

太极
剑

太极拳·剑标准教程之六

WU SHI TAI JI QUAN

吴式太极拳

竞赛套路



学苑出版社

太极拳·创标准教程



吴式太极拳

竞赛套路

图书在版编目(CIP)数据

太极拳·剑标准教程之六吴式太极拳竞赛套路 / 《太极拳·剑标准教程》编委会编。—北京：学苑出版社，2000.1

ISBN 7-5077-1332-6

I. 太… II. 吴… III. 太… IV. ①太极拳—教材②剑术(武术)—中国—教材 V. G852.11

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2000) 第 00074 号

学苑出版社出版发行

北京市万寿路西街 11 号 100036

北京平谷大北印刷厂印刷 新华书店经销

850 × 1168 开本 5.5 印张 110 千字

2000 年 3 月北京第 1 版 2000 年 3 月北京第 1 次印刷

印数：10000 册

全十册定价：160.00 元（本册定价：15.00 元）

好拳枉太

鄧小平

一九七八年十一月廿四日

太极名家讲授
全国冠军演练
实用权威规范

学苑出版社

编委会名单

策划：中央电视台《闻鸡起舞》栏目组

北京体育大学与龙共舞工作室

顾问：张文广 张 山 门慧丰 冯志强

李秉慈 孙剑云 陈正雷 张勇涛

编委：（以姓氏笔画为序）

丁一凡 马金龙 石 洋 孙永武 沈家政

武 冬 苏 秦 张俊峰 吴青峰 吴咏梅

杨 丽 陈建云 陈武星 胡秀娟 黄康辉

丛书技术示范

黄康辉：北京体育大学武术系教师

蝉联8届全国太极推手赛冠军

吴阿敏：北京体育大学武术系学生

1998年全国太极拳·剑·推手赛全能冠军

1999年第六届国际武术太极拳邀请赛42式太极剑、

陈式太极拳冠军

柳 娟：北京体育大学武术系学生

1997年全国太极拳·剑·推手赛全能冠军

1997、1999年全国武术锦标赛陈式太极拳冠军

1999年全国武术锦标赛武式太极拳冠军

目 录



太极者 无极而生 阴阳之母也

1	前 言
2	一. 吴式太极拳竞赛套路特点
2	(一) 吴式太极拳竞赛套路结构特点
3	(二) 吴式太极拳竞赛套路主要技术提示
4	二. 吴式太极拳竞赛套路图解
4	(一) 动作名称
6	(二) 动作图解
	第一段
8	第1式 起势
10	第2式 右揽雀尾
17	第3式 左单鞭
19	第4式 提手上势
22	第5式 白鹤亮翅
24	第6式 左右搂膝拗步
31	第7式 手挥琵琶
33	第8式 进步搬拦捶
37	第9式 如封似闭
39	第10式 十字手
42	第11式 左揽雀尾
46	第12式 右单鞭
48	第13式 右下势
50	第14式 金鸡独立
	第二段
56	第15式 左右倒卷肱
60	第16式 右海底针
61	第17式 左闪通背
63	第18式 搬身捶
65	第19式 肘底看捶
67	第20式 左右野马分鬃



太极者 无极而生 阴阳之母也

第三段

第21式	玉女穿梭	74
第22式	云手	80
第23式	右高探马	86
第24式	右分脚	87
第25式	左分脚	90
第26式	退步打虎	94
第27式	右蹬脚	98
第28式	双峰贯耳	99
第29式	斜飞势	101
第30式	右迎面掌	104

第四段

第31式	十字拍脚	109
第32式	搂膝左栽捶	111
第33式	左海底针	114
第34式	右闪通背	115
第35式	云手	117
第36式	左高探马	120
第37式	回身指裆捶	121
第38式	左下势	123
第39式	上步七星	125
第40式	退步跨虎	129
第41式	左迎面掌	131
第42式	转身摆莲	133
第43式	弯弓射虎	136
第44式	退步搬拦捶	139
第45式	收势	143

(三)动作布局示意图

前 言

吴式太极拳竞赛套路，是在传统吴式太极拳套路的基础上创编的；而吴式太极拳又是从杨式太极拳所传的拳式发展而成的。吴式太极拳创始人是吴鉴泉，吴鉴泉学拳于其父全佑（1834 - 1902）。全佑是满族人，先学杨露禅所传杨式大架太极拳，后又拜杨班侯为师。班侯幼年居永年，从武禹襄读书兼习太极拳，班侯也吸收武禹襄所创武式太极拳的特点，他传给全佑的是杨式小架太极拳。吴鉴泉继承其父所传杨式小架太极拳，经过不断改进修润而逐渐形成其晚年定架的吴式太极拳。吴式太极拳虽然架式小巧，但具有大架功底，开展而紧凑，紧凑又不显拘紧，侧重柔化，在国内外有较广的流传。

吴式太极拳的特点是：动作外形开展适中，紧凑有度；动作气势端庄典雅，小巧灵活；动作衔接细腻和顺，轻松自然；动作速度均匀和缓，绵绵不断；动作劲力以柔为主，兼有内劲。练法上突出柔练。

吴式太极拳竞赛套路编写组成员：

张文广 张 山 门慧丰 李秉慈 阚桂香 计月娥

吴式太极拳竞赛套路技术审核组成员：

蔡龙云 李天骥 张继修 杨振铎 孙剑云 周元龙

夏柏华 吴 彬 邵善康 李德印 冯志强 陈小旺

张永安 曾乃梁 李承祥 冯如龙

一、吴式太极拳竞赛套路特点

吴式太极拳竞赛套路集竞赛性、健身性、表演性于一体，并继承了传统吴式太极拳以柔化著称，动作轻松自然，连绵不断，拳势小巧灵活；拳架由开展而紧凑，紧凑中不显拘谨的风格特点。整套动作在结构上具有以下特征。

(一)吴式太极拳竞赛套路结构特点

1. 内容充实

吴式太极拳竞赛套路共有45个动作，它合理吸收了传统吴式太极拳套路中不重复的36个基本动作，从而使整套动作在内容上更加充实、紧凑。全套动作共分4段，段落安排合理。

2. 动作对称

吴式太极拳竞赛套路在动作的编排上，充分体现了左右对称的结构原则。动作分布以矩形场中线为准，前后、左右对称，单个动作左右肢对称的有16个，充分反映了对称性。动作编排合理巧妙，既保留了传统动作中的风格特点，又在动作的组合技术上有较好的改良与创新，弥补了传统套路中某些动作技术单一和左右下肢负担不均衡的现象。

3. 衔接合顺

由于吴式太极拳对身体各部姿态的特定要求，使得躯干松沉中正，上肢呈现出圆润流畅的弧形。这种“内聚性”的整体造型，将人体限定在以躯干为中心的圆形之中。在运动中，通过躯干的伸缩与拧转，全身力量被收聚在躯干内部的中轴线上，同时它又在人体内部(丹田)形成了一种向四周扩散的反作用力。两种力量的相互作用，产生“丹田鼓荡”的内劲，进而带动全身各部位有节律地协同作功，使每个动作在手、眼、身、步的配合上，形成衔接自然，圆活合顺的动态规律。

此外，吴式太极拳竞赛套路的编排，还严格遵循“欲进先退”，“欲

伸先屈”，“欲起先伏”，“欲上先下”，“欲左先右”的运动规律。即遵循动作从其欲达方向的反向做起的逆向运动原则，使得动作与动作的连接中充满了肢体弧线运动的轨迹，产生出一种圆滑、流转的空间动态形象。

4. 布局自理

吴式太极拳竞赛套路由起势、收势和往返段落构成，套路动作的布局体现了“中轴平衡，前后呼应”的结构特点。整个套路动作沿矩形场地中线，平衡均施，左右对称，前呼后应，高势动作和低势动作衔接合顺，层次分明，使全套动作完整流畅，以空间姿态与时间运动的完美融合，提供出整体的动态形象。这种布局的内聚性、均衡性，不但适应太极拳规则对竞赛场地的要求，同时也反映出了中华民族的独特的美学特征。

（二）吴式太极拳竞赛套路主要技术提示

吴式太极拳有鲜明的技术特色，主要表现在身型上，“斜中寓正”，即讲究弓腿、重心偏向前腿。如搂膝拗步，倒卷肱、上步揽雀尾、斜飞势等，看上去上体稍向前倾，而实际上头前脚后，从头顶（百会）到后脚跟，中间通过裆部，形成三点连成一条斜向地面的直线，即所谓“斜中寓正”。

步型上突出川字步型，即两脚掌平行，脚尖、脚跟都向前，弓腿时膝与脚尖上下相对，弓出的弓步两脚如同踏在“川”字两端上，虚步时象“川”一样，虚脚点在中竖上，还有一个特点，吴式太极拳中有马步，也叫桩步，其它各式没有此步型。

手型上强调虎口张圆，拇指上竖。

练习中，注意防止为了追求“斜中寓正”而斜中不正，出现俯身、折腰、撅臀的毛病，没有顶劲，软缩，弓步时前膝超出脚尖，后脚跟拔起。解决的方法是，首先正确理解吴式太极拳的风格特点，增加典型动作的单势练习，同时，辅以踝关节的柔韧练习，如压踝、揉踝等。



二、吴式太极拳竞赛套路图解

(一) 动作名称

第一段

- 第1式 起势
- 第2式 右揽雀尾
- 第3式 左单鞭
- 第4式 提手上势
- 第5式 白鹤亮翅
- 第6式 左右搂膝拗步
- 第7式 手挥琵琶
- 第8式 进步搬拦捶
- 第9式 如封似闭
- 第10式 十字手
- 第11式 左揽雀尾
- 第12式 右单鞭
- 第13式 右下势
- 第14式 金鸡独立

第二段

- 第15式 左右倒卷肱
- 第16式 右海底针
- 第17式 左闪通背
- 第18式 撇身捶
- 第19式 肘底看捶
- 第20式 左右野马分鬃

第三段

- 第21式 玉女穿梭
- 第22式 云手
- 第23式 右高探马
- 第24式 右分脚
- 第25式 左分脚
- 第26式 退步打虎
- 第27式 右蹬脚
- 第28式 双峰贯耳
- 第29式 斜飞势
- 第30式 右迎面掌

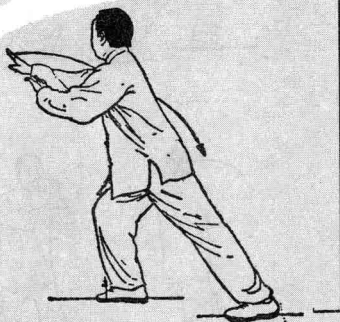
第四段

- 第31式 十字拍脚
- 第32式 搂膝左栽捶
- 第33式 左海底针
- 第34式 右闪通背
- 第35式 云手
- 第36式 左高探马
- 第37式 回身指裆捶
- 第38式 左下势
- 第39式 上步七星
- 第40式 退步跨虎
- 第41式 左迎面掌
- 第42式 转身摆莲
- 第43式 弯弓射虎
- 第44式 退步搬拦捶
- 第45式 收势

第一段

由14个基本动作组成，以“揽雀尾”、“搂膝拗步”为主要内容。突出对基本功架和手、眼、身、步的配合锻炼，动作轻柔圆缓，步法稳实。

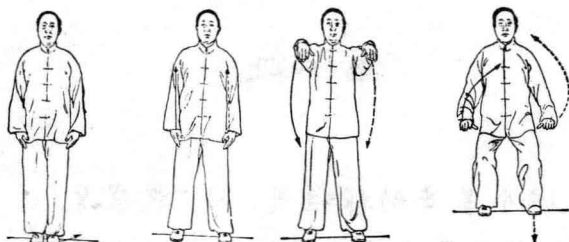
- 第1式 起势
- 第2式 右揽雀尾
- 第3式 左单鞭
- 第4式 提手上势
- 第5式 白鹤亮翅
- 第6式 左右搂膝拗步
- 第7式 手挥琵琶
- 第8式 进步搬拦捶
- 第9式 如封似闭
- 第10式 十字手
- 第11式 左揽雀尾
- 第12式 右单鞭
- 第13式 右下势
- 第14式 金鸡独立



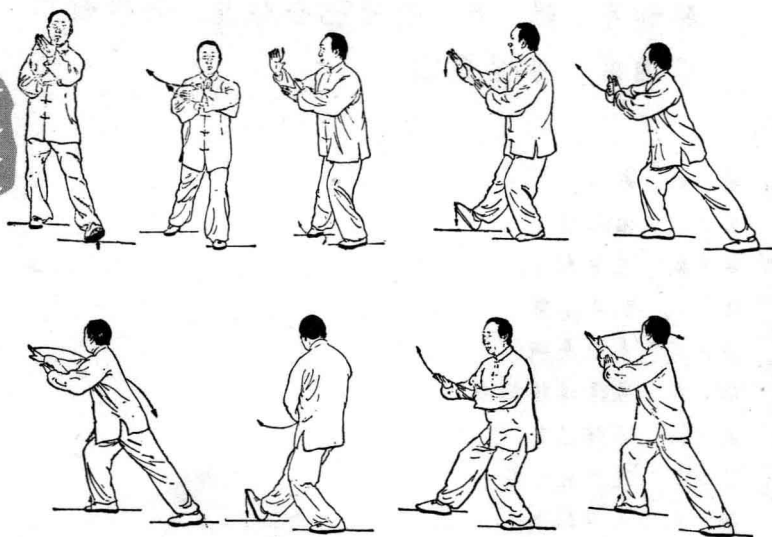
(二) 动作图解

起势→右揽雀尾→左单鞭

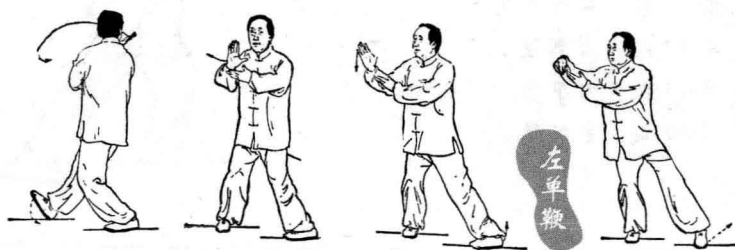
起势



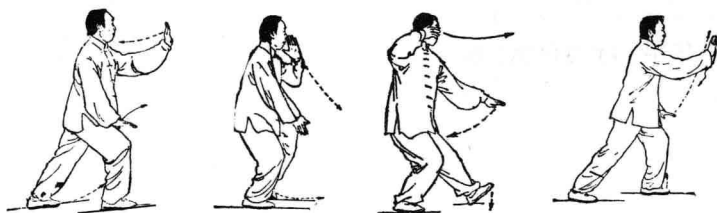
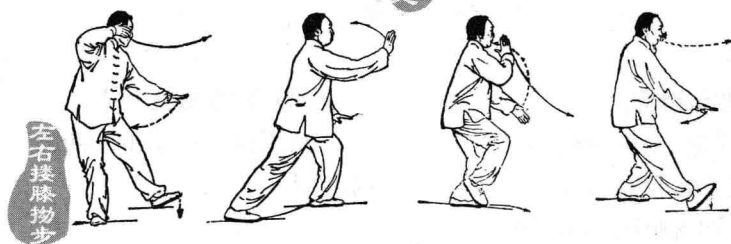
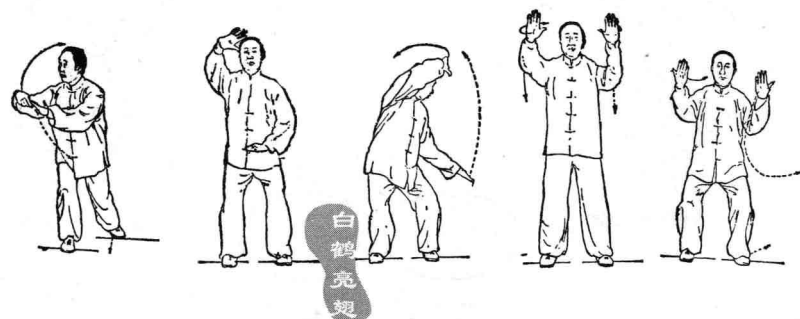
右揽雀尾

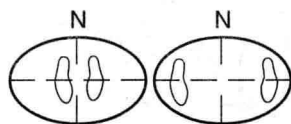
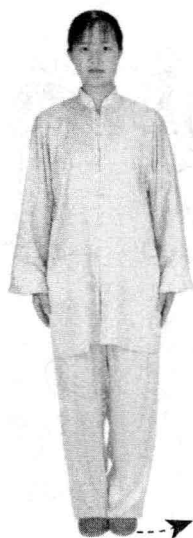


左单鞭

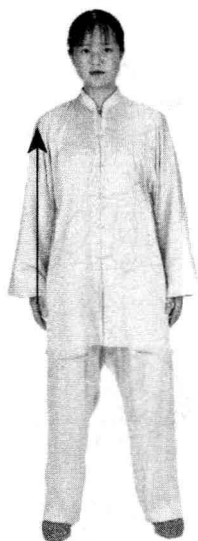


提手上勢→白鶴亮翅→左右接膝拗步





第1式 起势

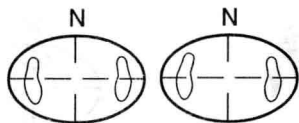
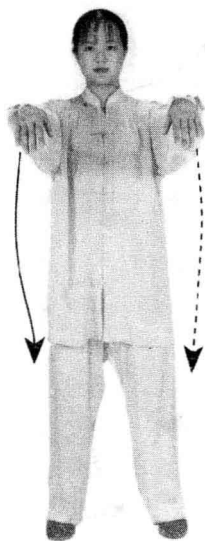


(1) 并步静立

两脚并拢，身体放松，自然站立（朝南）；顶悬颈直，下颏微内收，胸含腹松，肩臂松垂两手轻附于大腿外侧，指尖向下，掌心向里；心静神聚，精神集中，呼吸自然；眼看前方。

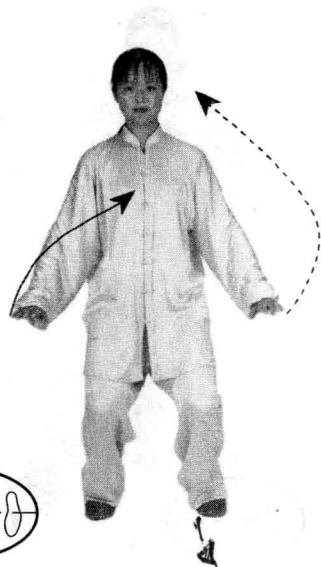
(2) 开步站立

左脚向左移半步，两脚同肩宽。



(3) 两臂前棚

两手臂向前上方慢慢举起，两腕同肩高，两臂微屈，手心斜向下，两手同肩宽。



(4) 屈膝按掌

两腿屈膝松胯半蹲；同时，两手屈臂下按至胯旁，手心向下，指尖向前。

要点

● 屈膝下蹲时要保持身体正直，两膝不得过于超出脚尖。脊背要有上下对应拔长之意，裆应有圆虚之感；呼吸自然，意存丹田，气贯足心。

● 起手时意想手指回钩，肩沉气落，劲贯腕部棚起。

● 意想气下沉，手按、臂落、屈膝下降协调一致。