

● 武术分解教学丛书 ●

简化太极拳 分解教学



合肥市武术协会 主编

王信和 编写

高 萍 演练



安徽科学技术出版社

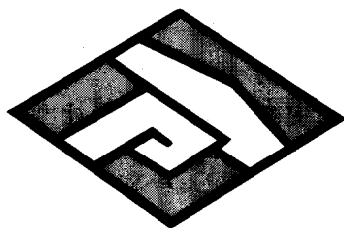
● 武术分解教学丛书 ●

简化太极拳分解教学

合肥市武术协会主编

王信和 编写

高 萍 演练



安徽科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

简化太极拳分解教学/王信和编写. —合肥:安徽科学技术出版社,1999.9

(武术分解教学丛书)

ISBN 7-5337-1856-9

I. 简… II. 王… III. 简化太极拳-体育教学 IV. G852.112

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 38653 号

namto/04

*

安徽科学技术出版社出版

(合肥市跃进路1号新闻出版大厦)

邮政编码:230063

电话号码:(0551)2825419

新华书店经销 合肥商中印刷厂印刷

*

开本:787×1092 1/32 印张:6

2001年2月第3次印刷

印数:8 000

ISBN 7-5337-1856-9/G·299 定价:7.50 元

(本书如有倒装、缺页等问题请向本社发行科调换)

编写人简介



王信和,安徽合肥人,1947年生。曾从事戏剧表演工作;在部队曾任排长、宣传队队长;转业后参加司法工作。现任区人民法院审判委员会委员,行政审判庭庭长。高级法官。

自幼在省庐剧团开始练功,掌握刀、枪、棍、剑和大刀,并从霍益仲习长拳与棍。1982年起先后从合肥市武协余民建、罗志文、张自山、张家本、徐淑贞学习太极拳、剑等,1990年拜余民建为师,并开始辅导教学。1997年参加全国武式太极拳竞赛套路培训班学习。1994年安徽省“神行太保杯”太极拳、剑比赛中获集体太极拳第一名,1995年安徽省太极拳、剑锦标赛中,获个人太极剑第一名,1996年安徽省太极拳、剑锦标赛中获太极拳、剑两个第一名,1997年全国中老年太极拳锦标赛中获42式拳男子组冠军。1998年安徽省太极拳、剑锦标赛中获太极拳、剑团体冠军,武式太极拳第一名。1999年入编《中国民间武术家名典》。为合肥市武术协会委员、教练员,武术二级裁判员。

演练人简介

高萍,安徽蚌埠人,1946年生。曾在部队从事医护工作,现任市医院理疗科主管护师。

自幼在安徽省艺术学校开始练功。1978年开始学习外家拳、剑,1988年学习内家拳、剑。1992年师从张自山习武。1994年参加合肥市武协任教练员。1995年获安徽省太极拳、剑锦标赛老年组42式太极拳第一名,1996年获全国武术演武大会中年组陈式太极剑二等奖,1997年获全国中老年太极拳赛42式拳女子组第一名、42式剑女子组第一名。

前 言

中华武术历史悠久，源远流长，博大精深，浩如烟海。在数千年的中华民族的文明史中，中华武术在增强国民体质、防身健体、振奋民族精神方面起着重要作用，是我国宝贵的民族文化遗产。

太极拳是以太极原理立论的武术主要拳种之一。最早传习于河南温县陈家沟陈王廷。他综合了各家拳术之长，以戚继光《拳经》为基础，博取了古代导引吐纳术，以意行气、以气健身的方法，同时还采纳了古代阴阳学说和中医经络学说，使拳理与哲学、医学相结合，进一步创新和发展了太极拳运动。太极拳在长期流传中，逐步形成有陈式、杨式、吴式、武式、孙式各流派。各流派的太极拳虽然风格各异，但基本要领均相同，都要求：静心用意，气沉丹田，呼吸自然，中正安舒，柔和缓慢，连贯协调，虚实分明，轻灵沉着，刚柔相济，圆活稳健，动作处处走弧线，以腹式呼吸为主。在技法上主张避实就虚，以逸待劳，以静制动，常常是借力打力，后发先至，有“四两拨千斤”之奥妙。

中华人民共和国建立以后，党和政府十分重视武术运动的发展，自1953年起组织力量相继编写了二十四式太极拳、四十八式太极拳、八十八式太极拳和三十二式太极剑等套路；1988年起，为了适应国内外武术竞赛的需要，国家体委武术研究院组织编写了四十二式《太极拳竞赛套路》、四十二式《太极剑竞赛套路》，以及分别具各派风格的陈、杨、吴、孙四式的太极拳竞赛套路，使太极拳运动的发展和走向世界，更加规范化、系统化、统一化和科学化。随着武术运动的普及和发展，作为武术运动主要拳种之一的太极

拳,越来越受到人们的青睐,人们不断地从练习太极拳的实践中受到益处,尝到了甜头。它不仅能够锻炼身体,增强体质;同时能陶冶性情,培养坚韧顽强、勇敢奋进的意志;还可以丰富群众的文化生活,给人以美的享受。

合肥市武术协会成立于1979年,历经20年的发展壮大,成为省内先进的武术协会之一,多次受到省体委的表彰。下属的武术辅导站已由初期的几个点发展到50多个教学点,参加活动的人数由初期的近百人发展到现在的近万人次。在普及太极拳的教学与辅导过程中,我们培养出一大批德、技兼备的优秀辅导员、教练员和运动员,在国际、国内和全省太极拳比赛中屡有令人瞩目的成绩,并且为合肥市人民健身活动作出了贡献。

为了全面总结我们在太极拳(剑)教学中积累的成功经验和有效的教学方法,以便更加规范我们的教学内容,进一步提高教练员水平,并给广大太极拳爱好者提供在课外复习和自修的翔实而有针对性的辅导材料,我们下决心编好这套既准确实用又易学易记的武术教材。

这套教材在严格遵照国家体委中国武术研究院编写的各式太极拳(剑)套路规定要求的前提下,充分吸收我们在群众性教学中,对各定式的最明确的分解和最有效的教授方法,将解说内容分项逐条解说清楚。

为了给读者提供最真实生动的形体变化示范,我们组织在这些套路的全国性比赛中的优胜者担任演练员,为每一分解动作配置了生动的照片;并运用现代电脑制版技术将照片与表示动作运行方向的弧线结合起来。又考虑到下盘的准确移动是全身运转正确、分清虚实的根基,很多分解动作还配置了两足位置和移动变换的示意

图，为读者自行琢磨纠偏提供了指导。

为了确保这套丛书的编写质量，合肥市武协组织富有武术理论和教学经验，并且有较好文字表达能力的教练员组成本丛书的编审委员会。编审委员会成员有：徐淑贞（主编），吴兆祥、吴丹江（副主编），张自山、张家本、熊人泽、王信和、徐少农、常青共9人。由编审委员会确定各分册的编写人、演练人，并集体审定文稿和图片。

限于水平，书中难免有疏漏不到之处，尚望武术同道和广大读者不吝指教，以便今后修订完善。

合肥市武术协会

出版说明

简化太极拳(又称24式太极拳)是国家体委运动司于1956年在杨式太极拳的基础上改编而成的,是便于初学者学练的好套路,深受广大武术爱好者的喜爱。

合肥市武术协会在开展群众性武术健身活动中做出了卓著的成绩,教练员们在吃透套路,言传身教,探索改进教学方法方面,积累了丰富的经验,特别是对分解教学的具体实践有所发展,有所前进。与此同时,现代电子排版制图技术开始应用于图书印制工艺,为改进武术教材的图片水平和合理版式提供改革创新的有利条件。这就使我们萌生了组织编写出版这套新型的武术教材的思路。

《简化太极拳分解教学》是作者参照传统杨式太极拳功理功法,结合在简化太极拳的教学实践中的经验编写的。书中对每个定式动作进行了精当的分解,每个分解动作配置有准确而清晰的照片;凡下盘有移动处还加附步法方位示意图;所有解说文字都按“运动过程、动作要点、注意事项(易出偏差、纠正方法)、呼吸、攻防”的顺序详加讲解,易学易记,一目了然。

鉴于太极拳运动爱好者往往从学习简化太极拳开始,所以本书在附录中向初学者提供一些有关太极拳练功前热身运动、太极拳训练的基本技术和要求等方面的常识性学习材料。掌握这些基本知识,对于学习任何太极拳套路都是十分有益的。希望本书在当前进一步开展群众性武术健身活动中发挥应有的作用。

安徽科学技术出版社

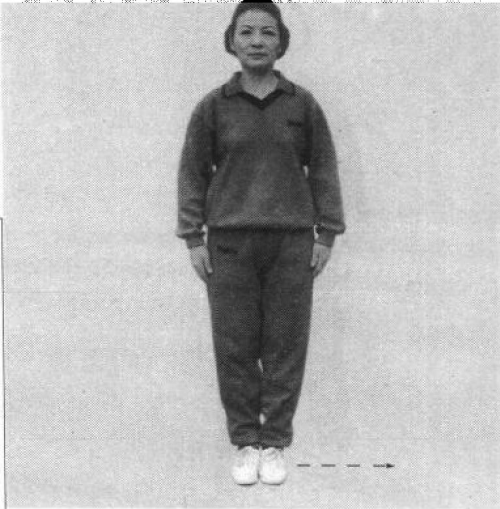
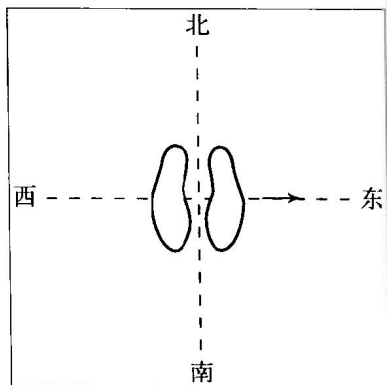
目 录

简化太极拳(二十四式)分解教学

预备式	1
一、起 势	2
二、左右野马分鬃	5
三、白鹤亮翅	19
四、左右搂膝拗步	23
五、手挥琵琶	38
六、左右倒卷肱	41
七、左揽雀尾	58
八、右揽雀尾	69
九、单 鞭	80
十、云 手	86
十一、单 鞭	99
十二、高探马	103
十三、右蹬脚	107
十四、双峰贯耳	112
十五、转身左蹬脚	115
十六、左下势独立	120
十七、右下势独立	125
十八、左右穿梭	131
十九、海底针	141
二十、闪通臂	145
二一、转身搬拦锤	148
二二、如封似闭	155

二三、十字手	159
二四、收 势	164
附一 练功前热身运动	167
附二 太极拳训练的基本技术和要求	172
附三 本书图例	179
参考书目	180

预 备 式



两脚并拢，身体自然直立，头颈端正，下颏微内收，胸腹舒松，肩臂松垂，两手轻贴大腿外侧。思想集中，呼吸自然。目平视前方（设定面向正南方）。

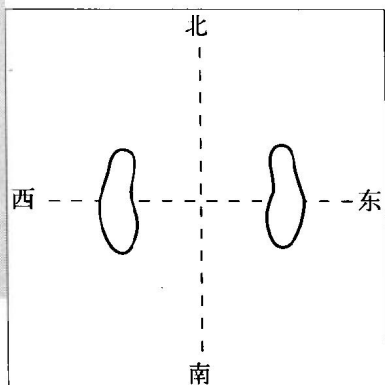
思想集中，身正体松，呼吸自然。

易出偏差：两脚并拢过紧；膝部僵挺。纠正方法：两脚间稍留间隙（约一指宽）；有意识松膝。



一、起 势

(一)左脚开步



左脚跟缓缓提起，继而脚掌提起离开地面，向左横开步，左脚前掌先着地，全脚踏实。两脚距离与肩同宽，脚尖向前。目平视前方。

开步后，两脚不可外摆内扣。重心要落于两腿之间。

易出偏差：开步时上体右倾；落步时两脚成外八字或内八字。
纠正方法：开步时上体保持端正，注意松腰松胯；以意念控制左脚轻轻起落，落地后不可左右移动(蹶转或外摆内扣)。

开步为吸气，落步为呼气。

一、起 势

(二)两臂前举

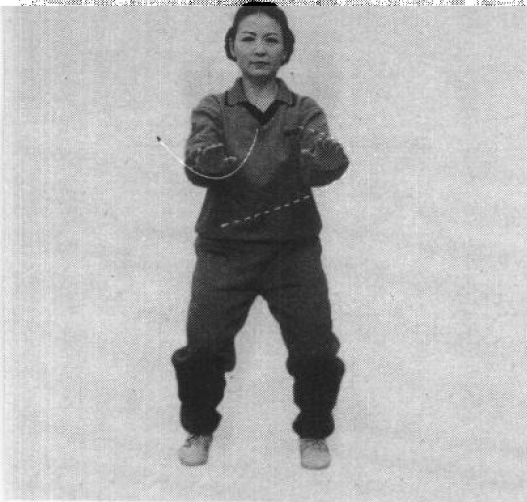


两臂缓缓向前平举，两手高与肩平，与肩同宽，手心向下。目平视前方。

两臂前举时应松肩垂肘，以肩带肘，以肘带手。

易出偏差：两手臂前举时，耸肩、直臂、凸腕、垂指。纠正方法：注意松肩垂肘，力达腕与掌背，五指自然伸直舒展。

举臂为吸气。



一、起 势

(三)屈膝按掌

上体自然正直，两腿缓缓屈膝半蹲，双手轻轻下按至腹前，两肘下垂与两膝上下相对。目平视前方。

两掌下按时，应松腰松胯，以肘下垂带动两手缓缓下落。

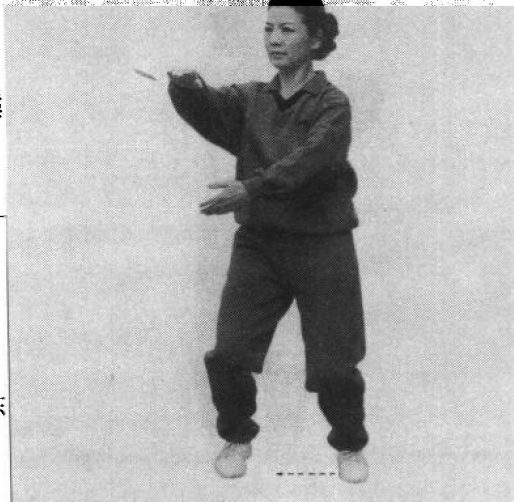
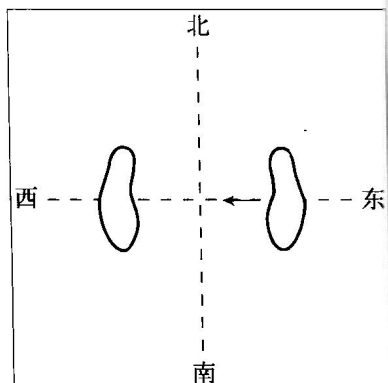
易出偏差：上体前倾，臀后凸；屈膝与按掌不一致。纠正方法：屈膝按掌时，要做到身体正直，意识支配松腰收胯敛臀；按掌与屈膝同时完成。

两掌下按为呼气。

攻防含义：设对方用双掌向我胸部击来，我屈膝按掌，将其按下。

二、左右野马分鬃

(一)体微右转



上体微向右转(约 30°), 重心偏于右腿。右臂微内收; 左手向右下划弧。目视右前方。

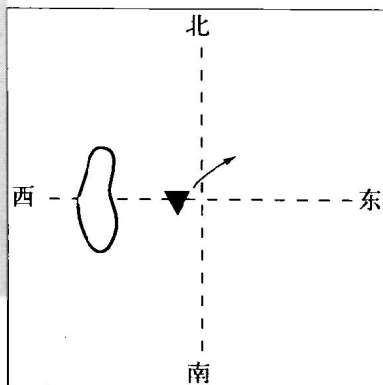
右转时, 上体要端正, 转体与两臂内收划弧应协调一致。

易出偏差: 出现扭身、歪胯。纠正方法: 意识引导腰胯脊椎向右平转。



二、左右野马分鬃

(二)丁步抱球



重心移至右腿；左脚收至右脚内侧(距离约10厘米)，脚尖点地。同时右臂屈收于胸前平抱(相距约20厘米)，手心向下；左手划弧至右腹前，手心向上；两手心相对成抱球状。目视右手。

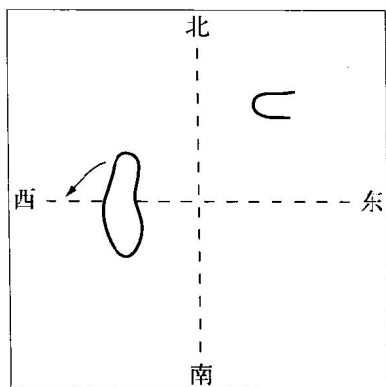
两手抱球时，上体保持端正，沉肩垂肘，松腰松胯，重心在右腿。

易出偏差：胯向右歪，右肘上抬。纠正方法：应松腰收胯，右肘微下垂。

转体至抱球为吸气。

二、左右野马分鬃

(三)微左转上步



上体微向左转，左脚向左前方上步(约 30°)，脚跟着地。目视左前方。

上体先微向左转后，左脚再轻轻向前上步。

易出偏差：转体上步时，左脚落地点处于右脚前，致两脚处于一直线，身体重心不稳。纠正方法：转体时，重心在支撑腿上，放松腰胯，左脚应向右脚跟以北约 5 厘米轻轻上步。