



太极拳技击应用丛书

武式太极拳 竞赛套路练习 与技击运用

黄康辉 王建华 编著

人民体育出版社



中国武术段位制教材

太极拳 竞赛套路练习 与技击运用

编著：王树德 王树德 王树德

人民体育出版社

太极拳技击应用丛书

武式太极拳竞赛套路 练习与技击运用

黄康辉 编著
王建华

动作示范 黄康辉
王天宇

人民体育出版社

图书在版编目(CIP)数据

武式太极拳竞赛套路练习与技击运用/黄康辉,

王建华编著.-北京:人民体育出版社,2003

(太极拳技击应用丛书)

ISBN 7-5009-2445-3

I.武… II.①黄… ②王… III.①太极拳, 武式-
套路(武术) ②太极拳, 武式-攻防(武术)

IV.G852.11

中国版本图书馆CIP数据核字(2003)第039936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 8.625印张 191千字
2003年11月第1版 2003年11月第1次印刷
印数:1—5,100册

*

ISBN 7-5009-2445-3/G·2344

定价:15.00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 电挂:9474

(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、连绵圆活的运动，而实际上太极拳的每一招每一势都有其技击含义，只有很好地了解其技击内涵，清楚劲力走向，才能更快、更好地学会太极拳的规范动作和提高太极拳的功力水平。

本书作者黄康辉曾连续获得过8届全国太极推手冠军；全国太极拳、剑、推手全能第2名；陈式、吴式太极拳全国第2名，现为北京体育大学武术系教师，所教学生曾多人、多次获得过各式太极拳全国冠军。作者通过自己多年的实践与教学经验，对各式太极拳竞赛套路中的每个动作的技击内涵进行了分析与说明，并介绍了每个招式的技击应用，使初学者较快地体会、掌握太极拳的要领，迅速入门；使具有一定水平的太极拳爱好者更迅速地提高技艺；对于武术教学及武术工作者亦有一定参考价值。

希望本套丛书的出版对普及、推广太极拳运动起到一定作用。

目 录

一、武式太极拳简介·····	(1)
二、武式太极拳竞赛套路的形成·····	(2)
三、武式太极拳竞赛套路的特点·····	(4)
四、武式太极拳的基本技术练习·····	(5)
(一) 手型、手法·····	(5)
1. 手型·····	(5)
2. 手法·····	(6)
(二) 步型、步法·····	(10)
1. 步型·····	(10)
2. 步法·····	(12)
五、武式太极拳的单势练习·····	(15)
(一) 搂膝拗步·····	(15)
(二) 野马分鬃·····	(18)
(三) 独立下势·····	(21)
(四) 云手·····	(26)
(五) 左右分脚·····	(29)
(六) 摆莲脚·····	(32)

(七) 左右揽扎衣	(34)
(八) 闪通背	(38)
六、武式太极拳的基础套路	(42)
第一段	(42)
(一) 起势	(42)
(二) 左右野马分鬃	(43)
(三) 左右白鹤亮翅	(46)
(四) 左右搂膝拗步	(48)
(五) 进步搬拦捶	(51)
(六) 如封似闭	(53)
(七) 单鞭	(55)
(八) 手挥琵琶	(56)
第二段	(57)
(九) 左右倒卷肱	(57)
(十) 按势	(60)
(十一) 青龙出水	(61)
(十二) 闪通背	(62)
(十三) 左右揽扎衣	(66)
(十四) 单鞭	(70)
(十五) 收势	(72)
七、武式太极拳竞赛套路及其技击运用	(74)
预备势	(74)
第一段	(74)
(一) 起势	(74)

(二) 左右揽扎衣	(77)
(三) 左单鞭	(85)
(四) 提手上势	(87)
(五) 白鹤亮翅	(88)
(六) 左右搂膝拗步	(91)
(七) 进步左搬拦捶	(99)
(八) 如封似闭	(104)
(九) 白鹤亮翅	(107)
(十) 抱虎推山	(109)
(十一) 左右野马分鬃	(114)
(十二) 手挥琵琶	(119)
(十三) 对心掌	(121)
第二段	(127)
(十四) 右单鞭	(127)
(十五) 左云手	(129)
(十六) 玉女穿梭	(139)
(十七) 高探马	(149)
(十八) 左右分脚	(152)
(十九) 转身右蹬脚	(158)
(二十) 按势	(162)
(二十一) 青龙出水	(165)
(二十二) 闪通背	(167)
(二十三) 左单鞭	(176)
第三段	(179)
(二十四) 左云手	(179)
(二十五) 左下势	(185)
(二十六) 左金鸡独立	(188)

(二十七) 右下势	(192)
(二十八) 右金鸡独立	(194)
(二十九) 践步打捶	(197)
(三十) 翻身二起脚	(200)
(三十一) 左右披身伏虎	(205)
(三十二) 肘底捶	(210)
第四段	(214)
(三十三) 左右倒卷肱	(214)
(三十四) 青龙出水	(218)
(三十五) 左拍脚	(221)
(三十六) 转身十字摆莲	(224)
(三十七) 跳步指裆捶	(227)
(三十八) 左下势	(232)
(三十九) 上步七星	(236)
(四十) 退步跨虎	(239)
(四十一) 转身摆莲	(243)
(四十二) 弯弓射虎	(248)
(四十三) 上步右搬拦捶	(251)
(四十四) 如封似闭	(256)
(四十五) 双撞捶	(259)
(四十六) 收势	(263)
附录: 太极拳经典拳论	(266)

一、武式太极拳简介

传统武式太极拳是清代武禹襄（河北永年人，1812~1880）所创编。武禹襄得真传于河南温县赵堡镇的陈青萍，并从陈青萍之兄陈澄清处（其兄为舞阳县知县）获得王宗岳《太极拳论》而后与外甥李亦畲详加研习，对其深奥拳理悉至细微，并颇有发悟而独创一派，且结合实践心得写出《十三势行功要解》《太极拳解》《太极拳论要解》《十三势说略》《四字秘诀》《打手撒放》《身法八要》等著名拳论。他的传人李亦畲（1832~1892），更把武式太极拳理论发扬光大，著有《五字诀》《走架打手行功要言》《撒放秘诀》《太极拳小序》及《跋》等，此外武禹襄之兄也写有《释原论》《打手歌》等而形成一套系统完整的太极拳理论体系。他们对太极拳理论发展作出了重要的贡献。

二、武式太极拳竞赛套路的形成

太极拳、剑、推手比赛是 20 世纪 80 年代后期兴起的惟一的以拳种单列的全国比赛。竞赛的项目分为三类：（一）太极拳：42 式、杨式、吴式、陈式、孙式太极拳；（二）太极剑竞赛套路；（三）太极拳推手，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，太极拳是十分优秀的传统拳种，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，基础雄厚，具备进行单项比赛的条件；其二，太极拳在国际上日益为各国人民所喜爱。有些国家的太极拳运动发展很快，无论从技术水平、组织建设和竞赛工作能力上看，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艺日臻完备，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。

1984 年 4 月 22~25 日，在武汉组织了由美国、日本、危地马拉、法国、新加坡、香港等国家和地区的 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。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、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。

随着群众性太极拳运动的广泛开展和全民健身运动的需要，1997年中国武术协会、国家体育总局武术研究院又组织专家制定了《武式太极拳竞赛套路》，并正式出版。

《武式太极拳竞赛套路》是在参阅研究了大量的文献资料，广泛吸收了民间武式套路的技术精华，对技术动作做了精心筛选，较全面地继承了武式太极拳传统套路的风格，并对传统套路进行了科学合理的规范和创新，赋予了新时代的技术风貌。

三、武式太极拳竞赛套路的特点

《武式太极拳竞赛套路》严格遵循太极理法，动作规范统一，技术特点突出，有一定的竞技难度，可比性强。整体的套路内容充实，创意新颖，结构严谨，布局合理。

《武式太极拳竞赛套路》全套分四段，除预备势，共四十六个动作，包括两种手型，二十种手法，八种步型，九种步法，四种腿法，九种不同组别的动作。套路遵循循序渐进的原则，由浅入深逐步展开。基本动作与难度动作穿插交叠，节奏鲜明，富于变化，高潮迭起，引人入胜。演练一套完整套路动作，需要 5~6 分钟，符合竞赛规则要求。

《武式太极拳竞赛套路》保留了原有的技术风格，两手各管半个身体，转身换势以实腿转动，脚下多用扣碾之法，出手不过脚尖，“起、承、开、合”的技法特点突出，不拘泥于原始动作姿态。

第一段，以基本动作为主，充分体现了《武式太极拳竞赛套路》的风格特点；第二段，突出进退，重心不移，脚下扣碾，动作转换幅度较大，方向变化灵活，体现了武式太极拳的屈伸性腿法、连续独立支撑以及平衡控制难度的能力；第三段，起伏窜跳，动作新颖活泼，突出击拍性腿法，是该套路的高潮段；第四段，步法进退转换灵活，并有发劲动作和直摆性腿法，最后以“双撞捶”动作收势，表现出了该拳简捷、内劲浑厚的风格特点。

四、武式太极拳的基本技术练习

(一) 手型、手法

1. 手型

(1) 掌：五指自然伸展，略分开，虎口撑圆，掌心略内收成凹型。掌指向上，掌心向前，为立掌（图 4-1）。掌心向上，为仰掌（图 4-2）。掌心向下，为俯掌（图 4-3）。



图 4-1

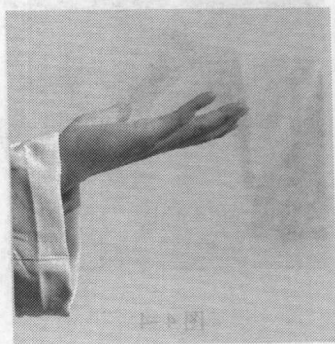


图 4-2 手 S

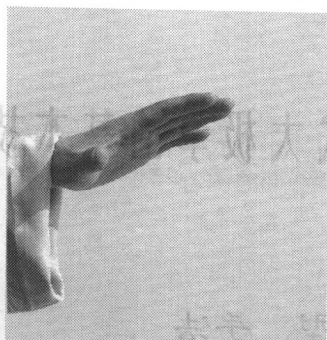


图 4-3

(2) 拳：四指向内卷曲，拇指压于中指、食指的第二关节上。拳心向下为平拳（图 4-4）。拳眼向上，拳心向一侧，为立拳（图 4-5）。

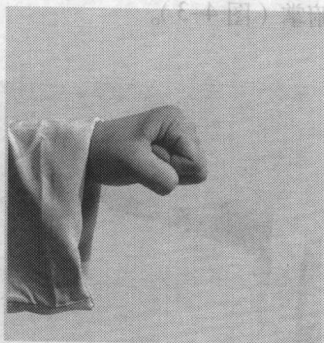


图 4-4

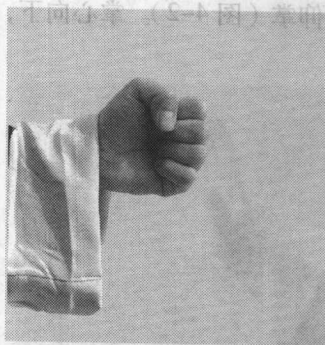


图 4-5

2. 手法

(1) 抱按掌：左手先向前搂，再向左、向内划弧旋转，掌心转向上，臂成弧形，称为搂抱掌；同时，右手向前推出，掌

心向前，掌指向上，称为按掌（图 4-6、图 4-7）。



图 4-6

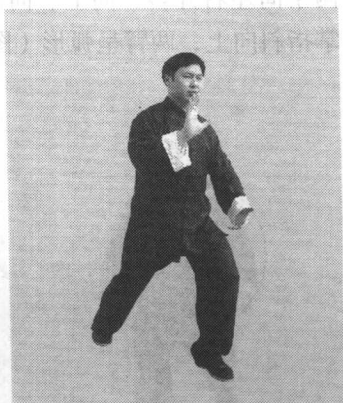


图 4-7

（2）搂推掌：左手向前、向左搂转，沉于胯前，掌心向下，称为搂掌；同时，右手向前推出，掌心向前，掌指向上，称为按掌（图 4-8、图 4-9）。



图 4-8



图 4-9

(3) 开合手：两掌沉于胯前，掌心向下，掌指向前，随之两手向左右开转，向上、向内划弧合转至胸前，掌心斜向前，掌指斜向上，两臂呈弧形（图4-10、图4-11）。



图 4-10

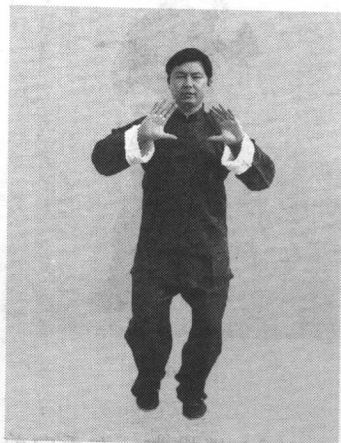


图 4-11

(4) 十字手：两臂屈肘，两手向内合于胸前，两腕交叉，两掌心向外。左右动作相同（图4-12、图4-13）。

(5) 双分掌：双手合抱于胸前，成十字手，沿弧线向左右分展，两手同肩高，掌指向上，掌心向上（图4-14、图4-15）。

(6) 肘底捶：右手向右、向下、向内画弧，随着画弧，

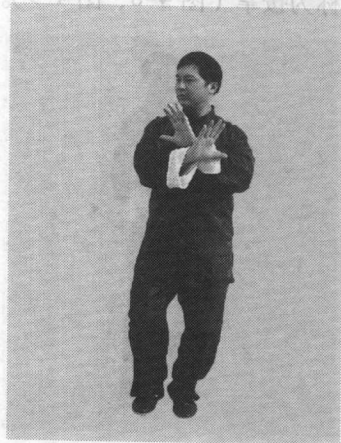


图 4-12