

体育锻炼方法丛书



简化太极拳

● 人民体育出版社

(京)新登字0405

体育锻炼方法丛书

简化太极拳

中华人民共和国国家体育运动委员会编

*

人民体育出版社出版发行

北京市兴顺印刷厂印刷

新华书店经销

*

787×1092毫米 32开本 1印张 1插页 20千字

1973年2月第1版 1997年10月第18次印刷

印数: 4,432,401—4,462,450 册

ISBN 7-5009-0190-9/G·177

定价: 3.00元

责任编辑: 王洁

出版说明

为了适应广大群众锻炼身体、增强体质、更好地向四个现代化进军的需要，我们出版这套“体育锻炼方法丛书”，介绍各种健身知识和锻炼方法。编写和取材力求通俗易懂，简便易行，以利因时因地开展体育活动。

限于水平，可能会有不足之处，希望读者通过锻炼实践提出改进意见，以便不断地进行修订。

目 录

第一节	初学太极拳的注意事项·····	(1)
第二节	简化太极拳的动作说明和技术要点·····	(2)
一、	简化太极拳的动作名称·····	(3)
二、	简化太极拳的套路介绍·····	(3)
三、	简化太极拳的路线图·····	(插页)

第一节 初学太极拳的 注意事项

太极拳是我国民族文化遗产中一个体育项目，是一种较好的增强体质和预防疾病的手段。经常打太极拳，能提高我们的健康水平，保持充沛的精力，以便更好地参加社会主义革命和社会主义建设。

一般太极拳的特点，是动作柔和、缓慢、圆活、连贯，因此，要求打太极拳时做到：精神贯注，上下相随，虚实分明，连贯圆活，速度均匀，动作运行路线处处带有弧形，整套练习起来，好象行云流水，连绵不断。

在学习和打太极拳时要注意以下几点：

（一）速度要均匀。初学太极拳时宜慢不宜快，从慢上练功夫，打基础，先把动作学会，把要领掌握好。熟练以后，不论速度稍快或稍慢，都要从头到尾保持均匀。打一套简化太极拳，正常的速度是用四——六分钟的时间。有的人慢练，可长达八、九分钟，但也不能太慢。

（二）架式不可忽高忽低。初学时架式可以高一点，也可低一点，但在“起势”时就要确定高低程度，以后整套动作，要大体上保持同样的高度（除“下势”动作以外）。体弱者最好采用高架式练习，随着动作的熟练和体质的增强，再练中架式或低架式。

（三）要适当掌握运动量。太极拳运动虽然不如体操运动和其他长拳运动激烈，但是由于它要求上、下肢各关节都在一定的弯屈度下做慢动作，这就延长了身体有关部位的运

动时间，所以，还是有一定运动量的。特别是下肢的运动量比较大一些，因为打这种拳，一方面要求两腿分清虚实，身体的重量经常由一条腿来负担，而这条腿又是在弯屈情况下来支撑的；另一方面，由一个姿势转到另一个姿势、身体重心由一腿过渡到另一腿上时要求缓慢，用的时间较长，这就大大增加了下肢的负荷量。所以，初学的人练完一趟太极拳，往往会感到两腿痠痛，这是正常的生理现象。

每次锻炼的时间长短、趟数多少、运动量大小，应根据工作和学习情况及自己的体质而定。一般健康无病的成年人，每日可练习一小时左右，老年人最好在早晨练习。初学者和体弱者要根据自己的身体情况，适当调节运动量，可以连续打一趟或两趟，可以单练一节或几节，也可以专练一两个式子，如“揽雀尾”、“云手”等。患有伤病的人要有所区别，如关节炎患者，每日练习的次数可适当多一些，但每次的运动量不宜太大；肠胃病患者的练习次数和运动量也可适当增加一些，以改善消化系统的功能，等等。

此外，初学的人如果没有专人指导，可采用互教互学的办法，例如，先由一个人按照图解的动作说明，来指导其他的人学练，然后依次轮换。这比一个人自己看图解学拳，要快一些，好一些。

第二节 简化太极拳的 动作说明和技术要点

“简化太极拳”是一九五六年国家体委运动司武术科编写的。这套拳是按照由简到繁、由易到难的原则，对已在群

众中流行的太极拳进行改编、整理的，改变了过去那种先难后易的锻炼顺序，集中了原有套路中的主要结构和技术系统，便于群众掌握，易学易懂。全套分为八个小组，包括“起势”、“收势”共二十四个动作。练习者可连贯练习，也可根据身体情况选择单式或分组练习。

一、简化太极拳的动作名称

- | | | |
|------------|------------|------------------------|
| 第一组 | (一) 起势 | (十三) 右蹬脚 |
| | (二) 左右野马分鬃 | (十四) 双峰贯耳 |
| | (三) 白鹤亮翅 | (十五) 转身左蹬脚 |
| 第二组 | (四) 左右搂膝拗步 | 第六组 (十六) 左下势独立 |
| | (五) 手挥琵琶 | (十七) 右下势独立 |
| | (六) 左右倒卷肱 | 第七组 (十八) 左右穿梭 |
| 第三组 | (七) 左揽雀尾 | (十九) 海底针 |
| | (八) 右揽雀尾 | (二十) 闪通臂 |
| 第四组 | (九) 单鞭 | 第八组 (二十一) 转身搬拦捶 |
| | (十) 左云手 | (二十二) 如封似闭 |
| | (十一) 单鞭 | (二十三) 十字手 |
| 第五组 | (十二) 高探马 | (二十四) 收势 |

二、简化太极拳的套路介绍

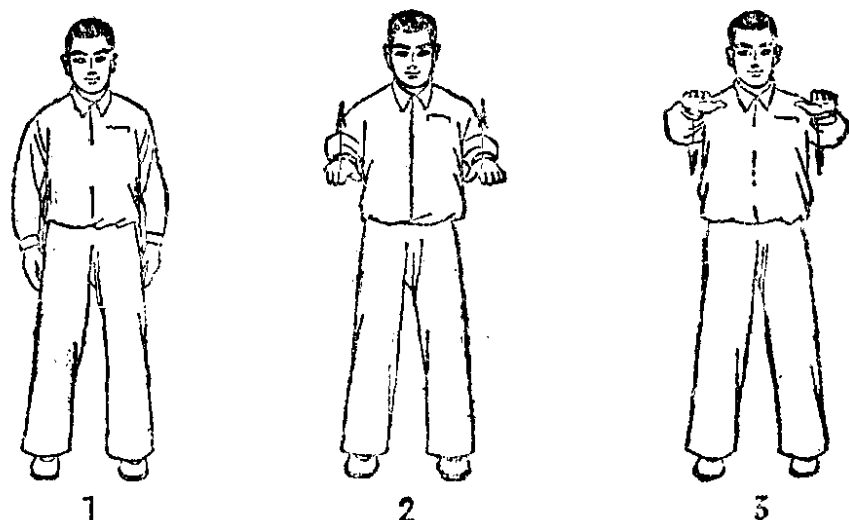
在文字说明中，凡有“同时”两字的，不论先写或后写身体的某一部分动作，都要求一齐活动，不要分先后去做。

动作的方向是以人体的前、后、左、右为依据的，不论怎样转变，总是以面对的方向为前，背向的方向为后，身体左侧为左，身体右侧为右。

图上的指示线（—→）是表明从上一个动作到下一个动作所经过的路线和部位。

图文是跨页排列的，要先看第4页上部图文，次看第5页上部图文，再次看第4页下部图文，最后看第5页下部图文（下同）。

第一组

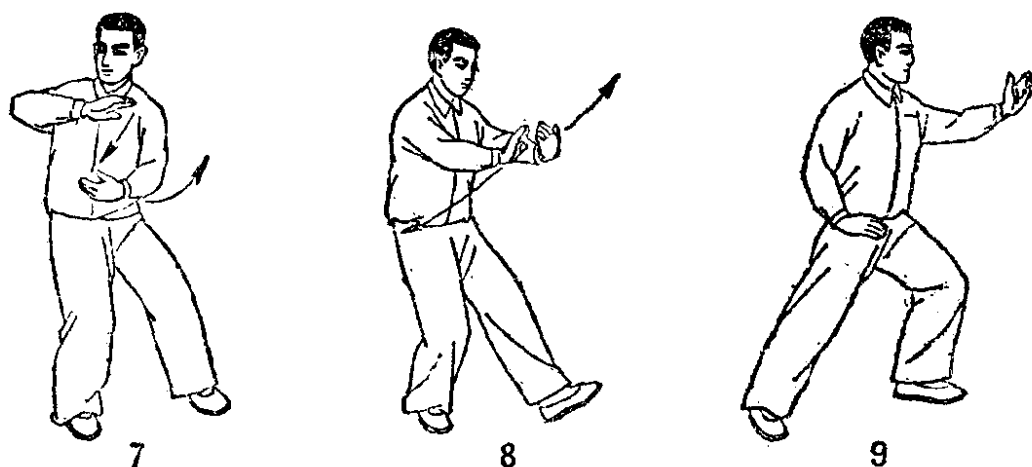


(一) 起势 ①身体自然直立，两脚开立，与肩同宽，两臂自然下垂，两手放在大腿外侧。眼向前平看 (图 1)。

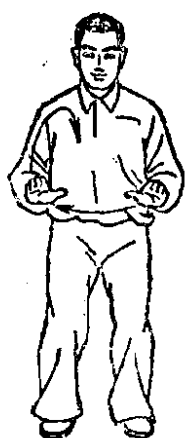
要点：头颈正直，下颏微向后收，不要故意挺胸或收腹，精神要集中。

②两臂慢慢向前平举，两手高与肩平，手心向下(图 2、 3)。

③上体保持正直，两腿屈膝下蹲，同时两掌轻轻下按，两肘



脚尖点地。眼看右手 (图 5、 6)。②上体左转，左脚向左前方迈出，右脚跟后蹬成左弓步。同时左右手慢慢分别向左上右下分开，左手高与眼平 (手心斜向上)，肘微屈；右手落在右胯旁，手心向下，指尖向前。眼看左手 (图 7、 8、 9)。③上体慢慢



4



5

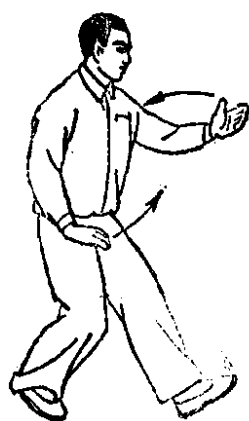


6

下垂与两膝相对。眼平看前方（图4）。

要点：两肩下沉，两肘松垂，手指自然微屈，重心落于两腿中间。屈膝松腰，臀部不可突出。两臂下落要和身体下蹲的动作协调一致。

（二）左右野马分鬃 ①身体微向右转，重心移至右腿上。同时右手收在胸前平屈，手心向下；左手经体前向右下划弧放在右手下，手心向上，两手相对成抱球状。左脚随之收到右脚内侧，



10

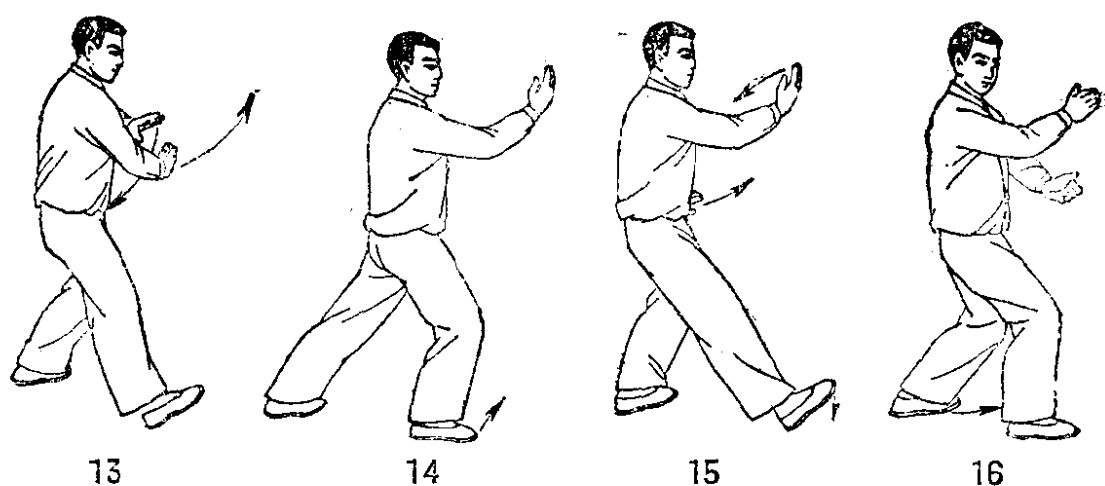


11



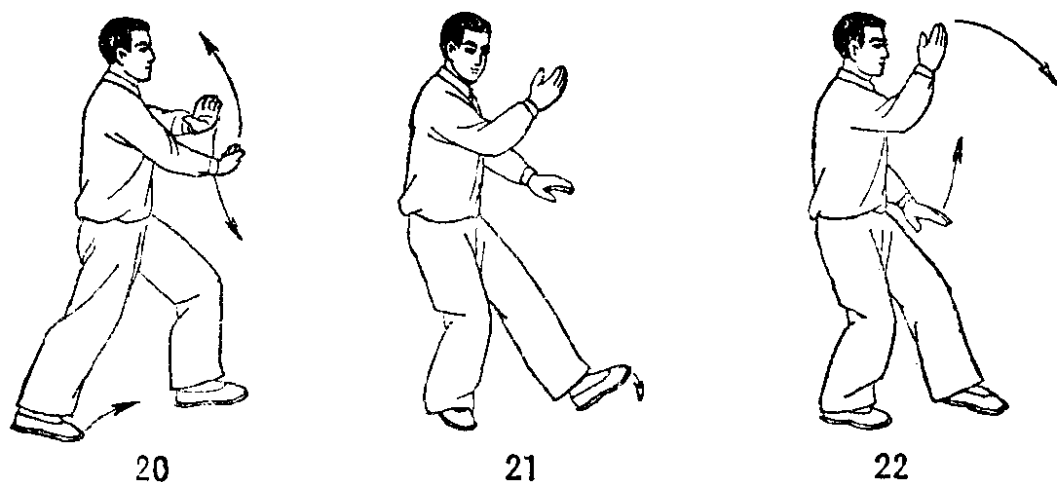
12

后坐，重心移至右腿上，左脚尖跷起微向外撇，随即左腿慢慢前弓，身体左转，重心再移至左腿上。同时左手翻转向下，收在胸前平屈，右手向左上划弧放在左手下，两手心相对成抱球状；右脚随之收到左脚内侧，脚尖点地；眼看左手（图10、11、12）。



④右腿向右前方迈出,左脚跟后蹬成右弓步;同时左右手分别慢慢向左下右上分开,右手高与眼平(手心斜向上),肘微屈;左手放在左胯旁,手心向下,指尖向前。眼看右手(图13、14)。⑤与③解同,惟左右相反(图15、16、17)。⑥与④解同,惟左右相反(图18、19)。

要点:上体勿前俯后仰。两手分开要保持弧形,身体转动要以腰为轴,做弓步与分手的速度要一致。做弓步时,迈出的脚脚跟先



手慢慢地分别向右上左下分开,右手上提停于头部右侧(偏前),手心向左后方,左手落于左胯前,手心向下。眼平看前方(图21、22)。

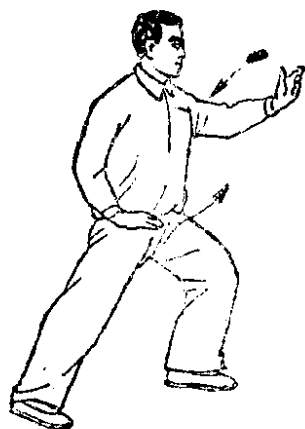
要点:胸部不要挺出,两臂上下都要保持半圆形,左膝要微屈,体重后移和右手上提要协调一致。



17



18



19

着地,然后慢慢踏实,膝盖不要超过脚尖;后腿稍后蹬,使该腿与地面保持约 45° 角。前后脚脚跟的直线两侧,两脚横向距离(身体的正前方为纵轴,其两侧为横向。下同)应为十——三十厘米。

(三)白鹤亮翅 ①上体微向左转,左手翻掌向下在胸前,右手向左上划弧,手心转向上,与左手成抱球状(图 20)。②右脚跟进半步,上体后坐,重心移至右腿上;左脚稍向前移,脚尖点地。同时两

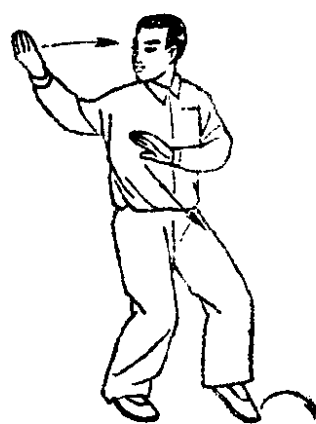
第二组



23

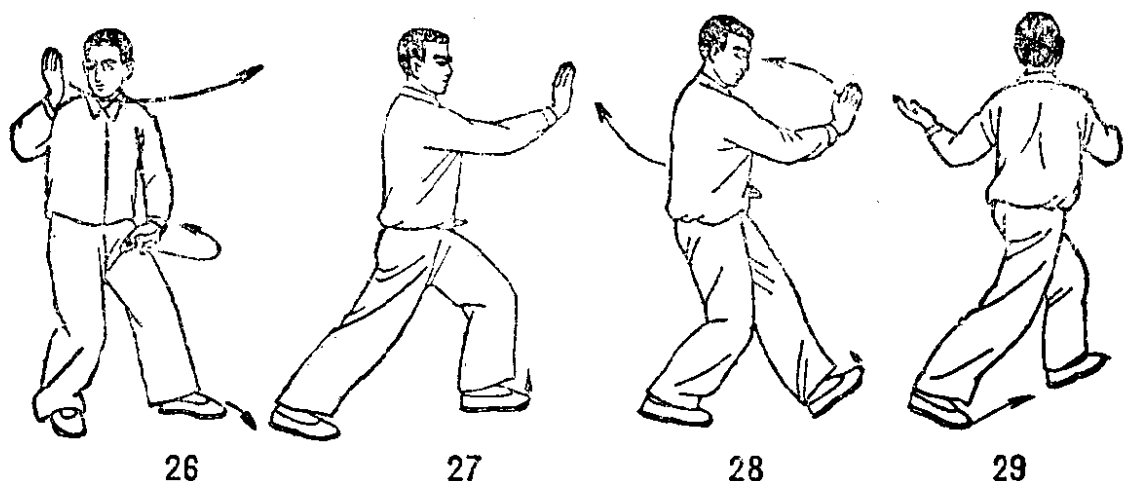


24

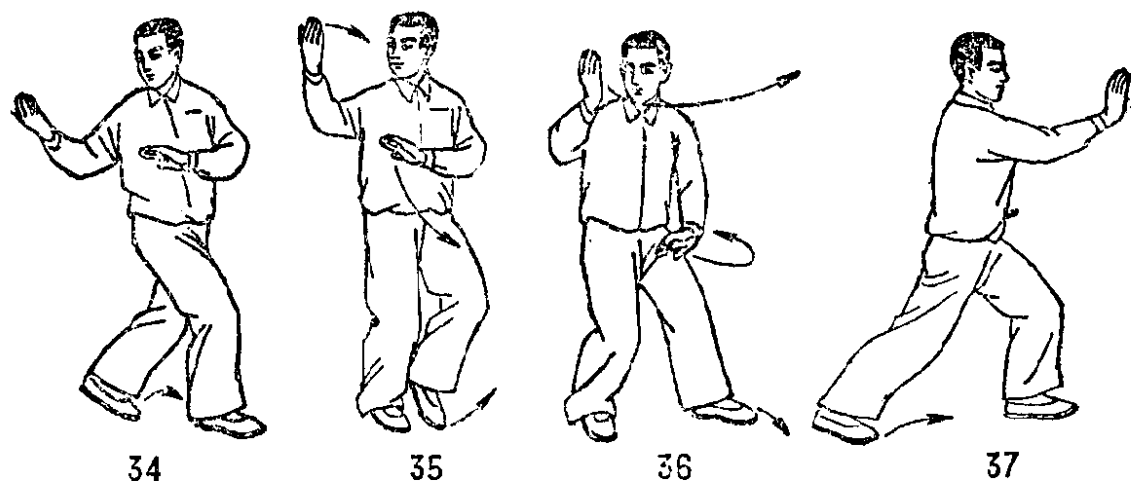


25

(四)左右搂膝拗步 ①右手从体前下落,由下向后上方划弧至右肩部外侧,臂微屈,手与耳同高,手心向上;左手上起由左向上向右下方划弧至右胸前,手心向下。同时上体微向左再向右转。眼看右手(图 23、24、25)。②上体左转,左脚向前(偏

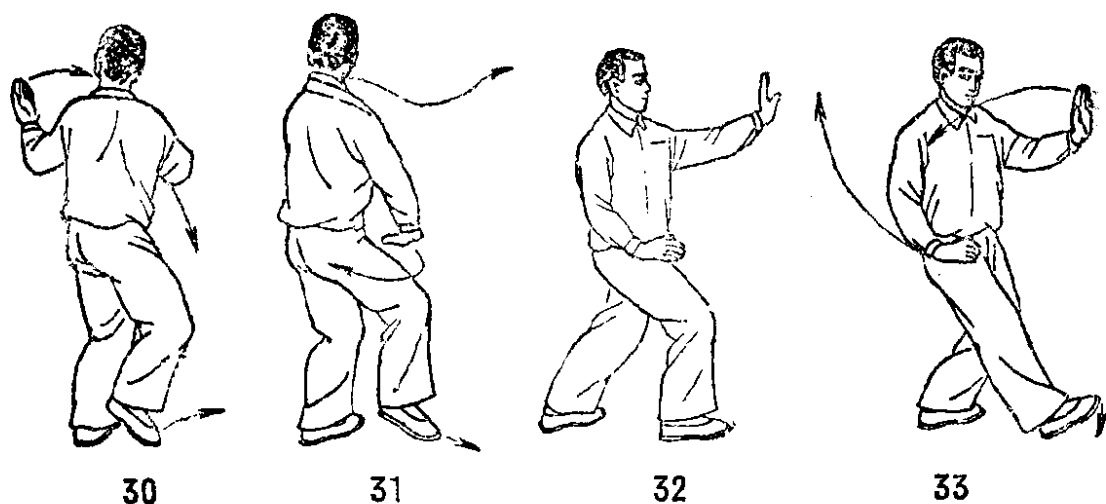


左) 迈出成左弓步，同时右手屈回由耳侧向前推出，高与鼻尖平；左手向下由左膝前搂过落于左胯旁。眼看右手手指（图 26、27）。③上体慢慢后坐，重心移至右腿上，左脚尖跷起微向外撇；随即左腿慢慢前弓，身体左转，重心移至左腿上，右脚向左脚靠



要点：手推出后，身体不可前俯后仰，要松腰松胯。推掌时须沉肩垂肘，坐腕舒掌必须与松腰、弓腿上下协调一致。做弓步时，两脚跟的横向距离一般不少于三十厘米。

（五）手挥琵琶 右脚跟进半步，上体后坐，身体重心移至右腿上，左脚略提起稍向前移，变成左虚步，脚跟着地，膝部微



拢，脚尖点地。同时左手向外翻掌由左后向上平举，手心向上；右手随转体向上向左下划弧落于左肩前，手心向下。眼看左手（图 28、29、30）。④与②解同，惟左右相反（图 31、32）。⑤与③解同，惟左右相反（图 33、34、35）。⑥与②解同（图 36、37）。



屈。同时左手由左下向上举，高与鼻尖平，臂微屈；右手收回放在左臂肘部里侧。眼看左手食指（图 38、39、40）。

要点：身体要平稳自然，沉肩垂肘，胸部放松。左手上起时不要直向上挑，要由左向上向前，微带弧形。右脚跟进时，前脚掌先着地，再全脚落实。体重后移和左手上起要协调一致。



41



42



43

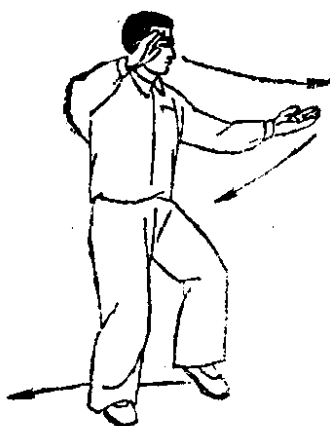
(六) 左右倒卷肱 ①右手翻掌（手心向上）经腹前由下向后上方划弧平举，臂微屈；左手随之翻掌向上，左脚尖落地，眼随着向右转体先向右看再转看左手（图 41、42）。②右臂屈肘回



47



48

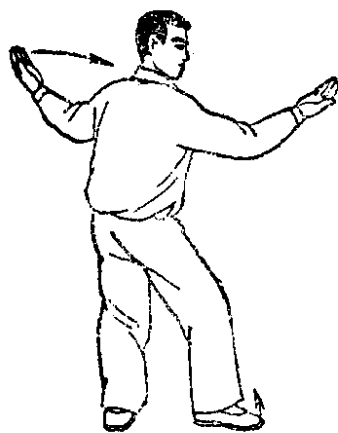


49

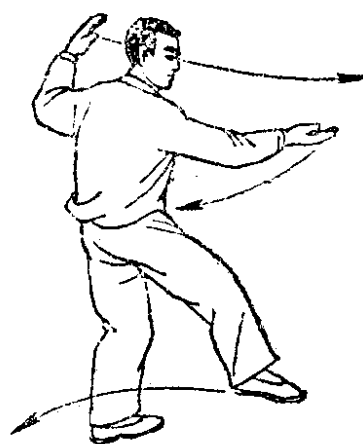
上，成右虚步。眼随转体左看，再转看右手（图 43、44、45）。③与②解同，惟左右相反（图 46、47、48）。④与②解同（图 49、50、51）。⑤与②解同，惟左右相反（图 52、53、54）。



44



45

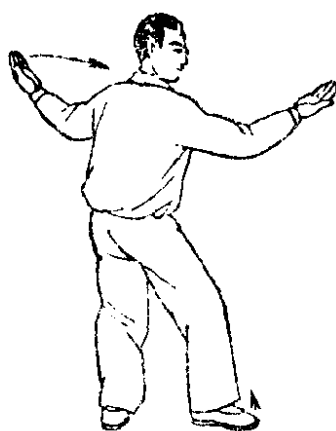


46

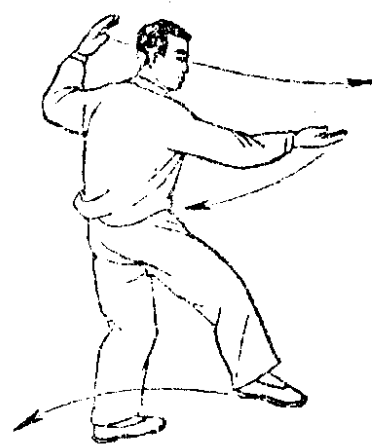
收，右手由耳侧向前推出，手心向前；左手回收经左肋外侧向后上划弧平举，手心向上；右手随之再翻掌向上。同时左腿轻轻提起向左后侧方退一步，脚尖先着地，然后慢慢踏实，重心在左腿



50



51



52

要点：前推的手不要伸直，后手也不可直向回抽，仍走弧线。前推时，要转腰松胯，与两手的速度要一致，避免僵硬。退步时，脚尖先着地，再慢慢踏实，同时把前脚扭正，退左脚略向

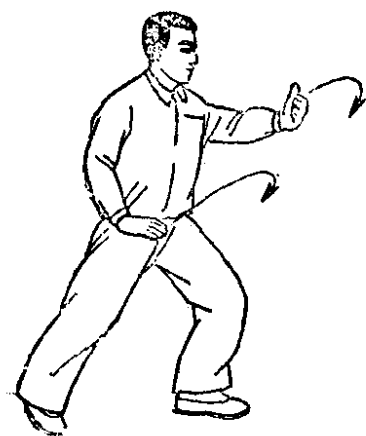


53

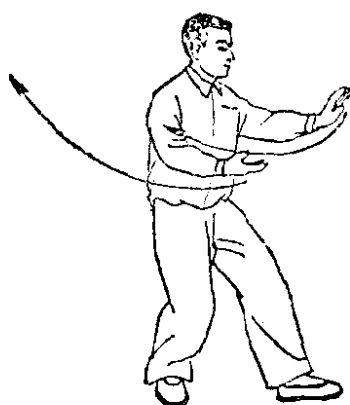


54

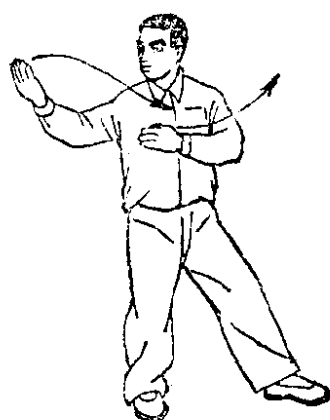
左后斜，退右脚略向右后斜，避免使两脚落在一条直线上。后退时，眼神随转体动作向左右看（约转 90° ），然后再转看前手。



58



59



60

尖点地(图 55、56)。②左脚向左前方迈出，上体微向左转，右脚跟向后蹬，脚尖微向里扣成左弓步。同时左臂向左棚出(即左臂平屈成弓形，用前臂外侧和手背向左侧推出)，高与肩平，手心向后；右手向右下落放于右胯旁，手心向下。眼看左前臂(图 57、58)。

要点：棚出时，两臂前后均保持弧形，分手与松腰、弓腿三者必须协调一致。

③身体微向左转，左手随之前伸翻掌向下，右手翻掌向上，

第三组



55

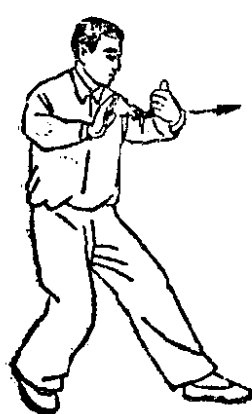


56



57

(七) 左揽雀尾 ①身体慢慢向右转。左手自然下落经腹前划弧至右肋前,手心向上;右臂屈肘,手心转向下,收至右胸前,两手相对成抱球状。同时右脚尖微向外撇,左脚收回靠拢右脚,左脚



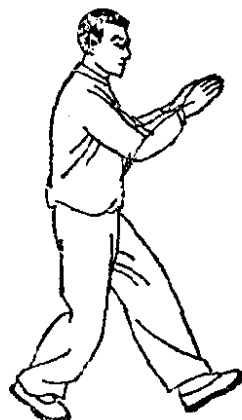
61



62



63



64

经腹前向上向前伸至左腕下方;然后两手下捋(注:捌、捋、挤、按的“捋”字,过去曾用“握”字),上体稍向右转,两手经腹前向右后方划弧,直至右手手心向上,高与肩齐,左手手心向后平屈于胸前,同时重心移至右腿上。眼看右手(图59、60)。

要点:下捋时,上体不可前倾,臀部不要突出。两臂下捋须随腰旋转,仍走弧线。

④上体微向左转,右臂屈肘收回,右手附于左手腕里侧(相距