

人 民 体 育 出 版 社

曾 陈
乃 思
梁 坦
编 著



新编

太极拳

对练

XINBIANTAIJIQUANDUILIAN

新编太极拳对练

曾乃梁 编著
陈思坦

人民体育出版社

图书在版编目(CIP)数据

新编太极拳对练 / 曾乃梁, 陈思坦编著. -北京:

人民体育出版社, 2003

ISBN 7-5009-2528-X

I. 新… II. ①曾…②陈… III. 太极拳-套路(武术)

IV. G852.111.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 097231 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 8.75 印张 150 千字

2004 年 6 月第 1 版 2004 年 11 月第 2 次印刷

印数: 5,101—10,130 册

*

ISBN 7-5009-2528-X/G·2427

定价: 16.00 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)

序

曾乃梁教练主编的《新编太极拳对练》一书即将出版，他希望我能作个序，我欣然答应了，因为我对他是比较了解的。

我开始认识乃梁同志是在1975年举行第3届全运会上，他同我谈了关于加强武术基础理论建设的许多设想，后来组织有关人员合作出版了《武术运动小知识》《武术基础练习》等小册子。乃梁同志是“文革”前的北京体院武术研究生，具备一定的理论功底。1977年他从河南调回福建组建省武术队。在他20年的主教练生涯中，培养出陈思坦、高佳敏、林秋萍、魏丹彤、王慧玲和吴秋花等一大批蜚声中外的世界及亚洲冠军。乃梁成了我国首批五位国家级武术教练员之一，被中国武术协会评为全国当代“十大武术教练员”之一。他在一线培育英才的同时，也不忘辛勤笔耕。他为《中国大百科全书》体育卷及《中国武术大辞典》撰写了部分条目，参与创编《太极剑竞赛套路》及修订《太极拳竞赛规则》，参与《中国武术大百科》的编审工作，参与中国武术段位制教材的审订工作。1997年首届全国武术学术研讨会上，他的论文获大会优秀奖，这是大会共11篇优秀奖中惟一作为教练员获得的一篇。尤其值得一提的是，乃梁主动退居二线及退休之后，更是大力投入太极拳健身的群众活动之中，还不断总结经验，有所创新。他同妻子、武术副教授卫香莲合编的《六手太极

功》在海内外广泛传播，现已有日文版和英文版的书籍出版。去年 24 万余字的《走进太极拳》一书问世，对推动太极系列初段位的普及起了积极的作用。近期他还主编了《42 式华武太极扇》《30 式华武太极扇》及《48 式华武太极杆》等套路。数年来同弟子陈思坦、高佳敏合作拍摄太极系列教学片 VCD 和录像带《太极拳大系》《中华太极谱》共 17 盒，真可谓不懈追求，成果颇丰。

说到这本《新编太极拳对练》，也是乃梁同志的一个太极情结。31 年前他和卫香莲就掌握了这一套路，认为这是老一辈武术家经验的结晶，决心很好地继承下来。

在多年的教学和表演中，乃梁也发现传统套路中的一些问题，如节奏比较平淡，缺少高潮，布局也是直来直往、较为单调等等。因此他大胆地融进八卦掌的摆、扣、旋、翻的内容，还有部分擒拿对打的内容，化为太极的风格，还加进陈式太极拳的发劲、震脚等内容，使内容更为丰富，节奏平稳中见变化，布局也有立体感，甲乙起、收势动作也不雷同，诸如此类。《新编太极拳对练》无论在健身还是表演效果上都提升了一大步，使之更具健身性、观赏性和科学性，也有时代的气息。

中华武术历史悠久，根基在民间，民间武术十分重视传统，这是很好的；但民间武术也要解放思想，敢于突破传统才能发展，做到与时俱进，开拓创新。只有这样，才能更好地融入社会，更好地为满足人们健身与观赏的需要，跟上时代的步伐。

在此我祝贺此书的出版，希望广大群众喜欢。

国际武联第一届技委会主任

张 山

2003 年 8 月

前言

《新编太极拳对练》一书终于脱稿了，我的心中有一种说不出的兴奋，因为它圆了我三十多年的一个“太极拳对练”的梦。

那是在31年前，即1972年全国武术比赛大会在山东济南举行期间。在那里我向已故著名武术家沙国政老师学习了太极拳对练，回到我当时工作的单位河南安阳市体校，当年就同妻子卫香莲一起演练、表演、传播。安阳的武术朋友觉得这真是一件宝贝，爱不释手。1977年我调回福建组建省武术队至今，一直没有停止对这套太极拳对练的热爱与钻研。1984年10月，福建省武术团首次出访日本冲绳县、长崎县，我同爱徒、获两届世界武术锦标赛和首枚亚运会太极拳金牌的陈思坦表演了这套太极拳对练，后在《中华武术》杂志上还刊发了这套对练的照片和文章。初次表演的成功，使我们俩激动不已，从此一发而不可收。1985年福建省武术团访问香港、澳门以及随后在多次国内外重大访问表演中，我们师徒都登场献技，得到广泛的好评。尤其是2001年3月在海南三亚举办的首届世界健康大会上，我们师徒二人的太极拳对练的表演更是获得满场喝彩，表演之后许多拳迷久久不愿离去，等候同我俩合影或要求签名留念。后来应邀在河南焦作国际太极拳节上做表演也有类似的情景。

还有许许多多感人的故事。记得在 2000 年我们在福州举办新世纪首届太极拳培训班时，报名参加学习太极拳对练的就有省内外的朋友 21 对 42 人，其中有两对来自福建晋江的女青年说：“我们可不可以先演练给老师看看？”我们惊讶了，还没开始教学，你们怎么都会了呢？她们演练后道出了其中的秘密：原来她们对着我与弟子思坦 1997 年出版的《太极拳大系》VCD 中的“对练”教学片，放慢动作一招一势模仿，用了半年时间才初步掌握的。还有日本的公田仁志、宇佐美菜穗子、小浪吉史等人同样是靠录像带放慢动作来学习的，尽管一年才学会半套，但精神可嘉。人们对太极拳对练的如此酷爱，使我们进一步认识到太极拳对练蕴藏着多么诱人的、巨大的魅力啊！

我和陈思坦在多年的演练、表演和教学过程中，还发现原有的太极拳对练套路也有不够完善的地方。譬如内容较单一，全是杨式为主的；布局欠饱满，基本上是直来直去；节奏欠变化，比较平淡，表演中难出现高潮，以及运动量不够等等。我们想，继承传统固然重要，但发展创新更不可少。新中国成立以来，竞技武术开拓创新步伐很大，取得可喜的成果，从理论、技术、难度动作、评分标准与方法等方面都进行了大刀阔斧的改革；然而民间传统武术改革的步子就偏小，甚至有不能改变师传、越古老越正宗的观念，这就大大地阻碍着武术事业的与时俱进和开拓创新。而如果武术不能与时俱进，不能发展创新，必将跟不上时代的步伐，必将失去生命力。

正是基于这样的认识，我们认为应该“继承而不泥古，创新而不离宗”，应该对民间武术大胆地进行改造。所以我和思坦就尝试着在这套以杨式太极拳为主的太极拳对练的内容中加进陈式、孙式太极拳的少量动作，特别是陈式发劲、弹抖与翻

身跳的动作；再加进八卦掌中摆扣行圆和旋翻的动作以及长拳对练中的个别动作，经过改造融进太极拳对练中来，体现柔和连绵、沾连粘随及化而后发的风格。新对练同时改变了布局，加进几个斜线、斜角线路，使布局较为饱满圆撑，节奏也有一些变化。如在二段末、三段初略加快一些速度和发劲，形成一个高潮；最后又在掀起一个高潮中结束。如起、收势甲乙做不同的动作，一方高姿，一方中、低姿，形成不同的亮相造型，都能衬托出节奏的变化。新编对练运动量也增大了，提高了健身的效果，体现出科学性、健身性和观赏性。

值得一提的是，在创编的过程中，得到许多领导和朋友宝贵的支持和帮助。我的恩师、著名武术家张文广教授为本书题词。国际武联第一届技委会主任、原中国武术研究院副院长张山在百忙中为本书作序，给了我们很多的肯定与鼓励。在此致以深深的谢意。福州华武功夫指导中心的拳友们认真地提出意见。中心主任、武术高级讲师卫香莲，副主任、南京军区福州总院信息科主任王言贵及全国中医学院武术比赛四枚金牌获得者、华武俱乐部主任曾卫红等人都提出了许多真知灼见。卫香莲和福建省中医学院林旭老师还为本书绘制了步法路线图。福州军区第一干休所的蒋君毅政委为本书的拍摄给予大力支持。还有我的学生、摄影师曾建凯和陈向荣不辞劳苦，为本书拍摄了两百多张精美的照片。在这里一并表示衷心的感谢。

最后要说的是，我们这套新编太极拳对练是在继承传统的基础上，大胆地进行创新的尝试。限于水平和时间，恐有不当之处，敬请同行专家和朋友予以指正。

曾乃梁

2003年5月

目 录

第一章 新编太极拳对练的特点及练习注意事项···	(1)
第一节 新编太极拳对练的特点·····	(1)
第二节 练习新编太极拳对练的注意事项·····	(4)
第二章 新编太极拳对练套路·····	(6)
第一节 新编太极拳对练动作名称·····	(6)
第二节 套路图例符号注解·····	(9)
第三节 新编太极拳对练动作图解·····	(11)
附：套路动作连续图·····	(249)
曾乃梁简历·····	(267)

第一章 新编太极拳对练的特点及练习注意事项

第一节 新编太极拳对练的特点

近年来，全球性的太极拳热方兴未艾。随着太极拳单练运动包括各式的拳、剑、刀、扇的广泛开展，人们又都渴望创编一套能够包容健身性、娱乐性、竞技性和表演性的太极拳对练套路。

在 80 年代初，著名武术家沙国政老师整理出版了《太极拳对练》一书，应该说这本小册子对推广太极拳对练、提高练习太极运动的兴趣、熟悉太极运动的攻防原理都起到十分重要的作用。我们这套《新编太极拳对练》就是在此套套路的基础上，融合了陈式太极拳、八卦掌和长拳擒拿等方面的内容，加以改造，在布局、节奏、难度、运动量等方面都进行了大胆的改革与创新的尝试，力求传统性与时代性的高度结合，让古老的传统文化焕发青春，体现出时代的特征。这应该说就是我们创编《新编太极拳对练》套路的初衷。

那么这套《新编太极拳对练》有什么特点呢？我们把它概括为以下三个方面：

一、动作圆活，势势相承，布局饱满

在太极拳对练中充分体现太极拳单练那种柔和、缓慢、圆活、连贯的特点，势势相承，连绵不断。要求比传统套路练法上幅度加大，充分体现含展俯仰及转折等身法；同时布局改变以往直来直去的动作线路，而增加一些斜线，即除“四正”外，加进“四隅”，使之更有立体感，布局更饱满、圆撑。无疑这将增强健身与观赏的效果。

二、攻防合理，以柔克刚，不丢不顶

在太极拳对练中要遵循“以柔克刚”“舍己从人”和“沾、连、粘、随”的原则，充分体现“以静制动”“化而后发”的攻防原理。当然，它介于单练套路和推手比赛之间，练习中既不能拙力顶抗，又不能软塌无力，要外柔而内刚。“内刚”体现在双方均要运用柔和的“棚”劲，这可理解为轻柔的向外膨胀的力量。能够借对方的力量，叫见力生力，借力借力。如对方打来5两的力量，我若以8两劲抗之，只余3两劲；我若顺其力加进8两力，岂不变成1斤3两的力量吗？新编太极拳对练由于加大动作幅度，所以更能体现夸张了的攻防，更清晰地体现太极拳的攻防特色。

三、提高难度，变化节奏，增大运动量

这套新编太极拳对练套路比原传统套路增大了难度，即在杨式内容的基础上，加进了部分陈式的动作，如震脚及发劲动

作；还加进了八卦掌及长拳类跳跃的动作，融化成太极的风格。如第37、38动，第44~46动这5个动作，就是从八卦掌动作改造、移植过来的（约占全套的7.1%）。而起、收势甲乙的动作都不雷同，增加了变化。第39~42动的4个动作及“起势”甲的动作，第50动甲和第33动乙的动作则是从陈式太极拳中融合进来的，共5.5个动作（约占全套的7.8%）。第33动甲的“双分箭弹”和乙的“跳翻身砸脚”则是分别从长拳和陈式太极拳动作中加以改造而融为一体的。为此，整套的节奏感不会平铺直叙，而是体现了在太极拳风格基础上的起伏转折的变化。动作数量也从原套的56个动作增至现套的70个动作。尤其是跳跃、翻转和发劲动作的加入，就明显地增大了运动量。我们进行了脉搏和血压这两项简易指标的测试：陈思坦（对练中乙的演练者，男，36岁），安静时脉搏为每分钟63次，练完旧太极拳对练套路（下称“旧套路”）后，第1分钟脉搏上升到75次/分，比安静时增加了12次；而到第2分钟脉搏即恢复到63次，与安静时一致。当练完新编太极拳对练套路（下称“新套路”）后，第1分钟脉搏则上升到90次/分，比安静时增加了27次；而到第3分钟脉搏才恢复到65次/分，接近安静时的次数。陈氏安静时的血压为110/70毫米汞柱，练完“旧套路”后，第1分钟血压上升到120/68毫米汞柱，高压比安静时增加10毫米汞柱；而到第2分钟时血压就基本恢复至安静时水平，即114/70毫米汞柱。当练完“新套路”后，第1分钟血压就上升至140/80毫米汞柱，高压上升了30毫米汞柱，低压增加了10毫米汞柱；而到第5分钟时才恢复正常，为106/68毫米汞柱。曾乃梁（对练中甲的演练者，男，62岁），安静时脉搏为每分钟69次，练完“旧套路”后第1分钟脉搏上升到88次/分，比安静时增加了19次；而到第5分钟则恢复正常，为69次/分。当练完“新套路”后，第1

分钟脉搏则上升到 112 次/分，比安静时增加了 43 次，而到第 6 分钟则恢复正常，为 67 次。曾氏安静时血压为 118/84 毫米汞柱，练完“旧套路”后，第 1 分钟上升到 138/90 毫米汞柱，高压只上升了 20 毫米汞柱，低压只上升了 6 毫米汞柱；而到第 4 分钟也就恢复正常，为 118/80 毫米汞柱。当练完“新套路”后，第 1 分钟就上升至 160/92 毫米汞柱，高压上升了 42 毫米汞柱，低压增加 8 毫米汞柱；到第 6 分钟才基本恢复正常，为 126/86 毫米汞柱。由以上指标可以看出，新编太极拳对练运动量较大，对练习者身体要求更高，锻炼价值也更大。

第二节 练习新编太极拳对练的注意事项

新编太极拳对练套路是有一定难度的，所以在教学和练习中应该注意以下方面。

一、循序渐进，切块进行，先分后合

如对初学者，应首先指导他们练习单推手、双推手及四正推手等，然后开始练习此对练套路。开始进度宁可慢一些，掌握好之后，再向前推进，而且要边巩固边推进，切勿贪多求快。全套分为四段，在教学中每段还可分成若干组，切块推进。先要求路线、方向搞清楚，再要求劲力与连贯。个别复杂动作还要分解，如“转身大捋”等，先学下肢步法，再练上肢手法，最后上下合成，加上身法，诸如此类。初学者首先只要求熟练掌握一方动作，不能过早地要求一个人把甲乙方动作都学会，否则将混淆不清，事倍功半。

二、围绕攻防，防止“顶牛”，以高领低

“对练”中几乎每一招、每一式都充分体现太极拳的“以柔克刚”“舍己从人”和“形圆不败”的攻防原理，所以教师要一招一式地讲清攻防原理。讲攻防时要结合“棚、捋、挤、按、采、捌、肘、靠”这八种手法和“进、退、顾、盼、定”这五种步法来讲。进攻到位可先停一会儿，再讲如何防守，防守到位可停片刻再讲解如何防守反击。要防止初学者比试力量造成“顶牛”的局面。要“先求顺、而后添劲”，即动作路线、方向准确之后，再逐渐增加力度。对练双方尽可能是水平相当者，这样比较容易相互配合；当然如有可能，安排水平较好者来领带水平较低者则更好。这好比跳交谊舞一般，有人领舞初学者就会被带动起来。

三、启发性、体验性、互动性

首先要求启发性，教师要善于启发诱导，多鼓励表扬，不能搞“填鸭式”的一味灌输。启发可以用语言，也可用动作，也可让个别动作好的学员示范，教师讲解；还可借助录像带、VCD等现代教学手段结合进行。体验性，就是要亲自体验攻防，让学员自身体验，有时教师要多做“靶子”，让学员体验攻防的劲道，即用触觉来体验——“听劲”。互动性，是指活泼多样的教学方式，让教与学双方能有效地沟通。教师还可适时提出问题，让学员展开讨论，这样往往比单一的教师单向灌输效果好得多。如果教师能讲点力学原理，或结合人体解剖学和生理学，讲点相向用力、相辅相成、相反相成，及力隅、圆切线分力等等，效果则更好。

第二章 新编太极拳对练套路

第一节 新编太极拳对练动作名称

第一段 (1~18 动)

预备势

- | | |
|-----------------|------------|
| 1. 起势 (甲陈式、乙孙式) | |
| 2. 甲 右金刚捣碓 (陈式) | 乙 揽扎衣 (孙式) |
| 3. 甲 右金刚捣碓 (陈式) | 乙 开合手 (孙式) |
| 4. “左单鞭” (甲乙同) | |
| 5. 甲 上步右冲捶 | 乙 撤步右提手 |
| 6. 甲 进步抄手冲捶 | 乙 搬手冲捶 |
| 7. 甲 换步左靠 | 乙 右伏虎 |
| 8. 甲 左顶肘 | 乙 右推肘 |
| 9. 甲 左撇身捶 | 乙 右靠 |
| 10. 甲 左伏虎 | 乙 右劈捶 |
| 11. 甲 提手上势 | 乙 搬手击捶 |
| 12. 甲 搬手横捌 | 乙 换步左分鬚 |
| 13. 甲 右伏虎 | 乙 转身大捋 |
| 14. 甲 上步左靠 | 乙 绕步双按 |

- | | |
|-------------|---------|
| 15. 甲 双分蹬脚 | 乙 换步指裆捶 |
| 16. 甲 采手横捌 | 乙 换步右穿梭 |
| 17. 甲 左采右劈捶 | 乙 白鹤亮翅 |
| 18. 甲 上步左靠 | 乙 退步摆臂 |

第二段 (19~38 动)

- | | |
|----------------|----------|
| 19. 甲 转身按 | 乙 双峰贯耳 |
| 20. 甲 换步双按 | 乙 化打右捶 |
| 21. 甲 左推 | 乙 摆臂 |
| 22. 甲 左推肘 | 乙 右撇身捶 |
| 23. 甲 化按 | 乙 化打右肘 |
| 24. 甲 采手横捌 | 乙 换步摆臂 |
| 25. 甲 右伏虎 | 乙 转身大捋 |
| 26. 甲 上步左靠 | 乙 回挤 |
| 27. 甲 换步掖掌 | 乙 转身顶肘 |
| 28. 甲 托肘摆臂 | 乙 化打右劈捶 |
| 29. 甲 抓腕转身 | 乙 上步转身 |
| 30. 甲 右贯拳 | 乙 左劈掌 |
| 31. 甲 棚格劈掌 | 乙 弓步双架 |
| 32. 甲 拆手踢脚 | 乙 退步拍脚 |
| 33. 甲 双分箭弹 | 乙 跳翻身砸脚 |
| 34. 甲 弓步冲拳 | 乙 右架推掌 |
| 35. 甲 后坐右捋 | 乙 下势穿掌 |
| 36. 甲 退步栽捶 | 乙 叉步侧打 |
| 37. 甲 叉步格挡、双格挡 | 乙 转身右点腿 |
| 38. 甲 翻身提膝亮掌 | 乙 翻身歇步按掌 |

第三段 (39~54 动)

- | | |
|---------------|-----------|
| 39. 甲乙双震脚 | |
| 40. 甲乙右蹬脚推掌 | |
| 41. 甲乙跳叉步推掌 | |
| 42. 甲乙回身双顶肘 | |
| 43. 甲乙叉步亮掌 | |
| 44. 甲乙摆掌行圆 | |
| 45. 甲乙反掌行圆 | |
| 46. 甲 左拦右劈掌 | 乙 左拦右冲拳 |
| 47. 甲 换步冲拳 | 乙 搬手横捌 |
| 48. 甲 换步左棚 | 乙 退步右拦 |
| 49. 甲 上步右棚 | 乙 退步左拦 |
| 50. 甲 右棚打 | 乙 后跳步白蛇吐信 |
| 51. 甲 高探马 | 乙 右踩腿 |
| 52. 甲 转身右劈掌 | 乙 右弓步前挤 |
| 53. 甲 退连环步四正手 | 乙 进连环步四正手 |
| 54. 甲 进连环步四正手 | 乙 退连环步四正手 |

第四段 (55~70 动)

- | | |
|-------------------|--------|
| 55. 甲 退大捋 | 乙 进大捋 |
| 56. 甲 进大捋 | 乙 退大捋 |
| 57. 甲 仰身闪化 | 乙 弓步贯拳 |
| 58. 甲 右采左伏虎 | 乙 右化劈捶 |
| 59. 甲 退步右扑掌 (倒卷肱) | 乙 右云手 |
| 60. 甲 退步左扑掌 (倒卷肱) | 乙 左云手 |
| 61. 甲 高探马 | 乙 上步七星 |