



太极拳技击应用丛书

吴式太极拳
竞赛套路练习
与技击运用

黄康辉 编著

人民体育出版社

吴式太极拳竞赛套路练习 与技击运用

——太极拳技击应用丛书

黄康辉 编著

动作示范 黄康辉
张天鹏

人民体育出版社

图书在版编目(CIP)数据

吴式太极拳竞赛套路练习与技击运用 / 黄康辉编著.

北京: 人民体育出版社, 2003

(太极拳技击应用丛书)

ISBN 7-5009-2527-1

I. 吴… II. 黄… III. ①太极拳, 吴式-套路(武术)

②太极拳, 吴式-攻防(武术) IV. G852.11

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 096600 号

*

人民体育出版社出版发行

北京昌平环球印刷厂印刷

新华书店经销

*

850×1168 32 开本 12.375 印张 275 千字

2004 年 3 月第 1 版 2004 年 3 月第 1 次印刷

印数: 1-5,100 册

*

ISBN 7-5009-2527-1/G·2426

定价: 22.00 元

社址: 北京市崇文区体育馆路 8 号(天坛公园东门)

电话: 67151482(发行部) 邮编: 100061

传真: 67151483 邮购: 67143708

(购买本社图书, 如遇有缺损页可与发行部联系)

出版者的话

太极拳看上去是一项松静自然、轻柔沉稳的运动，而实际上太极拳的每招每势都有其技击含义，只有很好地理解动作的技击内涵，清楚劲力走向，才能更深刻地体会到如何做好每个规范的动作，从而快速入门，迅速提高技艺。

本书作者黄康辉先生曾连续8届获得过全国太极推手冠军，全国太极拳、太极剑、推手全能第2名，陈式太极拳、吴式太极拳全国第2名。黄康辉先生现为北京体育大学武术系教师，所教学生曾多人、多次获得过陈、吴、杨、孙、武各式太极拳全国冠军，他也经常被邀到国外讲学。黄康辉先生根据多年实践与教学经验，总结出一套行之有效的教学方法，即对太极拳每个动作的技击内涵进行分析与说明，通过技击运用练习，使初学者能较快地体会和掌握动作要领，迅速提高太极拳技艺水平。

以黄康辉先生为主编写的这套《太极拳技击应用丛书》已出版了《陈式太极拳竞赛套路练习与技击运用》《杨式太极拳竞赛套路练习与技击应用》《武式太极拳竞赛套路练习与技击运用》，出版后不久便再版重印，对普及、推广太极拳运动起到了一定促进作用。相信本书同样会受到广大读者的喜爱。

前 言

太极拳是我国宝贵的民族文化遗产，它姿势优美，动作缓慢柔和，男女老幼皆宜，并不受时间和季节的限制，既能锻炼身体，又可防身自卫，受到世界人民的喜爱。

近年来，关于太极拳健身、防治疾病的宣传及科研成果数不胜数，充分体现了太极拳的健身价值。但是，忽略了太极拳是武术系的一个拳种，既然属于武术，就应有技击的功能。如果只有健身，没有技击，那不属于武术。各家拳术的套路动作编排，均来自人们在实战中的经验积累，即根据武术家们的假设而编成了武术套路。随着时代的发展，对武术的研究不断注入新的内容，如武术与中医、武术与哲学、武术与兵法、武术与美学等。本书主要围绕吴式太极拳竞赛套路的学习、掌握、提高，以及吴式太极拳竞赛套路的形成与发展，对每个动作所含的技击内涵进行说明，并以大量照片来演示。由于动作均属假设，所以，只能供练习者在练习拳术套路过程中思想有所寄托，从而引起练习者的兴趣，不致练到一定程度以后，出现神不守舍的现象。

太极拳拳论中讲：“由着熟而渐悟懂劲，由着懂劲而阶及神明。”这段话说明从学拳到交手是逐步前进和逐步提高层次的过程。本书从基础入手，先讲手型、手法、步型、步法和单势练习，有一定基础后，再接着练习基础套路，然后再过渡到练习吴式太极拳竞赛套路。掌握每势的技击含义，可以学会每势的运用，体会每势的核心要领，为进一步提高拳术技术奠定基础。

目 录

一、吴式太极拳简介	(1)
二、吴式太极拳竞赛套路的形成与发展	(2)
三、关于吴式太极拳竞赛套路的几点说明	(4)
四、吴式太极拳的基本技术	(6)
(一) 手型	(6)
(二) 手法	(7)
(三) 步型	(12)
(四) 步法	(15)
五、吴式太极拳的单势练习	(22)
(一) 接膝拗步	(22)
(二) 倒卷肱	(26)
(三) 左右分脚	(30)
(四) 十字拍脚	(35)
(五) 云手	(37)
(六) 摆莲脚	(40)
六、吴式太极拳竞赛套路	(44)
第一段	(44)

(一) 起势	(44)
(二) 右揽雀尾	(45)
(三) 左单鞭	(49)
(四) 提手上势	(50)
(五) 白鹤亮翅	(51)
(六) 左右搂膝拗步	(52)
(七) 手挥琵琶	(54)
(八) 上步搬拦捶	(56)
(九) 如封似闭	(58)
(十) 十字手	(59)
(十一) 左揽雀尾	(61)
(十二) 右单鞭	(64)
(十三) 右下势	(64)
(十四) 金鸡独立	(66)
第二段	(67)
(十五) 左右倒卷肱	(67)
(十六) 右海底针	(70)
(十七) 闪通背	(70)
(十八) 撇身捶	(71)
(十九) 肘底捶	(72)
(二十) 左右野马分鬃	(73)
第三段	(75)
(二十一) 玉女穿梭	(75)
(二十二) 云手 (向左)	(79)
(二十三) 高探马	(82)
(二十四) 右分脚	(82)
(二十五) 左分脚	(84)

(二十六) 退步打虎·····	(86)
(二十七) 右蹬脚·····	(88)
(二十八) 双峰贯耳·····	(89)
(二十九) 斜飞势·····	(90)
(三十) 右迎面掌·····	(91)
第四段 ·····	(93)
(三十一) 十字拍脚·····	(93)
(三十二) 搂膝左栽捶·····	(94)
(三十三) 左海底针·····	(95)
(三十四) 右闪通背·····	(96)
(三十五) 云手(向右)·····	(96)
(三十六) 左高探马·····	(99)
(三十七) 回身指裆捶 ·····	(100)
(三十八) 左下势 ·····	(101)
(三十九) 上步七星 ·····	(102)
(四十) 退步跨虎 ·····	(103)
(四十一) 左迎面掌 ·····	(104)
(四十二) 转身摆莲 ·····	(105)
(四十三) 弯弓射虎 ·····	(106)
(四十四) 退步搬拦捶 ·····	(107)
(四十五) 收势 ·····	(108)
七、吴式太极拳竞赛套路与技击运用·····	(110)
第一段·····	(110)
第二段·····	(218)
第三段·····	(264)
第四段·····	(314)

附录：经典拳论 (382)

山右王宗岳太极拳论 (382)

太极拳解 (383)

太极拳各势白话歌 (384)

一、吴式太极拳简介

吴式太极拳是从杨式太极拳所传的拳势发展创新而来。杨式太极拳原有大架和小架之分，吴式太极拳是在杨式小架拳势基础上逐步修订而成的。吴式太极拳始于满族人全佑（1834~1902），后经其子吴鉴泉（从汉姓吴，1870~1942）加以改进、修润而形成一个流派。

吴式太极拳以柔化而著称，动作轻松自然、连续不断，拳势小巧灵活。拳架由开展而紧凑，紧凑中不显拘谨。推手动作严密、细腻，守静而不妄动，以柔化见长。

二、吴式太极拳竞赛 套路的形成与发展

太极拳、剑、推手比赛是 20 世纪 80 年代后期兴起的唯一以拳种单列的全国比赛。竞赛的项目分为三类：（一）太极拳：吴式、42 式、杨式、陈式、孙式太极拳；（二）太极剑竞赛套路；（三）太极推手。

太极拳、剑的比赛，最初也和其他项目一样在全国武术比赛中列项进行。后来，之所以发展为单独举行的全国比赛，有两个方面的原因：其一，太极拳是一个优秀的传统拳种，它具有较高的健身价值，理论体系较完整，技术内容十分丰富，训练方法系统、科学，流传广泛，群众基础雄厚，具有单独举行比赛的条件；其二，由于太极拳本身具备一定的优点和特征，在国际上也日益为各国人民所喜爱，有些国家太极拳运动发展很快，无论在教学手段、技术水平、组织建设和竞赛工作的能力等方面都初见规模和水平，因而引起了我国武术界及领导部门的有识之士的关注，认为作为太极拳发源地的中国，理应使太极拳的理论与技术日臻完备，于是从 1984 年采取措施，加强了对太极拳训练、竞赛等方面的工作。

为此，首先在全国武术比赛中对参加太极拳比赛的人数作了规定，以保证太极拳项目的发展。1984 年 4 月，在武汉组织了由美国、日本、危地马拉、法国、新加坡、香港等国家和地区 18 个代表队，共 100 余名男、女运动员参加的“武汉国际太极拳、剑邀请赛”；同年 9 月，在哈尔滨又举行了全国

太极拳、剑邀请赛。为太极拳、剑走向单列比赛打下了基础。1986年，国家体委正式将太极拳、剑、推手单列为全国正式比赛项目，每年举行一次。

为了适应竞赛和推广的需要，促进太极拳运动的发展，加快走向世界的步伐，中国武术协会、原国家体委武术研究院自1987年以来多次组织太极拳方面的专家、教授、教练员、运动员修改制定了竞赛规则，编写出版了42式太极拳、42式太极剑、杨式太极拳、吴式太极拳、陈式太极拳、孙式太极拳的竞赛套路。中国武术研究院非常重视这一编制工作，并提出了在各式太极拳竞赛套路的编制过程中的要求。一要注意保留传统套路的风格、特点及技术要领，不失其传统性；二要以人体生理特点为依据，有利于身心健康地全面发展，符合现代体育科学的要求；三要有一定的难度，要符合竞赛规则要求，通过竞技比赛，促进技术水平的提高。此后多次举行太极拳、剑竞赛套路学习班，培养了大批骨干力量。

三、关于吴式太极拳竞赛套路的几点说明

(一) 吴式太极拳竞赛套路步法、身法的特点

1. 步法的特点

在武术中有五种基本步型，弓步，马步，仆步，虚步，歇步。在不同拳种中有不同要求与练法，但是大同小异。如吴式太极拳中的弓步就有所变化，弓步的两脚尖均向前，在吴式太极拳中称为“川”字步，这样的步法对练习者的踝关节柔韧要求就更高了，也提高了下盘的稳定性，加大了动作的运动幅度，使动作更加舒展柔和。马步，两脚开立后，两腿屈膝下蹲，两脚相距约 2~3 脚宽，两脚尖外撇约 30°，两膝与脚尖同方向，两膝的垂直投影线不能超出两脚尖。其他步法要求相同。

2. 身法的特点

头：要正，项要直。拳论云：“虚领顶劲”，这样做头部可以自然垂直，同时也不容易出现左右歪斜。

胸背：要舒展，自然，使胸腔不要压迫内脏，使呼吸自然舒畅。

腰臀：腰要向外凸，也就是命门穴处向外；臀要向内收

敛，但不要过大。

在套路练习中，身法是有变化的，如上步成弓步时，身体向前倾斜，在吴式太极拳中称之为“斜中正”；从头顶百会穴至后足跟，成为一斜直线。但是在变化过程中身体仍然保持身体的中正。头部的顶劲要贯穿始终。

（二）书中常用词的解释

“缠法”这个词是陈氏十六代陈鑫（字品三）在所著的《陈氏太极拳图说》中提出来的。他说：“太极拳，缠法也。”又说：“不明此，即不明拳。”肯定了缠法在太极拳中的重要地位。他又具体说明：“其法有进缠（前进的同时带有旋转）、退缠（后退的同时带有旋转）、左缠（向左的旋转）、右缠（向右的旋转）、上缠（向上的旋转）、下缠（向下的旋转）、里缠（以手部为例，拇指向内转为里缠）、外缠（以手部为例，拇指向外转为外缠）、顺缠（顺缠也就是外缠，叫法不同）、逆缠（逆缠也就是里缠）、大缠（也就是缠法动作的放大）、小缠（相对于大缠小的动作）。”我认为他道出了太极拳手法的真谛。

“缠法”一词在过去的许多年中，只用于陈式太极拳，其他各式太极拳很少用“缠法”这一词，多用内旋、外旋来说明动作的旋转，其原因可能是因为“缠法”一词最先是由陈氏传人提出的。但是，笔者认为“缠法”在各式太极拳中均在施用，因此本书在说明动作时亦用了“缠法”一词。

四、吴式太极拳的基本技术

(一) 手型

1. 拳：四指向内卷屈，拇指压于中指、食指的第二关节上（图4-1）。



图4-1

2. 掌：五指自然伸展，略分开，虎口撑圆，掌心略内收成凹型（图4-2）。



图4-2

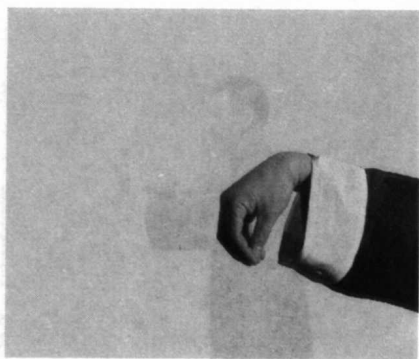


图 4-3

3. 勾：五指向内捏拢，屈腕（图 4-3）。

（二）手法

1. 棚掌：手臂屈横于胸前，力达前臂外侧，掌心向内，臂成弧形（图 4-4）。



图 4-4