

社区太极拳·剑运动系列丛书—②

# 十六式太极拳 十六式太极剑

编撰 示范：徐伟军

华夏出版社

52

## 作者简介



徐伟军,男,1949年5月生,北京体育大学教授,博士研究生导师。中国体育科学学会武术学会副主任委员、中国武术协会科研委员会副主任委员、北京市武术协会副主席,全国武术段位制考评委员会委员,北京体育大学学位评定委员会委员。国际级武术裁判员,中华武林百杰之一,武术七段。

近3年完成部委级科研课题4项,曾获第二届普通高等学校优秀教材全国特等奖,撰写了10多篇学术价值较高的科研论文,其中部分入选六科会、亚科会和奥科会,并在体育核心期刊发表。在中国武术段位制的制定,武术套路运动进入奥运会的项目设置,竞技武术套路技术体系的构建及竞赛规则修改等方面做出了重要贡献。1993年与田麦久教授共同提出并建立了“中华绵缓健身运动”的体系框架。编著和参与编写了《武术》、《民族传统体育学概论》、《中国武术大百科全书》、《中国武术段位制教程》、《全国武术训练教材》、《武术裁判必读》、《吴式太极拳竞赛套路教与学》《定位·方位太极拳》等,出版了48式、88式太极拳教学录像带。

擅长太极拳、查拳、通背拳、形意拳。曾多次赴日本、美国、意大利、西班牙、澳大利亚等国进行武术讲学和担任全国武术太极拳、剑比赛的总裁判长工作。

现供职于北京体育大学武术学院,任副院长。

电话传真:(010)62989367 ;E-mail: xwj2008@sohu.com

## 序

太极拳是中华传统体育养生文化宝库中的一颗璀璨明珠,有着悠久的历史 and 广泛的群众基础,她以其深厚的哲学底蕴和明显的健身效果而享誉于世。

随着信息社会和全球老龄化社会的来临,健康已成为 21 世纪人类社会生活中备受关注的问题之一。世界卫生组织对健康给出的新定义是:“健康,不止是身体上的良好,而且还包括精神的以及社会的安宁状态。”现代人对健康标准的认识,必然会对健身的理论与手段提出新的期望和要求。

太极拳以人体生命的整体观,以及人与社会、人与环境的和谐统一,即“天人合一观”为其哲学基础,集导引、呼吸吐纳、拳技于一体,收健身养性之同效,流传数百年而不衰。她无论是对于现代社会中过度紧张的工作与快速生活节奏重压下的公司职员,还是对退休之后颐养天年的老人,以及患有慢性疾病的患者,都是一项健体强身修身养性的理想手段。

随着太极拳、剑运动在我国社区的普及与提高,参加锻炼的人数也越来越多,学习欲望也更加强烈,为了满足广大太极拳练习者全面、系统地学好练好太极拳、剑项目,正确掌握太极拳的各种技术动作,提高健身效果,现将深受广大群众喜爱的经典太极拳、剑套路汇编成《社区太极拳·剑运动系列丛书》奉献给广大读者。

本套丛书采取循序渐进的原则进行编写,其中《八式太极拳》、《八式太极剑》、《十六式太极拳》、《十六式太极剑》、《吴式八式太极拳》、《杨式八式太极刀》为基础套路,学习者只要认真识图,阅读文字说明和动作要点,通过反复练习,就可以初步掌握太极拳、剑的技术动作和基本套路。《二十四式太极拳》、《三十二式太极剑》、《四十二式太极拳》、《四十二式太极剑》、《四十八式太极拳》在撰文中不仅对动作过程进行描述,还将对太极拳、剑进行技术分析,指出各式动作的技术关键,并提出要求,以满足广大群众对太极拳、剑技术学习和提高的迫切愿望。

我们衷心地希望这套丛书能为您习练太极拳和剑提供帮助,并给您带来更多的欢乐和健康。

2002 年 12 月 编者

# 目 录

序		(五)进步搬拦捶	9
一、如何使用本书学练太极拳和剑	1	(六)如封似闭	11
(一)注意套路的内容和结构	1	(七)单鞭	12
(二)注意动作的方向和路线	1	(八)手挥琵琶	13
(三)认真阅读动作的说明与要点	1	第二段	14
(四)采用先分解后完整的学习方法	2	(九)倒卷肱	14
(五)注意前后动作的合理衔接	2	(十)左右穿梭	16
二、十六式太极拳动作图解	3	(十一)海底针	18
第一段	3	(十二)闪通臂	19
(一)起势	3	(十三)云手	20
(二)左右野马分鬃	4	(十四)右左揽雀尾	22
(三)白鹤亮翅	6	(十五)十字手	29
(四)右左搂膝拗步	7	(十六)收势	30

三、十六式太极剑动作图解 .....	32	第二段 .....	40
<b>第一段</b> .....	32	(九) 并步平刺 .....	40
(一) 并步点剑 .....	32	(十) 右弓步拦剑 .....	41
(二) 撤步反击 .....	35	(十一) 左弓步拦剑 .....	42
(三) 进步平刺 .....	36	(十二) 进步反刺 .....	43
(四) 向右平带 .....	37	(十三) 上步挂劈 .....	44
(五) 向左平带 .....	38	(十四) 丁步回抽 .....	44
(六) 独立上刺 .....	38	(十五) 旋转平抹 .....	45
(七) 转身弓步劈剑 .....	39	(十六) 弓步直刺 .....	45
(八) 虚步回抽 .....	40		

## 一、如何使用本书学练太极拳和剑

### (一) 注意套路的内容和结构

学习“十六式太极拳”和“十六式太极剑”套路时,首先要对每个套路动作的内容和结构有所了解。如,套路中各式动作的名称,由哪些基本动作(如手型、手法、剑法、步型、步法、腿法等)组成。另外,对每式动作所有图片的内容,以及书中对各式动作分动技术练习的划分,都需有一个大概的了解。

“十六式太极拳”和“十六式太极剑”套路左右各往返两段,在仅 $1 \times 6$ 平方米的场地上即可练习。

### (二) 注意动作的方向和路线

动作的方向和路线,是通过图示的方法予以表述的。本书所选用的插图都是各式动作的关键与要领性定格动作,其最后一张图片都是该式动作的定势姿态,其他图片则是动作过程中的某一姿势。因此,在识图过程中一定要辨清动作中身体的运动方向和上下肢运动路线的图示。本书插图以虚线表示身体左侧上下肢动作的运动轨迹,以实线表示身体右侧上下肢动作(包括右手持剑动作)的运动轨迹。每一幅插图上下肢动作运动轨迹的终止点,即为下一幅插图上下肢动作的到位点。

### (三) 认真阅读动作的说明与要点

在识图模仿动作的基础上,要认真阅读动作的文字说明,理解后再反复练习,逐渐改进动作。当所学动作基本正确后,应注意阅读“动作要点”,因为它是掌握该动作的技术关键。

#### (四) 采用先分解后完整的学习方法

学习较为复杂的动作时,可采取先分解后完整的方法进行。其顺序为:先学习下肢动作,再学习上肢动作,然后再将上下肢的动作配合起来练习。

#### (五) 注意前后动作的合理衔接

学会动作之后要注意动作之间的合理衔接,这就要求每学完一式动作,都要与前一式动作连贯起来练习,避免出现边学边忘或套路动作之间衔接不和顺的现象。

“十六式太极拳”套路是“中国武术段位制”初段位太极拳“二段”的规定考核技术内容,“十六式太极剑”套路是“三段”的规定考核内容。这两个套路结构简单,内容充实,动作数量适中,易学易练,是太极拳、剑初学者和爱好者的最佳入门教材。

## 二、十六式太极拳动作图解

(一)起势(图1~4)  
第一段



图1

1.并步站立:两脚并拢,自然直立,头颈正直;胸腹放松,肩臂下垂,两手轻贴于大腿外侧;精神集中,呼吸自然,眼向前平视。(图1)



图2

2.左脚开步:左脚轻轻向左分开半步,与肩同宽。(图2)



图3

3.双臂前举:两手慢慢前举至肩高,肘微垂,手心向下。(图3)



图4

4.屈膝按掌:上体保持正直,两腿缓慢屈膝半蹲,同时两掌轻轻下按落至腹前,手心向下,掌膝相对。(图4)

**动作要点:**起势中,要沉肩、垂肘、松腰、屈膝,臀部不可凸出,身体重心落于两腿中间,两臂下落要与身体下蹲动作协调一致。





图5

**1. 收脚抱球:** 上体微右转, 身体重心移至右腿, 左脚收至右脚内侧, 脚尖点地; 同时右臂收于胸前平屈, 手心向下; 左臂外旋, 左手经体前向右划弧合于腹前, 手心向上, 使两掌心相对成抱球状; 眼看右手。(图5)



图6

**2. 弓步分掌:** 上体微向左转, 左脚向左前方迈出, 脚跟先着地, 随即右脚蹬地, 上体继续左转, 左腿前弓, 成左弓步; 同时左右手随转体慢慢分别向左上、右下分开, 左腕与肩同高, 肘



图7

微屈, 手心斜向上; 右手下按于右胯旁, 肘微屈, 手心向下, 指尖向前; 眼看左手。(图6、7、8)



图8

**动作要点:** 左右野马分鬃中, 上体不可前俯后仰, 胸部应宽松舒展; 身体转动要与两脚蹬地碾转步法配合一致; 弓步与分手动作的速度要均匀一致, 两臂保持弧形; 弓步时, 两脚横向距离应保持在20厘米左右。



图 9

**3.跟步抱球：**左脚蹬地，上体慢慢后坐，身体重心移向右腿，左脚脚尖翘起；身体左转，右腿屈膝以脚前掌蹬碾地面，左脚随身体左转以脚跟为轴向外碾转摆脚约45度，随后全脚踏



图 10

实，左腿慢慢屈膝前弓；同时左臂内旋于胸前平屈，手心向下，右臂外旋，右手向左上划弧合于腹前，手心向上，使两手掌手心相对成抱球状；右脚随即收至左脚内侧，脚尖点地；眼看左



图 11

手。(图9、10、11)



图 12

**4.弓步分掌：**右腿向右前方迈出，脚跟先着地，随即左腿蹬地，上体右转，右腿前弓，成右弓步；同时右左两手随转体慢慢向右上、左下分开，右腕与肩同高，肘微屈，手心斜向

(三)白鹤亮翅(图 14~17)



图 13

上；左手下按于左胯旁，肘微屈，手心向下，指尖向前；眼看右手。(图 12、13)



图 14

**1.提脚抱球:**上体微向右转，右臂内旋，手心向下平屈于胸前；左臂外旋，左手向右上划弧合于腹前，使两掌心上下相对成抱球状；眼看右手。(图 14)



图 15

**2.虚步亮翅:**左脚跟进半步，上体后坐，身体重心移至左腿，随即上体先向左转，面向左前方，眼看左手，然后右脚稍向前移，脚尖点地成虚步；同时上体再向右回



图 16

转，面向前方，两手随转体慢慢向左上、右下分开，左上上提停于左额前，手心向右后方；右下下按于右胯前，手心向下，指尖向前；眼看前方。(图 15、16、17)

**动作要点:**白鹤亮翅中身体重心后移时，要以腰为轴带动左手上提和右手下按；虚步时，右腿膝部要微屈，胸部不要挺出，两臂上下都要保持半圆形。



图 17

(四) 右左接膝拗步(图 18~26)



图 18



图 19



图 20

1.收脚举手:左手向体前下落,再由下向左后上方划弧举至左肩外,手与耳同高,手心斜向上;右手由右下向上、向左划弧至左胸前,手心斜向下;同时上体先微向右再向左转,右脚

收至左脚内侧,脚尖点地;眼看左手。(图 18、19)

2.弓步推掌:右脚向右前方迈出,脚跟先着地,随即左腿蹬地,右腿屈膝前弓,身体右转成右弓步;同时左手折屈至耳侧再向前推出,指尖高与鼻平;右手向下由右膝前搂过

**动作要点:**左右接膝拗步中,重心转换时,上体不可前俯后仰,要松腰松胯;推掌时要沉肩垂肘,同时须与前腿弓、后腿蹬协调一致;完成弓步姿势时,两脚跟的横向距离应保持在 30 厘米左右。



图 21

下按于右胯旁,手心向下,指尖向前;眼看左手。(图 20、21)



图 22

**3.收脚举手:**右脚蹬地,上体慢慢后坐,身体重心移向左腿,右脚尖翘起;身体右转,左腿屈膝以脚前掌蹬碾地面,右脚随身体右转以脚跟为轴向外碾转摆脚约 45 度,随后全脚踏实,右腿



图 23

慢慢屈膝前弓;同时右臂外旋翻掌,右手向右后上方划弧至右肩外侧,肘微屈,手与耳同高,手心斜向上,左手随转体向上、向右下划弧落于右胸前,手心斜向下;左脚随即收至右



图 24

脚内侧,脚尖点地;眼看右手。(图 22、23、24)



图 25

**4. 弓步推掌：**左脚向左前方迈出，脚跟先着地，随即右腿蹬地，左腿屈膝前弓，身体左转成左弓步；同时右手折屈至耳侧再向前推出，指尖高与鼻平，左手向下由左膝前搂过



图 26

下按于左胯旁，手心向下，指尖向前；眼看右手。（图 25、26）

（五）进步搬拦捶（图 27 ~ 32）



图 27

**1. 收脚掩手：**上体慢慢后坐，身体重心移向右腿，左脚尖翘起；身体左转，右腿屈膝以脚前掌蹬碾地面，左脚随身体左转以脚跟为轴向外碾转摆脚约 45 度，随后全脚踏实，左



图 28

腿慢慢屈膝前弓，右脚收至左脚内侧，脚尖点地；同时右掌变拳，臂内旋向下、向左经腹前划弧至左胯前，掌心向下；左掌向前、向右划弧至胸前，掌心向右；眼看左掌。（图 27、28）



图 29

**2. 上步搬拳:**右脚向前方迈出,脚跟先着地;同时右拳经胸前向前翻转搬出,拳心向上;左手下落按于左胯旁,掌心向下,指尖向前;眼看右拳。(图 29)



图 30

**3. 进步拦手:**身体右转,左腿屈膝以脚前掌蹬碾地面,右脚随身体右转以脚跟为轴向外碾转摆脚约 45 度,随后全脚踏实,右腿慢慢屈膝前弓,身体重心前移至右腿,左脚经右脚内侧



图 31

向左前迈出,脚跟先着地;同时左手上提,臂微内旋向右弧形拦出,掌心向右,右拳先向内翻转下落,至身体右侧时再向外翻转划弧收至右腰旁,拳心向上;眼看左手。(图 30、31)



图 32

**4. 弓步打捶:**右腿蹬地,左腿屈膝前弓,身体左转成左弓步;同时右拳向前打出,拳眼逐渐翻转向上,高与胸平,左手附于右前臂内侧,掌心向右下;眼看右拳。(图 32)

**动作要点:**进步搬拦捶中,向前打拳时上体不可前俯,右肩随拳略向前引伸,沉肩垂肘,右拳不要握得太紧;弓步时,两脚跟横向距离 10~15 厘米。

(六)如封似闭(图 33~37)



图 33



图 34



图 35



图 36

1.后坐翘脚:左手由右腕下向前伸出,右拳变掌,两手心逐渐翻转向并慢慢分开回收;同时身体后坐,脚尖翘起,身体重心移向右腿;眼看前方。(图 33、34、35)

2.弓步按推:两手在胸前翻掌,向下经腹前再向上、向前按推而出,腕部与肩平,手心斜向下,手指向上;同时左腿屈膝前弓,成左弓步;眼看前方。(图 36、37)

**动作要点:**如封似闭中身体后坐时,上体不可后仰或凸臀前俯;两臀随身体回收时,肩、肘部略向外松开,不要直着抽回;两掌按推时,两手之间宽度不要超过两肩。





图 37

(七)单鞭(图 38 ~ 41)



图 38



图 39

**1.右转按掌:**身体右转,右脚外摆,左脚内扣成右侧弓步;同时右手向右平摆划弧至右侧方,手心向外;左手松腕向下、向右划弧至胸前,手心向内;眼看右手。(图 38)

**2.收脚捏勾:**身体重心移至右腿,左脚收至右脚内侧,脚尖点地;同时右掌变勾手,左手划弧至右肩前;眼看左手。(图 39)

**动作要点:**单鞭动作中,上体保持正直,左手向外翻掌前推要与转体及弓步动作协调一致;完成姿势时,两肩下沉,右勾手尖向下,高与肩平,右肘部稍下垂,左肘尖与左膝上下相对。