

电视讲座 电视讲座 电视讲座
CCTV

太极拳入门



《中华武术》杂志编辑部 编
人民体育出版社出版

CCTV 电视讲座教材

太极拳入门

《中华武术》杂志编辑部编

人民体育出版社

(京)新登字 040 号

太极拳入门

《中华武术》杂志编辑部编

*

人民体育出版社出版发行
中国铁道出版社印刷厂印刷

新华书店经销

*

787×1092 毫米 32 开本 8.5 印张 120 千字

1993 年 6 月第 1 版 1998 年 1 月第 8 次印刷

印数:164,901—194,950 册

*

ISBN 7-5009-0957-8/G·919

定价:10.00 元

前 言

太极拳,是中华民族宝贵的文化遗产,它融防身健体,祛病养性于一体,以其行云流水般的运动节律,日益受到广大中、外朋友,尤其是中、老年朋友的喜爱。

近年,中、老年人的健康已成为一个突出的社会问题。为了使更多的中、老年朋友强身健体、延年益寿和为人类社会的发展、进步做出更多的贡献,《中华武术》杂志与中央电视台社教部联合举办了CCTV电视系列讲座《太极拳入门》,并由本刊负责编辑这部电视教材。教材包括《简化太极拳》、《太极拳竞赛套路》和《太极剑竞赛套路》。本教材遵循循序渐进的原则,本着由浅入深、由易到难、由徒手到器械,进行教学。力求科学、严谨、规范。除动作说明、要点外,还增加了动作的攻防含义、易犯错误及纠正方法等,是初学者的良师益友,也是太极拳辅导员、教练员不可多得的教学参考资料。

本教材在编写过程中,得到了北京体育学院武术教研室阙桂香副教授的大力支持,在此,深表谢意。

编者

1993年6月

目 录

上 篇

简化太极拳.....	主讲教师 李德印(1)
第一讲.....	(3)
简化太极拳介绍及全套动作示范.....	(3)
简化太极拳预备势及第一组动作.....	(3)
太极拳身型和动作要领、掌型和弓步规格	(3)
第二讲.....	(20)
简化太极拳第二组动作(4~6动)	(20)
太极拳的步法、要领和虚步规格	(20)
第三讲.....	(35)
简化太极拳第三、四组动作(7~11动)	(35)
勾手、并步、侧行步及棚、捋、挤、按、云等手法 的规格.....	(35)
第四讲.....	(57)
简化太极拳第五、六组动作(12~17动)	(57)
拳型、独立步及贯耳、穿掌、挑掌、蹬脚的规格	(57)
第五讲.....	(78)
简化太极拳第七组动作(18~20动)	(78)
插掌、架掌的规格	(78)
太极拳动作的协调配合.....	(78)

第六讲	(89)
简化太极拳第八组动作(21~24动)	(89)
搬拳、拦掌、打拳的动作规格	(89)
太极拳呼吸与动作的配合及全套练习要领	(89)

中 篇

太极拳竞赛套路	主讲教师门惠丰(107)
第七讲	(109)
介绍太极拳基本功	(109)
太极拳竞赛套路第一段(1~3动)	(112)
第八讲	(119)
太极拳竞赛套路第一段(4~10动)	(119)
第九讲	(132)
太极拳竞赛套路第二段(11~18动)	(132)
第十讲	(149)
太极拳竞赛套路第三段(19~29动)	(149)
第十一讲	(165)
太极拳竞赛套路第四段(30~42动)	(165)
第十二讲	(184)
总复习	(184)

下 篇

太极剑竞赛套路	主讲教师 门惠丰(187)
第十三讲	(189)
剑的结构与握法	(189)
剑法——点剑、削剑	(191)

	太极剑竞赛套路第一段(预备势、1~3动)	
	(191)
第十四讲	(197)
	剑法——劈剑、拦剑、撩剑、刺剑	(197)
	太极剑竞赛套路第一段(4~11动)	(197)
第十五讲	(209)
	剑法——斩剑、崩剑、压剑、绞剑、截剑、带剑、托剑.....	(209)
	太极剑竞赛套路第二段(12~21动)	(209)
第十六讲	(226)
	剑法——架剑、云剑、抹剑.....	(226)
	太极剑竞赛套路第三段(22~29动)	(226)
第十七讲	(240)
	太极剑竞赛套路第三段(30~32动)、第四段(33~37动).....	(242)
第十八讲	(254)
	太极剑竞赛套路第四段(38~42动)	(254)

上 篇

简化太极拳

主讲教师 中国人民大学副教授 李德印

THE HISTORY OF

THE

17

第一讲

【学习内容】

简化太极拳介绍及全套动作示范。

预备姿势及第一组动作(1~3动)。

太极拳身型和动作要领。掌型和弓步规格。

【动作提要】

预备势——身体自然站立。

一、起势——两腿马步半蹲，两掌下按。

二、野马分鬃——连续上步，左右弓步分靠。

三、白鹤亮翅——收脚跟步，左虚步分掌。

【动作说明】

预备势

身体自然直立，两脚并拢，脚尖向前，两腿自然伸直，胸腹自然放松；两臂下垂，两手垂于大腿外侧，手指微屈；头颈正

直,下颏回收,口闭齿扣,舌抵上腭,精神集中,表情自然;眼平视前方(图 1-1)。

一、起势

1. 左脚开立 左脚向左分开半步,两脚平行向前同肩宽,成开立步(图 1-2)。

2. 两臂前举 两臂慢慢向前平举,与肩同高、同宽,自然伸直,肘关节微屈,肘尖下垂;两手心向下,指尖向前(图 1-3、4)。

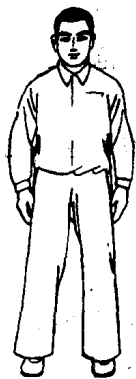


图 1-1

图 1-2

图 1-3

图 1-4

3. 屈腿按掌 两腿慢慢屈膝半蹲,重心平均落于两腿之间,成马步;两掌轻轻下按至腹前,如按在身前的书桌上;上体保持舒展正直,如端正地坐在椅子上;眼平视前方(图 1-5)。

【练习要点】

1. 起势动作中出现的开立步和马步是太极拳的辅助步型。两脚要平行向前，与肩同宽，不要撇成八字。体重平均放于两腿。

2. 由并步站立变转到开立步时，应首先使左膝放松，使身体重心大部分落在右腿上。要脚跟先离地，随之前脚掌再离地，轻轻地提起全脚。不要全脚掌同时拔起离地。提左脚向左侧迈出时，以不超过右踝骨的高度为宜，右腿也不要弯曲。落脚时前脚掌先着地并使脚尖向前，随之全脚掌逐渐踏实。不要全脚掌同时着地，如同“砸夯”一般。上述重心转换虽然简单，但体现了太极拳运动“轻起轻落、点起点落”这一重要的步法规律。

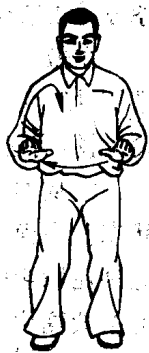


图 1-5

3. 手臂前举时，两手先在两腿外侧将掌心转向后方（正北），随即两臂慢慢地向体前平举，好象要把一根下端踩在脚下、上端系于手腕的橡皮筋拉长扯起似的。这个比喻既说明了如何用力，也说明了动作时可有这样的意念活动。注意腕关节不要过于松软，不要出现指尖朝下的“折腕”。

4. 做下按动作时，要求做到如下三点：①下按时的用力和用意，有如要将水面上漂浮着的一块木板按入水中一样。②两掌要有主动下按的动作，直接到两手与腹同高。两臂、两掌不要只是被动地随屈膝而下落，停在与胸同高的位置上。③按掌时手心朝下，按到终点时须展掌、舒指，避免手指朝上的“坐腕”。

5. 上体要保持正直，不要前俯后仰。为此身前的肘尖、膝盖、脚尖和身后的脊背、臀部、脚跟基本在一条与地面垂直的

直线上。腰部和胯部应力求放松，如上体不能保持正直，腰、胯势必无法放松。

在做本式时，无论两臂前举还是下按，两肘尖都不可外撑、上扬；两肩不可紧张、耸起。沉肩垂肘是联系在一起的，肘尖上扬，肩必耸起。

3. 从本式第三动起，身体由自然直立转变为屈膝半蹲的状态。在简化太极拳里，除少数式子外，整个练拳过程都是在这种屈膝半蹲的状态中进行的，这个屈膝的程度，即通常所讲的拳架高度。整套拳基本上要保持同样的身体高度，不允许忽高忽低。其高度视体质强弱及锻炼基础的不同而不同。

4. 在做“屈膝下按”的动作时，两臂的下落和两掌的下按是随着两腿的屈蹲进行的，整个动作要快慢一致地同时开始和完成的，以领会和掌握“协调”这一运动特点。

5. 本式“定式”。太极拳的每一个式子都是由过渡动作和完成动作组成的，“定式”或“完成姿势”，除了说明每个拳式到哪儿算完成外，还对身体各部位的动作和劲力的运用有特定的要求。如本式定式时，两腿屈蹲到预定的拳架高度；两手沉按，展掌舒指；精神贯注，还要配合呼气下沉。这样，就使连绵不断的动作到这里有了一种沉稳的感觉，即常说的“节奏感”。定式做得不好，分不清式子间的阶段和衔接，那就体现不出过渡动作的轻灵和完成姿势的沉稳。连贯和节奏是矛盾的统一，要注意处理好。

5. “起式”是太极拳的第一个式子。它包括了不少太极拳的基本特点和要求，决不可因动作简单而轻视它，而应按照动作要领反复多练。

二、野马分鬃

左野马分鬃

1. 抱手收脚 上体稍向右转；右臂屈抱于右胸前，右手心向下，左手翻转向上，左臂屈抱于腹前，两手上下相对，如在右肋前抱球；左脚收至右脚内侧，脚尖点地；眼看右手（图 1-6）。

2. 转体上步 上体左转；左脚向左前方迈出一大步，脚跟轻轻着地，重心仍在右腿（图 1-7）。

3. 弓步分手 上体继续左转；重心前移，左脚踏实，左腿屈膝前弓，右腿自然蹬直，右脚跟外展，成左弓步；两掌前后分开，左手分至体前，高与眼平，手心斜向上，右手按至右胯旁，手心向下，指尖向前；两臂稍屈；眼看左掌（图 1-8）。



图 1-6



图 1-7



图 1-8

右野马分鬃

1. 转体撇脚 重心稍向后移，左脚尖翘起外撇；上体稍左

转；两手准备翻转“抱球”(图 1-9)。

2. 抱手收脚 上体再左转；左手翻转在左胸前屈抱；右手翻转前摆，在腹前屈抱，两手上下相对，如在左肋前抱球；重心前移至左腿，左脚踏实，右脚收至左脚内侧，脚尖点地；眼看左手(图 1-10、11)。

3. 转体上步 上体稍右转；右脚向右前方迈出一大步，脚跟轻轻着地(图 1-12)。

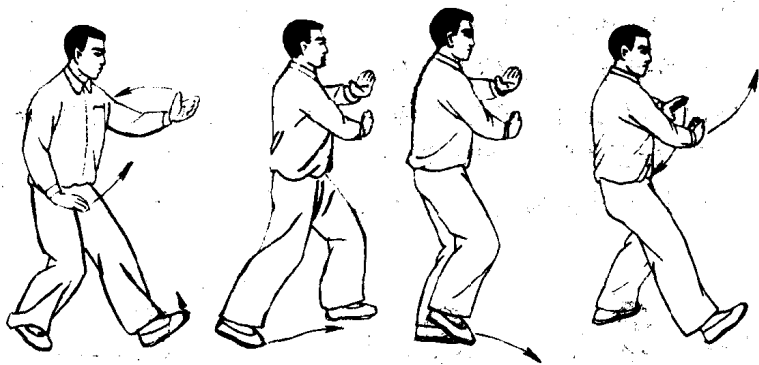


图 1-9

图 1-10

图 1-11

图 1-12

4. 弓步分手 上体再右转，重心前移；右脚踏实，右腿屈膝前弓，左腿自然蹬直，左脚跟外展或右弓步；两手前后分开，右手分至体前，高与眼平，手心斜向上，左手按至左胯旁，手心向下，指尖向前，两臂微屈；眼看右手(图 1-13)。

左野马分鬃

1. 转体撇脚 重心稍后移，右脚尖翘起外撇；上体稍右转；两手准备翻转“抱球”(图 1-14)。

2. 抱手收脚 上体再右转；右手翻转在右胸前屈抱，左手翻转前摆，在腹前屈抱，两手上下相对，好象在右肋前抱球；重

心前移,右脚踏实,左脚收至右脚内侧,脚尖点地;眼看右手(图 1-15、16)。

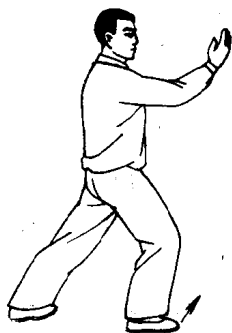


图 1-13



图 1-14



图 1-15

3. 转体上步 同前(图 1-17)。

4. 弓步分手 同前(图 1-18)。



图 1-16



图 1-17



图 1-18

【练习要点】

左野马分鬃

1. 抱手时不能象做体操那样肘弯夹紧，手、臂、肘都与肩平；而应使肩部放松，腕部稍弯，手指微屈，肘低于肩，腕低于手；屈肘时，上臂与前臂之间的夹角约成 120° ，手腕、前臂同胸部之间应有 20 到 30 厘米的距离，整个右臂呈弧形。

左臂的划弧，除手掌的移动应走弧线外，在移动的过程中还要伴随着前臂的旋转。以后遇到的划弧抱球动作，都应这样理解和处理。

转体和抱手的动作，是同时进行的。要在转体的带动下协调一致地完成。

“抱球”，是一个形象的比喻，要使两臂和前胸之间有容下一个“球”的空当，既能抱得住这个“球”而又不使“球”触着身体。

2. “左脚收到右脚内侧，脚尖点地”。这时绝大部分体重应落在右腿上，左脚尖点地，只起一点辅助支撑的作用。待动作熟练以后，左脚收向右脚内侧足弓附近即可，脚尖不必点地，以后各式类似的过渡动作，均应照此理解。

这里的“脚尖点地”，是指用脚前掌着地。

3. 第一个“分鬃”要面向东方。这一转动在动作分解时是分为两段进行的：上步时先转体至面向南偏东，弓步时再转体至面向正东。在连贯练习时，这两段转体是不可间断的，要一气呵成。

4. 左脚上步要脚跟先着地。太极拳向前迈步时要求一腿屈膝支撑体重，另一腿轻灵地迈出，不可将身体重心过早前送，整个脚掌一下子落地踏实，呈“砸夯”状。为此可让练习者