



三十二式太极拳是太极拳典范套路，由中国武术运动管理中心和中国武术院于1997年编制，有很好的健身性和表演性。

按照中国武术段位制规定，三十二式太极拳是四段位考核规定内容，所以又称作「四段位太极拳」。能打好三十二式太极拳，意味着你已经具备太极拳的中级水平。

太极拳

三十二式

◎ 乔嫖 侯雯 编著



【太极冠军演练图谱】

三十二式 太极拳

乔燊 侯雯 编著



河南科学技术出版社
· 郑州 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

三十二式太极拳 / 乔燮, 侯雯编著. — 郑州: 河南科学技术出版社, 2013.1
(太极冠军演练图谱)
ISBN 978-7-5349-4958-6

I . ①三… II . ①乔… ②侯… III . ①太极拳—图谱 IV . ① G852.11-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 261734 号

出版发行: 河南科学技术出版社

地址: 郑州市经五路 66 号 邮编: 450002

电话: (0371) 65788633 65788613

网址: www.hnstp.cn

策划编辑: 韩雅楠

责任编辑: 冯 英

责任校对: 柯 姣

美术设计: 张 伟

摄 影: 高 翔

责任印制: 张 巍

印 刷: 郑州友联印刷有限公司

经 销: 全国新华书店

幅面尺寸: 240 mm × 170 mm 印张: 6 字数: 60 千字

版 次: 2013 年 1 月第 1 版 2013 年 1 月第 1 次印刷

定 价: 24.00 元

如发现印、装质量问题, 影响阅读, 请与出版社联系。



作者介绍

乔燦，武术国家级教练，国家级裁判，硕士生导师，中国武术协会委员，中国武术科学学会委员。

现任河南省太极拳队总教练、郑州大学体育学院民族传统体育系主任、中原武术文化研究中心副主任、河南省武术运动管理中心副主任、河南省武术科学分会常务理事。

先后培养出丁杰、王二平、马建超、张振兴、杨艳、侯雯等多名武术精英，其中获得世界冠军三个，亚洲冠军七个，全国冠军五十多个；九次获得国家体委颁发的体育运动奖章和证书，五次被河南省人民政府记功，获得河南省人民政府一次通令嘉奖，被誉为“金牌教练”。



作者介绍

侯雯，国家级运动健将，中国武术六段，中华人民共和国国家级社会体育指导员，全国援外教练员，三武挖整太极组技术总指导，火烈鸟武术图书企划室副主任。

侯雯自幼习武，技艺超群，十五岁即获得全国青少年武术锦标赛太极拳第一名。后被乔烁教练选入河南省太极拳队，屡获太极拳全国冠军，成绩斐然，并多次随中国武术代表团出访世界多国。

她练的太极拳，动作轻灵，劲法飘逸，架势优美，被誉为“美女太极”。





目录

第一式 起势	六	第十三式 右揽雀尾	四一	第二十五式 左下势	七七
第二式 右揽雀尾	八	第十四式 转身撇身捶	四六	第二十六式 上步七星	七八
第三式 左单鞭	一四	第十五式 捋挤势	四八	第二十七式 退步跨虎	八〇
第四式 左琵琶势	一五	第十六式 右拍脚	五三	第二十八式 转身摆莲	八一
第五式 进步搬拦捶	一七	第十七式 左分脚	五五	第二十九式 弯弓射虎	八四
第六式 如封似闭	二一	第十八式 右蹬脚	五八	第三十式 左揽雀尾	八五
第七式 搂膝拗步	二三	第十九式 进步栽捶	六〇	第三十一式 十字手	九一
第八式 右单鞭	二七	第二十式 左右穿梭	六二	第三十二式 收势	九二
第九式 右云手	三〇	第二十一式 肘底捶	六五		
第十式 野马分鬃	三五	第二十二式 倒卷肱	六七		
第十一式 海底针	三八	第二十三式 右下势	七二		
第十二式 闪通臂	四〇	第二十四式 金鸡独立	七四		



第一式 起势

三十二式太极拳

六



图 1.1
心静体松，并步站立



图 1.2
头正颈直，沉气提脚



图 1.3
目光平视，左脚开步



图 1.4
脚同肩宽，脚尖向前



图 1.5
两臂前举，与肩同高



图 1.6
沉肩坠肘，屈膝下按

第二式 右揽雀尾



图 1.7
屈膝半蹲，掌落腹前



图 2.1
摆脚转体，后坐分掌



图 2.2
重心前移，两掌合抱



图 2.3
左脚内收，怀中抱球



图 2.4
上体左转，抱球迈步



图 2.5
两掌交替，弓步前棚



图 2.6
重心后移，两臂内旋



图 2.7
重心前移，旋臂合抱



图 2.8
右脚内收，怀中抱球



图 2.9
上体右转，抱球迈步



图 2.10
重心过渡，两掌交替



图 2.11
弓步前棚，右掌向内



图 2.12
上体右转，两掌前伸



图 2.13
重心后移，两掌下捋



图 2.14
转体搭掌，两掌相对



图 2.15
弓步前挤，两臂撑圆



图 2.16
后坐翘脚，旋臂转掌



图 2.17
转体扣脚，右臂内旋

第三式 左单鞭



图 2.18
屈膝落掌，重心右移



图 2.19
左脚内收，右掌斜推



图 3.1
右掌变勾，转体迈步

第四式 左琵琶势



图 3.2
重心前移，弓步落掌



图 4.1
重心前移，旋臂划弧



图 4.2
右脚跟步，掌分阴阳



图 4.3
后坐旋臂，两掌交替



图 4.4
转体抬臂，左脚点地



图 4.5
左脚抬起，转体旋臂