



TUJIE TAIJIQUAN

图解太极拳

丛书

48

式

◎ 主编 高翔
◎ 演示 刘和平



A·P·G 安徽出版集团

 安徽科学技术出版社

TUJIE TAIJIQUAN

图解太极拳

丛书

48

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 48 式/高翔主编. —合肥:安徽科学技术出版社,
2006.9
ISBN 7-5337-3553-6

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 095469 号

图解太极拳 48 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: 3
字 数: 73 千
版 次: 2006 年 9 月第 1 版 2006 年 9 月第 1 次印刷
定 价: 6.50 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



48 式太极拳的主要特点

1

48 式太极拳动作名称

2

48 式太极拳练法图解

3

打太极拳怎样克服僵力

90

48 式太极拳的主要特点

1. 充实完备

48 式太极拳动作内容充实, 不算起势收势也比 24 式太极拳多一倍。其中包括: 掌、拳、勾 3 种手型; 弓步、虚步、仆步、歇步、丁步、半马步、独立步等 9 种步型; 分脚、蹬脚、拍脚、摆莲脚 4 种腿法以及各种各样的手法和步法。

另外, 48 式太极拳比较注意动作的左右匀称, 这样既增大了拳法练习的运动量, 又显得兼顾得体、编排完整。

2. 圆活流畅

48 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、孙式等传统太极拳法的平圆手法, 如“单鞭”“捋挤”中的云转和穿抹; “进步栽捶”“左右穿梭”“右蹬脚”等动作中的平圆力圆变换衔接, 使动作更加圆活协调, 富有变化。

在步法上, 48 式太极拳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, 这样, 整个太极拳法更显得顺遂流畅。

48式太极拳动作名称

1. 白鹤亮翅 2. 左搂膝拗步 3. 左单鞭 4. 左琵琶势 5. 左右捋挤势 6. 左搬拦捶
7. 左棚捋挤按 8. 斜身靠 9. 肘底捶 10. 倒卷肱 11. 左右转身推掌 12. 右琵琶势 13. 搂膝栽捶
14. 白蛇吐信 15. 拍脚伏虎 16. 左撇身捶 17. 穿拳下势 18. 独立撑掌 19. 右单鞭
20. 右云手 21. 右左野马分鬃 22. 高探马 23. 右蹬脚 24. 双峰贯耳 25. 左蹬脚
26. 掩手撩拳 27. 海底针 28. 闪通臂 29. 右左分脚 30. 搂膝拗步 31. 上步擒打 32. 如封似闭
33. 左云手 34. 右撇身捶 35. 左右穿梭 36. 退步穿掌 37. 虚步压掌 38. 独立托掌
39. 马步靠 40. 转身大捋 41. 撩掌下势 42. 上步七星 43. 独立跨虎 44. 转身摆莲
45. 弯弓射虎 46. 右搬拦捶 47. 右棚捋挤按 48. 十字手 + 收势

48 式太极拳练法图解

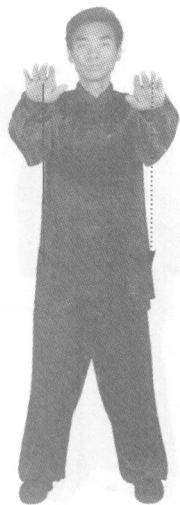
一、起势 + 白鹤亮翅



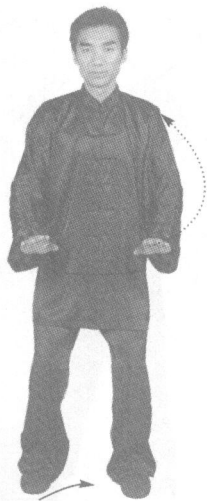
1-1 并脚直立



1-2 两脚开立



1-3 两臂前举



1-4 屈膝按掌



1-5 收脚抱球



1-6 撤步分掌

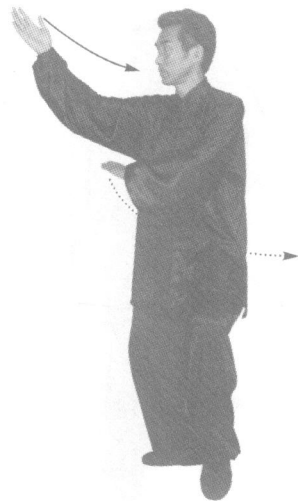
二、左搂膝拗步



1-7 虚步亮掌



2-1 转体摆掌



2-2 收脚举臂

三、左单鞭



2-3 搂膝推掌



3-1 转体带臂



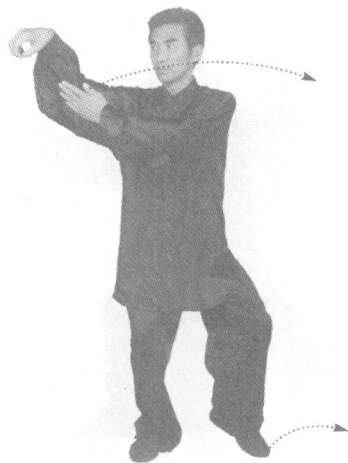
3-2 收脚穿掌



3-3 弓步伸臂



3-4 坐身屈肘



3-5 丁步勾手

四、左琵琶势



3-6 弓步推掌



4-1 跟步摆掌



4-2 虚步合臂

五、左右捋挤势



5-1 挪步穿掌



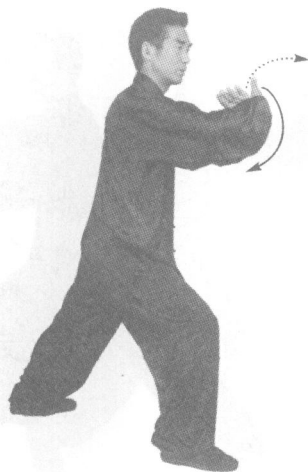
5-2 弓步抹掌



5-3 收脚下捋



5-4 上步搭手



5-5 弓步棚挤



5-6 坐腿穿掌



5-7 弓步抹掌



5-8 收脚下捋



5-9 上步搭手



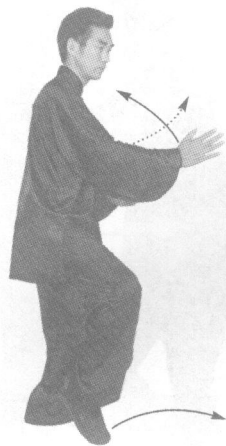
5-10 弓步棚挤



5-11 坐腿穿掌



5-12 弓步抹掌



5-13 收脚下捋



5-14 上步搭手



5-15 弓步棚挤