

图解原国家体委编创四十八式太极拳普及套路

18 种身、眼、手、步基本型

34 种掌、步、腿、劲基本动作

26 种内外兼修基本练习

38 分钟 DVD 视频教学
常规速度及慢动作演示



手把手教你 打太极拳

1220幅超细致专业武术指导标准动作示范照片

张星杰 主编 邢娜 副主编

- 连贯动作多图分解
- 多视角立体讲解
- 正确、错误动作对比一目了然
- 技术细节局部特写



中国工信出版集团



人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS

手把手教你 打太极拳

张星杰 主编 邢娜 副主编



人 民 邮 电 出 版 社
北 京

图书在版编目 (C I P) 数据

手把手教你打太极拳 / 张星杰主编. — 北京 : 人民邮电出版社, 2016. 4 (2016. 7 重印)
ISBN 978-7-115-40718-4

I. ①手… II. ①张… III. ①太极拳—基本知识
IV. ①G852. 11

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第265773号

内 容 提 要

本书是专门为广大太极拳爱好者所设计的入门级图书。本书通过1220幅超细致照片,图解了专业武术教练的每一个标准动作。根据每一个动作的特点,本书还使用了多角度拍摄、局部细节放大呈现、正确和错误动作对比的表现形式,帮助读者更直观地发现自己的错误,掌握正确动作。

书中每个动作都包含动作要点,都是教练们多年一线教学经验的精华总结,除此之外,书中还特别补充了一些延展知识,帮助读者不光学习到动作技巧,也更能理解太极拳的神与韵。

◆ 主 编 张星杰

副 主 编 邢 娜

责任编辑 李 璇

责任印制 周昇亮

◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市丰台区成寿寺路11号

邮编 100164 电子邮件 315@ptpress.com.cn

网址 <http://www.ptpress.com.cn>

北京市雅迪彩色印刷有限公司印刷

◆ 开本: 700×1000 1/16

印张: 12.5

2016年4月第1版

字数: 198千字

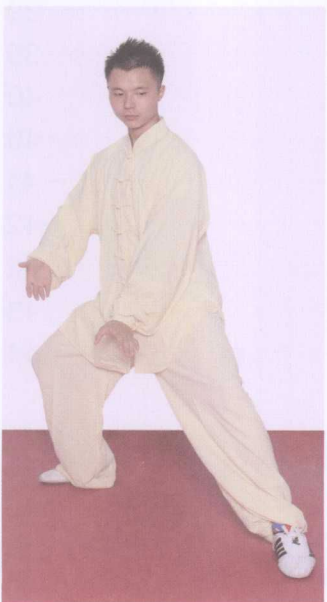
2016年7月北京第2次印刷

定价: 49.80元(附光盘)

读者服务热线: (010)81055296 印装质量热线: (010)81055316

反盗版热线: (010)81055315

广告经营许可证: 京东工商广字第8052号



第1章

太极与太极拳

01 太极图

Step 1 太极图的形与意	11
Step 2 太极图的分类	12
▶ 阴阳鱼太极图	12
▶ 古太极图	12
▶ 来氏太极图	13
▶ 周氏太极图	13
▶ 郭氏太极图	14
▶ 郭氏太极图与《尚书·洪范》	15

02 服装和道具

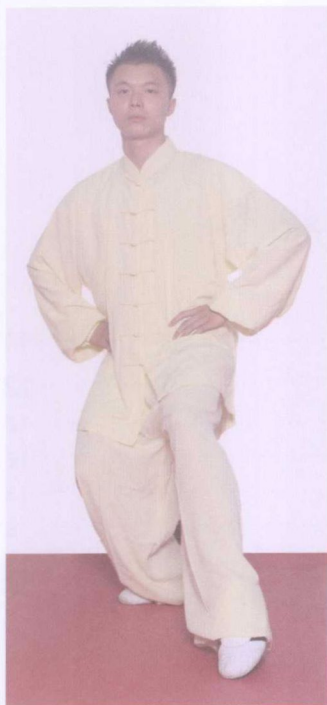
Step 1 衣裳	16
▶ 款式与穿着	16
▶ 面料的选择	17
Step 2 鞋履	18
▶ 款式与穿着	18
▶ 鞋带的系法	19
Step 3 太极垫	19

第2章

形与神

形神兼备

Step 1 身形	21
Step 2 眼法	22
Step 3 手型	23
▶ 平拳	23
▶ 立拳	23
▶ 立掌	24
▶ 托掌	24
▶ 俯掌	25



▶ 横掌	25
▶ 勾手	26
▶ 刀手	26
Step 4 步型	27
▶ 仆步	27
▶ 马步	27
▶ 弓步	28
▶ 虚步	30
▶ 歇步	30
▶ 独立步	31
▶ 丁步	32
▶ 开立步	32

第3章

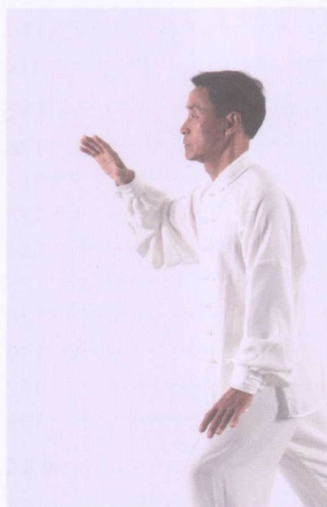
静与动

01 掌

Step 1 单推掌	34
Step 2 云手	35
Step 3 平分掌	37
Step 4 斜分掌	38
Step 5 架掌	39
Step 6 推掌	39
Step 7 撩掌	40
Step 8 穿掌	40
Step 9 插掌	41
Step 10 搂手	42
Step 11 冲拳	42
Step 12 搬拳	43
Step 13 砸拳	44

02 步

Step 1 上步	45
Step 2 退步	46
Step 3 跟步	48
Step 4 撤步	49



Step 5 行步	50
Step 6 盖步	51
Step 7 碾脚	52
Step 8 插步	53
Step 9 侧行步	54

03 腿

Step 1 蹬脚	55
Step 2 拍脚	56
Step 3 摆莲脚	57
Step 4 震脚	58

04 劲

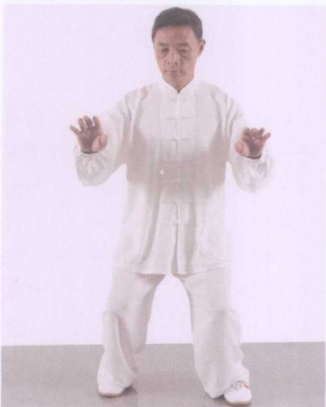
Step 1 棚	59
Step 2 掳	60
Step 3 挤	61
Step 4 按	62
Step 5 采	63
Step 6 捌	64
Step 7 肘	65
Step 8 靠	66

第4章

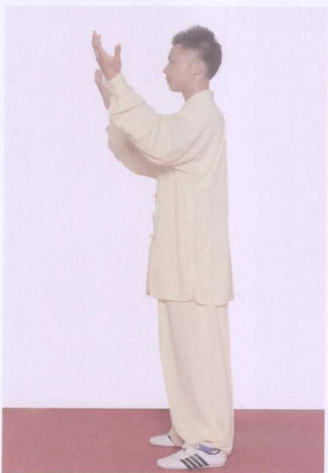
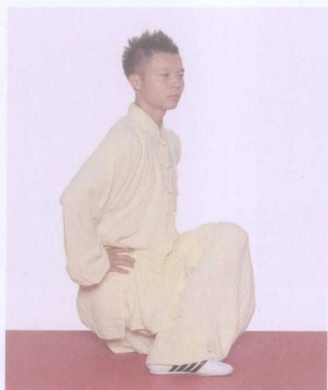
拳法四十八式

四十八式

Step 1 起势	68
Step 2 第一段	69
▶ 第一式白鹤亮翅	69
▶ 第二式左搂膝拗步	71
▶ 第三式左单鞭	73
▶ 第四式左琵琶	76
▶ 第五式捋挤式	77
▶ 第六式左搬拦捶	82
▶ 第七式左棚捋挤按	84



Step 3 第二段	87
▶ 第八式斜身靠	87
▶ 第九式肘底捶	89
▶ 第十式倒卷肱	92
▶ 第十一式转身推掌	95
▶ 第十二式右琵琶式	99
▶ 第十三式搂膝栽捶	100
Step 4 第三段	102
▶ 第十四式白蛇吐信	102
▶ 第十五式拍脚伏虎	104
▶ 第十六式左撇身捶	106
▶ 第十七式穿拳下势	108
▶ 第十八式独立撑掌	110
▶ 第十九式右单鞭	112
Step 5 第四段	116
▶ 第二十式右云手	116
▶ 第二十一式右左分鬃	119
▶ 第二十二式高探马	122
▶ 第二十三式右蹬脚	124
▶ 第二十四式双峰贯耳	126
▶ 第二十五式左蹬脚	128
▶ 第二十六式掩手撩拳	130
▶ 第二十七式海底针	132
▶ 第二十八式闪通臂	133
Step 6 第五段	134
▶ 第二十九式左右分脚	134
▶ 第三十式搂膝拗步	138
▶ 第三十一式上步擒打	140
▶ 第三十二式如封似闭	142
▶ 第三十三式左云手	143
▶ 第三十四式右撇身捶	146
▶ 第三十五式左右穿梭	148
Step 7 第六段	153
▶ 第三十六式退步穿掌	153
▶ 第三十七式虚步压掌	154
▶ 第三十八式独立托掌	155
▶ 第三十九式马步靠	156
▶ 第四十式转身大捋	157
▶ 第四十一式撩掌下势	160
▶ 第四十二式上步七星	163
▶ 第四十三式独立跨虎	164
▶ 第四十四式转身摆莲	165
▶ 第四十五式弯弓射虎	167
▶ 第四十六式右搬拦捶	169



- ▶ 第四十七式右棚捋挤按..... 172
- ▶ 第四十八式十字手..... 175

Step 8 收势..... 176

第5章

内与外

01 内功

Step 1 禅功.....180

Step 2 卧功.....181

- ▶ 仰卧..... 181
- ▶ 侧卧..... 181
- ▶ 趴卧..... 182
- ▶ 伸筋..... 182

Step 3 桩功.....183

- ▶ 松静桩..... 183
- ▶ 调息桩..... 184
- ▶ 虚实桩..... 185
- ▶ 起落桩..... 186

02 外功

Step 1 放松练习.....187

- ▶ 耸肩..... 187
- ▶ 绕颈..... 188
- ▶ 环臂..... 188
- ▶ 摆臂扭腰..... 189
- ▶ 手腕环绕..... 190
- ▶ 抖臂..... 190
- ▶ 脚踝环绕..... 191
- ▶ 膝部环绕..... 192
- ▶ 下腰..... 193
- ▶ 震腰..... 193
- ▶ 震腿..... 194

Step 2 伸筋拔骨.....194

- ▶ 前高压腿..... 194
- ▶ 前低压腿..... 195
- ▶ 弓步压腿..... 196
- ▶ 坐髁压腿..... 198
- ▶ 顶天..... 199
- ▶ 立地..... 200

手把手教你 打太极拳

张星杰 主编 邢娜 副主编



人 民 邮 电 出 版 社
北 京

图书在版编目(CIP)数据

手把手教你打太极拳 / 张星杰主编. — 北京: 人民邮电出版社, 2016. 4 (2016. 7 重印)
ISBN 978-7-115-40718-4

I. ①手… II. ①张… III. ①太极拳—基本知识
IV. ①G852. 11

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第265773号

内 容 提 要

本书是专门为广大太极拳爱好者所设计的入门级图书。本书通过1220幅超细致照片,图解了专业武术教练的每一个标准动作。根据每一个动作的特点,本书还使用了多角度拍摄、局部细节放大呈现、正确和错误动作对比的表现形式,帮助读者更直观地发现自己的错误,掌握正确动作。

书中每个动作都包含动作要点,都是教练们多年一线教学经验的精华总结,除此之外,书中还特别补充了一些延展知识,帮助读者不光学习到动作技巧,也更能理解太极拳的神与韵。

◆ 主 编 张星杰

副 主 编 邢 娜

责任编辑 李 璇

责任印制 周昇亮

◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市丰台区成寿寺路11号

邮编 100164 电子邮件 315@ptpress.com.cn

网址 <http://www.ptpress.com.cn>

北京市雅迪彩色印刷有限公司印刷

◆ 开本: 700×1000 1/16

印张: 12.5

2016年4月第1版

字数: 198千字

2016年7月北京第2次印刷

定价: 49.80元(附光盘)

读者服务热线: (010)81055296 印装质量热线: (010)81055316

反盗版热线: (010)81055315

广告经营许可证: 京东工商广字第8052号

本书使用说明

此处标示为本内容在配套光盘中所在的位置

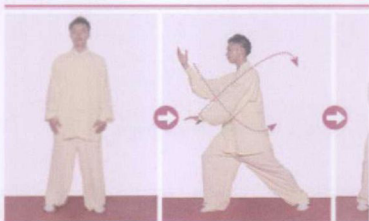
动作的难易程度

该动作的步聚分解

该动作的名称

错误动作与正确动作对比

Step 2 云手



① 双脚开立与肩同宽，双臂自然垂落于身侧。右手向上左手弓步，腰随身转。后将重心转移至左腿，左臂向上右臂下压，面向前方。



② 再次将重心移至左腿呈左弓步，腰部同时转于身体左侧，后将右腿收回并于左腿侧，左手向下右手向上云手，此时双膝下沉双腿并拢。

云手的神意

云手是太极拳的“母式”，那么云手的神意就是太极拳演练和实作的神意。正谓情况下，神意的关注有内外之别。在内外为内功的随机调节，在外为眼神的透视聚焦。“意眼通，合拳运，统局向”才是云手神意的“真意”。

NO. 01 掌

● 配套光盘→01云手至20睡拳慢动作

» 上肢的招式

难易程度

★★

Step 1 单推掌



① 向前方迈开腿，同时右手在胸前，左手在腰侧。

② 右手从耳侧以直线向前推出，同时左手顺势移至体侧。

常出现的错误动作



不管是在起始的状态下，掌型都应该保持松紧而不呈紧张的状态。

point 掌根抵耳旁（内旋）向前推出，掌面高不过眉，力达掌缘，双臂脚保持（双膝拳）。



该动作的多角度展示及运动轨迹

动作的要点和重要的提示

该动作的相关拓展知识

光盘使用说明

双击打开视频教材后显示的主界面，此处为该教材所含的教学项目。

手把手教你打太极拳

- | | |
|-----------|----------|
| 01.云手 | 09.架掌(重) |
| 02.云手慢动作 | 10.架掌(重) |
| 03.平分掌 | 慢动作 |
| 04.平分掌慢动作 | 11.推掌 |
| 05.斜分掌 | 12.推掌慢动作 |
| 06.斜分掌慢动作 | 13.撩掌 |
| 07.架掌 | 14.撩掌慢动作 |
| 08.架掌慢动作 | |
- 下一页

选中项目后，该项目文字变色。

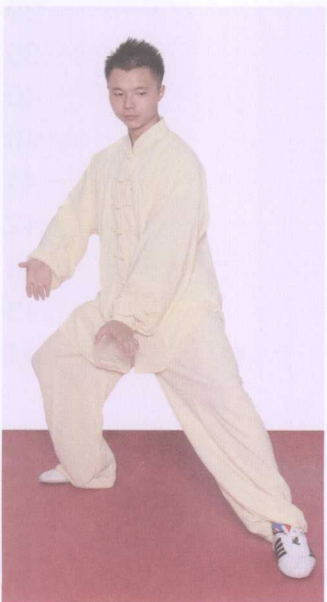
点击“下一页”可查看后续内容。

可使用此处按钮对视频进行暂停、开始、下一个等命令。

视频中，右上角为该内容的名称。

点击“架掌(重)”后，弹出该技术点的视频教学。





第1章

太极与太极拳

01 太极图

Step 1 太极图的形与意	11
Step 2 太极图的分类	12
▶ 阴阳鱼太极图	12
▶ 古太极图	12
▶ 来氏太极图	13
▶ 周氏太极图	13
▶ 郭氏太极图	14
▶ 郭氏太极图与《尚书·洪范》	15

02 服装和道具

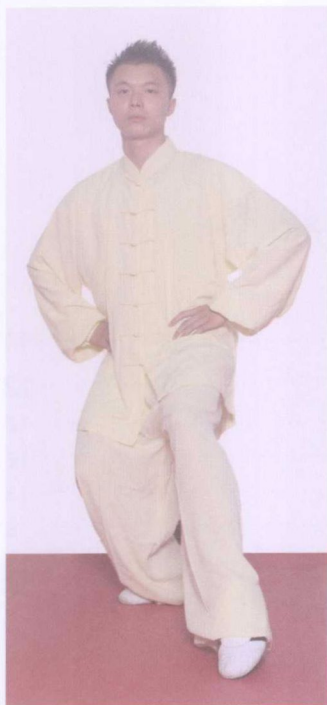
Step 1 衣裳	16
▶ 款式与穿着	16
▶ 面料的选择	17
Step 2 鞋履	18
▶ 款式与穿着	18
▶ 鞋带的系法	19
Step 3 太极垫	19

第2章

形与神

形神兼备

Step 1 身形	21
Step 2 眼法	22
Step 3 手型	23
▶ 平拳	23
▶ 立拳	23
▶ 立掌	24
▶ 托掌	24
▶ 俯掌	25



▶ 横掌	25
▶ 勾手	26
▶ 刀手	26
Step 4 步型	27
▶ 仆步	27
▶ 马步	27
▶ 弓步	28
▶ 虚步	30
▶ 歇步	30
▶ 独立步	31
▶ 丁步	32
▶ 开立步	32

第3章

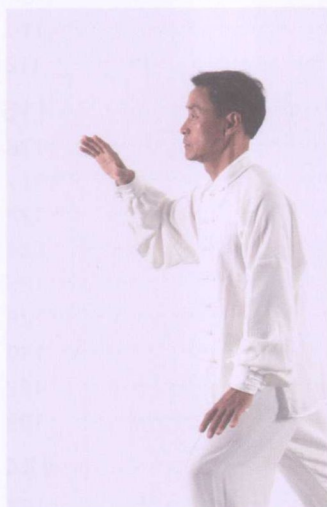
静与动

01 掌

Step 1 单推掌	34
Step 2 云手	35
Step 3 平分掌	37
Step 4 斜分掌	38
Step 5 架掌	39
Step 6 推掌	39
Step 7 撩掌	40
Step 8 穿掌	40
Step 9 插掌	41
Step 10 搂手	42
Step 11 冲拳	42
Step 12 搬拳	43
Step 13 砸拳	44

02 步

Step 1 上步	45
Step 2 退步	46
Step 3 跟步	48
Step 4 撤步	49



Step 5 行步	50
Step 6 盖步	51
Step 7 碾脚	52
Step 8 插步	53
Step 9 侧行步	54

03 腿

Step 1 蹬脚	55
Step 2 拍脚	56
Step 3 摆莲脚	57
Step 4 震脚	58

04 劲

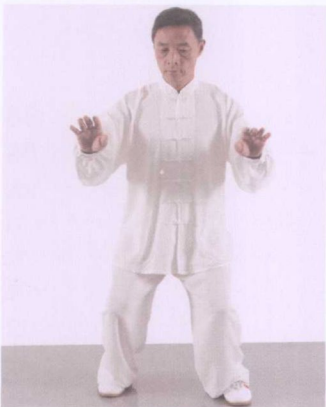
Step 1 棚	59
Step 2 掳	60
Step 3 挤	61
Step 4 按	62
Step 5 采	63
Step 6 捌	64
Step 7 肘	65
Step 8 靠	66

第4章

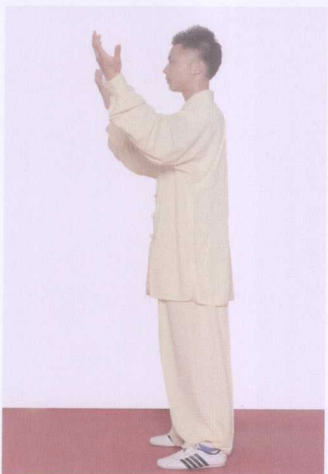
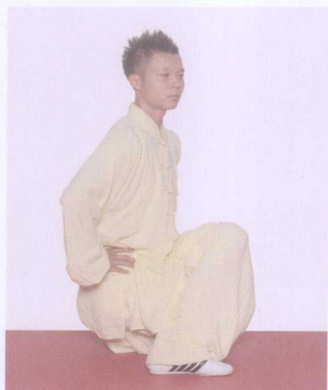
拳法四十八式

四十八式

Step 1 起势	68
Step 2 第一段	69
▶ 第一式白鹤亮翅	69
▶ 第二式左搂膝拗步	71
▶ 第三式左单鞭	73
▶ 第四式左琵琶	76
▶ 第五式捋挤式	77
▶ 第六式左搬拦捶	82
▶ 第七式左棚捋挤按	84



Step 3 第二段	87
▶ 第八式斜身靠	87
▶ 第九式肘底捶	89
▶ 第十式倒卷肱	92
▶ 第十一式转身推掌	95
▶ 第十二式右琵琶式	99
▶ 第十三式搂膝栽捶	100
Step 4 第三段	102
▶ 第十四式白蛇吐信	102
▶ 第十五式拍脚伏虎	104
▶ 第十六式左撇身捶	106
▶ 第十七式穿拳下势	108
▶ 第十八式独立撑掌	110
▶ 第十九式右单鞭	112
Step 5 第四段	116
▶ 第二十式右云手	116
▶ 第二十一式右左分鬃	119
▶ 第二十二式高探马	122
▶ 第二十三式右蹬脚	124
▶ 第二十四式双峰贯耳	126
▶ 第二十五式左蹬脚	128
▶ 第二十六式掩手撩拳	130
▶ 第二十七式海底针	132
▶ 第二十八式闪通臂	133
Step 6 第五段	134
▶ 第二十九式左右分脚	134
▶ 第三十式搂膝拗步	138
▶ 第三十一式上步擒打	140
▶ 第三十二式如封似闭	142
▶ 第三十三式左云手	143
▶ 第三十四式右撇身捶	146
▶ 第三十五式左右穿梭	148
Step 7 第六段	153
▶ 第三十六式退步穿掌	153
▶ 第三十七式虚步压掌	154
▶ 第三十八式独立托掌	155
▶ 第三十九式马步靠	156
▶ 第四十式转身大捋	157
▶ 第四十一式撩掌下势	160
▶ 第四十二式上步七星	163
▶ 第四十三式独立跨虎	164
▶ 第四十四式转身摆莲	165
▶ 第四十五式弯弓射虎	167
▶ 第四十六式右搬拦捶	169



▶ 第四十七式右棚捋挤按 172

▶ 第四十八式十字手 175

Step 8 收势 176

第5章

内与外

01 内功

Step 1 禅功 180

Step 2 卧功 181

▶ 仰卧 181

▶ 侧卧 181

▶ 趴卧 182

▶ 伸筋 182

Step 3 桩功 183

▶ 松静桩 183

▶ 调息桩 184

▶ 虚实桩 185

▶ 起落桩 186

02 外功

Step 1 放松练习 187

▶ 耸肩 187

▶ 绕颈 188

▶ 环臂 188

▶ 摆臂扭腰 189

▶ 手腕环绕 190

▶ 抖臂 190

▶ 脚踝环绕 191

▶ 膝部环绕 192

▶ 下腰 193

▶ 震腰 193

▶ 震腿 194

Step 2 抻筋拔骨 194

▶ 前高压腿 194

▶ 前低压腿 195

▶ 弓步压腿 196

▶ 坐盘压腿 198

▶ 顶天 199

▶ 立地 200