

A man in a blue martial arts uniform is shown in a dynamic Tai Chi pose, with his right arm extended forward and his left hand held near his chest. The background is a bright, hazy white, creating a sense of movement and light.

太极拳技击应用丛书

杨式太极拳 竞赛套路练习 与技击运用

黄康辉 王建华 编著

人民体育出版社

杨式太极拳竞赛套路练习 与技击运用

——太极拳技击应用丛书

黄康辉 编著
王建华

动作示范 黄康辉
王天宇

人民体育出版社

(京)新登字 040 号

图书在版编目 (CIP) 数据

杨式太极拳竞赛套路练习与技击运用/黄康辉,

王建华编著.-北京:人民体育出版社,2002

(太极拳技击应用丛书)

ISBN 7-5009-2255-8

I.杨… II.①黄… ②王… III.太极拳,杨式-
套路(武术) IV.G852.111.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 004912 号

*

人民体育出版社出版发行
北京昌平环球印刷厂印刷
新华书店经销

*

850×1168 32 开本 11.875 印张 150 千字
2002 年 6 月第 1 版 2002 年 6 月第 1 次印刷
印数:1-5,100 册

*

ISBN 7-5009-2255-8/G · 2154

定价:18.00 元

社址:北京市崇文区体育馆路 8 号(天坛公园东门)

电话:67151482(发行部) 邮编:100061

传真:67151483 电挂:9474

(购买本社图书,如遇有缺损页可与发行部联系)

出版者的话

太极拳看上去是一项松静自然、轻柔沉稳、连绵圆活的运动，而实际上太极拳的每一招、每一势都有其技击含义，只有很好地了解其技击内涵，清楚劲力走向，才能更快、更好地学会太极拳的规范动作和提高太极拳的功力水平。

本书作者黄康辉曾连续获得过8届全国太极拳推手冠军；全国太极拳、剑、推手全能第2名；陈式、吴式太极拳全国第2名，现为北京体育大学武术系教师，所教学生曾多人、多次获得过各式太极拳全国冠军。作者通过自己多年的实践与教学经验，对各式太极拳竞赛套路中的每个动作的技击内涵进行了分析与说明，并介绍了每个招势的技击应用，使初学者更容易很快地体会、掌握太极拳的要领，迅速入门；使具有一定水平的太极拳爱好者更迅速地提高技艺；对于基层武术教学亦有一定参考意义。

希望本书的出版对普及、推广太极拳运动起到一定作用。

出版者

前 言

太极拳是我国宝贵的民族文化遗产，它姿势优美，动作缓慢柔和，男女老幼皆宜。

近年来，关于太极拳健身、防治疾病的宣传及科研成果数不胜数，充分体现了太极拳的健身价值。但是，却有些忽略太极拳的技击功能。太极拳既然是武术系的一个拳种，当然有技击的功能。只有很好地了解其动作技击内涵，才能练出地道的太极拳真功夫。为更好地习练并适应竞赛的需要，目前各家拳术都有各自的套路，随着时代的发展，将不断地注入新的内容，如今后可能向武术与中医、武术与哲学、武术与兵法、武术与美学相结合的方向发展。本书主要围绕杨式太极拳竞赛套路的学习、掌握和提高，将每个动作所含的技击功能作介绍，以求练习者在练习拳术套路过程中做动作时知其所以然，从而提高练习者的兴趣。

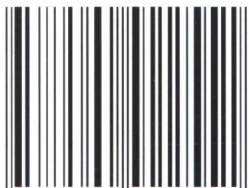
太极拳《拳论》中讲：“由着熟而渐悟懂劲，由懂劲而阶及神明。”这段话说明从学拳到交手的逐步前进的方法和逐步提高层次的方法。本书从基础入手，先讲手型、手法、步型、步法和单势练习，有一定基础后，再接着练习基础套路，然后再过渡到练习杨式太极拳竞赛套路，同时掌握每势的技击含义，为进一步提高拳术技术奠定了基础。

责任编辑：赵振平

封面设计：赵 沛

版面设计：阎建生

ISBN 7-5009-2255-8



9 787500 922551 >

定价：18.00 元

目 录

一、杨式太极拳简介	(1)
二、杨式太极拳竞赛套路的形成与发展	(2)
三、太极拳经典拳论摘录	(4)
四、杨式太极拳的基本功练习	(7)
(一) 手型、手法的练习	(7)
1. 手型	(7)
2. 手法	(9)
(二) 步型、步法的练习	(15)
1. 步型	(15)
2. 步法	(16)
(三) 太极五功	(25)
1. 无极桩	(25)
2. 太极桩	(25)
3. 开合桩	(27)
4. 升降桩	(29)
5. 虚步桩	(29)

五、杨式太极拳的单势练习····· (36)

- (一) 搂膝拗步 ····· (36)
- (二) 倒卷肱 ····· (40)
- (三) 云手 ····· (44)
- (四) 野马分鬃 ····· (47)
- (五) 蹬脚 ····· (51)
- (六) 拍脚 ····· (57)
- (七) 摆莲脚 ····· (60)

六、杨式太极拳的基础套路····· (65)

- (一) 杨式太极拳简化八式 ····· (65)
 - 起势····· (65)
 - 1.卷肱势····· (66)
 - 2.搂膝拗步····· (68)
 - 3.野马分鬃····· (72)
 - 4.云手····· (76)
 - 5.金鸡独立····· (82)
 - 6.左右蹬脚····· (85)
 - 7.揽雀尾····· (87)
 - 8.十字手····· (97)
 - 收势····· (98)
- (二) 杨式太极拳简化十六式 ····· (99)
 - 第一段····· (99)
 - 1.起势····· (99)
 - 2.左右野马分鬃 ····· (101)
 - 3.白鹤亮翅 ····· (104)

4.左右搂膝拗步	(105)
5.进步搬拦捶	(109)
6.如封似闭	(112)
7.单鞭	(114)
8.手挥琵琶	(115)
第二段	(117)
9.倒卷肱	(117)
10.左右穿梭.....	(120)
11.海底针.....	(123)
12.闪通臂.....	(124)
13.云手.....	(125)
14.左右揽雀尾.....	(128)
15.十字手.....	(138)
16.收势.....	(139)
 七、杨式太极拳竞赛套路练习与技击运用.....	(141)
预备势.....	(141)
第一段.....	(144)
1.起势	(144)
2.揽雀尾	(146)
3.单鞭	(163)
4.提手上势	(172)
5.白鹤亮翅	(176)
6.搂膝拗步	(180)
7.手挥琵琶	(194)
8.搬拦捶	(198)
9.如封似闭	(204)

第二段·····	(208)
10.斜飞势·····	(208)
11.肘底捶·····	(213)
12.倒卷肱·····	(220)
13.左右穿梭·····	(226)
14.左右野马分鬃·····	(236)
第三段·····	(244)
15.云手·····	(244)
16.单鞭·····	(254)
17.高探马·····	(258)
18.右蹬脚·····	(261)
19.双峰贯耳·····	(266)
20.左分脚·····	(269)
21.转身右蹬脚·····	(273)
22.海底针·····	(278)
23.闪通背·····	(283)
第四段·····	(286)
24.白蛇吐信·····	(286)
25.右拍脚·····	(291)
26.左右伏虎势·····	(296)
27.右下势·····	(303)
28.金鸡独立·····	(306)
29.指裆捶·····	(314)
30.揽雀尾·····	(318)
31.单鞭·····	(329)
32.左下势·····	(337)
33.上步七星·····	(341)

34.退步跨虎·····	(345)
35.转身摆莲·····	(347)
36.弯弓射虎·····	(351)
37.搬拦捶·····	(356)
38.如封似闭·····	(361)
39.十字手·····	(365)
40.收势·····	(368)

一、杨式太极拳简介

太极拳的形成已有三百多年的历史。它是古老东方文明宝贵文化遗产中一颗璀璨的明珠，以其深厚的哲学底蕴、明显的健身效果，以及独特的技击方法，深受世界人民的喜爱。杨式太极拳是太极拳中的一个流派。它由第一代宗师杨禄禅及其子杨班侯、杨健侯，其孙杨少侯、杨澄甫祖孙三代苦心钻研，不断发展而来。在不违背武术本能的基础上，杨式太极拳保留了技击与攻防内容，创造了一套缓慢柔和、舒展简捷，结构严谨，身法中正，动作和顺，轻灵沉着兼而有之的套路。

二、杨式太极拳竞赛套路的形成与发展

太极拳、剑、推手比赛是20世纪80年代后期兴起的惟一以拳种单列的全国比赛。竞赛的项目分为三类：①42式、杨式、吴式、陈式、孙式太极拳；②太极剑竞赛套路；③太极拳推手。太极拳、剑的比赛最初也和其他项目一样在全国武术比赛中列项进行。后来，之所以发展为单独举行的全国比赛，有两个方面的原因。其一，太极拳是一个优秀的传统拳种，它具有较高的健身价值，理论体系较完整，技术内容十分丰富，训练方法系统、科学，流传广泛，基础雄厚。具有单独举行比赛的条件；其二，由于太极拳本身具备一定的优点和特征，在国际上也日益为各国人民所喜爱。有些国家太极拳运动发展很快，无论从太极拳技术水平上看，还是从组织建设和竞赛工作的能力上看，都初见规模和水平，因而引起了我国武术界及领导部门的有识之士的关注。认为作为太极拳发源地的中国，理应使太极拳的理论与技术臻完备，于是从1984年采取措施，加强了对太极拳训练、竞赛等方面的工作。

为此，首先在全国武术比赛中对参加太极拳比赛的人数作了规定，以保证太极拳项目的发展。1984年4月22~25日，在武汉组织了由美国、日本、危地马拉、法国、新加坡、香港等国家和地区的18个代表队，共100余名男、女运动员参加的“武汉国际太极拳、剑邀请赛”；同年9月，在哈尔滨又举行了全国太极拳、剑邀请赛，为太极拳、剑走向单列比赛打下了基础。

1986年，国家体委将太极拳、剑、推手单列为全国正式比赛项目。每年举行一次。

为了适应竞赛和推广的需要，促进太极拳运动的发展，加快走向世界的步伐，中国武术协会、国家体委武术研究院自1987年以来多次组织太极拳方面的专家、教授、教练员、运动员修改制定了竞赛规则，编写出版了42式太极拳、42式太极剑、杨式太极拳、吴式太极拳、陈式太极拳、孙式太极拳的竞赛套路，并多次举行太极拳、剑竞赛套路学习班，培养了大批骨干力量，有力地推动了太极拳运动的发展。

三、太极拳经典拳论摘录

太极拳名家的经典拳论一直是太极拳爱好者应深刻理解与学习体会的课程。太极拳《拳论》中讲：“由着熟而渐悟懂劲，由着懂劲而阶及神明。”这段话说明从学拳到交手是逐步前进的，太极真功夫是逐步提高层次的为学好杨式太极拳技击运用，十分必要知晓以下这些拳理。

山右王宗岳太极拳论

太极者，无极而生，动静之机，阴阳之母也。动之则分，静之则合，无过不及，随屈就伸。人刚我柔谓之走，我顺人被谓之粘。动及则及应，动缓则缓随，随变化万端，而理唯一贯。由着熟而渐悟懂劲，由着懂劲而阶及神明，然非用力之久，不能豁然贯通焉。虚领顶劲，气沉丹田，不偏不倚，忽隐忽现。左重则左虚，右重则右杳，仰之侧弥高，俯之侧弥深，进之则愈长，退之则愈粗，一羽不能加，蝇虫不能落。人不知我，我独知人，英雄所向无敌，盖皆由此而及也。斯技旁门甚多，虽势有区别，概不外壮欺弱，慢让快耳。有力打无力，手慢让手快，是皆先天自然之能，非关学力而有为也。察“四两拨千斤”之句，显非力胜；观毫厘能御众之形，快何能为。立如秤准，活似车轮，偏沉则随，及重则滞。每见数年纯功，不能运化者，率皆自为人制，双重之病未悟耳。欲避此病，须知

阴阳：粘即是走，走即是粘；阳不离阴，阴不离阳，阴阳相济，方为懂劲。懂劲后，愈练愈精，默识揣摩，渐至从心所欲。本是“舍己从人”，多误“舍近求远”。所谓差之毫厘，谬之千里，学者不可不详辨焉，是为论。

太极拳解

身虽动，心贵静，气须敛，神宜舒。

心为令，气为旗，神为主帅，身为驱使，刻刻留意，方有所得。先在心，后在身。

在身，则不知手之舞之足之蹈之，所谓一气呵成，舍己从人，引进落空，四两拨千斤也。

须知，一动无有不动；一静无有不静。

视动犹静，视静犹动内固精神，外示安逸。

需从人，不要由己。

从人则活，由己则滞。

尚气者无力，养气者纯刚。

彼不动，己不动；彼微动，己先动。

以己依人，务要知己，乃能随转随接；以己粘人，必须知人，乃能不后不先。

精神能提得起，则无双重之虞；粘依能跟得灵，方见落空之妙。

往复须分阴阳，进退须有转合。

机由己发，力从人借。

发劲须上下相随，乃一往无敌；立身须中正不偏，方能八面支撑。

静如山岳，动若江河。

迈步如临渊，运劲如抽丝，蓄劲如张弓，发劲如放箭。
行气如九曲珠，无微不到；运劲如百炼钢，何坚不摧。
形如搏兔之鹯；神似捕鼠之猫。

曲中求直，蓄而后发。

收即是放，连而不断。

极柔软，然后极坚刚；能粘依，然后能灵活。

气以直养而无害；劲以曲蓄而有余。

渐至物来顺应，是亦知止能得矣。

打手歌

棚捋挤按须认真
上下相随人难进
任他巨力来打我
牵动四两拨千斤
引进落空合即出
粘连黏随不丢顶