

中华太极拳

国家标准

竞赛套路

42式

CHINA NATIONAL TAICHI
COMPETITION 42

童红云 编著

国家级比赛指定项目，全球习练者众多

以传统太极拳为基础
博多家经典流派之长

气 意 形



DVD

全国锦标赛
太极拳冠军
太极正宗传承人示范

基础动作
& 竞赛套路
完整演示、教解
42式

42

式

CHINA NATIONAL TAICHI
COMPETITION 42

中华太极拳 国家标准 竞赛套路



童红云 编著

成都时代出版社

图书在版编目(CIP)数据

中华太极拳国家标准竞赛套路42式 / 童红云编著.

—成都: 成都时代出版社, 2011.1

ISBN 978-7-5464-0305-2

I. ①中… II. ①童… 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 (2010) 第 244919 号

中华太极拳国家标准竞赛套路42式

ZHONGHUA TAIJIQUAN GUOJIA BIAOZHUN JINGSAI TAOLU 42SHI

童红云 编著

出 品 人	段后雷
责 任 编 辑	黄 晓
责 任 校 对	黄静怡
装 帧 设 计	中映·良品 (0755) 26740502
责 任 印 制	莫晓涛
出 版 发 行	成都传媒集团·成都时代出版社
电 话	(028) 86619530 (编辑部) (028) 86615250 (发行部)
网 址	www.chengdusd.com
印 刷	深圳市华信图文印务有限公司
规 格	787mm×1092mm 1/16
印 张	8
字 数	120千
版 次	2011年1月第1版
印 次	2011年1月第1次印刷
印 数	1-15000
书 号	ISBN 978-7-5464-0305-2
定 价	28.00元

著作权所有·违者必究。举报电话: (028)86697083

本书若出现印装质量问题, 请与工厂联系。电话: (0755)29550097

吸纳众长 荟萃精华

——中华太极拳国家标准竞赛套路42式

42式太极拳是原国家体育运动委员会（现为国家体育总局）指定的一套太极拳标准竞赛套路。这套太极拳共有42个动作，其技术风格是在杨式太极拳的基础上，兼采各流派之长，又有所创新，因此又被称为“综合太极拳”。整个套路内容充实、动作规范、结构严谨、编排新颖、布局合理，动作数量、组别和时间等均符合竞赛规则要求。由于42式太极拳的动作难易适度，运动量适中，因此是强身健体、提高拳法较为理想的一个套路。

42式太极拳与传统太极拳相比，更具有科学性和时代性。其一，它吸收了四大太极拳门派的代表性拳势动作，如起势时的数个动作及收势时的数个动作基本上都延续了杨式太极拳原有的练习方法和特点。在套路中间则采纳了不少其他流派的太极拳动作，如“开合手”和“右单鞭”是典型的孙式太极拳的内容；“掩手肱捶”和“野马分鬃”是陈式太极拳的代表动作；而“斜飞势”则是吴式太极拳的风格之一。既规范了套路为各门派所接受，同时又适应了国内外太极拳的竞赛要求，便于太极拳的普及和推广。其二，它增加了左右拳势的平衡，如起势动作为“右揽雀尾”，收势动作为“左揽雀尾”，而在传统太极拳中一般是偏重一侧的。这样就使融合多家的42式太极拳的布局更合理、结构更严谨、内容更充实、锻炼更全面，弥补了传统套路的不足，更有利于强身健体。其三，套路增加了难度和运动量，有利于太极拳的发展和竞技。

该拳由太极拳正宗传人、全国武术太极拳（剑）锦标赛冠军童红云女士亲自执教。童红云毕业于武汉体育学院武术专业，获得民族传统体育专业硕士学位。在从事太极拳教授的二十余年中，童红云敬业守则、严谨治学，深得学习者爱戴。由于教授得法，曾培养出太极拳全国冠军和相当一批后起之秀，受其教授和指导的国内外太极拳爱好者人数众多，对太极拳的继承和推广工作做过有益的贡献，享誉海内外。

全书内容丰富，通俗易懂，图案精美、清晰。是广大爱好太极拳人士的参考读物。有了名师执教，再加上图文并茂的教学展示，只要勤奋苦练，成就超然拳技指日可待。

太极



第一章

CHAPTER ONE

融合各派精华的太极拳 国家标准竞赛套路42式 / 1

National Taichi Competition 42 Unites Essence of all Factions

- 一、太极拳国家标准竞赛套路42式——吸纳众长、汇聚精华 / 2
National Taichi Competition 42—Extensive Learning from Others
- 二、基本技术要领——势正，招圆 / 3
Essentials of Basic Skills—Powerful Posture and Flexible Movements
- 三、双重功用——强身健体，修身养性 / 7
Two Functions—Body Strengthen and Mental Relax
- 四、练习指南——由易到难、循序渐进 / 8
Practice Guide—Advance in Proper Sequence



第二章

CHAPTER TWO

太极拳国家标准竞赛套路42式 ——基本动作与技法 / 13

Basic Skills of National Taichi Competition 42

一、三种手形 / 14

Three Kinds of Hand Type

二、二十五种手法 / 15

Twenty-Five Kinds of Hand Movements

三、七种步形 / 25

Seven Kinds of Pace

四、七种步法 / 28

Seven Kinds of Pace Movements

五、五种腿法及平衡 / 32

Five Kinds of Leg Skills and Balance

六、眼法 / 34

Eye Skills

第三章

CHAPTER THREE

太极拳国家标准竞赛 套路42式拳谱详解 / 37

Movement Analysis of National Taichi Competition 42

第一段 / 38

Section One

第二段 / 58

Section Two

第三段 / 81

Section Three

第四段 / 101

Section Four

附录：太极拳国家标准竞赛套路42式动作路线示意图

APPENDIX Movements of National Taichi Competition 42

第一章

融合各派精华的 太极拳国家标准竞赛 套路42式

CHAPTER ONE
National Taichi Competition 42Unites
Essence of all Factions

太极



太极拳国家标准竞赛套路42式是以杨式太极拳为基础，吸收了陈、吴、孙式太极拳的动作，继承了传统太极拳连绵不断、轻松柔和、圆活自然的动作特点，充分突出了太极拳意领身随、刚柔相济的技术要求，有一定难度、强度和运动量。

一、太极拳国家标准竞赛套路42式

——吸纳众长、汇聚精华

National Taichi Competition 42—Extensive Learning from Others

太极拳国家标准竞赛套路42式是原中国国家体育运动委员会（现为中国国家体育总局）武术研究院于1989年组织中国国内武术专家、著名教练员及优秀运动员编创的一套太极拳竞赛套路。该套路于1990年被定为亚运会武术比赛的规定内容，随后不仅成为中国国家正式比赛项目，而且广为流传，受到世界各地许多太极拳爱好者的欢迎和喜爱。

太极拳国家标准竞赛套路42式以杨式太极拳动作为基础，融合了陈式太极拳的发劲动作、吴式太极拳细腻的手法变化、孙式太极拳的开合手法及灵活的步法变化，是一套综合性的太极拳，因此又被称为“综合太极拳”。它继承了传统太极拳连绵不断、轻松柔和、圆活自然的动作特点，充分突出了太极拳意领身随、刚柔相济的技术要求，有一定难度、强度和运动量。

在技术编排上，难度动作均采用左右对称的形式。整个套路左右对称、上下相应、动静结合、轻重衬托，技术表现全面。

在动作布局上，各式太极拳动作有所穿插：第一段以杨式太极拳为主，外形舒展大方、柔和缓慢；第二段突出了吴式太极拳的手法、孙式太极拳的步法以及陈式太极拳的发力动作特点；第三段以杨式太极拳云手为主，兼有吴式太极拳提膝攀手勾脚尖的动作；第四段以杨式太极拳为主体。

在动作编排、组合上，既包括一些简单的基础动作，又加入了一些复杂的难度动作，如掩手肱捶、分脚、蹬脚等；既有劲力沉稳、充实的动作，又有轻柔、活泼、连贯性强的动作。有平衡，有转身，有独立的高势，也有较低的仆步下势。如第二段中的玉女穿梭，上肢动作吸取了吴式太极拳动作中圆托细腻多变的手法，是平圆转换；下肢动作吸取了孙式太极拳动作中的上步、跟步的灵活步法，最后达至舒展大方的弓步架推掌定势，动作选择、组合得很巧妙。再如，在一个高姿、潇洒的平衡腿法后，紧接一个扎实、沉稳的马步，同时配以劲力沉实、抖放的掩手肱捶，然后以柔缓、圆滑的过渡，相接以沉着稳健的野马分鬃动作。这些组合既突出了太极拳连贯、细腻、协调、灵活、轻柔活泼的技术风格，又体现了太极拳潇洒、奔放、劲力沉实的健美特色，演练中给人以美的愉悦。

太极拳的动作用特强。是太极拳的动作用特强。是在保持压腿中时很不完美的，这是要求身静要静，沉而沉，重心定。静而不沉，沉而不定。步法要多加强和步，行步中要多加强和步，提高下腿力量，强此压腿压腿要强，去脚部一运动如抽丝，运动如抽丝。



作为竞赛套路，太极拳国家标准竞赛套路42式动作规范严格、结构严谨、内容充实、编排新颖、布局合理，动作数量、组别和时间等均符合竞赛规则要求。运动中手法、步法清晰、准确；身法表现动作（即身体带动四肢协调运动）非常明确；过渡动作路线清楚，方向、高低固定；眼神与上肢的配合顺遂，手到、眼到、身法到，动作完整合一；定势时手形、步形、动作姿势的高低、大小、角度方位等都有明确的规定。整套动作气势恢宏大气、中正圆满，劲力刚柔内含，动作过程和顺自然、简洁连贯，速度柔和舒缓。

在保证竞赛的前提下，整套动作还兼顾群众普及和全民健身的需求，难度适当，适合有一定太极拳基础的爱好者练习。

二、基本技术要领——势正，招圆

Essentials of Basic Skills—Powerful Posture and Flexible Movements

中国武术向来讲究“势正招圆”，势正是指姿势正确，招圆是指招法圆满。“势正招圆”在太极拳竞赛套路中构成了严格的动作规范，其分值在总分值中占60%。国家标准竞赛套路42式的“势正招圆”主要表现在身形和动作上。

◎ 身形规范

身形是指在太极拳的定势和运转中，人体各部位的形态和要领。身形的规范与否是衡量太极拳套路是否流畅美观的重要指标，总体要求是中正、舒展、平稳、自然。

(1) 悬顶正容

悬顶是指头、颈自然竖直，微有向上顶悬的意念（即“虚领顶劲”），头部



不可偏侧与俯仰，仿若有物顶于头上之意。这样做有利于姿势稳定，精神振作，意气运用。

正容指面部表情自然端正，平静从容，不可故意表情作态。

练习时切忌头颈松塌、摇头晃脑、低头哈腰；亦忌紧张僵硬、过度硬直，失去虚领本意。

（2）沉肩坠肘

沉肩坠肘可以使动作自然、沉实。

沉肩是指肩关节松开下垂，保持自然松沉，不可耸肩，也不可故意前扣或后张。若两肩端起，则气也随之而上，全身就不得力。

坠肘是指肘关节要往下松坠，保持自然弯曲，并含有轻微垂坠的姿态，防止扬肘、挺肘等毛病。若肘悬起，则肩不能沉。

（3）展臂虚腋

展臂虚腋可使动作圆满轻盈，体会到膨胀感。

展臂就是手臂无论是屈臂还是直臂，都要有膨胀的内力，即“棚劲”。屈臂时忌手臂松垮软塌，要保持弧形，向外展放；直臂时要前伸后拉，肘部下坠，仍要微屈呈弧形。展臂使得上肢既自然柔和，又沉稳有力。

虚腋是指腋下保持一定空隙，忌将上臂与肋部夹紧，使动作失去圆活性和自然性。

（4）舒指塌腕

太极拳的掌型要求五指自然分开，舒柔展放，腕部下塌，使劲力贯注于掌、腕、指各关节。随着动作的虚实变化，贯注的力量也不断变化，不同的动作招法，手的着力部位也不相同。但是无论如何变化，指、腕关节都不能过于松塌和僵直。

（5）含胸拔背

太极拳的动作有松柔圆活的特点，因此含胸拔背的关键在于自然舒展，不能理解为缩胸驼背，失去中正自然。含胸指胸部不能外挺，具体做法是肩、锁关节



放松，两肩微向前合，两肋微敛，胸略内含，心气下降；当胸略内含时，背部肌肉即往下沉，两肩中间脊骨鼓起上提，这便是拔背。整体动作要做到舒松自然、舒展开阔。

(6) 松腰正脊

这是保证太极拳中正圆活的关键。

松腰指腰肌松活不僵硬，具体做法是先松

胯、松膝、松踝，再松足，即“旋之于足”。松腰是针对腰胯和整个下肢而言的，并不单单是腰。

正脊是要求脊柱中正，舒展挺拔。虽然有些动作可能要上体稍向前倾或侧倾，但不可扭脊团屈。

(7) 缩髋收臀

太极拳42式的动作大多要求保持屈膝半蹲姿态，正确的做法是：髋关节和臀部向身体内部收敛，使身体仿佛端坐在两腿上。切忌挺髋凸臀、前俯后仰，使上体失去重心，姿势歪扭。

(8) 提肛实腹

提肛又称“缩肛”，是配合呼吸做缩提肛门动作的一种锻炼方法，简单讲是指将裆部的肌肉收缩上提。

实腹是指动作完成的时候要有意识地加深呼气，将气呼尽，使小腹内凹，腹肌紧张，腹压升高。

提肛实腹可使下肢稳定和劲力充实，这与太极拳要求的“气沉丹田”是相符合的。

(9) 屈腿落胯

为了保持姿势平稳和动作轻灵，在练习时必须自觉、自然地屈腿落胯。

不管是弓步、仆步还是虚步，常常是一腿弯曲承担大部分体重。姿势越低，



屈腿越深，运动量也越大。在步法的转换中，两腿的屈伸转换更是随时进行。

落胯是指在放松腹股沟的状态下，髋骨和肌肉韧带向下落。忌由于力量不足、重心不稳而形成站立式、散步式打拳，或者骨盆扭摆，上体俯仰不定，这些都是应避免的。

（10）活膝扣足

活膝是指在演练动作时，膝关节要保持松活有力，两腿屈伸自如。直腿的时候膝关节也要留有少许松活余地，不可过于僵直。

扣足是指脚要踏实，稳定重心。弓步、仆步要防止脚外侧掀起或脚跟掀起的“拔跟”现象发生。

◎ 动作规范

（1）静心舒体，呼吸自然

身体自然舒松，思想安静集中。呼吸平稳自然、细匀深长，与动作、运劲协调配合，一般遵循“虚吸实呼”“开吸合呼”“起吸落呼”的规律，切忌勉强憋气。

（2）动作圆活，虚实分明

动作变换要走弧形，不可生硬转换、直来直去。重心移动要沉实、虚实分清。

（3）上下相随，完整一体

以腰为轴，带动四肢，上下配合，完整一体。不可手脚脱节、腰身分离，割裂断劲。

（4）连贯自然，均匀和顺

动作要连贯柔和，绵绵不断。速度保持大体均匀，不可忽快忽慢。遇有发劲、拍脚动作，速度可以有所变化，但需保持前后衔接自然，气势完整不散。

（5）轻巧沉实，刚柔相济

运动要轻灵沉稳，不浮不僵，做到外柔内实，刚中寓柔。发劲要起于腰腿，达于两手。

三、双重功用——强身健体，修身养性

Two Functions—Body Strengthen and Mental Relax

太极拳是与医学（中医）结合密切的一项健身运动，独特的技术要求和特有的运动形式决定了它的健身作用。科学研究证明，太极拳是通过心理活动引起生理变化的，对身心健康十分有益，长期坚持练习，能够达到强身健体、修身养性的双重功效。

◎ 气血平衡，强心健脑

人身之中，气血保持平衡最为重要。气血平衡，即无病；气血失调，即产生疾病，这是定理。太极拳运动通过外在全身动作变化，在人体内部通过心、肝、脾、肺、肾等五脏互相制约，互相调节，使气血平衡适应，促进体内各部机能，增强抵抗力，达到健全体魄、强心健脑、祛疾防病的目的。

◎ 舒筋壮骨，疗病养生

练习太极拳时，四肢百骸、全身关节均有序地收缩与舒张，同时与全身的大块肌肉和肌肉群等所起的反拨作用，影响所有的横纹肌与平滑肌活动，有效锻炼了颈椎关节运转的灵活性，可使全身增强骨膜关系，改变石灰质与胶质的不平衡状态，对骨质增生、关节炎、肩周炎等病症能起到很好的治疗效果。弧形旋转运动中肌肉对骨骼的作用也大大锻炼了骨骼系统，起到延缓腿部衰老、永葆青春的功效。

◎ 内外兼修，陶冶性情

太极拳在锻炼时，不但肌肉活动有各式各样的柔和动作，在动作中也包含着“动中有静、静中有动”的意识作用。它一面讲究灵敏，能提高人的敏感度，一面又要求沉静，能抑制浮躁情绪。这种锻炼方法，既具有一般运动项目对肌肉的锻炼作用，又吸收了静坐法调息养神的好处，起到内外兼修、陶冶性情的特殊功用，能够促进大度谦让、自强不息等良好品质的养成。

四、练习指南——由易到难、循序渐进

Practice Guide—Advance in Proper Sequence

练习太极拳国家标准竞赛套路42式要遵循由易到难、循序渐进的原则。总体上可分成三个阶段：第一阶段打好形体基础，第二阶段提高运动技巧，第三阶段注重内外相合、形神兼备。

◎ 基础阶段

这一阶段的主要任务是练好形体，夯实基础。形的基础是指姿势、动作正确，包括身形、手形、步形、身法、手法、步法、腿法、眼法等都要符合规范；体的基础是指体力、素质和基本功的训练。

(1) 安神静心

太极拳是动静结合、身心兼修的运动，要求以意领气、以气运身，意到、气到、劲到，动中寓静，以静御动，安神静练，物我两忘。练习时要做到排除杂念、心平气和、安神静心，身体松静自然，这样才能进入太极拳的修炼境界。

(2) 动作规范、准确

在练习时，要明确每一个动作的方向、路线，掌握正确的动作姿势，力求一招一式明确到位。手、身、步、腿各部位在变换过程中要做到路线清晰、力点准确、意识引导。这是最扎实、最有效的学拳途径。

(3) 立身中正

打太极拳要求身躯中正，不倚不偏，安舒自然，舒展大方。开合变化时要含胸拔背、松腰敛臀。练习动作时不应过于紧张生硬，拱肩驼背、低头哈腰、俯仰歪斜等都是错误的体形、体态。

(4) 轻灵沉稳

动作轻灵、柔和、稳固是太极拳的动作特点。太极拳的动作很多时候是在保持屈腿半蹲状态下完成的，这就要求身体要轻沉自然、重心稳定、轻而不浮、沉而不僵。平时要多加强桩步、行步等基本功练习，提高下肢力量，强化屈腿落胯要领，才能做到“运劲如抽丝，迈步如猫行”。

（5）身舒体柔

姿势舒展，动作轻柔，柔而不软，展而不硬，刚柔内含，这是太极拳姿势和动作的基本要求。在练习中，动作既不能紧张生硬，也不能软缩干瘪，要做到刚柔适度、自然放松、体态潇洒，这种状态下完成的动作才显得柔和饱满、轻灵沉稳。

◎提高阶段

这一阶段的训练要点是提高运动技巧，掌握运劲要领，突出完整性、圆活性、连贯性和内外统一性，前后贯穿，衔接一气，不发生忽快忽慢、停顿断劲的现象。这是衡量一个人技术熟练与否的重要标志。

（1）上下相随

太极拳技术的提高和熟练，首先表现在动作的协调性、完整性上。任何太极拳都要求手、眼、身、步协调配合，周身形成一个整体。其根在脚，发劲于腿，主宰于腰，形于手指，由脚到腿到腰，完整一气。手动，腰动，足动，眼神也随之变化。由起势到收势，前后贯穿，上下表里，自然贯通。无论虚实变化，还是起伏转换，均式式相连，没有丝毫停顿间断之处，这样就形成一个节节贯串、上下相随的全身活动。初学者应避免顾此失彼，发生手脚脱节、四肢与躯干分家，以及运动中生硬转换、忽轻忽重等现象（即武术术语中说的“断劲”）。

（2）运转圆活

太极拳要求动作连贯圆活、和顺自然，切忌猛冲急停、生硬转换。因此，平时需要加强练习在腰脊主宰下的动作圆活性，方法是以腰为轴带动四肢，以臂为轴牵引两手，使动作节奏运转流畅一体、和谐圆润。





(3) 贯穿一气

太极拳用意不用力，动作套路自始至终都要求绵绵不断、循环无穷，做到周身一家、完整一气，不允许有明显的停顿和割裂。前一动作的完成即转入后一动作的开始，做到“势断劲不断，劲断意不断”。两个动作之间，先由意念和气势连接转换，再由腰腿带动四肢由内而外发生形变。

◎ 自如阶段

这一阶段的重点在于追求神与形、内与外、气与力的完美结合，使动作饱满圆润、形神合一、神韵自由，突出表现力和感染力。

(1) 以意引体，虚实分明

表面上看似均匀平淡的太极拳实际上充满着无穷生机和变化，这主要表现在动作的虚实、劲力的刚柔、拳法的蓄发、身法的开合等方面。一般说来，太极拳每个动作都有起、承、落、合不同的阶段。起和承的过程属虚的阶段，拳法为蓄，劲力要轻缓柔和，身法要舒展外放；落和合的过程为由虚转实阶段，拳法为发，劲力要沉实，身法要收拢内合、对拉互拔。这些变化和运作，都是以意念为主导的。因此，在练习时要求思想专一、心神宁静。“先在心，后在身”，用意不用力，意动身随，由松入柔，一开一合、一虚一实、一呼一吸都自然配合，这样动作套路才能得到完美体现。

(2) 以气助势，气力相合

呼吸和动作的配合在太极拳练习中显得尤为重要。太极拳的呼吸要适应拳势的要求，应根据动作的开合、屈伸、起落、进退、虚实等变化，自然地配合。一个动作里往往伴随着一呼一吸，而不是一个动作固定为一呼或一吸。一般来说，当动作转实时，应该有意识地呼气，以气助力；当动作转虚时，有意识地吸气，以利于动作转换。呼吸和动作的配合得当，可使动作更加协调圆活、轻灵沉稳。

(3) 形神兼备，神韵充盈

太极拳与其他拳术的最大不同在于“用意不用力”，要求心静体松、中正沉稳，讲究柔绵、虚灵、圆活，以神领意、以意行气、以气打拳，通过舒缓连绵的动作达到身心合一，在行云流水中促进气血流畅、经脉舒通、阴阳协调，在安详寂静中获得神通、神明，最终以神安体融入自然而达到天人合一的境界。因此在本阶段，追求的目标是要进入表现神韵、风采的境界，着重丰富拳术的神韵和内涵，表现创造性和感染力，使得形神合一。