

图解式 42式 太极拳

健身与技击

◎主 编 鄢行辉 林 红 杨松涛
 ◎副主编 凌 昆 王 嵘 王 峥
 ◎编 委 林 秋 林 辉 朱 宏

本书采用真人图解形式，以中医基础理论为指导，在总结历代名家养生及实战经验基础上，结合现代研究成果，通过精心设计、编排，分别对各式太极拳的经典演练套路、养生效果、技击要领进行了详尽的介绍，已在人民群众中迅速得到推广，深受各式太极拳爱好者欢迎。本书内容特点：参和阴阳、八卦、力学原理，融汇中华经络、医学精髓，集导引、吐纳、武术为一体；采用棚、掤、挤、按、采、捩、肘、靠等健身拳术技法，既可养生治病，又可防身抗暴。



TUJIE 42SHI TAIJIQUAN

图解42式

太极拳

健身与技击

◎主编 鄢行辉 林红 杨松涛
◎副主编 凌昆 王嵘 王峥
◎编委 林秋林 辉朱宏



海峡出版发行集团

福建科学技术出版社

THE STRAITS PUBLISHING & DISTRIBUTING GROUP

FUJIAN SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

图解 42 式太极拳 / 鄢行辉, 林红, 杨松涛主编. -- 福州: 福建科学技术出版社, 2013. 1

(健身与技击)

ISBN 978-7-5335-4179-8

I. ①图… II. ①鄢…②林…③杨… III. ①太极拳—图解
IV. ① G852. 11-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 291113 号

- 书 名 图解 42 式太极拳
主 编 鄢行辉 林红 杨松涛
出版发行 海峡出版发行集团
福建科学技术出版社
社 址 福州市东水路 76 号 (邮编 350001)
网 址 www.fjstp.com
经 销 各地新华书店
印 刷 福建彩色印刷有限公司
开 本 700 毫米 × 1000 毫米 1/16
印 张 3.5
图 文 216 码
版 次 2013 年 1 月第 1 版
印 次 2013 年 1 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978-7-5335-4179-8
定 价 28.00 元

书中如有印装质量问题, 可直接向本社调换



前 言

太极拳是以阴阳学说为指导的内家拳术，其内容博大精深，集气功导引、技击招式、哲理思辨和道德修养于一体。它既是中华民族传统的技击健身之术，又是源远流长的文化瑰宝。1988年，原国家体委武术研究院组织了有关专家人员，共同创编了国际标准的太极拳竞赛套路——42式太极拳。创编过程中，他们参阅了大量的文献资料，听取了各方面专家的意见，吸收了传统太极拳套路的技术精华，既保持了太极拳的传统性，又有了新的的发展。因此，42式太极拳竞赛套路内容充实、风格突出、动作规范、结构严谨、布局合理。由于其增加了难度，故能够全面均衡地锻炼身体。由于其动作数量、组别、时间等均符合竞赛规则的要求，故适于在同等条件下进行国际性的比赛活动。42式太极拳竞赛套路经国内外广大太极拳爱好者不懈的努力，现已推广普及至世界各地，在国内和国际重大的比赛中作为统一规定套路使用。

本书从42式太极拳的演练套路、健身效果、技击要领及学练问答四个方面进行了详尽的介绍，特别是对各类疾病患者的太极拳防治方法进行了针对性较强的说明。书中所介绍的太极拳健身法及技击法是在总结历代太极拳名家养生及实战经验基础上，结合现代太极拳的研究成果，通过精心设计、编排而成的。其内容科学实用、简单易学，可作为广大太极拳爱好者及运动健身者的练习指导，是《图解24式太极拳——健身与技击》一书的提高篇。本书附赠一片光盘，可在VCD及电脑上播放内容除包括演练套路、健身效果、技击要领三个方面外，还特别推出太极拳修炼者的生活方式。

本书顾问苏长来（享受国务院政府特殊津贴者）为天津理工大学教授、国际级武术裁判、中国大学生民族体育协会副主席、中国大学生跆拳道协会秘书长。本书主编为鄢行辉（福建中医药大学教授）、林红（安徽中医学院副教授）、杨松涛（江西中医学院副教授）；副



主编为凌昆（福建中医药大学教授）、王嵘（广州医学院副教授）、王峥（南京信息工程大学副教授）；演练者之一李学正，为福建中医药大学中医骨伤科学专业硕士研究生、全国大学生武术锦标赛及全国中医院校传统保健运动会10枚太极拳金牌获得者。

书中不当之处，敬请读者批评指正，谨致谢意。

编著者



目 录

一、42式太极拳套路演练

(一) 第一段/1

- | | |
|-----------|-------------|
| 1. 起势/1 | 6. 搂膝拗步/6 |
| 2. 右揽雀尾/2 | 7. 撇身捶/8 |
| 3. 左单鞭/4 | 8. 捋挤势/9 |
| 4. 提手/5 | 9. 进步搬拦捶/11 |
| 5. 白鹤亮翅/6 | 10. 如封似闭/13 |

(二) 第二段/14

- | | |
|-------------|-------------|
| 11. 开合手/14 | 15. 玉女穿梭/18 |
| 12. 右单鞭/14 | 16. 左右蹬脚/21 |
| 13. 肘底捶/15 | 17. 掩手肱捶/24 |
| 14. 转身推掌/16 | 18. 野马分鬃/26 |

(三) 第三段/29

- | | |
|-------------|-------------|
| 19. 云手/29 | 25. 进步栽捶/37 |
| 20. 独立打虎/32 | 26. 斜飞势/38 |
| 21. 右分脚/33 | 27. 单鞭下势/39 |
| 22. 双峰贯耳/33 | 28. 金鸡独立/40 |
| 23. 左分脚/34 | 29. 退步穿掌/41 |

(四) 第四段/42

- | | |
|-------------|-------------|
| 30. 虚步压掌/42 | 35. 穿掌下势/47 |
| 31. 独立托掌/42 | 36. 上步七星/48 |
| 32. 马步靠/43 | 37. 退步跨虎/48 |
| 33. 转身大捋/44 | 38. 转身摆莲/49 |
| 34. 歇步擒打/46 | 39. 弯弓射虎/50 |



40. 左揽雀尾/51

41. 十字手/54

42. 收势/55

二、42 式太极拳健身法

(一) 起势健身法/56

1. 健身歌诀/56

2. 动作操练/56

3. 练功意念/57

4. 机制与功效/58

(二) 揽雀尾健身法/58

1. 健身歌诀/58

2. 动作操练/58

3. 练功意念/62

4. 机制与功效/63

(三) 单鞭健身法/63

1. 健身歌诀/63

2. 动作操练/63

3. 练功意念/65

4. 机制与功效/65

(四) 提手健身法/66

1. 健身歌诀/66

2. 动作操练/66

3. 练功意念/68

4. 机制与功效/68

(五) 白鹤亮翅健身法/68

1. 健身歌诀/68

2. 动作操练/68

3. 练功意念/68

4. 机制与功效/70

(六) 搂膝拗步健身法/70

1. 健身歌诀/70

2. 动作操练/70

3. 练功意念/72

4. 机制与功效/73

(七) 撇身捶健身法/73

1. 健身歌诀/73

2. 动作操练/73

3. 练功意念/75

4. 机制与功效/75

(八) 捋挤势健身法/76

1. 健身歌诀/76

2. 动作操练/76

3. 练功意念/76

4. 机制与功效/78



(九) 进步搬拦捶健身法/78

1. 健身歌诀/78
2. 动作操练/78
3. 练功意念/81
4. 机制与功效/81

(十) 如封似闭健身法/82

1. 健身歌诀/82
2. 动作操练/82
3. 练功意念/82
4. 机制与功效/84

(十一) 开合手健身法/85

1. 健身歌诀/85
2. 动作操练/85
3. 练功意念/85
4. 机制与功效/86

(十二) 肘底捶健身法/87

1. 健身歌诀/87
2. 动作操练/87
3. 练功意念/87
4. 机制与功效/89

(十三) 转身推掌健身法/89

1. 健身歌诀/89
2. 动作操练/89
3. 练功意念/89
4. 机制与功效/91

(十四) 玉女穿梭健身法/92

1. 健身歌诀/92
2. 动作操练/92
3. 练功意念/92
4. 机制与功效/95

(十五) 左右蹬脚健身法/95

1. 健身歌诀/95
2. 动作操练/95
3. 练功意念/97
4. 机制与功效/97

(十六) 掩手肱捶健身法/98

1. 健身歌诀/98
2. 动作操练/98
3. 练功意念/98
4. 机制与功效/100

(十七) 野马分鬃健身法/101

1. 健身歌诀/101
2. 动作操练/101
3. 练功意念/101
4. 机制与功效/103



(十八) 云手健身法/103

- | | |
|-------------|--------------|
| 1. 健身歌诀/103 | 3. 练功意念/105 |
| 2. 动作操练/103 | 4. 机制与功效/105 |

(十九) 独立打虎健身法/105

- | | |
|-------------|--------------|
| 1. 健身歌诀/105 | 3. 练功意念/107 |
| 2. 动作操练/106 | 4. 机制与功效/107 |

(二十) 双峰贯耳健身法/107

- | | |
|-------------|--------------|
| 1. 健身歌诀/107 | 3. 练功意念/109 |
| 2. 动作操练/108 | 4. 机制与功效/109 |

(二十一) 进步栽捶健身法/110

- | | |
|-------------|--------------|
| 1. 健身歌诀/110 | 3. 练功意念/110 |
| 2. 动作操练/110 | 4. 机制与功效/112 |

(二十二) 斜飞势健身法/112

- | | |
|-------------|--------------|
| 1. 健身歌诀/112 | 3. 练功意念/114 |
| 2. 动作操练/112 | 4. 机制与功效/114 |

(二十三) 下势独立健身法/115

- | | |
|-------------|--------------|
| 1. 健身歌诀/115 | 3. 练功意念/115 |
| 2. 动作操练/115 | 4. 机制与功效/118 |

(二十四) 退步穿掌健身法/118

- | | |
|-------------|--------------|
| 1. 健身歌诀/118 | 3. 练功意念/119 |
| 2. 动作操练/118 | 4. 机制与功效/120 |

(二十五) 虚步压掌健身法/120

- | | |
|-------------|--------------|
| 1. 健身歌诀/120 | 3. 练功意念/120 |
| 2. 动作操练/120 | 4. 机制与功效/121 |

(二十六) 独立托掌健身法/122

- | | |
|-------------|-------------|
| 1. 健身歌诀/122 | 2. 动作操练/122 |
|-------------|-------------|



3. 练功意念/122

(二十七) 马步靠健身法/124

1. 健身歌诀/124
2. 动作操练/124

(二十八) 转身大捋健身法/126

1. 健身歌诀/126
2. 动作操练/126

(二十九) 歇步擒打健身法/129

1. 健身歌诀/129
2. 动作操练/129

(三十) 穿掌下势健身法/131

1. 健身歌诀/131
2. 动作操练/131

(三十一) 上步七星健身法/133

1. 健身歌诀/133
2. 动作操练/133

(三十二) 退步跨虎健身法/135

1. 健身歌诀/135
2. 动作操练/136

(三十三) 弯弓射虎健身法/138

1. 健身歌诀/138
2. 动作操练/138

(三十四) 十字手健身法/140

1. 健身歌诀/140
2. 动作操练/141

4. 机制与功效/123

3. 练功意念/124
4. 机制与功效/126

3. 练功意念/128
4. 机制与功效/128

3. 练功意念/130
4. 机制与功效/130

3. 练功意念/131
4. 机制与功效/133

3. 练功意念/135
4. 机制与功效/135

3. 练功意念/137
4. 机制与功效/138

3. 练功意念/140
4. 机制与功效/140

3. 练功意念/143
4. 机制与功效/143



(三十五) 收势健身法/144

1. 健身歌诀/144
2. 动作操练/144
3. 练功意念/145
4. 机制与功效/145

三、42 式太极拳技击法

(一) 第一段/146

1. 起势技击法/146
2. 揽雀尾技击法/147
3. 单鞭技击法/148
4. 提手技击法/149
5. 白鹤亮翅技击法/150
6. 搂膝拗步技击法/150
7. 撇身捶技击法/151
8. 捋挤势技击法/152
9. 进步搬拦捶技击法/153
10. 如封似闭技击法/154

(二) 第二段/155

11. 开合手技击法/155
12. 右单鞭技击法/156
13. 肘底捶技击法/157
14. 转身推掌技击法/158
15. 玉女穿梭技击法/159
16. 左右蹬脚技击法/160
17. 掩手肱捶技击法/161
18. 野马分鬃技击法/162

(三) 第三段/162

19. 云手技击法/162
20. 独立打虎技击法/163
21. 右分脚技击法/164
22. 双峰贯耳技击法/165
23. 进步栽捶技击法/166
24. 斜飞势技击法/167
25. 单鞭下势技击法/167
26. 金鸡独立技击法/168
27. 退步穿掌技击法/169

(四) 第四段/170

28. 虚步压掌技击法/170
29. 独立托掌技击法/170
30. 马步靠技击法/171
31. 转身大捋技击法/172
32. 歇步擒打技击法/173
33. 穿掌下势技击法/174
34. 上步七星技击法/175
35. 退步跨虎技击法/176
36. 转身摆莲技击法/177
37. 弯弓射虎技击法/177
38. 十字手技击法/179
39. 收势技击法/179



四、学练42式太极拳问答

(一) 规格和要点/181

- | | |
|----------------------|----------------------|
| 1. 掩掌的规格和要点是什么/181 | 8. 挤靠的规格和要点是什么/182 |
| 2. 分撑掌的规格和要点是什么/181 | 9. 歇步的规格和要点是什么/182 |
| 3. 穿靠掌的规格和要点是什么/181 | 10. 侧弓步的规格和要点是什么/182 |
| 4. 横捩掌的规格和要点是什么/181 | 11. 半马步的规格和要点是什么/183 |
| 5. 撇拳的规格和要点是什么/181 | 12. 分脚的规格和要点是什么/183 |
| 6. 擒打的规格和要点是什么/182 | 13. 拍脚的规格和要点是什么/183 |
| 7. 携手压肘的规格和要点是什么/182 | 14. 摆莲脚的规格和要点是什么/183 |

(二) 动作结构/183

- | | |
|-----------------------|---------------------------------|
| 15. 提手的动作结构是怎样的/183 | 33. 转身大捩的动作结构是怎样的/189 |
| 16. 撇身捶的动作结构是怎样的/184 | 34. 歇步擒打的动作结构是怎样的/189 |
| 17. 捩挤势的动作结构是怎样的/184 | 35. 穿掌下势的动作结构是怎样的/189 |
| 18. 开合手的动作结构是怎样的/184 | 36. 上步七星的动作结构是怎样的/189 |
| 19. 肘底捶的动作结构是怎样的/184 | 37. 退步跨虎的动作结构是怎样的/190 |
| 20. 转身推掌的动作结构是怎样的/185 | 38. 转身摆莲的动作结构是怎样的/190 |
| 21. 掩手肱捶的动作结构是怎样的/185 | 39. 弯弓射虎的动作结构是怎样的/190 |
| 22. 野马分鬃的动作结构是怎样的/185 | 40. 怎样练好右揽雀尾的单按掌/191 |
| 23. 独立打虎的动作结构是怎样的/186 | 41. 初练提手时, 右手的动作总觉得不协调, 怎么办/191 |
| 24. 分脚的动作结构是怎样的/186 | 42. 初练撇身捶时, 总觉得左拳抡转不起来, 怎么办/191 |
| 25. 转身拍脚的动作结构是怎样的/186 | 43. 捩挤势中捩的后手动作应怎样配合前臂挤/191 |
| 26. 进步栽捶的动作结构是怎样的/187 | 44. 如封似闭的上下肢动作怎样配合才能用上劲儿/191 |
| 27. 斜飞势的动作结构是怎样的/187 | 45. 开合手的手腕动作有曲伸吗/192 |
| 28. 金鸡独立的动作结构是怎样的/187 | 46. 右单鞭为什么双手成掌/192 |
| 29. 退步穿掌的动作结构是怎样的/188 | |
| 30. 虚步压掌的动作结构是怎样的/188 | |
| 31. 独立托掌的动作结构是怎样的/188 | |
| 32. 马步靠的动作结构是怎样的/188 | |



47. 练好肘底捶的关键是什么/192
48. 转身推掌的上肢动作和搂膝拗步的上肢动作是相同的吗/192
49. 玉女穿梭的动作怎样做才能连贯圆活/192
50. 学练掩手肱捶的蓄劲和发劲时应注意什么问题/193
51. 学练野马分鬃中横捩掌的发劲时，应注意什么问题/193
52. 独立打虎的右腿屈膝上提是腿法吗/193
53. 转身拍脚应该拍响吗/193
54. 斜飞势的分掌右靠时，为什么向左转头/194
55. 退步穿掌时，右腿怎样才能落得平稳/194
56. 虚步压掌的左手动作是向下按，为什么叫压掌/194
57. 怎样使独立托掌的上肢动作显得舒展大方/194
58. 初练马步靠时，怎样才能表现其用劲/194
59. 转身大捩的身体重心为什么要稍有起伏/195
60. 初学歇步擒打时，蹲不下去怎么办/195
61. 穿掌下势的双掌前穿，两手用劲是一样的吗/195
62. 怎样练好转身摆莲的摆莲脚/195
63. 各式太极拳有何联系和区别/196

参考文献

附录

- (一) 人体经络走向及主要治疗、保健穴位/198
- (二) 人体头、颈、面部穴位/199
- (三) 人体上肢经穴/200
- (四) 人体下肢经穴/201
- (五) 人体胸腹部经穴/202
- (六) 人体背部经络穴位/203



一、42式太极拳套路演练

(一) 第一段

1. 起势

(1) 身体自然直立，两脚并拢，头颈端正，下颏内收，胸腹舒松，肩臂松垂，两手轻贴大腿侧；精神集中，呼吸自然；目平视前方，见图 1-1-1。

(2) 左脚向左轻轻开步，相距与肩同宽，脚尖向前，见图 1-1-2。

(3) 两手慢慢向前平举，与肩同高，手心向下，两臂相距同肩宽，肘微下垂，见图 1-1-3。

(4) 上体保持正直，两腿缓缓屈膝半蹲，两掌轻轻下按，落于腹前，掌与膝相对，见图 1-1-4。



图 1-1-1



图 1-1-2



图 1-1-3



图 1-1-4

[学练要点] 重心放在两腿之间。两臂下按和身体下蹲的动作要协调一致。屈膝松腰、松胯，臀部不可凸出，两臂要沉肩垂肘，手指自然微屈。

[易犯错误]

(1) 挺胸，由于肩部紧张向后，使上体僵直，呼吸受到限制。



(2) 开步时，两脚外八字站立。

[错误纠正]

(1) 两肩放松下沉微前合，两臂松垂于体前，自然呼吸。

(2) 两足须平行，两脚尖向前。

[练习口令] 并脚直立—开步站立—双手平举—屈蹲按掌。

2. 右揽雀尾

(1) 右脚尖稍外撇。同时身体微向右转；右臂上抬屈于胸前，手心向下；左手翻转向右划弧至右腹前，手心向上，与右手相对如抱球，重心移至右腿，左脚收于右脚内侧；目视右手，见图 1-1-5、图 1-1-6。

(2) 上体微左转，左脚向左前方上一步，脚跟轻轻落地，见图 1-1-7。

(3) 上体继续左转，重心前移成左弓步；同时左臂向前棚，左手高与肩平，手心向内，指尖向右，右手向下落于右胯旁，手心向下，指尖向前，两臂微屈，目视左前臂，见图 1-1-8。



图 1-1-5



图 1-1-6



图 1-1-7



图 1-1-8

(4) 上体微左转，右脚收至左脚内侧；左臂内旋屈于左胸前，左手翻转向下，与胸同高，指尖向右，右臂外旋，右掌向左划弧至左腹前，掌心向上，指尖向左，两掌相对如抱球状，目视左掌，见图 1-1-9。

(5) 上体微右转，右脚向右前方轻轻迈出一步，脚跟着地，见图 1-1-10。

(6) 上体继续右转，重心前移成右弓步；同时右臂向前棚出，臂微屈，掌心向内，高与肩平，左掌向左、向下落于左胯旁，掌心向下，目视右前臂，见图 1-1-11。



图 1-1-9

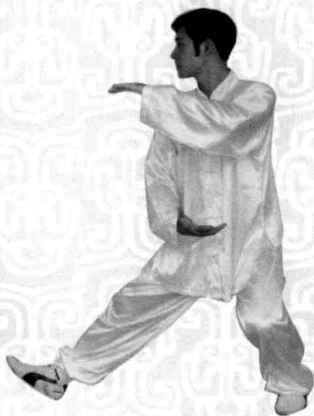


图 1-1-10



图 1-1-11

(7) 上体微右转，右掌前伸，掌心翻转向下；左掌同时翻转向上，伸至右腕下方，目视右掌，见图 1-1-12。

(8) 重心后移，上体微左转；双掌向下后捋至腹前，目随右掌，见图 1-1-13。

(9) 右臂外旋屈肘横于胸前，右掌心向内，指尖向左，左臂内旋，左掌心转向外，掌指附于右腕内侧，见图 1-1-14。



图 1-1-12



图 1-1-13

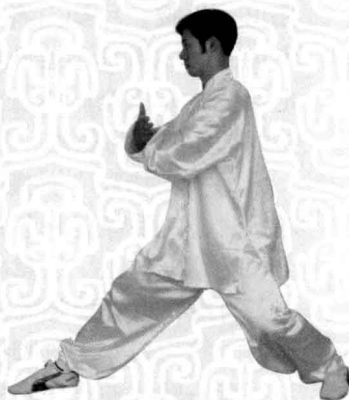


图 1-1-14

(10) 重心前移成右弓步，两掌同时向前挤出，两臂撑圆，目视前方，见图 1-1-15。

(11) 重心后移，上体微右转，右脚尖上翘；右臂外旋，右掌心翻转向上，自前向右、向后屈肘划平弧至右肩前；左掌仍附于右腕内侧随之划弧，目随右掌，见图 1-1-16。

(12) 身体左转，右脚尖内扣落地；右掌平旋内收，见图 1-1-17。



图 1-1-15



图 1-1-16



图 1-1-17

(13) 上体微右转，重心右移，左脚收至右脚内侧，脚尖着地成丁步；右臂内旋，右掌翻转向右前方立掌按出。腕高与肩平，掌心向外；左掌随之翻转向内，指尖仍附于右腕侧，目视右掌，见图 1-1-18。

〔学练要点〕棚、捋、挤式要体现出杨式太极拳的特点，舒展大方；棚出时，两臂前后均保持弧形，棚出、松腰、弓腿三者必须协调一致。下捋时，上体不可前倾，臀部不要凸出，两臂下捋须随腰旋转，仍走弧线，左脚全脚掌着地。向前挤时，上体要正直，挤的动作要与弓腿相一致。

〔易犯错误〕右棚时上体向前俯；开始时由右棚转捋时，两手臂直上直下地翻转。

〔错误纠正〕注意肩与胯合，齐进齐退，头颈、躯干到尾椎，始终要保持一条直线；首先腰要微右转，带动两手臂的翻转。

〔练习口令〕收脚抱球—转体上步—弓步棚臂—收脚抱球—转体上步—弓步棚臂—转体伸掌—转体下捋—转体横臂—弓步前挤—后坐屈肘—扣脚旋掌—丁步按掌。



图 1-1-18

3. 左单鞭

(1) 上体微左转，左脚向左前方上一步，脚跟着地；右掌变勾手，左掌向左划弧至面前，目视左掌，见图 1-1-19、图 1-1-20

(2) 上体继续左转，重心前移成左弓步；左前臂内旋，左掌翻转向前推出，掌心向前，腕高与肩平，目视左掌，见图 1-1-21。