



28

式



太极拳

ER SHI BA SHI TAI JI QUAN

张 山 黄康辉 苏长来 刘玉强 主编



二维码

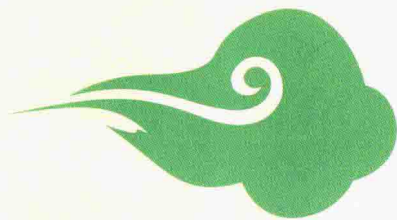
视频教学

北京体育大学出版社

28
式

太极拳

张山
黄康辉
苏长来
刘玉强
主编



北京体育大学出版社

策划编辑 秦德斌
责任编辑 秦德斌
审稿编辑 苏丽敏
责任校对 成昱臻
版式设计 李 鹤

图书在版编目(CIP)数据

28式太极拳 / 张山等主编. — 北京 : 北京体育大学
出版社, 2017. 5
ISBN 978-7-5644-2601-9

I. ①2… II. ①张… III. ①太极拳—基本知识
IV. ①G852. 11

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第131178号

28式太极拳

张山 等主编

出 版 北京体育大学出版社
地 址 北京市海淀区信息路48号
邮 编 100084
邮购部 北京体育大学出版社读者服务部 010-62989432
发行部 010-62989320
网 址 <http://cbs.bsu.edu.cn>
印 刷 北京瑞禾彩色印刷有限公司
开 本 787×1092毫米 1/16
印 张 6.5
字 数 158千字
成品尺寸 185毫米×260毫米

2017年8月第1版第1次印刷

印数: 9000册

定 价: 40.00元

(本书因印制装订质量不合格本社发行部负责调换)

主编简介

张山，北京人，曾任国家体委运动司负责人、中国武术协会常务副主席、中国武术研究院副院长、武术运动管理中心副主任、国际武联首任技委会主任。多年来，致力于全国武术竞赛、训练、科研等工作。多次带队出访、讲学、比赛30多个国家和地区。曾参加了48式太极拳和42式、陈式、杨式、吴式、孙式太极拳竞赛套路的创编和审核工作。撰写了多部著作。现为武术九段、国际裁判、中国武术研究院专家委员会主任。



黄康辉，北京体育大学武术学院副教授，洪传陈式太极拳传人。中国武术八段。国家级社会体育指导员。中央电视台国际频道太极拳系列讲座节目主讲人之一。中央国家机关太极拳协会教练。中国武术段位制《陈式太极拳》执笔人、创编人之一。中国竞技太极拳推手新规则创编人之一。养生太极拳推手创编人之一。2015年世界华人武术比赛，任国家队教练。中国武术协会外派专家，赴多个国家讲学进行太极拳推广工作。





苏长来，现任中国大学生跆拳道、民族传统体育协会秘书长，天津市武术协会主席，连续四届天津市政协委员。武术教授、武术八段，武术国际裁判，多次担任国内外大赛总裁判长工作。享受国务院政府特殊津贴专家。曾荣获“全国先进工作者”“天津市劳动模范”“天津市学校体育与健康教学名师”“全国武术十佳裁判员”多项荣誉称号。撰写专著5部，发表论文10余篇。曾带武术队出访、比赛30多个国家和地区。



刘玉强，河北省固安县武术协会秘书长，河北省传统武术联合会廊坊分会副会长，天津市滨海新区陈式太极拳协会会长，天津市滨海新区武警支队一大队传统搏击教练，河北固安县科星传统武术研究中心主任。2016年全国太极拳公开赛（鄂尔多斯站）获得太极拳冠军；2016年邯郸第十三届国际太极拳比赛获得太极拳、剑冠军。

28式太极拳编委会

主 编

张 山 黄康辉 苏长来 刘玉强

副 主 编

刘宝玉 冯天禹 李乘伊 洪 丽 张凤君 武 霞 周素珍
黄 丽 胡春泉 周 亮 周宣帅 谢宗明

编 委 (按姓氏笔画排序)

马延凯	王海燕	王连洪	王俊英	王建华	王林军	王卫东
皮传琼	田德民	朱 虹	西泽正敏	何万成	许玉奇	乔云彩
毕 纯	刘家平	刘德利	刘金凤	刘云萍	刘喜堂	刘柏远
李 民	李兆菊	李金杰	李宪勤	李 惠	李宗贵	李淑香
李 强	杜文玲	吴荷娣	吴德海	杨代弟	张保生	张保杰
张保国	张丕峰	张庆伟	张景栋	张院丁	张 祥	郑月军
杨伟丽	姜 伟	姜夏洪	胡战友	是恒悦子	栾玉香	曹玉祥
徐希昌	郭兆昌	郭 亮	都明成	宰宪黎	崔满意	唐建兴
唐淑城	高晓燕	黄文彬	温立群	童 飞	董振平	董少伟
谢 浩	蒋庆坤	管恩峰				

编辑工作

王海燕 张保国 王建华

技术演示

曹玉祥 刘 辉 王丁虹

前 言

太极拳深受人民群众的喜爱，它有丰富的哲理，独特的运动形式，深邃的文化底蕴，显著的健身效果，吸引着国内外越来越多的习练者。特别是21世纪以来，在高度文明和快节奏的现代生活中，人们渴望和谐的生活、健康的体魄，太极拳运动是实现这一愿望的首选运动。

1998年9月，为纪念邓小平同志题词“太极拳好”20周年，以及中国武术协会成立40周年，中国武术协会在天安门广场举行了万人太极拳大合练。太极拳的推广普及为全民健身提供了良好的条件，可以看到，从乡村到城市，从中国到世界各国，到处都可以看到众多的太极拳习练者。据不完全统计，全国长期习练太极拳的人口约4000万，目前有150多个国家和地区开展了太极拳运动，世界上习练太极拳人数超过1.5亿人。美国《时代》杂志将太极拳称为“全球一亿五千万人练习的完美运动”。可见太极拳是大家喜爱的有氧、长寿运动，它给人们带来的是身心俱健的福祉。

为推动太极拳的普及与提高，适应当今比赛的要求，丰富大众普及健身套路的内容，我们以杨式太极拳为基础，继承吸收陈式、吴式、武式、孙式太极拳中有代表性、难度适中的动作，编写了“28式太极拳”。此套路分为4段，动作数量、演练时间，比“42式太极拳竞赛套路”有所减少，套路的动作和结构有些变化。也符合2012年中国武术协会审定的《传统武术套路竞赛规则》对比赛时间的要求。

在编写过程中，感谢武术界的朋友给予的关心和热情支持。尽管我们很努力，书中难免有不妥之处，恳请广大武术爱好者多多指正。

28式太极拳编委会

目录

CONTENTS

前 言	1
一、太极拳源流简介	1
二、新中国成立后太极拳运动的开展	2
三、太极拳的生理保健作用	12
四、28式太极拳基本技术要领	14
五、28式太极拳动作图解	26
附一：《传统武术套路竞赛规则》	81
附二：规范的武礼	93

一、太极拳源流简介

“太极”一词，源出于《周易·系词》：“易有太极，是生两仪。”意即：太极是产生万物的本源，含有至高、至极、绝对、唯一之意。太极拳的取义也是这个意思。

太极拳，武术拳种之一。太极拳早期名称也不统一，直至清乾隆年间山西王宗岳著有《太极拳论》一书，此为“太极拳”名称最早的文字记载，太极拳这个名称才确定下来。太极拳的起源，历来有种种说法：

1. 唐代（8世纪中期）许宣平、李道子所创。

2. 宋徽宗时（12世纪）武当山张三峰夜梦玄武大帝授拳，创编了太极拳。

3. 元末明初（14世纪）武当山道士张三丰所创。

4. 明初陈卜创编。

5. 明末清初（17世纪）的陈王廷（1600-1680）创编。经中国武术史学家唐豪先生研究证实，太极拳最早传习于河南温县陈家沟陈姓家族中，创编人为陈王廷。他是陈氏第九代世孙，自幼习文练武，文武兼备，是一位很有创见的武术家。

太极拳的文化内涵，主要来源有3个：

1. 吸收了明代各家拳法之长，特别是吸取了戚继光的32式长拳。

2. 结合了古代导引、吐纳之术，如太极拳讲究意念导引，气沉丹田，讲究心静体松，重在内壮，被称为“内家拳”之一。

3. 运用了中国古典唯物哲学的阴阳学说和中医基本理论的经络学说，成为内外兼修的拳术。

太极拳经过三百多年流传衍变，发展出许多流派，其中流传较广、特点较明显的有：陈、杨、吴、武、孙等流派。近期随着研究的深入，也有专家学者将赵堡太极拳、

和氏太极拳列为太极拳主要流派。各种流派太极拳各有自己的特点，自成体系。各流派太极拳间虽然在套路动作风格等方面各有所异，但他们之间仍有保持着基本相同的技术要求和运动特点。在身体姿势方面要求虚领顶劲，含胸拔背，松腰敛臀，圆裆松胯，沉肩垂肘，舒指坐腕，尾闾中正；在动作运转路线方面，均要求弧形圆转，连贯圆活等；在动作速度和劲力上，要求柔和缓慢为主，速度适宜。在整体上，要求以意导体，以体导气，意、气、体三者协调配合。在技击方面，要求刚柔相济。各式太极拳，除拳术套路外，又各有器械套路和推手内容。

太极拳运动，因其富有独特韵味和较深的哲理，对强身健体、预防疾病等均有良好的作用，所以越来越受到世界各国人民的喜爱，使他们受益匪浅。太极拳运动为增进人们的健康长寿发挥着越来越大的作用。

二、新中国成立后太极拳运动的开展

武术是中华民族宝贵文化遗产之一。作为武术运动的重要项目，太极拳是一个古老的体育文化，具有独特风格特点，动作柔和、舒缓，连绵不断，易学易练，运动量适中，具有强身健体、防身自卫、祛病延年等功效。太极拳的风采和健身功能，不但在国内受到欢迎，也越来越受到国外人士的喜爱，它被称为健身之宝、长寿之宝、青春不老之宝，是终身受益的运动。

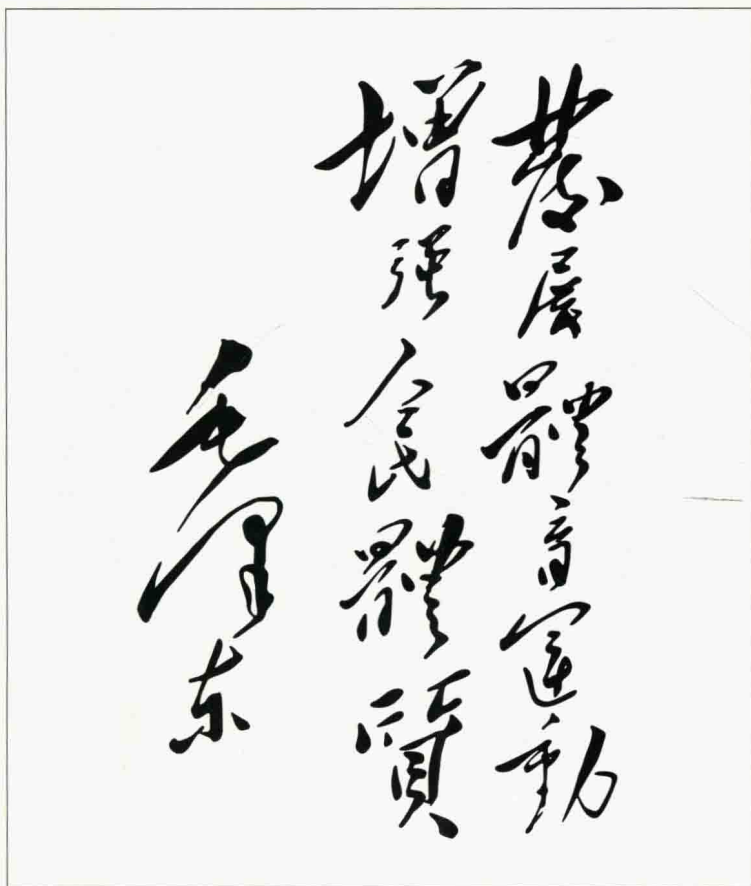
（一）1952年毛主席题词：“发展体育运动，增强人民体质”

1952年6月10日，毛泽东主席为中华全国体育总会第二届代表大会的召开题词：“发展体育运动，增强人民体质”。1960年毛泽东主席在中共中央关于卫生工作的指示中指出：“凡能做到的都要提倡：做体操、打球类、跑跑步、爬山、游泳、打太极拳及各种各色的体育运动”。这为新中国的体育事业发展奠定了重要的思想基础，也为全民健身的发展指明了方向。

（二）1953年全国民族形式体育表演及竞技大会

1953年，国家体委专门设置了民族体育研究会。时任国家体委主任贺龙同志提出了“发掘、整理、提高、发展、光大”的武术工作方针，对武术的发展具有重要的指导意义。

1953年11月8日至12日，中央决定在天津举办新中国成立后第一届“全国民族形式体育表演及竞技大会”，武术作为大会的主要表演项目，主要目的是检阅民族体育运动在



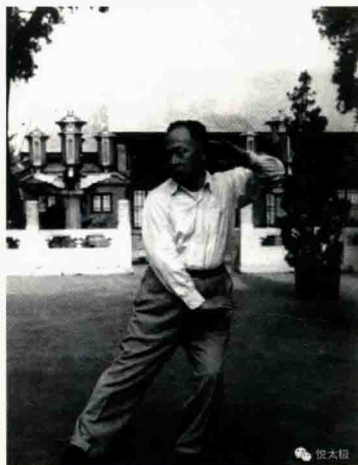
1952年6月10日，毛泽东主席为中华全国体育总会第二届代表大会写了“发展体育运动，增强人民体质”的题词



1953年11月8日—12日在天津举行全国民族形式体育表演及竞技大会



1959年，中国人民解放军第二届体育运动大会在江苏南京举行，图为毛泽东主席在视察大会时击打沙袋



1957年春，时任国务院副总理的陈毅在中南海打太极拳



1959年11月，时任国家主席的刘少奇在海南岛打太极拳



1962年，时任国务院总理的周恩来视察辽宁铁岭时在慈清寺前观看八极拳表演

全国开展的成就，为今后研究整理和推广民族体育运动打下良好基础。虽然是第一次举办这样的大会，但参加的单位有6大行政区和火车头体协等7个单位，10多个民族近400名运动员，进行了武术、摔跤、举重、拳击、击剑、马球、射箭、舞狮、杂技等精彩表演和比赛。武术是这次大会的主要内容，有145名运动员作了332个项目的表演，仅拳术就有少林拳、太极拳、八卦掌、通臂拳、螳螂拳等139项。此外，还有器械、对练、散手、短兵等，充分展示了传统武术的丰富多彩。大约有12万人观看了比赛和表演，产生了深远的社会影响。会后，组织了一个精选武术团赴京到中海怀仁堂表演，受到国家领导人的热烈欢迎和好评。

（三）简化太极拳的创编

1954年国家体委设立了武术研究室，制定了“挖掘、整理、研究、提高”的方针。决定先从太极拳开始，编写简明统一的教材，在全国普及推广。1954年组织了专家创编，参加成员有：吴图南、陈发科、高瑞周、田镇峰、李天骥、唐豪等，以及各派太极名家，商讨编写了精简太极拳初稿，内容包含了各个门派的一些主要动作，但因套路设计难度太大，不利于群众普及推广，初稿未被采用。

1955年，国家体委邀请毛伯浩、李天骥、唐豪、吴高明等同志重新编写太极拳套路。经多次研究讨论，决定以国内流传范围和适应性最广的杨式太极拳为依据，本着大众健身、易学、易记、易教的原则，选择杨式太极拳中的主要内容，保留传统风格及技术要领，编排了《简化太极拳》，于1956年出版发行。这是新中国第一部由国家主管部门审定的武术教材，由于全套只有24个动作，人们又称为“二十四式太极拳”。

现在简化太极拳已传遍五大洲众多国家和地区，成为各国太极拳爱好者乐于接受的入门套路。1990年在北京举办的第十一届亚洲运动会开幕式上，中日两国1400多名太极拳爱好者，共同进行了简化太极拳联合表演。其中日本有3位70岁以上的老人参加了表演，这表明，太极拳不仅是今天的健身运动，更是明天的健身运动。1998年为纪念邓小平同志题词“太极拳好”20周年和中国武术协会成立（1958年9月）40周年，在天安门广场举行了万人太极拳大合练。太极拳的普及推广，为全民健身提供了良好条件。

（四）周恩来总理向日本友人推荐太极拳

1959年，中日邦交正常化之前，古井喜实和松村谦三曾以日中友好协会议员联盟的身份来中国访问，周恩来总理接见他们说：“向你们推荐一个中国民族体育项目——

太极拳好

邓小平

一九七八年十一月十六日

1978年11月15日，时任国务院副总理的邓小平为日本友人题词“太极拳好”



1988年，首届中日太极拳比赛交流大会太极拳表演（北京首都体育馆）



1990年，第十一届亚运会中日太极拳爱好者表演太极拳（北京）

太极拳，它是中国的一种优秀传统文化，内涵十分丰富，充满哲理，与中国传统医学有着血缘关系。学练太极拳是一项很好的健身运动，可以强身健体，可以防身自卫，也可以陶冶情操，是一种美的享受，还可以给人们生活带来无限乐趣和幸福，可以延年益寿。”后来国家体委派遣李天骥同志，向日本著名政治家古井喜实传授了太极拳。古井喜实回国后，在日本建立了第一个太极拳协会，并身体力行，是日本武术界公认的太极元老。

（五）48式太极拳的创编

为了进一步满足广大太极拳爱好者的需要，丰富太极拳的内容，提高技术水平，国家体委运动司武术处于1976年4月邀请了门惠丰、李德印、王新武等太极拳名家，创编了48式太极拳。将24式太极拳的动作增加了一倍，并在套路的难度上有所提高。通过审核后，于1977年由人民体育出版社出版发行。

48式太极拳作为24式太极拳的继续和提高，增加了技术内容，加大了套路难度和运动量，风格上也有一定发展。它仍以杨式太极拳为基础，同时也吸收了其他流派太极拳的一些动作和练法，从而形成了内容充实、舒展圆活、均衡全面、编排合理的拳路风格。进一步推动了太极拳的普及与提高。

（六）1986年首届全国太极拳（剑）比赛举行

1984年6月，中国武术协会，派中国武术代表团一行19人，参加由中日友好协会主办的“第一回全日本太极拳中国武术表演大会”的裁判工作，这是第一支派出担任国外武术比赛的裁判队伍，也是中国《武术竞赛规则》在国外比赛中的第一个执行者。这次比赛中，日方参加太极拳比赛的选手有232人，参赛太极剑、太极刀的选手有54人。参加太极拳的项目有：杨式、陈式、武式、孙式、24式、48式、88式等。通过这次大会，使我们看到了日本太极拳普及之快、水平之高、群众之广，深深地触动了代表团。回国汇报后，引起了国家体委的重视。

为了推动国内太极拳的普及和提高，1985年开始，首先在全国武术比赛中，对各队参加太极拳比赛的人数做了规定，增加了太极拳比赛人数。同年4月22日至25日在湖北武汉举行了“武汉国际太极拳（剑）表演观摩会”，中国武术协会主席黄中为大会写了“交流技艺，增加友谊”的题词。参加比赛的有：加拿大、中国、日本、美国、法国、新加坡等国家的12个民间武术团体，对国内外太极拳的普及推广产生了良好的影响。法国太极拳协会主席、巴黎退休问题研究所所长顾先生，在观摩学习后说：“我们一直在

研究老年人问题，希望找到一个办法，使退休的老年人在精神上有所寄托，在身体上保持健康，后来我们找到了太极拳。”

1985年9月，经国家体委批准，在哈尔滨市举行“全国太极拳邀请赛”，来自全国10个省市40多名太极拳选手参加比赛。在这次邀请中，不但参加的人数少，而且有的项目很少有人参加，比如：孙式太极拳只有两人参加；而武式太极拳只有一人参加，没有录取名次，只做了大会表演。这次大会后，向国家体委做了专题汇报，并建议将太极拳列入全国单项比赛。1986年4月，在全国武术遗产挖掘、整理座谈会上，国家体委主任李梦华说：“我国目前开展着四五十个体育项目的活动，其中包括武术。可以这样统计体育项目的数字，但这并不标志着武术位置是四十分之一或五十分之一，可以说它在体育中应占一半的位置”。这是一个很辩证的论断，颇能启发人们的思考。由于国家体委重视，同意从1986年开始，每年将举行“全国太极拳（剑）比赛”。从此，推动了太极拳运动的发展。

（七）“五式”（杨、陈、吴、孙、武）太极拳的创编

为了适应和规范国内外太极拳的比赛交流，1988年国家体委武术运动管理中心邀请张文广、张山、门惠丰、李秉慈、阚桂香、计月娥等专家、教授，创编了杨、陈、吴、孙“四式”太极拳竞赛套路。并组织了太极拳名家进行技术审核，参加的人员有蔡龙云、李天骥、张继修、杨振铎、孙剑云、周元龙、邵善康、冯志强、陈小旺、李德印、程相贤、张永安、曾乃梁、李承祥、冯如龙等。

技术审核主要按照编写四式太极拳时提的3点要求进行：

1. 注意保留传统项目的风格特点和技术要领，不失其传统性。
2. 要以人体生理特点为依据，有利于身心健康的全面发展，符合现代体育的科学性。
3. 套路要有一定难度，符合现在竞赛规则的要求，通过比赛，促进技术水平的提高，体现竞技性。

“四式太极拳”通过了技术审核后，于1989年6月由人民体育出版社出版。此后，多次举办全国教练员培训班，在全国普及推广“四式太极拳”竞赛套路，并将四式太极拳竞赛套路列为“全国太极拳（剑）比赛”的内容。

1995年，国家体委武术运动管理中心又组织专家创编了武式太极拳竞赛套路，创编组成员有：张山、门惠丰、李德印、赵顺田、石城乡、洪丽、钟振山、阚桂香、徐伟军、翟维传、程凤翔、计月娥、李自立等；技术审核组成员有：张文广、张继修、夏柏

华、吴彬、孙剑云、马春喜、李承祥、邱建华、陈占奎、李秉慈、张希贵、李光藩、王慕吟、周荔裳等人以及创编组人员。通过技术审核后，此书于1997年由北京体育大学出版社出版发行。此后，多次举办全国教练员培训班，推动了武式太极拳竞赛套路的普及与提高。1997年9月还在沈阳市举行了“金环杯”全国武式太极拳邀请赛。武式太极拳竞赛套路也被列为全国太极拳（剑）比赛的项目之一。

“五式”（杨、陈、吴、孙、武）太极拳竞赛套路的诞生，是太极拳运动发展史上的一件盛事、喜事，不仅能全面锻炼身体，同时，由于套路动作数量、组别、时间均符合竞赛规则要求，适于在同等条件下进行比赛，这对国内外太极拳运动的发展起积极的推动作用。

（八）42式太极拳（剑）竞赛套路的创编

1989年，中国武术协会为规范太极拳比赛，又组织了太极拳名家和部分优秀运动员，创编了42式太极拳竞赛套路。参加成员有：门惠丰、计月娥、张山、李天骥、李德印等。在创编套路过程中，参阅了大量材料，听取了各方面专家意见，吸取了传统太极拳的精华。42式太极拳竞赛套路内容充实、风格突出、动作规范、布局合理，同时增加了套路的难度。动作的数量、组别、时间均符合当时竞赛规则的要求；此书于1989年6月由人民体育出版社出版发行。

经中国武术协会研究决定，42式太极拳竞赛套路，作为1990年北京第十一届亚运会和1991年第一届世界武术锦标赛太极拳比赛的规定套路。此后，不仅列入了全国太极拳（剑）比赛项目，而且在许多国际性比赛中均列为比赛项目。

根据当时社会的呼吁和要求，1991年11月，中国武术协会又组织了太极剑竞赛套路的创编工作，成员有：张继修、张山、李秉慈、曾乃梁、阚桂香、计月娥等。技术审核组成员有：张文广、李天骥、孙剑云、蔡龙云、门惠丰、王培生、李德印、杨振铎、夏柏华、吴彬、邵善康、乔标、冯如龙、王二平等。此书于1992年4月由人民体育出版社出版发行。同时还出版了由高佳敏、王二平演练的音像制品，受到了国内外太极拳爱好者的欢迎和好评。

1991年，国家体委颁布了《太极拳、剑竞赛规则》使全国太极拳、剑的发展进入了新的阶段。全国太极拳、剑比赛自1986年正式单列比赛项目以来，至1993年，先后在太原、孝感、桂林、昆明、休宁、北京、锦州、漳州举行了8次比赛，培养了一支实力雄厚的太极拳队伍。