

太极拳

太极拳·剑标准教程之七

SUN SHI YUAN QUAN

孙式太极拳

竞赛套路



学苑出版社

太极拳·创标准教程



孙式太极拳

竞赛套路

图书在版编目(CIP)数据

太极拳·剑标准教程之七孙式太极拳竞赛套路 / 《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. 孙… 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印张 100千字

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)

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 门惠丰 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	武青树
武 冬	苏 秦	张俊峰	吴青峰	吴咏梅
杨 丽	陈武星	胡凡奇	黄 强	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

太极拳好

邓小平

一九七八年十一月六日

太极名家讲授
全国冠军演练
实用权威规范

学苑出版社



目 录



太极者 无极而生 阴阳之母也

1	前 言
2	一. 孙式太极拳竞赛套路简介
2	(一) 套路结构特点
2	(二) 主要技术提示
3	二. 孙式太极拳竞赛套路图解
3	(一) 动作名称
5	(二) 动作图解
	第一段
9	第1式 起势
11	第2式 揽扎衣
16	第3式 开手
17	第4式 合手
18	第5式 单鞭
19	第6式 提手上势
20	第7式 白鹤亮翅
22	第8式 开手
22	第9式 合手
23	第10式 左搂膝拗步
25	第11式 手挥琵琶
26	第12式 进步搬拦捶
28	第13式 如封似闭
29	第14式 抱虎推山
30	第15式 开手
30	第16式 合手
31	第17式 搂膝拗步 (右)
32	第18式 揽扎衣
35	第19式 开手
35	第20式 合手
36	第21式 左单鞭
37	第22式 肘底看捶

目 录

第二段

第23式	左倒卷肱	41
第24式	右倒卷肱	43
第25式	左搂膝拗步	44
第26式	左揽扎衣	45
第27式	开手	47
第28式	合手	47
第29式	右单鞭	48
第30式	右云手	48
第31式	高探马	51
第32式	左分脚	52
第33式	右分脚	54
第34式	践步打捶	55

第三段

第35式	翻身二起脚	60
第36式	披身伏虎	63
第37式	左分脚	65
第38式	转身右蹬脚	66
第39式	进步搬拦捶	68
第40式	如封似闭	70
第41式	抱虎推山	70

第四段

第42式	开手	74
第43式	合手	74
第44式	搂膝拗步(左)	75
第45式	揽扎衣	76
第46式	开手	78
第47式	合手	78
第48式	斜单鞭	79
第49式	野马分鬃	79



太极者 无极而生 阴阳之母也

目 录



太极者 无极而生 阴阳之母也

83	第50式 揽扎衣
84	第51式 开手
85	第52式 合手
85	第53式 左单鞭
	第五段
89	第54式 左云手
91	第55式 云手下势
93	第56式 金鸡独立
95	第57式 闪通背
	第六段
103	第58式 玉女穿梭
108	第59式 高探马
108	第60式 十字拍脚
111	第61式 上步指裆捶
113	第62式 活步揽扎衣
117	第63式 开手
117	第64式 合手
118	第65式 左单鞭
118	第66式 单鞭下势
119	第67式 上步七星
120	第68式 退步跨虎
121	第69式 转身摆莲
123	第70式 弯弓射虎
124	第71式 双撞捶
125	第72式 阴阳合一
127	第73式 收势
128	(三)动作布局示意图

前言

孙式太极拳竞赛套路,是在传统孙式太极拳套路的基础上创编的。孙式太极拳是一代名师孙禄堂先生所创。孙禄堂先生是河北完县人,自幼酷爱武术,得郭云深、程延华等武术大师真传,精通形意、八卦。民国初,年逾半百的孙禄堂先生遇河北永年郝和(武式太极拳传人),从学武式太极拳,之后集形意、八卦、太极之精义,融为一炉,独创孙式太极拳。

孙式太极拳主要特点是:动作外形架高步活,中正舒展;动作气势活泼自然,敏捷轻灵;动作劲力内劲饱满,柔中寓刚;动作衔接进退相随,开合相接;动作速度柔和平稳,行云流水。练法上突出步法的进退相随,迈步必跟,退步必撤,每转身换势以“开”、“合”相接,因此,又称“开合活步太极拳”。

孙式太极拳充分体现了太极拳假后天之形,不用后天之力,一动一静,纯任自然的原则。动作沉稳,轻灵兼具,劲断而意不断,全套动作如行云流水,绵绵不断。孙式太极拳融形意、八卦、太极于一体,其身法、步法具有形意和八卦的特点,进步时后足必跟,退步时前足必撤,步法灵活,敏捷紧凑。孙式太极拳的步法特点,相对讲,单腿的承担负荷转换时间较快,对下肢的练习有特殊作用,加上架势相对高些,对老年人练习有延缓腿部衰老作用,因而越来越受到中老年朋友喜欢。

孙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

孙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、孙式太极拳竞赛套路简介

(一) 套路结构特点

全套动作分为6个段落，运动路线往返多变，看上去有73势动作，动作数量多，其实很有规律，突出表现为“开合手”多次出现，凡转身换势多以开合手连接，并不难记忆。全套除保留传统孙式太极拳的主要动作外，在动作的衔接安排上也继承了传统套路的连接组合，如“合手”接“单鞭”，接“搂膝拗步”。动作安排上：第一段，突出了“揽扎衣”、“按膝拗步”、“进步搬拦捶”、“开合手”以练习主要的手法为主；第二段，以“云手”、“倒卷肱”为主，体现“分脚”难度；第三段，以“二起”、“蹬脚”为主，与第一段的“进步搬拦捶”对应；第四段，以“野马分鬃”为主，其它均为重复动作；第五段，以“金鸡独立”、“闪通背”为主，体现独立平衡能力。第六段，突出“玉女穿梭”，反映出身法的变化。

(二) 主要技术提示

步法讲究进退相随，进步必跟，退步必撤，是孙式太极拳的主要技术特征，这是吸收了形意拳的跟步特点形成的，要求“迈步如槐虫蠕动，往回似水漂落叶”，体现出步活的特色，步点准确，步幅适中，步态轻灵。迈步时，两脚始终在虚实转换当中平稳过渡，常常在裆下沉中，重心潜换，而且要平稳无大起伏，后边脚跟步时，与前脚相距10厘米左右，更要暗含蹬劲，有“消息全凭后足蹬”要求。退步时，松腰、沉胯反向收脚，一进一退象是在一个浅弧形上滑动，沉稳匀速。练习时，常出现跟步时被动提后脚，重心平移，没有内劲变化，以及跟步的步点不准，距离前脚跟太近或过远，扣脚时踩脚，步态轻浮没有沉劲等毛病。学练时，首先要认识到步法特点实质，采用标志物（如划线）限定步幅、步点等方法，专门练习进退步法。手法上的开合又是孙式太极拳的重要特点。做开合手时要注意胸部、气息的变化，保持垂肘、沉肩的状态。注意防止张肘式的开合（没有气感、内劲），学练时可以用阻力、助力的外力刺激正确体会动作要点。

二、孙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 揽扎衣
- 第3式 开手
- 第4式 合手
- 第5式 单鞭
- 第6式 提手上势
- 第7式 白鹤亮翅
- 第8式 开手
- 第9式 合手
- 第10式 左搂膝拗步
- 第11式 手挥琵琶
- 第12式 进步搬拦捶
- 第13式 如封似闭
- 第14式 抱虎推山
- 第15式 开手
- 第16式 合手
- 第17式 搂膝拗步(右)
- 第18式 揽扎衣
- 第19式 开手
- 第20式 合手
- 第21式 左单鞭
- 第22式 肘底看捶

第二段

- 第23式 左倒卷肱
- 第24式 右倒卷肱
- 第25式 左搂膝拗步
- 第26式 左揽扎衣
- 第27式 开手
- 第28式 合手
- 第29式 右单鞭
- 第30式 右云手
- 第31式 高探马
- 第32式 左分脚
- 第33式 右分脚
- 第34式 蹉步打捶

第三段

- 第35式 翻身二起脚
- 第36式 披身伏虎
- 第37式 左分脚
- 第38式 转身右蹬脚
- 第39式 进步搬拦捶
- 第40式 如封似闭
- 第41式 抱虎推山

第四段

- 第 42 式 开手
- 第 43 式 合手
- 第 44 式 搂膝拗步 (左)
- 第 45 式 揽扎衣
- 第 46 式 开手
- 第 47 式 合手
- 第 48 式 斜单鞭
- 第 49 式 野马分鬃
- 第 50 式 揽扎衣
- 第 51 式 开手
- 第 52 式 合手
- 第 53 式 左单鞭

第五段

- 第 54 式 左云手
- 第 55 式 云手下势
- 第 56 式 金鸡独立
- 第 57 式 闪通背

第六段

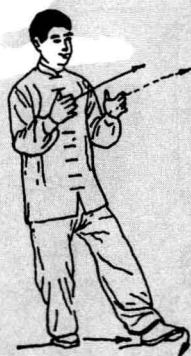
- 第 58 式 玉女穿梭
- 第 59 式 高探马
- 第 60 式 十字拍脚
- 第 61 式 上步指裆捶
- 第 62 式 活步揽扎衣
- 第 63 式 开手
- 第 64 式 合手
- 第 65 式 左单鞭
- 第 66 式 单鞭下势
- 第 67 式 上步七星
- 第 68 式 退步跨虎
- 第 69 式 转身摆莲
- 第 70 式 弯弓射虎
- 第 71 式 双撞捶
- 第 72 式 阴阳合一
- 第 73 式 收势



第一段

由22个基本动作组成，以“挽扎衣”、“接膝拗步”、“进步搬摆捶”、“开合手”为主要内容。突出对基本功架和手、眼、身、步的配合锻炼，动作松柔圆缓，步法轻灵。

- 第1式 起势
- 第2式 挽扎衣
- 第3式 开手
- 第4式 合手
- 第5式 单鞭
- 第6式 提手上势
- 第7式 白鹤亮翅
- 第8式 开手
- 第9式 合手
- 第10式 左接膝拗步
- 第11式 手挥琵琶
- 第12式 进步搬摆捶
- 第13式 如封似闭
- 第14式 抱虎推山
- 第15式 开手
- 第16式 合手
- 第17式 接膝拗步 (右)
- 第18式 挽扎衣
- 第19式 开手
- 第20式 合手
- 第21式 左单鞭
- 第22式 肘底看捶



(二) 动作图解

起势→揽扎衣→开手→合手→单鞭→提手上势

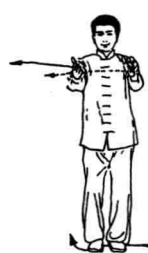
→白鹤亮翅→开手→合手→左搂膝拗步



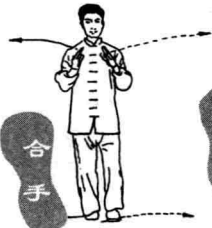
起势



揽扎衣



开手



合手



单鞭



提手上势



白鹤亮翅



开手



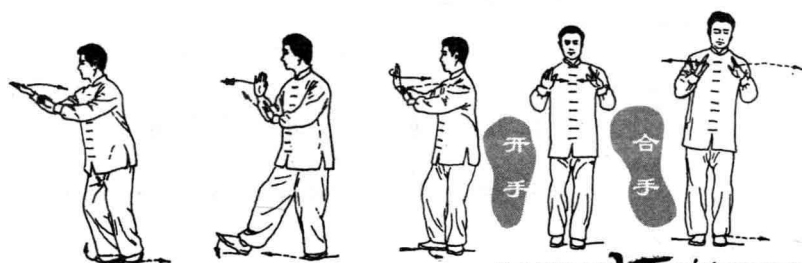
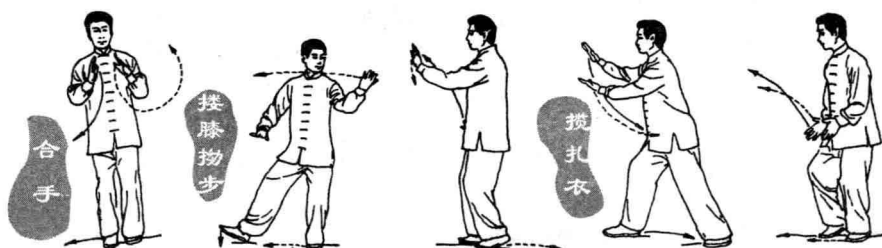
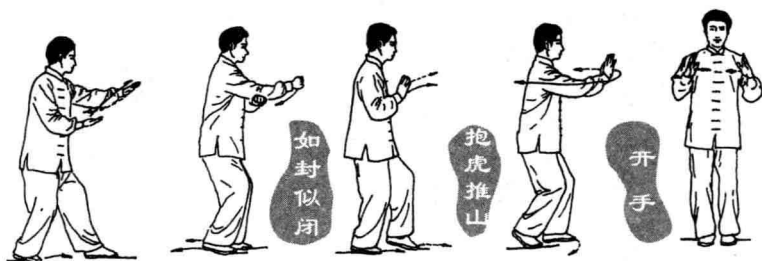
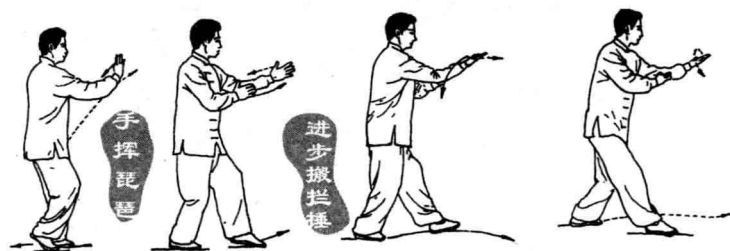
合手



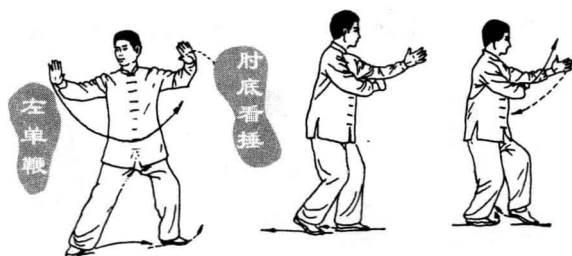
左搂膝拗步



手挥琵琶→进步搬拦捶→如封似闭→抱虎推山→开手
→合手→接膝拗步（右）→揽扎衣→开手→合手



左单鞭→肘底看捶



左足着地



右足着地



左足掌着地（虚步）



右足掌着地（虚步）



足跟着地



提腿悬足



丁步，足尖着地，尖头示足尖方向



收脚不着地，尖头示足尖方向



示摆脚、扣脚或碾脚方向

本书图例