

健身私人教练系列

# 太极拳

## 私人教练80课



健身私人教练编写组 编  
本书主编 刘海飙



化学工业出版社

健身私人教练系列

# 太极拳

私人教练  
80课



健身私人教练编写组 编  
本书主编 刘海飙



化学工业出版社

北京

太极拳集颐养性情、强身健体、技击对抗等多种功能为一体，深受广大养生健身爱好者的青睐。

虽然太极拳内外兼修、刚柔相济的特点广为人知，但想要将拳法练得柔和、缓慢、轻灵却绝非易事。《太极拳私人教练80课》从太极初学者的心理和生理特点出发，将太极基本功、24式简化太极拳、太极热身及整理运动汇总为80节技术指导和相关概念指引课程，为喜爱太极养生健身的你量身订制学习方案：

- 每节技术课锻炼时间5～8分钟，可自由组合练习。
- 复杂技术动作先分解讲授，再进入连贯练习。
- 将初学太极的难点添加基本功练习指导。
- 针对认知特点特别添加“学习窍门分享”提示。

文中添加★的内容为复杂动作的基本功练习指导或连贯动作练习指导，供深入学习和拆解太极动作难点使用。

### 图书在版编目(CIP)数据

太极拳私人教练80课/健身私人教练编写组编. —北京:  
化学工业出版社, 2015.5

(健身私人教练系列)

ISBN 978-7-122-23580-0

I. ①太… II. ①健… III. ①太极拳—基本知识  
IV. ①G852.11

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第068997号

---

责任编辑：宋 薇

装帧设计：张 辉

---

出版发行：化学工业出版社

(北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011)

印 装：三河市延风印装有限公司

880mm×1230mm 1/16 印张7 字数188千字

2015年6月北京第1版第1次印刷

---

购书咨询：010-64518888 (传真：010-64519686)

售后服务：010-64518899

网 址：<http://www.cip.com.cn>

凡购买本书，如有缺损质量问题，本社销售中心负责调换。

---

定 价：29.80元

版权所有 违者必究



# 目 录

---

## Part 1 太极基本功练习

- |                  |                |
|------------------|----------------|
| 1. 太极拳形 /002     | 9. 丁步桩 /012    |
| 2. 太极掌形 /002     | 10. 虚步桩 /013   |
| 3. 太极勾手 /002     | 11. 独立步桩 /015  |
| 4. 弓步平移重心练习 /003 | 12. 弓步行进 /016  |
| 5. 马步平移重心练习 /005 | 13. 倒退步 /021   |
| 6. 独立步平衡练习 /006  | 14. 侧行步 /024   |
| 7. 站桩准备姿势 /009   | 15. 下势独立步 /029 |
| 8. 太极桩 /010      |                |

## Part 2 简化太极拳动作详解

1. 准备站姿 /036
2. 起势 /037
3. 野马分鬃一 /042
4. 野马分鬃二 /045
5. 野马分鬃三 /050
6. 野马分鬃基本功练习★ /054
7. 白鹤亮翅 /056
8. 搂膝拗步一 /059
9. 搂膝拗步二 /064
10. 搂膝拗步三 /068
11. 搂膝拗步基本功练习★ /072
12. 手挥琵琶 /074
13. 倒卷肱一 /076
14. 倒卷肱二 /079
15. 倒卷肱三和倒卷肱四 /082
16. 倒卷肱基本功练习★ /088
17. 棚 /090
18. 捋与挤 /093
19. 回棚与按 /096
20. 左揽雀尾连贯练习 /100
21. 转身棚 /102
22. 捋与挤 /107
23. 回棚与按 /112
24. 右揽雀尾连贯练习 /116
25. 云手衔接 /118
26. 单鞭 /120
27. 云手一 /123
28. 云手二与云手三 /126
29. 云手连贯动作练习 /132
30. 单鞭 /134
31. 高探马 /137
32. 右蹬脚 /140
33. 双峰贯耳 /145
34. 转身左蹬脚 /148

35.左下势独立 /152

36.右下势独立 /157

37.左右下势独立基本功  
练习 /162

38.左右穿梭 /164

39.左右穿梭连贯练习 /169

40.左右穿梭基本功练习 /170

41.海底针与闪通背 /172

42.转身搬 /178

43.拦与捶 /182

44.搬、拦、捶连贯练习 /184

45.如封似闭 /186

46.十字手 /190

47.收势 /197

### Part 3 太极热身与整理运动

1.两手托天 /202

2.扩胸展臂 /204

3.翻臂后举 /205

4.两手攀足 /206

5.马步开胯 /210

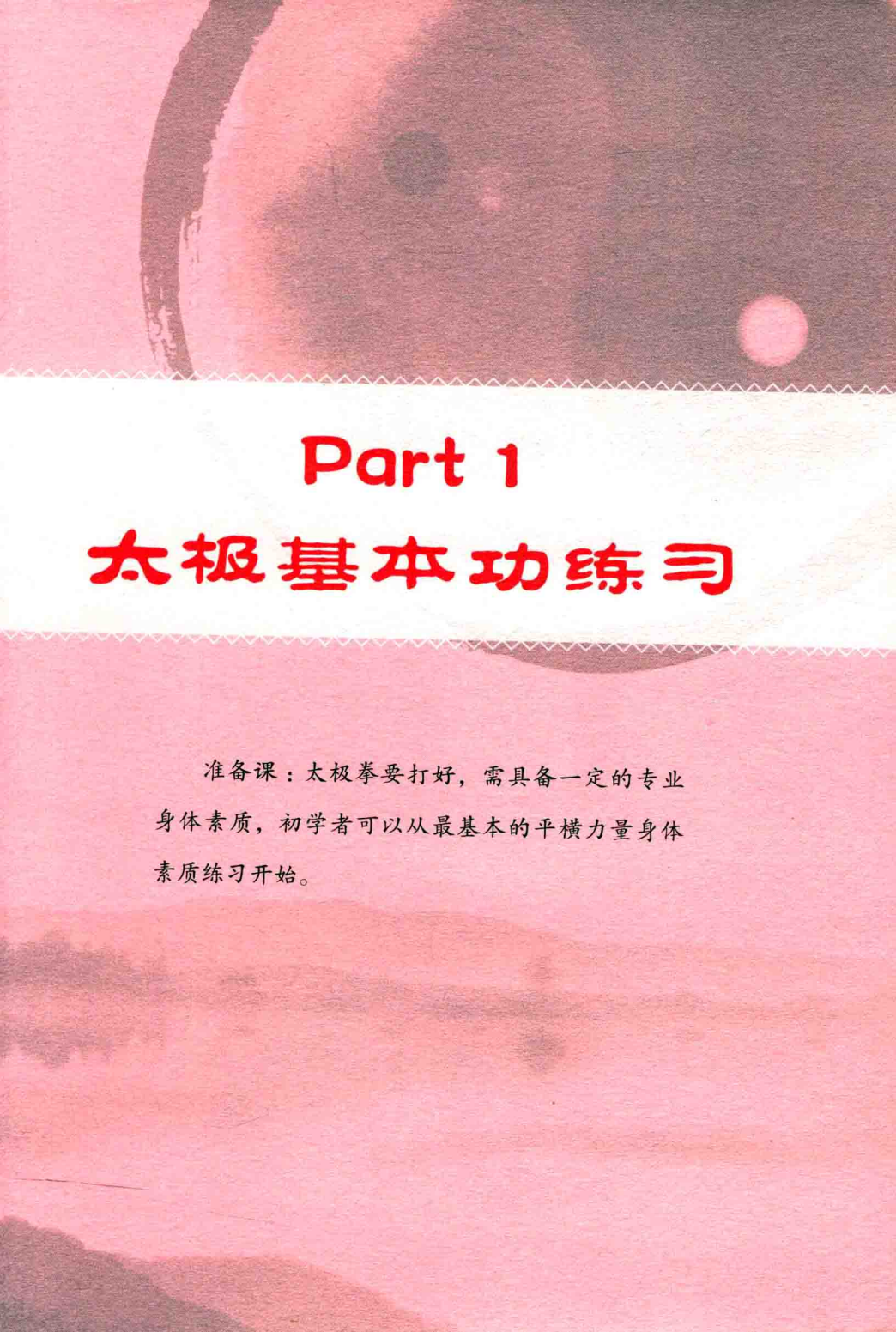
6.俯身按掌 /213

7.弓步压腿 /214

8.仆步压腿 /215

9.并步绕膝 /216

10.蹲压脚踝 /217



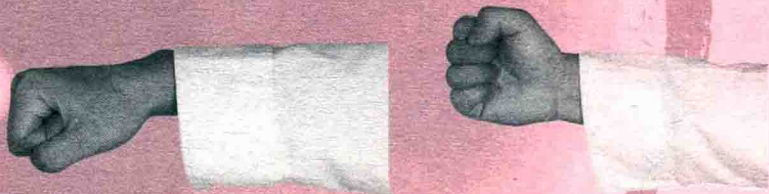
# Part 1

## 太极基本功练习

准备课：太极拳要打好，需具备一定的专业身体素质，初学者可以从最基本的平横力量身体素质练习开始。

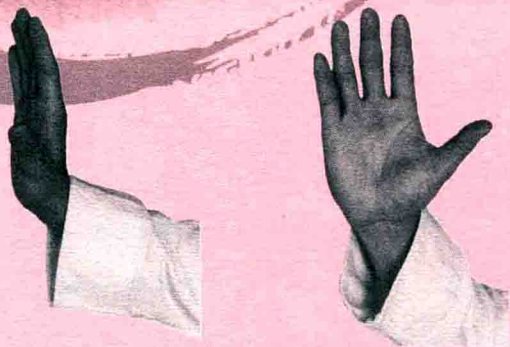
## 1. 太极拳形

四指卷曲成平拳面，大拇指放在食指第二关节上。



## 2. 太极拳掌

手掌内侧张开成弧形，四指微舒张开，大拇指撑开，虎口撑圆。



## 3. 太极拳手

四指轻贴合大拇指，手腕上凸。



## 4. 弓步平移重心练习

### (1) 左弓步平移重心练习

- ① 左脚在前，右脚在后成左弓步站立。
- ② 曲右膝，伸左膝，将身体重心向右腿平稳移动。
- ③ 曲左膝，伸右膝，将身体重心向左腿平稳移动，再还原成弓步。向右腿再向左腿为1次，重复6～8次为一组进行练习。



## (2) 右弓步平移重心练习

同左弓步平移重心练习，只是左右脚互换。

**学习窍门分享：**弓步时，前脚脚尖与膝盖保持一致朝前，后脚脚尖与膝盖保持一致朝外约60度方向，移动中后膝先屈，前膝蹬伸，前后腿既分先后又同步进行动作，始终保持立身中正。可左右交替按组练习，每次练习以3~5组为宜。



## 5. 马步平移重心练习

① 双脚保持两个肩宽马步开立，立身中正，可双手侧架掌或是叉腰。

② 马步向左平移重心时两膝撑圆裆，由右至左移动身体重心下沉，裆走下弧。

③ 马步向右平移重心时则反之。

### 名词解释

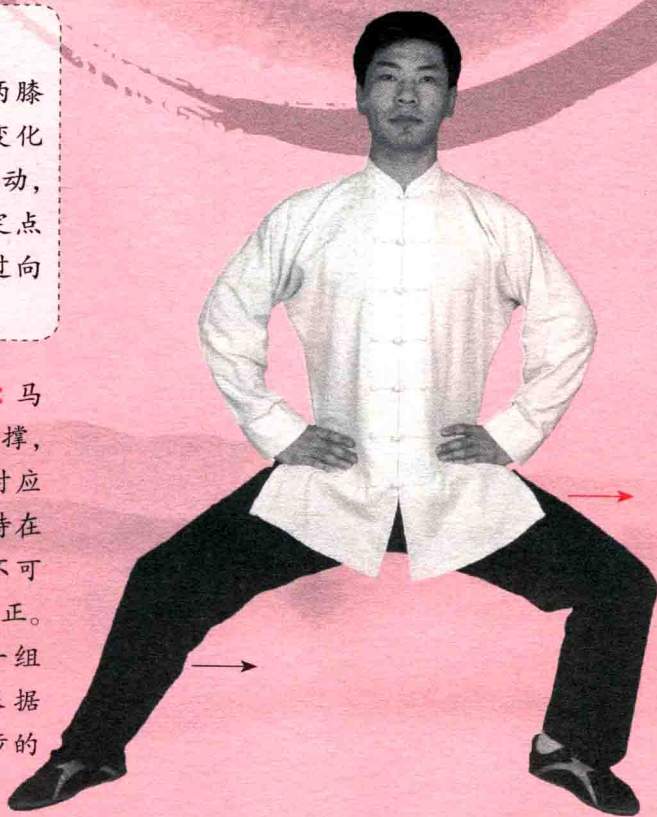
圆裆：股骨头与髌白连接处及周围肌肉组织合称胯关节，两胯构成拱形内弧称裆部。两膝外撑，与裆部成圆弧形。

### 名词解释

裆走下弧：两膝之间屈伸的协调变化使身体重心平行移动，并以裆部为一固定点在运动过程中走过向下的弧形轨迹。

### 学习窍门分享：

马步要大，两膝要外撑，裆要圆，平移重心时应裆走下弧。身体保持在一个水平面运动，不可扭动，始终立身中正。左右移动为1次，一组为30~50次，可根据自身条件选择扎马步的高度和组数。



## 6. 独立步平衡练习

### (1) 左金鸡独立开胯练习

① 左金鸡独立开始，左手按撑、左脚独立，提右膝、挑右掌。



② 右手、右膝同时向右打开。



③ 左手从左侧画弧至体前，同时曲左膝半蹲，右腿后背。

④ 左手下采，同时蹬左脚提右膝、挑右掌还原到左金鸡独立。  
循环3~5次为1组。

## (2) 右金鸡独立

右金鸡独立开胯练习同左金鸡独立开胯练习，但手脚方向互换。

**学习窍门分享：**金鸡独立时支撑脚要五指抓地，立腰顶头，呼气为降、吸气为升，动作保持平稳。可左右交替按组练习，3~5组即可。



## 7. 站桩准备姿势

- ① 头顶百会上顶，脖颈拔直，下颏微收。
- ② 脊柱顶直，两肩下沉，两手掌放在大腿外侧，掌形自然舒展。
- ③ 两脚并拢，两腿伸直，胯向后微收。
- ④ 小腹放松，两眼平视前方，意念集中。

**学习窍门分享：**全身放松，头颈正直；意念集中，呼吸自然。

### 名词解释

头顶百会上顶：头上的最高点的穴位即“百会穴”。将此穴位向上用力顶住。



## 8. 太极桩

① 预备站姿。

② 吸气身体不晃，重心移到右腿，依次松左胯、膝、踝，自然脚跟离地，然后提脚尖离地约2厘米，平行向左打开与肩同宽，脚尖点地。

③ 呼气，依次脚掌、脚跟落地，重心从右腿平移到两脚足弓中点上。

④ 吸气肩不提，用肩送肘向前，提手掌，与肩同高、同宽。

⑤ 呼气两肩下沉，两肘肘尖向下，两掌轻轻下按至腹前，坐手腕两掌掌指斜向上，同时松胯向内敛屈膝下蹲，腰背放平，两膝外撑，裆撑圆。



⑥ 重心落在两脚足弓中点上，上体保持预备站姿正直，小腹放松，两眼平视前方，意念集中。

⑦ 起桩动作与落桩动作相反。

⑧ 收步动作与开步动作相反。

**学习窍门分享：**两脚脚尖朝前，两肘下垂与两膝相对，下蹲时上体要保持正直，不可前俯后仰，重心始终在两脚连线中点上，呼吸均匀细长；可以静站桩，即落好桩后就不动了，根据自身的条件选择站桩的高度和时间；还可以上下起落桩，即站好桩后，手的升降、两腿的屈伸和呼吸配合一致，吸气腿伸直，手升到与肩同高，呼气手按到小腹前，腿屈膝到位，可连贯起落反复练习。初学者这两种站桩都要多加练习。

