

经典套路 冠军详解 招熟渐悟 身心双修

杨静◎编著

首都体育学院副教授 国家级运动健将  
第四届亚洲锦标赛太极拳冠军

精  
巧  
学  
子  
精  
练

42式

太极拳



赠送  
演示光盘

北京市重点学科《体育教育训练学》2011年度资助项目  
北京市人才强教项目

- 42式太极拳，练出健康好身体，修出身心好状态
- 吃药打针，不如练太极拳，省去排队住院的麻烦
- 省钱又治病，自己若能动起来，身心疾病都扫光



手机阅读



编辑短信 8080 发送至 10086  
中国移动手机阅读 同步发行

吉林出版集团 | 吉林科学技术出版社



42

FOR THE PEOPLE OF THE SOUTH PACIFIC



精  
统  
学  
子

42 式

六极拳

杨 静◎编著



---

图书在版编目(CIP)数据

巧学精练42式太极拳 / 杨静编著. — 长春 : 吉林科学技术出版社, 2013. 6  
ISBN 978-7-5384-6783-3

I. ①巧… II. ①杨… III. ①太极拳—基本知识  
IV. ①G852.11

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第098422号

---

# 巧学精练42式太极拳

编 著 杨 静  
出 版 人 李 梁  
责任编辑 孙 陌  
封面设计 长春市墨工文化传媒有限公司  
制 版 长春市墨工文化传媒有限公司  
开 本 889mm×1194mm 1/20  
字 数 130千字  
印 张 7.4  
版 次 2013年6月第1版  
印 次 2013年6月第1次印刷

出 版 吉林出版集团  
吉林科学技术出版社  
发 行 吉林科学技术出版社  
地 址 长春市人民大街4646号  
邮 编 130021  
编辑部电话 0431-85659498  
网 址 www.jlstp.net  
印 刷 长春新华印刷集团有限公司

书 号 ISBN 978-7-5384-6783-3  
定 价 29.00元

如有印装质量问题可寄出版社调换

版权所有 翻印必究 举报电话: 0431-85635185



## 内容简介

42式太极拳是以杨式太极拳动作为主体，汲取了陈式、吴式、孙式太极拳的动作风格，融4种流派技术特点于一体的综合太极拳竞赛套路。42式太极拳动作特点是舒展大方、动静相兼、刚柔相济、圆活自然，是太极拳套路中的经典之作。

在本书中，不仅对42式太极拳的动作方法、动作路线、动作角度都作了详尽的讲解和示范，更增加了在练习过程中的要点提示，使练习者在学习技术动作的同时，进一步加深对太极拳技术合理性的认识，从而达到修身养性、科学健身的目的。

本书作者杨静女士，现任首都体育学院民族传统体育专业副教授、国家级运动健将，第四界亚洲锦标赛太极拳冠军，多次获全国太极拳、太极剑冠军。在本书中，作者改变了以往太极拳教程中名称解释的繁琐和复杂，注重对太极拳功法、技法、方法的阐述和示范，并遵循循序渐进的教学原则，使读者不仅能够享受到太极拳的独特之美，更仿佛置身于太极拳学习的旅程，在不同阶段都会在书中找到适合自己的学习内容和乐趣，都会有新的体会和突破。“详推用意终何在，延年益寿不老春”，这是前人对太极拳最高的评价，也是作者编写本书的初衷与期望。



## 前言

42式太极拳创编于20世纪80年代末，是随着太极拳运动在国内外推广的不断深入和竞技比赛的需要孕育而生的，旨在规范太极拳的动作内容、树立太极拳的评判标准和体现不同流派太极拳的技术特点，因此又称之为42式综合太极拳竞赛套路。

42式太极拳以四式太极拳（陈式、杨式、吴式和孙式）国家规定套路为基础，汲取了传统太极拳的技术精华和特点，既满足了当时竞技比赛的需要也兼顾了大众健身普及的需求，其套路编排内容充实、风格突出、动作规范、布局合理，同时又增加了一定难度，能够比较全面地体现太极拳技术的风格特点。

二十多年来，42式太极拳不仅经历了国内外的大小赛事的验证，也受到了广大太极拳爱好者的广泛推崇和喜爱，成为继24式简化太极拳、48式太极拳后又一个对太极拳发展影响深远的经典套路。

### 42式太极拳的风格特点

42式太极拳套路是以杨式太极拳为主要基调，同时吸收了陈式、吴式和孙式太极拳的动作风格，全套动作连绵不断，松静沉稳，圆活自然，既体现了杨式太极拳的中正安舒，也展示了孙式太极拳的小巧圆活、吴式太极拳的斜中寓正、陈式太极拳的螺旋缠绕等风格韵味，充分诠释了太极拳内固精神、外示安逸、意领身随的气质要求，具有一定的难度、强度和深度，以及很好的观赏性和健身性。

### 42式太极拳的风格定位

42式太极拳作为国际竞赛规定套路，突出强调了动作的规范性和标准化，对动作的手形、手法、步形、步法、身形、身法及演练的路线、角度、时间等有着明确的要求，并占有一定的评分分值，除此之外，在动作的演练时强调手、眼、身、法、步的协调统一，肢体、意识和呼吸的相互贯穿，从而完整表现太极拳内外合一、神形兼备的特有形态。

### 42式太极拳的风格表现

42式太极拳第一段主要突出杨式太极拳的动作风格，体现了杨式太极拳舒展大方、中正安舒的特点。第二段先是孙式的开合手和转身推掌动作，表现了孙式太极拳的小巧圆活、逢进必跟、逢退必撤的特点。左右穿梭动作体现了吴式太极拳松静柔化的变化的细腻手法，而接下来陈式的掩手肱捶和左右野马分鬃动作将陈式内缠外绕、松活抖弹的特点充分体现，也是42式太极拳的高潮段落。在第三、四段里，四个流派太极拳的动作相互融合，互为转换，一气呵成，展现了42式太极拳兼容并蓄、浑然一体的独特风格。



## 第一部分

### 太极拳基础练习

太极拳基础练习.....	8
手 型 .....	9
步 型 .....	11
桩法练习.....	14
单势练习.....	20
组合练习.....	28

## 第二部分

### 42式太极拳动作图解

第一段.....	50
起 势 .....	50
右揽雀尾.....	53
左单鞭 .....	57
提手上势.....	58
白鹤亮翅.....	60
搂膝拗步.....	61
撇身捶 .....	64
捋挤势 .....	66
进步搬拦捶.....	71
如封似闭.....	74
第二段.....	76
开合手 .....	76
右单鞭 .....	78
肘底捶 .....	80
转身推掌.....	83
玉女穿梭.....	86

# 目 录

左右蹬脚.....	90
掩手肱捶.....	95
野马分鬃.....	98

## 第三段..... 104

云 手 .....	104
独立打虎.....	108
右分脚 .....	110
双峰贯耳.....	112
左分脚 .....	114
转身拍脚.....	117
进步栽捶.....	119
斜飞势 .....	120
单鞭下势.....	122
金鸡独立.....	123
退步穿掌.....	125

## 第四段..... 126

虚步压掌.....	126
独立托掌.....	127
马步靠 .....	128
转身大捋.....	130
歇步擒打.....	133
穿掌下势.....	134
上步七星.....	136
退步跨虎 .....	137
转身摆莲.....	140
弯弓射虎.....	141
左揽雀尾.....	142
十字手 .....	147
收 势 .....	148







第一部分

# 太极拳 基础练习

太极拳基础练习，主要包含太极拳的基本手型、步型、手法、步法、桩法以及套路中的难点动作和单式动作内容，在这个部分中作者用浅显易懂的方式讲解了动作的方法和练法，是读者入门和提高不可忽视的部分。



## 太极拳基础练习

在武术界有一句名言叫做：练拳不练功，到老一场空。这是历代许多武术前辈通过实践总结出的宝贵经验，也是后人入门习武所必需遵循的法则。但是大家也不要一听到“基本功”三个字就心有畏难，想起影视文学作品中习练者扎着马步眼巴巴盯着香炉的情景，其实基本功的内容也是有难有易、循序渐进、因人而异、量力而行的，我们这里所介绍的基本功练习方法不仅仅是练好太极拳的基础，也是众多太极拳爱好者学习和提高太极拳水平的捷径。



### 手型、步型

太极拳所包含的手型、步型很多，可以说不同流派的太极拳对其手型、步型的要求不尽相同。在本书中，我们所学的套路是以杨式动作风格为主体，融入陈式、孙式、吴式动作风格的综合太极拳套路，因此在讲解的过程中会对不同流派的特点作简要的介绍。





01

(1) **拳**：太极拳的拳型为“四平拳”，即：五指卷曲自然握成拳型，拇指位于示指和中指第二关节上，拳面、拳背、拳眼、拳轮四面都要平行，任何关节不能凸出拳面。握拳不要太紧。杨式、陈式、孙式、吴式太极拳对拳型的要求差别不多。



02

(2) **掌**：杨式、孙式、吴式太极拳的掌形基本一致，要求五指舒展开，掌心内侧劳宫穴微向里凹，俗称“荷叶掌”。







03

(3) 勾：太极拳的勾手俗称“鹰嘴钩”，即，五指第一关节指肚的位置收拢在一起，腕屈，勾尖朝下。初学者可先使拇指、中指、示指捏拢，无名指和小指向内贴紧。



04

陈式太极拳的勾手要求拇指和示指尖捏拢，虎口呈圆形，屈腕，余指自然屈拢，俗称“圆勾”。

## 【步型】

(1) 弓步：左腿或右腿在前，后腿膝关节自然舒展成弓步，两脚间的横向距离保持在30厘米左右，上身保持中正。



01



02

(2) 仆步：左腿或右腿全蹲，另一侧腿自然伸直，脚尖内扣，脚外侧不能翻起，上身保持中正。







03

(3) 虚步：左腿或右腿半蹲，另一侧腿，膝关节微屈，脚掌点地，上身保持自然中正。



04

虚步侧面示范。





05

(4)丁步：也称“寒鸡步”。太极拳的丁步姿势较高，也可称作“高丁步”。支撑腿微屈，另一腿靠近支撑腿的内侧脚掌点地。



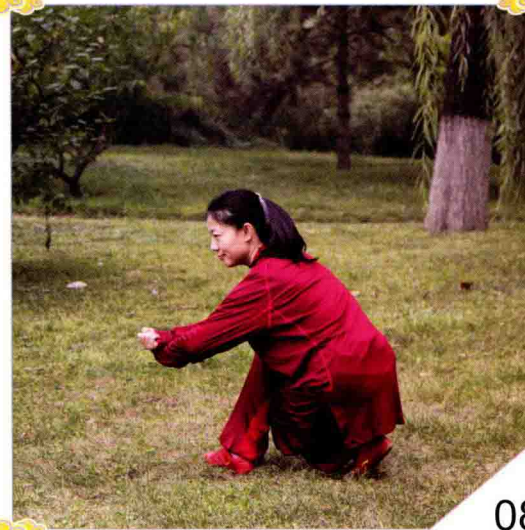
06

(5)半马步：两腿屈蹲，大腿略高于水平。身体重心略偏于前腿。两脚脚尖分别外展，两脚间距2至3脚长。



07

(6)独立步：单腿支撑，脚尖外展45度；另一侧提膝合胯，脚尖自然下垂，身体保持平衡。



08

(7)歇步：两腿交叉靠拢全蹲，前脚全脚着地，脚尖外展，后脚前脚掌着地，膝部靠于前小腿外侧，臀部接于右脚跟处。





目的：调身、调息、调心意。

调身，就是通过站桩调整身体姿势，做到虚领顶劲、沉肩坠肘、含胸拔背、松腰敛臀；调息，就是调整呼吸，做到深均自然，内外相合；调心意，就是入静，让喧嚣的心安静下来，排除杂念，逐步做到神舒体静，刻刻在心。

内容：四种桩法，连贯练习，静止桩可站1~2分钟；动桩可重复3~5次。

### 1. 无极桩（静桩）



提示

呼吸自然均匀。可微闭双目，慢慢静下心来，内固精神，外示安逸。

01

无极桩（静桩）

方法：双脚并拢，双膝自然伸直，双臂自然下垂贴于大腿两侧；身体保持中正安舒。



## 2. 混元桩（动静桩）



01

方法：重心微右移，左脚由脚跟、脚掌过渡到脚尖慢慢抬起向左侧开步，与右脚平行与肩同宽，由脚尖、脚掌过渡到脚跟慢慢落下，重心移回到两脚之间。

双臂慢慢平举与肩同高、同宽，手心向下，目视前方。



02