

TAIJIQUAN

# 42式太极拳

*Kan Tu Xue Taiji*

*Si Shi Er Shi Er Shi Ji Quan*

撰文：吕韶钧

示范：孔祥东



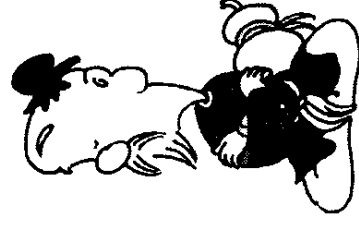
北京体育大学出版社

看图学太极

# 看图学太极

撰文：吕韶钧    示范：孔祥东

## 42式太极拳



北京体育大学出版社

策划编辑:张清垣

责任编辑:张清垣

审稿编辑:鲁牧

责任校对:长春

责任印制:长立陈莎

图书在版编目(CIP)数据

42式太极拳/吕韶钧撰文;孔祥东示范. - 北京:北京体育大学出版社,2001.1  
(看图学太极丛书)

ISBN 7-81051-507-1

I.42… II.①吕… ②孔… III.太极拳,42式-图解 IV.G852.11-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2000)第38103号

42式太极拳

吕韶钧 撰文 孔祥东 示范

北京体育大学出版社出版发行  
(北京·中关村北大街 邮编:100084)

新华书店总店北京发行所经销  
北京雅艺彩印有限公司印刷

开本:850×1168毫米1/32

印张:2.75

定价:7.00元

2001年8月第1版第3次印刷

印数:12001—18000册

ISBN 7-81051-507-1/G·436

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

这本书不错!



1 - 怎样看图学练太极拳 .....	P 2
2 - 42 式太极拳简介 .....	P 3
3 - 42 式太极拳动作名称 .....	P 3
4 - 42 式太极拳学练图示 .....	P 4
5 - 42 式太极拳动作路线示意图 .....	P81
6 - 42 式太极拳提高要诀 .....	P82

# 怎样看图学练太极拳

**一. 注意动作的方向和路线** 在图解中，有的画面是一个动作的身体定势，而有的则是动作运行过程中某一动作的姿势。因此，在看图过程中，一定要辨清动作与动作过程的方向，看清楚太极拳动作运行路线图示。拳势动作运行路线一般是用虚线(· · ·)或实线(—)来表示。本书动作的路线是以虚线表示身体左侧的上下肢动作，以实线表示身体右侧的上下肢动作。每一幅动作图所示上下肢路线的终止点，即是下一幅动作图上下肢的起始点。另外，学习时最好先选定好起始的位置和面向，不要经常变换位置，以免弄错方向而影响学习效果。

**二. 学会边看书边模仿动作** 初学者可以一手持书，边看书边模仿动作，也可以阅读理解后再比划动作。如果遇到复杂的动作时，可先学习下肢动作，再学习上肢动作，然后将上下肢动作完整地配合起来。

**三. 注意动作的衔接** 看图学练太极拳容易出现的一个问题，就是初学者往往把注意力只集中在单个图解的动作上，而忽视了整个套路的动作，使太极拳的动作与动作之间、单个动作与整套动作之间的衔接不协调。这就要求我们每学习一势都要与前面所学的动作连贯起来。避免出现学后一势忘前一势的现象。

**四. 注意阅读动作要点** 当所学动作已经基本准确时，应注意阅读“动作要点”，因为这是该动作的关键之处。同时，还要注意呼吸的配合。开始时，采用自然呼吸，动作熟练后，可以尝试着采用拳势呼吸法配合，但要避免练拳时憋气。

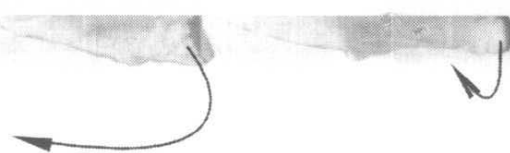
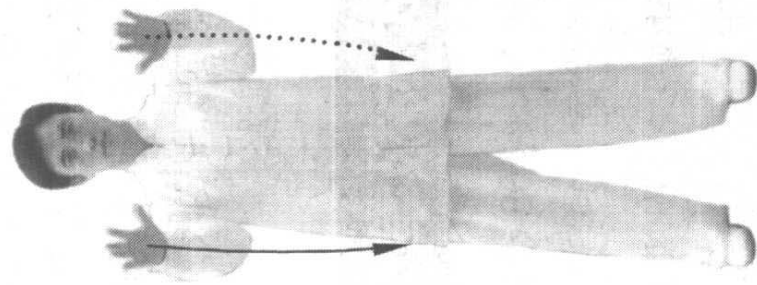
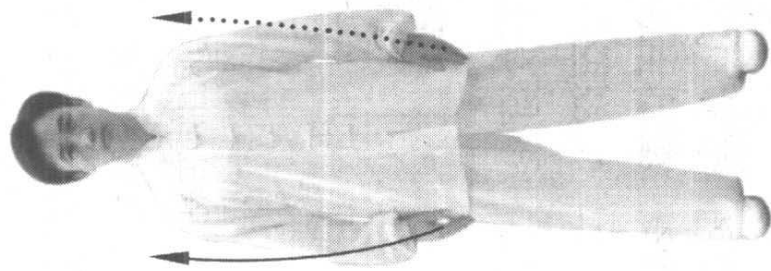
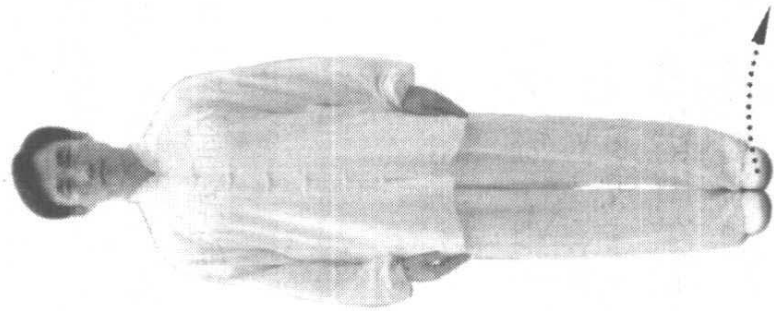
# 42式太极拳简介

42式太极拳是原国家体育运动委员会(现为国家体育总局)武术研究院于1989年组织专家编创的一套太极拳竞赛套路。这套太极拳共有42个动作,其技术风格是在杨式太极拳的基础上,吸收了各流派之长,又有所创新。因此,整个套路内容充实、动作规范、结构严谨、编排新颖、布局合理,动作数量、组别和时间等均符合竞赛规则要求。由于42式太极拳的动作难易适度,运动量适中,因此是健身锻炼、提高拳技的较为理想的一个套路。

## 42式太极拳动作名称

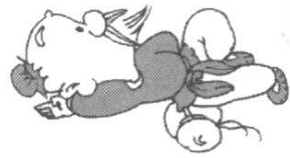
- |          |           |          |          |          |          |
|----------|-----------|----------|----------|----------|----------|
| 01. 起势   | 08. 捋挤势   | 15. 玉女穿梭 | 22. 双峰贯耳 | 29. 退步穿掌 | 36. 上步七星 |
| 02. 右揽雀尾 | 09. 进步搬拦捶 | 16. 右左蹬脚 | 23. 左分脚  | 30. 虚步压掌 | 37. 退步跨虎 |
| 03. 左单鞭  | 10. 如封似闭  | 17. 掩手肱捶 | 24. 转身拍脚 | 31. 独立托掌 | 38. 转身摆莲 |
| 04. 提手   | 11. 开合手   | 18. 野马分鬃 | 25. 进步栽捶 | 32. 马步靠  | 39. 弯弓射虎 |
| 05. 白鹤亮翅 | 12. 右单鞭   | 19. 云手   | 26. 斜飞势  | 33. 转身大捋 | 40. 左揽雀尾 |
| 06. 搂膝拗步 | 13. 肘底捶   | 20. 独立打虎 | 27. 单鞭下势 | 34. 歇步擒打 | 41. 十字手  |
| 07. 撇身捶  | 14. 转身推掌  | 21. 右分脚  | 28. 金鸡独立 | 35. 穿掌下势 | 42. 收势   |

起势

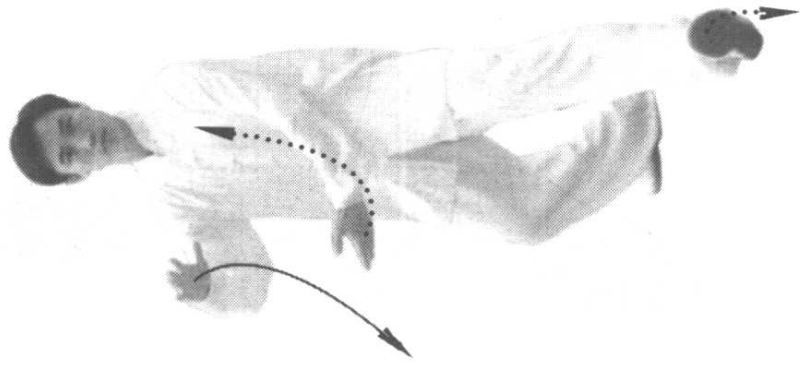
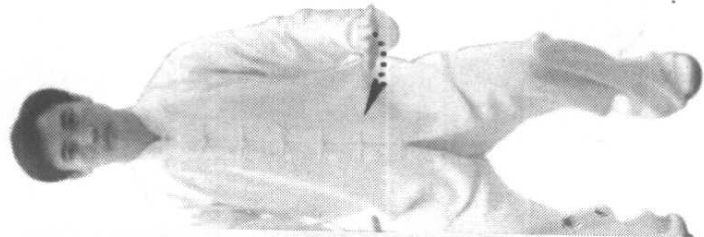


练拳时要切记心静体松，呼吸自然，思想集中。





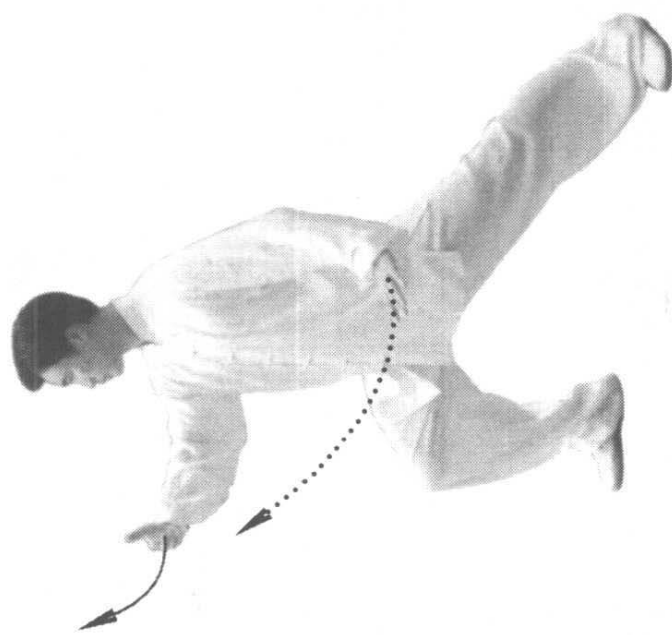
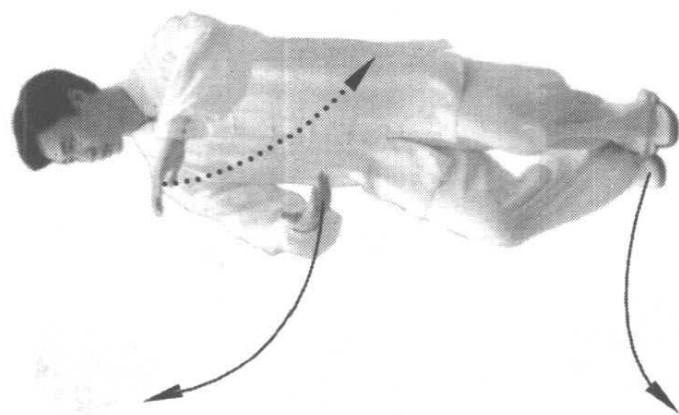
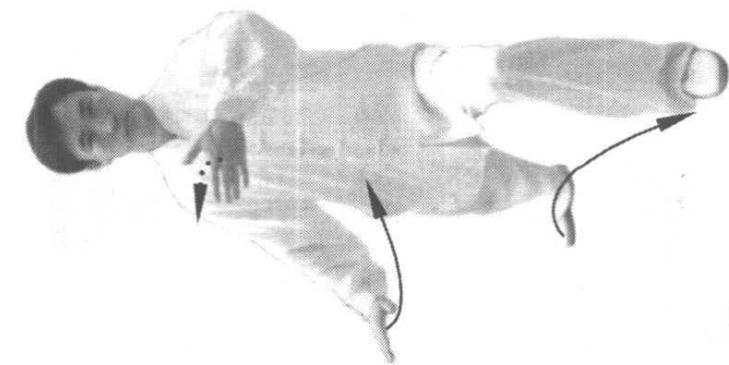
这个动作要注意身体中正，下肢虚实分明，手臂做出圆弧线。

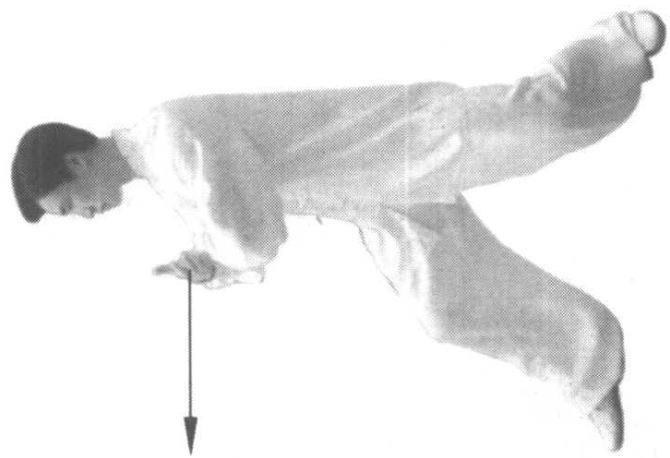
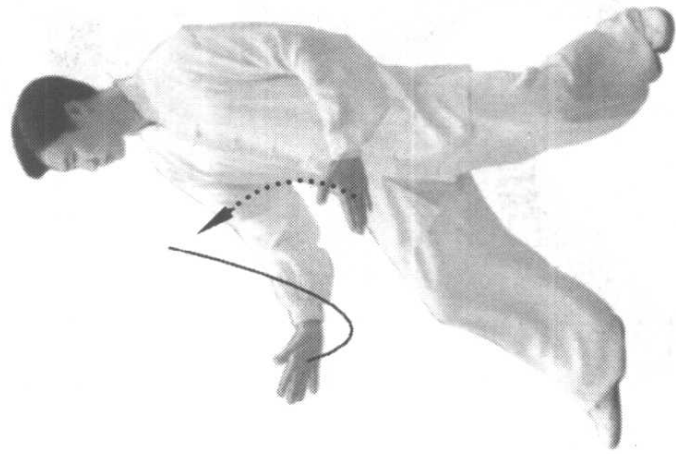
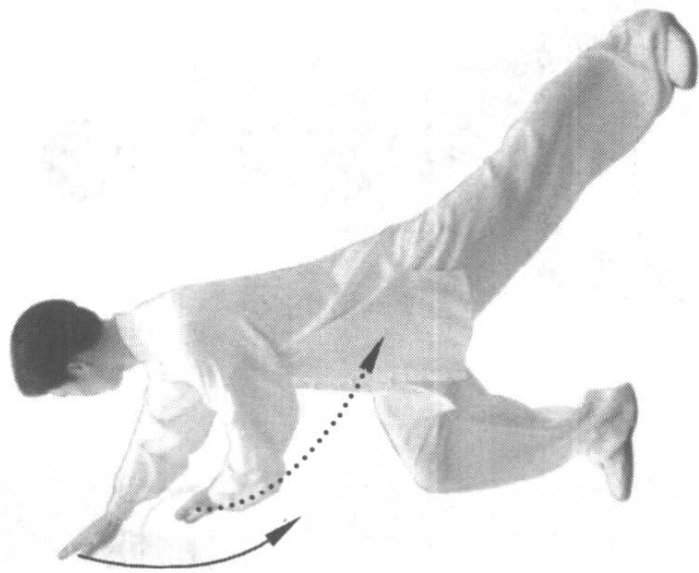


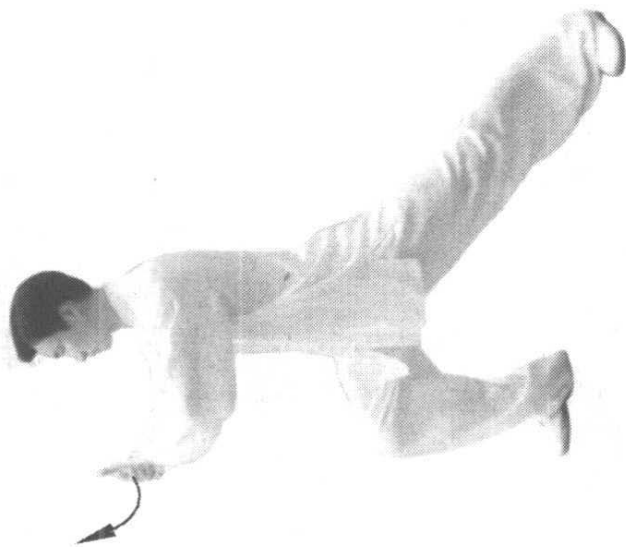
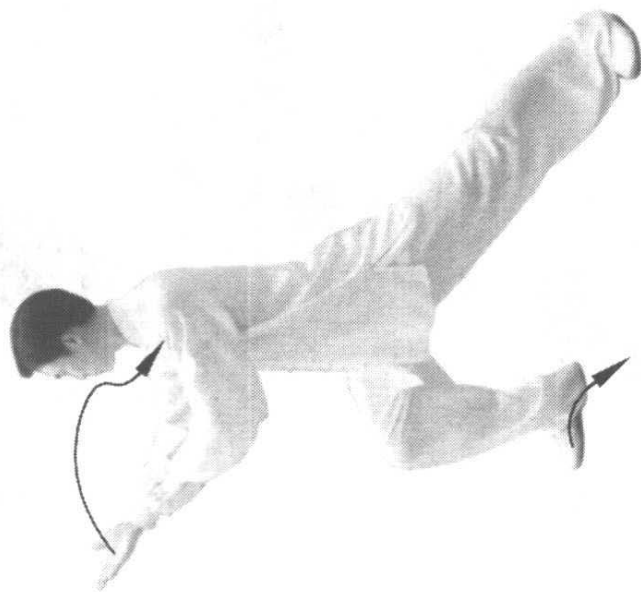
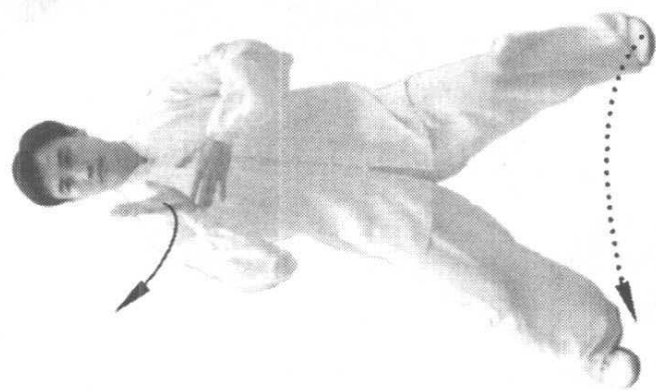
右揽雀尾





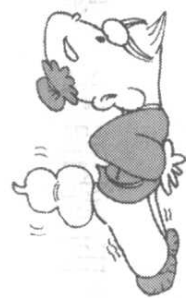
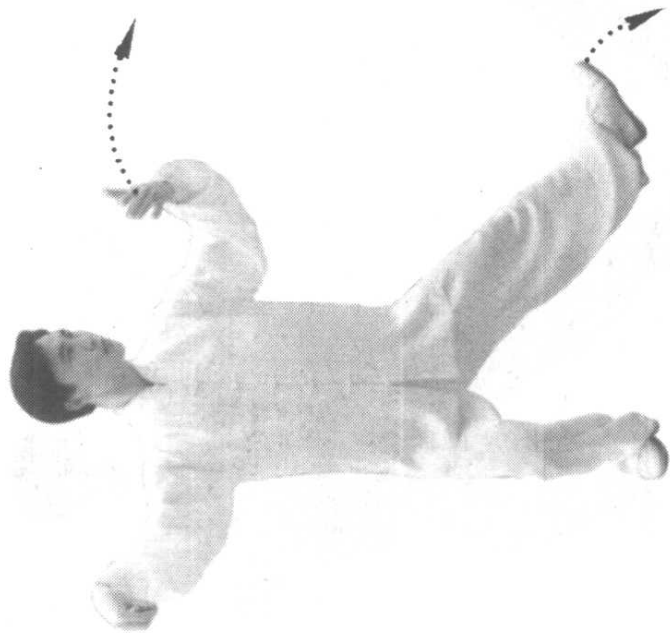
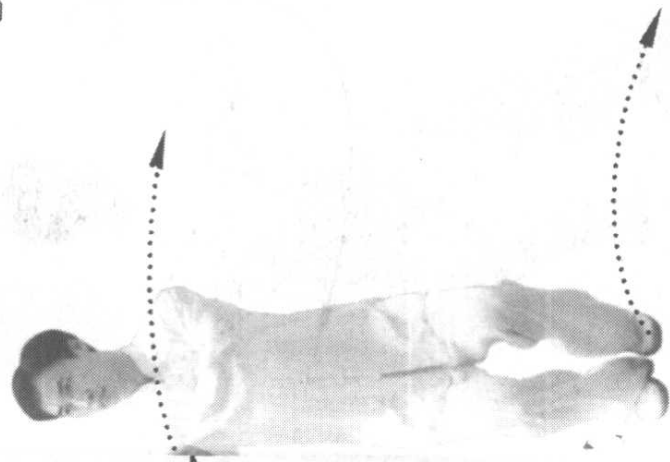








左单鞭



单鞭看似简单，但要注意沉肩松腰，翻掌前推与弓步要协调一致。



提手



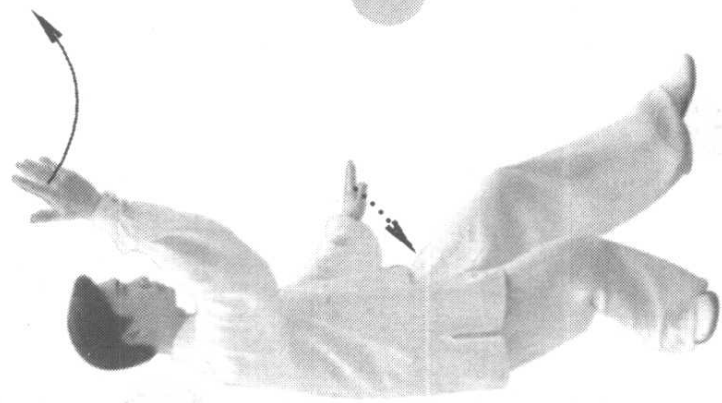
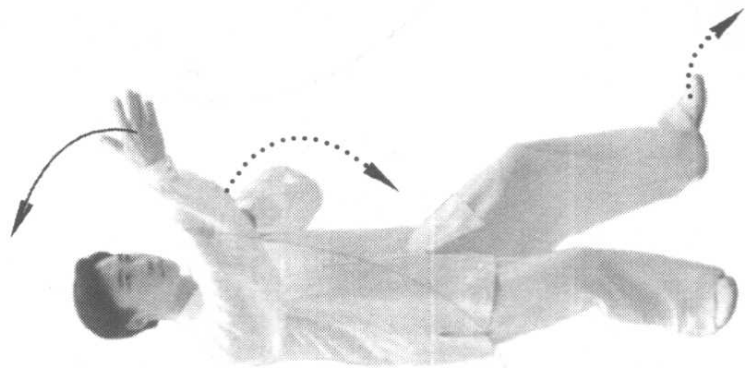
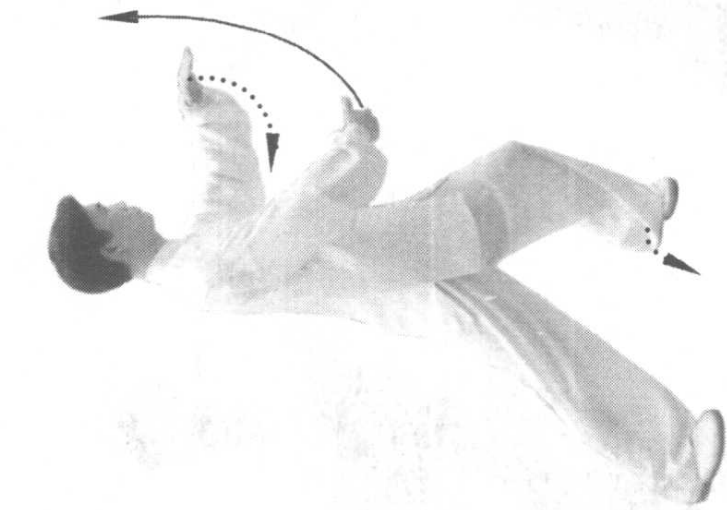
检查一下自己的动作，是否做到身体中正，收腹敛臀，右腿微屈。







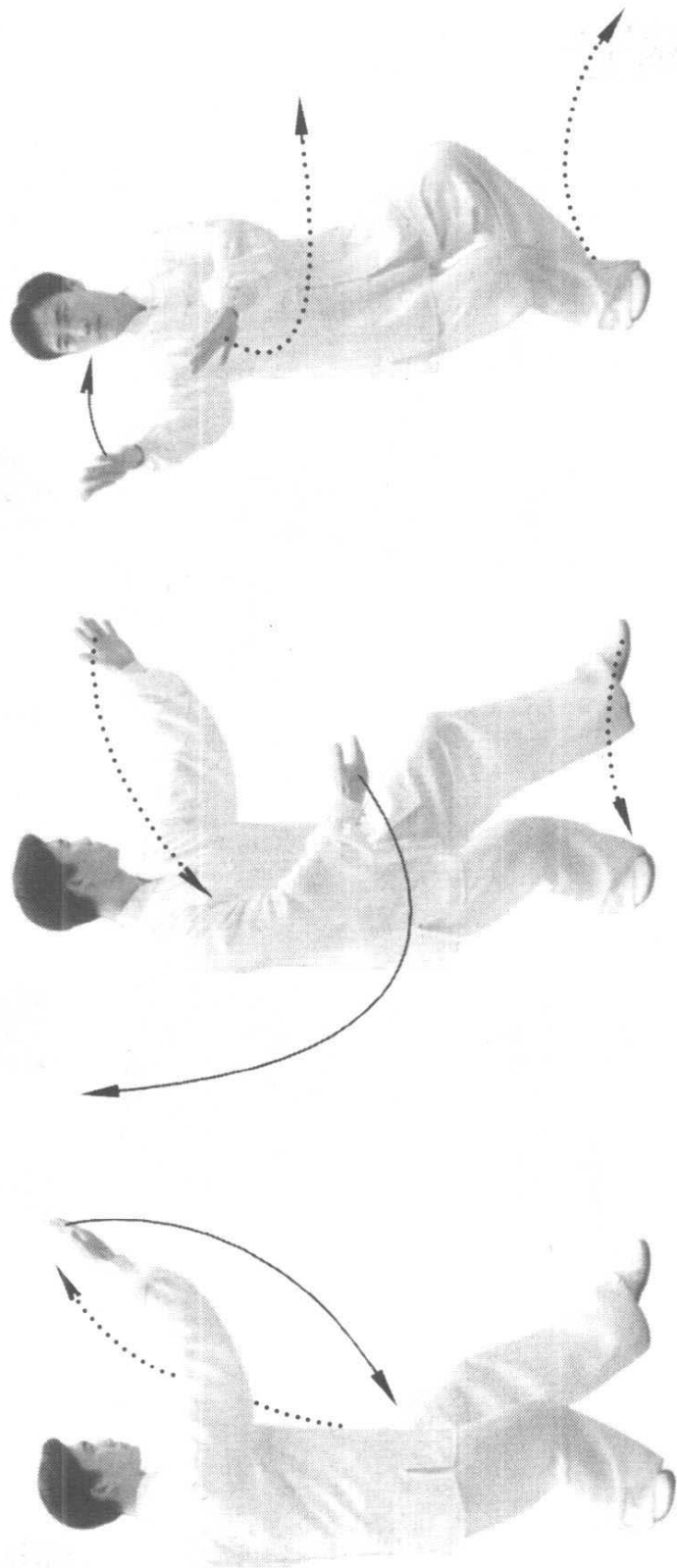
这个动作的要点是上下肢与转腰要协调配合，定势动作松腰敛臀，手臂呈弧形。



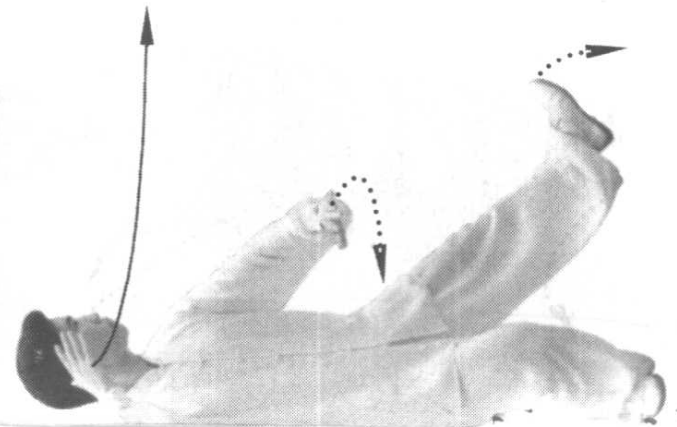
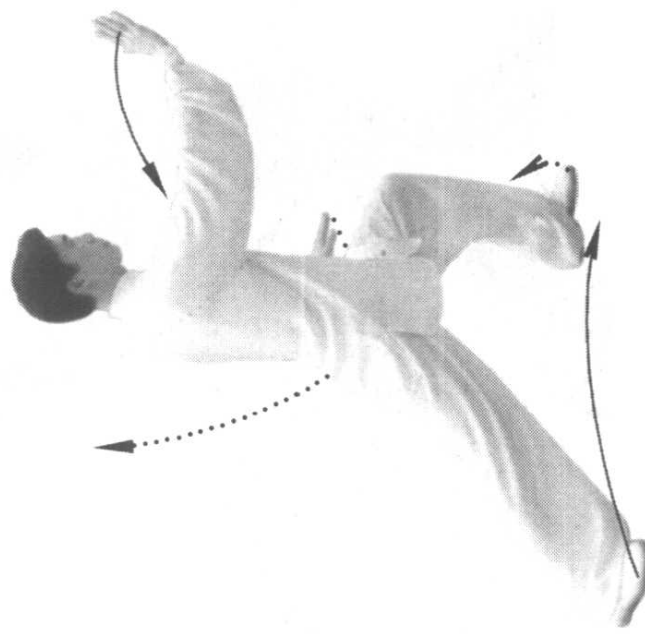
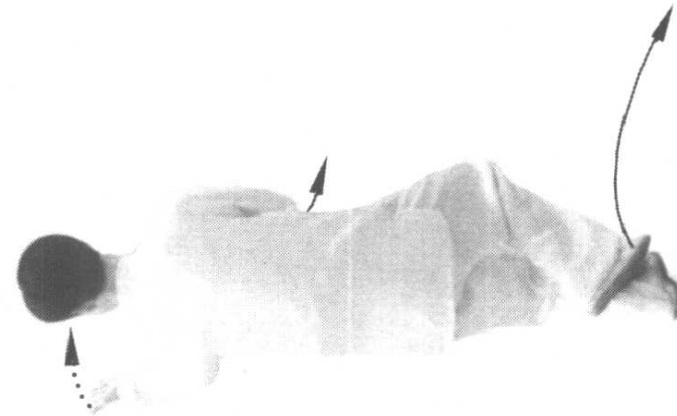
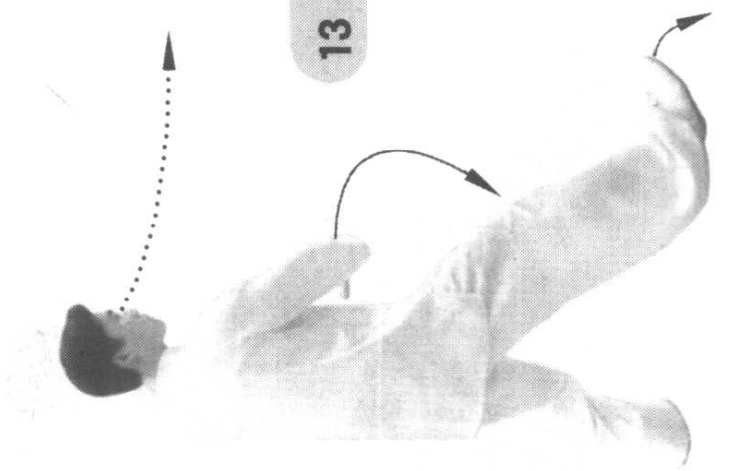




注意重心移动要平稳，上下肢动作配合要协调一致。

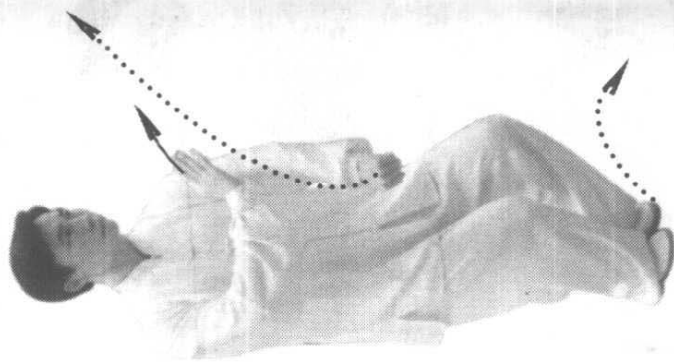
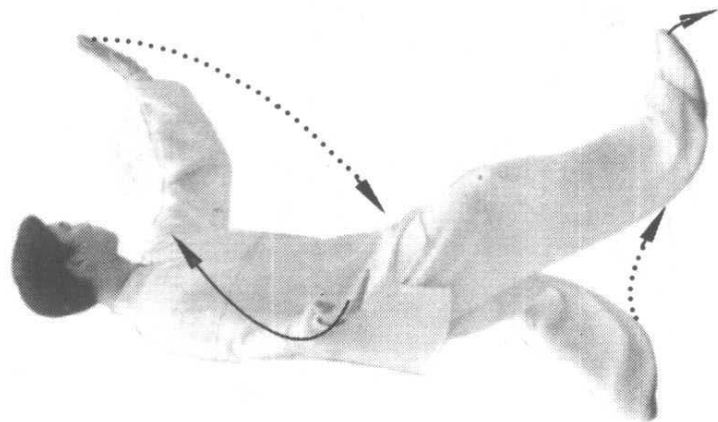


推膝拗步





以腰带臂向侧撒捶，力达拳背，一定记住，这可是动作的关键。



撒身捶