

太极拳

段

太

极

拳

宗维洁 演述
北京体育大学出版社



G852.1119-64/5

“二段”太极拳

宗维洁 演述



北京体育大学出版社

首都师范大学图书馆



21662942

策划编辑 佟 晖
责任编辑 佟 晖
审稿编辑 鲁 牧
责任校对 未 茗
责任印制 陈 莎

图书在版编目(CIP)数据

“二段”太极拳/宗维洁演述. - 北京:北京体育大学出版社,2004.1

ISBN 7-81100-040-7

I. 二… II. 宗… III. 太极拳, 二段位 - 图解
IV. G852.11-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 090981 号

“二段”太极拳

宗维洁 演述

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 2

2004 年 1 月第 1 版第 1 次印刷 印数 4000 册

ISBN 7-81100-040-7/G·40

定 价 10.00 元

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)



作者简介



宗维洁 北京体育大学武术系讲师，吴式太极拳第五代传人。曾获：

1987年北京市第6届运动会女子组太极拳冠军。

1988年至1993年连续6年全国女子吴式太极拳冠军。

1990年至1991年全国女子杨式太极拳竞赛套路亚军。

自1990年多次获得中日太极拳交流比赛女子吴式太极拳冠军。

1969年出生，12岁跟随形意拳名家骆大成老师学习形意拳。跟随吴式太极拳名家、中华武林百杰之一、吴式太极拳第四代传人李秉慈老师学习传统吴式太极拳、太极剑以及吴式太极拳竞赛套路。跟随形意、八卦名家王世祥老师学习形意拳、八卦掌。跟随形意、八卦名家刘敬儒老师学习八卦掌。

1989年考入北京体育学院（现北京体育大学），跟随张文广老师、门惠丰老师、阚桂香老师学习杨式、陈式、孙式、武式太极拳，42式太极拳、42式太极剑及戳脚等套路。

1990年，跟随门惠丰老师（应日本前总理大臣羽田孜先生的邀请）参加了全日本太极拳交流大会的裁判、表演，以及针对太极拳教练员的讲学交流活动。自此至今十几年来，每年应日本前总理大臣羽田孜先生的邀请，参加了全日本太极拳交流大会的裁判、表演及太极拳的讲学交流活动。

1993年，由北京体育学院毕业留校任教。担任过留学生太极拳班、本科生的各项专项教学工作。

1996年，出版了由李秉慈老师讲解、宗维洁示范的《传统吴式83式太极拳》、《吴式45式太极拳竞赛套路》录像带及光盘。

1997年，由北京体育大学出版社出版了《吴式45式太极拳竞赛套路教与学》录像带及光盘，并在中央电视台CCTV5频道播出进行教学。

2003年，由北京体育大学出版社出版了《吴式太极拳》、《杨式太极拳》两书。

2003年，与李德印老师合作，由北京电视台《闻鸡起舞》节目组录制了段位制教材《16式太极拳》、《16式太极剑》以及《32太极拳》。



“二段” 太极拳

中国武术段位制，是国家体育总局武术研究院和国家体育总局武术运动管理中心，本着振奋民族精神，增强人民体质，进一步推动武术运动的发展，建立规范的全民武术锻炼体系，全面评价习武者的武术水平，而制定的一项全民武术锻炼的等级制度。

中国武术段位制规定：根据个人从事武术锻炼和武术活动的年限、掌握武术技术和理论的水平、研究成果、武德修养，以及对武术发展所做出的贡献，将武术段位定为“九段”，即：

初段位：“一段”、“二段”、“三段”

中段位：“四段”、“五段”、“六段”

高段位：“七段”、“八段”、“九段”

本书所演述的即是中国武术段位制太极拳“二段”的规定套路。全套16个动作，内容精炼，动作柔和均匀，姿势中正平稳，老幼咸宜，人人可练，易于推广，突出了太极拳的健身性和群众性。

预备势

1.起 势

2.左右野马分鬃

3.白鹤亮翅

4.左右搂膝拗步

5.进步搬拦捶

6.如封似闭

7.单 鞭

8.手挥琵琶

9.倒卷肱

10.左右穿梭

11.海底针

12.闪通背

13.云 手

14.左右揽雀尾

15.十字手

16.收 势



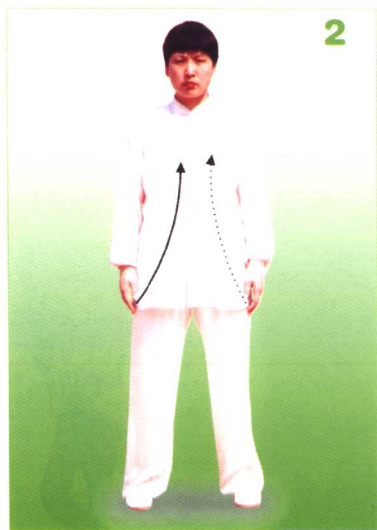
预备势

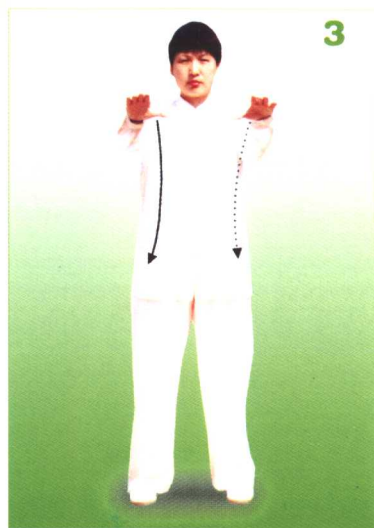
身体自然直立，两脚并拢，头颈正直，下颏内收，胸腹放松，肩臂松垂，两手轻贴于大腿外侧；精神集中，眼向前平视，呼吸保持自然（图1）。



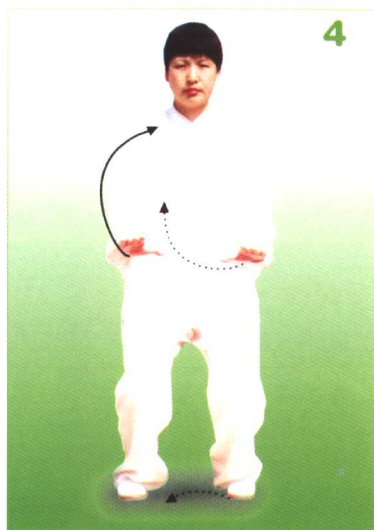
1. 起 势

（1）左脚向左轻轻分开半步，与肩同宽，脚尖向前（图2）。





(2) 两手慢慢向前平举，手指微屈，手心向下，举至与肩同高，两臂距离约同肩宽，肘微下垂（图3）。



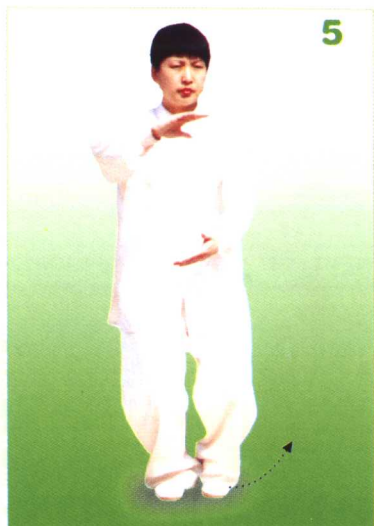
(3) 上体保持正直，两腿缓慢屈膝半蹲；两掌轻轻下按，落至腹前，手心向下，掌膝相对（图4）。

【要点】沉肩、垂肘，松腰屈膝，臀部不可凸出，身体重心落于两腿中间；手指自然微屈，两臂下落要与身体的下蹲动作协调一致。

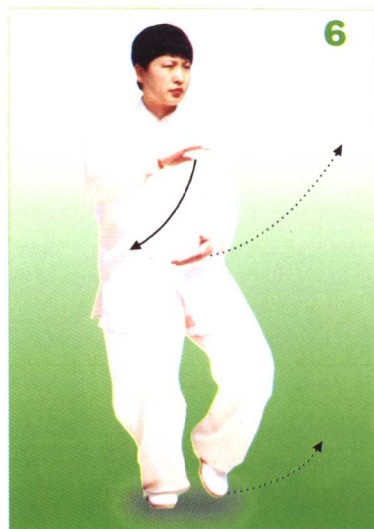


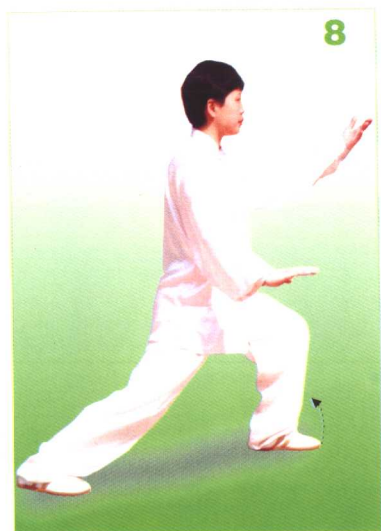
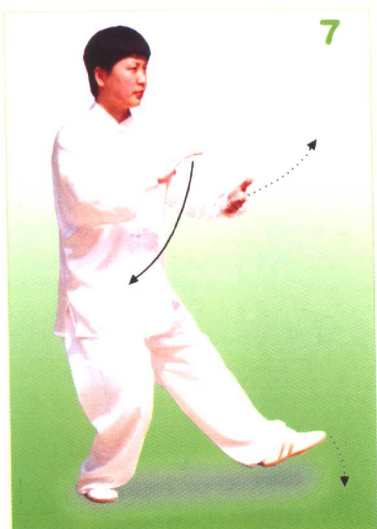
2.左右野马分鬃

(1) 上体微向右转，身体重心移至右腿；同时右臂收于胸前平屈，手心向下；左臂外旋，左手经体前向右划弧合于腹前，手心向上，两手心相对成抱球状；左脚随即收到右脚内侧，脚尖点地；眼看右手（图5）。



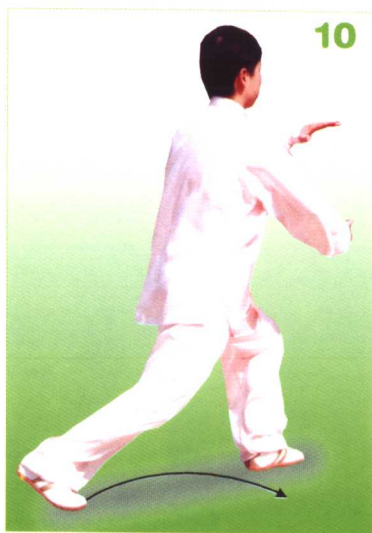
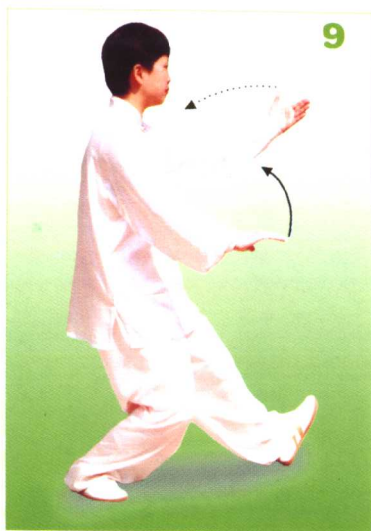
(2) 上体微向左转，左脚向左前方迈出，脚跟着地，随即右脚蹬地，上体继续左转，左腿前弓，成左弓步；同时左右手随转体慢慢分别向左上、右下分开，左手高与眼平，肘微屈，手心斜向上；右手落于右胯旁，肘也微屈，手心向下，指尖向前；眼看左手（图6、7、8）。

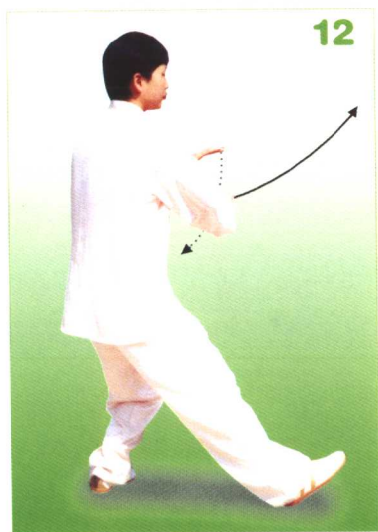
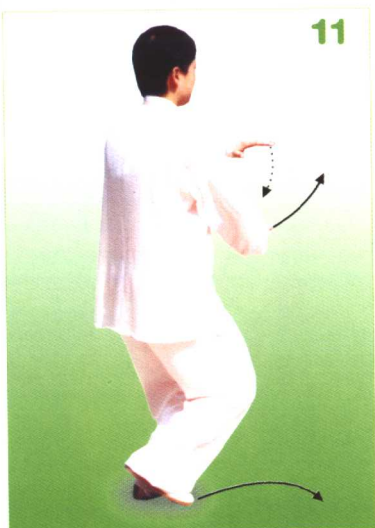






(3) 左脚蹬地，上体慢慢后坐，身体重心移至右腿，左脚尖翘起；身体左转，右腿屈膝以脚前掌蹬碾地面，左腿随身体左转向外摆脚约 45° ，随后全脚踏实，左腿慢慢屈膝前弓；同时左臂内旋于胸前平屈，手心向下，右臂外旋，右手向左上划弧合于腹前，手心向上，两手心相对成抱球状；右脚随即收至左脚内侧，脚尖点地；眼看左手（图9、10、11）。

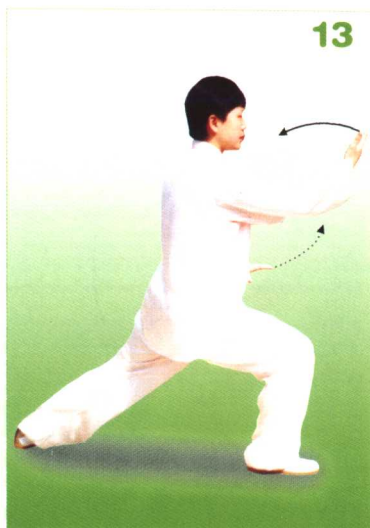




(4) 右脚向右前方迈出，脚跟着地，随即左脚蹬地，上体右转，右腿前弓，成右弓步；同时左右手随转体分别慢慢向左下、右上分开，右手高与眼平，手心斜向上，肘微屈；左手落于左胯旁，肘也微屈，手心向下，指尖向前；眼看右手（图12、13）。

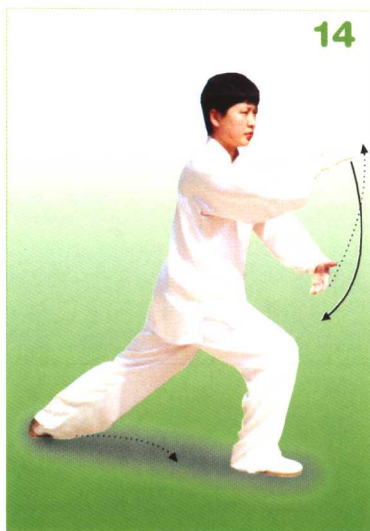


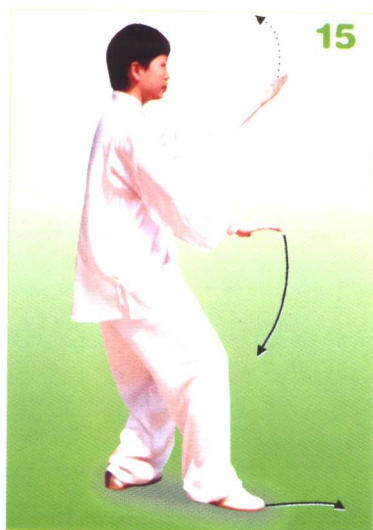
【要点】上体不可前俯后仰，胸部应宽松舒展；身体转动时必须以腰为轴，弓步动作与分手的速度要均匀一致，两臂保持弧形；弓步时，两脚横向距离应保持在 10~30 厘米左右。



3. 白鹤亮翅

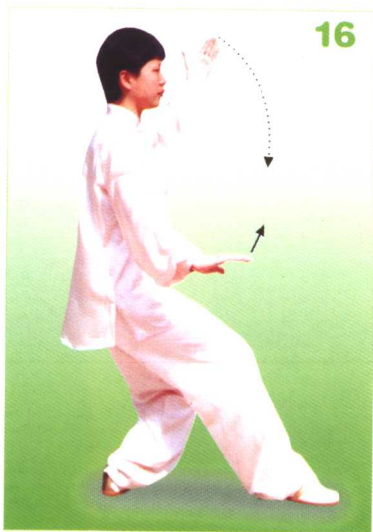
(1) 上体微向右转，右臂内旋，手心向下，平屈于胸前，左臂外旋，左手向右上划弧合于腹前，两掌心上下相对成抱球状；眼看右手（图 14）。





15

(2) 左脚跟进半步，上体后坐，身体重心移至左腿；随即上体先向左转，面向左前方眼看左手，然后右脚稍向前移，脚尖点地，成虚步；同时上体再向右回转，面向前方，左右两手随转体慢慢向左上、右下分开，左手上提停于左额前，手心向右后方，右手落于右胯前，手心向下，指尖向前；眼看前方（图15、16）。



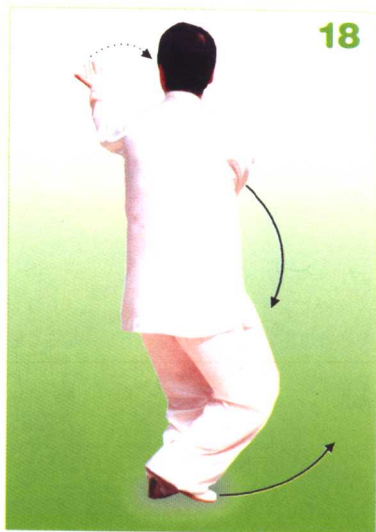
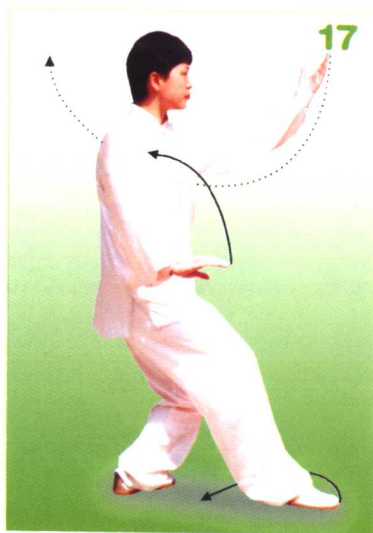
16

【要点】身体重心后移时，左手上提、右手下按要与腰部转动协调一致，完成姿势时，胸部不要挺出，两臂上下都要保持半圆形，右膝要微屈。



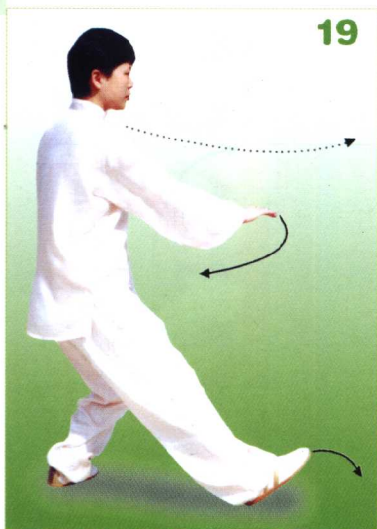
4. 左右搂膝拗步

(1) 左手向体前下落，再由下向左后上方划弧举至左肩外，手与耳同高，手心斜向上；右手由右下向上、向左划弧至左胸前，手心斜向上；同时上体先微向右再向左转，右脚收至左脚内侧，脚尖点地；眼看左手（图17、18）。



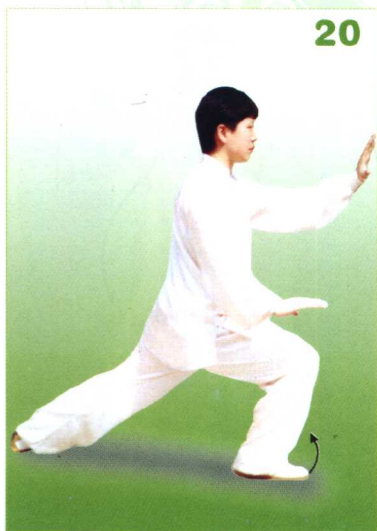


19



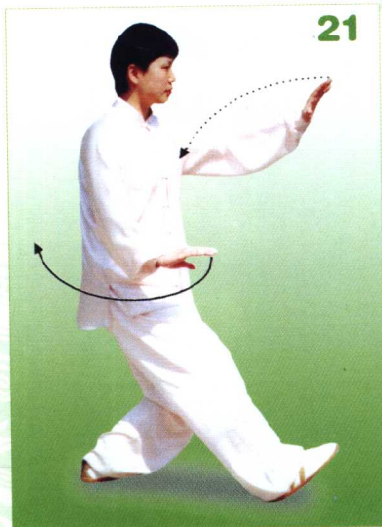
(2) 上体右转，右脚向前方迈出，脚跟着地。随即左腿蹬地，右腿屈膝前弓，成右弓步；同时左手回屈由耳侧向前推出，掌心向前，指尖高与鼻平，右手向下由右膝前搂过落于右胯旁，指尖向前；眼看左手（图19、20）。

20

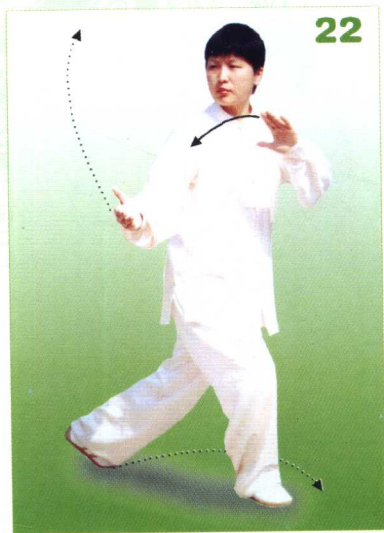




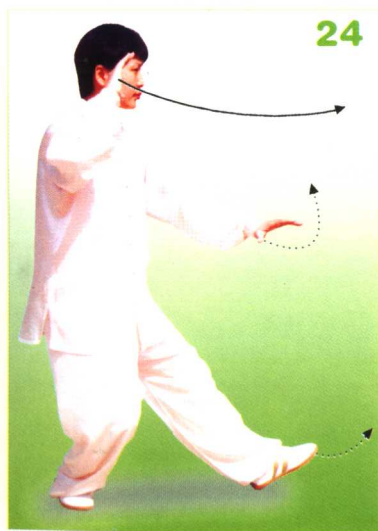
(3) 右腿蹬地，上体慢慢后坐，身体重心移至左腿，右脚尖翘起；身体右转，左腿屈膝以脚前掌蹬碾地面，右腿随身体右转向外摆脚约45°，随后全脚踏实，右腿慢慢屈膝前弓；同时右臂外旋翻掌，右手向右后上方划弧至右肩外侧，肘微屈，手与耳同高，手心斜向上，左手随转体向上、向右下划弧落于右胸前，手心斜向下；左脚随即收至右脚内侧，脚尖点地；眼看右手（21、22、23）。



21



22



(4) 上体左转，左脚向左前方迈出，脚跟着地，随即右腿蹬地，左腿屈膝前弓，成左弓步；同时右手回屈由耳侧向前推出，指尖高与鼻平，左手向下由左膝前搂过落于左胯旁，指尖向前；眼看右手（图24、25）。