

武式太极拳竞赛套路



名师·名家·名作
传世·珍藏·经典

翟维传 著

山西科学技术出版社



武式太极拳竞赛套路



翟维传 著

⊕ 山西科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

武式太极拳竞赛套路 / 翟维传著. —太原: 山西科学技术出版社, 2006. 4
(传统武式太极拳丛书)
ISBN 7-5377-2677-9

I. 武... II. 翟... III. 太极拳—套路(武术) IV. G852.111.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 023023 号

武式太极拳竞赛套路

著 者 翟维传

出 版 山西科学技术出版社
(太原建设南路 15 号 邮编:030012)

发 行 山西省新华书店

销 售 各地新华书店

印 刷 太原兴晋科技印刷厂

开 本 880×1230 毫米 1/32 印张:4

字 数 96 千字

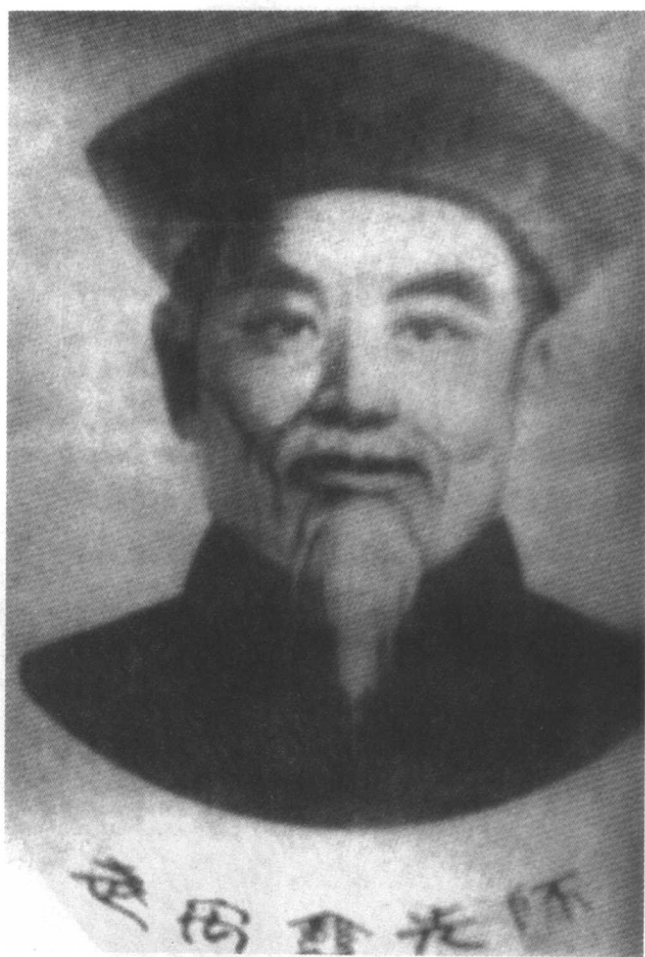
版 次 2006 年 4 月第 1 版 2006 年 4 月太原第 1 次印刷

印 数 1-3000 册

ISBN 7-5377-2677-9 / Z·575

定价: 9.00 元

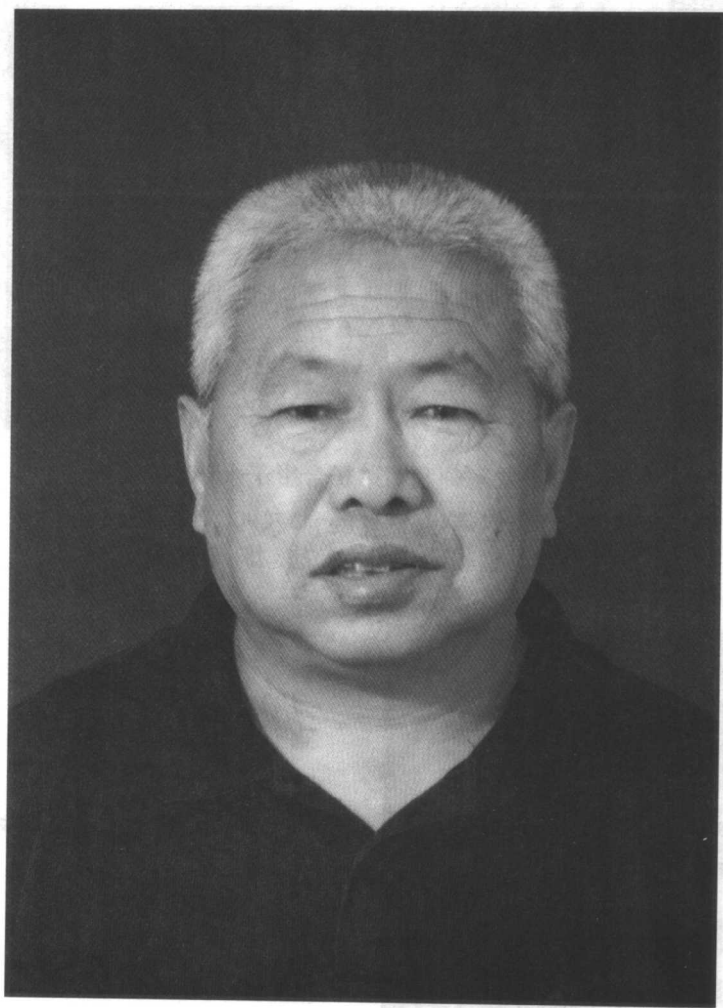
如发现印、装质量问题,影响阅读,请与印厂联系调换。



武式太极拳创始人
武禹襄 祖师
(1812——1880)



第四代恩师 姚继祖
(1917——1998)



作者 翟维传



月十四日平干師生友攝影紀念

中華民國二十九年歲次庚辰正

李遜之宗師和諸弟子合影于永年
 后排左起：姚繼祖 魏佩林 趙允元 劉夢筆
 中排左起：趙駿臣 李遜之 前排：李池蔭



姚繼祖贈

維傳賢契惠承

繼祖時年八十歲

1996元月



1995 年翟维传先生与北京武术院张山先生交流编排《武式太极拳竞赛套路》心得。



翟维传先生(左一)参加纪念邓小平“太极拳好”题词发表 20 周年天安门万人太极拳表演活动。



翟维传先生(右四)与姚继祖恩师(右三)参加首届邯郸市武式太极拳理论研讨会,右一为师兄魏高申。



翟维传大师在 2002 年第九届中国邯郸永年太极拳交流大会开幕式上参加名人表演,白衣者为李光藩先生。



第一届武当山国际 联谊大会各派名人合影

右起:翟维传 傅声远
孙剑云 林墨根
王宝仁

2004年4月永年
县维传武式太极拳研
究会代表永年县参加
在唐山举办的“河北省
太极拳锦标赛”取得优
异成绩,并获集体体育
道德风尚奖。





翟维传先生带邯郸市部分弟子练功



翟维传先生在第九届中国邯郸永年太极拳交流大会上与获奖弟子及学员合影。



翟维传夫妇在收徒仪式上与部分弟子合影



师兄弟合影

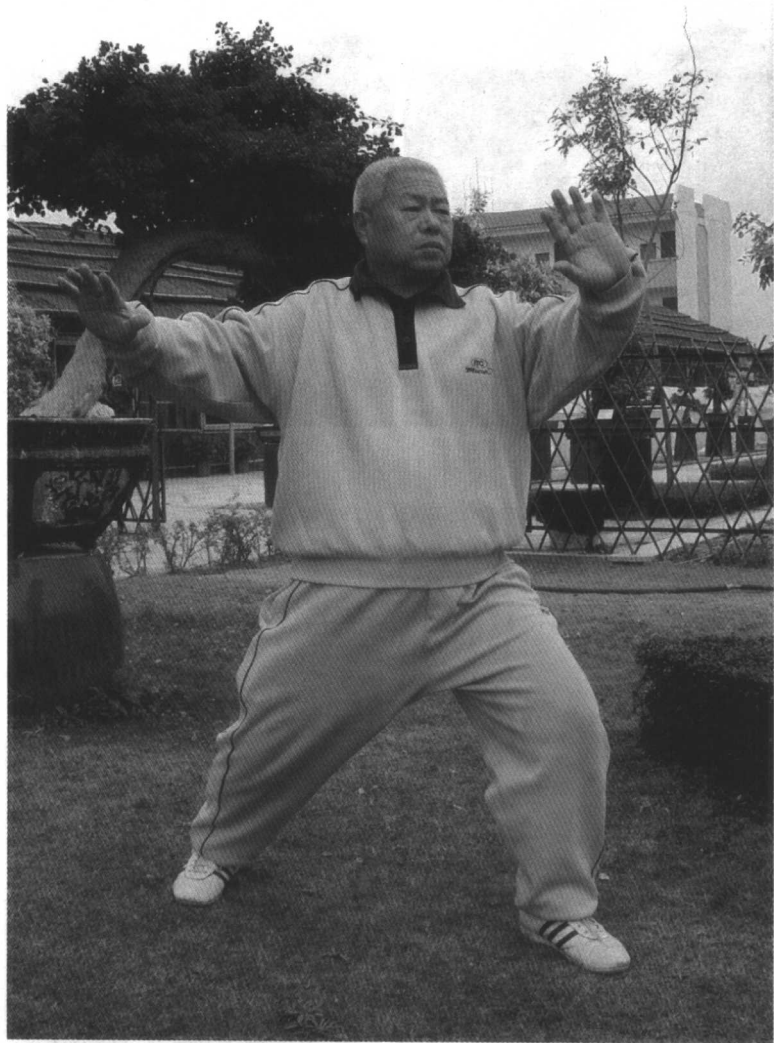
左起:钟振山 翟维传 金竞成 胡凤鸣

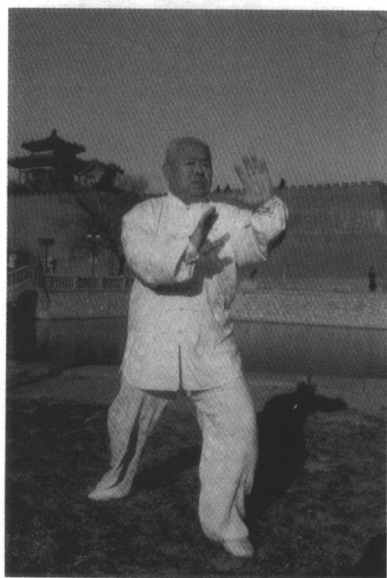
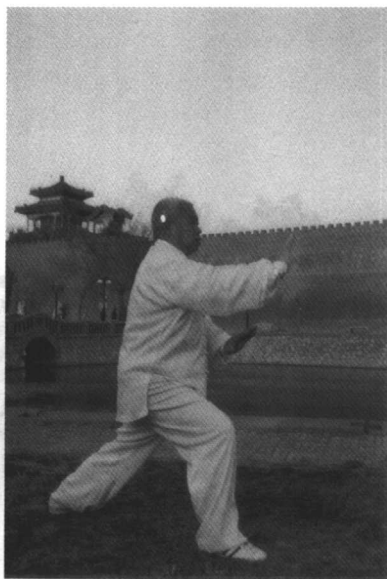


在第二届永年广府太极拳年会开幕式上,永年南护驾武式太极武校学员正在表演武式太极拳 37 式,“太极故乡欢迎您”的巨型宣传画上是广府当代七位拳师的拳照。



翟维传大师在祖师武禹襄故居练拳





前言

武式太极拳是太极拳中的一个重要流派,特别是武式太极拳的拳理、拳论为各家太极拳奉为经典论著,对当今太极拳的发展起到了承上启下的重要作用。

武式太极拳竞赛套路是在传统武式太极拳套路的基础上创编的。在国家体育总局及中国武术协会的领导和关怀下,由北京大学教授李德印先生和北京体育大学教授门惠丰先生在1993年中国永年国际太极拳联谊会上倡议,以武式太极拳发源地永年武式太极拳第四代传人、全国太极十三名家之一姚继祖先生等为代表组成专家组商定编排武式太极拳竞赛套路。正式编排此套路是在1995年底,我有幸代表恩师姚继祖先生两次到北京体育大学与全国太极拳界专家一道对武式太极拳竞赛套路进行了编排与审定。近几年来,《武式太极拳竞赛套路》不断出版,基本上都是由北京体育大学教授及武术系学生、全国太极拳冠军做动作示范,他们为武式太极拳竞赛套路的发展起到了一定的推动作用。

传播武式太极拳的过程也是体味拳友喜爱武式太极拳的过程。大家一致反映:武式太极拳对身法要求严格,上功快,气感强,对健身、医病、修心、防身都有益处。本人自幼系统地学习了传统武式太极拳,而竞赛套路也是遵循传统武式太极拳之要求,所以我在推广武式太极拳竞赛套路时不仅要求习练者外表动作规范,更注重内在意、气功法与肢体拳式的内外相合。当然我示范的这一套竞赛套路也有不足之处,比如由于本人年龄的关系,有一些难度大的动作做得不够到位,还请读者见谅。我作