



DAZHONGTIYUYUNDONGYUJIANSHEN

丛书中有关体育运动的小知识、体坛的风云人物以及相关的体育竞赛规则和制度的介绍等是其一大特色。

太极

大众体育运动 与健身 休闲运动卷

◎ 李 盛 编著
◎ 乔 婉



军事谊文出版社

大众体育运动与健身——休闲运动卷

太 极

李盛 乔婉 编著

军事谊文出版社

图书在版编目(CIP)数据

太极/李盛,乔婉主编. —北京:军事谊文出版社
2006.6

(大众体育运动与健身. 休闲运动卷)

ISBN 7-80150-555-7

I. 太… II. ①李…②乔… III. 太极拳-基
本知识 IV. G852.11

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 059898 号

书 名	大众体育运动与健身——休闲运动卷
著 者	李盛 乔婉
责 编	隋书垣
出版发行	军事谊文出版社
社 址	北京安定门外黄寺大街乙一号
邮 编	100011
经 销	新华书店
印 刷	北京市昌平环球印刷厂
开 本	850 × 1168 1/32
版 次	2006 年 9 月第 1 版
印 次	2006 年 9 月第 1 次印刷
印 张	42 印张
字 数	84 千字
印 数	1—10000 册
书 号	ISBN 7-80150-555-7/G·90
定 价	208.60 元(共 5 册)

版权所有 翻印必究

目 录

第一部分 太极拳

第一章 太极拳的基础知识	(3)
第一节 什么是太极拳	(3)
第二节 太极拳的五大派别	(5)
一、陈式太极拳	(5)
二、杨式太极拳	(6)
三、吴式太极拳	(7)
四、武式太极拳	(8)
五、孙式太极拳	(9)
第三节 太极拳的风格特点和运动原则	(10)
一、太极拳的风格特点	(10)
二、太极拳的运动原则	(11)
小知识:为什么说“一阴一阳之谓拳”	(13)
第二章 太极拳的运动特点和要求	(15)
一、身体姿势方面的要求	(15)
二、动作方面的要求	(17)





三、练法方面的要求	(18)
小知识:什么是太极拳的精、气、神	(21)
第三章 太极拳的养生保健作用	(24)
第一节 太极拳是养生益寿之宝	(24)
一、太极拳能延年益寿	(24)
二、有氧代谢运动的太极拳益处多	(26)
三、太极拳对提高人体免疫的功效	(27)
四、太极拳的优异运动效果	(29)
五、太极拳是增强生命活力的养生之宝	(31)
第二节 太极拳的健身医疗作用	(34)
第三节 太极拳对病症的治疗作用	(37)
一、太极拳能防骨质疏松	(37)
二、太极拳有强化脊柱的作用	(40)
三、太极拳有预防心脑血管疾病的作用	(42)
四、太极拳对治疗慢性前列腺炎的功效	(45)
五、太极拳对治疗糖尿病的功效	(48)
六、太极拳辅助治疗癌症的功效	(51)
七、太极拳的消愁悦心作用	(53)
小知识:不同体质的人选练何种太极拳	(55)
第四章 学练太极拳的步骤和方法	(57)
第一节 太极拳学练的三个步骤	(57)
第二节 太极拳练习上的要求	(58)
第三节 太极拳练习的注意事项	(63)
一、选何种太极拳套路入门练习较好	(63)
二、练习太极拳的注意事项	(65)

三、锻炼的环境和时间要求	(66)
小知识:如何自学太极拳	(67)
第五章 太极拳练习入门	(70)
第一节 太极拳的步型、步法	(70)
一、步型	(70)
二、常见的步法和腿法	(71)
第二节 太极拳的手型和手法变化	(72)
一、主要手型	(72)
二、手法变化	(73)
第三节 太极拳的基本练习	(75)
第四节 太极拳的九诀和五要领	(80)
一、太极拳的九诀	(80)
二、太极拳传统五要领	(81)
第五节 各派式太极拳特点及概述	(82)
一、三十七式太极拳	(82)
二、四十二式太极拳	(83)
三、四十八式太极拳	(84)
四、八十八式和八十五式太极拳	(86)
小知识:太极拳练习要“求静”	(88)
第六章 太极拳套路介绍	(91)
第一节 陈氏太极拳精要十八式	(91)
一、太极超势	(91)
二、金刚捣碓	(93)
三、懒扎衣	(97)
四、六封四闭	(99)





五、单鞭	(101)
六、白鹤亮翅	(103)
七、斜形	(103)
八、搂膝	(107)
九、拗步	(107)
十、掩手肱拳	(110)
十一、高探马	(111)
十二、左蹬一跟	(113)
十三、玉女穿梭	(114)
十四、云手	(117)
十五、转身双摆莲	(119)
十六、当头炮	(119)
十七、金刚捣碓	(121)
十八、收势	(123)
第二节 二十四式太极拳套路	(124)
第三节 三十二式太极拳套路	(143)
小知识:太极拳的行气知识	(169)
一、如何才能正确地气沉丹田	(169)
二、如何才能气敛入骨	(170)
三、如何才能行气如九曲珠	(170)

第二部分 太极推手

第一章 太极推手概述	(175)
------------------	-------

第一节 太极推手的形成和发展	(175)
一、什么是太极推手运动?	(175)
第二节 太极拳推手的分类与内容	(177)
第三节 太极推手的健身作用	(178)
小知识:太极拳套路和太极推手的关系	(180)
第二章 太极拳推手入门功夫	(182)
第一节 桩 功	(182)
一、高五行桩	(182)
二、中五行桩	(184)
三、低五行桩	(185)
第二节 走步子	(186)
一、走高桩步子	(186)
二、走中桩步子	(187)
三、走低桩步子	(188)
第三节 打点子	(189)
一、局桩打点子	(189)
二、中桩打点子	(190)
小知识:太极推手与中国跤的区别	(192)
第三章 太极拳推手快速入门技法	(194)
第一节 基本手法	(194)
一、穿手	(194)
二、拥手	(195)
三、捋手	(197)
四、挤手	(198)
五、按手	(199)





六、采手	(200)
七、捌手	(201)
八、肘法	(202)
九、靠法	(204)
第二节 基本步法	(205)
一、前进步	(205)
二、后退步	(206)
三、横移步	(207)
四、上步	(207)
五、跟步	(208)
六、跟进步	(209)
七、前冲步	(210)
八、后旋步	(211)
第三节 太极拳推手的发劲种类和运用要领	(212)
一、“棚劲”及其要领	(212)
二、“捋劲”和要领	(213)
三、“掇劲”的要领和运用	(214)
四、“采劲”和它的要领	(215)
五、如何实现“肘劲”	(216)
六、推手中“靠劲”的运用	(216)
七、挤法的要领与用法	(217)
八、如何运用“按劲”	(218)
九、“化劲”及其运用	(219)
十、什么是“听劲”？	(220)
十一、“听劲”的运用把握	(221)

第四节 太极拳推手的发劲方法	(222)
一、身体直前方发劲法	(222)
二、向下发劲法	(223)
三、前下方发劲法	(224)
四、前上方发劲法	(225)
五、横向发劲法	(226)
六、旋绕式发劲法	(227)
七、缠绕式发劲法	(228)
小知识:太极拳推手如何做到“四两拨千斤”?	(229)
第四章 传统推手快速入门	(231)
第一节 单推手	(231)
一、平圆单推手	(231)
二、立圆单推手	(233)
三、折叠单推手	(235)
第二节 双推手	(236)
一、平圆双推手	(237)
二、立圆双推手	(239)
三、折叠双推手	(241)
四、四正推手	(243)
第三节 活步推手	(246)
一、进三退二四正推手	(246)
二、进三退三四正推手	(250)
三、大捋推手	(254)
小知识:如何观赏太极推手比赛	(258)



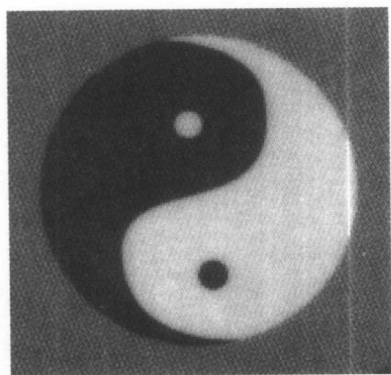
第三部分 太极剑

第一章 太极剑概述	(261)
第一节 太极剑的起源和发展	(261)
第二节 太极剑的流派和用剑规格	(262)
一、太极剑的流派	(262)
二、用剑规格	(262)
第三节 太极剑的运动特点	(263)
小知识:剑的基本握法和剑指	(264)
第二章 太极剑练习基本知识	(268)
第一节 太极剑基本剑法	(268)
第二节 太极剑的主要手型和手法	(270)
一、太极剑的主要手型	(270)
二、主要握剑手法	(271)
第三节 太极剑的主要步型和步法	(273)
一、太极剑的主要步型	(273)
二、各主要步法介绍	(275)
第四节 初学太极剑的入门要领	(275)
第五节 太极剑的基本套路和动作组合	(277)
一、基本套路	(277)
二、组合动作	(278)
小知识:在太极剑练习中如何做到“物我合一”	(279)
第三章 太极剑身法动作和要求	(281)

一、太极剑中的平衡动作怎样做到稳定美观	(281)
二、太极剑演练时如何做到“身剑协调”?	(282)
三、太极剑步法与剑法如何做到“上下相随”	(283)
四、太极剑的主要身法要求	(284)
五、持剑运使与剑指的配合	(286)
六、拦剑与截剑的区别	(286)
七、在太极剑练习中的“势正招圆”	(287)
八、太极剑中的刚柔相济	(287)
小知识:如何观看太极剑比赛	(288)
第四章 18 式太极剑	(290)
小知识:太极剑中的礼仪	(313)
一、徒手礼	(313)
二、持、递、接械礼	(315)
第五章 武当太极剑	(317)
第一节 武当太极剑简介	(317)
第二节 武当太极剑入门	(318)
一、武当太极剑的动作名称	(318)
二、武当太极剑动作图解	(320)
小知识:如何做到动作到位与动作连贯	(367)
附录:太极养生扇	(368)



第一部分 太极拳



第一章 太极拳的基础知识

第一节 什么是太极拳

中国的传统武术内容丰富,流派众多,其中太极拳是最主要的拳种之一。

“太极”一词出自《周易》“易有太极,是生两仪”。宋朝周敦颐在《太极图说》中说,“无极而太极,太极动而生阳,动极而静,静而生阴,静极复动,一动一静,互为其根”。其中无极是指无形无象的原始状态,“太”就是大的意思,“极”就是开始或顶点的意义。而所说的两仪是指一阴和一阳,阴阳的产生是由太极的动静而来。动而生阳,静而生阴。动静的变化周而复始,阴阳也就不断变化和产生。古人认为,阴阳之说是天地之间最大的原理。

说起太极拳的起源,可真是说法不一。有说唐代许宣平所创;也有说元末明初湖北武当山道士张三丰所传。据如今武术界较为公认的是,太极拳为明末清初河南温县陈家沟陈王廷所创。





陈王廷及其后人以太极的理论运用到拳术中而逐步形成了太极拳。太极拳以陈式太极拳为起源,后传外姓人氏杨露禅,形成杨式太极拳。久而久之,至今已形成世人所接受的五种主要的传统流派太极拳。它们是陈式太极拳、杨式太极拳、吴式太极拳、武式太极拳和孙式太极拳。

太极拳在早期曾被称做“长拳”,意为演练起来滔滔不绝;也被称做“绵拳”,意为绵绵不断,柔中有刚;还有称其为“十三势拳”的,意为棚、捋、挤、按、采、捌、肘、靠、进、退、顾、盼、定十三势为其基本内容。

太极拳结合了古代的导引、吐纳之术,讲究意念引导动作。在练习时,心静体松,气沉丹田,圆活连贯,并把拳术中的手、眼、身、步的协调配合与导引、吐纳有机结合起来。运动要像抽丝那样既缓又匀,稳重宁静。迈步又要像猫那样轻起轻落,绵绵不断,动中求静,虚实相互转化,好似行云流水,颇有太极的寓意。

中华人民共和国成立以后,为适应人民群众健身和锻炼所需要,新编了24个动作的简化太极拳、48式太极拳和88式太极拳等太极拳套路。随着太极拳进入体育竞技的舞台,为适应竞赛规则和公平竞赛原则,又创编了42式太极拳竞赛套路、64式太极拳竞赛套路等。

第二节 太极拳的五大派别

一、陈式太极拳

陈式太极拳始于明末清初,是由河南省温县陈家沟人氏陈王廷所创。陈式太极拳发展至今已形成了陈式太极拳套路、太极拳推手、太极大枪等器械的演练体系。其中太极拳套路中的第一路拳(老架)和第二路拳(炮捶)很能体现出陈式太极拳的特点。

第一路拳的动作以柔为主,以刚为辅。手法中多以棚、捋、挤、按四正的劲力为主,辅以采、捌、肘、靠的四隅手。用力方法是以缠丝劲、以柔抑刚与以柔化刚的化劲为基础,动作以缓而稳为宜,尤其注重缠丝劲的运用与演练。第二路拳的动作紧凑而疾速,刚多柔少。手法中以采、捌、肘、靠的四隅手法动作为主,具有窜蹦跳跃和闪展腾挪的演练特点。尤其在螺旋劲方面别具一格,它在运动中旋腰转脊、旋腕转膀和螺旋转膝等动作,使练习时达到一动无有不动的功效。由于陈式太极拳震脚、发劲、跳跃等特点,所以其练习时的运动量远远大于其他传统的太极拳,二路炮捶更是如此。

陈式太极拳的缠丝劲是其最显著的特点,缠丝劲按其性能

