

◆ 冠军教您学太极图解系列 ◆

16式

太极拳

杨 艳 编著



◆ 冠军教您学

16式太极拳

杨 艳 编著

极



APETIME

时代出版传媒股份有限公司
安徽科学技术出版社

头

图书在版编目(CIP)数据

16 式太极拳/杨艳编著. —合肥:安徽科学技术出版社,2015.9

(冠军教您学太极图解系列)

ISBN 978-7-5337-6771-6

I. ①1… II. ①杨… III. ①太极拳-图解
IV. ①G852.11-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 192801 号

本书是河南省高等学校武术与民族传统体育专业综合改革试点项目、河南理工大学太极文化发展研究中心的系列成果之一,出版得到了河南理工大学体育(太极拳)学院《河南省高等学校精品资源共享课程——陈式太极拳》、《河南省高等学校精品视频公开课——陈式太极拳文化赏析》的经费资助,特此说明并致谢!

16 SHI TAIJIQUAN

16 式太极拳

杨 艳 编著

出版人:黄和平 选题策划:何宗华 高翔 责任编辑:何宗华
责任校对:徐海 责任印制:李伦洲 封面设计:冯劲

出版发行:时代出版传媒股份有限公司 <http://www.press-mart.com>
安徽科学技术出版社 <http://www.ahstp.net>
(合肥市政务文化新区翡翠路 1118 号出版传媒广场,邮编:230071)
电话:(0551)63533323

印 制:合肥华云印务有限责任公司 电话:(0551)63418899
(如发现印装质量问题,影响阅读,请与印刷厂商联系调换)

开本:710×1020 1/16 印张:4.5 字数:130 千
版次:2015 年 9 月第 1 版 2015 年 9 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5337-6771-6

定价:13.00 元

版权所有,侵权必究

中华武术经典珍藏丛书

编委会

(排名不分先后)

高飞	丁文力	李贡群	潘祝超
赵强	徐涛	谢静超	高翔
凌召	黄无限	李群	张永兴
高绅	余鹤	赵爱民	刘昆
殷建伟	张宪	景乐强	王松峰

编委会

太极拳图解

作者简介

杨艳 女,河南焦作人。原河南省武术队队员、国家队武术队队员,武术六段,国家健将级运动员,国家一级裁判员,国家武术段位制指导员。现为河南理工大学体育学院教师、韩国岭南大学博士。还曾担任过校高水平武术队教练。

杨艳自幼习武,8岁即被选入市武术队,经过辛勤努力,她在多次大赛上获得过冠军,成绩斐然;杨艳还代表我国多次出访海外,参与中外文化交流。CCTV“欢乐中国行”栏目、台湾的《全球功夫》杂志、河南电视台等多家媒体,都对她做过报道,以赞扬她对中国武术文化和推动太极拳运动的发展所做的贡献!



杨艳的主要成绩有:2003年全国武术冠军赛太极拳项目冠军;2005年国际焦作太极拳交流大赛42式太极拳、42式太极剑双项冠军;全国城市运动会太极拳项目冠军;2007年国际焦作太极拳交流大赛24式太极拳、42式太极剑双项冠

军;2009年国际焦作太极拳交流大赛陈式传统太极拳、32式太极剑双项冠军;国际香港武术节42式太极拳、42式太极剑双项冠军,太极拳对练冠军;全国武术段位制大赛武术套路总决赛冠军。

16 式太极拳由中国武术研究院和中国武术运动管理中心于 1997 年编制，目的在于太极拳的普及与中国武术段位的推广。因 16 式太极拳被指定为中国武术二段位的考核内容，故又称作“二段位太极拳”。

16 式太极拳编排时是把 8 式太极拳的原地运动变为了行步运动，如果你已经学会了 8 式太极拳，那么在 16 式太极拳里只有 8 个动作是新的。

16 式太极拳是进一步学习太极拳其他套路的重要基础，可使习练者掌握太极拳行步演练的基本方法和要领。

另外，16 式太极拳中出现了几个“反向”动作，即左白鹤亮翅、左海底针、左闪通背，这三个反向演练的动作是其他太极拳套路中所没有的。

目 录

一、起式	1	九、左右倒卷肱	30
二、左右野马分鬃	5	十、左右穿梭	34
三、白鹤亮翅	10	十一、海底针	39
四、搂膝拗步	13	十二、闪通背	41
五、进步搬拦捶	18	十三、云手	43
六、如封似闭	23	十四、左右揽雀尾	46
七、单鞭	25	十五、十字手	57
八、手挥琵琶	28	十六、收式	60

一、起 式

【技法分解】

1. 身体自然直立, 两脚并拢, 两腿自然伸直。胸腹放松, 两臂下垂, 手指微屈, 两手垂于大腿外侧。头颈正直, 下颏微收, 口闭齿扣, 舌抵上腭。精神集中, 表情自然。平视前方。(图 1-1)



16式太极拳

2.左脚向左分开半步,两脚间距与肩同宽,脚尖向前,成开立步。(图 1-2)



3.两臂慢慢向前平举,与肩同高、同宽,双臂自然伸开,肘关节向下微屈,手心向下,指尖向前。(图 1-3)



4.两腿慢慢屈膝半蹲,重心落于两腿之间,成高马步。两掌轻轻下按,至腹前与膝相对。上体舒展正直。(图 1-4)



附

【动作要点】

1.起式中的马步是太极拳的基本步形,练习者应按照步形的基本要求,从一开始就建立起正确的动作定型。

2.开立步时,应抓住“轻起轻落,点起点落”这个步法规律,先将重心移至右腿,左腿放松,而后轻轻提起左脚跟,以不超过右踝的高度向左分开半步。落脚时,前脚掌先着地,并且使脚尖朝正前方,随之全脚掌逐渐落实。

3.手臂的前举和下按应抓住“匀速、缓慢”这个关键。手臂的移动要有逆水前进的感觉,既要有一定的紧张度,又不可僵硬;既要放松,又不可松懈。

4.手臂前举时,两手先在两腿外侧将掌心转向后方,随即再慢慢地向体前平举。

5.两掌下按时,手心朝下,要有主动下按的动作;按到两手与腹同高时,须展掌、舒指。

6.屈膝的高度要视学者的素质,因人而异,不要一概而论。太极拳的全套练习中,除少数式子外,整套拳术都是在半蹲的状态中进行的。开始的屈膝高度基本上就是整套拳的拳架高度,练习中间不允许忽高忽低。

7.上体要保持正直,脊背、臀部、脚跟基本在同一垂面上。沉肩、垂肘,松腰、屈膝,臀部不可凸出,身体重心落于两腿中间。手指自然微屈,两臂下落要与身体的下蹲动作协调一致。

【易犯错误】

1.向左开步时,身体左右摇晃。

2.两臂前举和下按时,两肘尖外撑、上扬,两肩耸。

3.屈膝下蹲时,上体前俯或后仰。

4.手臂前举和两掌下按时,腕关节过于松软,造成手臂前举时指尖朝下、两掌下按时指尖朝上的折腕错误。

二、左右野马分鬃

【技法分解】

1. 上体稍左转,右臂屈抱于右胸前,手高不过肩,肘略低于手,手心向下;左臂屈抱于腹前,手心向上,两手上下相对如抱球状。左脚收至右脚内侧,脚尖点地。(图 2-1)



二、左右野马分鬃

· 5 ·

太
极
拳
图
解



2. 上体左转,左脚向左前方迈出一大步,脚跟轻轻着地;重心仍在右腿上。(图 2-2)

16式太极拳

· 6 ·

3



3.上体继续左转,重心前移,左脚踏实,左腿屈膝前弓,右腿自然蹬直,右脚跟外展,成左弓步。两掌前后分开,左手分至体前,高与眼平,手心斜向上;右手按至右胯旁,手心向下,指尖朝前,两臂微屈。目视左手。(图 2-3)

4.重心稍向后移,左脚尖翘起外撇,上体稍左转。两手准备翻转“抱球”。(图 2-4)

4



5. 上体继续左转;左手翻转成手心向下,在左肋前屈抱;右手翻转前摆,手心向上,在腹前屈抱,两手上下相对如抱球状。重心移至左腿,左脚踏实;右脚收至左脚内侧,脚尖点地。(图 2-5)

5



二、左右野马分鬃

6. 上体稍右转,右脚向右前方迈出一大步,脚跟轻轻着地;重心仍在左腿。(图 2-6)

6



· 7 ·

太
极
拳
图
解

7. 上体继续右转,重心前移,右脚踏实,右腿屈膝前弓,左腿自然蹬直,左脚跟外展,成右弓步。两手前后分开,右手分至体前,高与眼平,手心斜向上;左手按至左胯旁,手心向下,指尖向前,两臂微屈。目视右手。(图 2-7)



附

【动作要点】

1. 上体不可前俯后仰, 胸部应宽松舒展。身体转动时, 必须以腰为轴。

2. 弓步动作与分手的速度要均匀一致, 两臂保持弧形。弓步时, 两脚横向距离保持在10~30厘米。

三、白鹤亮翅

【技法分解】

1. 左脚活步移动,脚尖内扣落地。两手继续向右下方划弧,再翻转抱于右胸前。(图 3-1)

16 式太极拳

· 10 ·

