

21世纪民族传统体育系列规划双语教材

TAIJIQUAN
ZHONGYING SHUANGYU GAOJI JIAOCHENG



太极拳 中英双语高级教程

主 编 温 搏



北京师范大学出版集团
北京师范大学出版社

21世纪民族传统体育系列规划双语教材

TAIJIQUAN
ZHONGYING SHUANGYU GAOJI JIAOCHENG

太极拳 中英双语高级教程

主 编 温 搏



北京师范大学出版集团
BEIJING NORMAL UNIVERSITY PUBLISHING GROUP
北京师范大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

太极拳中英双语高级教程 / 温搏主编. — 北京: 北京师范大学出版社, 2014.11

ISBN 978-7-303-18113-1

I. ①太… II. ①温… III. ①太极拳—教材—汉、英
IV. ①G852.11

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 243187 号

营销中心电话 010-58802755 58800035
北师大出版社职业教育分社网 <http://zjfs.bnup.com>
电子邮箱 zhijiao@bnupg.com

出版发行: 北京师范大学出版社 www.bnup.com

北京新街口外大街 19 号

邮政编码: 100875

印刷: 北京京师印务有限公司

经销: 全国新华书店

开本: 170 mm × 230 mm

印张: 17.5

字数: 389 千字

版次: 2014 年 11 月第 1 版

印次: 2014 年 11 月第 1 次印刷

定价: 30.00 元

策划编辑: 周光明 责任编辑: 李洪波 王蕊

美术编辑: 高霞 装帧设计: 华鲁印联

责任校对: 李茵 责任印制: 马洁

版权所有 侵权必究

反盗版、侵权举报电话: 010-58800697

北京读者服务部电话: 010-58808104

外埠邮购电话: 010-58808083

本书如有印装质量问题, 请与印制管理部联系调换。

印制管理部电话: 010-58800825

蔡智温博士主编

太极拳中英双语教程出版

太极八卦与中华文化

法新太极拳博大精深

世界人民皆喜爱

蔡智温博士题词

昌沧先生题词



《中华武术》杂志第一任主编昌沧先生为本书题词

21 世纪民族传统体育系列规划双语教材编委会

总主编：温 搏（岭南师范学院 博士 副教授）

编 委：王 静（西安体育学院 教授）

王 维（华中师范大学 教授）

伍广津（广西民族大学 教授）

杜晓红（北京师范大学 博士 副教授）

吴 松（苏州大学 博士 讲师）

杨少雄（福建师范大学 博士 教授）

陈俊梅（西北工业大学 副教授）

张云龙（华东师范大学 教授）

张 新（西南大学 博士 副教授）

张长念（首都体育学院 博士 讲师）

李 超（西藏民族学院 讲师）

姚明霞（西安交通大学 讲师）

郭春阳（河南大学 博士 副教授）

郭伟杰（广西大学 讲师）

姜 永（西安建筑科技大学 讲师）

胥 山（北方民族大学 讲师）

袁金宝（西安体育学院 博士 副教授）

梁 哲（清华大学 博士）

温 搏（岭南师范学院 博士 副教授）

敬继红（陕西师范大学 副教授）

赛自华（青海民族大学 讲师）

魏胜敏（石家庄学院 博士 副教授）

《太极拳中英双语高级教程》编委会

主 编：温 搏（岭南师范学院 博士 副教授）

副 主 编：邱 晨（西安体育学院 讲师）

编 委：王 静（西安体育学院 教授）

邱 晨（西安体育学院 讲师）

姚明霞（西安交通大学 讲师）

姜 永（西安建筑科技大学 讲师）

温 搏（岭南师范学院 博士 副教授）

动作示范：姚明霞 邱 晨 郭 君 张 林

前言

太极拳是一项让世界人民着迷的、具有丰富内涵的运动。她是中国传统文化宝库中的珍宝，也是宣传中国传统文化的重要载体之一。太极拳以其独特的运动形式、深厚的文化底蕴、显著的健身效果吸引着越来越多的人。在当今社会高度文明、现代化的生活中，人们渴望自然、和谐、健康的生活，太极拳恰好是实现这些愿望的绝好运动。本双语教材旨在通过太极拳向世界人民展现古老而优秀的中华文明，推动太极拳运动的健康发展。

本书为太极拳中英双语高级教程，共分为四章：杨式太极拳段位套路选编、陈式太极拳段位套路选编、42式太极拳、陈式太极拳竞赛套路。本书的最大特点是书中选编的杨式和陈式太极拳段位套路均为近年来国家体育总局武术研究院最新创编的武术段位制套路，突出了传统武术“打练结合”的特色，充分体现了中华武术以攻防动作为运动素材和健身手段的本质。

本书由温搏（岭南师范学院）主编，邱晨（西安体育学院）担任副主编。第一章由温搏（英文部分）和姚明霞（西安交通大学）编写；第二章由温搏（英文部分）和邱晨编写；第三章、第四章由邱晨和姜永（西安建筑科技大学）编写。西安市碑林区东羊市小学顾堃老师、西安市武术队郭君教练参与了图片拍摄工作。由温搏负责全书的结构设计、组织编写、图片后期处理、统稿和修订等工作。西安体育学院王静教授担任本书的技术指导。

本书可供普通高校武术与民族传统体育专业学生、武术普修课及选修课学生、外国留学生、各类武术院校教练员和学员以及国内外广大太极拳爱好者使用，也可作为孔子学院的教材。由于编者水平有限，错误之处在所难免，欢迎有关专家、学者及广大读者批评指正。

目录

Contents

第一章 杨式太极拳段位套路选编

Chapter 1 Selected Routines Yang Style Taijiquan (1)

第一节 杨式太极拳三段技术图解

Section 1 The Skill Illustration of the Third Duan Yang Style Taijiquan (1)

第二节 杨式太极拳四段技术图解

Section 2 The Skill Illustration of the Fourth Duan Yang Style Taijiquan (44)

第二章 陈式太极拳段位套路选编

Chapter 2 Selected Routines of Chen Style Taijiquan (98)

第一节 陈式太极拳三段技术图解

Section 1 The Skill Illustration of the Third Duan Chen Style Taijiquan (98)

第二节 陈式太极拳四段技术图解

Section 2 The Skill Illustration of the Fourth Duan Chen Style Taijiquan (130)

第三章 42 式太极拳

Chapter 3 42 Style Taijiquan (164)

第四章 陈式太极拳竞赛套路

Chapter 4 Chen Style Taijiquan Competition Routines Illustration ... (235)

参考文献

References (270)

第一章 杨式太极拳段位套路选编

Chapter 1 Selected Routines Yang Style Taijiquan

第一节 杨式太极拳三段技术图解

Section 1 The Skill Illustration of the Third Duan Yang Style Taijiquan

一、基本形态 Basic Forms

(1) 架掌：掌由下向上翻掌架于头上方，掌心斜向上（图 1-1-1）。

Blocking palm: Move palm upward to parry overhead with palm facing obliquely upward (Fig. 1-1-1).

(2) 托掌：掌由下向上托起，掌心朝上（图 1-1-2）。

Holding up palm: Lift the palm with palm facing upward (Fig. 1-1-2).

(3) 劈拳：拳由上向下劈，力达拳背（图 1-1-3）。

Chopping fist: Fist chops downward with the force reaching the back of the fist (Fig. 1-1-3).

(4) 劈掌：掌由上向下劈，力达掌背（图 1-1-4）。

Hack palm: Palm chops downward with the force reaching the back of the palm (Fig. 1-1-4).



图 1-1-1 (Fig. 1-1-1)

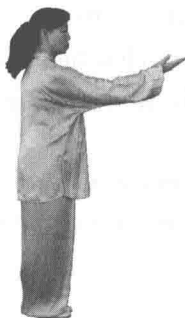


图 1-1-2 (Fig. 1-1-2)



图 1-1-3 (Fig. 1-1-3)



图 1-1-4 (Fig. 1-1-4)

(5) 独立：一腿支撑，另一腿屈膝提起（图 1-1-5）。

Standing on one foot: stand on one leg, then bend the other knee and lift it up (Fig. 1-1-5).

(6) 摆莲：一腿于体前直腿扫摆（图 1-1-6①②）。

Lotus kick: straighten one leg and swing outward in front of the body (Fig. 1-1-6①②).

①虚步摆掌 ① swing palm in empty stance ②摆腿拍脚 ② swing leg and slap foot



图 1-1-5 (Fig. 1-1-5)



图 1-1-6①② (Fig. 1-1-6①②)



(7) 提手：一手採腕，一手提肘为提手（图 1-1-7）。

Raise hand: One hand picks the wrist, and the other one raises the elbow (Fig. 1-1-7).

(8) 折肘：一手压腕，一手推肘为折肘（图 1-1-8）。

Elbow break: One hand presses the wrist and the other hand pushes the elbow (Fig. 1-1-8).

(9) 拧臂：拧转对方的手臂为拧臂（图 1-1-9）。

Twist arm: Wrenching twist arms to each other's arms (Fig. 1-1-9).

(10) 套步：一脚站于对方脚的外侧，阻止对方的移动为套步（图 1-1-10）。

Loop step: One foot stands on the outside of the opponent's leg to prevent the movement of other side that means loop step (Fig. 1-1-10).

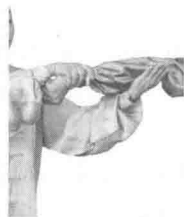


图 1-1-7 (Fig. 1-1-7) 图 1-1-8 (Fig. 1-1-8) 图 1-1-9 (Fig. 1-1-9) 图 1-1-10 (Fig. 1-1-10)

二、单练套路 Individual routines

预备式：并步直立（图 1-1-11）。

Preparation position: stand up and bring your feet together (Fig. 1-1-11).

1. 单鞭起势 Beginning form of single whip.

(1) 左脚向左侧出步，两脚开立，与肩同宽（图 1-1-12①）。

Step left foot leftward, shoulder-width apart (Fig. 1-1-12①).

(2) 两臂体前上举，高与肩平，手心向下（图 1-1-12②）。

Uphold arms at the shoulder height in front of the body with the palms facing down (Fig. 1-1-12②).

(3) 两腿微屈，两掌下落，按于胯前（图 1-1-12③）。图 1-1-11 (Fig. 1-1-11)
Slightly bend your legs and palms down in front of hips (Fig. 1-1-12③).

(4) 重心移至左腿，右脚向右前方斜出（45°），脚跟着地，左手于体前经右、向上划弧至左侧，右手移至左腹前（图 1-1-12④）。

Shift weight to left leg and move your right foot right front with the heel touching the ground, at the angle of 45°. Move left hand upper right through the front body in an arc to the left side then move right hand to the front of your abdomen on the left side (Fig. 1-1-12④).

(5) 重心移至右腿，左腿屈膝回收，右手向上划弧至右侧；左手划下弧至右胸前（图 1-1-12⑤）。

Shift weight to the right leg then slightly bend left leg and draw it back. Move the right hand upward to the right side in an arc and draw the arc to the left and right chest (Fig. 1-1-12⑤).



(6) 右手成勾手，上体左转，左手胸前划弧，左脚向前出步，脚跟着地 (图 1-1-12⑥)。

Hook right hand and turn upper body to the left, then move the left hand in front of your breast in an arc, and step the left leg forward with the heel on the ground (Fig. 1-1-12⑥).

(7) 右勾手保持不变，重心前移成左弓步，左掌翻掌前推 (图 1-1-12⑦)。

Remain right hooked hand unchanged, move the weight forward to form the left bow stance, and turn the left palm and push it forward (Fig. 1-1-12⑦).



①脚开立
Stand with feet apart.



②两手平举
Raise arms forward.



③两手下按
Press two hands down.



④上步划弧
Step forward and draw an arc.



⑤虚步划弧
Draw an arc in empty stance.



⑥出步勾手
Step forward and practice hook hand.



⑦弓步前推

Lunge forward and push forward.

图 1-1-12①②③④⑤⑥⑦ (Fig. 1-1-12①②③④⑤⑥⑦)

动作要点：屈膝、松腰、敛臀，促进两臂放松；然后，利用蹬腿拔腰的力量带动手臂上举；沉气、落胯，利用身体的沉劲，促进两手下按。推掌时，利用后腿蹬地的力量。

Key points: bend the knees, relax the waist, draw the buttock to relax arms; then uphold the arms by the strength coming from pushing the leg on the ground and pulling the waist; Sink the qi, drop-hip, and press two hands by the sinking power from the body. Use the power from the back leg kicking on the ground to push-palm.

2. 右揽雀尾 Grasp the bird's tail — right side

(1) 同二段单练套路中右双手捋按势 (1) (2) (图 1-1-13①②)。

The movements are the same with both hands rightward stroke-press style (1) and (2) in the individual routine of the second Duan (Fig. 1-1-13①②).

(2) 双手微前伸，左手移至右肘内侧，重心后移，身体微左转，用左手臂外侧、右手掌向左捋 (图 1-1-13③)。

Stretch both hands forward slightly, and move the left hand to the inside of the right elbow, then shift weight backward; turn the body left slightly and deflect to the left with the outside of the left arm and the right palm (Fig. 1-1-13③).

(3) 身体右转至正，右臂屈肘折回，左手附于右腕旁；随即，重心前移成右弓步，右臂前挤 (图 1-1-13④)。

Turn the body to front, and fold right elbow with left hand attaching to the right wrist. Immediately, move the center of gravity forward to form right bow stance and push right arm forward (Fig. 1-1-13④).

(4) 重心后移至左腿，两手收至胸前；随即重心前移成右弓步，两手前

推 (图 1-1-13⑤⑥)。

Move the center of gravity to the left leg, and draw back both hands to the front of chest. Immediately, move the center of gravity forward to form the right bow stance and both hands push forward (Fig. 1-1-13⑤⑥).

动作要点：分清棚、捋、挤、按四种手法，这是太极拳的基础手法；棚在钻臂，捋在转腰，挤在身正，按在沉身，前推胯先进。

Key points: Distinguish the different ways among warding off, rolling back, pushing and pressing which are four basic hand styles of Taijiquan. Requirement in warding off is to twist the arm, in rolling back is turning the waist, in pushing is the body straighten and in pressing is to sink the body. Then move the hip forward.



① 左抱球式



② 弓步右棚



③ 后坐左捋

Left holding ball style. Ward off to right in bow stance. Sit backward and deflect to left.



④ 弓步右挤



⑤ 后坐下按



⑥ 弓步前推

Push to right in bow stance. Sit backward and press down. Push forward in bows stance.

图 1-1-13①②③④⑤⑥ (Fig. 1-1-13①②③④⑤⑥)

3. 左揽雀尾 Grasp the bird's tail — left side

(1) 重心移至右腿，左手向下划弧至右腹前，右手向上划弧至左肩前，成右抱球式（图 1-1-14①）。

Move the center of gravity of the body to the right leg, and left hand move downward in an arc to the front of right abdomen, then the right hand move upward in an arc to the front of left shoulder to form the right hold-ball style (Fig. 1-1-14①).

(2) 出左腿，重心前移成左弓步，左手向左向外棚（图 1-1-14②）。

Step left leg forward, shift weight forward to form left bow stance, then left hand ward off outward to the left (Fig. 1-1-14②).

(3) 重心后移成右坐步，上体右转，双手向右掣（图 1-1-14③）。

Shift the weight backward to form right sit stance, and turn body right with both hands deflecting to right (Fig. 1-1-14③).

(4) 重心前移成左弓步，右手推左腕向前挤（图 1-1-14④）。

Move the center of gravity of the body forward to form left bow stance, and push left wrist with right hand to push forward (Fig. 1-1-14④).

(5) 重心后坐，双掌下按；重心前移左弓步，双掌前推（图 1-1-14⑤⑥）。

Move the center of balance backward and press both palms down; Shift the weight forward to form left bow stance and both palms push forward (Fig. 1-1-14⑤⑥).



①右抱球势



②弓步左棚



③后坐右掣

Right hold-ball style. Ward off to left in bow stance. Sit backward and deflect to right.



④弓步左挤

Push to left in bow stance.



⑤后坐下按

Sit backward and press down.



⑥弓步前推

Push forward in bow stance.

图 1-1-14①②③④⑤⑥ (Fig. 1-1-14①②③④⑤⑥)

4. 提手上势 Lift hands and step forward

(1) 左脚退步，左手移至右肘旁（图 1-1-15①）。

Left foot steps backward and left hand moves to the right elbow (Fig. 1-1-15①).

(2) 身体后坐，两手左掙（图 1-1-15②）。

Move the body backward and both hands deflect to the left (Fig. 1-1-15②).

(3) 右脚后撤半步，左手引至腹前，右手引至胸前，两手合劲（图 1-1-15③）。

Right foot steps backward half-step, and left hand moves to the front of abdomen while right hand moves to the front of chest; two hands keep the posture to generate joint power (Fig. 1-1-15③).

(4) 右脚前出，脚跟着地，两手向前上方推送（图 1-1-15④）。

Right foot steps forward with heel on the ground first, and push hands forward and upward (Fig. 1-1-15④).

动作要点：此式是擒拿动作，提手时要左手含採、拧之劲，右手含沉、按之劲；两手配合，往里对称用力，合住劲，向上提拔，再向前上方推送。

Key points: This style is grappling movement. When raise hands, the left hand should contain the power of picking and twisting, while right hand should contain the power of sinking and pressing; match with both hands from inside to the outside, and hold the force to the top, then to forward and upward. Two hands cooperate to move as integral to generate joint power and raise upward, then push forward and upward.



①退步伸掌

Step back and stretch palm.



②后坐左掳

Sit backward and deflect to left.



③后移提手

Move backward and raise hand.



④出步前送

Step forward and push forward.

图 1-1-15①②③④ (Fig. 1-1-15①②③④)

5. 海底针 Needle at the bottom of the sea

(1) 右脚退步，身体右转，左手掳，至左胯旁，右手提至右耳旁（图 1-1-16①②）。

Right foot steps backward and the body turns right; the left hand brushes to the left hip and the right hand lifts to the right ear (Fig. 1-1-16①②).

(2) 身体下沉，左手下按，右手向前下方插出（图 1-1-16③）。

The body sinks, and left hand presses downward; then right hand thrusts downward to the front (Fig. 1-1-16③).

动作要点：下插时，要身体端正，劲向下沉，不可身体前倾。

Key points: The body should keep upright and the power should be lower when thrusting downward.