

太极拳对练

人民体育出版社



太 极 拳 对 练

沙国政 整理

人 民 体 育 出 版 社

太 极 拳 对 练

沙国政整理

人民体育出版社出版

二二〇七工厂印刷 新华书店北京发行所发行

787×1092毫米 1/32 32千字 印张 8

1980年5月第1版 1981年9月第2次印刷

印数：154,001—247,800册

统一书号：7015·1825 定价：0.33元

封面设计：冯向杰 责任编辑：王 洁

写在前面

太极拳运动深受广大群众的欢迎，练习的人越来越多。

为了满足广大太极拳爱好者的需求，提高练习的兴趣，帮助练习者熟悉太极拳的运动规律和掌握太极拳运动的攻防特点，我在知名的老武术家陈炎林先生所著的《太极拳刀剑杆散手合编》中的“散手对打”基础上，综合了陈、杨、孙、吴等各式太极拳的特点，充实了技术内容，整理成了这套太极拳对练。

本套路的动作攻防合理、姿势舒展、结构严密、动势自然、刚柔相济、势势相承、连绵不断。演练起来，灵巧活泼，意趣横生。通过练习，不仅能有效地增强体质，而且对某些慢性疾病也有很好的医疗作用。在本书的整理过程中，得到了张修林、蔡龙云、李长德同志的大力协助，在此表示感谢。

整理者

1979年9月

目 录

编写说明与图例符号注解.....	1
------------------	---

太极拳对练套路的技术内容.....	3
-------------------	---

一、动作名称.....	3
-------------	---

二、动作说明.....	6
-------------	---

编写说明与图例符号注解

一、这是一套由两个人配合练习的太极拳术。套路动作不仅对增强体质有很好的作用，而且体现了太极拳的攻防特点，比一般单练套路更易引起练习者的兴趣。它适合有一定太极拳运动基础的爱好者学习演练。本书采用太极拳习惯用语讲解技术动作和动作顺序，并根据情况对技术动作加以注释和要点说明，以便读者参考。

二、在动作说明中，一般按照动作的顺序或动作要求、技击特点等进行叙述。在绘图方面，试用人物动作的立体线路和平面步法线路图相结合的办法，使每个动作都可以呈现出立面和平面的具体图像，以加强读者对人物动作的空间概念，并弄清甲、乙两人的准确位置（白衣人为甲，黑衣人为乙）。但由于个别立面图像的绘图角度不同，人物可能稍有位置偏移。为了弥补这方面的缺欠，特辅以文字说明和平面脚步图解，力求人物的相对位置基本准确。

三、本书图例及符号注解

注 解	符 号	
	甲	乙
着 地 踏 实 脚		
悬 空 脚		
前 脚 掌 着 地		
后 脚 跟 着 地		
踢 脚		
蹬、踏、踏 脚		
右手、右脚动作路线		
左手、左脚动作路线		

注：在图中动作线路上所标的阿拉伯数字表示动作的先后顺序。

太极拳对练套路的技术内容

一、动作名称

- | | |
|-------------|-------------|
| (一) 起式 | (二) 懒扎衣 |
| (三) 开式合式 | (四) 单鞭式 |
| (五) 甲上步右进捶 | (六) 乙撤步右提手 |
| (七) 甲拦手冲捶 | (八) 乙搬手冲捶 |
| (九) 甲换步左靠 | (一〇) 乙右伏虎 |
| (一一) 甲左顶肘 | (一二) 乙右推肘 |
| (一三) 甲左撤身捶 | (一四) 乙右靠 |
| (一五) 甲左伏虎 | (一六) 乙右劈捶 |
| (一七) 甲提手上式 | (一八) 乙转身按 |
| (一九) 甲折叠靠 | (二〇) 乙撤捶 |
| (二一) 甲搬手横捌 | (二二) 乙左野马分鬃 |
| (二三) 甲右伏虎 | (二四) 乙转身大捋 |
| (二五) 甲上步左靠 | (二六) 乙绕步双按 |
| (二七) 甲十字蹬脚 | (二八) 乙上步指裆捶 |
| (二九) 甲采手横捌 | (三〇) 乙换步右穿校 |
| (三一) 甲左棚右劈捶 | (三二) 乙白鹤亮翅 |
| (三三) 甲上步左靠 | (三四) 乙撤步摆臂 |
| (三五) 甲翻身按 | (三六) 乙双峰贯耳 |

(三七) 甲换步双按

(三九) 甲左推

(四一) 甲左推按

(四三) 甲化按

(四五) 甲采手横棚

(四七) 甲右伏虎

(四九) 甲上步左靠

(五一) 甲换步双分靠

(五三) 甲右顶肘

(五五) 甲退步化

(五七) 甲上步左靠

(五九) 甲退步右分脚

(六一) 甲左分脚

(六三) 甲采手右靠

(六五) 甲换步左棚手

(六七) 甲上步右棚手

(六九) 甲披身式

(七一) 甲高探马

(七三) 甲转身摆莲脚

(七五) 甲撤步栽捶

(七七) 甲左伏虎

(七九) 甲倒撵猴(一)

(八一) 甲倒撵猴(二)

(八三) 甲高探马

(八五) 甲海底针

(八七) 甲手挥琵琶

(八九) 甲虚步单鞭

(三八) 乙化打右捶

(四〇) 乙摆臂

(四二) 乙右撇身捶

(四四) 乙化打右肘

(四六) 乙换步摆臂

(四八) 乙转身大捋

(五〇) 乙回挤

(五二) 乙换步左靠

(五四) 乙金鸡独立

(五六) 乙双分蹬脚

(五八) 乙左摆臂

(六〇) 乙右搂膝

(六二) 乙左搂膝

(六四) 乙采手回靠

(六六) 乙右拦手

(六八) 乙左拦手

(七〇) 乙白蛇吐信

(七二) 乙右睬腿

(七四) 乙单鞭下势

(七六) 乙右斜飞式

(七八) 乙右劈捶

(八〇) 乙右云手

(八二) 乙左云手

(八四) 乙上步七星

(八六) 乙闪通臂

(八八) 乙弯弓射虎

(九〇) 乙肘底捶

- | | |
|------------|------------|
| (九一) 甲十字手 | (九二) 乙如封似闭 |
| (九三) 甲上步双按 | (九四) 乙抱虎归山 |
| (九五) 退步跨虎 | (九六) 转身摆莲脚 |
| (九七) 左弯弓射虎 | (九八) 右弯弓射虎 |
| (九九) 进步搬拦捶 | (一〇〇) 如封似闭 |
| (一〇一) 十字手 | (一〇二) 收式 |

二、动作说明

(一) 起式

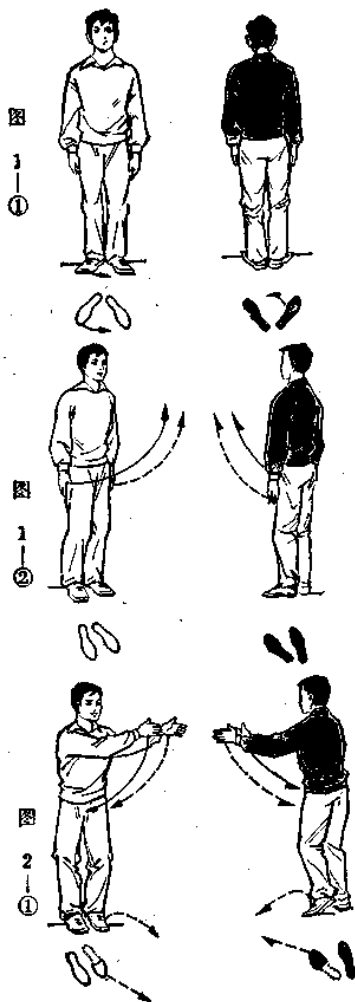
1. 甲面向南，乙面向北，两人侧向距离约为2.5米，前后距离约为1.3米。自然站立，两腿微屈，两臂下垂，两手贴于大腿外侧。眼向前平视，呼吸自然。两脚跟靠拢，脚尖外撇成八字（图1—①）。

2. 甲、乙右脚尖离地，以脚跟为轴，向内扣转并落实；同时身体稍向左转，甲、乙二人面相对（图1—②）。

要点：全身肌肉放松，头颈正直，下须微后收，不要故意挺胸或收腹，舌顶上颌。

(二) 懒扎衣

1. 甲、乙两手臂自下向前慢慢举起，两肘微屈，两手拇指侧向上，两手高与肩平，并与肩同宽，手心相对。在两手动作将完成时，重心移至右腿，左脚跟提起（图2—①）。



2.接上式,沉肩、坠肘、塌腰、松胯、身体微微下沉,两臂微屈,缓缓下落到小腹前。同时左脚慢慢向前方迈出,脚跟着地(图2—②)。

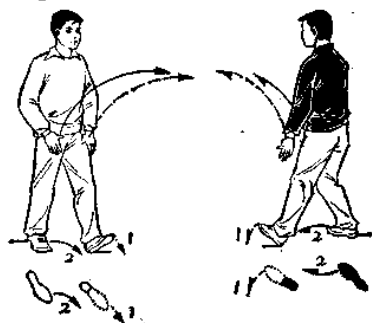


图 2—②

在左脚前迈时,两手上提从两肋前慢慢向前方伸出,两臂微屈,两手掌心相对,眼看两手中间。继而身体重心前移,左脚踏实,右脚向前跟步,停于左脚后方约10厘米处,前脚掌着地,同时左脚也逐渐落实(图2—③)。



图 2—③

3. 接上式，重心后移于右腿，右脚踏实，左脚尖翘起。
两手不动（图 2—④）。

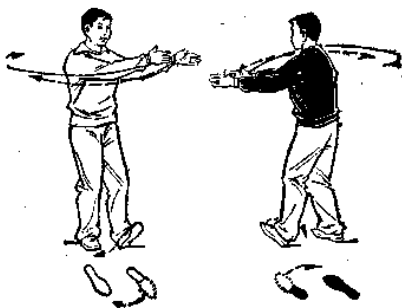


图 2—④

4. 身体向右转（甲、乙背部侧对），两臂微屈前平举，随身向右转动；右手外旋（掌心向上），左手内旋（手背向上），左手食指、中指指尖附在右前臂内侧；同时左脚以脚跟为轴，向右扣转。跟随右手（图 2—⑤）。

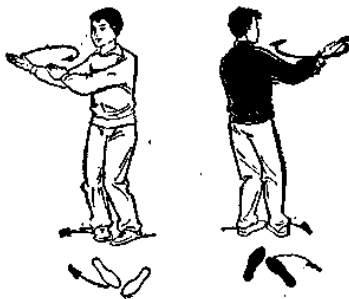
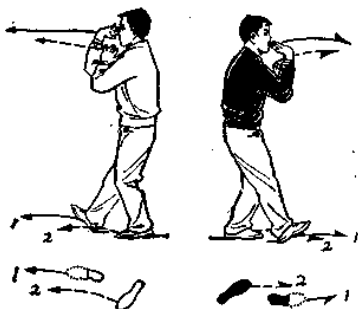


图 2—⑤

图
2
⑥



5.右臂微屈，右手掌心向上，由右向后划一半圆，用拇指根节（掌心向上）后挂；左手手背向上仍附于右前臂内侧，并随右手转动。两手划弧至距右肩约10厘米时，甲面向西，乙面向东（图2—⑥）。

图
2
⑦



上动不停。两手继续向右前方平推（右手在前），两臂微屈。同时右脚尖翘起并向右转动，随即全脚离地向右迈出，足跟先着地，渐渐踏实；左脚随重心前移跟至右脚后侧约10厘米处，前脚掌着地；眼随右手（图2—⑦）。

要点：

1.第②动下蹲时臀部不可凸出，两手下落要和下蹲动作协调一致。

2.以上动作身体必须保持中正安舒，一气呵成，不可间断。转身手臂划圆要用腰腿带动。进、退步法要轻灵，虚实分明。呼吸要自然，与动作配合一致。

3.甲、乙之间距离约2米。

(三) 开式合式

1. 甲、乙左脚跟原地落实，右脚尖稍内扣，指向正前方，左脚跟相继抬起，身体转向正前方。同时两手随转体成掌心相对（相距约20厘米）。眼看两手中间。

2. 下肢和躯干不动，两掌心相对，向左右分至两掌约与肩同宽，食指指尖向上，五指自然松开，微停。此为开式。

3. 两手慢慢向中间合抱还原，微停。此为合式。此时，甲面向正南，乙面向正北（图3）。

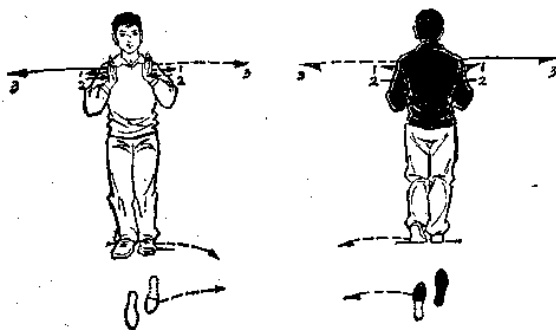


图 3

要点:

1. 全身放松，身体正直，动作自然。开时吸气，合时呼气。

2. 整个动作要圆活、协调一致。

(四) 单鞭式

1. 甲、乙左脚轻轻提起，向左侧横迈一步，身体重心左移，左腿微弓，成横裆步。同时两臂外旋，两手向左右平分撑开，两掌掌心向外。头向左转，眼看对方。此时甲面向东，乙面向西。两人左掌心斜相对，距离约 10 厘米（图 4）。

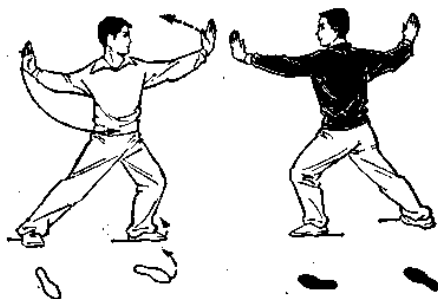


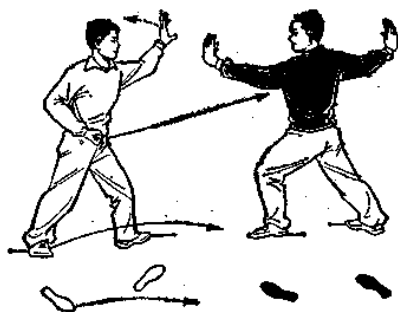
图 4

要点：

1. 上体正直，含胸、松腰，两肩下沉，两臂圆撑，不可伸直。
2. 以上甲、乙动作完全相同，动作快慢要一致。

(五) 甲上步右进捶。

图
5—①



1. 甲继上动，以左脚跟为轴，左脚尖外摆；身体微左转，重心略向后移。同时左掌由前向上、向左划弧，掌心向外；右掌变拳，从右后划弧收抱于右腰侧，拳心向上，眼看乙（图5—①）。

图
5—②



2. 上动不停，重心移至左脚，右脚上前一步，落于乙左脚前约20厘米处，成右虚步。同时左掌继续向左后上方划弧，停于头部左上方；右拳由右腰侧缓缓内旋，拳眼朝上，向乙左肋击出。此时甲面向东，乙面向西（图5—②）。

要点：动作要协调、柔和稳健，呼吸自然。