

新版

畅销

42式太极拳竞赛套路



李德印 编著

教与学



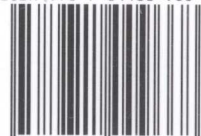
北京体育大学出版社

责任编辑：佟 晖
封面设计：浅 草

42

式太极拳竞赛套路教与学

ISBN 978-7-81100-966-8



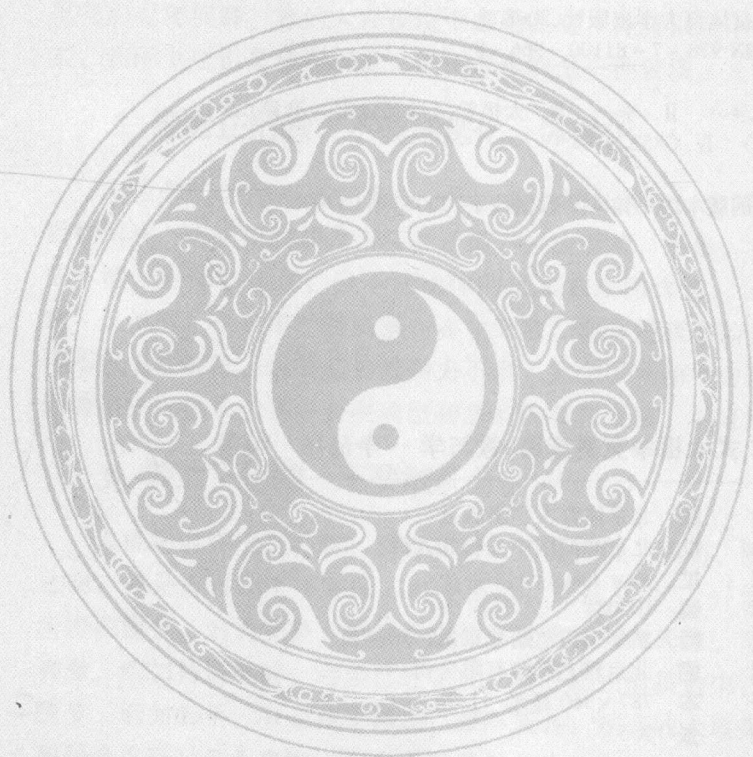
9 787811 009668 >

定价：16.00元

42 式太极拳竞赛套路

教 与 学

李德印 编著



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

42 式太极拳竞赛套路:教与学/李德印编著. - 北京:
北京体育大学出版社,2008. 5
ISBN 978-7-81100-966-8

I. 4… II. 李… III. 太极拳-运动竞赛-套路(武术)
IV. G852.11

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 052038 号

42 式太极拳竞赛套路:教与学 李德印 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
网 址 www.bsap.cn
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 787×960 毫米 1/16
印 张 7.5

2008 年 5 月第 1 版第 1 次印刷 印数 7000 册

定 价 16.00 元

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)



目 录

1	一、42 式太极拳竞赛套路介绍
14	二、42 式太极拳竞赛套路图解说明和教学要点
103	三、42 式太极拳竞赛套路的教学与训练

一 42式太极拳竞赛套路介绍

(一) 编制和特点

为适应国内外武术竞赛活动的开展，中国武术研究院组织国内武术专家、著名教练员及优秀运动员，于1989年编制了长拳、南拳、太极拳、刀术、剑术、棍术、枪术七个竞赛套路，太极拳竞赛套路（四十二式太极拳）即为其中之一。

这七个竞赛套路，继承了中华武术传统，发扬了相关拳术、器械的风格特点，反映了当代武术的技术水平，不仅内容充实，动作规范、结构严谨、布局合理，而且动作规格、数量、组别和时间均符合武术竞赛规则的要求，成为自1990年亚运会以来国内外武术比赛，以及全国运动会、亚洲运动会、东亚运动会、东南亚运动会等大型综合运动会中武术比赛的规定内容。

四十二式太极拳的内容取材兼采各式太极拳，不限于某一种流派，所以人们又称它为“综合太极拳”。

太极拳竞赛套路的制定和推广，对太极拳竞赛的规范化，以及对太极拳的普及和提高，都起到了积极的促进作用。

四十二式太极拳竞赛套路的特点如下：

1. 动作数量、组别、时间、规格均符合太极拳竞赛规则要求，有利于太极拳比赛中裁判工作公正准确和标准统一。
2. 内容采用了不同流派太极拳代表性动作，表现了太极拳的不同风格，对运动员提出了更加全面的技术要求。

3. 取材、设计和编排, 既发扬了太极拳传统风貌, 又表现了时代特点, 汲取了近年来太极拳的创新成果, 较好地体现了对武术遗产继承发展的方针。

4. 在保证竞赛的前提下, 兼顾了群众普及和全民健身的需求。选材力求群众熟悉, 开展广泛, 动作优美, 规格明确, 锻炼全面, 难度适当, 起到了促进竞赛和推动普及的双重作用。

(二) 技术构成分析

段	顺序	动作	手型	步型	手法	步法	腿法·平衡	取材流派
第一段	1	起势	掌	马步	下按	开步		24式(杨)
	2	右揽雀尾	掌	弓步、丁步	棚、捋、挤、按	上步、跟步		杨式、吴式、孙式
	3	左单鞭	掌、勾	弓步	推掌、刁手	上步		杨式
	4	提手	掌	虚步	合手	碾转活步		杨式
	5	白鹤亮翅	掌	虚步	亮掌	活步		杨式
	6	搂膝拗步	掌	弓步	推掌、搂掌	上步		杨式
	7	撤身捶	掌、拳	弓步	撤拳	上步		杨式
	8	捋挤势	掌	弓步	捋、挤	上步		杨式、48式
	9	进步搬拦捶	掌、拳	弓步	搬拳、拦掌、冲拳	进步		24式(杨)
	10	如封似闭	掌	丁步	按	跟步		杨式、孙式
小计		10	3	5	15	6		



段	顺序	动作	手型	步型	手法	步法	腿法·平衡	取材流派
第二段	11	开合手	掌	丁步	开手、合手	碾转步	蹬脚	孙式
	12	右单鞭	掌	横裆步	分掌	开步		孙式
	13	肘底捶	掌、拳	虚步	擒手、劈掌	摆步、跟步、上步		杨式
	14	转身推掌	掌、拳	丁步	推掌、搂掌	开步、上步、跟步		孙式
	15	玉女穿梭	掌	弓步	架掌、推掌、平云手	上步		杨式、孙式、吴式
	16	右左蹬脚	掌	弓步、偏马步	抱掌、分掌	上步		48式
	17	掩手肱捶	拳、掌		掩手、冲拳	擦步		陈式
	18	野马分鬃	掌	弓步、偏马步	靠	上步		陈式
小计		8	2	5	14	7	1	

段	顺序	动作	手型	步型	手法	步法	腿法·平衡	取材流派
第三段	19	云手	掌	小开步	云手	开步、并步	分脚	杨式
	20	独立打虎	拳	独立步	贯拳、架拳	提腿、退步		吴式
	21	右分脚	掌	弓步	抱掌、分掌	上步		杨式
	22	双峰贯耳	拳		贯拳		杨式	
	23	左分脚	掌		抱掌、分掌	分脚	杨式	
	24	转身拍脚	掌	抱掌、分掌	碾转步	拍脚	杨式、48式	
	25	进步栽捶	拳、掌	弓步	栽拳、搂手	进步	杨式	
	26	斜飞势	掌	横裆步	靠	开步	吴式	
	27	单鞭下势	掌、勾	仆步	穿掌	提腿退步	杨式	
	28	金鸡独立	掌	独立步	挑掌		48式、吴式	
	29	退步穿掌	掌	弓步	穿掌			
小计		11	3	5	10	8	2	

段	顺序	动作	手型	步型	手法	步法	腿法·平衡	取材流派
第四段	30	虚步压掌	掌	虚步	压掌	碾转活步		孙式、48 式
	31	独立托掌	掌	独立步	托掌	提腿		陈式、48 式
	32	马步靠	拳、掌	半马步	靠、采	进步		推手、48 式
	33	转身大捋	拳	横裆步	滚肘	并步、开步		推手、48 式
	34	歇步擒打	拳	歇步	擒手、冲拳	盖步		形意拳、陈式
	35	穿掌下势	掌	仆步	穿掌	开步		吴式
	36	上步七星	拳	虚步	架拳	上步		杨式
	37	退步跨虎	掌、勾		挑掌	退步	前举腿	吴式、48 式
	38	转身摆莲	掌		穿掌、摆掌	扣步、碾转步	外摆腿	48 式、八卦掌
	39	弯弓射虎	拳	弓步	冲拳	上步		杨式
	40	左揽雀尾	掌	弓步、虚步	棚、捋、挤、按	上步		24 式(杨)
	41	十字手	掌	开立步	抱掌	碾转步、并步		24 式(杨)
	42	收势	掌	开立步		并步		24 式(杨)
	小计	13	3	9	17	9	2	
合计		42	3	12	35	15	5	

(三) 技术规格和要领

中国武术讲究“势正招圆”。势正指姿势正确；招圆指方法（招法）圆满。势正和招圆构成了武术动作规格，其分值在“太极拳竞赛规则”中占总分值的 60%。

42 式太极拳的动作规格正是表现在型（姿势）和法（招法）两方面。

1. 身 型

指太极拳在定势和运转中，人体各部位的形态和要领。身型总体要求是中正、舒展、平稳、自然。具体要求如下：



(1) 悬顶正容

悬顶是指头、颈自然竖直，微有向上顶悬的意念，又称“虚领顶劲”。这样做有利于姿势稳定，精神振作，意气运用，所以“十三势歌”中说“尾闾中正神贯顶，满身轻利顶头悬”。常见有人练拳时头颈松软，萎靡不振，或摇头晃脑，低头弯腰，这都是不对的。当然，悬顶也不能紧张僵硬，失去虚领本意。正容指面部表情自然端正，平静从容，不可故意表情做态。

(2) 沉肩坠肘

肩关节要保持松沉，不可耸肩，也不可故意前扣或后张。肘关节要保持自然弯曲，并含有轻微垂坠的姿态，防止扬肘、挺肘等毛病。这样可以使动作沉稳、柔和。

(3) 展臂虚腋

太极拳上肢无论是屈臂还是直臂，都要有膨胀的内力，太极拳称为“棚劲”。屈臂时不可松软扁瘪，要保持弧形，向外展放；直臂时要前伸后拉，肘部下坠，仍要微屈成弧。这样就使得上肢既柔和自然，又沉实有力。虚腋是指腋下保持一定空隙，不要将上臂与肋部夹紧，使动作失去圆活自然。

(4) 舒指塌腕

太极拳的掌型应做到五指自然舒展分开，腕部下塌，使劲力贯注于掌、腕、指各关节。当然，随着动作的虚实变化，贯注的力量也是在不断变化的，不同的动作招法，手的着力部位也不相同。例如上肢做旋转和缠绕时，二者在力度和力点上互不相同，指、掌、腕的表现也自然不会一致。但是无论如何变化，指、腕关节都不能过于松软和僵硬。五指屈缩、腕部松弛；或者五指并拢、腕部紧张都是不对的。

(5) 含胸拔背

含胸指胸部不能外挺，要保持舒松自然；拔背是指背部舒展开阔。这样做与太极拳的松柔圆活运动特点相适应，而与某些挺胸、紧背、收腹的刚力型拳法要求不同。含胸拔背的关键在于自然舒展，不能理解为缩胸驼背，失去中正自然。

(6) 松腰正脊

这是保证太极拳立身中正的关键。松腰指腰肌松活不可紧张，正脊是要求脊柱中正，舒展伸拔。有时某些动作可能上体稍向前俯或侧倾，但不能脊柱歪扭团缩。

(7) 缩髋敛臀

太极拳动作大多保持屈膝半蹲姿态，这时常有人有挺髋、后仰、凸臀、前俯的毛病，使上体失去端正，姿势歪扭。正确的做法是：髋关节向内收缩，臀部向内收敛，从而保证身体端坐在腿上的姿势。

(8) 提肛实腹

太极拳要求“气沉丹田”，就是指动作完成的时候要有意识地加深呼气，使腹肌紧张，腹压升高。这时裆部的肌肉相应收缩上提，以帮助下肢稳定和劲力充实，如果腹肌、肛门括约肌过于松弛就收不到这种效果。

(9) 屈腿落胯

不管是弓步、虚步还是仆步，常常是一腿弯曲，承担大部分体重。姿势越低，屈腿越深，运动量也越大。在步法转换中，两腿的屈伸转换更是随时进行。为了保证姿势平稳和动作轻灵，必须自觉地屈腿落胯。有些人由于腿部力量不足，重心忽起忽伏，形成站立式、散步式打拳，或者骨盆扭摆，上体仰俯不定，这是应予纠正的。

(10) 活膝扣足

膝关节松活有力才能保证两腿屈伸自由，即便是直腿的时候膝关节也不要僵直，要留有少许松活余地，如弓步的后蹬腿、独立步的支撑腿等。扣足是指脚要踏实，不仅在运动中要注意脚踏实地，稳定重心，就是弓步、仆步也要防止脚外侧掀起或脚跟掀起的“拔跟”现象。

2. 身 法

身法指躯干运转的方法和要领。42 式太极拳的身法表现有旋转、缠绕、折迭、开合、蓄发、虚实、起落、俯身、斜身等。无论何种变化，皆要做到平稳安舒、松活连贯、斜中寓正、不僵不懈。同时以身法为枢纽，带动四肢协调地完成各种动作。

各种身法表现如下：

- (1) 旋转——指上体的向左、向右转动。
- (2) 缠绕——上体转动与四肢运动方向相反或明显超前。
- (3) 折迭——躯干在运动中短暂停顿、中断，随即马上恢复和继续。
- (4) 开合——躯干的展放和收缩。
- (5) 蓄发——在蓄力和发力过程中，躯干形成的收缩和展放。



(6) 虚实——在动作虚实变化中，躯干形成的张弛变化。舒松轻灵状态为虚，沉实稳定状态为实。

(7) 起落——重心的上升和下降。

(8) 俯身——上体稍向前倾。

(9) 斜身——上体稍向侧倾。

(10) 转身——多指配合步法移动，幅度大于 90 度的旋转。

(11) 中定——躯干中正稳定。

3. 手 型

指动作定势时手的形态。各种手型皆要做到规范正确，用力自然。

(1) 拳

五指卷握，拳面要平，拇指压在食指、中指第二指节上。用力不可过紧、过松。

(2) 掌

①五指微屈，舒展分开，掌心微含，虎口成弧。手指用力不可僵直，也不可松软。

②拇指分开，指根内合，指尖后仰；其余四指向手背方向舒展错开（陈式）。

(3) 勾

五指第一指节自然捏拢，屈腕使勾尖朝下。

4. 手 法

指打拳中上肢的运动方法和攻防招法。要求方（招）法清楚，力点准确，动作圆活，用力刚柔相济。手法的力点在于体现动作的攻防含义，练习中应重意不重力，不可紧张僵硬。

(1) 棚

前臂向前棚架，横于体前，掌心向内，臂要保持弧形。力点在前臂外侧。

(2) 捋

两手斜相对；随转腰由前向后同时划弧捋至腹前或侧后方。力点在两掌。

(3) 挤

后手推送前手的前臂内侧，两臂由屈而伸向前挤压。着力点在前手前臂外

侧。挤出后两臂须撑圆，高不过肩。

(4) 按

①前按——两臂先屈后伸，两手由前向后引化再向前推出。由后引转入前推路线要走弧形，不可直来直去。力点在两掌，掌心向前。

②下按——单掌或双掌自上向下沉压。掌心向下。

(5) 冲拳（打拳）

①拳从腰间内旋向前打出，拳眼向上成立拳。力达拳面。

②拳经胸前内旋向前弹抖打出，拳心向下成俯拳。力达拳面。

③反冲拳——拳经头旁或胸前内旋向斜前方打出，拳眼斜向下。力达拳面。

④下冲拳——拳经腰间向前下方打出，拳心向上成仰拳。力达拳面。

(6) 栽 拳

拳自上向前下方打出，拳心斜向内下方。力点在拳面。

(7) 贯 拳

拳经体侧向前上方划弧横击，屈臂内旋，拳眼斜向下。力点在拳面。

(8) 穿 掌

掌沿着另一手臂或大腿向前或向体侧伸出。力点在指尖。

(9) 劈 掌

侧掌自上向前下方劈打，掌心朝向体侧。力点在掌外沿。

(10) 撇 拳

举臂外旋前摆，拳由俯变仰，自后向侧前上方打出，拳心向上。力点在拳背。

(11) 搬 拳

以肘关节为轴，前臂翻摆，拳自内向外翻至体前，拳心向上。力点在拳背。

(12) 推 掌

臂由屈而伸，掌经肩上或胸前，向前或向侧前方内旋推出，掌心向前，指尖向上。力点在掌心和掌根。

(13) 搂 掌

掌经膝关节上方由内向外横搂，掌心向下。力在掌心。

(14) 拦 掌

掌自后向前、自外向内，侧立掌摆至身前拦阻，掌心朝向体侧，指尖斜向



上。力在掌心。

(15) 云 手

①立云——两掌在体前交错划立圆云拨。力点在掌外沿或内沿。

②平云——两掌在体前、体侧划平圆云拨。力点在掌内沿。

(16) 架 掌

掌自下而上，屈臂内旋架至头侧上方，掌心斜向上。力点在前臂或外掌沿。

(17) 撑 掌

①侧撑——横掌屈臂平举于体侧，掌心向外。力点在掌心。

②分撑——双掌左右对称分开，掌心向外。力点在掌心。

(18) 挑 掌

掌自下向前上方侧立掌挑举，掌心朝体侧，指尖向上。力点在掌内沿。

(19) 压 掌

横掌自上而下屈臂按压至腹前。力点在掌心。

(20) 托 掌

掌自下而上外旋托举至体前。力点在掌心。

(21) 抱 掌

两掌上下相对或左右交叉合抱于体前或侧前方，沉肩虚腋，两臂半屈成弧，如抱球状。

(22) 分 掌

两臂由屈而伸，两掌由抱掌向前后、向上下或向左右划弧分开。

(23) 开合手

两掌侧立、掌心相对，向左右分开或向内合拢，开时同肩宽，合时同头宽。

(24) 滚 肘

前臂外旋向前下方滚压。力点在前臂外侧。

(25) 采

掌由上向下牵引。力点在五指。

(26) 捌

掌向左、向右横掌击打或扭转。

(27) 靠

用肩、背或上臂向外挤撞。

(28) 擒 手

伸掌向前擒拿对方。力点在五指。

(29) 掩 手

挥臂外旋，摆掌至体前或头前遮掩，掌心向内或向上。力在前臂和掌外沿。

(30) 刁 手

五指捏拢成勾，向前抓握，勾尖向下。力在五指。

5. 步 型

指动作完成时下肢的形态。各种步型均要求规范准确，重心稳定，虚实分明，步幅和跨度适当。

(1) 弓 步

前腿屈弓，大腿斜向地面，膝与脚尖基本垂直，脚尖直向前；后腿自然伸直，脚尖斜向前 $45^{\circ}\sim 60^{\circ}$ 。两脚全脚着地，横向跨度 10~30 厘米。

(2) 虚 步

后腿屈坐，大腿斜向地面，膝与脚尖方向一致，臀部与脚跟基本垂直，脚尖斜向前，全脚着地；前腿稍屈，用前脚掌或脚跟着地。

(3) 仆 步

一腿全蹲，全脚着地，膝与脚尖稍外展；另一腿自然伸直于体侧，全脚着地，脚尖内扣。

(4) 独立步

①支撑腿自然直立站稳；另一腿屈膝提于体前，大腿高于水平，小腿自然下垂。

②支撑腿自然直立，另一腿屈膝提至体前，大腿高于水平，膝关节外展，脚尖上翘（吴式）。

(5) 马 步

两脚平行向前，与肩同宽，或大于肩宽；两腿屈蹲，膝与脚尖同方向。体重平均落于两腿。

(6) 歇 步

两腿交叉屈蹲，膝关节前后相叠，后膝贴近前腿膝窝。臀部接近后脚跟。前脚全脚着地，脚尖外展；后脚前脚掌着地，脚尖向前。



(7) 半马步

前脚直向前，后脚落向外，两脚相距大于肩宽，全脚着地。两腿屈蹲，体重平均落于两腿或略偏于后腿。

(8) 丁步

一腿屈蹲，全脚着地，另一腿屈收，脚停于支撑脚内侧或侧后方，前脚掌虚点地面。

(9) 横裆步（侧弓步）

两脚左右开立，同弓步宽，脚尖平行向前或稍外展；一腿屈蹲，膝与脚尖垂直，另一腿向体侧自然伸直。

(10) 平行步（开立步）

两脚平行分开，宽不过肩或与肩同宽，脚尖向前；两腿自然直立或屈蹲。

6. 步 法

步法指动作中两脚的移动方法。要求轻灵沉着，柔缓平稳，脚轻提轻落，点起点落，虚实分明。前进时，脚跟先着地；后退时，前脚掌先落地。方向、步幅和碾脚皆要准确适度。

(1) 上步

后脚向前一步或前脚向前半步。

(2) 退步

前脚向后退一步。

(3) 撤步

前脚向后收拢半步或后脚向后退半步。

(4) 进步

两脚依次各前进一步。

(5) 跟步

后脚向前收拢半步。

(6) 侧行步

两脚依次开步、并步，向体侧移动。

(7) 盖步

一脚向支撑脚前落步。或经支撑脚前向侧方上步。

(8) 插 步

一脚经支撑脚后向侧方落步。

(9) 开 步

一脚向外分开半步。

(10) 并 步

一脚向另一脚收拢半步。

(11) 提 腿

一腿屈膝向前上方收提，至大腿高于水平。

(12) 摆 步

上步时脚跟着地，脚尖外撇。

(13) 扣 步

上步时脚跟或脚前掌着地，脚尖内扣。

(14) 碾脚（碾转步）

以脚跟为轴，脚尖外展或内扣；以前脚掌为轴，脚跟外蹬或内收。

(15) 活 步

脚在原地附近移动调整，活动范围不超过一脚长。

(16) 擦 步

上步或开步时，脚跟内侧贴地面滑动，擦地而出。

7. 腿法、平衡

指腿和脚的攻防方法和造型。要求做到方法清楚，力点准确，重心稳定，发力松活，动作协调，上体保持端正。

(1) 蹬 脚

支撑腿微屈站稳；另一腿屈膝提起，小腿前摆，脚尖回勾，脚跟外蹬，高于水平。

(2) 分 脚

支撑腿微屈站稳；另一腿屈膝提起，小腿前摆，脚面绷平，脚尖向前踢出，高于水平。

(3) 拍 脚

支撑腿微屈站稳；另一腿向上摆踢，脚面绷平，手掌在额前迎拍脚面。