

48式太极拳

Kan Tu Ji
Si Shi Ba Shi Ji Quan

撰文：吕韶钧 示范：范雪萍

北京体育大学出版社

看图学太极

TAIJIQUAN



看图学太极

撰文：吕韶钧 示范：范雪萍

48式太极拳

北京体育大学出版社



策划编辑 张清垣
审稿编辑 鲁牧
责任编辑 陈莎

责任编辑 张清垣
责任校对 长春

图书在版编目(CIP)数据

48式太极拳/吕韶钧撰文;范雪萍示范. - 北京:北京体育大学出版社, 2001.1
(看图学太极丛书)
ISBN 7-81051-506-3

I. 48... II. ①吕...②范... III. 太极拳, 48式-图解
IV. G852.11-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2000)第38104号

48式太极拳 吕韶钧 撰文 范雪萍 示范

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 3.375

2004年5月第1版第7次印刷 印数 3000册

ISBN 7-81051-506-3/G·435

定价 8.00元

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

目 录



1 - 怎样看图学练太极拳	P 2
2 - 48 式太极拳简介	P 3
3 - 48 式太极拳动作名称	P 3
4 - 48 式太极拳学练图示	P 4
5 - 48 式太极拳动作路线示意图	P101
6 - 48 式太极拳提高诀	P102

怎样看图学练太极拳

一、**注意动作的方向和路线** 在图解中，有的画面是一个动作的身体定势，而有的是动作运行过程中某一的动作姿势。因此，在看图过程中，一定要辨清动作与动作过程的方向，看清楚太极拳动作运行路线图示。拳式动作运行路线一般是用虚线（···）或实线（—）来表示。本书动作的路线是以虚线表示身体左侧的上下肢动作，以实线表示身体右侧的上下肢动作。每一幅动作图所示上下肢路线的终止点，即是下一幅动作图上下肢的起始点。另外，学习时最好先选定好起始的位置和面向，不要经常变换位置，以免弄错方向而影响学习效果。

二、**学会边看书边模仿动作** 初学者可以一手持书，边看边模仿动作，也可以阅读理解后再比划动作。如果遇到复杂的动作时，可先学习下肢动作，再学习上肢动作，然后将上下肢动作完整地配合起来。

三、**注意动作的衔接** 看图学练太极拳容易出现的一个问题，就是初学者往往把注意力只集中在单个图解的动作上，而忽视了整个套路的动作，使太极拳的动作与动作之间、单个动作与整套动作之间的衔接不协调。这就要求我们每学习一势都要与前面所学的动作连贯起来。避免出现学后一势忘前一势的现象。

四、**注意阅读动作要点** 当所学动作已经基本准确时，应注意阅读“动作要点”，因为这是该动作的关键之处。同时，还要注意呼吸的配合。开始时，采用自然呼吸，动作熟练后，可以尝试着采用拳势呼吸法配合，但要避免练拳时憋气。

48 式太极拳简介

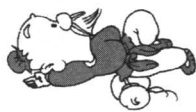
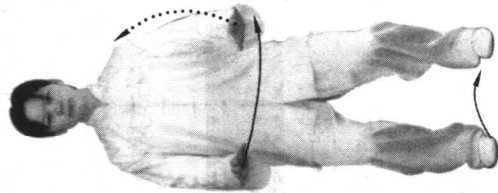
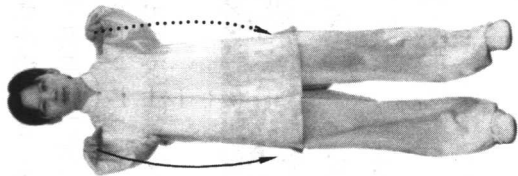
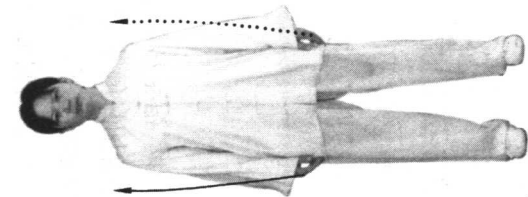
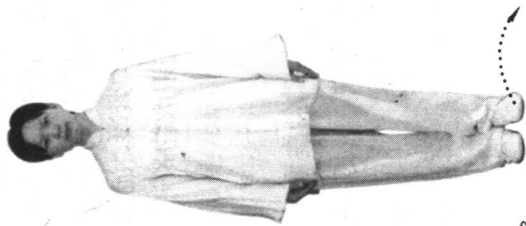
为了满足广大群众健身锻炼的需要,丰富太极拳的内容,提高技术水平,原国家体育运动委员会(现为国家体育总局)于1979年组织有关专家在“24式太极拳”的基础上,编订了“48式太极拳”。这套太极拳以杨式太极拳为原型,同时吸收了其他流派太极拳的一些特点和练法。在锻炼要领上较好地保持了传统太极拳轻松柔和、圆活自然、绵绵不断的运动特点,体现了心静体松、意领身随、刚柔相济的基本要求。从而形成了舒展大方、均衡全面、生动简练的拳路风格。这套太极拳在动作数量及难度上均有所增加,整套动作结构紧凑,流畅自然,并注重了左右匀称练习完整,具有较高的健身价值。整个套路共分六段,48个动作,练习一遍大约8~10分钟。

48 式太极拳动作名称

- | | | | | | |
|-----------|----------|----------|----------|----------|-----------|
| 00. 起势 | 09. 肘底捶 | 18. 独立撑掌 | 27. 海底针 | 36. 退步穿掌 | 45. 弯弓射虎 |
| 01. 白鹤亮翅 | 10. 倒卷肱 | 19. 右单鞭 | 28. 闪通背 | 37. 虚步压掌 | 46. 右搬拦捶 |
| 02. 左搂膝拗步 | 11. 转身推掌 | 20. 右云手 | 29. 右左分脚 | 38. 独立托掌 | 47. 右棚捋挤按 |
| 03. 左单鞭 | 12. 右琵琶势 | 21. 右左分髻 | 30. 搂膝拗步 | 39. 马步靠 | 48. 十字手 |
| 04. 左琵琶势 | 13. 搂膝栽捶 | 22. 高探马 | 31. 上步鹰打 | 40. 转身大捋 | 00. 收势 |
| 05. 捋挤势 | 14. 白蛇吐信 | 23. 右蹬脚 | 32. 如封似闭 | 41. 擦掌下势 | |
| 06. 左搬拦捶 | 15. 拍脚伏虎 | 24. 双峰贯耳 | 33. 左云手 | 42. 上步七星 | |
| 07. 左棚捋挤按 | 16. 左撇身捶 | 25. 左蹬脚 | 34. 右撇身捶 | 43. 独立跨虎 | |
| 08. 斜身靠 | 17. 穿掌下势 | 26. 掩手撩掌 | 35. 左右穿梭 | 44. 转身摆莲 | |



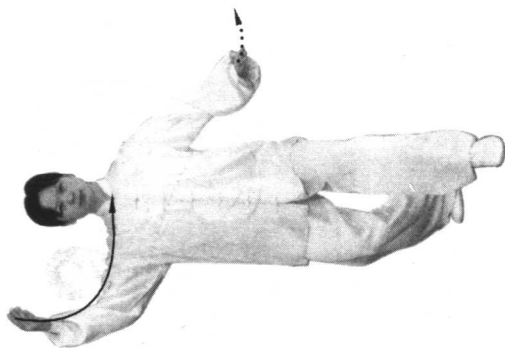
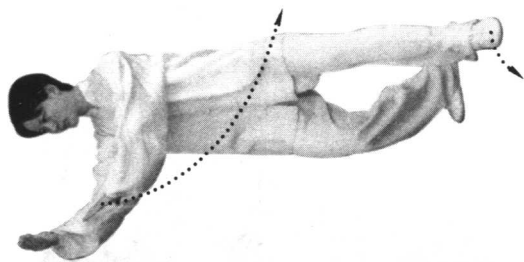
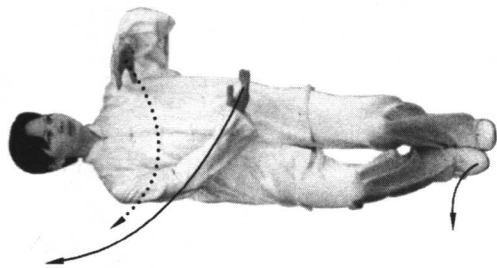
起势



心静体松，呼吸自然，把一切杂念全抛开。

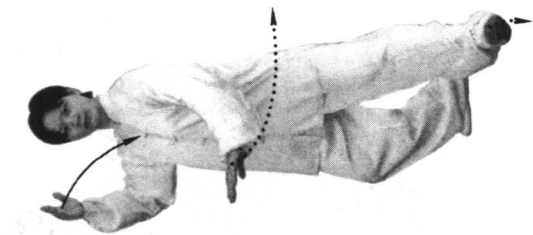
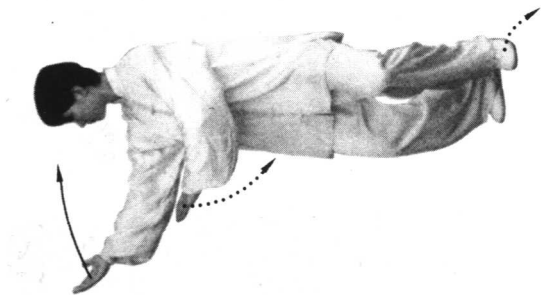
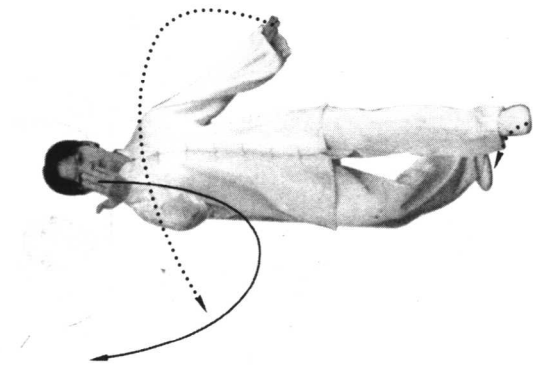


上体要保持中正安舒，注意缩胯敛臀。



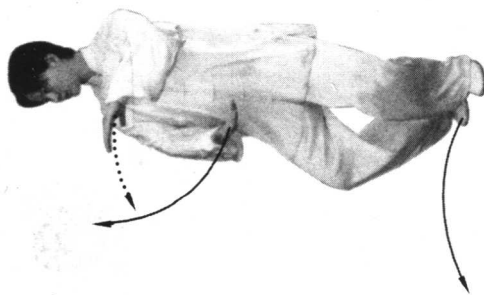
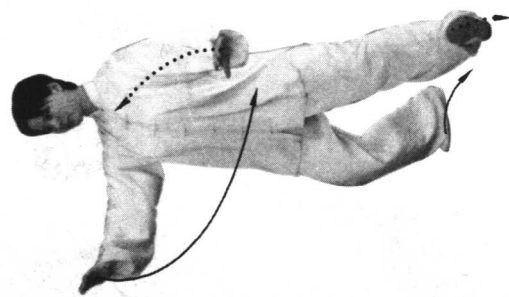
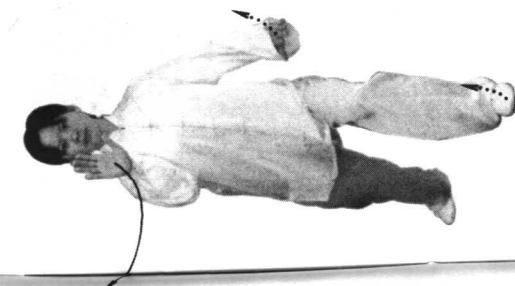


保持重心稳定，弓步的两脚可不能踩在一条线上噢。





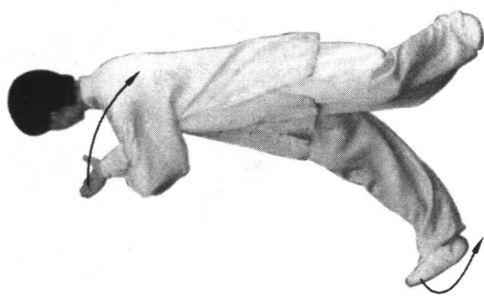
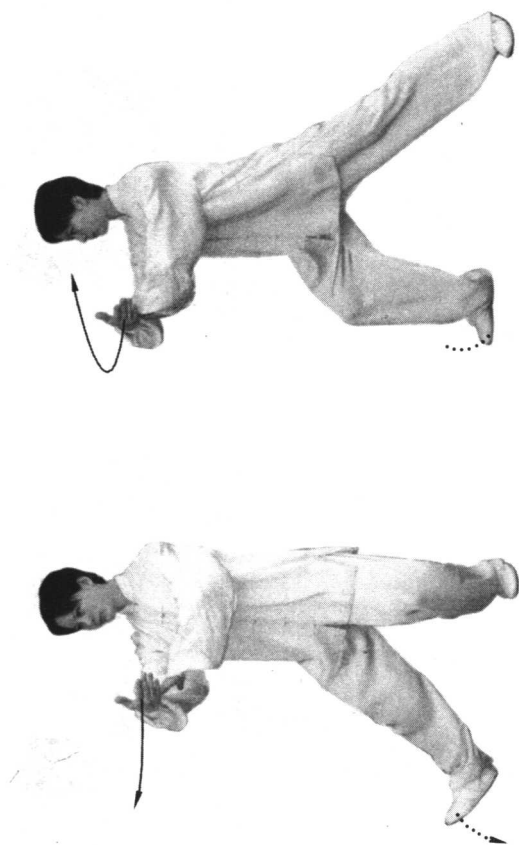
左单鞭

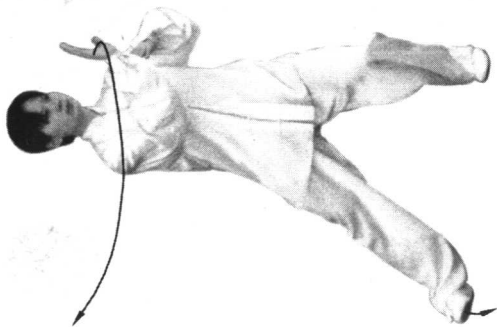
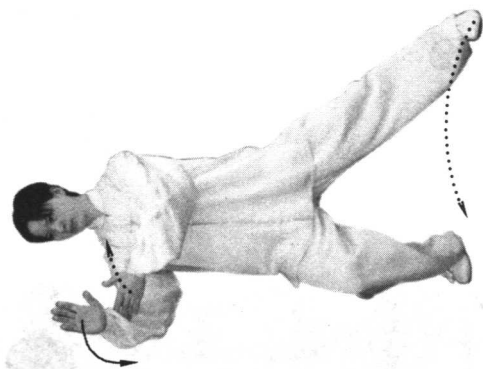
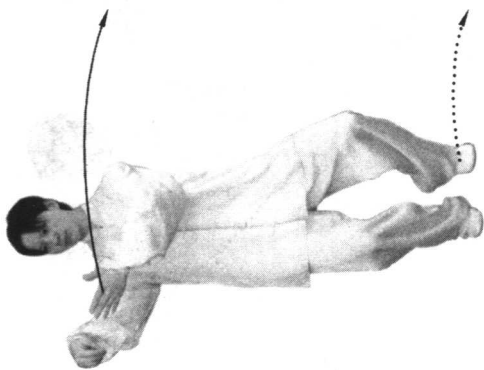


7



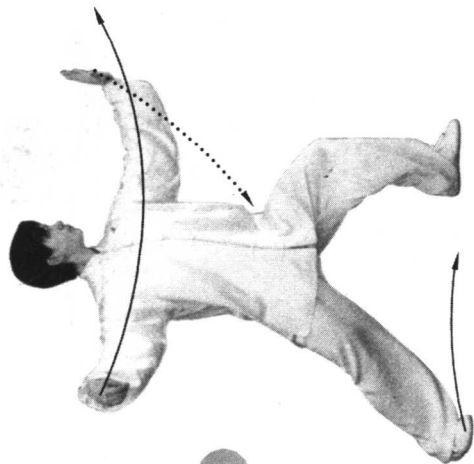
两臂划平圆时，腰部随之转动，身体不可前俯后仰。



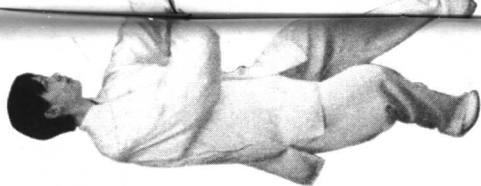
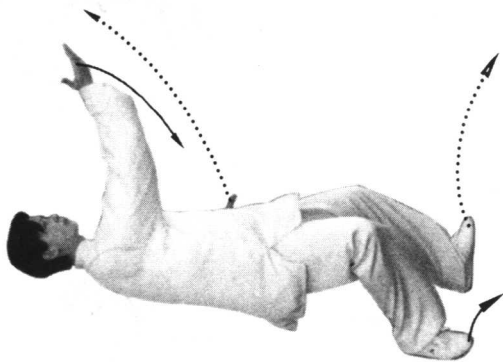




上下肢要协调一致，提步落步要轻灵虚缓。

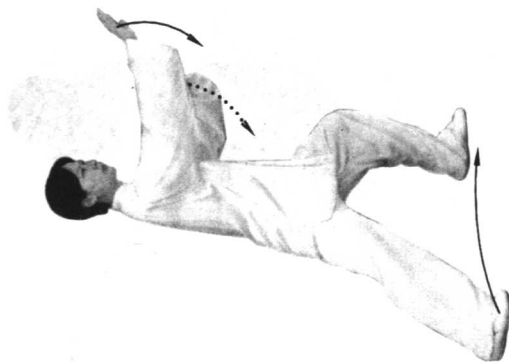
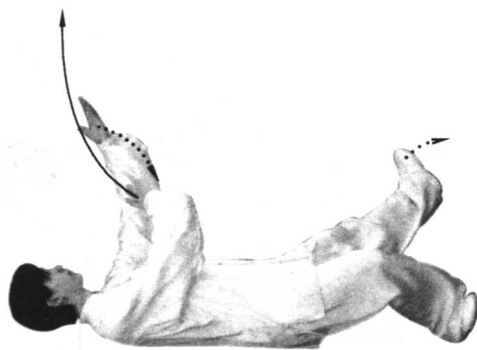


左琵琶势





捋挤势



手脚配合要协调，记住！关键是要抬肘耸肩。



