

太极拳

一

段

太

极

拳

宗维洁 演述
北京体育大学出版社



“一段”太极拳

宗维洁 演述



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

“一段”太极拳/宗维洁演述. - 北京:北京体育大学出版社,2004.1

ISBN 7-81100-039-3

I. 一…… II. 宗… III. 太极拳-图解
IV. G852.11-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 090903 号

“一段”太极拳

宗维洁 演述

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	1.75

2004 年 4 月第 1 版第 2 次印刷 印数 4001-7000 册

ISBN 7-81100-039-3/G·39

定 价 10.00 元

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)



作者简介



宗维洁 北京体育大学武术系讲师，吴式太极拳第五代传人。曾获：

1987年北京市第6届运动会女子组太极拳冠军。

1988年至1993年连续6年全国女子吴式太极拳冠军。

1990年至1991年全国女子杨式太极拳竞赛套路亚军。

自1990年多次获得中日太极拳交流比赛女子吴式太极拳冠军。

1969年出生，12岁跟随形意拳名家骆大成老师学习形意拳。跟随吴式太极拳名家、中华武林百杰之一、吴式太极拳第四代传人李秉慈老师学习传统吴式太极拳、太极剑以及吴式太极拳竞赛套路。跟随形意、八卦名家王世祥老师学习形意拳、八卦掌。跟随形意、八卦名家刘敬儒老师学习八卦掌。

1989年考入北京体育学院（现北京体育大学），跟随张文广老师、门惠丰老师、阚桂香老师学习杨式、陈式、孙式、武式太极拳，42式太极拳、42式太极剑及戳脚等套路。

1990年，跟随门惠丰老师（应日本前总理大臣羽田孜先生的邀请）参加了全日本太极拳交流大会的裁判、表演，以及针对太极拳教练员的讲学交流活动。自此至今十几年来，每年应日本前总理大臣羽田孜先生的邀请，参加了全日本太极拳交流大会的裁判、表演及太极拳的讲学交流活动。

1993年，由北京体育学院毕业留校任教。担任过留学生太极拳班、本科生的各项专项教学工作。

1996年，出版了由李秉慈老师讲解、宗维洁示范的《传统吴式83式太极拳》、《吴式45式太极拳竞赛套路》录像带及光盘。

1997年，由北京体育大学出版社出版了《吴式45式太极拳竞赛套路教与学》录像带及光盘，并在中央电视台CCTV5频道播出进行教学。

2003年，由北京体育大学出版社出版了《吴式太极拳》、《杨式太极拳》两书。

2003年，与李德印老师合作，由北京电视台《闻鸡起舞》节目组录制了段位制教材《16式太极拳》、《16式太极剑》以及《32太极拳》。



“一段” 太极拳

中国武术段位制，是国家体育总局武术研究院和国家体育总局武术运动管理中心，本着振奋民族精神，增强人民体质，进一步推动武术运动的发展，建立规范的全民武术锻炼体系，全面评价习武者的武术水平，而制定的一项全民武术锻炼的等级制度。

中国武术段位制规定：根据个人从事武术锻炼和武术活动的年限、掌握武术技术和理论的水平、研究成果、武德修养，以及对武术发展所做出的贡献，将武术段位定为“九段”，即：

初段位：“一段”、“二段”、“三段”

中段位：“四段”、“五段”、“六段”

高段位：“七段”、“八段”、“九段”

本书所演述的即是中国武术段位制太极拳“一段”的规定套路。全套10个动作，内容精炼，动作柔和均匀，姿势中正平稳，老幼咸宜，人人可练，易于推广，突出了太极拳的健身性和群众性。

预备势

1.起 势

2.卷肱势

3.搂膝拗步

4.野马分鬃

5.云 手

6.金鸡独立

7.蹬 脚

8.揽雀尾

9.十字手

10.收 势



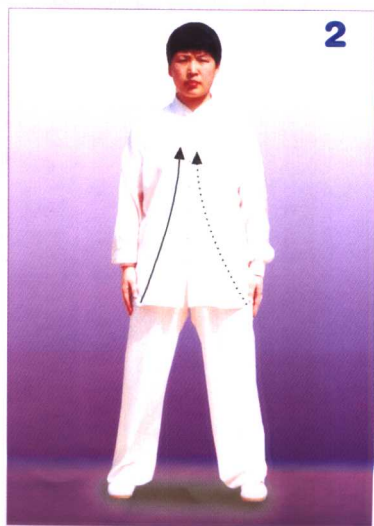
预备势

身体自然直立，两脚并拢，头颈正直，下颏内收，胸腹放松，肩臂松垂，两手轻贴于大腿外侧；精神集中，眼向前平视，呼吸保持自然（图1）。



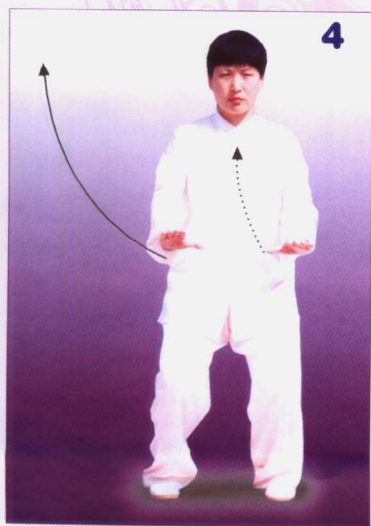
1. 起 势

（1）左脚向左轻轻分开半步，与肩同宽，脚尖向前（图2）。





(2) 两手慢慢向前平举，手心向下，与肩同高，两臂横向距离约同肩宽，肘微下垂（图3）。



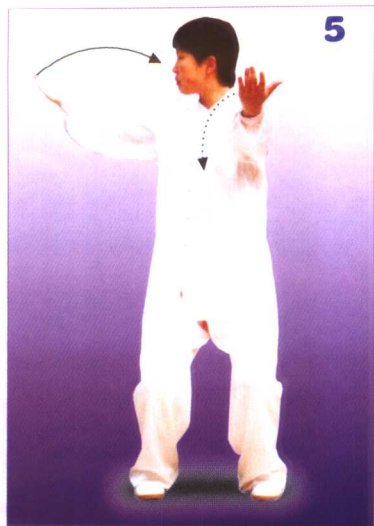
(3) 上体保持正直，两腿缓慢屈膝半蹲，同时两掌轻轻下按，落至腹前，手心向下，掌膝相对（图4）。

【要点】沉肩、垂肘，松腰屈膝，臀部不可凸出，身体重心落于两腿中间；手指自然微屈，两臂下落要与身体的下蹲动作协调一致。

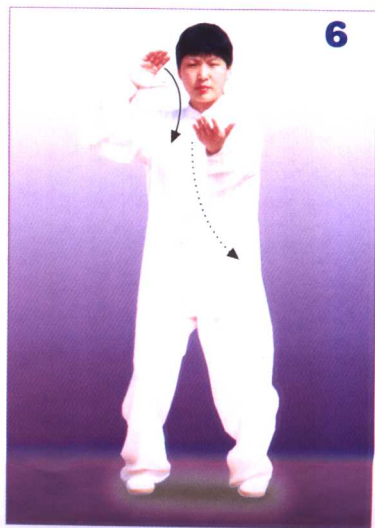


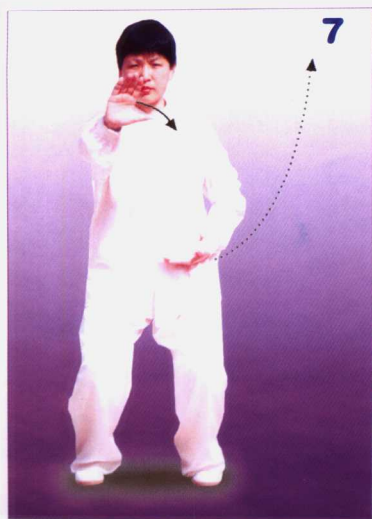
2. 卷肱势

(1) 身体重心微向左移，上体右转，同时右臂外旋，右手向右后上方划弧平举，臂微屈，手心斜向上，高与耳平；左臂亦外旋，左手手心向上举于胸前，手指向前；眼看右手（图5）。



(2) 上体左转，身体重心移至两腿之间，同时右臂屈肘折向前，右手由耳侧向前推出，掌心向前，手指向上，高与鼻平；左臂屈肘回收至左肋外侧，手心向上；眼看右手（图6、7）。



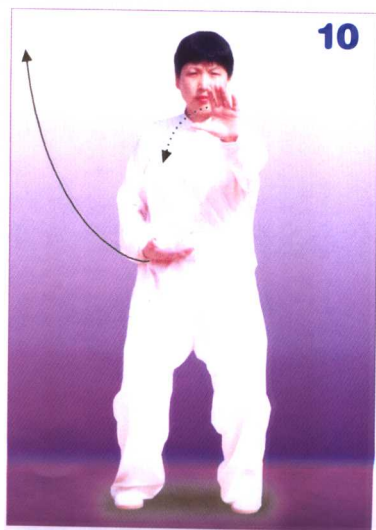
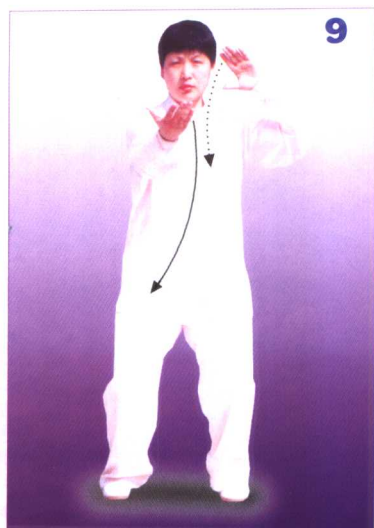


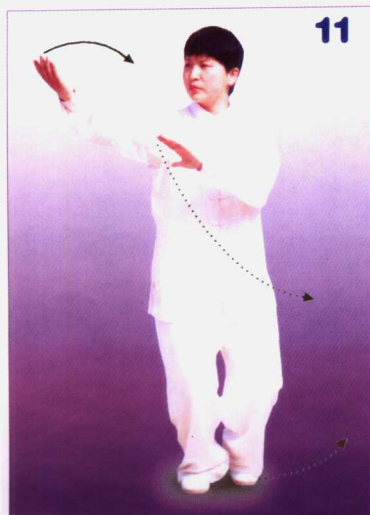
(3) 身体重心微向右移，上体左转，同时右臂外旋，右手翻掌，手心向上；左手随转体向左后上方划弧平举，臂微屈，手心向上，高与耳平；眼看左手（图8）。



(4) 与 (2) 解同，只是左右相反（图9、10）。

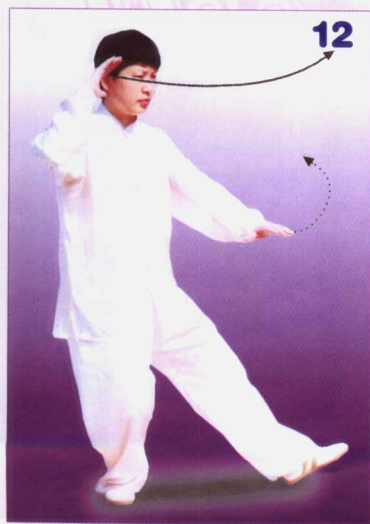
【要点】腰、胯松沉，上体保持自然中正；两手随上体转动须沿弧线运动，一手前推和一手回收的速度要均匀一致，避免僵硬。





3. 搂膝拗步

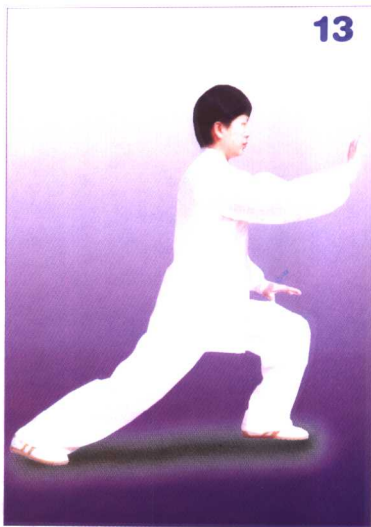
(1) 身体重心移至右腿，上体微左转，左脚收至右脚内侧，脚尖点地；同时右手向右后上方划弧至右肩外侧，手与耳同高，手心斜向上；左臂屈肘，左手向右下划弧至右胸前，手心斜向下；眼看右手(图11)。



(2) 左脚向左前方迈出一大步，上体左转，重心前移成左弓步，同时左掌向下经左膝前搂过，按于左胯旁，指尖向前，手心向下；右手屈收，经耳侧向前推出，掌心向前，手指向上，高与鼻平；眼看右掌指(图12、13)。

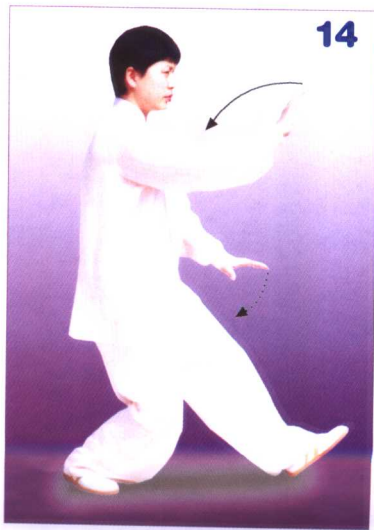


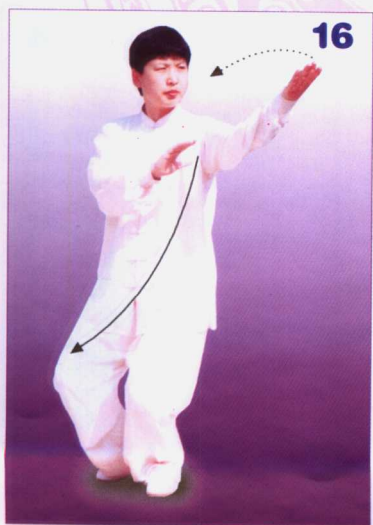
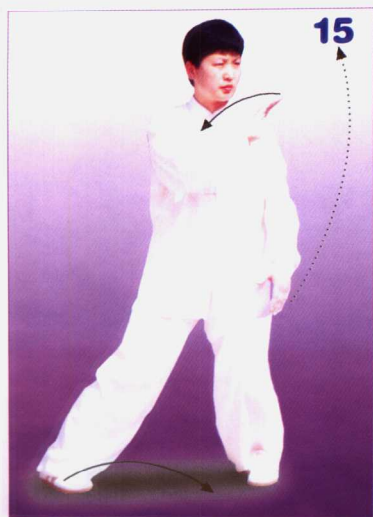
13



(3) 右腿慢慢屈膝，上体后坐，身体重心移至右腿，左脚尖翘起；然后身体右转，左脚尖内扣，身体重心再移至左腿，右脚随上体右转收至左脚内侧，脚尖点地；同时左手向外翻掌，由下向左后上方划弧至左肩外侧，肘微屈，左手与耳同高，手心斜向上；右手向左、向内划弧停于胸前，手心斜向下；眼看左手（图14、15、16）。

14

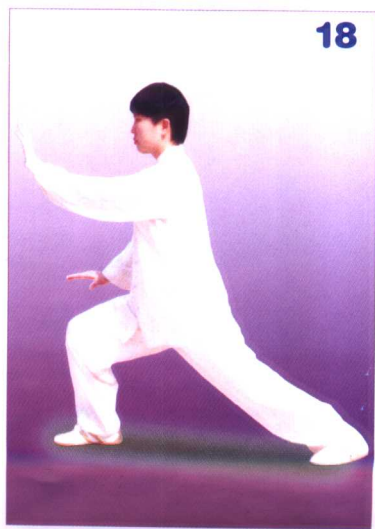
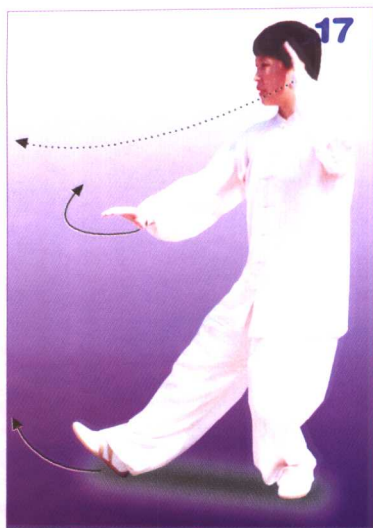






(4) 与 (2) 解同，只是左右相反（图17、18）。

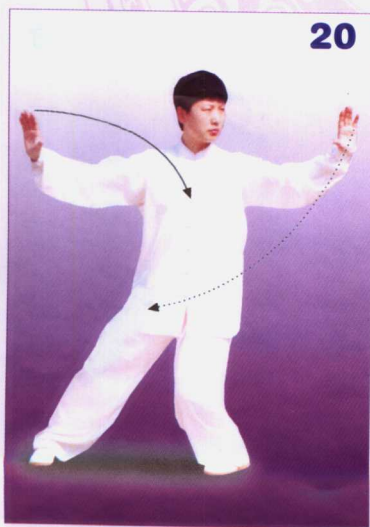
【要点】身体重心转换时，两腿要虚实分明，左右转体动作应以腰为轴，上体保持自然中正；弓步推掌时，身体不可前俯后仰，要沉肩垂肘，坐腕舒掌，同时与松腰、弓腿上下协调一致；弓步时，后腿要自然伸直，后脚跟应以脚掌为轴做后蹬调整，使前后脚的夹角在 45° 上，两脚跟横向距离约 30 厘米。





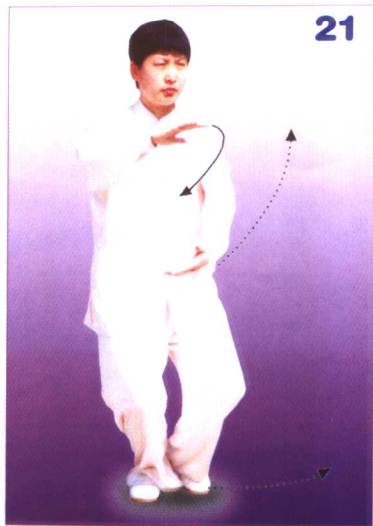
4. 野马分鬃

(1) 左腿慢慢屈膝，上体后坐，身体重心移至左腿，右脚尖翘起；然后身体左转，右脚尖内扣，身体重心再移至右腿，左脚随上体左转收至右脚内侧，脚尖点地；同时右手向上、向左划弧，屈臂平举于胸前；左臂外旋，左手向右、向下划弧收于腹前，使两掌手心上下相对成抱球状；眼看右手（图19、20、21）。

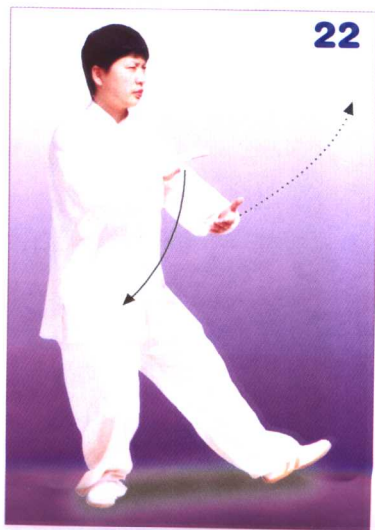




21



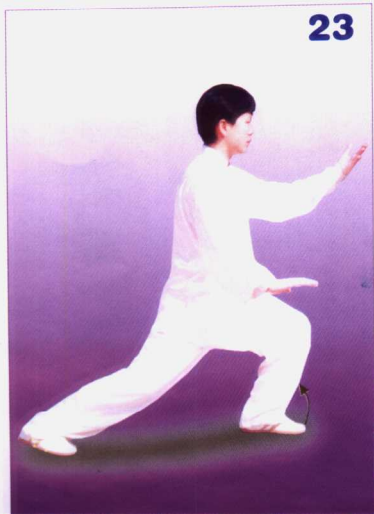
22



(2) 左脚向左前方迈出一大步，上体左转，重心前移成左弓步；同时左右手随转体慢慢分别向左上右下分开；左手高与眼平，手心斜向上，肘微屈，右手落于右胯旁，肘也微屈，手心向下，指尖向前；眼看左手（图22、23）。



23



24



(3) 上体慢慢后坐，身体重心移至右腿，左脚尖翘起，然后上体右转，左脚尖内扣，身体重心再移至左腿，右脚随上体右转收至左脚内侧，脚尖点地；同时右臂内旋，成手心向上收于腹前；左手向右上划弧屈臂平举于胸前，使两掌手心上下相对成抱球状；眼看左手（图24、25、26）。