

四式太极拳竞赛套路

孫 吳 陳 楊



中国武术研究院审定 人民体育出版社出版

四式太极拳竞赛套路

中国武术研究院审定

人民体育出版社

责任编辑：解守德 王玉龙

装帧设计：方凯军

四式太极拳竞赛套路

中国武术研究院审定 人民体育出版社出版

787×1092毫米 32开本 10.625印张 60千字

印数：8,001—24,500册

中国铁道出版社印刷厂印刷

新华书店总店北京发行所发行

1989年6月第1版 1992年3月第2次印刷

ISBN7-5009-0406-1/G·283

定 价：5.50元

前 言

中华武术源远流长，几千年来发展至今，愈来愈受到国内外人士的喜爱。随着武术运动的发展，作为武术重要拳种之一的太极拳，近年来，国内以及国际性交流、比赛活动日益频繁，其技术水平也得到了不断的发展和提高。

国内外太极拳比赛的实践表明，太极拳套路对健身、医疗确有十分良好的作用。但作为竞赛套路从时间、内容、结构、布局等方面看，有不能适应竞赛要求之处，迫切需要编制出各式太极拳的规范竞赛套路。中国武术研究院非常重视这一编制工作，并提出了在各式太极拳竞赛套路的编制过程中的注意点。一要注意保留传统套路的风格、特点及技术要领，不失其传统性；二要以人体生理特点为依据，有利于身心健康的全面发展，符合于现代体育科学的要求；三要有一定难度，要符合竞赛规则要求，通过竞技比赛，促进技术水平的提高。

为落实这项工作，中国武术研究院组织了四式太极拳竞赛套路编写小组；在套路编成之后，又组织了技术审核组，邀集太极拳名家，进行了认真的审核。最后，由中国武术研究院审定公布。现汇编成本书。

这四种套路分别在固有传统套路的基础上，又吸收了前人技术的精华，参阅了大量有关文献，具有许多优点和特点。

它内容充实，风格突出，动作规范，结构严谨，布局合理，增加了难度。这些套路能较全面地锻炼身体，同时由于它动作数量、组别、时间均符合竞赛规则要求，适于在同等条件下进行比赛。

《四式太极拳竞赛套路》的诞生，是太极拳运动发展史上的一件大事。它对今后国内外太极拳运动的蓬勃发展将会起重要作用。

一、四式太极拳竞赛套路编写组成员：

张文广 张 山 门惠丰 李秉慈 内桂香 计月娥

二、四式太极拳竞赛套路技术审核成员：

蔡龙云 李天骥 张继修 杨振铎 孙剑云 周元龙

夏柏华 吴 彬 邵善康 李德印 冯志强 陈小旺

张永安 曹乃梁 李承祥 冯如龙

目录

前言

1	杨式太极拳竞赛套路	40式
81	陈式太极拳竞赛套路	56式
133	吴式太极拳竞赛套路	48式
263	孙式太极拳竞赛套路	73式

杨式太极拳竞赛套路

一 动作名称

二 动作图解

三 动作布局示意图

动作名称

预备式

第一段

- (一)起式
- (二)揽雀尾
- (三)单鞭
- (四)提手上势
- (五)白鹤亮翅
- (六)搂膝拗步
- (七)手挥琵琶
- (八)搬拦捶
- (九)如封似闭

第二段

- (一〇)斜飞势
- (一一)肘底捶
- (一二)倒卷肱
- (一三)左右穿梭
- (一四)左右野马分鬃

第三段

- (一五)云手
- (一六)单鞭
- (一七)高探马
- (一八)右蹬脚
- (一九)双峰贯耳

(二〇)左分脚

(二一)转身右蹬脚

(二二)海底针

(二三)闪通背

第四段

(二四)白蛇吐信

(二五)右拍脚

(二六)左右伏虎势

(二七)右下势

(二八)金鸡独立

(二九)指裆捶

(三〇)揽雀尾

(三一)单鞭

(三二)左下势

(三三)上步七星

(三四)退步跨虎

(三五)转身摆莲

(三六)弯弓射虎

(三七)搬拦捶

(三八)如封似闭

(三九)十字手

(四〇)收式

动作图解

预备式：身体自然直立。左脚向左开步，与肩同宽，脚尖向前；两臂自然下垂，两手放在大腿外侧；眼看前方(图1~3)。



图 1



图 2

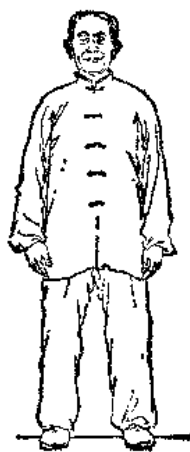


图 3

要点：头颈自然中正，下颏微收，不可故意挺胸或收腹，精神要集中。

第 一 段

(一)起式

① 两臂徐徐向前平举；两掌高与肩平，与肩同宽；掌心向下(图4)。

② 两肘下沉，自然地带动两掌慢慢向下按至大腿外侧，掌指向前，掌心向下；眼看前方(图5)。

要点：两臂前平举时，动作要轻缓，不可紧张用力；两肘下沉带动两掌下按至大腿外侧时，要求“坠肘”，“坐腕”。

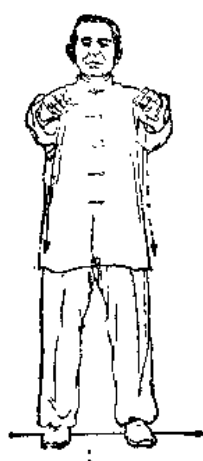


图 4

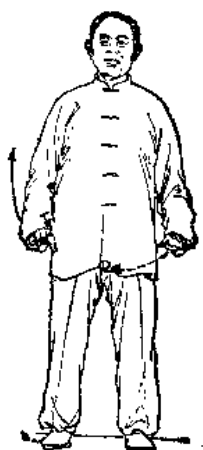


图 5

(二)揽雀尾

① 身体微右转，右脚尖外撇，重心右移；左脚掌着地，脚跟提起；同时右掌举至右胸前，屈肘，掌心向下；左掌举至腹前，掌心斜向上；眼看右前方(图6~7)。



图 6



图 7



图 8



图 9



图 10



图 11

② 左腿屈膝提起，随即向左前方迈步；先脚跟着地，然后全脚踏实，左腿屈膝侧弓；右腿伸直，成左弓步；同时身体微右转，左掌向左前方掘出（即左臂平屈成弓形，用左前臂外侧和掌背向前掘出），左掌与左前臂高与肩平，掌心向里；右掌弧形按于右胯旁，掌心向下；眼看右前方（图8~11）。

③ 重心右移。左脚尖内扣踏实，随即重心左移，左腿屈膝侧弓；右腿伸直，脚跟提起；同时左前臂内旋，掌心翻



图 12



图 13

转向下；右前臂外旋，右掌由右向左弧形抄举于身体左侧，左掌在上，右掌在下，两掌心相对，两臂均成半圆形；眼看左前方(图12~13)。重心移于左腿；右腿屈膝提起，随即向



图 14

右前方迈步，脚跟先着地，然后全脚着地，右腿屈膝前弓；左腿伸直，成右弓步；同时身体右转，以右前臂外侧和右掌背向前棚出，高与肩平，掌心向里；左掌置于右前臂下方，掌心向外；眼看前方(图14~16)。



图 15



图 16

要点：左右臂向外掇时，两肩下沉，两臂均成弧形，要以“柔中寓刚”的劲力徐徐向外掇出；迈步要轻灵，落脚要平稳；身体左右移动要以腰为轴，带动两臂的摆动；掇臂、松腰沉腕和弓腿三者必须协调一致。

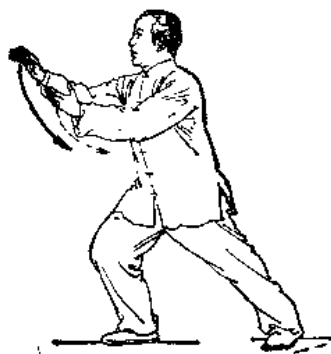


图 17



图 18

④ 右臂微伸，掌心翻转向下，掌指向前；左掌外旋转腕，使掌心向上，掌指向前，置于右前臂下；同时重心后移，坐实左腿；身体微左转；两掌随转体向下、向左后方形捋至左腹侧，两臂弯屈；眼看左前方(图17~18)。

要点：捋时，两肩下沉，两肘下垂；身体自然中正；左掌松松掇劲，右掌轻轻按劲，两手随坐腰转体下捋；臀部不可凸出。重心后移，屈膝，松腰，转体和两手下捋要协调一致。

⑤ 身体微右转，右掌臂屈举于胸前，掌心向里；左掌扶于右前臂内侧，掌心向外；同时重心前移，右腿屈膝前弓，左腿伸直成右弓步；随即以右前臂外侧为力点，向前徐徐挤出；左掌扶于右前臂内侧，高于胸平；眼看前方(图19~20)。

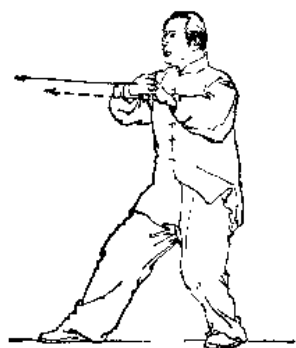


图 19



图 20

要点：向前挤时，上体微前倾，挤的动作要与松腰沉腕、弓腿协调一致。

⑥ 左掌沿右掌背弧形向前、向左平抹，右掌向前伸出，

随即翻转掌心向下，两臂与胸同高；重心后移，坐实左腿，右腿微直；两掌回收于胸前，掌心向前下方，掌指向前上方；眼看前方(图21~22)。重心前移，右腿屈膝前弓，左腿伸直



图 21



图 22

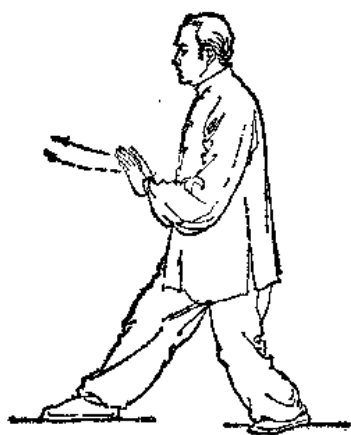


图 23



图 24

成右弓步；同时两掌由前出，掌心向前，掌指同肩；两臂微屈，两肘下垂眼看前方(图23~24)。

要点：向前按出时，上体微前倾，两手它随背松腰、沉腕、弓腿向下、向前徐徐按出，沉肩垂肘。

摆雀尾的整个动作均以腰为轴，两臂的运行，须圆活自然，腿部的前弓后坐要稳健。迈步要轻灵平稳。在做棚、捋、挤、按动作时，两脚掌不要随意扭动。

(三)单鞭

① 上体后坐，身体左后转，重心逐渐移至左腿；左腿屈膝，右腿内扣踏实，右腿微直；同时两掌由前向左弧形平抹至身体左侧方，掌心仍向下，掌指向左，高与肩平，眼看左前方(图25~26)。

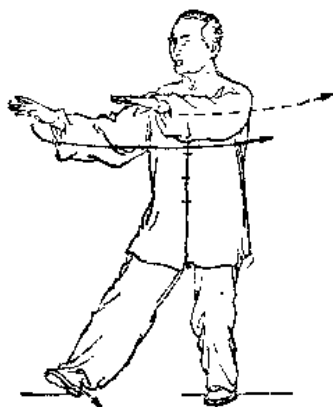


图 25



图 26

② 重心右移，左腿屈膝提起；同时身体右转；两掌由左向右弧形平抹至身体右侧，右掌成勾手，勾尖向下；左掌