



于常福 编著

太极传统器械

《五十七式太极刀》
《六十三式太极剑》
《八十八式太极伏虎杖》

青岛出版社
Qingdao Publishing House



于常福
编著

太极传统器械

《五十七式太极刀》

《六十三式太极剑》

《八十八式太极伏虎杖》

青岛出版社
Qingdao Publishing House

图书在版编目(CIP)数据

太极传统器械/于常福编著. —青岛:青岛出版社,
2006.8

ISBN 7-5436-3798-7

I. 太... II. 于... III. 器械术(武术)-套路
(武术)-中国 IV. G852.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 085916 号

书 名 太极传统器械

编 著 于常福

出版发行 青岛出版社

社 址 青岛市徐州路 77 号(266071)

本社网址 <http://www.qdpub.com>

邮购电话 13335059110 (0532)85814611—8664 **传真** (0532)85814750

责任编辑 郭东明

封面设计 青岛出版设计中心

图片摄影 马建华

照 排 青岛海讯科技有限公司

印 刷 青岛星球印刷有限公司

出版日期 2006 年 8 月第 1 版 2006 年 8 月第 1 次印刷

开 本 32 开(890mm×1240mm)

印 张 7.25

字 数 200 千字

书 号 ISBN 7-5436-3798-7

定 价 16.00 元

盗版举报电话 (0532)85814926

青岛版图书售出后如发现印装质量问题,请寄回青岛出版社印刷处调换。

电话 (0532)85814611—8628



于常福

国家一级武术裁判员，国家一级武术教练员，国家武术段位五段位。

少年时跟随著名武术教练、国家武术七段位薛举进先生学练长拳、形意拳、八卦拳、太极拳及各家武术器械，对太极拳器械尤为专长。后期经薛举进先生引荐得到全国十大武术教练、国家武术八段位周永福先生的精心指导，并传授双手剑、双手大刀、双手棍等绝技。

曾多次参加国际、国内武术大赛，获金银铜牌数枚。



1999 年作者在全国部分城市中老年太极拳比赛担任裁判工作时与周永福老师（左 2）合影



1999 年作者参加国际武术锦标赛获奖后与恩师薛举进老师（中）合影



88

式太极伏虎杖

.....
1

63

式太极剑

.....
91

57

式太极刀

.....
169

88

式太极伏虎杖





88 式太极伏虎杖套路简介

88 式太极伏虎杖也称太极棍，由青岛著名武术教练、国家武术七段位薛举进老师传至作者本人。太极伏虎杖是按照攻守、进退、虚实、柔刚等规律编排而成的传统武术器械套路。

太极伏虎杖利用格、挂、击、撩、扫、劈、刺、挑、点、架、拨等技击杖法进行攻击、防守和反击。杖法刚柔兼备，灵活多变，动作要求手、眼、身、步、杖紧密配合，周身协调，身杖合一，充分表现出全身各部的动作与杖法的高度协调性。杖法柔中含刚，柔和时似长河流水，连绵不断；刚猛时如狂风扫落叶，势不可挡。太极伏虎杖不仅有攻防兼备灵活巧妙的特点，更有调气、养血、舒筋、坚骨的健身作用，久练能达到增强体质之目的。

伏虎杖杖长约为本人的十三握把，杖短便于携带，朴实而无华。套路由 88 式组成，双手分为阴阳灵活转换持杖方式，攻防变换别具一格，是一种兼有防身健体功效的传统杖法。

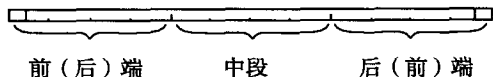




太极伏虎杖的特点

太极伏虎杖利用挂、击、撩、扫、劈、刺、挑、点、架、截、拨、抱等 12 种主要技击棍法,进行攻击、防守和反击。棍法刚柔兼备,灵活多变,封上打下,封下打上。左右虚实,调度自如。练习时一杖接一杖,一环套一环,上下纷飞,柔和时似长河流水,连绵不断;刚猛时如狂风扫落叶,势不可挡。

太极伏虎杖规格及握杖法



太极伏虎杖器械

阴手握:两手虎口相对或拳轮相对,手心均朝下握把。

阴阳手握:两虎口顺向,一手心朝上,另一手心朝下握杖。





太极杖的杖法

1. 拨:杖在身体前方向左(右)格挡,杖身贴近身体,动作短速有力,力达杖前端。
2. 劈:杖前端由上向下快速劈下,力达杖前端。
3. 扫:杖前端在腰部以下,平摆或倾斜轮摆,迅猛有力,力达杖前端。
4. 撩:杖前端由身体左(右)侧,向前或向后划立圆撩击,力达杖前端。
5. 击:杖前端向左(右)横打,力达杖前端。
6. 刺:单手或双手持杖向前、后、左、右刺击,力达杖尖。
7. 挑:杖前端向左(右)上方拨摆,力达杖前端。
8. 架:两手握杖两端 2~3 把位处向上或向左右斜举以平举式格架,力达杖中段。
9. 截:杖前端向右(左)两侧下方拦截,力达杖前端。
10. 挂:杖前端贴近身体,由前向体侧后上(下)方拨摆,动作快速有力,力达杖前端。
11. 抱:两手顺握,并握或两臂交叉握,将杖抱于体前或体侧。
12. 点:用腕力使杖前端由上向下,短促用力,力达杖前端。



太极杖基本步法

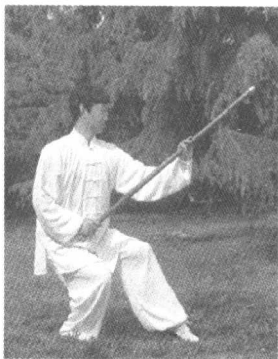
1. 平行步：两脚分开，脚尖向前，屈膝下蹲，两脚外缘同肩宽。



2. 马步：两脚左右分开，间距约为脚长的3倍半，脚尖正对前方。屈膝半蹲。

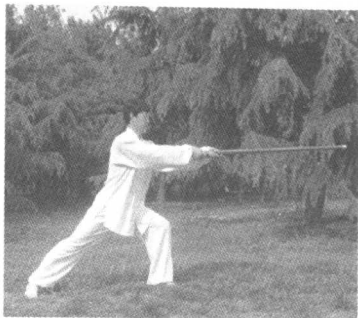


3. 虚步：后腿屈蹲，身体后坐，前腿脚跟虚着地，脚尖上翘或脚尖着地脚跟抬起。上体保持中正。

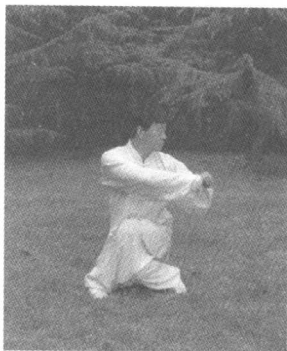




4. 弓步：前腿屈膝前弓，脚尖向前，膝部不得超过脚尖，后腿自然蹬直，脚尖斜向前，全脚掌着地，两脚横向距离 10~20 厘米。



5. 歇步：两腿交叉屈膝全蹲，前脚着全掌地，脚尖外展。后脚前掌着地，膝部贴近前小腿外侧，臀部坐于后小腿接近脚跟处。



6. 仆步：两脚左右分开，一腿屈膝全蹲，脚尖和膝微外展；另一腿自然舒展平仆，脚尖内扣，全脚着地，上体保持正直。



7. 侧弓步:前腿屈膝前弓,脚尖斜向前,膝部不得超过脚尖,后腿自然蹬直,脚尖斜向前,两脚横向距离约 20 厘米。



8. 插步:一脚从另一脚后向后插步,两腿交叉。





(一) 太极肃立

(1) 两脚并拢站立,左手在杖 4~5 把位握住,虎口向上垂直于身体左侧,保持身体舒松,顶悬颈直,下颏微内收,右手轻附于大腿。目视前方。(见图 1-1-1)

(2) 重心右偏,提左脚向左开立双脚与肩同宽,同时左手握杖随左脚向左平移于左脚外侧。目视前方。(见图 1-1-2)



图 1-1-1



图 1-1-2

(二) 金刚捣碓

(1) 左手握杖由左胯向前上方举起,与右手合抱于胸前,两臂圆棚与肩同高。目视前方。(见图 1-2-1)

(2) 两腿曲膝松胯半蹲,同时两手持杖微下落,至手与胸同高。目视前方。(见图 1-2-2)



图 1-2-1

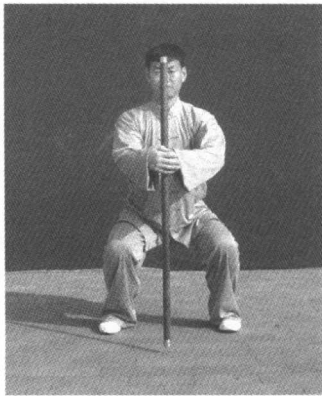


图 1-2-2

(三) 右圈揖谢师

身体左转，两手抱杖，先向里收，然后向左捧出两臂撑圆，身体右转两手持杖平行向右收于右侧，手与胸同高。目视右前方。

要点：左右转体时身体不要左右歪斜，两腿重心转换时裆要圆、胯要松。（见图 1-3-1，图 1-3-2）



图 1-3-1

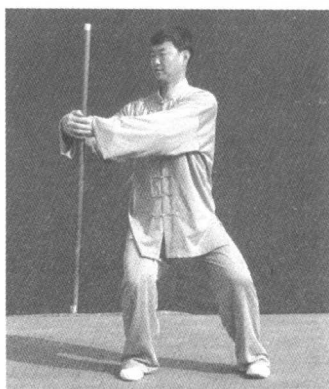


图 1-3-2

(四) 抱刀式

身体左转，松腰落胯，重心随转体向右移动，左脚碾转前掌着地形成左虚步，两手抱杖合与右侧。目视前方。

要点：形成虚步时要保持身体中正，含胸拔背。不可仰身或前伏突臀。（见图 1-4-1）

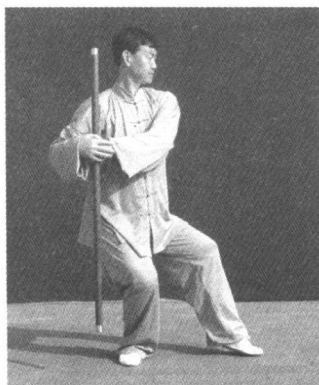


图 1-4-1

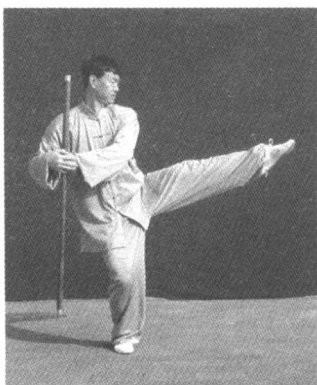


图 1-5-1



(五) 进步推山

左脚向左前方撩踢，高不过腹，低不过裆，屈右膝松落左脚向左前上步轻落，两手抱杖向左前方向弓步棚推，将杖落于左脚外侧。目视前方。（见图 1-5-1、1-5-2、1-5-3）

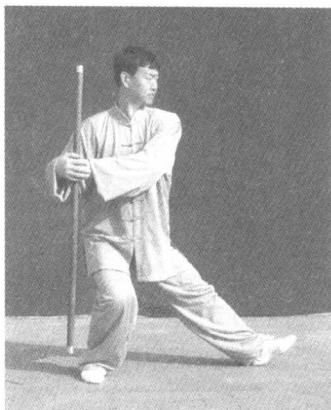


图 1-5-2

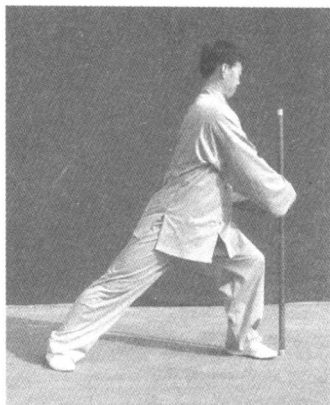


图 1-5-3

(六) 阴阳初分

身体右转同时右脚外撇向起式方向成 45 度角，右手经第 4 把位经过杖上末端向上开棚。经眼前云按于右胯旁，同时左手将杖旋转 180 度，立杖于左手臂后侧，垂直于左胯旁，把位不变。目视前方（见图 1-6-1、1-6-2、1-6-3）

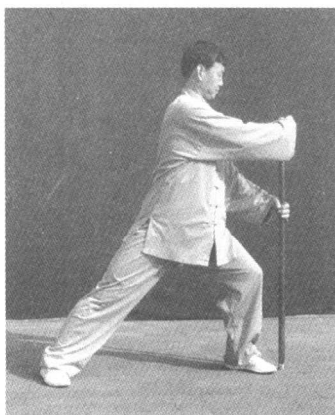


图 1-6-1

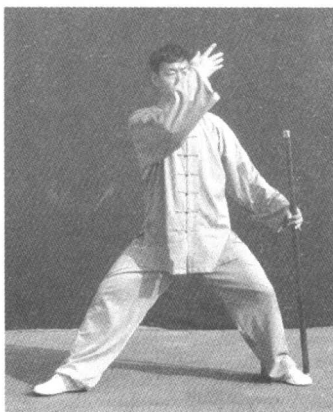


图 1-6-2

