

中国武术段位制·太极拳类辅导丛书

主编 王培锷 马剑华 技术指导 曾美英

第二册

三段位太极拳、剑、枪



上海科学技术文献出版社

中国武术段位制·太极拳类辅导丛书

主编：王培锷 马剑华 技术指导：曾美英

第 二 册

三段位太极拳、剑、枪

•

上海科学技术文献出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

三段位太极拳、剑、枪 / 王培锬, 马剑华编著. —上海: 上海科学技术文献出版社, 2003. 1

ISBN 7-5439-1887-0

I. 三... II. ①王... ②马... III. ①太极拳②剑术(武术)—中国③枪术(武术)—中国 IV. G852

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 080546 号

责任编辑: 童志强

封面设计: 石亦义

三段位太极拳、剑、枪

第二册

主编 王培锬 马剑华

★

上海科学技术文献出版社出版发行
(上海市武康路 2 号 邮政编码 200031)

全国新华书店经销

上海长鹰印刷厂印刷

★

开本 858×1168 1/32 印张 5.875 字数 163 000

2003 年 1 月第 1 版 2003 年 1 月第 1 次印刷

印数: 1—10 000

ISBN 7-5439-1887-0/G·525

定价: 10.00 元

中国武术段位制·太极拳类辅导丛书

编写组成员

主 编 王培锷 马剑华

技术指导 曾美英

组 员 (以姓氏笔划为序)

石双林 顾宏钧 徐 明 徐芳骞

梅文源 曾美英 虞玲玲

总 序

《中国武术段位制·太极拳类辅导丛书》即将分册陆续出版，丛书编辑初期，马剑华先生邀请我参加主编工作，我欣然同意了。我之所以同意加入这一工作，其原因有三：

其一，我敬重民间武术工作者或者称之为业余武术工作者。他们有自己的专长，并在各自领域中做出了成就。为弘扬中华武术，在工作之余，他们致力于传播、推广中华武术。他们不仅身体力行，习武数十年，而且义务授人技艺，使更多人从习武强身、习武自卫、习武治情等方面得益。在全民健身的号召下，他们倍加努力地工作，许多人通过著书、拍摄声像教材等形式，将自己习武心得、演练技巧、教学经验毫无保留地奉献给世人，让更多的习武者从中受益。马先生年过八十，本是一位音乐家，却早已介入太极拳的习练、研究与教学之中。1988年海文出版社出版了《太极拳剑音乐》音带，他是编制者之一；后出版的《太极拳运动》录像教材，他是音乐指导；1998年海文出版社出版《中国太极拳剑辅导教材》一书，他又是主持编写人。当得知将实施中国武术段位制后，他又精心策划，组织徐芳骞先生、虞玲玲女士等编写《中国武术段位制·太极拳类辅导丛书》，以供武术入段、晋段者自学、提高之用。现大他的目标已实现。我为这样的民间武术工作者的精神所感动，并由衷地从心里敬佩他们。

其二，是向民间武术者学习的良机。我长年从事武术专业教学与训练工作，虽然常到民间武术社团走走，但由于时间短促，也仅是走马观花而已。这次步入民间武术圈子，确实是个学习的良机。就其编写《中国武术段位制·太极拳类辅导丛书》的格式而论，其内容与段位制中的太极拳、剑、枪同，但是编写的方式方法却更贴近民间习武者。我也参加编写过多类武术教科模式，而《中国武术段位制·太极拳类辅导丛书》的编写却脱格显新。它采用图文并

列的方式编写，动作分解又以身法、步法、手法、眼法的顺序等详述，更显条理清楚、讲解确切、参阅方便，确实是习武者练好太极拳、剑、枪较好的辅导教材。我向我的同行推荐此丛书，它值得一读。

其三，《中国武术段位制·太极拳类辅导丛书》是以《中国武术段位制》的内容为素材进行编写的，我也曾参加过《中国武术段位制》的编审工作，现在能有机会担任此丛书的主编也可以说我仍继续为中国武术段位制的实施而尽力。

最后我衷心希望习练太极拳的入段与晋段者能从此丛书中获益。

王培鋈

序

太极拳是中华民族文化之瑰宝，具有悠久的历史 and 独特的风格，有着健身炼体，祛病延年的强健功效。

新中国建立后，党和政府非常注重文化遗产的弘扬，相继出书介绍各派太极拳（剑），推出易学易练的国家套路，使太极拳得以普及和推广。

1978年邓小平同志“太极拳好”的题词，鼓舞了广大太极拳爱好者的学练热情，对武术运动的发展起了推动作用。现在太极拳（剑）已成为全民健身运动的主要项目之一。“首届国际太极拳健康大会”、“国际太极拳月”、“全国首届八式十六式太极拳（剑）比赛暨万人交流展示”等一系列活动吸引着越来越多的国内外爱好者积极参加，普及面越来越广。

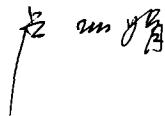
1997年，中国“武协”为进一步推动武术运动的发展，在全国实行“中国武术段位制”，太极拳（剑、枪）也被列入入段考评内容。2001年“初段位”的普及，进一步推动了全民健身运动的蓬勃开展，为广大武术（太极拳）爱好者提供了规范学练的途径，充分调动了他们的积极性，有效地促进了体育（武术）社团的各项工作顺利开展。

《中国武术段位制·太极拳类辅导丛书》的出版为广大太极拳初学者和入段晋段者提供了学习材料。本书从最基本的动作入手，对身、步、手、眼等方面进行分解并将作者多年来研练太极拳（剑）的体会融入“学练要点”，比较贴近读者，值得一读。

随着武术健身运动的不断深入以及“中国武术段位制”的实行，我相信此书会成为广大太极拳爱好者的良师益友。

上海精武体育总会会长

2002年3月



目 录

“三段” 太极拳

太极拳基本技术·····	3
“三段” 太极拳简介·····	11
“三段” 太极拳各式名序·····	12
“三段” 太极拳动作图解说明及学练要点·····	13

“三段” 太极剑

太极剑基本技术·····	85
“三段” 太极剑简介·····	91
“三段” 太极剑各式名序·····	92
“三段” 太极剑动作图解说明及学练要点·····	93

“三段” 太极枪

太极枪基本技术·····	125
“三段” 太极枪简介·····	132
“三段” 太极枪各式名序·····	133
“三段” 太极枪动作图解说明及学练要点·····	134

附 录

一、国家体委文件〔体武字(1997)231号] 中国武术段位制·····	168
二、中国武术段位制入段指南·····	172

“三段”太极拳

徐芳骞 虞玲玲

太极拳基本技术

一、身体姿态(图1)

(一)头

做到虚领顶劲，下颏微内收。

(二)肩

保持松沉。

(三)肘

自然下垂。

(四)胸

自然舒松，微内含。

(五)背

自然放松。

(六)腰

自然放松，不可后弓或前挺，以腰为轴。

(七)脊

保持自然伸直，不可左右歪斜。

(八)臀、胯

臀要下垂收敛，不可后凸，胯不可左右歪斜。

(九)膝

伸屈要柔和自然，膝关节要与脚尖同向。



图1

二、拳术基本动作

(一)手型

1、拳(图2)

五指卷屈，拇指压于食指、中指第二指节上。握拳不可太紧，拳面要平。

2、掌(图3)

五指自然舒展，掌心微含，虎口呈弧形。

3、勾(图4)

五指第一指节自然捏拢、屈腕。

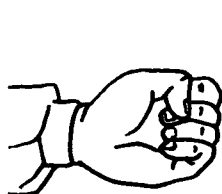


图2



图3



图4

(二)手法

1、棚(图5、6、7)



图5



图6



图7

屈臂呈弧形举于体前，掌心朝内，力达前臂外侧。

2、捋(图8、9、10)

臂呈弧形，单手或双手向左(或右)侧后捋，臂须外旋或内旋，动作走弧形。



图8



图9



图10

3、挤(图11、12)

一臂屈于胸前，另一手扶于屈臂手的腕部或前臂内侧，两臂同时前挤，臂撑圆，高不过肩。



图11



图12

4、按(图 13、14、15)

单掌或双掌自上而下为下按；自后经下向前弧形推出为前按。



图 13



图 14



图 15

5、冲拳(图 16、17)

拳自腰立拳向前打出，高不过肩，低不过胸，力达拳面。



图 16



图 17

6、单推掌(图 18、19)

掌须经耳旁臂内旋向前立掌推出，掌指高不过眼，力达掌根。



图 18



图 19

(三) 步型

1、开立步(图 20)

两脚分开，自然直立，与肩同宽，脚尖均向前，重心落于两腿间。

2、弓步(图 21)

前腿全脚着地，屈膝前弓，膝部不得超过脚尖，另一腿自然伸直，脚尖内扣斜前方 45° ，两脚横向距离约为 10—30 厘米。



图 20



图 21

3、虚步(图22)

一腿屈膝半蹲，全脚着地，脚尖斜朝前，另一腿微屈，脚前掌或脚跟点地。

4、仆步(图23)

一脚全蹲，膝与脚尖稍外撇；另一腿自然伸直，平铺接近地面，脚尖内扣，两脚着地。

5、独立步(图24)

一腿微屈自然直立站稳，脚尖外撇；另一腿屈膝提起举于体前，大腿高于水平，脚尖自然下垂。



图22



图23



图24

(四)步法

1、上步(图25、26)

一腿支撑，另一腿提起经支撑腿内侧向前上步，脚跟先着地，随着重心前移，全脚着地。



图25



图26

2、退步(图 27、28)

一腿支撑，另一腿经支撑腿内侧退一步，脚前掌先着地，随着重心后移，全脚着地。



图 27



图 28

3、侧行步(图 29、30、31、32)

一腿支撑，另一腿提起侧向开步，脚前掌先着地，随着重心横移，全脚着地逐渐过渡为支撑腿；另一腿提起，向支撑腿内侧并步，仍须先以脚前掌着地，随着重心横移，全脚着地过渡为支撑腿；并步时两脚间距为 10—20 厘米。

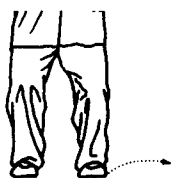


图 29



图 30



图 31



图 32