

四十八式 太极拳

【本社 编】

【人民体育出版社】



赠VCD

四十八式太极拳

本社编

人民体育出版社

图书在版编目(CIP)数据

四十八式太极拳/人民体育出版社编. —北京:人民体育出版社, 2007

ISBN 978-7-5009-3176-8

I. 四… II. 人… III. 太极拳—套路(武术)

IV. G852.111.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 056084 号

*

人民体育出版社出版发行

化学工业出版社印刷厂印刷

新华书店经销

*

850 × 1168 32 开本 5.625 印张 97 千字

2007 年 8 月第 1 版 2007 年 8 月第 1 次印刷

印数: 1—5,000 册

*

ISBN 978 - 7 - 5009 - 3176 - 8

定价: 15.00 元

社址: 北京市崇文区体育馆路 8 号(天坛公园东门)

电话: 67151482(发行部) 邮编: 100061

传真: 67151483 邮购: 67143708

(购买本社图书, 如遇有缺损页可与发行部联系)

目 录

- 一、四十八式太极拳的特点…………… (1)
- 二、四十八式太极拳的基本技术要领…………… (6)
- 三、四十八式太极拳的练习步骤…………… (18)
- 四、四十八式太极拳动作图解说明…………… (26)
- 五、四十八式太极拳动作名称…………… (27)
- 六、四十八式太极拳动作图解…………… (30)
- 七、四十八式太极拳动作路线示意图 …… (146)
- 八、四十八式太极拳动作连续图 …… (148)

一、四十八式太极拳的特点

几百年来，太极拳流行于我国民间，有着广泛的群众基础和很好的医疗健身作用，是我国劳动人民创造的一项宝贵文化遗产。1956年，国家体委经过调查研究，根据内容简明、易学、易练、先易后难的原则，编写出版了《简化太极拳》（即《二十四式太极拳》），为全国广大爱好者初学太极拳提供了方便，有力地推动了太极拳的广泛开展。现在，以“二十四式太极拳”为主要内容的群众性太极拳活动已经遍及我国城乡，成为深受欢迎的体育项目和保健医疗手段。人民要求普及，跟着也就要求提高。四十八式太极拳正是为了满足广大群众这一要求而编写的。

“四十八式太极拳”在锻炼要领上与“二十四式太极拳”是一致的。它们都较好地发扬了传统太极拳轻松柔和、圆活自然、绵绵不断的运动特点，体现了心静体松、意领身随、刚柔相济的基本要求。然而，

四十八式太极拳

四十八式太极拳作为“简化太极拳”的继续和提高，增加了技术内容，加大了难度和运动量，风格上也有一定的发展。它仍以杨式大架太极拳为基础，同时也吸取了其他流派太极拳的一些特点和练法，从而形成了舒展圆活、均衡全面、生动简练的拳路风格。

概括起来，四十八式太极拳具有下述特点：

（一）内容充实

整个拳套共有四十八个姿势动作，比“二十四式太极拳”增加了一倍。其中包括：拳、掌、勾三种手型；弓步、虚步、仆步、歇步、丁步、半马步、独立步、开立步、横裆步九种步型；分脚、蹬脚、拍脚、摆莲脚四种腿法以及多种多样的手法、步法。这些动作既体现了太极拳的主要内容，又减少了传统套路中存在的动作重复，一般左式右式各出现一次。

（二）动作圆活

四十八式太极拳的动作不仅采用了杨式太极拳的立圆转换，而且多次运用吴式、孙式等传统套路的平圆手法。如单鞭、捋挤势中的云转和穿抹；进步栽捶、左右穿梭、右蹬脚等动作的平圆、立圆变换衔接，使动作更加圆活协调，富于变化。在步法上，四十八式在稳定轻灵的基础上，吸取了武式、孙式等流派的撤步、跟步练法，增加了步法的灵活性。

在姿势造型上，四十八式力求做到舒展大方，气势完整。如斜身靠、独立跨虎、白蛇吐芯、转身大捋等拳势，既表现了武术特点，又有很好的艺术造型。

（三）均衡全面

四十八式太极拳注重了锻炼的全面性，动作左右匀称。一些典型动作，如单鞭、云手、搬拦捶等，在左式的基础上增加了对称的右式，这就克服了某些传统套路偏于一侧，左右不均的“一头沉”现象。再从两腿负荷上看，全套弓步共出现二十九次，其中左弓步十五次，右弓步十四次；虚步共出现十二次，其中左虚步七次，右虚步五次；仆步、独立步共出现六次，其中左右腿各负重三次，这样，基本上做到了两腿负荷平衡，锻炼全面。此外，在手法运用上还注意加大了拳法比重，各种拳法约占全部动作的三分之一，大大突破了传统套路中所谓“太极五捶”的局限。

（四）编排合理

整个拳套分为六段，出现两次高潮。第一段包括七个式子，着重于基本手型、手法、步型、步法的练习，重点动作是捋挤势。第二段包括第八式至第十三式，增加了步法、身法的灵活转换，重点动作是转身推掌。第三段包括第十四式至第十九式，是拳套的第

四十八式太极拳

一次高潮，动作起伏转折较大，重点动作是拍脚伏虎。第四段包括第二十式至第二十八式，重点动作是左、右蹬脚。第五段包括第二十九式至第三十六式，重点动作是左右穿梭。第四、五两段侧重了平衡、柔韧和协调性练习，如分脚、蹬脚、云手、穿梭等动作，都对有关素质和身体机能提出了较高要求。第六段是整个拳套的最后高潮，包括最后十二个式子，其中有三种手型、七种步型、一种外摆腿法以及多种手法、步法和身法的顺逆直横、起伏转换，重点是转身大捋、转身摆莲两个旋转性动作。整套拳以“白鹤亮翅”为开门势，经过三个往返，两次高潮，最后以“棚捋挤按”“十字手”趋于和缓而收势。在编排上层层相叠，疏密相间，一气呵成。

（五）易于开展

四十八式太极拳在内容上、风格上都力求与“二十四式太极拳”衔接适应。“二十四式太极拳”的全部动作，都被“四十八式”直接采用或稍作变化后采用。这就使广大群众学会“二十四式太极拳”以后，可以比较容易地继续学习四十八式太极拳。实践证明，一般人在掌握“二十四式太极拳”的基础上，用十几个学时就可学会。在选材上，四十八式太极拳尽量选择群众熟悉喜爱、开展较广的姿势动作。对于一些难度较大的动作和发劲动作，如拍脚伏虎、掩手

撩拳等，都规定了不同的练法和幅度，以适应不同体质、不同爱好的群众特点，为四十八式太极拳的普及开展创造了有利条件。

四十八式太极拳

二、四十八式太极拳的基本技术要领

(一) 手型

1. 拳

五指卷曲，自然握拢，拇指压于食指、中指第二指节上。

2. 掌

五指微屈分开，掌心微含，虎口成弧形。

3. 勾

五指第一指节自然捏拢，屈腕。

各种手型都要求用力自然、舒展，不可僵硬。握拳不要过紧；掌指不要僵直，也不要松软过屈；腕部要保持松活。

(二) 主要手法

1. 棚

臂成弧形，前臂由下向前棚架，横于体前，掌心向内，高与肩平；着力点在前臂外侧。

2. 捋

两臂稍屈，掌心斜相对，两掌随腰的转动，由前向后划弧捋至体侧或体后侧。

3. 挤

后手贴近前手的前臂内侧，两臂同时向前挤出；挤出后两臂撑圆，高不过肩，低不过胸，着力点在后手掌指和前手的前臂。

4. 按

两掌同时由后向前推按；按出后，手腕高不过肩，低不过胸，掌心向前，指尖朝上；臂稍屈，肘部松沉。按时与弓腿、松腰协调一致。

5. 打拳（冲拳）

拳从腰间旋转向前打出；打出后拳眼向上成立拳，高不过肩，低不过裆，臂微屈，肘部不可僵直，

四十八式太极拳

着力点在拳面。

6. 栽拳

拳从上向前下方栽打；打出后拳面向前下方，虎口向一侧，着力点在拳面。

7. 贯拳

拳从侧下方向斜上方弧形横打；臂稍屈，拳眼斜向下，着力点在拳面。

8. 撇拳

拳从上向前撇打；拳心斜向上，高与头平，着力点在拳背。

9. 穿拳

拳沿着另一手臂或大腿内侧伸出。

10. 撩拳

臂由屈到伸，拳经下向前或前下撩打；撩出后拳心向下，高不过肩，低不过裆。

11. 抱掌

两掌心上下相对或稍错开，在体前或体侧成抱球状；上手高不过肩，下手约与腰平，两掌撑圆，两臂

成弧形，松肩垂肘。

12. 分掌

两掌向斜前方与斜后方或向斜上方与斜下方分开；分掌后前手停于头前或体前，后手按于胯旁，两臂微屈成弧形。

13. 搂掌

掌经膝前横搂，停于胯旁，掌心向下。

14. 推掌

掌从肩上或胸前向前推出，掌心向前，指尖向上，指高不过眉，低不过肩，臂微屈成弧形，肘部不可僵直。

15. 穿掌

掌沿另一手臂或大腿内侧伸出。

16. 云手

两掌在体前交叉向两侧划立圆，指高不过头、低不过裆；两掌在云拨中翻转拧裹。

17. 撩掌

掌经下向前或前下方撩出，掌心向上或向前上

四十八式太极拳

方，高不过胸，低不过裆。

18. 架掌

屈臂上举，掌架于额前斜上方，掌心斜向外。

19. 撑掌

两掌上下分撑，对称用力。

20. 压掌

拇指向内，掌心向下，横掌下落压按。

21. 托掌

掌心向上，掌由下向上托举。

22. 采

掌由前向斜下捋带。

23. 捌

掌向斜外侧撕打。

24. 靠

肩、背或上臂向斜外发力。

25. 滚肘

前臂竖于体前，边旋转边向外掳挡。

各种手法均要求走弧形路线，前臂做相应旋转，不可直来直往，生硬转折，并注意与身法、步法协调配合。臂伸出后，肩、肘要松沉，腕要松活，掌指要舒展，皆不可僵硬或浮软。关于手法的着力点，主要是说明其攻防含义，练习中应重意不重力地去体现，不可故意僵劲。

（三）步型

1. 弓步

前腿屈膝，大腿斜向地面，膝与脚尖基本垂直，脚尖直向前；后腿自然伸直，脚尖斜向前 $45^{\circ}\sim 60^{\circ}$ 。两脚全脚着地。

2. 虚步

后腿屈蹲，大腿斜向地面（高于水平），脚跟与臀部基本垂直，脚尖斜向前，全脚着地；前腿稍屈，用前脚掌、脚跟或全脚着地。

四十八式太极拳

3. 仆步

一腿屈膝全蹲，全脚着地，脚尖稍外展；另一腿自然伸直于体侧，接近地面，全脚着地，脚尖内扣。

4. 独立步

支撑腿微屈站稳，另一腿屈膝提起，举于体前，大腿高于水平。

5. 开立步

两脚平行开立、宽不过肩，两腿直立或屈蹲。

6. 歇步

两腿交叉屈蹲，前后相叠，后膝接近前腿腘窝。前脚全脚着地，脚尖外展，后脚前脚掌着地，脚尖向前。

7. 半马步

前脚直向前，后脚横向外，两脚相距 2~3 脚长，全脚着地。两腿屈蹲，大腿高于水平，体重略偏于后腿。

8. 丁步（点步）

一腿屈蹲，全脚着地，另一腿屈收，脚停于支撑脚内侧或侧前、侧后约 10 厘米处，前脚掌虚点地面。

9. 横裆步（侧弓步）

两脚左右开立，同弓步宽，脚尖皆向前；一腿屈蹲，膝与脚尖垂直，另一腿自然伸直。

各种步型都要自然稳健，虚实分明。胯要缩，膝要松，臀要敛，足要扣。两脚距离不可过大过小，并须保持适当跨度，尤其拗步步型，两脚不要踩在一条线上，以利松腰松胯、气沉丹田、稳定重心。

（四）主要步法

1. 上步

后脚向前一步或前脚向前半步。

2. 退步

前脚向后退一步。

3. 撤步

前脚或后脚向后退半步。

4. 进步

两脚连续各前进一步。

5. 跟步

后脚向前跟进半步。