

太极拳搏击精萃



安 在 峰 编 著

北京体育大学出版社



太极拳搏击精萃

安在峰 编著

北京体育大学出版社

5086A

责任编辑:李 飞

责任校对:静 明

责任印制:长 立

图书在版编目(CIP)数据

太极拳搏击精萃/安在峰编著. —北京:北京体育大学出版社,1995

ISBN 7-81003-725-0

I. 太… II. 安… III. 太极拳—攻防(武术) IV. G852.11

中国版本图书馆 CIP 数据核字(94)第 15484 号

太极拳搏击精萃

安在峰 编著

北京体育大学出版社出版发行
(北京西郊圆明园东路 邮编:100084)

新华书店总店北京发行所经销
北京语言学院出版社印刷

开本:787×1092 毫米 1/32 印张:10.375 定价:12.50 元

1995 年 2 月第 1 版 1996 年 4 月第 3 次印刷 印数:12001—23000 册

ISBN 7-81003-725-0/G·562

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

未恒家之類
保証

張耀庭書
九四年八月

中国武术协会主席张耀庭同志为本书题词

前 言

太极拳是中华武术之精华，流传广泛，影响极大，颇受世界人民的喜爱，一个全球性的太极拳活动正在蓬勃发展。正当太极拳走向世界，日益广泛开展之际，现实向我们提出了一个极其重要的问题，那就是如何使广大太极拳爱好者，系统、全面地掌握太极拳运动的技术，为全人类的身体健康做出更大的贡献。

当前全球性太极拳活动中，普遍存在以下几个问题：其一、太极拳运动中出现了只着重套路及拳架外形的练习，忽视了它技击的内涵；其二、在宣传上片面地讲太极拳的健身价值，忽略了它极其重要的一面，也就是技击之道；其三、关于太极拳的著作不少，但有关太极拳搏击的专著仍不多见；其四、长期以来太极拳的技击被一些人说得神乎其神，被蒙上了一层唯心主义的神秘色彩。所谓“只可意会不可言传”，使广大太极拳爱好者视其为高不可攀，神不可测，令人望而止步。以上情况都不益于太极拳运动的健康发展。

鉴于此，特编写《太极拳搏击精萃》一书，相信它的出版会使人们进一步加深对太极拳的全面了解和认识，对习练者技击技能、身体素质和健康水平的提高起到积极的作用。

中国武术协会主席、国家体委武术研究院院长张耀庭同志为本书题了词,并提出了具体的宝贵意见,在此特致谢意!

在编写过程中,虽尽最大努力,拜访诸多太极名家,翻阅大量的文献资料,但由于本人学浅才疏,加之时间仓促,书中错误之处希读者批评指正。

编著者

1994年9月于凤城中阳里

目 录

第一章 太极拳基本技法.....	(1)
第一节 太极拳基本步法.....	(1)
一、进 步	(2)
二、撤 步	(6)
三、侧行步	(9)
第二节 太极拳基本手法	(12)
一、棚 法.....	(12)
二、捋 法.....	(14)
三、挤 法.....	(16)
四、按 法.....	(18)
第三节 太极拳基本动作	(19)
一、野马分鬃.....	(20)
二、搂膝拗步.....	(24)
三、五女穿梭.....	(29)
四、云 手.....	(34)
五、下势独立.....	(38)
六、倒卷肱.....	(45)
七、左右蹬脚.....	(49)
八、揽雀尾.....	(53)

第四节 太极拳动作要领对身体各部位的要求及技法

要点 (62)

一、动作要领..... (62)

二、对身体各部位的要求..... (64)

三、技法要点..... (66)

第二章 太极拳架实战用法 (68)

第一节 揽雀尾实战用法 (69)

一、棚的实战法(11法) (69)

二、捋的实战法(8法) (80)

三、挤的实战法(4法) (88)

四、按的实战法(6法) (91)

第二节 单鞭实战用法(6法) (97)

第三节 提手实战用法(6法) (102)

第四节 白鹤亮翅实战用法(7法) (108)

第五节 搂膝拗步实战用法(6法) (114)

第六节 手挥琵琶实战用法(6法) (119)

第七节 搬拦捶实战用法(12法) (124)

第八节 如封似闭实战用法(6法) (136)

第九节 十字手实战用法(4法) (143)

第十节 抱虎归山实战用法(8法) (146)

第十一节 肘底看捶实战用法(9法) (153)

第十二节 倒卷肱实战用法(6法) (161)

第十三节 斜飞式实战用法(9法) (167)

第十四节 闪通臂实战用法(4法) (174)

第十五节 撇身捶实战用法(4法) (177)

第十六节 云手实战用法(4法) (181)

第十七节	高探马实战用法(4法)	(184)
第十八节	分脚实战用法(5法)	(188)
第十九节	蹬脚实战用法(12法)	(192)
第二十节	栽捶实战用法(5法)	(204)
第二十一节	白蛇吐信实战用法(2法)	(208)
第二十二节	披身伏虎实战用法(4法)	(210)
第二十三节	双峰贯耳实战用法(4法)	(213)
第二十四节	野马分鬃实战用法(4法)	(216)
第二十五节	玉女穿梭实战用法(2法)	(220)
第二十六节	下势实战用法(2法)	(222)
第二十七节	金鸡独立实战用法(4法)	(223)
第二十八节	穿掌实战用法(2法)	(227)
第二十九节	十字脚实战用法(2法)	(229)
第三十节	指裆捶实战用法(2法)	(230)
第三十一节	上步七星实战用法(2法)	(232)
第三十二节	退步跨虎实战用法(2法)	(234)
第三十三节	摆莲腿实战用法(7法)	(235)
第三十四节	弯弓射虎实战用法(4法)	(241)
第三章	太极拳推手练习	(245)
第一节	单推手练习	(246)
一、	单手平圆推手	(246)
二、	单手立圆推手	(248)
第二节	双推手练习	(251)
第三节	四正推手练习	(254)
第四节	四隅推手练习	(259)

第四章 太极拳散推法	(267)
第一节 散推中几种劲法的应用	(267)
一、捋掳劲的用法	(267)
二、棚捋劲的用法	(269)
三、捋带劲的应用	(270)
四、采拿劲的应用	(271)
五、采捋劲的应用	(272)
六、粘捋劲的应用	(273)
七、粘引劲的应用	(274)
八、粘采劲的应用	(275)
九、肘劲的应用	(275)
十、靠劲的应用	(276)
十一、切摆劲的应用	(277)
十二、捌仆劲的应用	(278)
十三、力偶劲的应用	(279)
十四、捋按劲的应用	(280)
十五、棚劲的应用	(281)
第二节 散推中的几种发放法	(282)
一、按推下放法	(282)
二、上抛发放法	(283)
三、前冲发放法	(284)
附录 太极拳对打	(286)
参考文献	(320)

第一章

太极拳基本技法

基本技法是掌握及提高该拳技术及技击能力的基础练习,是端正人体基本姿势、提高专项素质,壮内健外,熟悉技术,强化技击手段的根本环节。在本书编写过程中,选定了“步法”、“手法”和“基本动作”作为基本功法,通过长期练习,使意、气、力合一,以提高专项身体素质,从而具有既沉重又轻灵,既刚健又柔韧的劲力内蕴,达到柔中寓刚,棉里藏针,使周身圆满完整,支撑八面,沉实有力,为学好太极拳动作及其用法打下坚实的基础。

第一节 太极拳基本步法

太极拳基本步法练习包括进步、撤步和侧行步三法。现将各步法的练法、要点及易犯错误和纠正方法介绍如下,供练习时参考。

一、进 步

进步也称上步,是太极拳中最常用步法之一。

(一)练 法

1. 预备式

身体自然直立,两脚跟并拢,脚尖稍外展两手背分别背贴附于后腰两侧,手心均朝外(或两手叉腰),目视前方(图 1—1)。

2. 动 作

身体重心移至右腿,稍屈膝,左腿屈膝上提(图 1—2)。左脚向左前方上一步,脚跟先着地,成为左虚步(图 1—3)。然后重心逐渐前移,左脚全脚踏实,脚尖向前,左腿前弓,右腿挺膝蹬直成左弓步,目视前方(图 1—4)。

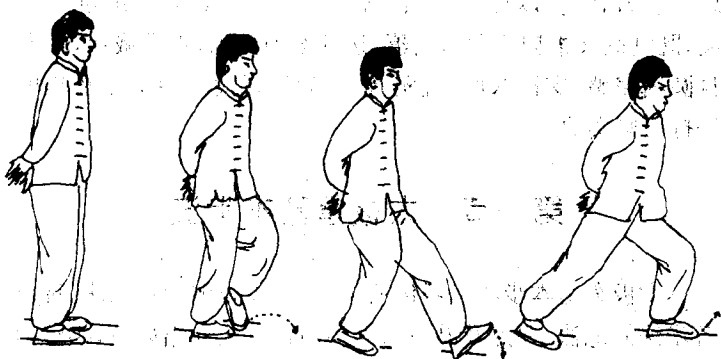


图1-1

图1-2

图1-3

图1-4

身体重心移至右腿并屈膝后坐,左腿自然伸直,左脚尖翘起外摆成左虚步(图1—5)。然后上体微左转,身体重心逐渐前移至左腿并屈膝,全脚掌踏实,同时左腿屈膝前弓,脚跟抬起微外展碾脚(图1—6)。



图1—5



图1—6

上体微右转,身体重心全部移至左腿,右脚屈膝上提(图1—7)。经左脚内侧向右前方上一步,脚跟先着地,成为右虚步(图1—8)。然后重心逐渐前移,右脚全脚踏实,脚尖向前,右腿前弓,左腿挺膝蹬直成右弓步,目视前方(图1—9)。

根据以上步法变换过程,两腿交替向前反复进行练习(图1—10、11、12)。



图1-7



图1-8



图1-9



图1-10



图1-11



图1-12

3. 收 式

后脚向前脚跟步，两脚跟靠拢，两腿慢慢伸起，两手臂自然下垂于身体两侧，手心朝内(图1-13、14)

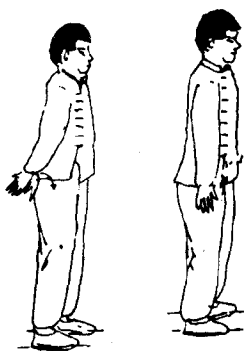


图1-13

图1-14

(二)要 点

上体要保持正直,目视前方,重心保持平稳,不要忽高忽低。步法转变要连贯稳实,虚实分明。做到轻起轻落,点起点落。虚步时吸气,弓步和碾脚时呼气。

(三)易犯错误

1. 上体前俯,屈膝时膝盖超过脚尖。
2. 重心不稳,身体忽高忽低。

(四)纠正方法

1. 首先检查上体是否中正,然后再向前上步;左腿蹬伸时注意松髋并下沉。
2. 重心逐渐移动,起落转换注意保持身正,速度均匀;屈膝保持一定的程度。

二、撤 步

撤步也称退步或倒步,是太极拳中较常用步法。

(一)练 法

1. 预备式

身体自然直立,两脚跟并拢,脚尖稍外展(图 1—15)。两手掌相叠,手心向里,左掌在外,右掌轻贴于小腹部(或两手叉腰),目视前方(图 1—16)。

2. 动 作

身体重心移至右腿,并屈膝,左腿屈膝提起,左脚向左后方撤一步,前脚掌先着地(图 1—17)。然后,身体重心逐渐后移,全脚踏实,左腿屈膝后坐,右腿自然伸直,目视前方(图 1—18)。



图1—15



图1—16

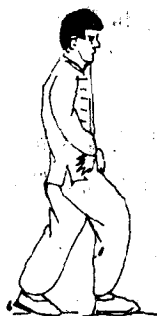


图1—17

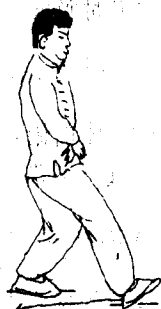


图1—18

身体重心全部移至左腿并屈膝,右腿屈膝右脚提起经左脚内侧向后方撤一步,前脚掌先着地(图1-19),重心逐渐后移,全脚踏实,右腿屈膝后坐;同时左腿自然伸直,目视前方(图1-20)。



图1-19

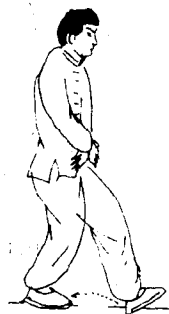


图1-20

根据以上两腿动作变换交替向后反复进行练习。

3. 收 式

前脚向后撤步,前脚跟与后脚跟靠拢,两腿慢慢伸直。两手臂自然下垂于身体两侧,手心向内(图1-21、22、23)。