

● 太极拳竞赛套路

● 中华人民共和国
体育运动委员会 武术研究院审定



● 人民体育出版社

太 极 拳 竞 赛 套 路

中华人民共和国体育运动

委员会武术研究院 审定

人 民 体 育 出 版 社

(京)新登字040号

太极拳竞赛套路

中华人民共和国体育运动

委员会武术研究院 审定

人民体育出版社出版

中国铁道出版社印刷厂印刷

新华书店总店北京发行所发行

*

787×1092毫米 32开本 2.5印张 50千字

1989年6月第1版 1992年10月第8次印刷

印数：34,801—79,800册

*

ISBN7-5009-0387-1/G·301

定价：1.50元

出版说明

近年来，国内外武术运动蓬勃发展，各种形式的竞赛活动日益频繁，迫切需要规范化的竞赛套路。为此，国家体委武术研究院组织了国内著名的教练员、太极拳名家和部分优秀运动员，编制了长拳、南拳、太极拳、刀术、剑术、棍术、枪术七个竞赛套路。

这七个套路保留了有关拳术、器械的风格特点，反映了当今武术的技术水平。不仅内容充实、动作规范、结构严谨、布局合理，而且动作数量、组别和时间等均符合竞赛规则的要求。它们是国内外武术比赛也是1990年亚运会武术比赛的内容。

新编制的这七个竞赛套路已经国家体委武术研究院审定，现编绘成书出版发行，并将摄制教学录相带广泛发行。我们相信，这七个竞赛套路的推广，将对武术竞赛的规范化、对武术的普及和提高起到积极的促进作用。

参加长拳、南拳、刀术、剑术、棍术、枪术竞赛套路的编写人员有(以姓氏笔画为序)：邓昌立、王洁、白文祥、刘玉萍、张山、张广德、李文英、陈莉红、庞林太、赵长军、原文庆、黄建刚、傅全智、彭英。参加太极拳竞赛套路的编写人员有：门惠丰、计月娥、张山、李天骥、李德印。

本书的执笔人是：门惠丰、李德印。

目 录

动作名称.....	(1)
动作说明.....	(3)
附：太极拳竞赛服装规定.....	(70)

动作名称

第一段

1. 起势..... (3)
2. 右揽雀尾..... (4)
3. 左单鞭..... (9)
4. 提手..... (9)
5. 白鹤亮翅..... (10)
6. 搂膝拗步(二)..... (11)
7. 撇身捶..... (14)
8. 捋挤势(二)..... (15)
9. 进步搬拦捶..... (19)
10. 如封似闭..... (21)

第二段

11. 开合手..... (23)
12. 右单鞭..... (23)
13. 肘底捶..... (24)
14. 转身推掌(二)..... (26)
15. 玉女穿梭(二)..... (28)
16. 右左蹬脚..... (32)
17. 掩手肱捶..... (35)
18. 野马分鬃(二)..... (37)

第三段

19. 云手(三)..... (40)
20. 独立打虎..... (44)
21. 右分脚..... (45)
22. 双峰贯耳..... (45)
23. 左分脚..... (46)
24. 转身拍脚..... (47)
25. 进步栽捶..... (48)
26. 斜飞势..... (49)
27. 单鞭下势..... (51)
28. 金鸡独立(二)..... (51)
29. 退步穿掌..... (52)

第四段

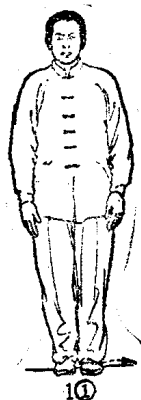
30. 虚步压掌..... (53)
31. 独立托掌..... (54)
32. 马步靠..... (54)
33. 转身大捋..... (55)
34. 歇步擒打..... (56)
35. 穿掌下势..... (57)
36. 上步七星..... (58)
37. 退步跨虎..... (59)
38. 转身摆莲..... (60)
39. 弯弓射虎..... (61)
40. 左揽雀尾..... (63)
41. 十字手..... (66)
42. 收势..... (68)

动作说明

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（图1①）。

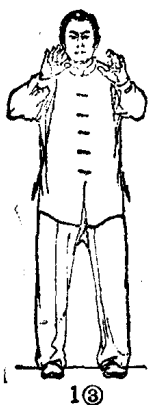


② 左脚向左轻轻开步，相距与肩同宽，脚尖向前（图1②）。



注：图中实线表示下动右手、右脚的运行路线，虚线表示左手、左脚的运行路线；运动员的服装，应按规定穿着。下同。

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（图1③）。



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（图1④）。



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，与右手相对如抱球状，重心移至右腿，左脚收于右脚内侧；目视右手（图2①）。

②上体微左转，左脚向左前方上一步，脚跟轻轻落地（图2②）。



③上体继续左转，重心前移成左弓步；同时左臂向前棚出，左手高与肩平，手心向内，指尖向左，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（图2③）。

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（图2④）。



⑤上体微右转，右脚向右前方轻轻迈出一小步，脚跟着地（图2⑤）。



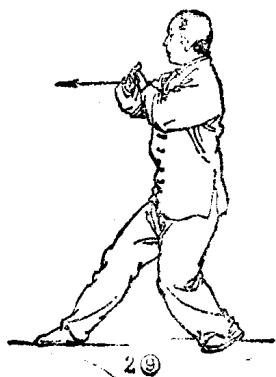
⑥上体继续右转，重心前移成右弓步，同时右臂向前棚出，臂微屈，掌心向内，高与肩平，左掌向左向下落于左胯旁，掌心向下，目视右前臂（图2⑥）。



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（图2⑦）。

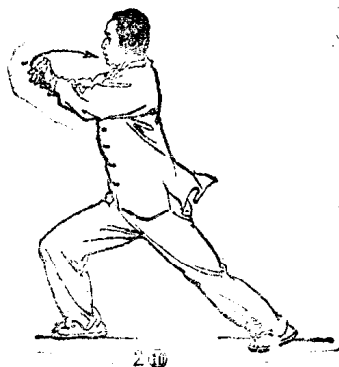


⑧重心后移，上体微左转；双掌向下后捋至腹前；目随右掌（图2⑧）。



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（图2⑨）。

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（图2⑩）。





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（图2 ⑪）。

⑫身体左转，右脚尖内扣落地；右掌平旋内收（图2 ⑫）。



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（图2 ⑬）。

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（图3①）。



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（图3②）。

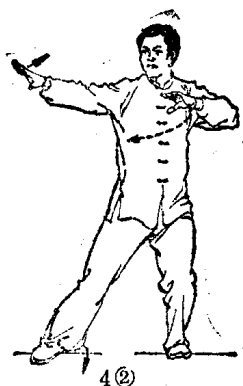


4. 提手

①重心后坐，上体右转，左脚尖内扣，左掌向右平摆划弧；目视左手（图4①）。



②重心左移；右勾手变掌，左掌稍向左平带(图4②)。



③上体微右转，右脚提转，脚跟落地，脚尖上翘，成右虚步；右掌成侧立掌举于体前，指尖高与眉齐，左臂屈收，左手也成侧立掌合于右肘内侧；目视右掌(图4③)。



5. 白鹤亮翅

①上体左转，右脚稍后撤，脚尖内扣；两手向左下方划弧，再翻转抱于左胸前，左手在上，两臂微屈成弧形；目视左手(图5①)。

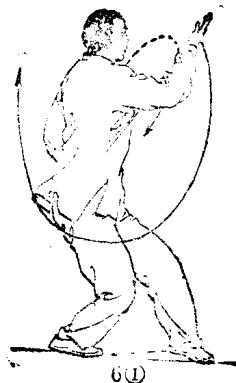
②重心右移，上体右转；
两手边合边举至右肩前；目视
右手（图 5 ②）。



③上体微左转，左脚稍向
内收，脚尖点地成左虚步；两
手右上左下划弧分开，右掌提
至右额前，掌心向内，左掌按
于左胯旁，掌心向下，两臂保
持弧形，目平视前方（图
5 ③）。

6. 接膝拗步（二）

①上体微左转；右手随之
向左划弧自头前下落；目视右
手（图 6 ①）。





②上体右转，随之右手向下、向右、向上划弧至右前方，高与头平。手心斜向上；左手向上、向右、向下划弧至右肋旁，手心向下；左脚收至右脚内侧；目视右手(图6②)。

③上体左转，左脚向前上步，脚跟轻轻落地；右臂屈肘，右手收至耳旁，掌心斜向前；左手向下划弧至腹前，目视前方(图6③)。



④重心前移，成左弓步，右手成立掌向前推出，指尖高与鼻平；左手由左膝前掠过，按于左胯旁；目视右掌(图6④)。