

由中国国家体委根据
传统杨式太极拳大架套路整编而成

中华太极拳竞赛

主要套路

杨式太极

拳

国家标准竞赛套路

四十二式

National Standard Competition Yang's Tai Chi 40



最佳教学方案

与太极拳名师面对面
逐式习练
快速掌握

形神兼备，科学规范
融竞技性、观赏性、
健身性于一体

杨式太极第五代正宗传人

武术名家

宋玉鹏

编著

成都时代出版社

杨式太极拳 国家标准竞赛套路 四十式

National Standard Competition
Yang's Tai Chi 40

宋玉鹏 编著
成都时代出版社

图书在版编目(CIP)数据

杨式太极拳国家标准竞赛套路40式 / 宋玉鹏编著

—成都: 成都时代出版社, 2012.1

ISBN 978-7-5464-0552-0

I. ①杨… II. ①宋… III. ①太极拳—套路(武术)

IV. ①G852.111.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 258574 号

杨式太极拳国家标准竞赛套路40式

YANGSHI TAIJIQUAN GUOJIABIAOZHUN JINGSAITAOLU40SHI

宋玉鹏 编著

出品人	段后雷 罗 晓
责任编辑	王小碧
责任校对	周 慧
装帧设计	中映良品 (0755) 26740502
责任印制	干燕飞
出版发行	成都传媒集团·成都时代出版社
电 话	(028) 86619530 (编辑部)
	(028) 86615250 (发行部)
网 址	www.chengdusd.com
印刷	深圳市华信图文印务有限公司
规格	787mm×1092mm 1/16
印 张	8
字 数	130千
版 次	2012年1月第1版
印 次	2012年1月第1次印刷
印 数	1-15000
书 号	ISBN 978-7-5464-0552-0
定 价	29.80元

著作权所有·违者必究。举报电话: (028)86697083

本书若出现印装质量问题, 请与工厂联系。电话: (0755)29550097



形神兼备，科学规范

传承了数百年的太极拳，可谓中国的“国粹”，是中华民族的宝贵财富。太极拳拳理具有一种整体、辩证的哲学意蕴，在其长期的启蒙发展过程中，融入了阴阳五行学、中医经络学、中华武学的理念，最终别树一帜，成为高端的人体文化乃至艺术的极佳展现。

太极拳流派中又以杨式太极拳流传最广，其开创宗师乃是清朝同治、光绪年间的武学大师杨露禅，人称“杨无敌”。新中国建立后，为弘扬文化传统，国家体委组织专家研究整编了杨式太极拳套路，按照简练明确、形神兼备、易学易练的原则，最终得以形成杨式太极拳国家标准竞赛套路40式。

整体而言，改编后的40式国家标准竞赛套路具有以下几个特征。

一是一致性。整编后，无论是整体架构、动作风格，还是意、气、神合一都与传统的杨式太极拳无异，中正平稳、均匀柔和、舒展大方、绵绵不断，可谓尽得杨式太极精髓。

二是科学性。根据时代科学发展的新成果，特别是解剖学、运动力学、形态美学方面的新知识，结合实践的需要，合理调整一些动作，使其具有更高的科学性。

三是健身性。以促进全民健康为要旨，以加强推广性为目标，不强调过于繁杂和高难度的动作，尽量使之简单、实用、易学，因而备受太极拳爱好者青睐。

四是竞技性。动作的内容完整规范，而时间和结构也能满足竞技的需要，必要时也足以防身御敌，因而成为太极拳竞赛主要套路之一。

此书的太极拳套路演示，由太极武术名师宋玉鹏先生亲自示范。宋玉鹏先生出身于历史文化名城徐州的一个武术世家，自幼随父习武，勤苦修炼，后又得多位名师指点，武功更是精进，在太极武术界甚有名望。宋先生自1975年开始太极拳教学生涯以来，诲人不倦，多次获得省级、国家级优秀称号。宋玉鹏先生现为国家武

术六段，国家级社会体育指导员，曾七次带队参加全国比赛，均获得优异成绩，同时也培养出数位太极拳、太极剑全国冠军和一批后起之秀，深得众多学子尊敬和爱戴，誉满全国。

既有名师亲身指教，同时本书也严格参照多年的教学一线实践经验编写，各招各式都有精当的分解，亦有准确而易懂的图文解说，同时还包括了动作要点、注意事项、攻防含义等学习知识，使读者易于掌握，是太极拳习练者的最佳教材，勤加练习，拳艺必有精进。





目录

Contents

第一章 开展最广泛的太极拳——杨式太极拳..... 1

Chapter One Yang's Taichi —the Most Popular

一、源自陈式，自成一派的杨式太极拳..... 2

Learn From Chens and Form Its Self Style

二、杨式太极拳宗师..... 4

Master of Yang's Taichi

三、传统套路焕发新姿——国家标准竞赛套路40式..... 7

Innovation of the Traditionl One—National Standard Competetion 40

四、习练要诀..... 9

Main Points of Practice

第二章 练好基本功才能练好拳——基础功法..... 13

Chapter Two To Lay A Good Foundation —Basic Skills Practice

一、手型..... 14

Hand Type

二、掌法..... 15

Palm Skills

三、拳法..... 17

Fist Skills

四、身型..... 20

Upper Body Type

五、身法..... 21

Upper Body Movements

六、步型..... 22

Pace Type

七、步法..... 24

Pace Movements

八、腿法..... 27

Leg Skills

九、太极十三势..... 28

Thirteen Movements of Taichi

第三章 杨式太极拳国家标准竞赛套路40式 拳法精解... 35

Chapter Three Movements Analysis of National Standard Competition Yang's Taichi 40

第一段..... 36

预备式 第一式 起势 第二式 揽雀尾 第三式 单鞭
第四式 提手上势 第五式 白鹤亮翅 第六式 搂膝拗步
第七式 手挥琵琶 第八式 搬拦捶 第九式 如封似闭

第二段..... 60

第十式 斜飞势 第十一式 肘底捶 第十二式 倒卷肱
第十三式 左右穿梭 第十四式 左右野马分鬃

第三段..... 75

第十五式 云手 第十六式 单鞭 第十七式 高探马 第十八式 右蹬脚
第十九式 双峰贯耳 第二十式 左分脚 第二十一式 转身右蹬脚
第二十二式 海底针 第二十三式 闪通背

第四段..... 87

第二十四式 白蛇吐信 第二十五式 右拍脚 第二十六式 左右伏虎势
第二十七式 右下势 第二十八式 金鸡独立 第二十九式 指裆捶
第三十式 揽雀尾 第三十一式 单鞭 第三十二式 左下势
第三十三式 上步七星 第三十四式 退步跨虎

第五段..... 107

第三十五式 转身摆莲 第三十六式 弯弓射虎 第三十七式 搬拦捶
第三十八式 如封似闭 第三十九式 十字手 第四十式 收势

附录 动作线路图..... 120

APPENDIX Pictures of Movements

第一章

Chapter One

Yang's Taichi — the Most Popular

开展最广泛的太极拳

杨式太极拳

杨式太极拳国家标准竞赛套路¹⁰式，很好地继承和发扬了杨式太极拳传统套路的风格、特点和技术要领，更加突出了其科学性和竞技性，极大地促进了太极拳运动的发展。

杨式

一、源自陈式， 自成一派的杨式太极拳

Learn From Chen's and Form Its Self Style

太极拳是中国阴阳理论与武术、艺术、气功引导术的完美结合，是高端的人体文化。其拳理源于《易经》、《黄帝内经》、《黄庭经》等传统哲学、医术、武术经典著作，在长期的发展过程中，对儒、释、道等文化的合理内容兼收并蓄，发展成为中国的“国粹”。该运动高雅自然，符合音乐韵律、哲学内涵，以美的造型、诗的意境，使人在享受的同时又能起到修身养性的作用。

随着时代的发展，太极哲理越加丰富，太极拳拳技越加规范成熟，由陈式演变出多种流派，其中陈家沟陈氏拳械的第一位外姓传人杨露禅，就根据自身实践，在陈式太极拳的基础上发展创编成架式宽舒、动作圆润的“绵拳”架，经过其父子两代人的改进，后又经其孙杨澄甫一再修订，定型为杨式太极拳大架，有85式及108式等，其风格舒展简洁、结构严谨，身法中正、动作和顺、轻灵沉着。由于练法平正简易，逐渐广为流传。

传统杨式太极拳套路还有杨式老架、杨式低架、杨式小架（用架、快架）。以技击为目的的杨式小架现在已很少人了解，在民间虽有传人，已非常少见。杨式太极拳的兵器有杨式太极剑、杨式太极刀、杨式太极棍。此外还有太极推手、大捋、太极散手、太极拳内功等流传于世。

杨式太极拳的发展形势非常喜人，如今遍及海内外，习练者日益增多，普及面更加广泛。而且，国家非常重视非物质文化遗产的保护。2006年5月20日，经国务院批准，杨式太极拳被列入第一批国家级非物质文化遗产名录。





杨式太极拳发源地——永年

Cradle of Yang's Taichi—Yongnian

杨式太极拳发源于河北省广平府（今永年县）。

广平府古城位于河北省邯郸市永年县广府镇，历史悠久、自然风光秀美、文化底蕴深厚，是享誉全国的古城、水城、太极城。

广府古称曲梁，自西汉起，历代为郡、府、州、县治所。隋唐以前为土城，周长六里二百四十步。隋末唐初，夏王窦建德曾在此建都。古城内外历史文物及遗存众多，有广府古城、弘济桥、杨露禅和武禹襄故居、毛遂墓、藏兵洞等国家、省、市文物保护单位20余处。

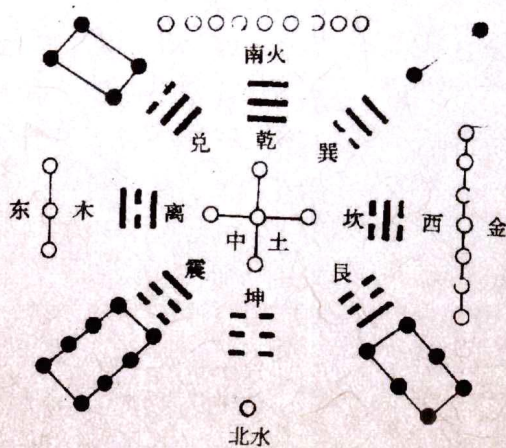
古城坐落在面积达4.6万亩的河北省三大洼淀之一的永年洼中央，围绕古城墙四周是长约5千米的护城河。永年洼平均海拔41米，淀内长年积水，且水质优良，历史上是著名的天然水产养殖场，被人们赞誉为北国的“鱼米之乡”。

这里还是杨式、武式太极拳的发源地，诞生了杨露禅和武禹襄两大门派太极拳创始人，并衍生出孙式和吴式太极拳两大门派。自1991年以来，永年相继成功举办了十一届国际太极拳联谊会；自2004年起，又举办了7届永年太极拳年会，并于2010年举办了2010中国邯郸·永年太极峰会，对弘扬太极文化起到了重大作用。

2005年，永年县被命名为“中国太极拳之乡”、“中国太极拳研究中心”。



国家标准竞赛套路式
杨式太极拳



二、杨式太极拳宗师

Master of Yang's Tai Chi

1. 创始人杨露禅

杨露禅（1799-1872），名福魁，自幼好武，因家贫，迫于生计，在广平府西关大街中药字号“太和堂”中干活，这家店的店主陈德瑚是河南焦作温县陈家沟人。陈见杨为人勤谨，忠实可靠，又聪明能干，便派他到陈家沟家中做工。当时恰逢陈长兴借陈德瑚家授徒，杨心中十分羡慕，有心拜师学艺，但一者事繁，二者又怕陈不收自己。他虽然懂得江湖禁忌，但因学艺心切，便在陈氏师徒练拳时，在一旁观看，用心记下某些招式，无人时便私下练习，久而久之，竟有所得。后被陈发现，见其是可造之才，不但没有怪罪他，反而大胆摒弃门户之见和江湖禁忌，和陈德瑚商量，准其在业余时间正式学习太极拳。

这样，杨露禅才得以正式拜陈长兴为师。这便是民间传说《杨露禅陈沟偷拳》的真貌。经小说家的艺术加工，《杨露禅陈沟偷拳》中把杨露禅写成为了学习太极拳，假装哑巴乞丐，混入陈家做家丁，暗中学会了太极拳。民国初年有人所编的传奇小说《金蝉盗技》等，也由此衍化而来。宫白羽武侠小说《偷拳》和由此书改编的电影《神丐》，就是根据上述杨露禅学艺故事虚构创作的。

正式拜师后，杨露禅十八年中三下陈家沟，深得陈长兴先生精髓。艺成时，他已是四十岁左右的人了。为了生活，他在家乡永年教授太极拳，其子班侯及健侯则在武禹襄（武式太极拳始创者）学馆中习文，而武禹襄则随杨露禅习武。

后来，杨露禅被武汝清（武禹襄二哥，刑部官员）推荐去北京授徒，被聘为旗营武术教师。因其武艺高强，号称“杨无敌”。他在北京授拳时，弟子多为王公大臣、贝勒贵族，生活奢侈而体弱多病，又不耐艰苦。考虑到这些人的身体素质和保健需要，杨露禅将自己所学太极拳中的一些高难度功架简化，使姿势较为简单，更柔和易练，既适合穿长衫、留辫子的人练习，又有益于健身。后经其子（班侯及健侯）、孙（澄甫）修改，定型而成杨式太极拳，并发展成大小两种套路。其风格柔和缓慢、舒展大方，速度缓匀，刚柔内含，轻沉兼有。此拳一出，在京津一带影响很大，学者日众，而这时陈家的太极拳仍然只在陈姓家族内部传承。所以当时的武术传人杨季子写的诗中，有“谁料豫北陈家拳，却赖冀南杨家传”的句子。

达到意到



杨式太极拳

国家标准竞赛套路

当年，光绪皇帝的老师翁同和大学士观其精妙的武艺后大加赞赏，“杨进退神速、虚实莫测、身似猿猴、手如运球，犹太极浑圆一体也”，并书赠对联“手捧太极塞寰宇，胸怀绝技压群英”相祝贺。

2. 著名拳师杨班侯

杨班侯（1837-1892），名钰，杨露禅次子，杨式太极拳第二代传人。自小顽皮，其父杨露禅不许传授拳艺，后来在武禹襄的学馆习文，但其习武则智，学文则愚，武禹襄于是暗授班侯拳技，被其父杨露禅知晓，于是把太极拳术倾囊相授。每当杨露禅教他拳技时，他都能举一反三，把学到的招式，从攻防进退中，练成制服对方的绝招，最后战胜对方，使自己永远立于不败之地。17岁随父进京时，练功已有12年之久。他不仅全部继承了其父杨露禅的拳术，还汇集融合了各式太极拳的要领，奠定了108式太极拳的拳路，创造了技击用的小架子，名震京师。

班侯先生门徒不胜枚举。李万成是班侯的得意门生之一，他继承了杨式太极拳的大架太极拳、中架太极拳、小架太极拳、快架太极拳、提腿架太极拳、太极四隅捶、太极四路炮捶、太极十三路炮捶、太极撩捋八卦掌、太极散手、太极一时短打、太极点穴、太极抓筋、太极拿脉、太极挫骨、太极丹田功及太极器械等。而今，会演练杨式太极拳传统套路的人，大多是他一脉相传。除此之外，班侯门下的全佑也是众多弟子当中的佼佼者，他继承了杨式太极拳的中架太极拳和快架太极拳，因深得班侯真传，武艺出众，造诣精深，后来自成一派，即中国太极拳五大流派之一的吴式太极拳。



3. 二代宗师杨健侯

杨健侯（1839-1917），名鉴，号镜湖，人称“三先生”，是杨露禅第三子，为杨式太极拳第二代宗师。他自幼随父亲杨露禅习太极拳，经过多年苦练，终成大器。他的剑术刚柔并济，精通刀枪，善于使弹，为人谦和，性格内向。《永年太极拳志》说他“性情温和，德高望重”。

杨露禅逝世后，他接替父职在京授拳，由于前来拜师学艺者众多，为了适应各类练习者的需求，他将杨露禅所传的“小架”修订为“中架”，既保持了技击特点，更适合习者的健康需要。此举在杨式太极拳的发展中，起到了重要作用。

健侯先生一生都以授拳为业，为杨式太极拳的发展做出了不可磨灭的贡献，门下弟子亦不计其数，日后都取得了较大的成就。

4. 三代传人杨少侯

杨少侯（1862-1930），名兆熊，杨露禅之孙，杨健侯长子，杨式太极拳第三代传人。后人称其为“大先生”。杨少侯自幼随健侯、班侯学拳，继承了杨式太极拳的大架、中架、小架、快架、提腿架及太极四隅捶、太极四路炮捶、太极十三路炮捶、太极撩拷八卦掌、太极散手、太极一时短打、太极点穴、太极抓筋、太极拿脉、太极挫骨、太极丹田功、太极器械等。晚年开始变化拳路，架高动作紧小而快慢相间，发劲刚脆，豁然有声，以柔克刚，应用粘随抖接，出奇制胜。

5. 杨式大家杨澄甫

杨澄甫（1883-1936），杨露禅之孙，杨健侯季子（第三子）。他在继承杨式太极拳传统套路的基础上，与时俱进。他看到太极拳在强身健体方面的功能更为大众所接受，于是在其父健侯先生修订的“中架”的基础上，再次做了修改，将套路中高难度的动作做了删节，定为“杨式太极拳大架”。其特点是：动作轻柔、舒缓简洁，立身中正，行功更加轻灵洒脱。架势有高、中、低之分，适合练习的人群颇为广泛，老少皆宜。修改后的套路更受到社会普遍欢迎，大大促进了杨式太极拳的普及，杨澄甫也因此被誉为杨式太极拳承前启后的大家。杨澄甫著有《太极拳术》及《太极拳体用全书》，备述太极拳精华，为杨式太极拳的发扬光大做出了贡献，也为学者留下了珍贵的武学精华。



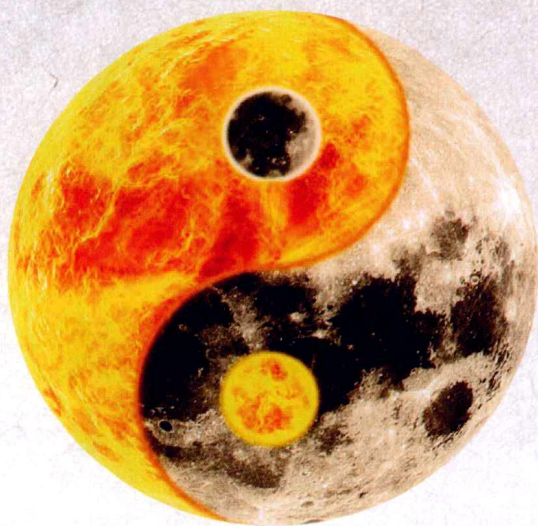
三、传统套路焕发新姿—— 国家标准竞赛套路40式

Innovation of the Traditional One——National Standard Competetion 40

传统杨式太极拳套路动作重复，一套拳打下来，往往需要十几分钟，初学者学习起来相当艰难，加上社会、历史等客观因素，太极文化的传播也比较困难。因此，新中国成立后，为了响应太极爱好者的要求，适应太极拳竞技比赛的需要，原国家体委、中国武术院组织有关专家把在群众中流传最广的杨式太极拳传统套路进行了整编，按照简练明确、易学易练的原则，编写了“简易24式太极拳”、“88式太极拳”。其中，简易24式太极拳是太极拳爱好者首选的太极拳入门套路，88式太极拳则是杨式大架太极拳的规范教材，适合太极拳爱好者、研究者提高练习。

后来，国家体委武术研究院为了适应国内外太极拳发展的需要，又特别汇编了杨式、陈式、吴式、孙式四家太极拳竞赛套路，其动作均要求按传统练法编排，对国内外太极拳运动的蓬勃发展起到了重要作用。

本书介绍的杨式太极拳竞赛套路40式即是四家太极拳竞赛套路中的一套，全套40式有机保留了杨式太极拳大架的37个不重复的招式，将套路结构重新做了调整，给人耳目一新的感觉。总体上继承并发扬了杨式太极拳舒展大方、中正平稳、均匀柔和、轻灵沉稳、绵里藏针的传统特点，增加了拍脚动作，以增强锻炼的全面性，在动作规范、内容、时间、结构上完全符合武术竞赛规则，适合太极拳竞赛需要，成为太极拳竞赛的主要套路之一。全套动作简洁自然，运动量适中，也成为太极拳练习者非常喜爱的套路之一，有力地促进全民健身的发展，对太极拳的普及发挥了重要作用。



杨式太极拳国家标准竞赛套路40式有以下几个特点。

一是一致性。以传统杨式大架太极拳为蓝本，动作风格也以杨式大架为基础，技术要求上也都基本一致。

二是科学性。既保留了传统杨式太极拳的风格特点，又依据解剖学、运动力学、形态美学等现代科学知识，对不少动作做了合理的调整，既反映了传统特色，又体现了新的研究成果。在动作的编排上，也注意了动作之间的衔接与布局。

三是健身性。不过分强求动作的难度和高标准，以促进健康为目的，适合不同层次的爱好者学习。

四是竞技性。动作内容完整规范，时间、结构上能够满足竞技需要。

全套动作分为五段：第一段共9式，突出了揽雀尾、搂膝拗步动作，以练习进步、基本手法、功架等内容；第二段共5式，重点是退步、分靠、架推的练习，动作左右对称、布局均衡；第三、四段共20式，以下势、伏虎势为主，难点是蹬脚、分脚的平衡及高度控制，以锻炼稳定能力；第五段共6式，以转身摆莲、弯弓射虎为主，动作层次变化明显，起伏转折灵活多变，使练习达到高潮。

四、习练要诀

Main Points of Practice



国家标准竞赛套路40式
杨式太极拳

杨式太极拳一代宗师杨澄甫先生曾说过：“太极拳，乃柔中寓刚，绵里藏针之艺术，于技术上、生理上、力学上，有相当之哲理存焉。”一般修习者要掌握杨式太极拳刚柔并济、绵里藏针的精髓，练好竞赛套路40式，必须做到以下四点。

1. 心静体松

太极拳讲究意在气先，以静制动，因此特别注重心静，从轻缓中求得内外放松。

“心静”，就是在练习太极拳时，摒除一切杂念，不受外界干扰，以意领气，以气运身，达到意到、气到、劲到，动中含静，以静御动，安神静气，物我两忘。

“体松”，是指在练拳时保持身姿正确，有意识地让全身关节、肌肉以及内脏等达到最大限度的放松状态，用意不用力，速度均匀，绵绵不断，由松入柔，积柔成刚，刚复归柔，刚柔相济。

通过长期的内外放松的训练，使身体内外均可得到锻炼恢复，从而使精神焕发，气血和畅，体质增强，意识动作也会专一灵便，这是学好太极拳的基础。

2. 圆活连贯

“圆活连贯”是衡量一个人功夫深浅的主要依据。太极拳要求“一动无有不动”，“由脚而腿而腰，总需完整一气”，要求做到上下相随，节节贯穿，连贯圆活，并始终保持整体的对称协调。意上先下，意左必右，前去之中，必有后撑，上下左右，相吸相系，对拉拔长，曲中求直。

练习时要求的“连贯”是多方面的。一是指肢体的连贯，即上一段说的“节节贯穿”。太极拳的练习中，肢体的连贯是以腰为枢纽的。在动作转换过程中，要求以腰带背，以背带肩，以肩带肘，以肘带手（上肢）；以腰带胯，以胯带膝，以膝带足（下肢）。二是动作与动作之间的衔接，即“势势相连”。也就是说，前一动作的结束就是下一个动作的开始。

“圆活”则是在连贯基础上的进一步要求，意指活顺、自然，“上着下着，一气承接，勿令神气间断”、“意气须换的灵，乃有圆活之趣”。

3. 虚实分明

“虚实”在太极拳中是相辅相成的。太极拳的整套动作，都是由虚实、动静、刚柔相互转换而形成的整体运动。对身正、体松、轻缓的姿势和动作，要求身、手、步、上下、左右、前后都分清虚实，同内部的虚实转换相一致，做到“运力如抽丝，迈步似猫行”。

虚实变换要适当，使肢体各部在运动中没有丝毫不稳定的现象。一般来说，上肢以体现动作主要内容的手臂为实，辅助配合的手臂为虚；下肢以主要支撑体重的腿为实，辅助支撑或移动换步的腿为虚。

虚实不但要互相渗透，还需在意识指导下变化灵活，动作要舒展平稳、中正不偏、不摇不晃，这样会使太极拳的拳架更加准确，内气会更加充实，真正收到调养心气、延年益寿的效果。

4. 呼吸自然

练习太极拳时采用的呼吸法有自然呼吸、腹式顺呼吸、腹式逆呼吸和拳势呼吸，不论哪一种，都应自然、匀细，徐徐吞吐，要与动作自然配合。初学者宜采用自然呼吸。

此外，在学习竞赛套路40式时，要特别注意掌握轻、松、沉、撑四字诀。这是太极拳的精髓所在。

◎ 轻

轻是指动作宜轻柔和缓。如所示。（图1、2）



图1

图2