

太极拳

32

式

太

极

拳

宗维洁 李德印 演述
北京体育大学出版社



G852.1119-64
3

32 式 太 极 拳

宗维洁 李德印 演述



首都师范大学图书馆



21663082

北京体育大学出版社

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

32式太极拳/宗维洁,李德印演述. - 北京:北京体育大学出版社,2004.1

ISBN 7-81100-041-5

I. 3… II. ①宗…②李… III. 太极拳,三十二式 - 图解 IV. G852.11-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 090980 号

32 式太极拳

宗维洁 李德印 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 2.25

2004 年 4 月第 1 版第 2 次印刷 印数 4001-8000 册

ISBN 7-81100-041-5/G·41

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》。

2007.12.102



32 式 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“四段”的规定套路。全套32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

第一段

- (一) 起 势
- (二) 右揽雀尾
- (三) 左单鞭
- (四) 左琵琶势
- (五) 进步搬拦捶
- (六) 如封似闭
- (七) 搂膝拗步

第二段

- (八) 右单鞭
- (九) 右云手
- (十) 野马分鬃
- (十一) 海底针
- (十二) 闪通臂
- (十三) 右揽雀尾

第三段

- (十四) 转体撇身捶
- (十五) 捋挤势

(十六) 右拍脚

(十七) 左分脚

(十八) 右蹬脚

(十九) 进步栽捶

(二十) 右左穿梭

(二十一) 肘底捶

第四段

(二十二) 倒卷肱

(二十三) 右下势

(二十四) 金鸡独立

(二十五) 左下势

(二十六) 上步七星

(二十七) 退步跨虎

(二十八) 转身摆莲

(二十九) 弯弓射虎

(三十) 左揽雀尾

(三十一) 十字手

(三十二) 收 势





预备势

两脚并拢，身体自然直立，头颈端正，下颏内收，胸腹舒松，肩臂下垂，两手轻贴大腿外侧。精神集中，呼吸自然，目平视前方（图1）。

【动作要点】

心静体松，立身中正；头颈竖直，舒胸收臀；两膝自然，周身舒松。

【易犯错误】

1.头颈松软，下颏前探。2 凸腹塌腰，挺胸挺膝。纠正：找准松正感觉，避免紧张和松软两种倾向。

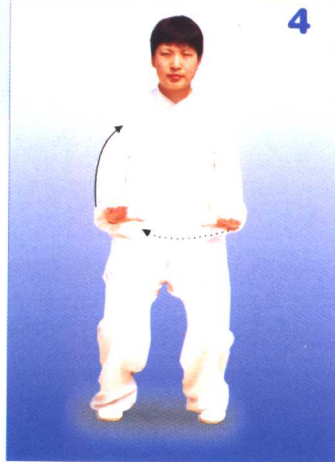
第一段

（一）起 势

1.左脚向左慢慢开步，两脚相距同肩宽，脚尖向前（图2）。

2.两手臂慢慢向前平举，高与肩平、与肩同宽，手心向下。目平视前方（图3）。





3.两腿屈膝下蹲；同时两掌轻轻下按至腹前，肘膝相对。目下视两手方向（图4）。

【动作要点】

左脚开步时，重心先移向右腿，左脚跟先离地，随之前脚掌再离地面，轻轻提起全脚，高不过右踝；开步落脚时，前脚掌先着地，随之全脚掌踏实，重心落于两脚之间。这种重心转换的步法，体现了太极拳运动“轻起轻落，点起点落”的重要步法规律。两手臂前平举时，手起肘随将臂举起，肘关节微屈，保持沉肩垂肘的要领，不要掀肘耸肩；屈蹲向下按掌时，两掌要随屈膝主动向下按落，上下协同一致。掌下按到终点（腹前）定势时，须舒指展掌，不要坐腕向上翘指。身体下蹲时，上体保持正直，不要突肚突臀前俯后仰或向前跪膝。

【易犯错误】

1. 左脚向左开步时，上体先向右，然后再向左晃动；左脚落地时，两脚不在同一条横线上；左脚尖易向左撇，形成八字脚站立。纠正：左脚开步时，右腿微屈，将重心移向右腿，左脚脚跟至脚前掌依次轻轻提起。左脚向左开步时，注意两脚尖在同一条横线上；左脚落地时，注意脚跟稍微外展，两脚平行；落地后，左脚脚掌跟依次踏实，重心平移至两腿之间。

2. 两手臂向前平举时，容易形成一高一低，向下按时，两腿屈膝过快，两手下没有下按意识。纠正：两手向前平举时，注意沉肩坠肘，手臂内旋向前平举，两手同时到位，此时意识在手背。当两掌下按时，随沉胯屈膝，两掌下按至腹前，与屈膝同时完成，同时舒指展掌，不要坐腕翘指，意识在掌心。

3. 上体前俯或低仰。纠正：屈腿落胯，收髋敛臀，使上体端正坐在腿上。不可挺髋实臀。

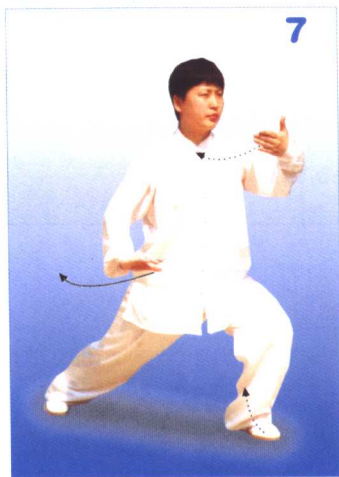
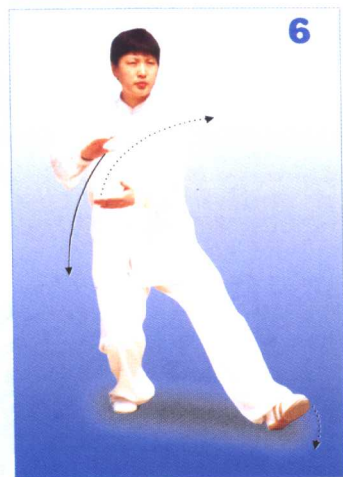
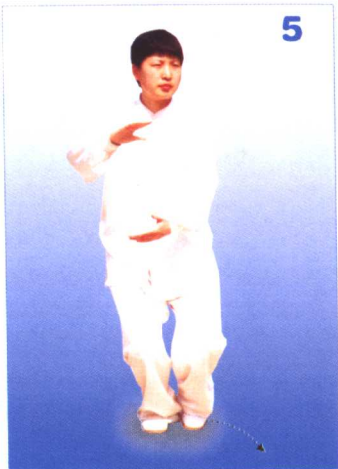


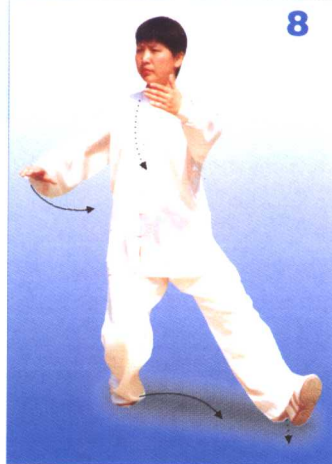
(二) 右揽雀尾

1. 上体微右转；右臂上抬，屈于右胸前，手心向下。左手外旋，向右划弧至右腹前，手心翻向上，与右手心相对如抱球状。重心移至右腿，左脚收于右脚内侧。目视右手（图5）。

2. 上体微左转，左脚向左前方上步，脚跟轻轻落地；随之两手微合前送（图6）。

3. 上体继续左转，重心前移成左弓步；同时左臂向前棚出，左手与胸高，手心向内，指尖向右。右手向下，落于右胯旁，手心向下，指尖向前，两臂微屈。目视左前臂方向（图7）。



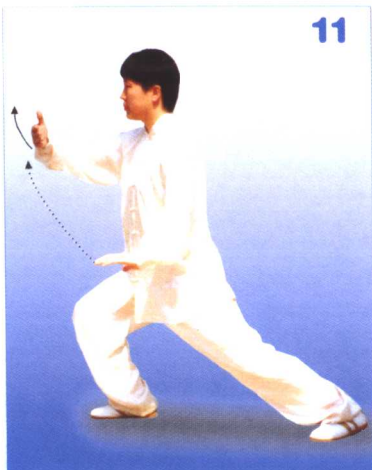


4.重心移向右腿并屈蹲，上体微右转，左脚稍内扣，接着重心移至左腿并屈蹲，右脚收于左脚内侧；同时，左臂内旋，屈于左胸前，左掌翻向下，与胸同高，指尖向右；右臂外旋，右掌向左划弧至左腹前，掌心向上，指尖向左，两掌相对如抱球状。目视左掌（图8、图9）。

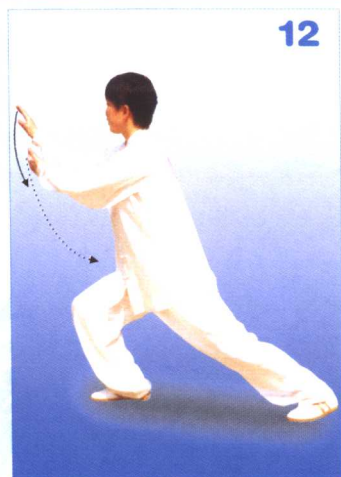
5.上体微右转，右脚向右前方轻轻上步，脚跟着地；随之两手微合前送（图10）。



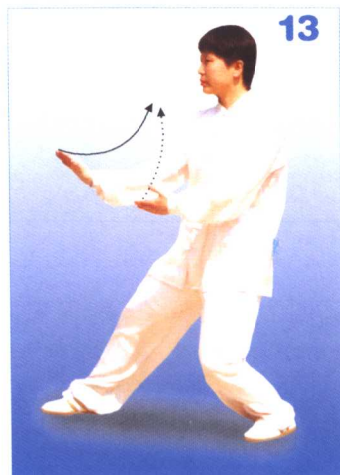
6. 上体继续右转，重心前移成右弓步；右臂向前棚出，臂微屈，掌心向内，高与胸平；左掌向左、向下落于胯旁，掌心向下。目视右前臂方向（图11）。



7. 上体微右转；右掌前伸，掌心转向下，左掌同时翻向上，伸至右前臂左下方。目视右手方向（图12）。

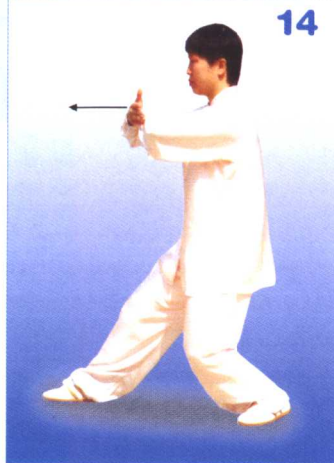


8. 重心移向左腿并屈蹲，上体微左转；两掌向下后捋至腹前。目随视右掌（图13）。



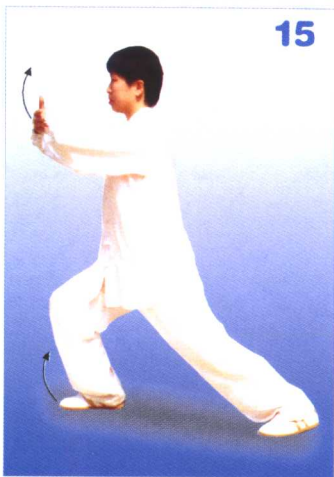


14



9. 上体右转；右臂外旋，屈肘横于胸前，右掌心向内，指尖向左；左臂内旋，左掌心转向外，掌指附于右腕内侧（图14）。

15



10. 重心前移成右弓步；两掌同时向前挤出，两臂撑圆。目视前方（图15）。

16



11. 重心后移向左腿，并屈蹲，上体微右转，右脚尖上翘；右臂外旋，右掌心翻向上，自前向右、向后屈肘划平弧至右肩前，左掌仍附于右腕内侧，随之划弧。目随视右掌（图16）。



12. 身体左转，右脚尖内扣；右前臂内旋，右掌向左划平弧，立掌于右肩前，左掌随之翻转向内。目随视右掌（图17）。

13. 上体微右转，重心移向右腿并屈蹲，左脚收至右脚内侧，脚尖着地成丁步；右掌向右前按出，腕高与肩平，掌心向外，左掌指仍随之附于右腕。目视右掌方向（图18）。

【动作要点】

该动作分动较多，1至13分动要连贯，一气呵成；以腰为主宰带动四肢运动比较突出，轻微转腰转体次数多，因此要特别注意敛臀、尾闾中正、虚领顶劲的要求；转体移动重心时不要左右突胯摆臀。

【易犯错误】

1. 当重心移至右腿后，右胯易向外突出。纠正：当变换重心时，上体立身敛臀，微向右转体。

2. 掬手完成时，挺胸塌腰，上手掬出过高。纠正：当左手掬出时，含胸沉肩，左臂半屈成弧形，左手心向内，与胸相对。

3. 当重心后移时易出现突臀塌腰，上体前倾。纠正：重心后移时，后腿要屈膝敛臀，同时转腰立身，含胸靠背，将重心移向后腿。

4. 步法移动时，提脚踏地，落脚沉重，身体摇晃不稳。纠正：加强桩步训练，提高下肢支撑力，步法移动时先移重心，再轻轻提腿；迈脚落地时要坐好重心，不要迈步过大过急。



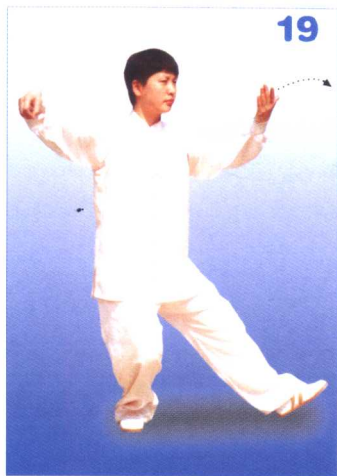


5. 捋手时，腰不转动，两臂直捋至腹前。纠正：当两臂回捋时，腰向左转，两臂随腰的转动而向左下方回捋。

6. 当两臂前挤时，上体易挺胸塌腰；或上体侧倾向前挤靠。纠正：两臂提收于胸前时，含胸拔背，敛臀立腰，转向前方，再弓腿催胯向前挤出。

7. 右按掌时，左脚不点地；塌腰挺胸俯身。纠正：右按掌时，左脚收至右脚内侧，脚前掌点地成丁步；同时，敛臀竖脊，含胸靠背，顶头沉肩。

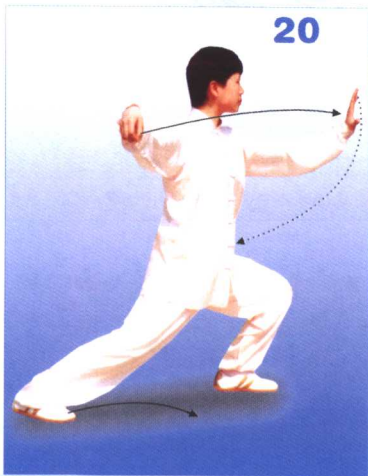
19



(三) 左单鞭

1. 身体左转，左脚向左上步，脚跟着地；右掌变勾，左掌向左划弧于面前，掌指斜向上。目视左掌（图19）。

20



2. 上体继续左转，重心移向左腿成左弓步；左前臂内旋，左掌翻转向前推出，掌心向前，腕同肩高。目视左掌方向（图20）。

【动作要点】

右掌变勾与转体上步要协同一致；单鞭定势要保持上体中正，松腰，右臂肘微屈稍下垂，左肘与左膝上下相对，两肩下沉。左手向外翻掌前推时，要随转体边翻边推出，不要翻掌太快或最后突然翻掌。



【易犯错误】

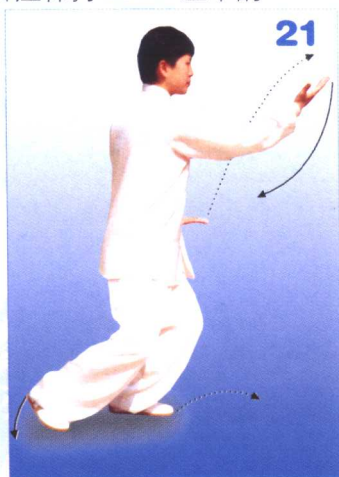
1. 左脚开步后，落脚沉重，重心直接过渡至前腿。纠正：落脚时，重心不要急于压到前腿，而是坐于后腿。左脚跟着落地后再松胯蹬展右腿，使重心过渡向前腿。

2. 勾手太快，右臂僵直；左掌翻掌太快，向前直推。纠正：右手变勾手时肩肘松沉，与提左脚一致；左掌随转体，边转边翻向前弧线推出。

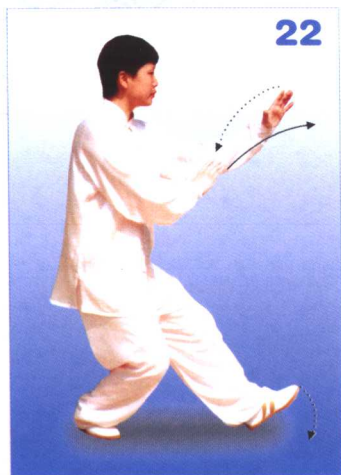
3. 定势后上体紧张歪扭，两脚交叉或踩在一条直线上。纠正：左脚随转体向东偏北方向迈出。弓步时两脚应保持 10~20 厘米的横向跨度。

（四）左琵琶势

1. 重心前移至左腿，右脚跟进半步至左脚右后侧，脚前掌着地；同时上体微左转，左掌向下、向后划弧至左胯旁，掌心向下，右勾变掌随转体向前、向左手摆至体前，掌心斜向上。目视右掌方向（图21）。



2. 重心后移向右腿，右脚踏实，左脚稍向前迈步，脚跟着地，左膝微屈，成左虚步。同时上体微右转，左掌由左弧形向前挑举至体前，掌指斜向前上方，指尖同鼻高，掌心向右，左臂微屈；右掌回收至左肘内下方，掌心向左，掌指稍向前上方，右臂微屈。目视左掌方向（图22）。





【动作要点】

动作过程中，跟步和向前迈步，身体要平稳，不要有起伏现象。定势时，要敛臀坐胯，上体中正，不要前俯或后仰；两手臂用意内合，但不要用拙力，两腋要虚空，不要挟肘；要肘和膝相对，手尖、脚尖、鼻尖相对。

【易犯错误】

1. 跟步时，重心上下起伏。纠正：跟步时，左腿稳住重心，不要向上蹬起，上体保持平稳正直，敛臀收髋，屈腿跟步。
2. 定势时，挺胯突臀，前腿僵直。纠正：定势时，敛臀坐胯，收髋屈腿，前腿膝关节微屈。
3. 定势时，两手太高，没有内合之意；或两臂屈收太紧，夹腋夹肘。纠正：左手食指与自己的鼻尖同高，右手在左手肘关节内侧，两臂皆要半屈成弧形，两腋要留有空虚感觉。

（五）进步搬拦捶

1. 左脚尖稍外摆，上体微左转，重心前移；随之右掌外旋，向上、向前伸出，掌心向上，左掌内旋向下，向右搂按，掌心向下，手指附于右前臂上。目视前方（图23）。

