

走进太极拳

——太极拳初段位训练与教学法

ZOUJIN TAIJIQUAN

—TAIJIQUAN CHUDUANWEI

XUNLIAN YU JIAOXUEFA

曾乃梁 / 编著

人民体育出版社



走进太极拳

——太极拳入门与提高——

作者：张三丰

出版社：人民体育出版社

ISBN：7-119-01234-5



太极拳入门与提高

走进太极拳

——太极拳初段位训练与教学法

曾乃梁 编著

人民体育出版社

(京)新登字 040 号

图书在版编目(CIP)数据

走进太极拳：太极拳初段位训练与教学法/曾乃梁
编著.—北京：人民体育出版社，2001

ISBN 7-5009-2232-9

I.走… II.曾… III.①太极拳-运动训练
②太极拳-体育教学 IV.G852.112

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2001) 第 077199 号

*

人民体育出版社出版发行
中国科学院印刷厂印刷
新华书店经销

*

850×1168 32开本 10.875印张 247千字
2002年2月第1版 2002年2月第1次印刷
印数：1—6,100册

*

ISBN 7-5009-2232-9/G·2131
定价：19.00 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）



作者近照（摄于第12届广岛亚运会上）

太極拳是一項
好的健身運動

張文廣

二〇〇一年
五月廿七日

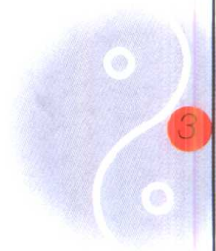


与张文广先生等武术界人士相聚于首届东亚运动会上

与前国际武联主席徐才先生，邱丕相总裁判长等在广岛亚运会上合影



中国武协主席李杰向作者授予『世界太极科技贡献奖』奖杯



作者演练太极拳



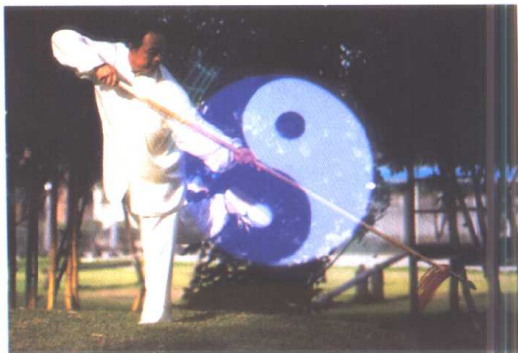
4



演练太极剑



演练太极刀



演练太极枪



辅导弟子陈思坦(男子太极拳世界冠军)



辅导弟子高佳敏
(女子太极拳世界冠军)

指导中国武术亚运会
集训队训练



为广大太极拳爱好者进行技术辅导





在首届“世界太极健康大会”上表演太极拳



与爱妻卫香莲在武夷山上
演练太极拳对练



与弟子陈思坦表演太极拳推手



率中国武术队出席首届世界武术锦标赛开幕式



与夺冠的弟子
陈思坦、林秋萍在一起

与团长、队员一起在广岛亚运会上答记者问





在日本传授太极拳技艺



与爱人卫香莲在日本讲学



为韩国国家队上理论课



与菲律宾国家武术队的女弟子合影



序

福建省体育局局长 蔡天初
中国武术协会副主席

我与曾乃梁教练相识已久，我们在工作、思想上的交流和沟通机会不少。但走近他，是从太极拳开始的。

我所认识的曾教练，实干、朴实、厚道、谦虚。他长期在武术这块土地上辛勤耕耘，对这一国粹、国宝有着特殊的情怀，倾注了一腔热血。从曾教练主持我省武术工作以来，揭开了我省武术辉煌的篇章，他培养出一百多人次的全国冠军，其中有“太极之花”“太极皇后”及“太极王子”等亚运会及世界武术锦标赛冠军；还有女子枪术世界冠军、南拳的亚运会冠军等，使我省武术运动



跻身于全国乃至国际的先进行列,为此,他获得国务院颁发的“有突出贡献专家”的称号,多次获国家体育运动荣誉奖章。他还被评为“中国当代十大武术教练”,荣获“世界太极科技贡献奖”、省五一劳动奖章、省劳模、省优秀专家等称号。更难能可贵的是,在他退居二线后,仍指导我省武术工作,还热心指导省内外以及日本、韩国、菲律宾、新加坡、香港、澳门、台湾等国家和地区的武林朋友,继续为武术运动的普及与提高贡献力量。他还挤出时间,作了大量调查研究,拍摄了《太极拳大系》等 VCD 片,把他教练生涯的体会、对武术的情结、对武德的理解、对事业的挚爱,都融入著作之中,写出了不少的论文与专著,有的专著还被译成外文,在国外出版发行。

近期曾乃梁教练《走进太极拳》出版,要我作序。按照常规,“序”应出自武术名家或社会名人,起码也应是名文。而我非武术专家,不是社会名人,也写不出关于武术的名文,但还是欣然应诺,因这与“情”、与“理”都相符合。因为曾教练的敬业精神、奉献精神、进取精神、勤学精神让我感动。体育事业不仅需要善于独立思考、有独到见解的教练员,而且更需要既有实践经验,又有深厚理论素养的教练员。体育工作要求我们善于从战略的高度对教学、训练、管理中的具体问题进行分析、总结、归纳,找出规律,找出解决问题的办法。只有不断学习,善于总结经验,才能把丰富的实践经验上升为理性认识,然后从理论的高度来指导实践,才能使我们的事业更加兴旺发达。

《走进太极拳》在曾教练的辛勤努力下,几经修纂,终于与读者见面了。他做到了“秉笔直书”,阐述太极拳的发生、发展和现状,既有保存体育文献与史料的价值,又是一本很详实的实用教材。我政务繁忙,没能对该书“细读、细研”,更谈不上有“精评、精析”之类的见解,但我认为该书的特点是十分鲜明



的。起码具备“新”与“实”两个字。“新”，则是新鲜，如该书中提出的太极拳自发生到发展至今经历的七个阶段的见解，又如明确提出太极拳理论与道家、儒家思想相关联的见解等，都给人以新颖的感受。“实”，则是实用，在教学实践中用得上。比如明确地将太极拳常用教学方法，归纳成“太极拳十大教学法”，这在实践中很有指导意义；又如对太极拳段位制教材中攻防含义的说明、易犯错误及其纠正方法的阐述，都颇具实用性。我深感书与人都有“君子之言，信而有证”。读起来使我感到那么亲切，那么丰富。

读其书，自然使我想起宋代诗人陆游的一句名言：“必有事实，乃有是文。”看到了曾教练日夜读著不辍，筚路蓝缕，献计献策，为武术事业的发展与改革孜孜探求的精神，为普及太极拳运动、推广全民健身计划的奉献精神，这也许就是我写《走进太极拳》序言的初衷，从中我获益匪浅。

2001年5月于福州



目
录

第一章 太极拳运动概述.....	(1)
第一节 太极拳名称的由来	(3)
第二节 太极拳的起源与发展	(5)
一、杨式太极拳.....	(7)
二、陈式太极拳.....	(7)
三、吴式太极拳.....	(8)
四、孙式太极拳.....	(8)
五、武式太极拳.....	(8)
六、综合太极拳.....	(9)
第三节 太极拳运动发展的阶段.....	(10)
第四节 太极拳与道家、儒家思想的联系.....	(16)
第五节 太极拳与传统医学的联系.....	(17)
第六节 太极拳的作用与功效.....	(19)
第二章 初段位太极拳系列教程	(27)
第一节 一段太极拳	(29)
一、动作名称	(29)
二、动作分解说明	(31)



第二节 二段太极拳	(84)
一、动作名称	(84)
二、动作分解说明	(87)
第三节 三段太极拳	(152)
一、动作名称	(152)
二、动作分解说明	(156)
第四节 三段太极剑	(226)
一、动作名称	(226)
二、动作分解说明	(228)
第五节 三段太极枪	(276)
一、动作名称	(276)
二、动作分解说明	(278)
 第三章 太极拳的教学方法	 (319)
一、讲解法	(321)
二、示范法	(322)
三、领做法	(324)
四、分解法	(326)
五、正误对比法	(327)
六、切块提高法	(329)
七、阻力纠错法	(330)
八、教具诱导法	(331)
九、攻防体验法	(332)
十、录像分析法	(334)
后记	(336)
作者简历	(338)