

武术系列丛书



随书附赠 DVD
光盘一张

杨式

太极拳

竞赛套路

分解教学(40式)

● 独家脚印版本
● DVD分解演示
● 讲解透彻
● 易学易懂

张自山 编写



APRIME
时代出版

时代出版传媒股份有限公司
安徽科学技术出版社

武术系列丛书

杨式

● 独家脚印版本
● 讲解透彻
● DVD分解演示
● 易学易懂

张自山 编写

太极拳

竞赛套路

分解教学(40式)



APR TIME
时代出版传媒股份有限公司
安徽科学技术出版社

时代出版传媒股份有限公司
安徽科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

杨式太极拳竞赛套路分解教学:40式 / 张自山编写.
—合肥:安徽科学技术出版社,2017.4
(武术系列丛书)
ISBN 978-7-5337-7088-4

I. ①杨… II. ①张… III. ①太极拳-套路(武术)
IV. ①G852.111.9

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第003834号

YANGSHI TAIJIQUAN JINGSAI TAOLU FENJIE JIAOXUE(40 SHI)

杨式太极拳竞赛套路分解教学(40式) 张自山 编写

出版人:丁凌云 策划编辑:徐浩瀚 责任编辑:翟巧燕 聂媛媛

责任校对:王静 责任印制:廖小青 封面设计:王艳

出版发行:时代出版传媒股份有限公司 <http://www.press-mart.com>

安徽科学技术出版社 <http://www.ahstp.net>

(合肥市政务文化新区翡翠路1118号出版传媒广场,邮编:230071)

电话:(0551)63533323

印制:合肥创新印务有限公司 电话:(0551)64321190

(如发现印装质量问题,影响阅读,请与印刷厂商联系调换)

开本:880×1240 1/32

印张:8.25

字数:218千

版次:2017年4月第1版

2017年4月第1次印刷

ISBN 978-7-5337-7088-4

定价:25.00元

版权所有,侵权必究



出版说明

杨式太极拳竞赛套路系国家体委武术研究院组织著名教练员、太极拳名家和部分优秀运动员编制的七个竞赛套路之一。参加这一套路的编写人员有：门惠丰、计月娥、张山、李天骥、李德印。这一套路已经国家体委武术研究院审定，并由人民体育出版社出版。

竞赛套路的推广，对武术竞赛的规范化、对武术的普及和提高起到了积极的促进作用。合肥市武术协会在开展群众性武术健身活动中取得了卓著的成绩，教练员们在市民群众中言传身教，积累了丰富的经验；勇于探索，在分解教学方法上有所发展。与此同时，现代电子制版技术应用于图书印制工艺，为改进武术教材的图片水平和版式设计提供了改革开放的有利条件，这就使我们萌生了组织编写、出版这套新型的武术教材的想法。

《杨式太极拳竞赛套路分解教学》严格遵照国家体委武术研究院的要求，参照传统太极武功的功理和教学第一线的实践经验来编写。本书对每个定式进行了精当的分解，每个分解动作配有准确而清晰的照片以及步法方位平面图；所有说明文字都按运动过程、动作要点、注意事项、呼吸和攻防含义的顺序逐条分述，并且将杨式太极拳的动作要领“正、稳、舒、松、轻、慢、匀、连”贯穿于其中。照片一般以演练人起式面向正南面时，从正南侧拍摄，必要时增加摄自北侧（不加注）或东侧、西侧（均加注）的照片为辅，使读者一目了然，易学易记。

希望本书在推动群众性武术健身活动中能发挥应有的作用。

安徽科学技术出版社



作者简介

张自山,1933年生,安徽肥东人,国家干部,曾为合肥市劳动模范。自幼从师学长拳,后因关节炎病重,1963年师从陈诚斋习太极拳、剑及太极推手;1966年师从张品元习形意拳;1967年师从卢振铎习太极散手;同年拜徐文忠为师系统学习形意拳、械及孙式老架太极拳、擒拿、推手、散打格斗等;1968年师从袁盛熙习八卦掌。擅长形意拳、八卦掌、太极拳三大内功拳种。现为国家一级武术裁判、安徽省武术协会会员、省硬气功协会常委、市武协常委副主席兼副秘书长及技术教研组组长,全国形意拳协会合肥分会主席。武术八段位。



1982年参加安徽省武术比赛获太极拳第一名、形意拳第一名;1990年参加全国太极拳竞赛套路锦标赛获孙式太极拳第三名、吴式太极拳第五名;1991年参加第三届中日太极拳锦标赛获孙式太极拳银牌。多次参加合肥市太极拳、剑比赛,均获第一名。

1968年开始传授武术,到2009年底已举办过太极拳、形意拳、八卦掌、太极推手、散打、擒拿格斗等学习班320期,培训学员两万八千余人,门内弟子108名,其中很多学生在参加全国、省、市级武术比赛时获前三名,为武术事业培养出一批有用人才。

曾编写《擒拿技法》《擒拿与格斗》及《四十二式太极拳竞赛套路分解教学》,均已由安徽科学技术出版社出版。



前 言

中华武术历史悠久,源远流长,博大精深。在数千年中华民族的文明史中,中华武术在增强国民体质、防身健体、振奋民族精神方面起着重要作用,是我国宝贵的民族文化遗产。

太极拳是以太极原理立论的主要武术拳种之一。最早传习于河南温县陈家沟的陈王廷。他综合各家拳术之长,以戚继光《拳经》为基础,博取古代导引、吐纳术中以意行气、以气健身的方法,同时还采纳了古代阴阳学说和中医经络学说,使拳理与哲学、医学相结合,进一步创新和发展了太极拳运动。太极拳在长期流传中,逐步形成陈式、杨式、吴式、武式、孙式各流派。各流派的太极拳虽然风格各异,但基本要领均相同,都要求:静心用意,气沉丹田,呼吸自然,中正安舒,柔和缓慢,连贯协调,虚实分明,轻灵沉着,刚柔相济,圆活稳健,动作处处走弧线,以腹式呼吸为主。在技法上主张避实就虚,以逸待劳,以静制动,常常是借力打力,后发先至,有“四两拨千斤”之奥妙。

中华人民共和国成立以后,党和政府十分重视武术运动的发展,自1953年起组织力量相继编写了二十四式太极拳、四十八式太极拳、八十八式太极拳和三十二式太极剑等套路;1988年起,为了适应国内外武术竞赛的需要,国家体委武术研究院组织力量编写了《四十二式太极拳竞赛套路》《四十二式太极剑竞赛套路》,以及分具各派风格的陈、杨、吴、孙四式的太极拳竞赛套路,使太极拳运动的发展更加规范化、系统化和科学化。随着武术运动的普及和发展,太极拳越来越受到人们的青睐。它不仅能够锻炼身体,增强体质,而且能陶冶性情,培养坚忍顽强、勇敢奋进的意志;还可以丰富群众的文化生活,给人以美的享受。





合肥市武术协会成立于1979年,经过30多年的发展壮大,已成为安徽省先进的武术协会之一,多次受到省体育局的表彰。下属的武术辅导站已从初期的几个发展到50多个,参加活动的人数已由初期的数百人发展到现在的近万人。在普及太极拳的教学与辅导过程中,我们培养出一大批德技兼备的优秀辅导员、教练员、运动员,在国际、国内和全省太极拳比赛中屡创令人瞩目的成绩,并且为合肥市人民健身活动做出了贡献。

为了全面总结我们在太极拳(剑)教学中积累的成功经验和有效的教学方法,以便更加规范我们的教学内容,进一步提高教练员水平,并为广大太极拳爱好者提供课外复习和自修的翔实而有针对性的辅导材料,我们下决心编好这套既准确实用又易学易记的武术教材。

这套教材在严格遵照国家体委中国武术研究院编写的各式太极拳(剑)套路规定要求的前提下,充分吸收我们在群众性教学中对各定式的最明确的分解和最有效的教学方法,将解说内容分项逐条解说清楚。

为了给读者提供最真实生动的形体变化示范,我们组织在这些套路的全国性比赛中的优胜者担任演练员,为每一分解动作配置了生动的照片;并运用现代电脑制版技术将照片与表示动作运行方向的弧线结合起来。考虑到下盘的准确移动是全身运转正确、分清虚实的根基,我们还为很多分解动作配置了两足位置和移动变换方向的示意图,为读者自行琢磨、纠偏提供了指导。

为了确保这套丛书的编写质量,合肥市武术协会组织武术理论知识和教学经验丰富,并有较好文字表达能力的教练员组成本丛书的编审委员会。由编审委员会确定各分册的编写人、演练人,并集体审定文稿和图片。编审委员会成员包括:徐淑贞(主编),吴兆祥、吴丹江(副主编),以及张自山、张家本、熊人泽、王信和、徐少农、常青共9人。

限于水平,书中难免有疏漏之处,尚望武术同道和广大读者不吝指教,以便今后修订完善。

目 录

一、杨式太极拳基本训练	(1)
(一) 手型	(1)
(二) 太极桩	(1)
(三) 太极步	(4)
二、杨式太极拳竞赛套路分解教学	(38)
预备式	(38)
(一) 起式	(39)
(二) 揽雀尾	(43)
(三) 单鞭	(59)
(四) 提手上势	(64)
(五) 白鹤亮翅	(67)
(六) 搂膝拗步	(71)
(七) 手挥琵琶	(86)
(八) 搬拦捶	(89)
(九) 如封似闭	(94)
(十) 斜飞势	(98)
(十一) 肘底捶	(103)
(十二) 倒卷肱	(109)
(十三) 左右穿梭	(116)
(十四) 左右野马分鬃	(125)
(十五) 云手	(132)

(十六) 单鞭	(143)
(十七) 高探马	(147)
(十八) 右蹬脚	(150)
(十九) 双峰贯耳	(155)
(二十) 左分脚	(158)
(二一) 转身右蹬脚	(162)
(二二) 海底针	(167)
(二三) 闪通臂	(170)
(二四) 白蛇吐信	(173)
(二五) 右拍脚	(177)
(二六) 左右伏虎势	(182)
(二七) 右下势	(190)
(二八) 金鸡独立	(193)
(二九) 指裆捶	(197)
(三十) 揽雀尾	(201)
(三一) 单鞭	(212)
(三二) 左下势	(217)
(三三) 上步七星	(220)
(三四) 退步跨虎	(223)
(三五) 转身摆莲	(225)
(三六) 弯弓射虎	(231)
(三七) 搬拦捶	(234)
(三八) 如封似闭	(239)
(三九) 十字手	(243)
(四十) 收式	(246)
附 本书图例	(251)

一、杨式太极拳基本训练

(一) 手 型

1. 掌型 五指伸直微分开,向内稍弯曲,虎口呈圆弧形,掌心含空,五指节节放松,直而不挺,展而不僵,全掌舒松自然。

应利用空余时间,一左一右两掌轮换伸掌练习,或两掌同时练习。

2. 拳型 四指并拢,向内卷屈于手心处;拇指屈收以第一节压于食指和中指第二节上面,成四方拳,即四面平整。注意既不可用力握拳,也不可使拳中留有空洞。

应利用空余时间多做握拳练习。

3. 勾手 拇指沿与小指沿向内收合,五指第一指节撮拢,屈腕内勾。注意勾手时不可使僵劲拙力,要舒松自然。

应利用空余时间多做勾手练习。

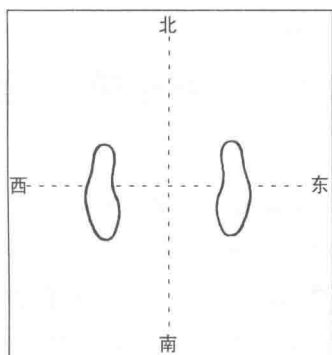


(二) 太 极 桩

1. 高架

两脚平行站立,与肩同宽。两脚尖距离与脚跟距离相等,两膝微屈;两掌同时环抱于腹前,两腕间距约与肩同宽,掌心均向内,两掌指尖相对。目视前方。





两脚平站,立稳重心,与两掌环抱要圆整、协调、平衡。站桩时,需掌握以下几条主要技术要领:

(1)虚领顶劲:即头部端正,颈部放松,下颏微内收,口轻闭,面部自然,意念上顶(只可用意,不可用力)。

(2)松肩垂肘:又叫“沉肩垂肘”,即两肩始终保持放松下沉,不可耸肩、僵肩;两肘始终保持下垂,无论做什么动作,都不可翘抬肘部。

(3)含胸拔背:即两肩向内微合,使胸部舒畅,且有内含之感;同时背部向上松伸领拔,不可弓背。

(4)尾闾中正:即上至头部、下至臀部要垂直中正,不可凸臀、挺胸,故有“体如旗杆”之称;头顶上的百会穴与裆下的会阴穴要上下垂直相对,但周身要松柔轻灵,不可强直僵硬。

(5)气沉丹田:又称“意守丹田”。肚脐下约五厘米的位置称为下丹田,又叫气海。在练功时,注意臀部前收,将小腹微微向上托起,加之胸肌腹肌放



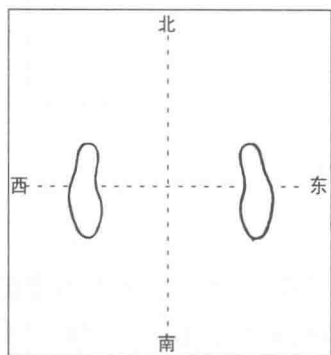
松,随着横膈膜下沉,你会感觉到小腹明显有充实之感;再加上心静体松,更能让你觉得意沉、体沉、气也沉。这里所说的气,指的是内气,非呼吸之气。

上面讲的五条主要技术要领,不仅仅是练太极站桩功需要掌握的,练太极拳套路时,也是要认真掌握的。

采用自然呼吸法。

2. 中架

两脚平行站立,两脚间距离略宽于肩,两脚尖间与两脚跟间距离相等,两腿屈膝半蹲;两掌同时环抱于腹前,两腕间距离约与肩同宽,掌心均向内,两掌指尖相对。目视前方。



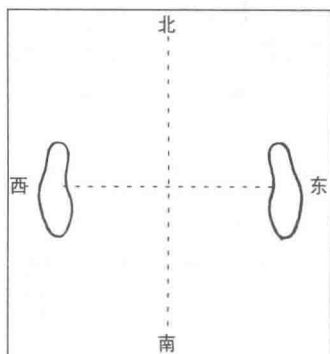
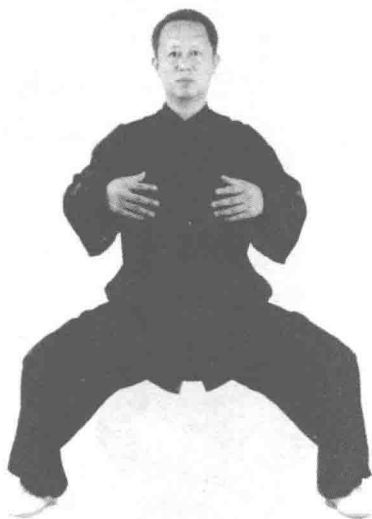
两脚平站,立稳重心,与两掌环抱要协调、圆整、平衡。站中架桩功时,要坐胯圆裆,两膝均向脚尖方位屈弓,但膝盖不得超过脚尖。同时注意臀部与脚跟上下相对,两掌与两脚上下相对,两肘与两膝上下相对,两肩与两胯上下相对。具体注意事项参看高架中的五大要领。

采用自然呼吸法。



3. 低架

两脚平行站立,屈膝下蹲至臀部、腿弯、脚跟三点成三角形。重心偏于脚跟,五趾轻轻抓地,脚尖稍微外摆,两脚尖距离约为肩宽的两倍。两掌同时环抱于腹前,两腕间距约与肩同宽,掌心均向内,两掌指尖相对。目视



前方。

两脚平站,稳固重心,与两掌环抱要协调、圆整、平衡。下蹲时,臀部前收,上体挺拔正直,不前倾,两膝外展,坐胯圆裆,但不可拖裆,两膝屈弓不得超过脚尖。具体注意事项参看高架中的五大要领。

采用自然呼吸法。

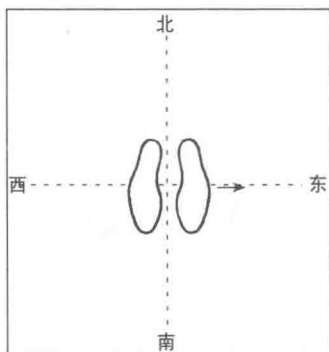
(三) 太 极 步

一组太极步可分解为 33 个动作。习练者可以根据需要每次连续练习几组。



(三) 太极步

1. 预备式



两脚平行并拢站立,两手自然下垂,轻贴两大腿外侧,下颏微内收,头颈中正,两肩松沉,胸、腹舒畅,意念集中,呼吸自然,精神饱满。目视前方。

两脚站立时,脚尖不可外斜。在松肩的同时,两肩应向前微合,使胸部有内含之意,但不可过分。同时注意不耸肩、不歪头、不挺胸、不凸臀。要微松膝、松胯,周身轻灵,面部自然。

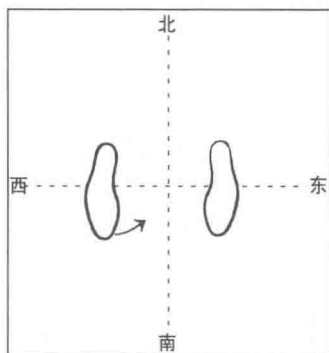
采用自然呼吸法。





(三) 太 极 步

2. 左开步站立



左脚离地向左侧横开步,两脚距离与肩同宽,两脚尖向正前方。两手自然下垂,轻贴两腿外侧。目平视正前方。

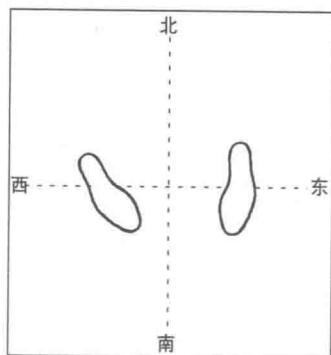
动步时,左脚跟先离地,继而全脚离地;落步时要轻灵柔和,脚尖先着地,渐渐全脚踏实。两脚平行处在同一水平线上,重心落于两脚之间。注意开步时上体保持中正,腋下含空。

采用自然呼吸法。



(三)太 极 步

3. 左转体扣脚



身体左转,重心左移;右脚尖翘起内扣 45° 踏实。两掌随转体仍附于两腿外侧,微微扣腕。目视前方。

左转体、重心左移、扣右脚与两掌随身而动要协调自然。重心左移时,上体不可歪斜,保持中正安舒。扣右脚时,左踝、膝、胯关节放松,使左脚踏稳。具体要求参看太极桩高架中的太极拳五大要领。

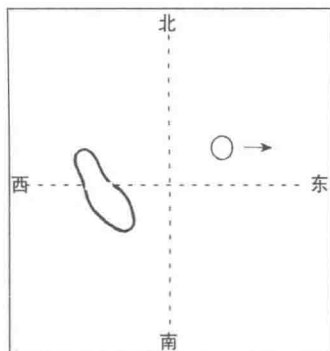
采用自然呼吸法。





(三) 太极步

4. 附丹田提脚



上体微微左转,重心全部移至右腿;左脚收至右脚内侧,不落地,脚尖自然下垂。同时两掌向上收合,轻附于丹田,左掌在内,右掌叠于左掌背面,两掌心里外相对,两掌指尖均斜向下方。目视前方。

微转体、重心右移、收左步与两掌附于丹田应协调同步到位。提左脚时,右脚踏实立稳,右腿屈膝半蹲,坐胯。两掌收附丹田时,左右掌心皆对丹田穴,并且要似贴非贴地轻轻附于丹田,而不要紧按在腹部。具体要求参看前述太极拳五大要领。

采用自然呼吸法。

