

普通高等学校
公共体育课程
系列教材

全国高等学校体育教学
指导委员会审定

武术

主编 骆红斌 苏亚平



高等教育出版社
HIGHER EDUCATION PRESS

1 2 3 4 5

普通高等学校公共体育课程系列教材
全国高等学校体育教学指导委员会审定

武 术

主 编 骆红斌 苏亚平

高等教育出版社

内容提要

本书以国家教育部 2002 年颁发的《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》的主要内容和基本要求为依据编写,经全国高等学校体育教学指导委员会审定。全书理论联系实际,深入浅出地介绍了武术的基本理论与技术,并提供了多种自我锻炼方法。

本书既可作为普通高等院校及高职高专学生的体育教材,也可作为体育爱好者的自学用书。

图书在版编目(CIP)数据

武术 / 骆红斌, 苏亚平主编. — 北京: 高等教育出版社, 2006.2

ISBN 7-04-017011-6

I. 武... II. ①骆...②苏... III. 武术 - 中国 - 高等学校 - 教材 IV. G852

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 005056 号

责任编辑 熊雪芳

封面设计 吴昊

责任印制 潘文瑞

出版发行	高等教育出版社	购书热线	010-58581118
社 址	北京市西城区德外大街 4 号		021-56964871
邮政编码	100011	免费咨询	800-810-0598
总 机	010-58581000	网 址	http://www.hep.edu.cn
传 真	021-56965341		http://www.hep.com.cn
			http://www.hepsh.com
经 销	蓝色畅想图书发行有限公司	网上订购	http://www.landaco.com
排 版	南京理工出版信息技术有限公司		http://www.landaco.com.cn
印 刷	杭州余杭人民印刷有限公司	畅想教育	http://www.widedu.com
开 本	787 × 960 1/16	版 次	2006 年 1 月第 1 版
印 张	13	印 次	2006 年 1 月第 1 次
字 数	240 000	定 价	15.00 元

凡购买高等教育出版社图书,如有缺页、倒页、脱页等质量问题,请在所购图书销售部门联系调换。

版权所有 侵权必究

物料号 17011-00

普通高等学校公共体育课程系列教材

编写委员会

主 任:郭申初

副 主 任:徐剑津 于可红

成 员:(按姓氏笔画排序)

方爱莲	叶东惠	朱希伟	朱建清
李建设	何 选	苏亚平	寿文华
杨新海	季建成	金福春	金祖云
周云飞	张 杰	姜建华	姜 丽
胡振浩	徐宏伟	诸葛伟民	袁建国
翁惠根	黄 滨	黄永良	章 莺
楼兰萍	潘慧炬	滕 青	

本册主编:骆红斌 苏亚平

副 主 编:李 鸿 骆春英 季建成 林小美 杨建营

编写人员:(按姓氏笔画排序)

马明跃	公 平	王薇薇	王能干
王晓燕	王晓军	孙若海	李 震
李 鸿	张华达	苏亚平	杨建营
季建成	杨莲芳	林小美	林家铭
骆红斌	骆莉莉	骆春燕	徐美玲
徐培文	徐 曼	高月娥	唐文兵
凌懿文	曾思华	韩 静	蒋歌声
蔡金明	潘华峰		

前 言

教育部 2002 年颁发的《全国普通高等学校体育课程指导纲要》明确指出,体育课程是促进学生身心和谐发展,使思想品德教育、文化科学教育、生活与体育技能教育与身体活动有机结合的教育过程,是实施素质教育和培养全面发展人才的重要途径。本教材严格按照《全国普通高等学校体育课程指导纲要》的要求进行编写。在教材编写理念上,力求揭示体育的内涵,将体育的精神传达出来,以体现体育的文化性和科学性。在教材的结构设计上,将传统竞技运动项目与大学生的健身锻炼内容和健康教育有机地结合起来,以体现健身性与实效性。同时遵循大学生的身心发展规律和兴趣爱好,既考虑主动适应学生个性发展的需要,也考虑主动适应社会发展的需要,为学生所用,为学生的继续发展所用,为将来踏上社会、进行终身体育锻炼所用。

在教材内容的选择上,兼顾学生不同层次的需求与兴趣爱好,既分项编写,又分基础篇与提高篇,以体现不同水平和不同层次的要求。特别突出了自我练习和自我评价方法的介绍,以提高学生对体育运动的主动参与和自我锻炼评价能力,力图与终身体育接轨,以提高健康水平,改善生活质量。

本套教材现已编写 12 种,分为运动技术项目类教材和体育理论类教材。包括《篮球》、《足球》、《网球》、《健美操与体育舞蹈》、《排球》、《乒乓球》、《野外生活生存》、《定向运动》、《健美》、《武术》、《羽毛球》11 种,以及为提高学生体育人文素质和增进健康知识的理论教材《体育文化概论》。这套教材已全部通过国家教育部全国高等学校体育教学指导委员会审定。

普通高等学校公共体育课程系列教材编写委员会

2005 年 10 月

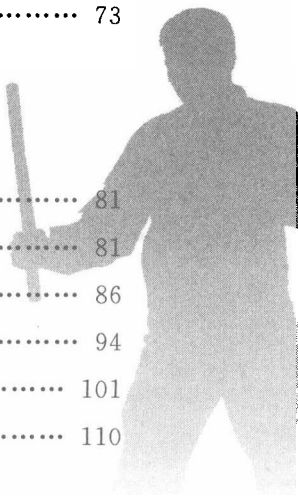
目录

基础篇

第一章 武术运动的起源和发展	3
第一节 武术——中华民族的宝贵遗产	3
第二节 武术运动的发展历程	15
第二章 武术运动的价值及常见损伤	22
第一节 武术运动的价值	22
第二节 武术运动常见的损伤及其预防	24
第三章 武术运动的基本知识和基本动作	30
第一节 如何看图习武	30
第二节 套路运动的基本功和基本动作	33
第三节 搏斗运动的基本功和基本技术	48
第四章 武术套路比赛的基本规则	66
第一节 竞赛组织机构	66
第二节 竞赛通则	69
第三节 评分方法与标准	73

提高篇

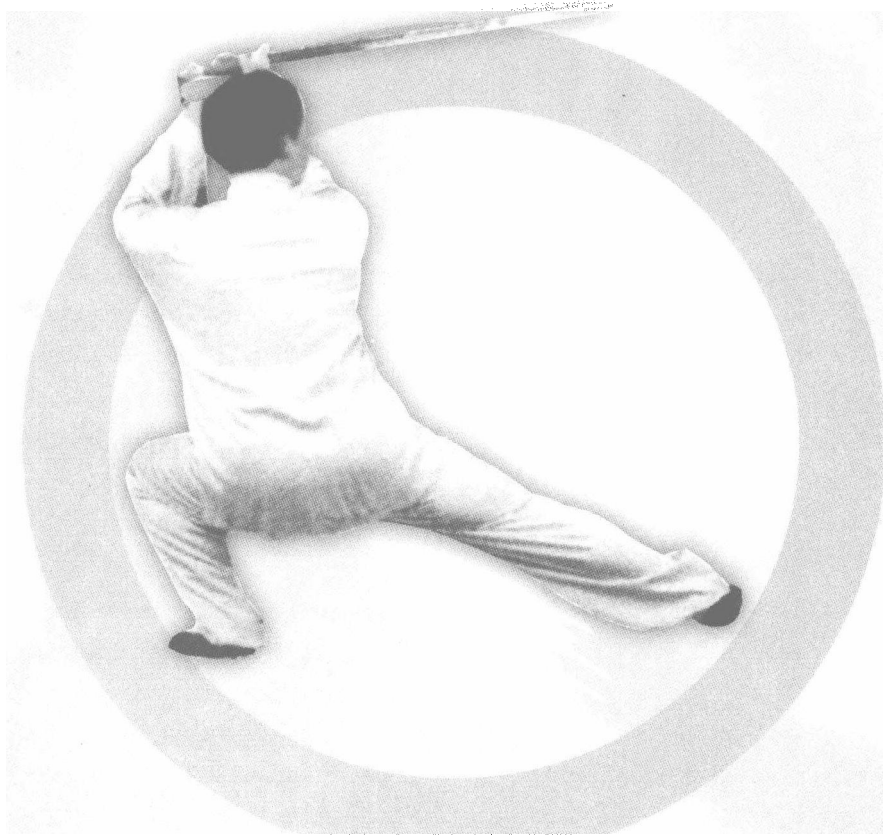
第五章 武术组合动作与套路	81
第一节 长拳组合动作	81
第二节 短器械组合动作	86
第三节 二十式南拳套路	94
第四节 二十式太极剑套路	101
第五节 攻防搏斗实用技术	110



第六章 传统保健体育功法	133
第一节 传统保健体育功法的特点与作用	133
第二节 传统养生保健功法介绍	137
第七章 民族传统体育项目的欣赏	153
第一节 武术	153
第二节 拳击	155
第三节 跆拳道	157
第四节 舞龙舞狮	159
第五节 木兰拳	162
第八章 武术锻炼与评价	164
第一节 如何练好武术套路	164
第二节 如何练好搏斗运动	167
第三节 不容忽视的专项素质训练	177
第四节 练习范例与自我评价	181
第九章 武术俱乐部活动的组织与开展	188
第一节 武术俱乐部的组织与管理	188
第二节 基层的武术竞赛	190
参考文献	198



基础篇



武 术

第一章 武术运动的起源和发展

本章导读:中华武术有着悠久的历史 and 广泛的群众基础,是中华民族在长期劳动生活与斗争中逐步积累和发展起来的一项宝贵文化遗产。通过本章的学习,可以了解到武术的内容丰富多彩,形式多样,风格独特,是一项具有广泛社会价值和民族文化特色的中国传统体育项目。

第一节 武术——中华民族的宝贵遗产

一、走进丰富多彩的武术世界

武术内容博大精深,形式丰富多样,留传至今的具有完整体系的拳种就有129个,目前武术开展的主要有套路运动、搏斗运动、功法运动等运动形式。按活动人群和应用需要又有人把它分为竞技武术、大众健身武术、学校武术、实用军警武术等。本教材以运动形式对它进行分类阐述。

(一) 套路运动

套路运动是以踢、打、摔、拿、击、刺等攻防动作为素材,遵守攻守进退、动静疾徐、刚柔虚实等矛盾运动的变化规律编成的整套练习形式,主要内容包括单练、对练、集体项目。传统武术套路和当前竞技武术套路有明显区别,当前竞技场路上的套路运动是经过艺术加工的,注重高、新、难、美的形体表现类体育运动形式。

(1) 单练是单人练习的套路运动形式。现在的各种武术套路竞赛活动以单练为主,它又有徒手练习和持械练习之分。徒手套路以长拳、南拳、太极拳为主,还有形意拳、八卦掌、八极拳、劈挂拳、翻子拳、通背拳、地躺拳、象形拳等。持械套路有单器械类,如刀、枪、剑、棍、大刀、朴刀等;双器械类,如双刀、双剑、双钩、双鞭等;软器械类,如单鞭、三节棍、绳镖、流星锤等。

(2) 对练是指两人或两人以上,按照一定的程式进行的攻防假设性练习形式,它包括徒手对练、持械对练、徒手与器械对练三类。

(3) 集体项目是多人集体进行的徒手、器械、徒手与器械的演练。可以变换队形、图案,也可用音乐伴奏,在竞赛中通常要求六人以上,要求队形整齐,动作协调一致。





（二）搏斗运动

搏斗运动是在一定条件下,按一定的规则进行斗智较力的攻防性运动形式。现在武术竞赛中开展的主要是两人进行的对抗性活动,包括散打、太极推手、短兵、长兵等等。

(1) 散打是指两人按照一定的规则,使用踢、打、摔等技法制胜对方的竞技项目。

(2) 太极推手是两人按一定的规则,使用太极拳中的棚、捋、挤、按、采、捌、肘、靠等技法,搭手对峙,通过粘、连、黏、随的形式,以肌肉感觉判断对方用力,从而借力发力,将对方推出,以决胜负的竞技项目。

(3) 短兵是两人按一定的规则,手持一种特制的类似于刀剑的器械,使用武术短器械中的击、劈、砍、刺、点、斩等方法来决胜负的竞技项目。

(4) 长兵是两人按一定的规则,使用一种特制的类似于枪棍的器械,利用武术长器械中的劈、崩、挑、拨、拦、拿、扎、点等技法来决胜负的竞技项目。

（三）功法运动

传统的功法运动主要指为增强攻防能力和健康需要而进行的专门基本功训练,人们通常把它分为内功和外功,或分成动功和静功。内功是一种相对注重内练,采用以意领气、以气催力为基本锻炼手段的运动形式,它以练气为主,如练丹田内气,通小周天、大周天,气行全身等。太极拳的浑圆桩,形意拳的三体式、五行拳,意拳的养生桩、技击桩都属此类。外功是相对注重外练的以练习击打力度和抗击打能力为主的运动形式,如打沙袋、踢木桩、练排打等等。动功一般指动态为主的功法练习,静功一般指静态练习为主的功法练习。内外功法或动功和静功是相对而言的,它们是相互联系,相互促进,不能绝对的分开。在传统武术中,它通常作为基本功或辅助练习形式出现。

二、科学地认识武术

武术的内容虽然丰富多彩,发展到如今的水平和规模确实也走过几多曲折之路。在很长一段时期内,它是作为一种技击术存在和发展的,直到20世纪初受西方体育的冲击和影响后,武术才逐渐向体育靠拢,然而它也在相当长的一段时间内保持着传统武术的面貌和特征。到了20世纪80年代后,特别是21世纪初期发起的竞技武术改革,才使之演变成当前的武术模样。对于传统武术与当前竞技武术的争鸣,以及目前武术发展方向的正确与否,仁者见仁,智者见智。

武术是以技击为主要内容,以套路、搏斗和功法为主要运动形式的中国



传统体育项目。它既具有强身健体的功效,又具有防身自卫的价值,而且能丰富现代人的文化生活,更重要的是能把它作为一种传统文化的典范进行民族传统教育。因此,它既是当前学校实施素质教育的理想手段,也是全民健身的重要内容。

对于武术运动的三种主要运动形式即套路、搏斗和功法,就传统武术而言,三者紧密相连,是一个完整的体系;就现代武术而言,三者有相互独立发展之势。竞技武术套路已经独立地走上了竞技舞台,成为表现高、难、美、新的形体表演类项目;基本摒弃了套路基础的散打也作为一个相对独立的搏斗运动项目发展了近二十年;许多与气功结合的单势功法演练,在民间也广泛开展。武术的套路、搏斗和功法三个运动形式既有一定的联系,又相互独立,它们共同构成了形式多样的武术技术体系。

武术是中国民族传统体育项目之一,类似的传统体育项目当有上千种,如舞龙、舞狮、龙舟、风筝、气功等等。然而武术内含文化因子最多、规模最大、最具系统性。值得注意的是,流传于世界各地的武技很多,如拳击、跆拳道、柔道、空手道、泰拳等,它们可以称为武技,但不是武术,因为武术是专指中国的武技。

武术在长期的历史演变中,逐渐形成了自己的运动规律和特点,它以独特的技术风格和内涵享誉世界。

(一) 鲜明的民族技击性

武术最初作为军事技术和训练手段与古代战争紧密相连,其技击特性是显而易见的。在实用中,其目的在于杀伤、制服对方,它常常以最有效的技击方式,迫使对方失去反抗能力,这些技击术至今仍在军队、公安中被采用。

当前的搏斗运动集中体现了武术攻防搏斗的特点,在技术上与实用技击基本一致,但作为体育项目,它受到竞赛规则的制约,以不致死、致伤、致残对方为原则。如在散手中对有些传统的实用技击方法作了限制,而且严格规定了禁击打部位和保护护具,短兵中使用的器具也作了相应的变化,推手也在特殊的规则下进行安全地竞技对抗。因此,可以说当今的武术搏斗运动虽然与实用技击有所区别,但也具有很强的攻防技击性。

套路运动是中国武术中一个极具特色的运动形式,不少动作在技术规格、运动幅度等方面与原形动作相比较有所变化,但动作方法却仍然保留了技击的特性。虽然因连结贯串及演练技巧上的需要,穿插了一些不具有攻防技击意义的动作,但是,就整体技术而言,仍然是以踢、打、摔、拿、击、刺等技击动作为主,它的攻防技击特性是通过一招一式来表现的,汇集百家,它



武

术

的技击方法是极其丰富的,在散手、短兵中不宜采用的技术方法,在套路运动中仍有所体现。

总之,武术作为体育运动,技术上仍不失攻防技击特性,而是将技击寓于搏斗运动与套路运动之中。

(二) 内外合一、形神兼备的民族风格

既究形体规范,又求精神传意、内外合一的整体观,又融入民族文化精髓,是中国武术的一大特色。所谓内,指心、神、意等心志活动和气息的运行;所谓外,即手眼身步等形体活动。内与外、形与神是相互联系统一的整体。

武术“内外合一,形神兼备”的特点主要通过武术功法和技法来体现。“内练精气神,外练筋骨皮”是各家各派练功的准则,如太极拳主张身心合修,要求“以心行气,以气运身”,形意讲究“内三合,外三合”,少林拳也要求精、力、气、骨、神内外兼修。此外武术套路在技术上往往要求把内在精气神与外部形体动作紧密相合,完整一气,做到“心动形随”,“形断意连”,“势断气连”,以“手眼身法步,精神气力功”八法的变化来锻炼身心。这一特点反映了中国武术作为一种文化形式在长期的历史演进中倍受中国古代哲学、医学、美学等方面的渗透和影响,形成了独具民族风格的练功方法和运动形式。

(三) 广泛适应性

武术的练习形式、内容丰富多样,有竞技对抗性的散手、推手、短兵,也有适合演练的各种拳术、器械和对练,还有与其相适应的各种练功方法。不同的拳种和器械有不同的动作结构、技术要求、运动风格和运动量,分别适应人们不同的年龄结构、性别和体质的需求,人们可以根据自己的条件和兴趣爱好进行选择练习。同时,它对场地、器材的要求及对环境条件的要求极低,俗称“拳打卧牛之地”,练习者可以根据场地的大小变换练习内容和方式,即使一时没有器械,也可以徒手练拳、练功。一年四季,可“冬练三九,夏练三伏”,几乎不受时间、季节的限制,较之不少体育运动项目,具有更为广泛的适应性。武术能在广大民间历久不衰,与这一特点不无关系,利用这一特点可以为高校群体性体育活动的全面开展提供方便,也能为全民健身做出更大的贡献。

三、奥妙无穷的传统武术

武术在其历史流传过程中形成了许多拳种流派,其流派之多、门类之广是任何一个国家的武技都无法比拟的。各个拳种都有自己独特的技术风格和运动规律。



（一）潇洒舒展的长拳

长拳是一类拳术流派的总称，一般把查拳、花拳、华拳、红拳、洪拳、少林拳等称之为长拳，它们以北方拳种为主。现代新编长拳是新中国建立后为适应竞技比赛，在吸收查、花、炮、红等诸多拳种的基础上，将动作进一步规范化、艺术化、难度化而形成的一种姿势舒展、动作灵活、快速有力、节奏鲜明，并有蹿蹦跳跃、闪展腾挪、起伏转折和跌扑滚翻等动作与技术的拳术。长拳的技法特点如下：

1. 手法要捷快

长拳对手法的要求是快速、敏捷、有力，“拳如流星，掌疾如风”。手法包括拳、掌、肘的各种运动方法。捷快不但是局部（拳、掌、肘）动作的敏捷、快速、有力，更重要的是如何与肩臂和腰部的灵活运动协调起来，形成身促手动，步健身快、手快的整体效应。总之，手法疾快有力，不单指局部的动作，要体现在整个动作之中。

2. 眼法要敏锐

长拳对眼法的要求是明快、锐利，“眼似电”。眼法，即运用眼神目光的方法。眼法的一般要求是：定势时团神聚目，目随势注；走势时眼随手动，手到眼到。长拳中的动作一般都有其攻防意义，或攻或防、或进或退，眼神则是其传神达意的窗口，是表达长拳动作意向、传神的关键。

3. 身法要灵活

长拳对身法的要求是柔韧、灵活自如，“腰如蛇行”。身法是对运动中身躯变化及运用方法的总称。身躯包括胸、背、腰、腹、臀五个部位。身法的基本运动方式以胸的屈展挺含和腰的折叠拧转为主，体现出闪、转、展、缩、折、弯、俯、仰、冲、撞、挤、靠等不同身法变化。因此，身法对胸腰椎的柔韧性要求较高，柔而不软，坚韧而不滞。

4. 步法要稳固

长拳对步法的要求是快速、清晰、稳固，“步赛粘”。步法即脚步移动变化的方法，是身、手、腿等各种技法赖以实现的关键。一般有进、退、行、击、垫、提、插、盖、跳、摆、扣、跟、踏、纵等，力求做到步动身随和身促步动。“步不稳则拳乱”“步不快则拳慢”是拳家对步法与拳法关系的实践经验总结。

5. 精神要充沛

长拳对精神的要求是充沛、饱满，显示出内在鼓荡的“怒”之气魄。这种“怒”是气势，是精神世界。“怒”作为一种气质存于内，显现于外，是通过眼神将动作的意向淋漓尽致地表达出来。这种传神达意的意境要求“练时无人似有人”，以意设敌，以神态中表现出攻防搏斗意识，把自身融入一种充满



武

术

战斗的氛围之中。

6. 气要下沉

长拳对呼吸的要求是气沉丹田。长拳运动中呼吸是否正确、得法关系到运动的持久性和气力相合的整体性。长拳运动负荷大,对氧的需要量也大。如果不善于掌握和运用“气沉丹田”的腹式呼吸方法,就容易使气息只在胸腔内呼吸而气促;气越促,力越短。长拳的呼吸方法有“提、托、聚、沉”。一般由低势演进到高势时,应该用“托”法,在短促刚猛发力时,应用“聚”法。这些法规虽然随着动作的变化而运作,但要始终遵循“气宜沉”的基本要求,顺乎自然。

7. 劲力要顺达

长拳要求劲力要顺达。劲力指结合武术动作的发力。顺达须从“三节”“六合”入手。劲力是否正确不在于用力的大小,而在于顺与不顺,掌握好“三节”的用力顺序和“六合”的协调一致,动作才能豁达,劲力才能顺畅,力点才能准确。

8. 功力要纯

长拳对技术的要求是“功宜纯”。功指力量、速度、耐力、灵敏等身体素质和运动的各种技术技巧。“纯”指炉火纯青。

9. 四击合法

“四击”是指武术中踢、打、摔、拿四种技击法则。这些内容都有严格的要求和运动法规。如果不严格遵循各自的法规去练习,就不能表达出它们不同的真实用意,也就失去了长拳动作中的技击意义。

10. 以形喻势

长拳运动中有动、静、起、落、立、站、转、折、轻、重、缓、快十二种常势。用生动、形象、夸张的比喻来要求技术动作姿势叫做以形喻势。即传统的“十二型”:动如涛,活动之势;静如岳,静止之势;起如猿,跳起之势;落如鹊,降落之势;立如鸡,单腿独立之势;站如松,两腿站立之势;转如轮,旋转之势;折如弓,折叠之势;轻如叶,轻飘之势;重如铁,沉重之势;缓如鹰,缓慢之势;快如风,快速之势。

(二) 刚猛迅短的南拳

南拳是一种流传于我国南方各省的拳术。南拳的拳种流派颇多,有福建南拳、湖北南拳、湖南南拳、广东南拳、广西南拳、浙江南拳等支系。南拳主要技法特点如下:

1. 技击运气法

武术运动中的运气方法,无定式,无定法,是配合攻防动作进行的。强



调运气鼓劲、肌肉隆起、时张时弛。南拳运气法一般的配合情况是：动作吞入（收回）时吸气，动作吐出（伸出）时呼气，用虚招去诱惑对方，用实招乘隙而入，出奇制胜。动作上浮时吸气，用顶、托、掀、架等手法，借力过势，使对方失去平衡而露败势。动作下沉时呼气，用压、罩、扣等手法把对方的手臂压、沉，使之无法提起，造成对方难进、难收、难变之势。连续进攻时，往往自然闭气，出手对准子午，动作要求简练，干脆利落。在躲、闪、后退时，应有意吸气，防守不离中门，沉肩坠肘不离肋。在用劲发招时，口轻启，让其自然而短促的呼气，以此配合丹田内气和内力一并外发。在使猛劲之际，应发声助威，以气催力。

2. 以势蓄劲法

发劲是南拳中最关键的一部分，素有“金刚劲力”之称。强调劲从足生，发之于腰。发劲方式可分为六种：钻劲（螺旋劲）、冲劲（寸劲）、弹劲、抖劲、内顶劲和咬劲。这些劲力均需“发于腿、宰于腰、形于手”。

3. 正沉含敛法

正沉含敛法是南拳身形的基本技法，头正颈直、沉肩坠肘、含胸拔背、敛臀收腹是南拳静止姿势的身形。

4. 稳马硬桥法

南拳以四平马为主，其次是四六马、二字马，称之为大马、小马、半马。初学时，一般先站马（桩步）再学拳。“桥”，南拳把前臂称为“桥”，把运用前臂进行攻防的方法称为“桥”法。练得硬桥硬把，方能稳扎稳打。

5. 发声助威法

南拳一般有呼出声音的习惯，当发劲时，则要求随动作而呼出声音，以助发劲之威。这是南拳独特的技法。虽然发声是随着拳势变化的不同，运用不同的呼喝声，但不可以无原则的乱喊乱叫。

（三）轻柔圆绵的太极拳

太极拳是中国武术发展到目前为止技理最为完善，对中国传统文化吸摄最多的一个拳种。一般认为它是明末由河南温县陈家沟的陈王廷所创。他综合汲取明代各家拳法之长，以戚继光《拳经捷要篇》中的三十二势长拳为基础，又结合古代导引、吐纳之法，吸收古代阴阳学说和中医经络学说理论而创立的。太极拳在流传过程中逐渐形成了不同的流派，主要有陈式、杨式、吴式、武式、孙式等五种。太极拳的技法特点如下：

1. 虚灵顶劲

虚灵顶劲即虚领顶劲、“顶头悬”，是拳势对人体头部姿势的要求。头正才能做到顶平、项直和身正；颈项竖直，精神才提得起；身正方可安舒，动作



武

术

才能沉稳。

2. 气沉丹田

气沉丹田是指用细、柔、长的方法，以意识引导呼吸，将气体徐徐沉入腹部脐下。一般来说，呼吸与胸廓的张缩、肩胛的开合、手臂的屈伸、动作的虚实、步法的进退、身体的起落密切相关，呼吸既要符合生理机制，又合乎动作要求，并在意识引导之下。

3. 含胸拔背

含胸是胸廓略向内含蓄，使胸部有宽舒的感受。拔背与含胸是相互联带、相互制约的，含胸势必引起拔背。这样有利于膈肌下降，有助于腹式呼吸和气沉丹田，使重心随之下降，动作更加稳重。

4. 松腰敛臀

松腰是放松附在腰椎上的肌肉群。拳理中“腰为主宰”“腰如车轴”，都说明了腰的重要性，但均须在松腰的基础上才能做到。敛臀是指在松腰的前提下，使臀部稍做内收。内收时，臀部肌肉先向外下方松散，再轻轻向前、向里收敛，似有臀把小腹托起之感。

5. 圆裆松胯

裆即会阴部位，圆裆指两腿胯根撑开，结合吊裆、扣裆、裹裆综合效应形成的体态。松胯是步法轻灵稳健的基础，腰胯放松则腿部的肌群不会僵硬，只有这样，步法的进退、转换和腿法的运使才能自如灵活。

6. 沉肩坠肘

沉肩指在松肩的前提下肩臂垂沉。坠肘是肘部自然垂坠，有一种沉重的内劲贯穿于内，即两肘垂坠时还要有一些向里的裹劲。

7. 舒指坐腕

舒指是掌指自然舒展，坐腕是掌指向手背一侧自然竖起，坐腕亦称踏腕。实质上舒指坐腕是“其根在脚、发于腿、主宰于腰、形于手指”，上下完整一气总体效应的落脚点。

8. 尾闾中正

尾闾中正指运动中需始终保持尾闾与第七颈椎成一条直线，身体处于中正状态。

9. 内宜鼓荡，外示安逸

鼓荡是对内在精神提出的要求，指精神饱满、神情专注。外示安逸指“神宜内敛”，不流于形式，给人一种安然自逸的感觉。

10. 运劲如抽丝，迈步如猫行

运劲如抽丝指太极拳运动起来要像抽丝那样缓、匀、稳、静。迈步如猫