

武术系列丛书



随书附赠 DVD
光盘一张

四十二式

● 独家脚印版本
● DVD分解演示
● 讲解透彻
● 易学易懂

张自山 编写

太极拳

竞赛套路
分解教学



ARTIME
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

● 独家脚印版本 ● 讲解透彻
● DVC分解演示 ● 易学易懂

张自山 编写

四十二式

太极拳

竞赛套路

分解教学



APC TIME

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

四十二式太极拳竞赛套路分解教学 / 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 978-7-5337-7068-6

I. ①四… II. ①张… III. ①太极拳-套路(武术)-
体育教学 IV. ①G852.112

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2017)第 003827 号

SISHIER SHI TAIJIQUAN JINGSAI TAOLU FENJIE JIAOXUE

四十二式太极拳竞赛套路分解教学 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: 7.5

字数: 202 千

版次: 2017 年 4 月第 1 版

2017 年 4 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5337-7068-6

定价: 22.00 元

版权所有, 侵权必究

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、安徽省武术协会委员、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陈王廷。他综合了各家拳术之长,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,已成为省内



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授方法,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。又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),以及张白山、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。

合肥市武术协会



目 录

预备式	(1)
-----------	-----

[第一段]

一、起 势	(2)
二、右揽雀尾	(5)
三、左单鞭	(20)
四、提 手	(23)
五、白鹤亮翅	(28)
六、搂膝拗步	(32)
七、搬身捶	(42)
八、挤挤势	(47)
九、进步搬拦捶	(57)
十、如封似闭	(64)

[第二段]

十一、开合手	(68)
十二、右单鞭	(72)
十三、肘底捶	(74)
十四、转身推掌	(81)
十五、玉女穿梭	(90)
十六、右左蹬脚	(103)
十七、掩手肱捶	(111)
十八、野马分鬃	(116)

[第三段]

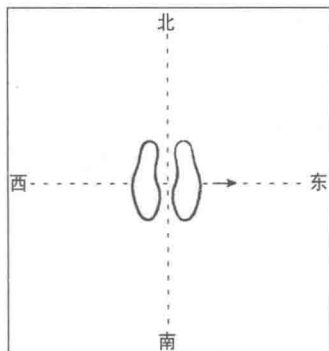
十九、云 手	(126)
二十、独立打虎	(138)
二一、右分脚	(141)
二二、双峰贯耳	(143)
二三、左分脚	(146)
二四、转身拍脚	(150)
二五、进步栽捶	(154)
二六、斜飞式	(158)
二七、单鞭下势	(163)
二八、金鸡独立	(165)
二九、退步穿掌	(169)

[第四段]

三十、虚步压掌	(171)
三一、独立托掌	(175)
三二、马步靠	(176)
三三、转身大捋	(180)
三四、歇步擒打	(186)
三五、穿掌下势	(190)
三六、上步七星	(194)
三七、退步跨虎	(196)
三八、转身摆莲	(200)
三九、弯弓射虎	(204)
四十、左揽雀尾	(208)
四一、十字手	(220)
四二、收 势	(224)
附 本书图例	(227)

预 备 式

并脚松站立



两脚平行并拢站立，两手自然下垂轻贴两腿外侧，下颏微内收，头颈中正，两肩松沉，胸腹舒畅，意识集中，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。注意不可耸肩、歪头、挺胸、凸臀。要微松膝，周身舒松轻灵，意念集中，面部自然。

采用自然呼吸法。

攻防含义：以静制动。

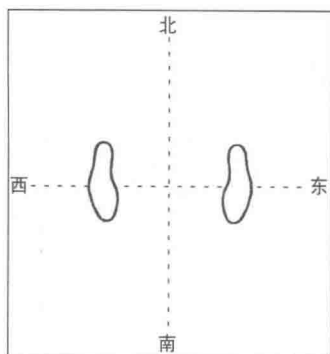


第 一 段



一、起 势

(一)左开步站立



左脚跟先离地,继而全脚离地,向左侧横开步,两脚距离与肩同宽,脚尖向正前方。两手自然下垂,轻贴两腿外侧。目平视前方。

动步时,左脚要缓缓离地,落步时要轻灵柔和,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。两手不可随开步而上下晃动。意念要集中。

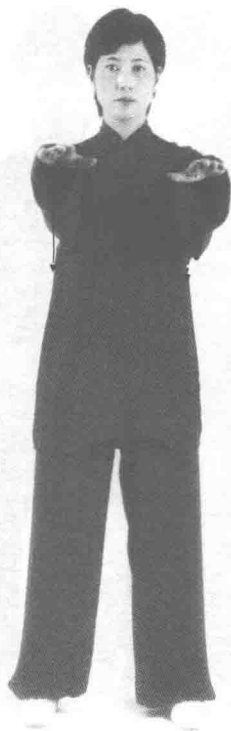
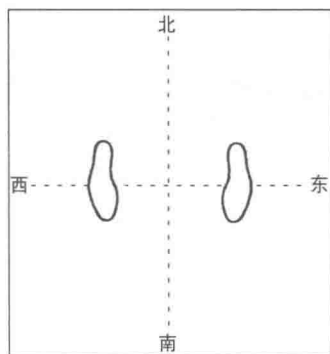
起步吸气,落步呼气。

攻防含义:以静制动。



一、起 势

(二)两臂前平举



两手臂缓缓向前平举,与肩同高、同宽,手心向下,两肘微下垂。目视前方。

举臂时以肩为轴,以臂带手,用意不用力,缓缓向前平举。注意两臂前平举时,要松肩垂肘,手腕与掌背大体持平,五指要舒展平整微内含,不可僵臂、凸腕、耸肩、抬肘、挺膝。

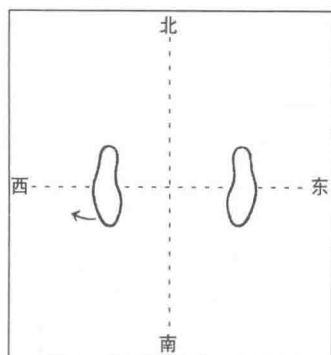
举臂时吸气。

攻防含义:设对我伸手侵犯,我便随势抬起双臂上棚以化解之。





一、起 势 (三)屈膝下按掌



两腿缓缓屈膝下蹲,两手掌轻轻下按,落于腹前,掌膝上下相对。目视前方。

两腿缓缓屈膝半蹲,同时两手掌轻轻下按,上体保持中正,松腰、坐胯、敛臀。注意屈膝下蹲与两掌下按同时到位,下蹲时不可前倾后仰;两掌下按时,两肘微内收,不可外张,要松肩垂肘。

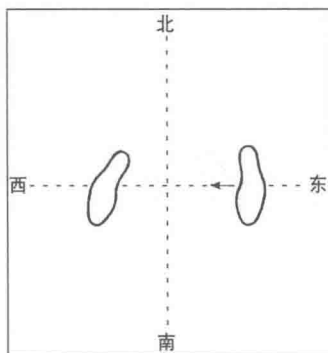
两掌下按时呼气。

攻防含义:设对方用手向我胸部击来,我双手上举化之,紧接屈肘下按,将其按倒。



二、右揽雀尾

(一)摆脚微划弧



右脚尖稍外摆,同时身体向右转,约 45° 。右臂随转体划弧屈于胸前,手心向下;左手随体微向右划弧,手心斜向前。目视两手间前方。

摆右脚、右臂、左手划弧三者要协调一致,同步到位。上体保持中正。注意摆右脚划弧时,右脚掌不可踏实,微离地面;右转体角度不可过大,重心落于两脚之间。

摆右脚划弧时吸气。

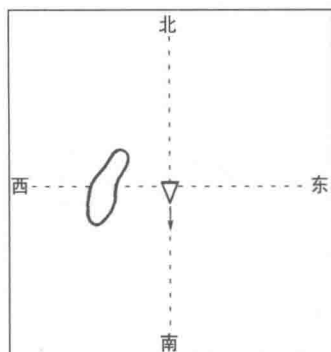
攻防含义:设对方出手向我右腹部进击,我顺势右转体让之。





二、右揽雀尾

(二)提左脚抱球



上体右转,右掌上抬屈臂于胸前,掌心向下;左手外旋,向右划弧至右腹前,手心向上,与右手相对如抱球状,两臂弧形。重心移至右腿,左脚收于右脚内侧,不落地。目视右手前。

提左脚与抱球要同时协调到位。注意提左脚抱球时,上体要舒松中正;右腿微屈,不可直立;身体不可出现高低起伏。

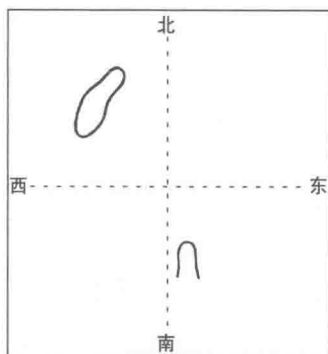
提左脚抱球时呼气。

攻防含义:设对方伸出右手来犯,我便微右转体,收左步,同时以左手划穿至其右臂下方,以右掌压控其右臂上方,来招自然化解。



二、右揽雀尾

(三)微转体上步



上体微左转,左脚向左前方上步,脚跟轻轻先落地,脚尖上翘。两手上下微微相合。目视左前方。

左脚跟落地与两手微微相合要同时到位。转体上步时,注意坐胯,不可凸臀前倾;左脚跟轻轻着地,重心落于右脚。

转体上步时吸气。

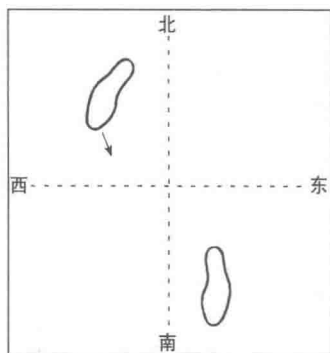
攻防含义:设对方伸出右手来犯被我控制时,我即上左步套住其右腿,同时以两掌合力拿住其手腕待发。





二、右揽雀尾

(四)弓步棚分手



上体继续左转,重心前移成左弓步。同时左臂向前棚出,呈弧形,左手同胸高,手心向内,指尖向右;右手向下落于右胯旁,手心向下,指尖向前,臂微屈。目视前方。

上体左转、左臂棚出与右手向下分落要协调,棚、落与左弓步应同时到位。弓步棚臂形成时,左腕左臂呈弧形,右手落于右胯旁,微坐腕。弓步形成时横跨度约为30厘米,身体中正,松肩垂肘。

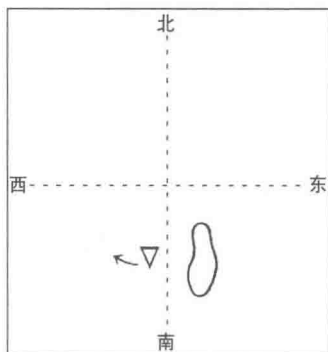
弓步棚分手时呼气。

攻防含义:接上动,我右手拿住其右手腕,左手臂紧贴其胸肋部,随重心前移弓步,将对方打出。



二、右揽雀尾

(五)提右脚抱球



上体微左转,右脚收至左脚内侧。左臂内旋屈于左胸前,左手心翻转向下,与胸同高,指尖向右;右臂外旋,右掌向左划弧至左腹前,掌心向上,指尖向左,两掌相对如抱球状。目视左掌前。

转体、旋臂、抱球、收脚要协调一致。右脚收至左脚内侧,脚尖自然下垂,但不沾地。身体中正。两臂如抱球状时,左肘微下垂,右掌不可紧贴身体,腋下含空。收脚抱球时,左腿微屈,不可直立,不可倾体凸臀。

提脚左抱球时自然呼吸,以一吸一呼为宜。

攻防含义:设对方伸左手来犯,我便微左转体收右步,同时以右手划穿至其左臂下方,以左掌压控其左臂上方,来招自然化解。

