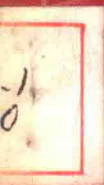


广播太极拳

张文广 编著

河南科学技术出版社



229034

G852.1
1200

张文广 编著

广播太极拳

河南科学技术出版社

229054

内 容 提 要

《广播太极拳》是在乐曲伴奏下进行演练的一种新的运动形式，具有姿势舒展、左右对称、简单实用、易于普及的特点，特别是配以柔和优美的乐曲，使人们在锻炼身体的同时，得到艺术上的享受。

《广播太极拳》适合不同年龄、不同性别、不同职业的人锻炼，尤其是中、老年干部和知识分子。

广 播 太 极 拳

张文广 编著

责任编辑 王来玉

河南科学技术出版社出版

河南豫西报社印刷厂印刷

河南省新华书店发行

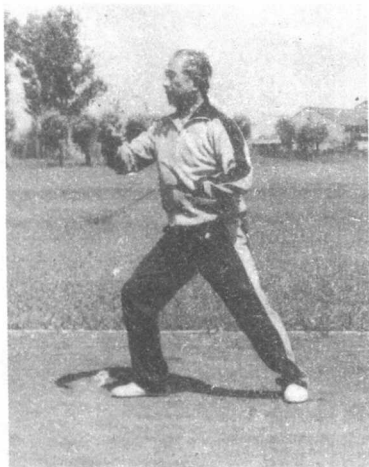
787×1092毫米 32开本 8印张 50千字

1985年8月第1版 1985年8月第1次印刷

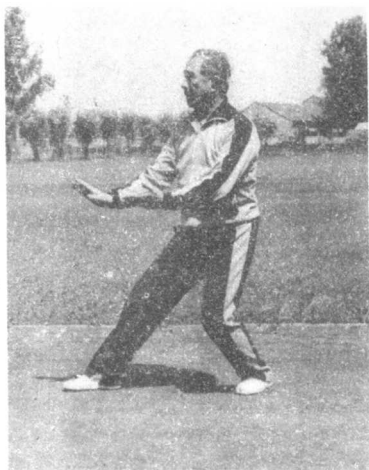
印数：1—21,600册

统一书号 7245·27 定价0.65元

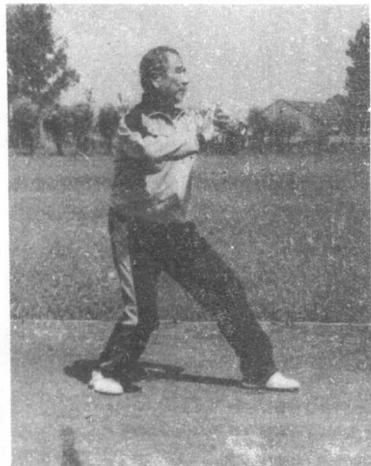
太极拳四大手



棚式



捋式



挤式



按式

373065/11



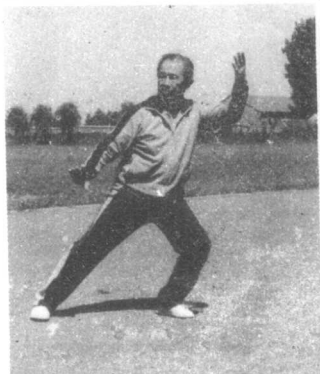
北京体院医生在练习广播太极拳



北京体院职工在练习广播太极拳



金鸡独立



斜飞式

序

写在《广播太极拳》出版的时候

张文广教授的《广播太极拳》一书就要由河南科学技术出版社出版了。这是一件好事，一件值得高兴的事情。

我对太极拳是外行。虽然四十年代上大学时，选过郑怀贤教授一个学分的太极拳。以后在国家体委工作时，又学过一阵简化太极拳。但都因为对动作记忆能力太差，随学随忘，始终打不成套。于是，我断定自己不是学太极拳的人，也就不再奢望用太极拳来舒身心、强筋骨了。

然而天下总有许多难于预料的事情。在十年浩劫中，我有幸被关进单间“牛棚”。在写交代、背语录，搞得头昏脑胀、腰酸背痛的时候，忽然又产生了偷偷练练身体的念头。于是

东鳞西爪地回想起四、五个太极拳动作来，利用床前一席之地，反复地做。三、五分钟之后，感到浑身发热，身心也就舒畅了。因而这项活动就成了我牛棚生活不可缺少的保留“节目”了。日子一久，确实深受其益。

十年浩劫后，碰见一些劫后余生的老同志、老同学，大多年近半百，又多有些慢性病，需要运动又不宜做剧烈运动。我常劝他们打打太极拳。这中间又碰见同我一样拙于动作记忆的，我就推广我这套四、五个动作的“太极拳”。得到的反应是多种多样的。有认可赞许的；有恐其无效，不以为然的；也有认为打太极拳必须是哪一家、多少式，缺一不可。对于这些，我确系因为不懂太极拳，而没有认真去想它。但心里总对后一种观点打上一个问号，以为未必。

1982年12月，全国武术工作会议期间，碰巧与张文广教授同屋。每天起床之后，临睡之前，张文广教授都要在床边就地做几个太极拳动作。神情庄重，动作优美，舒缓而流畅。几分钟后，这位年近古稀的老教授就红光满面，更显其神采奕奕了。我在看得入神出奇之余，将心里的那个“未必”拿出来向他讨教。没有想到他不但认可我这个“未必”，而且用他几十年的实践证明，太极拳还可以提炼，还可以简

化，还可以推陈出新。

从这以后，我们一连几个晚上谈论各种武术套路的提炼和普及的问题。以至于想到象广播体操那样，利用广播、电视等现代的传播媒介，来开展群众性的继承和发扬祖国文化遗产的设想来。张文广教授不但是一位武术上造诣极深的老专家，而且是一个事业心和使命感极强的共产党员。他越谈兴趣越浓，信心越强，决心越大。当他听到国家体委主任李梦华同志在大会总结报告中支持搞广播太极拳、长拳等试验之后，高兴得什么似的对我说：“咱们说干就干，先编广播太极拳，成功了，再编别的。”

回到学院之后，教授利用业余时间，夜以继日地编动作、制图、写动作要领。到1983年春天，初稿完成了。这就是现在呈现在读者面前的概括了太极拳运动主要技术动作的十二式。我们赶着组织印挂图、谱曲配乐、试教，反反复复地修改。单说配音乐，就请过三位作曲家，四易其稿。到1984年初，完整的教学录象磁带摄制就绪了，并且带到全国性武术工作会议上征求领导和专家们的意见，都得到了赞许和肯定。但终于因为审批的手续繁杂，名曰负责，实际上又很不负责的关卡太多，以致至今还没有能够在出书的同时取得在电视台播放的机会。人总是以自己的经验为基

础去认识事物的。不管有的权威会如何评论，我却深信这套广播太极拳将会有益于人民。特别对于那些整天伏案，时间紧又无暇学习或者记不住太多动作的中老年脑力劳动者，会象方便食品在生活节奏日趋加快的时候向人们提供吃饭的便当一样，向他们提供体育锻炼的方便。

中国以其历史之悠久，文化之灿烂，幅员之辽阔，民族、人口之众多，应该对世界体育做出贡献。我以为这贡献至少可以分两个方面。一方面，努力提高现有世界性比赛项目的成绩；另一方面，把我国各民族丰富多采的传统体育项目，经过整理、提炼，加以普及推广。把它们中的精华逐步推向世界，成为世界性的体育项目。从历史的观点看，任何世界性的体育项目，都是从民族的、地区的体育项目发展而成的。怎样把我国民族传统体育，特别是武术，尽快加以发掘、整理、提高、推广，为世界上更多的国家和人民所共享，同样是我国体育走向世界的重大课题。正是从这一观点出发，我坚信张文广教授试编广播太极拳的工作，是一个非常有意义的尝试和开端。

北京体育学院常务副院长 韩 犁

一九八五年二月五日深夜

前言

《广播太极拳》是武术运动中太极拳的一种新形式。

国家体委主任李梦华同志1982年12月11日在全国武术工作会议上讲话时曾说：“有人提议搞广播太极拳和广播长拳等等，可以作些试验”。根据这个精神，并针对中、老年知识分子长期伏案工作，缺少身体锻炼等问题，结合本人多年武术教学训练工作的实践，大胆地应用太极拳的主要技术动作，创编了这套《广播太极拳》。

在创编过程中，始终得到了北京体育学院各级领导和广大武术工作者的大力支持，使其不断改进和充实，形成了既保留和体现太极拳的主要技术特点，又有自己的独特风格，更易

于普及太极拳的新形式。

《广播太极拳》，曾在北京体育学院学生、教师、医生和职工中进行教学实验，1983年5月在江西南昌市举行的全国武术工作会议上做了汇报表演，1984年7月在河北省承德市举行的全国武术挖掘整理成果汇报会上作了录象介绍，均受到赞扬与肯定，认为它是继承、发展和推动群众性武术运动，提高人民健康水平的较好方法之一。1984年9月8日，国家体委批发给北京体育学院的文件中说：“你院报来的（84）院字第76号《关于请准播放新编太极拳的报告》收悉，经研究，同意你们的意见，可通过中央电视台播放，在全国推广……”。

1983年7月，试编《广播太极拳》的消息在中央电视台播出后，很快受到中央领导同志和全国各地武术工作者、广大武术爱好者的重视与欢迎。为了尽快地宣传普及《广播太极拳》，笔者将其套路动作汇编成册，并就太极拳的沿革；广播太极拳的特点和作用；广播太极拳的主要技术要求及注意事项等几个方面的问题向读者作一介绍。目的在于使广大读者能够更深入、系统地了解与掌握《广播太极拳》的特点和锻炼方法，更有效地促进健康从而提高学习和工作效率。

《广播太极拳》的创编仅仅是新尝试的开始，在内容和形式上还有许多不足之处，诚恳希望广大读者提出宝贵意见，以便改进，使《广播太极拳》在科学地继承、发展武术运动中，更好地为提高人民健康水平，增强体质，推动祖国四化建设服务。

承蒙山西省忻州地区科委张曼莉同志协助整理；中央音乐学院民乐系朱毅同志为《广播太极拳》谱曲，在此一并致谢。

张文广

1985年2月

目录

太极拳的沿革	(1)
广播太极拳的特点和作用	(8)
广播太极拳的基本动作	(13)
广播太极拳图解	(17)
动作名称	(17)
动作说明	(18)
广播太极拳的主要技术要求	(79)
注意事项	(82)
附：广播太极拳旋律谱	(84)

太极拳的沿革

太极拳是我国武术中一项优秀的民族文化遗产，其历史源远流长。曾有创始于元末明初以至唐代的说法。有说这拳是元末明初（14世纪）武当山道士张三丰创造的；也有人说是宋徽宗（12世纪）武当山道士张三峰，夜梦玄武大帝授拳，创造了太极拳；还有的讲是8世纪中期，唐代人许宣平创造的，等等。但诸说均无确证。

据中国武术家唐豪等的历史考证，太极拳最早传习于河南省温县陈家沟陈姓家族中，其创始人是陈王庭，迄今已有三百多年的历史了。这期间，太极拳不断改革和发展，综合地继承流传于民间的各种拳术，结合古代的导引术和吐纳术，吸取中医基本理论的经络学说以及具有唯物主义因素的阴阳学说，成为一种内外俱练的拳术。因此，也可以说太极拳是来自劳动人民群众，汇合众长的拳术。

随着历史的发展，武术逐渐从战场转到运动场，用以健身。太极拳也是如此，逐渐成为祛病延年的受

人喜爱的拳种。一百多年前，太极拳家在《十三势行功歌》中就有“详推用意终何在，益寿延年不老春”的提法。

太极拳经过长时期的流传，演变出许多流派。其中，流传较广和特点较显著的有陈式、杨式、吴式、武式和孙式太极拳五种。此外，还有太极推手、太极剑等。

解放以后，党和政府十分重视太极拳运动的普及和提高。1956年，国家体委在杨式太极拳的基础上，选择24式编排成《简化太极拳》，大大方便了初学者，使太极拳运动迅速普及，盛行国内外。1979年，国家体委有关部门组织人力，在吸取陈式、杨式、孙式、吴式、武式等太极拳技术之长的基础上，编成《四十八式太极拳》。现在创编的《广播太极拳》亦是在各级领导关怀、支持下，为继承和发展武术运动而做的一项有益于人民的工作。

太极拳各主要流派的简单情况见表 I。

以上各式太极拳的风格、姿势全不相同，套路结构、动作顺序也各有一定的差异。但练拳的目的皆为健身治病。从陈氏太极拳这一古老拳种开始，逐渐演变成了各种流派。这足以证明太极拳运动的历史悠久。而从杨式太极拳→简化太极拳→广播太极拳

这一发展顺序，则又反映了太极拳运动还在不断地向更科学的阶段、更有利于普及的方面深入地发展着。

整个太极拳的沿革及其发展情况见表 I。

太 极 拳 主 要 流 派

表 I

名称	创编人	简单情况	主要技术特点	备注
陈式太极拳	老架	陈王庭 (陈宏沟陈氏九世)	原有五个套路，又名十三势；另有一百单八势；炮锤一套	为古老拳种。其他流派的太极拳，均是在它的基础上发展而成的。
		陈长兴 (1771~1853)	对原有拳套加工提炼，形成陈式太极拳第一路、第二路拳套	
	新架	陈有本	顺序同老架，架式、转圆小于老架，称“小圈拳”，逐渐舍弃某些高难度动作	同老架
		陈青萍 (1795~1868)	赵堡架，动作缓慢、紧凑，可在不改变套路原则的基础上逐渐加圈	

续

名称	创编人	简单情况	主要技术特点	备注
杨式太极拳	杨露禅 (1799~1872) 河北永年人 杨澄甫 (1883~1936)	幼年在河南陈家沟陈氏家中当雇工,学习太极拳;壮年返乡传授太极拳;为适应一般人练拳需要,逐渐删改原有发劲、纵跳、震足和一些难度较高的动作,并由其子修订为中架子,又经其孙杨澄甫一再修订,逐渐定型为杨式大架子	动作匀缓柔和,舒展大方,姿势开展,中正圆活,平正朴实	为目前流行最广的太极拳流派
吴式太极拳	全佑(满族) (1834~1902) 清末河北大兴人 吴鉴泉 (1870~1942)	初从杨露禅学太极拳,后又拜杨的次子班候为师;其子从汉后,姓吴名鉴泉。继承和传拳的拳式是在杨式小架基础上修订而成的	架式小巧灵活,柔和紧凑,速度均匀,不纵不跳,舒松自然,以柔化著称	