

太极拳

武

式

太

极

拳

黄康辉
北京体育大学出版
社 编著



G852.11
4439

武式太极拳

黄康辉 编著

成都体育学院图书馆



120587



北京体育大学出版社

3107

策划编辑 佟 晖
责任编辑 佟 晖
审稿编辑 鲁 艺
责任校对 宋 艺
责任印制 陈 莎

图书在版编目(CIP)数据

武式太极拳/黄康辉编著. - 北京:北京体育大学出版社, 2004.1

ISBN 7-81100-043-1

I. 武… II. 黄… III. 太极拳, 武式 - 套路(武术) - 图解 IV. G852.111.9-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 090974 号

武式太极拳

黄康辉 编著

出 版 北京体育大学出版社
地 址 北京海淀区中关村北大街
邮 编 100084
发 行 新华书店总店北京发行所经销
印 刷 北京雅艺彩印有限公司
开 本 850 × 1168 毫米 1/32
印 张 3

2004 年 1 月第 1 版第 1 次印刷 印数 6000 册

ISBN 7-81100-043-1/G·43

定 价 16.00 元

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

武式太极拳

本书介绍的武式太极拳竞赛套路，是中国武术院组织专家在继承传统武式太极拳技术风格的基础上，对肢体动作和劲力进行了改进和创新，使得拳势更加统一规范，技术特点更加突出。它保持了身法严谨之隙，步法严格分清虚实；两手各管半边身体，并总需保持相应之意；姿势紧凑，动作舒缓，体现出手不过足尖，但内劲却蓄涵饱满；动作的编排仍注意保持了“起、承、开、合”的技术要领；突出了进退旋转之法，动作转换多用扣碾步法，不移重心，展示了脚下碾转“朵朵梅花”，身体灵活“八方转换”这一传统古朴的风格；强调由内及外，以意念导引支配外形动作，体现了武式功法的精微细腻；动作转合衔接紧严缜密，遵循上下相随、周身一家的理法，严格求得身法、步法、手法三者的协调统一。

需要提出的是，新编武式太极拳竞赛套路编入了窜蹦跳跃和松弹发劲动作（武式太极拳传统套路原来也有跳跃发劲动作），设计编排了9种不同的组合动作及转合衔接技术，丰富了动势变化，充实了技术内含，增添了新的竞技活力和观赏感染力。

武式太极拳竞赛套路严格贯通理法，技术特点突出，动作规范统一，可比性强，有相当的竞技难度。其整体套路内容充实，创新新颖，结构严谨，布局合理；动作数量、组别及时间均符合太极拳竞赛规则的要求。

总之，武式太极拳竞赛套路吸收了民间的技术精华，继承了武式太极拳传统风格，而且进行了科学合理的规范和创新，展示了新的技术风貌。



动作名称

预备势

第一段

- (一) 起 势
 - (二) 左右揽扎衣
 - (三) 左单鞭
 - (四) 提手上势
 - (五) 白鹤亮翅
 - (六) 左右搂膝拗步
 - (七) 进步左搬拦捶
 - (八) 如封似闭
 - (九) 白鹤亮翅
 - (十) 抱虎推山
 - (十一) 左右野马分鬃
 - (十二) 手挥琵琶
 - (十三) 对心掌
- ### 第二段
- (十四) 右单鞭
 - (十五) 左云手
 - (十六) 玉女穿梭
 - (十七) 高探马
 - (十八) 左右分脚
 - (十九) 转身右蹬脚
 - (二十) 按 势
 - (二十一) 青龙出水
 - (二十二) 闪通背
 - (二十三) 左单鞭

第三段

- (二十四) 左云手
- (二十五) 左下势
- (二十六) 左金鸡独立
- (二十七) 右下势
- (二十八) 右金鸡独立
- (二十九) 踏步打捶
- (三十) 翻身二起脚
- (三十一) 左右披身伏虎
- (三十二) 肘底捶

第四段

- (三十三) 左右倒卷肱
- (三十四) 青龙出水
- (三十五) 左拍脚
- (三十六) 转身十字摆莲
- (三十七) 跳步指裆捶
- (三十八) 左下势
- (三十九) 上步七星
- (四十) 退步跨虎
- (四十一) 转身摆莲
- (四十二) 弯弓射虎
- (四十三) 上步右搬拦捶
- (四十四) 如封似闭
- (四十五) 双撞捶
- (四十六) 收 势



预备势（胸向正南）

两脚并拢，身体直立；头正，虚领顶劲；立项，松肩沉肘，两手轻贴大腿外侧，舒指展掌，周身放松，意念要集中，两眼要平视前方（图1）。



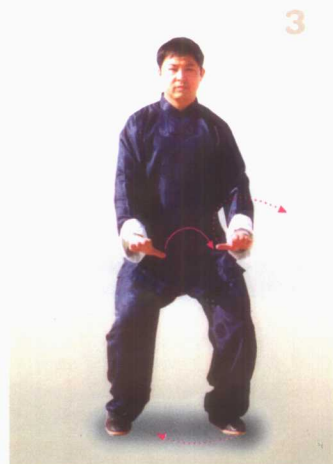
第一段

（一）起 势

1. 开步举臂：身法不变，提起左脚向左平行开步，与肩同宽；随之，两手顺缠慢慢向前平举，与肩同宽、同高，两掌心向上，掌指向前，两眼平视前方（图2）。



2. 马步双按：身法不变，松腰敛臀，两腿坐胯、屈膝下蹲，两膝关节沿两脚尖方向屈蹲，使裆部开圆；同时，两手逆缠向下按至腹前，两臂微屈，掌心向下，掌指向前，成马步双按势（图3）。





4



(二) 左右揽扎衣

1.虚步下捋：身体左转，右腿弓住塌劲，身体重心移至右腿，提起左脚向内收转，落至右脚内侧，脚尖着地；同时，右手顺缠向内收转至腹前，掌心向内，掌指斜向下，左手顺缠向内收转至左胯前，掌心向右，掌指斜向下，眼看左前方（图4）。

5



2.虚步提手：身法不变，右腿弓住塌劲，提起左脚向左前方上步，脚跟先着地，脚尖翘起；同时，两手向上，右手转至胸前，掌心向内，掌指向前，左手转至左肩前，掌心斜向前，掌指斜向上，指尖与下颌同高，眼法不变（图5）。

6



3.弓步按掌：身体稍左转，左脚尖落地踏实，向前弓膝塌劲，身体重心前移，随之右腿蹬伸形成左弓步；同时，两手向前按出，左手塌腕立掌，掌心向前，掌指向上，指尖与鼻同高，右手按至左肘内下侧，掌心向前，掌指向上，眼看前方（图6）。



4.跟步合抱：身体稍左转，左腿弓住塌劲，右脚跟抬起外展；同时，两手逆缠向内向下划弧转至两胯前，掌心向下，掌指向前；紧接着，两手继续逆缠向外、向上划弧转至胸前，两臂屈肘，两手合抱于胸前，掌心斜向前，掌指斜向上，与此同时，提起右脚向前跟步，落在左脚的右后侧，脚尖着地，成右后虚步，眼法不变（图7、8）。（胸向东南）



5.虚步下捋：身体右转，左腿弓住塌劲，右脚以脚前掌为轴，脚跟向内扣转，成右前虚步；同时，两手向右运转至右侧前方，右手指尖与鼻同高，左手转至右肘内侧。紧接着，两手沿弧线向下捋转，左手转至腹前，掌心向内，掌指斜向下，右手转至右胯前，掌心向左，掌指斜向下，眼看右前方（图9、10）。





10



11



6.虚步提手：身法不变，左腿弓住塌劲，提起右脚向右前方上步，脚跟先着地，脚尖翘起；同时，两手向上，左手转至胸前，掌心向内，掌指向前，右手转至右肩前，掌心斜向前，掌指斜向上，指尖与下颌同高，眼法不变（图11）。

12



7.弓步按掌：身体稍右转，右脚尖落地踏实，向前弓膝塌劲，身体重心前移，随之左腿蹬伸形成右弓步；同时，两手向前按出，右手塌腕立掌，掌心向前，掌指向上，指尖与鼻同高，左手按至右肘内下侧，掌心向前，掌指向上，眼看前方（图12）。



8.跟步合抱：身体稍右转，右腿弓住塌劲，左脚跟抬起外展；同时，两手逆缠向内向下划弧转至两胯前，掌心向下，掌指向前。紧接着，两手继续逆缠向外、向上划弧转至胸前，两臂屈肘，两手合抱于胸前，掌心斜向前，掌指斜向上；与此同时，提起左脚向前跟步，落在右脚的左后侧，脚尖着地，成左后虚步，眼法不变（图13、14）。（胸向正西）

13



14



15

（三）左单鞭

1.转身合抱：身体左转，左脚掌为轴，脚跟向内扣转。接着，右脚以脚跟为轴，脚尖向内扣转；两手随身体左转，手型不变，仍合于胸前，眼看前方（图15）。（胸向南方）





2.弓步单鞭：身体左转，右腿弓膝塌劲，身体重心移至右腿，提起左脚向左侧前方上步，脚跟先着地，脚尖翘起；随之，两肘下沉，两手稍向左右分展，与肩同宽。紧接着，左脚尖落地踏实，向前弓膝塌劲，右腿自然伸直，形成左弓步；同时，左臂松肩沉肘，塌腕立掌，左掌随弓膝微微向前推出，掌心向前，掌指向上，与鼻尖同高，右手向右侧后方按出，掌心斜向右，掌指斜向上，眼看左前方（图16、17）。（定势动作胸向东）

（四）提手上势

身体右转，左腿弓住，身体重心不移，脚跟为轴，脚尖向内扣转，随之，提起右脚向内收转，落至左脚内侧，脚尖着地，成丁步；同时，左手向上举至额前上方，掌心斜向上，掌指斜向左，右手向下向内收转至腹前，掌心向下，掌指斜向前，眼看前方（图18、19）。（胸向正南）



（五）白鹤亮翅

身体稍左转，左腿弓住塌劲，提起右脚向前上步，脚跟先着地，脚尖翘起；同时，左臂沉肘下落至向前，右手向左向上、合于左臂下侧；动作不停，右脚尖落地踏实，向前弓膝塌劲，身体重心移至右腿。随之，提起左脚向前跟步，落至右脚内侧，脚尖着地，成丁步；与此同时，右手继续向右前上方转出，至右侧额前上方，身体随举臂向右转正，掌心斜向前，掌指斜向左，左手向下按至左胯前，掌心向下，掌指向前，眼看前方（图20、21）。（胸向正南）





(六) 左右搂膝拗步

1. 撤步探掌：身体稍右转，步型不变，左手逆缠向右前上方转出，与肩同高，掌心向上，掌指斜向前上方，右手向下按至右侧腹前，掌心向下，掌指向前。紧接着，右腿弓住塌劲，提起左脚向左后方撤步，形成右弓步；同时，右手向上经左臂上侧转至右侧前方，掌心向下，掌指斜向上，随之，左手向内收转至右肘内侧，掌型不变，眼看右前方（图22、23）。



23



24





2.虚步转提：身法不变，左腿屈膝塌劲，身体重心移至左腿，右腿伸开，脚尖翘起；随之两臂屈肘，两手向下捋转至腹前，掌型不变，接着，右脚尖向内扣转，落地踏实，弓膝塌劲，身体重心移至右腿，身体随之左转，左腿伸展，脚尖翘起；同时，左手逆缠向左转至左胯前，掌心向下，掌指斜向前，右手逆缠向左转至左胯前。紧接着，屈臂向上提至右耳侧，掌心斜向前，掌指斜向前上方，眼看前方（图24、25、26）。



3.弓步按掌：身法不变，左脚尖落地踏实，向前弓膝塌劲，右腿向后蹬伸，形成左弓步；同时，右手随弓膝向前推按，屈臂，塌腕立掌，掌心向前，掌指向上，左手向左搂转至左胯外前侧，掌心向下，掌指向前，眼法不变（图27）。（此势胸向东北）





28



29



30



4.虚步提手：身体稍右转，左腿弓住塌劲，身体重心移至左腿，提起右脚向内收转至左脚内侧；同时，右手逆缠屈肘向左转至左肩前，掌心向左，掌指向上，左手向前提至腹高。紧接着，屈肘向上提至耳侧，掌心向前，掌指斜向前上方，右手向下按转至胯前，掌心向下，掌指斜向前；与此同时，右脚向右前方上步，脚跟着地，脚尖翘起，眼看前方（图28、29）。

5.弓步按掌：身体稍右转，右脚尖落地踏实，向前弓膝塌劲，左腿向后蹬伸，形成右弓步；同时，左手随弓膝向前推按，屈臂，塌腕立掌，掌心向前，掌指向上，右手向右搂转至右胯外前侧，掌心向下，掌指向前，眼法不变（图30）。（此势胸向东）



(七) 进步左搬揽捶

1. 进步搬捶：身体稍右转，右腿弓住塌劲，脚尖外摆，随之，左腿屈膝，左脚跟抬起，外摆，身体重心前移。接着，提起左脚向前上步，脚跟先着地，脚尖翘起，形成左前虚步；同时，左手向下转至腹高握拳逆缠，屈臂向内向上转至胸高、变顺缠，向前打出，拳与下颌同高，拳心斜向内，拳背斜向前，右手心反向上，向右向上划弧转至肩高屈臂向内按至左肘内侧，掌心斜向前，掌指斜向前上方，眼看前方（图31、32、33）。





35



36



2.上步揽捶：身体左转，左脚尖外摆，落地踏实，向前弓膝塌劲，右脚跟翘起，外摆；同时，左臂屈肘，左拳下沉收转至腰侧，拳心向上，小指侧贴于腰部，右掌贴左臂上侧向前推掌，随之提起右脚向前上步，脚跟先着地，脚尖翘起，成右前虚步；与此同时，右掌变拳逆缠向内，拳心转向下，拳眼向内，眼法不变（图34、35）。

3.弓步打捶：身体稍右转，右脚尖落地踏实，向前弓膝塌劲，左腿自然伸展，形成右弓步；同时，左拳顺缠向前上方打出，拳与胸同高，拳心向下，右臂屈肘向内，转至左臂下侧，拳型不变，眼法不变（图36）。（结束动作的定势胸朝东）