

❖ 冠军教您学太极图解系列 ❖

48式

太 极 拳

杨 艳 编著



时代出版传媒股份有限公司
安徽科学技术出版社

时代出版传媒股份有限公司
安徽科学技术出版社

◆ 冠军教您学 太极拳系列 ◆

48式太极拳

杨 艳 编著



APERTURE

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

48 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 978-7-5337-6679-5

I. ①4… 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 114634 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!

48 SHI TAIJIQUAN

48 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:11.5

字数:290 千

版次:2015 年 9 月第 1 版

2015 年 9 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5337-6679-5

定价:35.00 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	张究	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。

48 式太极拳是太极拳最流行的套路。

继 24 式太极拳之后,1979 年中国国家体委又组织专家编创了 48 式太极拳,作为简化太极拳的继续和提高,不算起势与收势,动作也是 24 式太极拳的两倍,增大了运动量和多样性,更加充实完备。

48 式太极拳不仅采用了杨式太极拳的立圆转换,而且多次运用吴式、孙式等传统太极拳法的平圆手法,如“单鞭”、“捋挤”中的云转和穿抹,“进步栽捶”、“左右穿梭”、“右蹬脚”等动作中的平圆力圆变换衔接,使动作更加圆活协调,巧妙得体。在步法上,48 式太极拳在稳定轻灵的基础上,吸取了武式、孙式等流派的撤步、跟步练法,增加了步法的灵活性。这样,整个太极拳法更显得顺遂流畅。

目 录

目 录

太 极 拳 图 解

- | | | | |
|----------------|----|-----------------|-----|
| 一、白鹤亮翅 | 1 | 二十五、左蹬脚 | 96 |
| 二、左搂膝拗步 | 5 | 二十六、掩手撩拳 | 98 |
| 三、左单鞭 | 7 | 二十七、海底针 | 101 |
| 四、左琵琶式 | 10 | 二十八、闪通背 | 103 |
| 五、捋挤式 | 12 | 二十九、右左分脚 | 105 |
| 六、左搬拦捶 | 18 | 三十、搂膝拗步 | 110 |
| 七、左棚捋挤按 | 22 | 三十一、上步擒打 | 114 |
| 八、斜身靠 | 28 | 三十二、如封似闭 | 116 |
| 九、肘底捶 | 31 | 三十三、左云手 | 118 |
| 十、倒卷肱 | 35 | 三十四、右撇身捶 | 124 |
| 十一、转身推掌 | 43 | 三十五、左右穿梭 | 127 |
| 十二、右琵琶式 | 49 | 三十六、退步穿掌 | 135 |
| 十三、搂膝栽捶 | 51 | 三十七、虚步压掌 | 137 |
| 十四、白蛇吐芯 | 54 | 三十八、独立托掌 | 139 |
| 十五、拍脚伏虎 | 57 | 三十九、马步靠 | 140 |
| 十六、左撇身捶 | 64 | 四十、转身大捋 | 142 |
| 十七、穿拳下式 | 67 | 四十一、撩掌下式 | 146 |
| 十八、独立撑掌 | 70 | 四十二、上步七星 | 150 |
| 十九、右单鞭 | 74 | 四十三、独立跨虎 | 152 |
| 二十、右云手 | 78 | 四十四、转身摆莲 | 154 |
| 二十一、右左分鬃 | 84 | 四十五、弯弓射虎 | 157 |
| 二十二、高探马 | 88 | 四十六、右搬拦捶 | 159 |
| 二十三、右蹬脚 | 90 | 四十七、右棚捋挤按 | 163 |
| 二十四、双峰贯耳 | 93 | 四十八、十字手 | 169 |

一、白鹤亮翅

【技法分解】

1. 身体自然直立, 两脚并拢。头颈正直, 下颌内收。胸腹放松, 肩臂松垂, 两手轻贴在大腿外侧, 精神集中。眼向前平视, 呼吸保持自然。(图1-1)



2. 左脚向左轻轻分开半步, 两脚间距与肩同宽, 脚尖向前。(图1-2)

3.两手慢慢向前平举,手指微屈,手心向下;举至与肩同高,两臂距离约同肩宽,肘微下垂。(图1-3)



4.上体保持正直,两腿缓慢屈膝半蹲。两掌轻轻下按,落至腹前,掌心向下,掌膝相对。目视前方。(图1-4)



附

5. 上体微左转, 身体重心移至左腿, 右脚提起后撤半步。左掌微上提, 左臂屈收在左胸前。右掌准备经腹前向左下划弧。(图1-5)



6. 重心后移, 右脚踏实。两掌左上右下, 掌心相对, 成抱球状。目视前方。(图1-6)



48式太极拳

· 4 ·



7.重心后移,腰随之右转。右掌自左下方向右上方划弧挑掌。左掌经右肩前向下划弧。目随右掌转动。(图1-7)



8.上体微左转,面向前方。两掌继续向不同方向划弧,左掌按于左胯旁,掌心向下,指尖向前;右掌提至额前右上方,掌心向内,两臂皆保持弧形。左脚稍向内移,前脚掌着地,膝部微屈,成左虚步。目视前方。(图1-8)

【动作要点】

1.屈膝程度要因人而异。一般说来,大腿与地面成 $45^{\circ}\sim 60^{\circ}$ 斜角。48式太极拳整个拳套,除少数动作(如仆步、开立步、独立步等)身体有明显升降外,应保持高度大体一致,不要忽高忽低,起伏不定。

2.虚步时,两脚夹角大约 45° ,后腿膝部与脚尖、臀部与脚跟大体相对,上体保持端正,注意缩胯收臀,膝部不要过于里扣或外敞。

二、左搂膝拗步

【技法分解】

1. 上体微向左转。右掌经体前向左下划弧下落,掌心斜向下。左掌经体侧向后上方划弧,至与耳同高,掌心斜向上。目视前方。(图 2-1)



2. 上体向右转。右掌经下向右后上方划弧至与耳同高,掌心斜向上。左掌经体前向右下划弧,掌心斜向下。左脚收至右脚内侧。目视右掌。(图 2-2)

48式太极拳

· 6 ·



3. 上体微左转, 左脚向前(偏左)迈出一大步(两脚横向距离 30 厘米左右), 身体重心前移。右掌屈收至右耳侧。左掌按至腹前。(图 2-3)



4. 左腿屈弓, 右腿自然蹬直, 成左弓步。右掌经耳侧向前推出, 指尖高与鼻平。左掌向左下经左膝前搂过, 按于左胯旁, 掌心向下, 指尖向前。上体正直, 松腰、松胯。(图 2-4)



【动作要点】

1. 弓步时, 两脚夹角为 $45^{\circ}\sim 60^{\circ}$ (必要时, 后脚跟可以后展调整), 左膝大体和左脚尖垂直。

2. 为了保持重心稳定, 弓步的两脚不要前后踩在一条线上, 更不要左右交叉。应根据上体扭转程度和劲力方向, 两脚保持 $10\sim 30$ 厘米的横向距离。

三、左单鞭

【技法分解】

1. 上体后坐，重心移向右腿；左脚收半步，脚尖翘起，并稍内扣，上体随之右转。右臂随转体后带，掌心向下。左掌自左下方经体侧向体前划弧，高与肩平，掌心斜向下。头随体转，目视前方。(图 3-1)



2. 左脚落实，身体重心移至左腿，右脚收至左脚内侧。左前臂微回收。右臂外旋，掌心向上，准备从左肘下方向右前方穿出。(图 3-2)

48式太极拳

· 8 ·



3.右脚向右前方(假设面向南起式,此式应向西。下同)迈出一步(两脚横向距离10厘米左右),重心前移,成右弓步。左掌附于右腕内侧(掌心同侧),两掌同时自左向前划半个平圆,右掌心斜向内,左掌心斜向外。上体转向正前方,松腰、松胯。(图3-3)



4.上体后坐,右脚尖上翘。右掌自前向右、向后屈肘再划半个平圆,掌心向上。左掌仍附于右腕内侧,随右前臂划平圆。目视右掌。(图3-4)



5. 右脚内扣落实, 上体微左转, 重心移于右腿, 左脚随之收于右脚内侧。右前臂在右肩前内旋后划弧前伸, 右掌随之前按, 至右前方时, 右掌变勾手。左掌亦随右掌一起翻转(前臂外旋), 收停在右肘内侧, 掌心向内。(图 3-5)



6. 上体微左转, 左脚向左前方(正东稍偏北)迈出一大步, 重心前移, 成左弓步, 上体继续左转。左前臂内旋, 左掌慢慢向前推出, 掌心向前, 指尖高与鼻平, 左手左脚上下相对。目视左掌。(图 3-6)

【动作要点】

1. 两臂划平圆时, 腰部随之转动, 上体要保持正直, 不可俯仰歪斜。
2. 推掌、按掌以后, 手臂要稍屈, 肘要松沉, 不可僵直或耸肩扬肘。
3. 初学者在收脚上步时, 前脚掌可在支撑脚内侧轻轻点地, 以利重心稳定。重心前移成弓步时, 后腿自然蹬直, 膝部不要僵挺, 脚跟可以随之后展调整(下同)。

四、左琵琶式

【练法分解】

1.腰部松缩,微向左转,右脚提起跟进半步。左掌向内、向下划弧至左胯前。右勾手变掌,随腰的转动向内、向前平摆至体前,掌心斜向内。(图 4-1)

