

吴式太极拳



及其防身应用

陈建云 编著



北京体育大学出版社

吴式太极拳

及其防身应用

编 著：陈建云

技术顾问：程慧琨 章王楠

动作示范：陈建云 刘小毛

北京体育大学出版社

策划编辑:秦德斌

责任编辑:秦德斌

审稿编辑:鲁 牧

责任校对:黄 强 梁 园

绘 图:叶 莱 范美妃 蓓红

责任印制:青 山 陈 莎

图书在版编目(CIP)数据

吴式太极拳及其防身应用/陈建云编著. - 北京:北京体育大学出版社,2002.5

ISBN 7-81051-727-9

I. 吴… II. 陈… III. 太极拳, 吴式 IV. G852.11

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 019984 号

吴式太极拳及其防身应用

陈建云 编著

北京体育大学出版社出版发行
(北京海淀区中关村北大街 邮编:100084)

新华书店总店北京发行所经销
北京雅艺彩印有限公司印刷

开本:850×1168 毫米 1/32

印张:7

定价:14.00 元

2002 年 5 月第 1 版第 1 次印刷

印数:6000 册

ISBN 7-81051-727-9/G·607

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

作者简介



陈建云 1963 年出生，武英级运动员，国家级裁判，多次参加全国武术重大比赛的裁判工作，现在北京体育大学武术教研室任教。

自幼习武，1977 年进入陕西省体工大队从事专业训练。1985 年考入北京体育大学武术系。运动员期间，多次参加全国比赛，曾获得个人全能、太极拳、双剑、剑术、长拳等项目的冠军。

1989 年至今留校任教，在教学中有较丰富的经验，期间多次援外教学。1997 年赴越南任国家队教练，获得越南政府副总理潘文凯授予的“功勋教练员”奖，以及越南河内政府主席黄文研颁发的“专家教练员”奖。2000 年应新加坡国家体育理事会邀请，任新加坡武术代表队太极拳教练。

曾参与编写《中国武术段位制教程》，在第二届华中地区体育科学大会中还获得论文二等奖。

MAE98/11



目

录



第一章 概 述	(1)
第一节 吴式太极拳竞赛套路结构特点	(2)
一、套路结构	(2)
二、技术特点	(3)
第二节 吴式太极拳竞赛套路基本动作规格	(5)
一、手 型	(5)
二、主要手法	(7)
三、步 型	(11)
四、主要步法	(13)
五、主要腿法	(15)
六、主要身型和身法	(17)
七、眼 法	(17)
第三节 如何学练吴式太极拳竞赛套路	(18)
一、套路教学阶段的划分	(18)
二、套路技术动作的教学步骤	(19)
 第二章 吴式太极拳功法练习	(21)
一、静 功	(21)
二、动 功	(24)
 第三章 吴式太极拳竞赛套路	(28)
一、动作名称	(28)



二、动作图解	(29)
--------------	------

第四章 吴式太极拳竞赛套路的防身用法

(95)

第一节 太极拳防身技术的意义与作用	(95)
-------------------------	------

第二节 吴式太极拳竞赛套路防身用法图解	(96)
---------------------------	------

第五章 吴式太极拳传统套路

(150)

一、动作名称	(150)
--------------	-------

二、动作图解	(152)
--------------	-------

第六章 吴式太极拳学练问答

(213)





第一章 概述



吴式太极拳创始人是满族人全佑（1834～1902年）。杨露禅在清王宫教拳时，全佑从学。杨露禅去世后，全佑又从学于杨班侯。后全佑传其子鉴泉（1870～1942）。鉴泉自小从汉族，改姓吴。吴鉴泉曾在上海开办武校，培养了一批学生，后传其女吴英华、女婿马岳梁。吴式太极拳是从杨式太极拳发展创新的。杨式太极拳原有大架和小架之分，吴式太极拳是在杨式小架拳式基础上逐步修订而形成。吴式太极拳拳架以柔化著称，动作轻松自然，连续不断，拳式小巧灵活；拳架由开展而紧凑，紧凑中不显拘谨。推手时守静而不忘动，形成了架式大小适中、柔和紧凑、斜中求直的风格特点。

1988年9月，国家体委武术研究院组织有关专家、教授，在传统吴式太极拳套路基础上创编了吴式太极拳竞赛套路，使其统一化、规范化、定量化，更符合竞赛的要求。经过几年普及、推广以及竞赛的实践工作，吴式太极拳竞赛套路受到了越来越多的武术爱好者的喜爱，已被列为全国武术锦标赛（暨太极拳、剑、推手比赛）的正式竞赛项目。



第一节 吴式太极拳竞赛套路结构特点

一、套路结构

吴式太极拳竞赛套路全套共分 4 段, 45 个动作, 其中包括 3 种手势、5 种主要步型、4 种腿法以及各种手法和步法。吴式太极拳竞赛套路既体现了传统套路的风格特点及技术要领, 又能适应竞赛套路从时间、内容、结构布局上的要求以及人体生理特点, 有利于身心健康和全面发展, 符合现代体育科学的要求。

吴式太极拳竞赛套路第一段包括 14 个动作, 由上肢运动为主的基本动作组成; 第二段有 6 个动作, 以步法的转移、动作方向灵活变化为主; 第三段有 10 个动作, 编排了左右分脚、右蹬脚及左右打虎等, 动作结构左右匀称, 有起有伏, 上下配合, 突出了腿法。此段在运动难度、质量、节奏等方面处于整个套路的高潮。第四段 15 个动作, 在身体起伏、转折的同时又编排进了两种击响性腿法。该段运动速度快慢相间, 步法进退转换灵活, 富于韵律感。

在动作的编排中, 还照顾到拳式的左右对称。一些典型动作, 如“倒卷肱”、“揽雀尾”、“打虎”等都能使身体得到平衡并且得到全面的发展。

整套动作的编排, 不但注意了动作的对称, 而且不重复, 段落中心内容突出, 由简到繁、易学易记。这套拳法既体现了吴式太极拳平圆手法的运动特点, 而且也运用了杨式太极拳的立圆转换理论, 合理的体现了心静体松、意领身随、刚柔相济的基本原理和运动特点。



二、技术特点

太极拳是中华民族智慧的结晶，有着极其精湛的拳艺和深刻而丰富的哲理。

首先，我们了解一下太极拳的含义。何谓“太极拳”？简单地说：太极，是由人体内在的物质所产生的辩证运动；拳，是肢体动作（外形）的运动；太极与拳，即内形与外形的运动辩证地统一结合，必须以内形运动变化来支配外形的运动，即用太极运动支配拳的运动，这便是“太极拳”。了解了太极拳的涵义，初学者在练习时，能少走许多弯路。

本节主要概括地说明太极拳技术运动的特点，以便让初学者有一个全面的概念。

（一）松静柔化

太极拳是主张柔静的内功拳术，练习时要做到动静相兼、松静自然、柔中有刚、以柔克刚。所谓松静，就是全身的各关节均应放松，不应有丝毫紧张的地方，当然也不该大意疏忽，必须精神集中，使人体机能处于最佳状态。柔化是指在太极拳中以柔劲化去对方的刚劲，等到对方的刚劲已被化去，再向对方重心不稳的地方，确定一个直线方向，蓄劲打去。掌握松静柔化的特点，有利于更好的学习太极拳的动作技术。

太极拳可以改善人体内脏功能。长年锻炼可以化僵为柔，积柔成刚，周身积蕴着富有弹性的活力，并可以起到练养结合的健身效果。

（二）意气相随

古人云：“意气须换得灵，乃有圆活之趣，所谓变化虚实也。”意和气是连贯的，气和力也是连贯的，意到气到，气到



力到。换句话说，神意气力都是连贯不断，相生不已的。意是指意识，气是指的内气。吴式太极拳是意、气、形的整体运动，既练意又练气，既练神又练形。太极拳要求做到“一动周身俱动”，通过全身血管的开扩舒展减轻了心脏的负担，降低了血压；由于练拳时注意气的运行，思想容易集中，从而使大脑神经活动得到很好的调节和锻炼，使其工作能力增强组织的新陈代谢过程因血液循环加强而得到改善。所有这些都有益于身体健康，可以防治疾病。另外意气活动，要机动灵活，即上下、左右、前后、内外无所不到。

（三）圆活连贯

圆活，指动作以腰为轴所产生的身体处处带有弧形的运动线路。连贯，是指动作之间前后衔接不能有停顿或断劲。动作的圆活是以脊柱为轴，并通过两腿的虚实转换和重心的左右移动所产生的向心力和离心力带动四肢进行大或小的弧形运动。虚就是灵活、松软的意思。实就是紧张、坚实的意思。要想圆活连贯，就要进一步做到虚中有实、实中有虚，也就是要求虚实动作中，肌肉的张弛有意识地留有少许伸缩的余地，以便肌肉关节伸缩转化，动作才会完成得轻松自然、柔和连贯。反之，动作便做的拘束、生硬，不仅影响肌肉的工作能力，而且对动作的准确性也有影响。

（四）斜中寓正

斜中寓正，是说身体姿势不要歪斜而失去中正。斜中，是指身体的形体、神态，都要自然中正。寓正，是不丢不顶，不要依靠什么来维持自己的平静，而要中正安舒、独立自主。从外表上是指身子中正，不要有一点偏斜的地方，不要违反人身骨骼结构的生理特性。从内部讲是身体内的“中气”，既要保



持中正，又要保持平静，前者指身体姿势，后者指运动精神。姿势必须中正，运动则在有意无意之间。使神、气、意、力全身贯彻，无过不及、忽隐忽现、令人不可捉摸。练习中需含活泼之意、自然之趣。这是纯熟之后才能领悟的状态。



第二节 吴式太极拳竞赛套路基本动作规格

一、手 型

(一) 拳

五指卷屈，拇指压于食指、中指第二指节上。握拳不可太紧，拳面要平。(图 1-1)

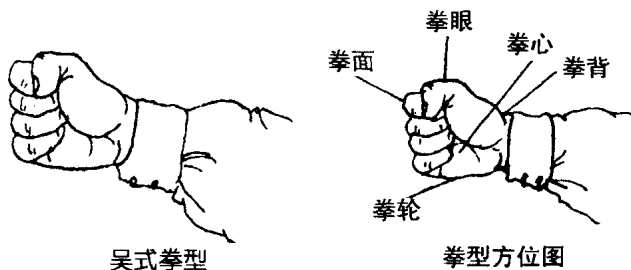
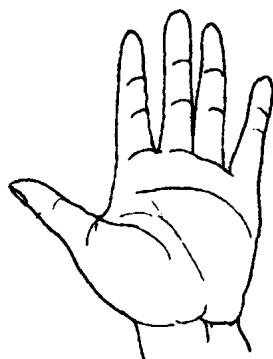


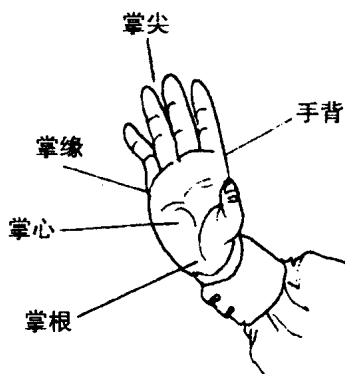
图 1-1

(二) 掌

五指自然舒展，不可僵直，掌心微合，虎口呈弧形，大拇指尖与食指第二节横纹平。(图 1-2)



吴式掌型



掌型方位图

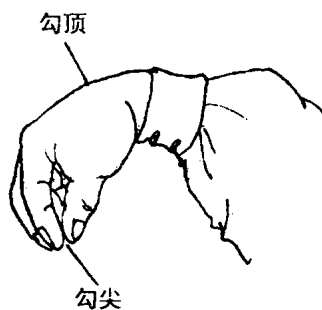
图 1-2

(三) 勾

拇指、食指和中指尖自然捏拢，微屈腕；无名指和小指屈向掌心。(图 1-3)



吴式勾型



勾型方位图

图 1-3



二、主要手法

(一) 冲 拳

自腹部立拳，拳眼朝上，向前打出，拳高与胸平。(图 1-4、1-5)



图 1-4



图 1-5

(二) 撇 拳

屈臂于胸前，拳心朝下，自异侧向上（高不过头）臂处旋向同侧，弧形撇打，拳心朝上。(图 1-6、1-7)

(三) 贯 拳

拳自下经两侧，臂内旋向前圈，贯扣腕，拳略高于耳，拳眼斜朝下，臂呈弧形。(图 1-8、1-9)





图 1-6



图 1-7



图 1-8



图 1-9

(四) 推 掌

拇指一侧朝上经耳旁臂内旋向前推出，掌指朝前，高与肩平，劲达掌心。(图 1-10、1-11)



图 1-10

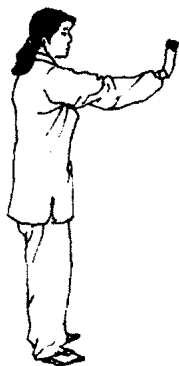


图 1-11

(五) 云 手

掌运至胸前时掌心朝里，掌指斜朝上，小臂竖起来，掌指同眉高，随即臂内旋向同侧运转，掌心外翻渐转朝下，掌指朝同侧（图 1-12、1-13），另一掌下落经腹前至腰外侧后再臂外旋，掌心朝内。

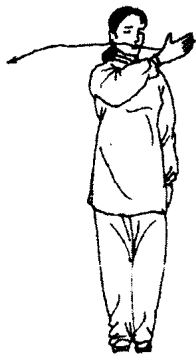


图 1-12

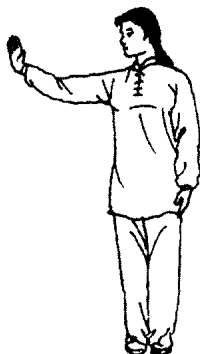


图 1-13



(六) 抱 掌

两掌无论在前还是上、下合抱或体侧交叉，两臂均保持弧形，两腋须留有空隙。(图 1-14、1-15)



图 1-14



图 1-15

(七) 插 掌

一手自上向前弧形下插，臂自然伸直，掌指朝斜前下方。(图 1-16、1-17)

(八) 穿 掌

两臂屈肘于体前，指尖朝前，两掌一前一后掌心相向，拇指侧朝上，后手置于前手肘关节内侧，两掌向同一方向自下弧形穿起。(图 1-18、1-19)

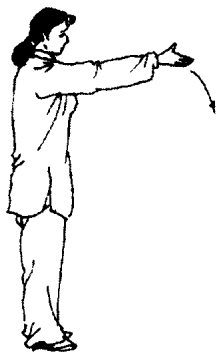


图 1-16

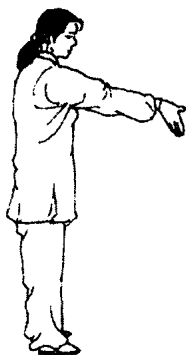


图 1-17



图 1-18



图 1-19

三、步 型

(一) 弓 步

前腿屈膝前弓，后腿自然伸直，两脚尖均朝前，后脚尖外撇不得超过 20 度，两脚外缘横向距离不超过肩宽（此步型又