

吴式 太极

太极中最绵柔缓和的一个流派，有卓越的强身康体、修身养性的功效

标准 竞赛套路 45式拳

Wu's Taichi
Standard Competitive
Boxing 45

光大正宗国术太极！
源自杨式·自成一派·独具特色

中国太极

吴式太极拳以柔化著称，
动作轻松自然；拳势小巧灵活，
拳架紧凑而舒展；推手细腻绵柔，
活步机动灵活；外形温雅，
八面稳定却张力十足。

DVD
吴式太极正宗传人
吴式太极拳冠军演示
全国吴式太极拳冠军
标准竞赛功架

童红云 编著
成都时代出版社

Wu's Taichi
Standard Competitive Boxing 45

吴式
太极

标准
45
式拳

竞赛套路

童红云 编著

成都时代出版社

图书在版编目(CIP)数据

吴式太极标准竞赛套路45式拳 / 童红云编著. —成都:
成都时代出版社, 2009.4

ISBN 978-7-80705-949-3

I. 吴… II. 童… III. 太极拳—套路(武术) IV.
G852.11

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 030204 号

吴式太极标准竞赛套路45式拳

WUSHI TAIJI BIAOZHUN JINGSAI TAOLU 45SHIQUAN

童红云 编著

出品人	秦明
责任编辑	廖高平
责任校对	周慧
装帧设计	中映·良品 (0755) 26740502
责任印制	莫晓涛

出版发行	成都传媒集团·成都时代出版社
电 话	(028) 86619530 (编辑部) (028) 86615250 (发行部)
网 址	www.chengdusd.com
印 刷	深圳市福威智印刷有限公司
规 格	889mm×1194mm 1/24
印 张	5
字 数	120千
版 次	2009年4月第1版
印 次	2009年4月第1次印刷
印 数	1-15000
书 号	ISBN 978-7-80705-949-3
定 价	29.80元

著作权所有·违者必究。举报电话: (028)86697083

本书若出现印装质量问题, 请与工厂联系。电话: (0755)26074333

序言 Prologue

赛级套路 圆滑流转

清朝同治年间，杨式太极拳创始人杨露禅（1799～1872）从河北永年县来到北京旗营开始教拳，在他的弟子中有全佑、万春、凌山三人得其真传，其中全佑长柔化、万春得刚劲、凌山善发人。

后来，全佑在杨式小架的基础上，经过发展、创新、修润，形成了一个全新的太极流派。全佑之子吴鉴泉（1870～1942）又得其父真传，具有很深的太极造诣。他在全佑创新的太极拳架的基础之上，去掉其中的重复和跳跃动作，合拳架更加柔和规矩，成为连绵不断、符合太极阴阳理论的功架，从而创编出小架子太极拳（又称中架子太极拳），也就是吴式太极拳。

相对于其他太极流派，吴式太极拳的功架更紧凑，动作更连贯，有着突出的轻灵圆活的特点。徒手要求立身中正安舒，手法严密，招数更加多样化；活步大捋则是机动灵活，粘走两宜；散手更是出神入化，动若江河。吴式太极拳强调守静而不妄动，极富细腻绵柔的独特气质。

吴式太极标准45式拳是在传统吴式太极拳套路的基础上创编的一套吴式太极拳赛级拳套。此套动作集竞赛性、健身性、表演性于一体，具有内容充实、动作对称、布局合理、衔接合顺等特点，展现出一种圆滑、流转的动态形象。

通过吴式标准45式拳习练可以改善体质、预防各种疾病，防止脊椎变形、保持身体灵活性，促进血液循环、增强机体各器官和系统的活动机能；特别是老年人，经常练习可以延年益寿、强健骨骼并防止老年性骨折。

该拳由太极拳正宗传人、全国武术太极拳（剑）锦标赛蝉联冠军童红云女士亲自执教。童红云女士毕业于武汉体育学院武术专业，获得民族传统体育专业硕士学位；在从事太极拳学习和教授二十余年中，勇毅力行、务实宽厚、敬业守责、严谨治学，深得学练者爱戴。由于教授得法，曾培养出太极拳全国冠军和一批后起之秀，受其教授和指导的国内外太极拳爱好者人数甚众。她对太极拳的继承和推广工作，做出了有益的贡献，享誉海内外。

童红云女士修己慎独、谦逊好学，在深圳市体育局工作前后，曾拜学于吴式知名前辈李秉慈先生，她虚心求学，勤奋习练，默识揣摩，深得其精义要髓，是吴式传统太极拳后继人才中的佼佼者，具有较好的发展潜力。能得到童红云女士的教诲，是太极拳爱好者一生之幸事。

该拳除对每势动作进行演示和讲解剖析外，还对结构特点、技术要领、实用技法、易犯错误和纠正方法进行了点评和综述，带给你更专业和有效的学习方法，帮助你练就一身赛级太极拳术。

有了名师执教，再加上文图并茂的教学展示，只要你勤奋苦练，成就超然拳技可说是指日可待。

江百龙 中国武术百杰、教授

吴式太极拳以柔化著称，意形并重、身心双修、虚实分

明；动作轻松自然、连续不断；拳势小巧灵

活；拳架由开展而紧凑，紧凑中不

显拘谨。推手动

作，立身中正，

密，

柔，

守静而不妄

更是机动灵

雅，但气

展而紧凑，紧凑中不

手法严

招数多变，细

腻绵

动，活步、大捋

活，粘走两宜。它外形虽温

机鼓荡，稳定八面，非常有张力。



目录 Contents

第一章 曲伸柔和圆太极——吴式柔化太极 1

Wu's flexible and harmonious taichi

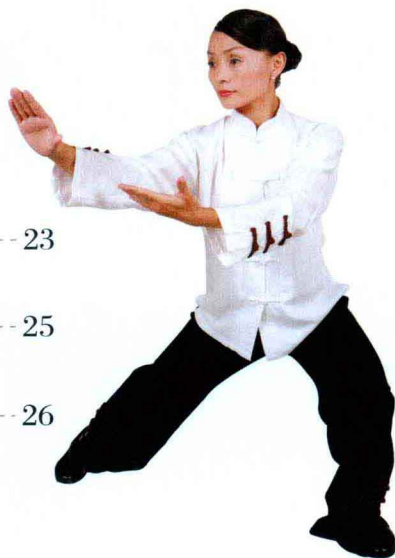
一、吴式太极拳传奇	2
1. 源自杨式，自成一派——吴式太极拳简史	
2. 吴式太极拳竞赛套路	
二、保健医疗两相宜——吴式太极拳的实用价值	6
1. 保健功能 2. 医疗作用	
三、吴式太极拳的习练要领	8
1. 七大姿势要领 2. 四大动作要领	

第二章 形意大小起柔化

——吴式太极之基本功法 13

Basic technique of wu's taichi boxing

一、基本手形	14
拳、掌、钩	
二、主要手法	15
1. 主要拳法：冲拳、栽拳、撇拳、反冲拳、贯拳、钻拳	
2. 主要掌法：推掌、棚掌、搂掌、拦掌、云掌、架掌、 插掌、挑掌、捋掌、穿掌、抹掌	
3. 主要臂法：棚、挤	
三、基本步形	21
弓步、虚步、仆步、马步、独立步、丁步、歇步	



四、主要步法-----23

上步、退步、横开步、扣步、碾步、并步

五、基本腿法-----25

分脚、蹬腿、双摆腿、单拍腿

六、基本功练习-----26

桩功练习：无极桩、弓步桩、坐步桩

腿功练习：压腿、劈腿、蹬腿、行步

第三章 吴式太极标准45式拳拳谱 31

Detailed chart analysis of wu's taichi standard 45

一、套路结构与技术特点-----32

二、详细动作分解演练-----34

起势	右揽雀尾	左单鞭	提手上势	白鹤亮翅
左、右搂膝拗步	手挥琵琶	进步搬拦捶	如封似闭	十字手
左揽雀尾	右单鞭	右下势	金鸡独立	右、左倒卷肱
右海底针	左闪通背	撇身捶	肘底看捶	左、右野马分鬃
玉女穿梭	云手（向左）	右高探马	右分脚	左分脚
左右打虎	右蹬脚	双峰贯耳	斜飞势	右迎面掌
十字拍脚	搂膝左栽捶	左海底针	右闪通背	云手（向右）
左高探马	回身指裆捶	左下势	上步七星	退步跨虎
左迎面掌	转身摆莲	弯弓射虎	退步搬拦捶	收势

附录：吴式太极拳动作路线图 112

Action route chart of wu's taichi boxing

第一章

Wu's Flexible
and Harmonious Taichi

太極

曲伸柔和圓太極——吳式柔化太極

吳式

一、吴式太极拳传奇

Introduction and Stories of Wu's Taichi Boxing

1. 源自杨式，自成一派——吴式太极拳简史

Main History of Wu's Taichi Boxing

吴式太极拳由满族人全佑先生（1834~1902）始创。

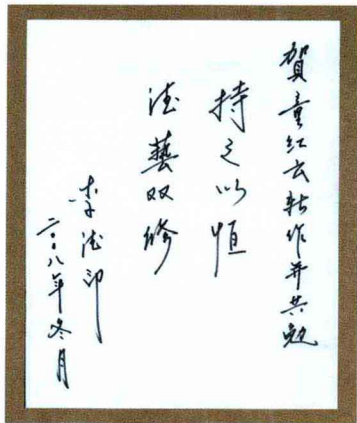
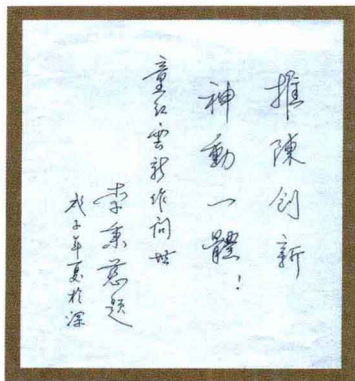
清朝同治年间，杨式太极拳创始人杨露禅（1799~1872）从河北永年县来到北京旗营开始教拳，除教满族王公贵族外，在旗营中得其真传的还有全佑、万春、凌山三人。他们有成就后，奉杨露禅之命，拜其次子杨班侯（1837~1892）为师，但实际上仍由杨露禅先生亲自传授。经过数年勤学苦练，三人各有所得，其中全佑长柔化、万春得刚劲、凌山善发人。

之后，全佑在杨式小架的基础上，经过发展、创新、修润，形成了一个新流派。全佑之子吴鉴泉（1870~1942）自幼喜练武功，在父亲的教导下，对太极拳的造诣日益精深。他在慢架中去掉重复和跳跃动作，使拳架更加柔和规矩，成为连绵不断、符合太极阴阳理论的功架，创编出小架子太极拳（又称中架子太极拳），也就是吴式太极拳。可以说，吴鉴泉先生是吴式太极拳的定型人。

吴式太极拳功架紧凑，松静自然，充分表现出轻灵、圆活和动作贯串的特点。徒手要求立身中正安舒，手法严密，招数多样化，细腻绵柔，守静而不妄动。活步大捋更是机动灵活，粘走两宜。散手则更出神入化，动若江河。此外，吴式太极拳还保留了较多的传统器械项目，如太极剑、太极对剑、太极刀、太极扎四枪等。

1928年，吴鉴泉先生受上海精武体育会邀请赴上海教拳，1935年创设“鉴泉太极拳社”，并于1939年在上海西藏路青年会建“鉴泉厅”，为吴式太极拳爱好者提供了习武场所。1942年，吴鉴泉先生逝世以后，上海鉴泉太极拳社社务由其女吴英华（1907~1996）和女婿马岳梁（1901~1998）负责。如今，鉴泉太极拳社现已发展到中国香港、澳门地区及新加坡、菲律宾、美国、加拿大等国家，而且在联合国总部也有太极拳俱乐部教授吴式太极拳。

吴式太极拳传人有吴公仪、吴公藻、吴英华、马岳梁和弟子赵寿村、徐致一等一百余人。现在上海鉴泉太极拳社由马岳梁的长子马海龙任社长，三子马江豹现任荷兰鉴泉太极拳社社长，并多次应邀到瑞士、瑞典、德国等国家教授吴式太极拳。他们的徒弟遍布英、法、德、波兰、南非、荷兰等国家，为吴式太极拳在国内外的传授作出了突出贡献。



吴鉴泉先生去上海后，全佑先生的弟子王茂斋（1862~1940）就一直在北京传授吴式太极拳，从上世纪三十年代起就成为了北方的掌门人，人称“南吴北王”。王茂斋先生弟子很多，主要弟子有彭仁轩、赵铁厂、杨禹廷、刘光斗、王子英、修丕勋、李文杰、王历生、曹幼圃、朱家和等一百多人。杨禹廷（名瑞霖，1887~1982）是王茂斋先生的高足，是当今吴式太极拳继承发扬的代表人之一。杨老师教拳七十多年，一生以此为职业，对传授吴式太极拳作出了卓越贡献。他门人、弟子众多，可谓桃李满天下，其中最出名的有赵安祥、王培生、戴玉三、李经梧、王辉璞、孙枫秋、郑时敏、李秉慈和翁福麒等数十人。他在著作《太极拳动作解说》一书中第一个把现代数学概念纳入了太极拳教学，用八方线确定太极拳方位，使用奇偶数分动教学法，并详细阐述了练好吴式太极拳的30个问题，是吴式太极拳传遍国内外并将其发扬光大的规范教材。杨禹廷老师因此也被誉为是吴式太极拳规范化的先驱者。

1982年杨禹廷宗师逝世后，王培生、李秉慈、翁福麒等大师承继先师遗教，结合现代科学，发展武学理论，丰富套路内容，各有专著问世，对传播吴式太极拳起到了重要的作用。王培生、李秉慈等大师还经常到全国各地授拳授艺，并多次应邀赴日本、新加坡等国讲学教拳，受到隆重接待，他们的弟子和再传弟子遍布国内外。

2. 吴式太极拳竞赛套路

Competitive Set of Wu's Taichi Boxing

为了适应竞赛和推广的需要，促进太极拳运动的发展、加快其走向世界的步伐，中国武术协会、原国家体委武术研究院自1987年以来多次组织太极拳方面的专家、教授、教练员、运动员修改制定了竞赛规则，编写出版了42式太极拳、42式太极剑、杨式太极拳、吴式太极拳、陈式太极拳、孙式太极拳的竞赛套路。在太极拳段位制中，吴式太极拳为六段的考评内容，可见其在太极拳系统中的重要地位。

各式太极拳竞赛套路有很多相同的特点：一是保留了传统套路的风格、特点及技术要领，不失其传统性；二是以人体生理特点为依据，有利于人体身心健康，符合现代体育科学的要求；三是有一定的难度，符合竞赛规则要求，通过竞技比赛，促进技术水平的提高。

本书所介绍的吴式太极标准45式拳就是吴式太极的竞赛套路之一。它是在传统吴式太极拳套路的基础上创编而成的，集竞赛性、健身性、表演性于一体。

◎中国武术段位制

中国武术段位制，是国家体委武术研究院和国家体委武术运动管理中心为了振奋民族精神，增强人民体质，进一步推动武术运动的发展，建立规范的全民武术锻炼体系，全面评价习武者的武术水平而制定的一项全民武术锻炼的等级制度。

中国武术段位制规定，根据个人从事武术锻炼和武术活动的年限、掌握武术技术和理论的水平、研究成果、武德修养，以及对武术发展所作出的贡献，将武术段位定为九个级别。

初段位：“一段”（青鹰）、“二段”（银鹰）、“三段”（金鹰）。



中段位：“四段”（青虎）、“五段”（银虎）、“六段”（金虎）。



高段位：“七段”（青龙）、“八段”（银龙）、“九段”（金龙）。



◎ 太极拳段位规定考评技术

一段：8式太极拳；

二段：16式太极拳；

三段：24式太极拳，18式太极剑，16式太极枪；

四段：32式太极拳，32式太极剑，26式太极枪；

五段：杨式太极拳，孙式太极拳，武式太极拳，42式太极剑；

六段：陈式太极拳，吴式太极拳，42式综合太极拳，太极推手对练。

二、保健医疗两相宜——

吴式太极拳的实用价值

Introduction and Stories of Wu's Taichi Boxing

1. 保健功能

Health Care Function

吴式太极拳动作柔和、缓慢、连贯、协调，男女老少和患有慢性疾病的人都可以练习。习练太极拳的老年人，无论骨骼、肌肉、呼吸功能、心血管功能，还是代谢功能，都比不练太极拳的老年人要好。吴式太极拳的保健功能，主要体现如下。

①练太极拳要求虚领顶劲、含胸拔背，主宰于腰而带动四肢。腰部活动比较多且大，立身中正，背部不弯，使腰肌与脊柱都能得到有效锻炼，从而预防腰痛和驼背。人到老年，胃酸减少，影响到食物中的钙与磷的吸收，使得骨质疏松、关节变得不灵活。而通过太极拳的锻炼，可以改善消化系统对钙与磷的吸收功能，防止脊柱的退化性变化。

②练太极拳要求用意不用力，思想高度集中，从而能调节中枢神经系统的功能，使神经中枢在处理各种复杂的反应时更加灵活、稳定，可以有效地改变机体各器官和系统的活动机能。这种精神集中与身体运动相结合的锻炼方法，给大脑皮层以良好刺激，使一部分区域的大脑皮层兴奋，另一部分受到保护性抑制而得到休息，起到了消除疾病在大脑皮层引起的病理兴奋，达到治疗神经性疾病的作用。

③练太极拳要求呼吸自然，气沉丹田，用腹式呼吸使腹部肌肉有节奏地活动，加快血液循环速度，增强代谢作用，提高呼吸系统的功能，对增强肺组织的弹性、增加胸廓、肋骨、呼吸肌和膈肌的锻炼，预防肋骨软化症，都有良好的效果。

④练太极拳能增进血液循环，改善心脏供血功能，促进球蛋白和胆固醇含量下降，可减轻动脉硬化症。冠心病、高血压、神经衰弱、消化不良等慢性病患者，在医院配合下，进行太极拳锻炼，能收到不同程度的治疗作用。

2. 医疗作用

Medical Treatment Function

练太极拳时首先要集中思想，清除杂念。轻柔舒适的动作可以促使大脑由杂乱归于宁静专一，使意识与动作混而为一，时间与空间混而为一。练拳者练到这一境界，会觉得通体舒适，最静也是最清醒的状态。常练太极拳，可以使神经松弛、消除焦虑状态与紧迫感，因此，习练太极拳具有很好的医疗作用。归纳起来，其医疗作用有以下三项。

(1) 增强迷走神经(副交感神经)的作用

凡是在练拳时全身愈松静，所表现出来的迷走神经反应愈明显。迷走神经就是副交感神经，与交感神经同属于自主神经系统，又称作植物性神经系统。迷走神经与交感神经可以使心跳变慢，生理学家形容前者是马鞭子，后者是缰绳。

副交感神经能够对交感神经起到一定作用，从而抑制肾上腺素的过度分泌，以预防高血压、冠心病、心跳过速、神经衰竭等植物性神经系统紊乱疾病。这也是习练太极拳之后，很多因服药不易见效的慢性疾病会慢慢痊愈的原因所在。

(2) 改善身体素质，延缓衰老

身体素质指的是人体活动的速度、力量、耐久力与灵敏性的综合功能。人的生理素质到了老年时期会逐渐减退，但它们可以通过锻炼不断增进，从而推迟衰老过程。习练吴式太极拳能够促进腰腿劲力，防治老年性腰肌劳损。长期坚持，还能降低下腰痛的发病率，登山或跑步的耐力也会超过一般人。

作为一种内外结合、身心兼顾的运动，太极拳在高级阶段能做到意到、气到、劲到。也就是说，中枢神经系统对末梢器官的反应性和控制能力能够变得特别灵敏，在日常生活和其他活动中都能保持高效能，即使到了老年也不衰退，从而达到延缓衰老的目的。

(3) 强健骨骼，防止老年性骨折

人体的骨质，必须在一定运动和力的作用下，才能进行正常代谢。如果缺乏锻炼就会导致骨骼发生退行性变化，导致脱钙、骨质疏松以及骨骼脆性增加，一旦遇到外力打击或不慎摔倒，很容易引起骨折。老年人的骨折发生率是最高的，常见的有股骨颈或股骨粗隆间骨折。

太极拳是一种静力型运动，可以增强腿力，对加强下肢骨质的作用尤其明显。左右脚的虚实变换，可以加强肢体的平衡能力，从而避免摔跤，避免骨折的发生。

三、吴式太极拳的习练要领

Main Practicing Points of Wu's Taichi Boxing

1. 七大姿势要领

Seven Main Practicing Points for Posture

太极拳对身体各部位的要求主要有虚领顶劲，尾闾中正，松肩垂肘，含胸拔背，松腰叠胯，气沉丹田，溜臀裹裆等七大点。

(1) 虚领顶劲

人在正直状态时，头顶的“百会穴”会有一种好像被一根无形的线绳系着向上悬起，又好像此处轻轻地向上顶着一个悬在空中的大气球，使其不压在头上，也不离开，让周身上下无一处有压抑之感。前面的鼻尖、左右的两耳都垂直于地面，并与垂力线平行。颈项部分不偏不倚地被头部引领起来，前面的下颌不前探不后缩。

“廉泉穴”（下颏边缘的正中）对“天突穴”（两锁骨的正中）。颈后的“哑门穴”（后发际的正中）对着“大椎穴”（颈椎和第一胸椎的棘突间）。全部颈肌放松、端正地向上舒展和支撑头颅。

做好这一动作的最简单方法是：练习时头部与地面垂直，注意不要用力，颈部要灵活，而且无论身体怎么转动，这个姿势都不能变换。

(2) 尾闾中正

尾闾中正是虚领顶劲的延续动作，只要虚领顶劲做好了，脊柱自然会正直。所以拳谚有云：尾闾中正神贯顶，满身轻利顶头悬。通过这两部分动作，能使全身处于兴奋状态。

(3) 松肩垂肘

两肩要平正，不能一高一低，不向上耸肩，不向前含肩，不向后背肩，保持自然放松。同时要求在练拳时两肩与“朝向”保持垂直状态。肩部的肌肉应该放松舒展，使其前后相连接的肌肉不绷不紧，让肩关节松开，增大关节凹凸面的间隙，减少软组织的摩擦，这样做的目的是为了使上肢更灵活。手臂的肘关节也要放松，让手臂的所有肌肉平展松弛。在运动中，如果臂下垂则臂弯向前、肘尖向后；如果臂向前伸出，则臂弯向上、肘尖向下，与地面垂直。



(4) 含胸拔背

胸部不前挺、不后凹，肋、肋部放开，膈肌下沉，使肺叶舒张，增大气息吸收量。后背的大椎处微微上拔，两侧的背阔肌及其深部肌肉向前向下围圆。有人把“含胸拔背”做成胸部向内凹陷，背部往后凸出，使原来就向后弓的胸椎更往后突出。这样不但达不到“松”的境界，反使胸腔被压迫，背部被拉紧，因而不合乎太极拳的要求。吴式太极拳主张胸、背部只是正常自然地各安其位，使其前后左右的机体平衡地、舒贴地包围在重力线四周就可以。

(5) 松腰叠胯

腰是身体的中轴枢纽。腰部如何动作会涉及全身，所以此部位是身体运动的关键。练太极拳要求全身放松，其中最重要的是把腰部放松，使各节的椎间隙松开，使腰胯（骨盆）活动。要降低身体的重心，只有松腰叠胯，使髋骨往下才是最好的方法。让髋关节（髋臼与股骨头）保持适当的角度，最好让上身与大腿保持157度左右，才能在下蹲时使脊柱保持正直放松。

(6) 气沉丹田

人体能容纳气的腹腔统称为丹田。横膈膜以上的肺部是中丹田，腹部以下是下丹田，丹田穴是一个中心。气沉丹田，就是使横膈膜下沉。运用腹部呼吸时，上下丹田充满了气，精神自然能提起，然后以气运身才能顺遂。

(7) 溜臀裹裆

由于人体自然形成的腰弓是向前凸的，骶骨则往后凸，使臀部向后撇出，因而不利于降低重心和沉气。练拳时，松开腰弓，则骶骨尖端须要向前下方微弯，使臀大肌形成的隆凸臀部往前下方溜。两大腿的内外肌群往外分张，让“会阴穴”下降，把裆下皮层撑圆，如同用一块布把裆下的空间包裹起来一样。因此，也有人把裹裆称为圆裆。