极拳运动极重视尾闾中正，不论是直的或是斜的动作姿势，都必须保持尾闾与脊椎成直线，处于中正状态。更重要的是，尾闾中正还影响着下盘的稳固。所以尾闾中正同样是和以上七点连贯统一的。能够统一地做到这八点，就可以使躯干、上肢、下肢的内在劲力达到完整如一的地步。

九、内宜鼓荡，外示安逸

鼓荡是对内在精神所提的要求，鼓荡是精神振奋的意思。内宜鼓荡是说

内在的精神要振奋，然而这种振奋是沉着的，“神宜内敛”的，并不流于形色，表现是安逸的。

十、运动如抽丝，迈步如猫行

太极拳运动要像抽丝那样既缓又匀、又稳又静，迈步又要像猫那样轻起轻落，提步、落步都要有轻灵的感觉。静是太极拳的特点之一，练太极拳首要的条件就是要做到心里安静，排除杂念，使精神完全集中到运动上来。心静，才能“用意不用力”，使运动像抽丝那样安静。太极拳讲究“用意识引导动作”，是一种“会意”的运动。“缓以会意”，只有徐缓的活动才能会意，因此它要求运动像抽丝那样徐缓不躁。太极拳又讲究速度均匀，要求保持适当的等速运动，又需像抽丝那样均匀地抽拉。其步法必须相应地像猫迈步那样轻灵。

第三节 太极拳简介

太极拳属武术一大拳系。“太极”一词源出《周易·系词》：“易有太极，是生两仪……”意即“太极”是产生万物的本源，含有至高、至极、绝对、唯一之意。太极拳的取义也是这个意思。

太极拳早期名称也不统一，直至清乾隆年间（1736—1796年）山西人王宗岳著《太极拳论》，太极拳这个名称才确定下来。太极拳有多种流派，主要有陈式、杨式、武式、吴式、孙式等。各派太极拳虽在动作套路、风格等方面各有所异，但它们之间仍保持着基本相同的技术要求和运动特点。在身体姿势方面，要求虚灵顶劲、含胸拔背、松腰敛臀、圆裆松胯、沉肩坠肘、舒指坐腕；在动作运转路线方面，均要求弧形圆转、连贯圆活等；在动作速度和劲力上，柔和缓慢为主，速度均匀（陈式除外）；在整体上，要求以意导体，以体导气，意、气、体三者协调配合；在技击上，均要求刚柔相济。

在传统的各式太极拳的基础上，中国国家体委组织有关专家教授，相继编制了“简化太极拳（24式）”“48式太极拳”“88式太极拳”“太极拳竞赛套路”以及陈、杨、吴、孙、武式竞赛套路。太极拳运动因其富有独特的韵味和较深的哲理以及对人身心均有良好积极的作用，越来越受到世界各国人民的喜爱，许多人亲身体验，受益匪浅。太极拳为增进世人健康，益寿延年，加强各国人民友好交往，越来越发挥着重要作用。

一、基本技术

（一）主要手型

（1）拳：五指卷屈，拇指压于食指、中指第二指节上。握拳不可太紧，

拳面要平。(图 1-1)

(2) 掌：五指自然舒展，掌心微含，虎口呈弧形。(图 1-2)

(3) 勾：五指自然捏拢、屈腕。(图 1-3)

(二) 主要手法

(1) 冲拳：拳自腰立拳向前打出，高不过肩，低不过胸，力达拳面。(图 1-4)

(2) 搬拳：屈臂俯拳，自一侧而上，以肘关节为轴，前臂翻至体前，手臂呈弧形。(图 1-5)

(3) 贯拳：两拳自下经两侧，臂内旋向前上圈打，与耳同高，拳眼斜朝下，两臂呈弧形。(图 1-6)



图 1-1



图 1-2

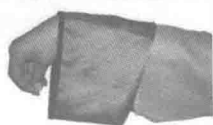


图 1-3



图 1-4



图 1-5



图 1-6

(4) 推掌：单推掌，掌须经耳旁臂内旋向前立推出，指尖高不过眼，力达掌根(图 1-7)；双推掌，两掌自胸前同时向前推出，掌指朝上，宽不过肩，高不过眼，力达掌根。(图 1-8)

(5) 搂掌：掌自异侧经体前弧形下搂至膝外侧，掌心朝下，掌指朝前。(图 1-9)



图 1-7



图 1-8



图 1-9

(6) 拦掌：掌经体前向上，立掌向胸前拦，掌心朝异侧，掌指斜朝上。

(图 1-10)

(7) 分掌：屈臂两掌交叉于胸前，两臂内旋经面前弧形向左、右分开，两掌高于耳平，两掌心朝外，掌指朝上。(图 1-11)

(8) 立云掌：两掌在体前上下交替呈立圆运转。(图 1-12、图 1-13)。



图 1-10



图 1-11



图 1-12



图 1-13

(9) 穿掌：掌沿体前、腿内侧穿伸，指尖与穿伸方向相同，力达指尖。(图 1-14)

(10) 抱球：两掌合抱（上下或十字抱），两臂保持弧形，两腋须留有空隙。(图 1-15、图 1-16)

(11) 挑掌：侧掌自下向上屈臂挑起，掌指向上，指尖高不过肩，腋部须留有空隙。(图 1-17)



图 1-14



图 1-15



图 1-16



图 1-17

(12) 捋：臂成弧形，两掌心前后斜相对，双手向左（或右）侧后捋，臂须外旋或内旋，动作走弧形。(图 1-18)

(13) 按：掌自上而下或自后经下向前弧形推出为按。(图 1-19、图 1-20)



图 1-18



图 1-19



图 1-20

(三) 主要步型

(1) 弓步：前腿全脚着地，屈膝前弓，膝不得过脚尖，另一腿自然垂

直，脚尖内扣斜前方约 45° ，两脚横向距离约 10 ~ 20cm。(图 1-21)

(2) 仆步：一腿前蹲，膝与脚尖稍外撇，一腿自然伸直，平铺接近地面，脚尖内扣，两脚全部着地。(图 1-22)

(3) 虚步：一腿屈膝半蹲，全脚着地，脚尖斜向前，另一腿微屈，脚前掌或脚跟点地。(图 1-23、图 1-24)



图 1-21



图 1-22



图 1-23



图 1-24

(4) 丁步：一腿屈膝半蹲，重心在屈膝腿上；另一侧以脚前掌点于支撑脚内侧。(图 1-25)

(5) 独立步：一腿自然伸直，另一腿屈膝提起，脚尖自然下垂，大腿高于水平。(图 1-26)

(四) 主要步法

(1) 上步：另一腿提起经支撑腿内侧向前上步，脚跟先着地，随重心前移，全脚着地。(图 1-27)

(2) 退步：一腿支撑，另一腿经支撑腿内侧后退一步，脚前掌先着地，随重心后移，全脚着地。(图 1-28)

(3) 扣步：一腿支撑，另一腿提起，小腿内旋，脚跟先着地，脚尖内扣而后全脚着地。(图 1-29)

(4) 跟步：重心前移，后脚向前跟进半步，脚前掌先着地，随重心后移，逐渐全脚着地。(图 1-30)



图 1-25



图 1-26



图 1-27



图 1-28



图 1-29



图 1-30

(5) 碾步：一脚以脚跟为轴，脚尖外撇或内扣；另一脚以脚前掌为轴，脚跟外展或内合。(图 1-31)

(6) 摆步：一腿支撑，另一腿提起，小腿外旋，脚跟先着地，脚尖外摆而后全脚着地。(图 1-32)

(五) 主要腿法

蹬脚：支撑腿微屈，另一腿屈膝提起，脚尖上翘，以脚跟为力点蹬出，

腿自然伸直，脚不得低于腰部。(图 1-33)



图 1-31



图 1-32



图 1-33

(六) 主要身型和身法 (图 1-34)



图 1-34

- (1) 头：做到虚灵顶劲，下颏微内收。
- (2) 肩：保持松沉。
- (3) 肘：自然下垂。
- (4) 胸：自然疏松微内含。
- (5) 脊：自然伸直，不可歪斜。
- (6) 膝：伸屈要柔和自然，膝关节要与脚尖同向。
- (7) 臀胯：下垂收敛，不可后凸，胯不可左右歪斜。
- (8) 背：自然舒松，舒展拔身。

二、组合动作

组合动作名称

第一组合：起势—左野马分鬃—右野马分鬃—左野马分鬃—右野马分鬃—收势。

第二组合：起势—左搂膝拗步—右搂膝拗步—左搂膝拗步—右搂膝拗步—收势。