



第三套国际武术竞赛套路

DiSanTaoGuoJiWuShuJingSaiTaoLu TaiJiQuan

国际武术联合会 审定

人民体育出版社

太极拳

013046564

G852.111.9

17

第三套国际武术竞赛套路

太极拳

国际武术联合会 审定



人民体育出版社



北航

C1653060

G 852.111.9

17

图书在版编目(CIP)数据

太极拳 / 国际武术联合会审定. —北京: 人民体育出版社, 2013

(第三套国际武术竞赛套路)

ISBN 978-7-5009-4389-1

I. ①太… II. ①国… III. ①太极拳-套路 (武术)

IV. ①G852.111.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 269077 号

*

人民体育出版社出版发行
三河兴达印务有限公司印刷
新华书店经销

*

850×1168 32 开本 5.25 印张 110 千字
2013 年 6 月第 1 版 2013 年 6 月第 1 次印刷
印数: 1—5,000 册

*

ISBN 978-7-5009-4389-1

定价: 18.00 元

社址: 北京市东城区体育馆路 8 号 (天坛公园东门)

电话: 67151482 (发行部) 邮编: 100061

传真: 67151483 邮购: 67118491

网址: www.sportspublish.com

(购买本社图书, 如遇有缺损页可与发行部联系)

《第三套国际武术竞赛套路》编委会

名誉主任：于再清

名誉副主任：高小军

主 编：王玉龙 徐伟军

副 主 编：李小杰

编 委（以姓氏笔画为序）：

王二平（本书执笔者）

田 勇 代林彬 孙建明

吕小林 刘广齐 何 强

杨小华 李英奎 周丽娟

翁敦风 高楚兰 黄建刚

曾铁明 魏丹彤

前 言

为了更好地普及和推广武术运动，提高运动技术水平，针对当前国际武术运动技术发展的现状，我们受国际武术联合会委托于2011年12月在中国广州组织创编了第三套国际武术竞赛套路。

第三套国际武术竞赛套路包括长拳、刀术、棍术、剑术、枪术、太极拳、太极剑、南拳、南刀、南棍。共有来自中国、美国、日本、马来西亚、中国澳门等国家和地区的15名教练员、裁判员及专家参与了创编工作。在创编过程中，参阅了大量的文献资料，听取了各方面的意见，认真总结了第一套、第二套国际武术竞赛套路的经验。按照遵循武术套路运动规律，突出项目风格特点，引领技术发展方向的原则集体创编而成。

编 者

目 录

- 一、太极拳套路简介 (1)
- 二、太极拳套路动作名称 (3)
- 三、太极拳套路动作图解 (5)
- 四、太极拳套路动作运行路线示意图 … (117)
- 五、太极拳套路动作连续演示图 ……… (118)



一、太极拳套路简介

源于中国，属于世界的太极拳运动，历史悠久，源远流长，其内容丰富多彩，博大精深。经过长期的发展，形成了包括各种功法、拳械套路和对抗格斗等注重内外兼修的运动项目。

太极拳具有养生健身、修心养性、防身自卫、竞技比赛等多种功能，现今的太极拳运动已不受国界、地域、民族、宗教、门派等限制，成为全人类共有的精神、文化财富。为使太极拳运动更好地为世界人民服务，为人类的健康造福，根据国际武术发展的需要，由国际武联组织创编了第三套国际武术竞赛套路——太极拳（36式）。

太极拳（36式）是在吸取了各式传统太极拳经典动作的基础上，遵循武术套路运动技术发展的规律和竞赛要求创编而成的。它既保留了太极拳的传统性，又有创新和发展。该套路由拳、掌、钩3种手型，弓步、马步、仆步、虚步、平行步、独立步6种步型，后插腿低势平衡，蹬脚、分脚、摆莲脚3种腿法，腾空摆莲360°、旋风脚180°、腾空飞脚



3种跳跃动作及各种手法、步法、动作难度和连接难度等组成。它兼收各式融为一体，内容丰富，动作规范，技术全面，风格突出，编排设计合理，组合形式多变，难度适中。

全套动作布局巧妙，连接顺畅，极具竞技性和观赏性，充分体现了太极拳动作中正圆活、行云流水、动静有序、快慢相间、刚柔相济及平和自然的运动特点。由于其动作数量、组别、时间等均符合国际武术竞赛规则的要求，所以也适于在同等条件下进行的国际性的武术比赛。



二、太极拳套路动作名称

预备势

第一段

1. 起势
2. 揽雀尾
3. 单鞭
4. 白鹤亮翅
5. 搂膝拗步
6. 退步压肘
7. 腾空飞脚
8. 腾空摆莲 360°
9. 雀地龙

第二段

10. 肘底捶
11. 倒卷肱
12. 搬拦捶
13. 右蹬脚
14. 双峰贯耳

15. 左分脚
16. 仆步下势
17. 金鸡独立
18. 旋风脚 180°
19. 独立托掌

第三段

20. 指裆捶
21. 野马分鬃
22. 海底针
23. 闪通背
24. 提手上势
25. 白鹤亮翅
26. 后插腿低势平衡

第四段

27. 摆莲转体 180°
28. 独立抱掌



- | | |
|----------|----------|
| 29. 双震脚 | 33. 掩手肱捶 |
| 30. 蹬脚架推 | 34. 揽雀尾 |
| 31. 玉女穿梭 | 35. 十字手 |
| 32. 云手 | 36. 收势 |





三、太极拳套路动作图解

注：动作图解中，实线（——▶）表示下一动作右手、右脚的
运动路线，虚线（-----▶）表示下一动作左手、左脚的运动路线。

预备势

两脚并拢，自然直立；头颈正直，下颌微内收；胸腹放松，背部轻拔；肩臂松垂，两手轻贴于大腿外侧；目视前方。（图1）



图1

要点：

口闭齿叩，舌抵上腭；上悬下沉，中节舒松；精神集中，心平气和，呼吸自然。

第一段

1. 起势

①接上势，重心右移，左脚向左开步；随即重心落于两腿之间，平行步站立，两脚间距与肩同宽；目视前方。（图2—图4）



图2

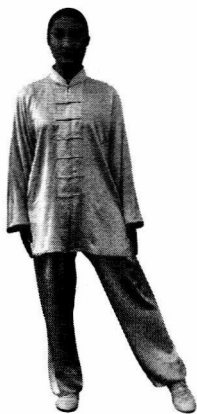


图3

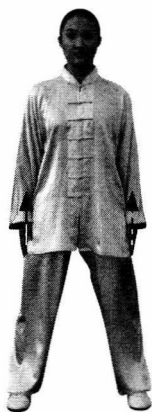


图 4

②两臂向前、向上举至腕与肩平，两臂间距与肩同宽，肘低于腕和肩；目视前方。（图 5、图 6）



图 5



图 6



③上体保持正直，两腿松胯微屈膝；同时，两掌下按，落至大腿前外侧，两肘松垂；目视前方。
(图 7)



图 7

要点：

身型要求松胯敛臀，含胸拔背，沉肩坠肘，虚领顶劲；下按掌掌指舒展，掌心微含；中正安舒，气沉丹田，松静自然。



2. 揽雀尾

①接上势，两腿屈膝半蹲，右脚尖外摆；身体微右转，重心右移，左脚收至右脚内侧；同时，右掌向左、向上、向右划弧举于胸前；左前臂外旋，掌心翻转向上，左掌收于腹前，体前抱掌；目视右掌方向。（图8、图9）

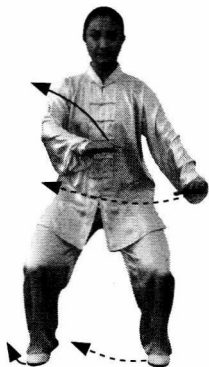


图8



图9

②上体微左转；左脚向左前方上步，重心前移成左弓步；同时，上体右转；左臂向左前上方棚出，臂平屈成弧形，腕与肩平；右掌弧形按于右胯旁；目视右前方。（图 10—图 12）



图 10

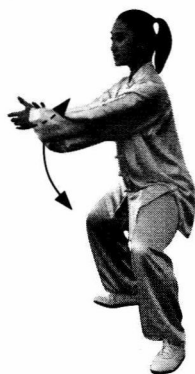


图 11



图 12

③身体微左转，重心左移；右脚收至左脚内侧；同时，左前臂内旋，掌心翻转向下；右前臂外旋，右掌由右向左划弧收于腹前，体前抱掌；目视左掌方向。（图 13）



图 13

