



TUJIE TAIJIQUAN

图解太极拳

丛书

图解42式



◎ 主编 高翔
◎ 演示 刘和平



APG 安徽出版集团

安徽科学技术出版社

TUJIE TAIJIQUAN

图解太极拳

丛书

42式



- ◎ 主编 高翔
- ◎ 演示 刘和平
- ◎ 参编人员 郭大刚 蒋福生
刘昆 刘峰
- ◎ 摄影 李峰

APG 安徽出版集团

 安徽科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

图解太极拳 42 式/高翔主编. — 合肥:安徽科学技术出版社,
2006.9

ISBN 7-5337-3552-8

I. 图… II. 高… III. 太极拳-图解 IV. G852.11-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 095471 号

图解太极拳 42 式

高翔 主编

出版人:朱智润

责任编辑:何宗华

封面设计:武迪

出版发行:安徽科学技术出版社(合肥市跃进路 1 号,邮编:230063)

电话:(0551)2833431

网址:www.ahstp.com.cn

E-mail:yougoubu@sina.com

经销:新华书店

印刷:合肥朝阳印刷有限责任公司

开本:850×1168 1/32

印张:2.5

字数:60 千

版次:2006 年 9 月第 1 版 2006 年 9 月第 1 次印刷

定价:5.50 元

(本书如有印装质量问题,影响阅读,请向本社市场营销部调换)

CONTENTS

目录



42 式太极拳的主要特点 1

42 式太极拳动作名称 2

42 式太极拳练法图解 3

怎样打好太极拳 75

42式太极拳的主要特点

1. 兼采众长

42式太极拳整套共有42个动作。从其技术构成而言,42式太极拳是以杨式太极拳的姿势和动作为基础,如起势时的数个动作及收势时的数个动作基本上都延续了杨式太极拳原有的练习方法和特点。在套路中间则采纳了不少其他流派的太极拳动作,如“开合手”和“右单鞭”是典型的孙式太极拳的内容;“掩手肱捶”和“野马分鬃”是陈式太极拳的代表动作;而“斜飞势”则是吴式太极拳的风格之一。

2. 均衡全面

42式太极拳另一个特点是考虑到左右动作的均衡性,如起势动作为“右揽雀尾”,收势动作为“左揽雀尾”,而在传统太极拳中一般是偏重一侧的。这样就使取材多家的42式太极拳的布局更合理,结构更严谨,内容更充实,锻炼更全面。

42式太极拳动作名称

1. 起势
2. 右揽雀尾
3. 左单鞭
4. 提手
5. 白鹤亮翅
6. 搂膝拗步
7. 撇身捶
8. 捋挤势
9. 进步搬拦捶
10. 如封似闭
11. 开合手
12. 右单鞭
13. 肘底捶
14. 转身推掌
15. 玉女穿梭
16. 右左蹬脚
17. 掩手肱捶
18. 野马分鬃
19. 云手
20. 独立打虎
21. 右分脚
22. 双峰贯耳
23. 左分脚
24. 转身拍脚
25. 进步栽捶
26. 斜飞势
27. 单鞭下势
28. 金鸡独立
29. 退步穿掌
30. 虚步压掌
31. 独立托掌
32. 马步靠
33. 转身大捋
34. 歇步擒打
35. 穿掌下势
36. 上步七星
37. 退步跨虎
38. 转身摆莲
39. 弯弓射虎
40. 左揽雀尾
41. 十字手
42. 收势

42式太极拳练法图解

一、起势



1-1 并脚站立



1-2 开步站立



1-3 两臂前举

二、右揽雀尾



1-4 屈膝按掌



2-1 提脚抱球



2-2 转体上步



2-3 弓步拥臂



2-4 提脚抱球



2-5 转体上步



2-6 弓步棚臂



2-7 转体引掌



2-8 后坐下掇



2-9 双掌搭腕



2-10 弓步前挤



2-11 后坐引掌

三、左单鞭



2-12 转体屈肘



2-13 丁步按掌



3-1 上步划弧

四、提手



3-2 弓步推掌



4-1 后坐翘脚



4-2 转体平带

五、白鹤亮翅



4-3 收脚后捋



4-4 虚步合掌



5-1 转体划弧



5-2 撤步抱球



5-3 后坐挑掌



5-4 虚步分掌

六、接膝拗步



6-1 微转落掌



6-2 转体划弧



6-3 提脚托掌



6-4 上步屈肘



6-5 弓步搂推



6-6 摆脚左转