

杨式太极拳

竞赛套路

Yang shi tai ji quan
Jing sai tao lu

撰文：吕韶钧
示范：孔祥东



北京体育大学出版社

看图学太极

看图学太极

撰文：吕韶钧 示范：孔祥东

杨式太极拳竞赛套路

北京体育大学出版社



TAJICUA

TAJICUAN

策划编辑:张清垣 责任编辑:张清垣
审稿编辑:鲁 牧 责任校对:长 春
责任印制:青 山 陈 莎

图书在版编目(CIP)数据

杨式太极拳竞赛套路/吕韶钧撰. - 北京:北京体育大学出版社,2002.1
(看图学太极丛书)

ISBN 7-81051-709-0

I. 杨… II. 吕… III. 太极拳, 杨式-套路(武术)-图解 IV. G852.111.9-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 097178 号

杨式太极拳竞赛套路

吕韶钧 撰

北京体育大学出版社出版发行
(北京·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:3.25

定价:8.00 元

2002 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

印数:6000 册

ISBN 7-81051-709-0/G·597

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)



- 1- 怎样看图学练太极拳 P 02
- 2- 杨式太极拳竞赛套路简介 P 03
- 3- 杨式太极拳竞赛套路动作名称 P 03
- 4- 杨式太极拳竞赛套路学练图示 P 04
- 5- 杨式太极拳竞赛套路动作路线示意图 P 96
- 6- 杨式太极拳竞赛套路提高要诀 P 97

7/11/78/08

一.注意动作的方向和路线 在图解中，有的画面是一个动作的身体定势，而有的是动作运行过程中某一动作的姿势。因此，在看图过程中，一定要辨清动作与动作过程的方向，看清楚太极拳动作运行路线图示。拳势动作运行路线一般是用虚线（…）或实线（—）来表示。本书动作的路线是以虚线表示身体左侧的上下肢动作，以实线表示身体右侧的上下肢动作。每一幅动作图所示上下肢路线的终止点，即是下一幅动作图上下肢的起始点。另外，学习时最好先选定好起始的位置和面向，不要经常变换位置，以免弄错方向而影响学习效果。

二.学会边看书边模仿动作 初学者可以一手持书，边看边模仿动作，也可以阅读理解后再比划动作。如果遇到复杂的动作时，可先学习下肢动作，再学习上肢动作，然后将上下肢动作完整地配合起来。

三.注意动作的衔接 看图学练太极拳容易出现的一个问题，就是初学者往往把注意力只集中在单个图解的动作上，而忽视了整个套路的动作，使太极拳的动作与动作之间、单个动作与整套动作之间的衔接不协调。这就要求我们每学习一势都要与前面所学的动作连贯起来。避免出现学后一势忘前一势的现象。

四.注意阅读动作要点 当所学动作已经基本准确时，应注意阅读“动作要点”，因为这是该动作的关键之处。同时，还要注意呼吸的配合。开始时，采用自然呼吸，动作熟练后，可以尝试着采用拳势呼吸法配合，但要避免练拳时憋气。

杨式太极拳是太极拳流派中较为普及的拳种之一。创自河北永年人杨露禅。后经其子杨健侯、其孙杨澄浦等人的不断修改、定型为现在的杨式太极拳套路。杨式太极拳竞赛套路，是原国家体育运动委员会（现为国家体育总局）于1989年组织杨式太极拳专家从传统杨式太极拳架中择取较为典型的动作，并按照武术太极拳竞赛规则的要求创编而成的。整个套路分为四段，共有40个动作。杨式太极拳竞赛套路的风格特点是：舒展简洁、动作和顺、速度均匀、连绵不断，整个架式结构严谨、中正圆满、轻灵沉着、浑厚庄重，能自然地表现出杨式太极拳的独特风格。所以深受广大太极拳爱好者的喜爱，成为普及程度较高的太极拳套路之一。

杨式太极拳竞赛套路动作名称

- | | | | | |
|----------|------------|-----------|-----------|----------|
| 01. 起 势 | 09. 如封似闭 | 17. 高探马 | 25. 右拍脚 | 33. 上步七星 |
| 02. 揽雀尾 | 10. 斜飞势 | 18. 右蹬脚 | 26. 左右伏虎势 | 34. 退步跨虎 |
| 03. 单 鞭 | 11. 肘底捶 | 19. 双峰贯耳 | 27. 右下势 | 35. 转身摆莲 |
| 04. 提手上势 | 12. 倒卷肱 | 20. 左分脚 | 28. 金鸡独立 | 36. 弯弓射虎 |
| 05. 白鹤亮翅 | 13. 左右穿梭 | 21. 转身右蹬脚 | 29. 指裆捶 | 37. 搬拦捶 |
| 06. 搂膝拗步 | 14. 左右野马分鬃 | 22. 海底针 | 30. 揽雀尾 | 38. 如封似闭 |
| 07. 手挥琵琶 | 15. 云 手 | 23. 闪通背 | 31. 单 鞭 | 39. 十字手 |
| 08. 搬拦捶 | 16. 单 鞭 | 24. 白蛇吐信 | 32. 左下势 | 40. 收 势 |



起
势

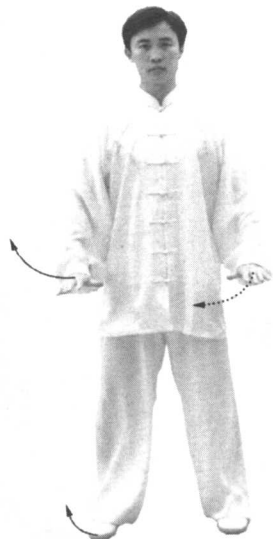
4

我们现在开始学习杨式太极拳。
试试吧！





[要点] 上体正直，精神集中，两臂下落与头部上顶要协调一致。





揽雀尾

6

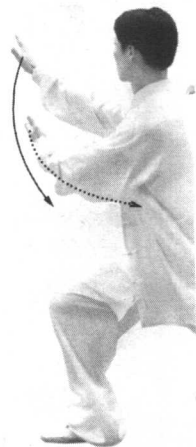
尾膝下蹲那可就错了!





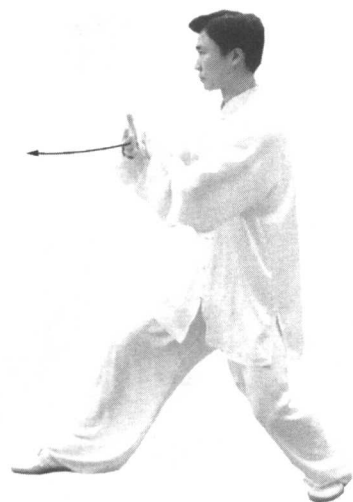
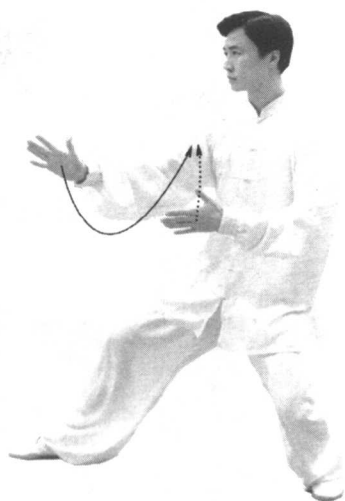
[要点] 整个动作均以腰为轴，手法与身法要协调，两脚不能拧动。





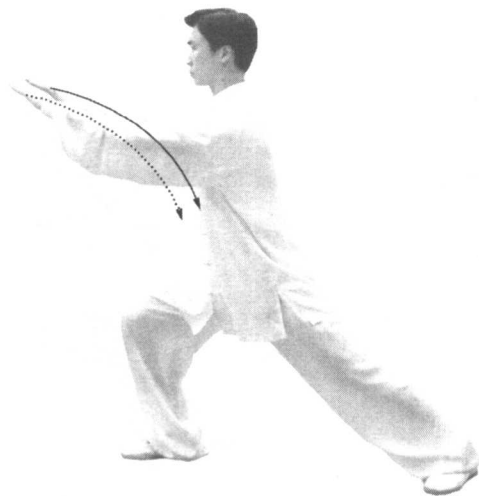
杨式太极拳竞赛套路







10







单鞭

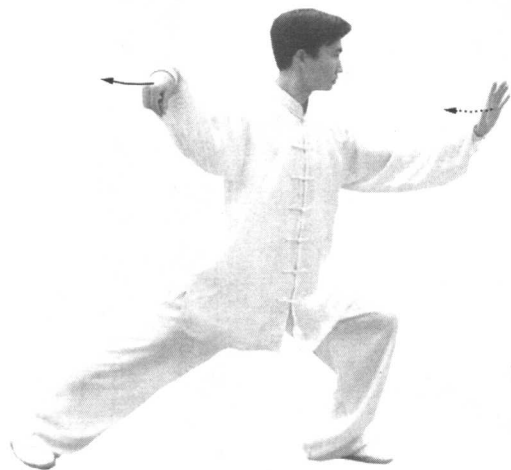
12

这可见下随功失了。
加油！ //





[要点] 身体不能左右摇摆，两手平抹要有弧线。





提手上势

[要点] 重心移动时，上体要平稳，手脚要协调一致，身体中正。



14

简单、
太简单了!

杨式太极拳竞赛套路

