

太极拳

48

式

太

极

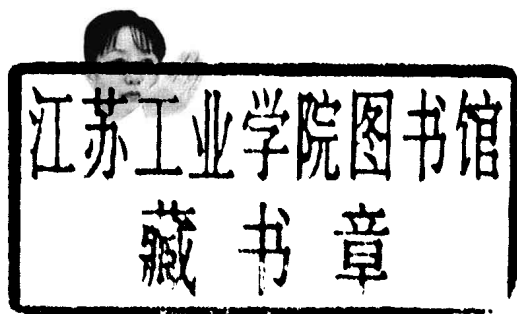
拳

竺玉明 王大中 高敏 编著
北京体育大学出版社



48 式 太 极 拳

竺玉明 王大中 高敏 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

48 式太极拳/竺玉明,王大中,高敏编著. - 北京:北京
体育大学出版社,2004.1
ISBN 7-81100-042-3

I.4… II.①竺…②王…③高… III.太极拳,四十
八式-套路(武术)-图解 IV.G852.111.9-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 090979 号

48 式太极拳 竺玉明 王大中 高敏 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
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 3.25

2004 年 1 月第 1 版第 1 次印刷 印数 4000 册

ISBN 7-81100-042-3/G·42

定 价 16.00 元

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)



48 式 太 极 拳

太极拳运动以它独特的魅力，优美的动作，简单易学的特点以及明显的健身效果，被越来越多的人喜爱和接受。随着简化太极拳的普及与发展，提高的问题势在必行。本套48式太极拳正是为了满足广大国内有识之士的需求应运而生。

48式太极拳是在继承与发展传统太极拳特点的同时，本着提高与普及的理念，取其精华，更加体现了动作柔和，圆活饱满，虚实分明，连绵不断的运动特点及心静体松、柔中寓刚的基本要求，展现了它的优美、舒展及带来人们健身强体的无穷享受。

48式太极拳具有以下几个显著特点

一、易于开展，普及性强

太极拳运动是一项具有很高健身价值的锻炼方法。它的拳式及动作好学好懂，不受场地及其它不良因素的影响和干扰。适合各个年龄层次，从事任何职业的人员均可参加练习，即刻受益，且趣味性强，能提高锻炼情绪和参与意识。太极拳对场地和器械的要求也十分简单，不需要太多的物质和经济投入，这些都是此项运动易于开展和普及的得天独厚的优越条件，是单位和个人在健身运动项目中的首选。

二、健身强体，医疗作用

太极拳运动在实践中不断的改进和完善，具有宝贵的医疗价值和保健作用。各国的科技工作者也对太极拳健身进行了系统的科学研究，结果表明，太极拳的健身方法符合现代科学原理，具有很高的健身价值，是一项治病强身，增强体魄，延年益寿的体



育运动。对于一些弱势群体更为适宜。运动量较大的项目及对抗项目，体力消耗大，且具有一定的运动风险，限制了部分急于健身人群的参与。而太极拳则动作较慢，刚柔相济，它的种种特点能适合各种不同人群的需要。它能够运用有效的动作来活动全身肌肉，运用深长呼吸来调节心脏的机能活动和促进血液的流通。同时用意识引导动作，使人能排除杂念，专心一意，在心态极其平和的情况下进行锻炼，对整个神经系统产生良好的作用，以自身的机能来预防和治疗疾病，增进健康。太极拳是一种适合生理的健身运动，它对中枢神经系统起着良好的影响，能加强血液循环，改善消化系统和新陈代谢过程，几乎适应各种人体慢性疾病的康复，是一种老少咸宜的养生保健运动。

三、内容充实，动作全面

此套路共有48个姿势动作，综合了以前所有太极拳动作中的精华部分。其中包括拳、掌、勾3种手型；弓步、仆步、虚步、歇步、丁步、半马步、独立步、开立步、横档步等9种步型。分脚、蹬脚、拍脚、摆莲脚4种腿法以及其它多种手法和步法，这些动作既体现了太极拳的主要内容，又减少了以前重复动作，增加了动作数量和技术风格，运动量也相应提高。在拳路风格和内容编排上都有了一定的发展，能够更加全面地锻炼身体，为它的普及提高与发展提供了有利条件。

四、动作优美，陶冶情操

太极拳的形象是积极健康的。揭示的是人类健康、自强、积极、进取的主题，它所萌发的文化魅力感染着世界各种不同文化背景的人们，得到各国人的喜爱。在第11届亚运会开幕式上，1400名中日运动员的太极拳表演引起了亿万人民的注目与关注。它那如行云流水、柔和缓慢、开合有序、虚实分明、刚柔并济的优美展现，动人心魄。激起了人们广泛关注和积极参与意识，它的优美展现不同于其它任何形式的体育项目，能使人陶冶情操，

提高品味，在给您带来欣赏乐趣的同时又能给予无穷的享受和造福。

第一段

- 1.白鹤亮翅
- 2.左搂膝拗步
- 3.左单鞭
- 4.左琵琶势
- 5.捋挤势（三）
- 6.左搬拦捶
- 7.左棚捋挤按

第二段

- 8.斜身靠
- 9.肘底捶
- 10.倒卷肱（四）
- 11.转身推掌（四）
- 12.右琵琶势
- 13.搂膝栽捶

第三段

- 14.白蛇吐信（二）
- 15.拍脚伏虎（二）
- 16.左撇身捶
- 17.穿拳下势
- 18.独立撑掌（二）
- 19.右单鞭

第四段

- 20.右云手（三）
- 21.右左分鬚
- 22.高探马
- 23.右蹬脚
- 24.双峰贯耳

- 25.左蹬脚
- 26.掩手撩拳
- 27.海底针
- 28.闪通背

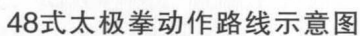
第五段

- 29.右左分脚
- 30.搂膝拗步（二）
- 31.上步擒打
- 32.如封似闭
- 33.左云手（三）

- 34.右撇身捶
- 35.左右穿梭
- 36.退步穿掌

第六段

- 37.虚步压掌
 - 38.独立托掌
 - 39.马步靠
 - 40.转身大捋
 - 41.撩掌下势
 - 42.上步七星
 - 43.独立跨虎
 - 44.转身摆莲
 - 45.弯弓射虎
 - 46.右搬拦捶
 - 47.右棚捋挤按
 - 48.十字手
- 收 势

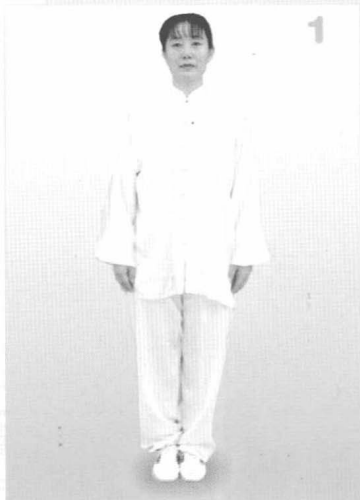


48式太极拳动作路线示意图



起 势

(1) 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，两手轻贴在大腿外侧；精神集中，眼向前平视；呼吸保持自然。(图1)

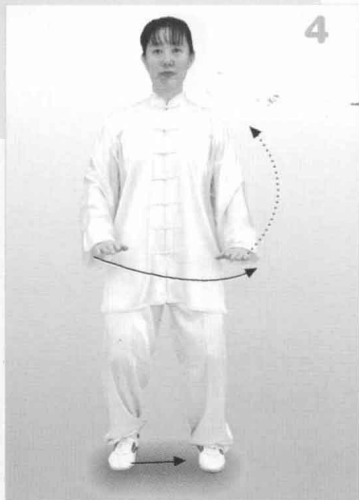


(2) 左脚向左轻轻分开半步，与肩同宽，脚尖向前。(图2)

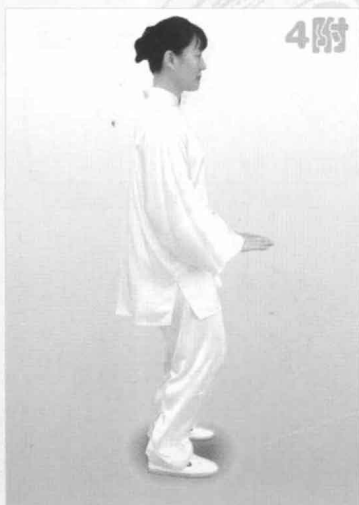


(3) 两手慢慢向前平举，手指微屈，手心向下，举至与肩同高，两臂距离约同肩宽，肘微下垂。(图3)





4

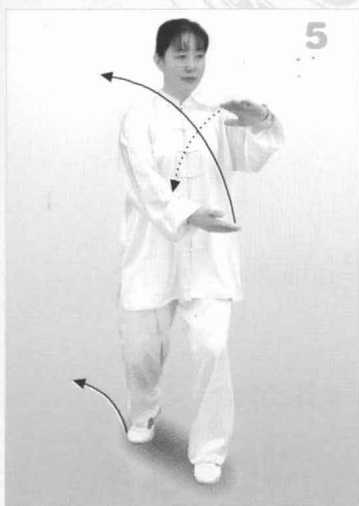


4附

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

【要点】

1. 在起势时，要注意呼吸自然，周身放松。
2. 提脚开步时，要保持身体的正中，精神要集中。



5

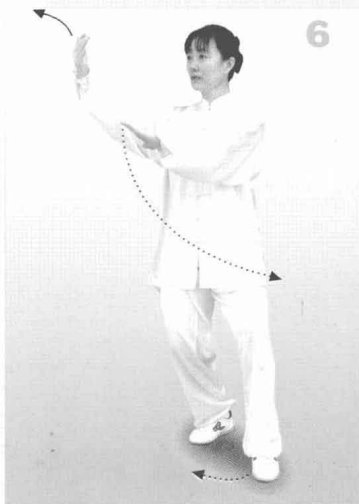
第一段

1. 白鹤亮翅

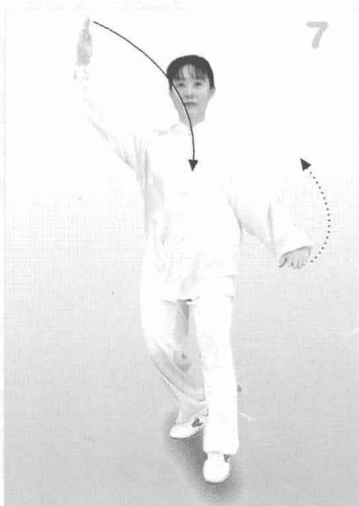
(1) 上体微左转，身体重心移至左腿；左掌微上提，左臂屈收在左胸前，右掌经腹前向左划弧，两掌左上右下，掌心相对，在左胸前成“抱球”状；同时右脚提起并内收。眼看左掌前方。(图5)



(2) 右脚向右后方撤半步，重心后移；腰随之右转；右掌自左下方向右上方划弧，左掌经右肩前向下划弧。眼看右掌。(图6)



(3) 上体微左转，面向前方；两掌继续向不同方向划弧，左掌按于左胯旁，掌心向下，指尖向前，右掌提至额前右上方，掌心向内，两臂皆保持弧形；同时左脚稍向内移，脚前掌着地，膝部微屈，成左虚步。眼向前平视。(图7)

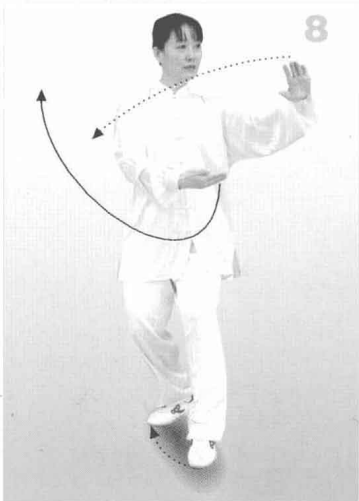


【要点】

两臂上下要保持半圆形，胸部不要前挺，左膝注意微屈。

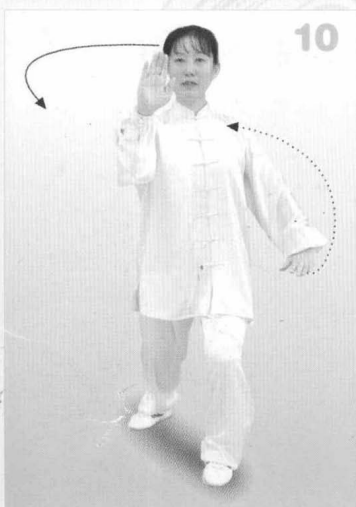
2. 左搂膝拗 (ào 音奥) 步

(1) 上体微向左转，右掌经体前划弧下落，右掌经体侧划弧上举。(图8)





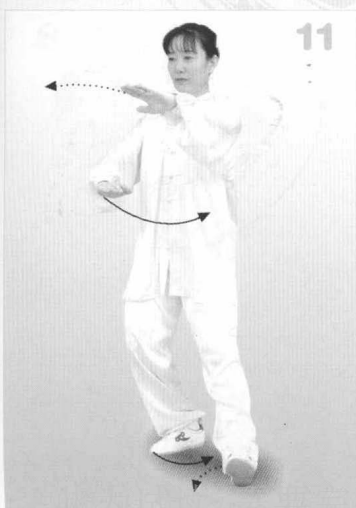
(2) 上体向右转；右掌经下向右后上方划弧至与耳同高，掌心斜向上，左掌同时经面前向右下划弧至右胸前，掌心斜向下；左脚同时收至右脚内侧。眼看右掌。(图9)



(3) 上体微左转，左脚向前(偏左)迈出一小步(两脚横向距离约30厘米)，身体重心前移，左腿屈弓，右腿自然蹬直成左弓步；同时，右掌屈收经耳侧向前推出，指尖高与鼻平，掌心向前，左掌向左下经左膝前搂过，按于左胯旁，掌心向下，指尖向前；上体正直，松腰、松胯。眼看右掌。(图10)

【要点】

1. 推掌时须沉肩垂肘、坐腕舒掌。
2. 上体不可前俯后倾，弓步两脚不要前后踩在一条线上。
3. 弓步、搂掌与推掌要协调一致，两脚跟的横向距离约30厘米。

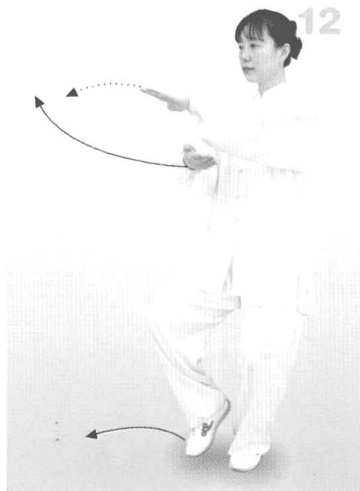


3. 左单鞭

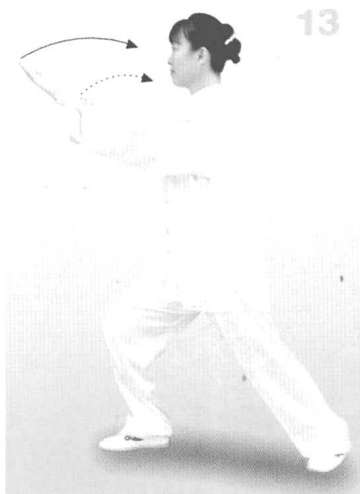
(1) 上体后坐，重心移向右腿，左脚尖翘起，并稍内扣，上体随之右转；右臂随转体后带，掌心向下，左掌自左下方经体侧向体前划弧，高与肩平，掌心斜向下；头随体转，眼看前方。(图11)



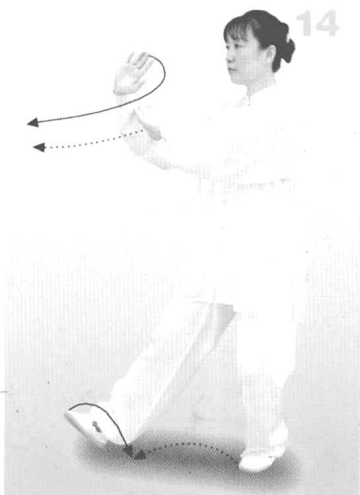
(2) 左脚落实，身体重心移至左腿，右脚收至左脚内侧；同时左前臂微回收，右臂外旋，右掌心朝上，从左肘下方向左前方穿出。(图12)

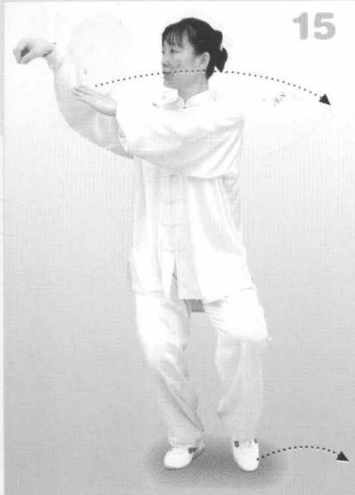


(3) 右脚向右前方（假设面向南起势，此势应向西。下同。）迈出一步（两脚横向距离约10厘米），重心前移成右弓步；同时左掌附于右腕内侧（掌心同侧），两掌同时自左向前划半个半圆，右掌心斜向内，左掌心斜向外；上体转向正前方，松腰、松胯。眼看前掌。(图13)



(4) 上势不停，上体后坐，右脚上翘；右掌自前向右、向后屈肘再划半个平圆，掌心向上，左掌仍附于右腕内侧，随右前臂划平圆。眼看右掌。(图14)





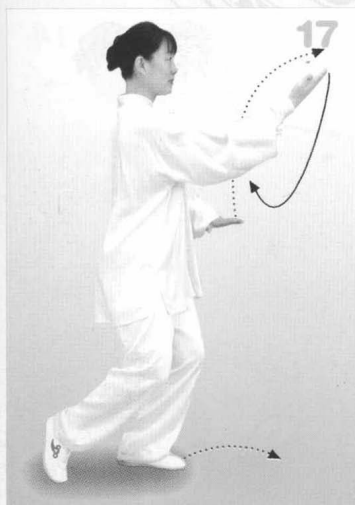
(5) 右脚内扣落实，上体微左转，重心移于右腿，左脚随之收于右脚内侧；同时右前臂在右肩前内旋后划弧前伸，右掌随之前按，至右前方时变勾手，左掌亦随右掌一起翻转（前臂外旋），收停在右肘内侧，掌心向内。眼看右手。（图15）



(6) 上体微左转，左脚向左前方（正东稍偏北）迈出一小步，重心前移成左弓步；同时上体继续左转，左前臂内旋，左掌慢慢向前推出，掌心朝前，指尖高与鼻平，左手左脚上下相对。眼看左掌。（图16）

【要点】

1. 上体保持正直，两肩要沉，推掌时配合转腰边翻边推。
2. 跟步转换重心时，身体不要有起伏。



4. 左琵琶势

(1) 腰部松缩，微向左转，右脚提起跟进半步，脚前掌着地，落在左脚后面；同时左掌向内向下划弧至左胯前，右勾手变掌随腰的转动向内向前平摆至体前，掌心斜向上。眼看前方。（图17）

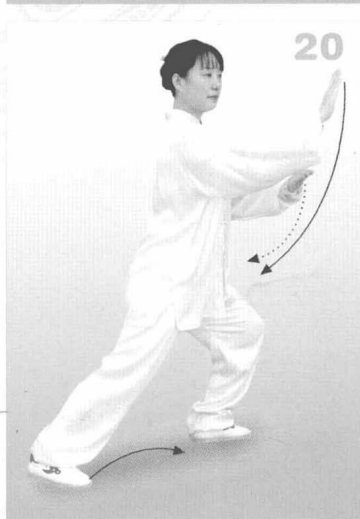
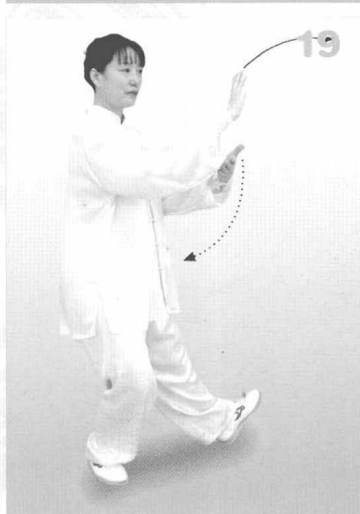
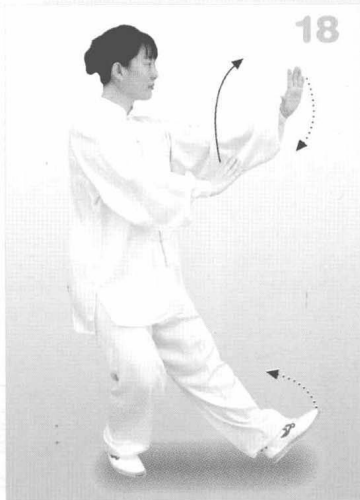
(2) 重心后移，右脚落实，左脚稍向前上步，脚跟着地，膝微屈，成左虚步；同时右掌随腰部微右转，屈肘回带，掌心转向下，左掌向外向前上方划弧挑举，然后两臂松沉合劲，左掌成侧立掌停于面前，指尖与眉心相对，右掌也成侧掌，屈臂合于胸前，掌心与左肘相对。眼看左掌。(图18)

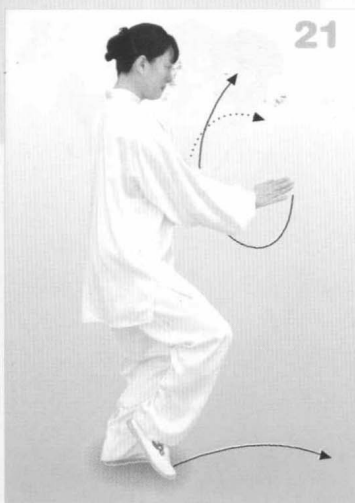
【要点】

1. 身体要平稳自然，臀部不要外凸，沉肩垂肘，胸部放松。
2. 左掌上挑时不要直线向上，要由左向前上方微带弧形。
3. 右脚跟进时，脚掌先着地，然后再全脚掌着地。

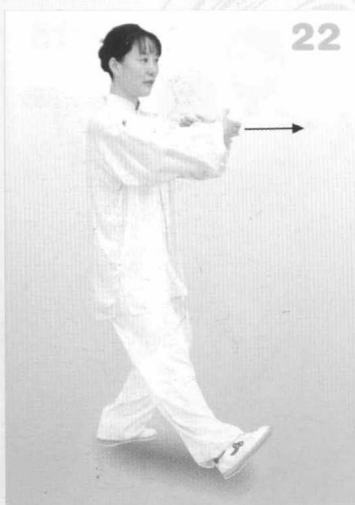
5. 捋 (lǚ 音吕) 挤势 (三)

(1) 左脚稍向左外挪动，然后全脚落实，重心前移成左弓步，上体稍右转；右掌自左前臂上穿出，由左向右前方划弧平抹，掌心斜向下，左掌微外旋（掌心斜向上）并向后划弧，收至右肘内侧下方。眼看右掌。(图19、20)





(2) 两掌自前向下捋，左掌捋至左胯外侧，右掌捋至腹前；同时右脚收于左脚内侧。眼看右前方（图21）



(3) 右脚向右前方（东南）迈出一小步，脚跟着地；同时两前臂旋转（左臂内旋，右臂外旋），两掌翻转屈臂上举，掌心相对，收于胸前；头随身体自然转动。（图22）

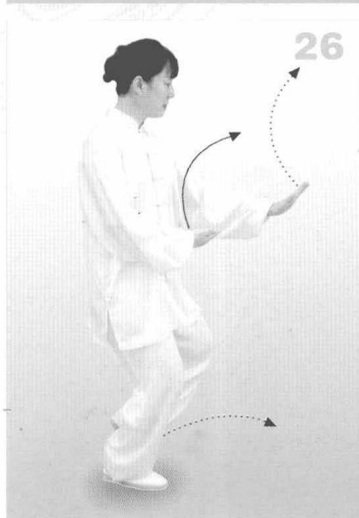
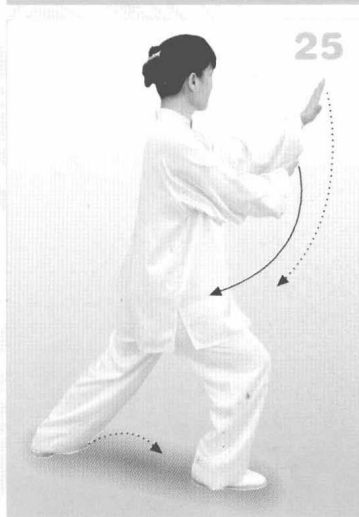
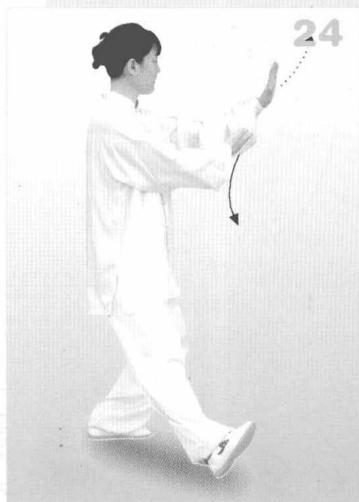


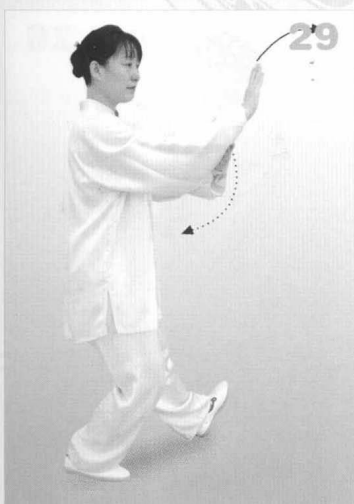
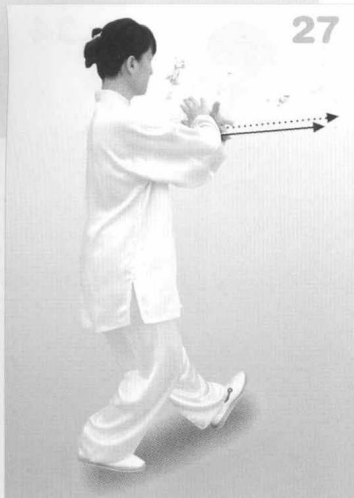
(4) 右脚落实，重心前移成右弓步；两臂同时向前挤出，两臂撑圆，左掌指贴近右腕，左掌心向外，指尖斜向上，右掌心向内，指尖向左，高与肩平。眼看右腕，成右捋挤式。（图23）



(5) 重心后移，右脚尖翘起微内扣，再落地成右弓步；同时上体左转，左掌自右前臂上方穿出，向左前方划弧平抹，右掌微向后划弧，收至左肘内侧下方。眼看左掌。(图24、25)

(6) 左捋挤势动作同前右捋挤势，唯左右相反，方向为东北。(图26~28)





(7) 右捋挤势动作同前右捋挤势。(图29~33)