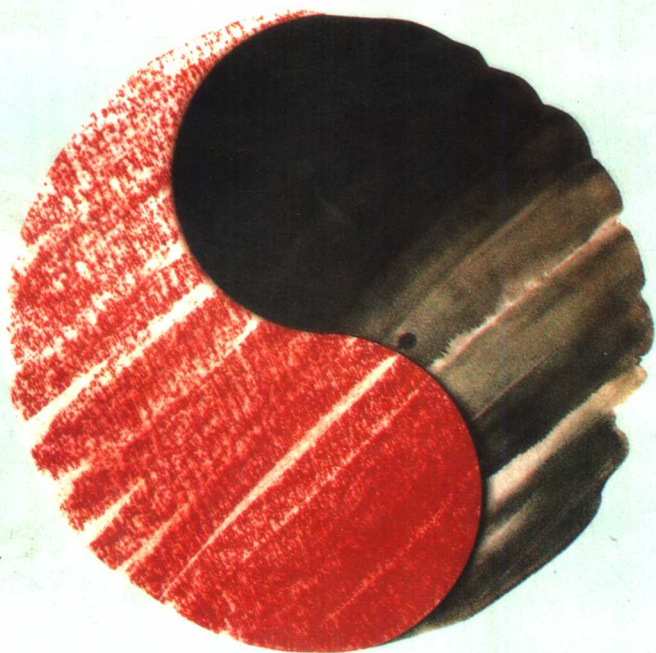


吴式太极拳械精选



薛安日 编著



北京体育大学出版社

吴式太极拳械精选

薛安日 编著

北京体育大学出版社

责任编辑:佟 晖

责任校对:未 茗

责任印制:长 立

图书在版编目(CIP)数据

吴式太极拳械精选/薛安日编著. —北京:北京体育大学出版社,1996.8

ISBN 7-81051-069-X

I. 吴… II. 薛… III. 太极拳类, 吴式—器械术(武术)
IV. G852.11

中国版本图书馆 CIP 数据核字(96)第 15902 号

吴式太极拳械精选

薛安日 编著

北京体育大学出版社出版发行
(北京西郊圆明园东路 邮编:100084)

新华书店总店北京发行所经销
国防工业出版社印刷厂印刷

开本:787×1092 毫米 1/32
1996 年 9 月第 1 版

印张:8
1996 年 9 月第 1 次印刷

定价:11.00 元
印数:6800 册

ISBN 7-81051-069-X/G·58

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

前 言

从套路的编排顺序,我们可以看出各式太极拳之间的渊源关系,杨、吴两个流派的这种关系尤其明显。一百多年来的太极拳发展历史证实了吴式太极拳是从杨式发展而来的,它始创于全佑(1834年—1902年)。全佑是旗人,其子鉴泉(1870年—1942年),从汉姓吴,继承其父拳术并加以改进,形成了一个风格明显的太极拳流派。

吴式太极拳经过两代人的发展,至今有拳、剑、枪套路,自成系列。拳术套路的著述,较有权威的是已故徐致一先生编著的84式《吴式太极拳》,至今已有38年的历史了。而吴图南先生1931年编著的《太极拳》套路74式和1934年出版的《太极剑》85式,亦是吴式太极拳的架子。这些书中文字的描述都较为粗略。上海鉴泉太极拳社社长吴英华老师,直接受教于其父鉴泉先生的100式吴式太极拳套路,一直保持口授心传的教学形式,过去没有成书。笔者曾在上海向吴英华、马岳梁二位老师学习,又藉老师多次应邀南来广州讲学之机,得以将吴式拳、剑、枪术套路整理成文字,经马岳梁老师亲自审阅,在原稿中署名批改,承认其准

确性。后来老师于1987年出版了《吴式太极快拳》一书,但传统的老架套路100式的吴式太极拳、92式的吴式太极剑和24式的吴式太极枪,均未出版发行于世。

现将这3种嫡传吴式传统太极拳械套路编写成书,将架势名称、分解动作口令、动作过程详解和必须的图照,详尽地介绍给吴式太极拳爱好者。这3个套路动作规范,分解细致,方向明确,动作方位变化角度清楚,初学者一目了然,入门有径。

随着全民健身活动的进一步深入,太极拳更加普及,除中国武术院统编的竞赛套路外,各式传统太极拳也以其独特的风格特点吸引着更多的太极拳爱好者。希望这本介绍吴式传统太极拳械的拙作,能够得到读者的认可。

作者

1996年1月于广州

作者简介

薛安日,男,1942年生,广州市人。现任广州市体育系统工会副主席兼广州市武术馆馆长、广州市武术协会常务副主席。

1972年5月,应邀担任广州太极拳辅导站主教练,开始了广东的太极拳群众普及工作,直至1986年。1984年,作为广州代表队的主教练兼队员,参加了武汉国际太极拳邀请赛,获得优异成绩。曾发表过《儿童少年的武术训练》等论文,出版了《中国正宗太极拳》录像带及《太极拳械300问》等著作,1995年被广东省体委评为“广东武林百杰”人物。

目 录

上 篇 吴式传统太极拳	(1)
一、吴式太极拳的风格特点	(3)
(一)身 型	(3)
(二)步 型	(4)
(三)手 型	(4)
二、吴式太极拳的重点动作	(4)
(一)揽雀尾	(4)
(二)单 鞭	(5)
(三)斜飞势	(6)
(四)接膝拗步	(6)
(五)海底针	(7)
(六)搬身捶	(7)
(七)高探马	(8)
(八)披 身	(8)
(九)踢脚或蹬脚	(9)
(十)打虎势	(9)

(十一)野马分鬃	(10)
(十二)玉女穿梭	(10)
(十三)下 势	(10)
(十四)金鸡独立	(11)
(十五)迎面掌	(12)
三、吴式太极拳图解说明	(12)
四、吴式传统太极拳(100 式)拳谱	(13)
五、吴式传统太极拳(100 式)分解教学	(16)
中 篇 吴式传统太极剑	(121)
一、吴式传统太极剑(92 式)剑谱	(123)
二、吴式传统太极剑(92 式)分解教学	(126)
下 篇 吴式传统太极枪	(217)
一、吴式传统太极枪(24 式)枪谱	(219)
二、吴式传统太极枪(24 式)分解教学	(220)

上 篇

吴式传统太极拳

一、吴式太极拳的风格特点

吴式太极拳的风格特点表现为势正招圆，舒松自然，紧凑中具舒展，端正严密，细腻熨贴。

要把握住吴式太极拳的风格特点，除了在运动中注意表现这一流派的中小架子，迈步不大，桩步中等，动作幅度适中，而且以柔为主，平圆运动手法等明显特点之外，还必须在运动中掌握好吴式太极拳所要求的身型、步型和手型。

（一）身 型

吴式太极拳讲究弓腿、坐腿和身型要中正安舒，重心在后坐腿的动作或中定式，如闪通背、单鞭、白鹤亮翅等是如此；重心偏前弓腿的动作，如搂膝拗步、倒卷肱、上步揽雀尾、双峰贯耳、斜飞势、野马分鬃等，看起来是上体稍向前倾，但仍强调“偏中寓正”。这些姿势是头前脚后，但要点在于没有仰身、折腰、撅臀，而注意了头顶百会穴，通过裆中的会阴穴到后脚的足跟三点拉成一条斜向地面的直线。因此，身体看似偏前，而

重心仍稳，尾闾中正。要做到正确的“偏中寓正”身型，头颈必须正直，视平线与地面成 45° 向前下方。同样要沉肩垂肘，胸腹放松，敛臀裹裆。

(二)步 型

前进后退，要做好川字步的步型，即两脚掌平行，脚尖、脚跟都朝前，弓腿时膝与脚尖上下相对。

(三)手 型

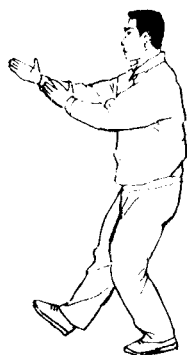
手型，拳握正而不用实力，掌舒松自然，手指不必展张，亦不强调虎口撑圆。勾手必须五指撮合下垂，不可做成只有食指、拇指接合，其他三指并排的形态。踢脚、蹬脚时，展臂较直、较窄，肘不弯曲，手掌要张展，大拇指朝天，虎口张开；两臂成 90° 夹角而不似杨式太极拳分脚、蹬脚时那样宽大，两臂须展成 135° 夹角。

二、吴式太极拳的重点动作

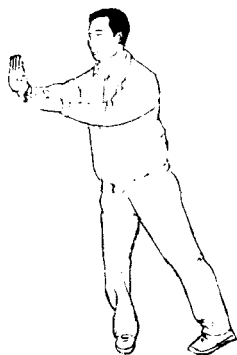
吴式太极拳风格特点明显，主要是由其动作姿势所决定。在练习时应重点练好以下一些架势动作。

(一)揽雀尾

以双手棚臂平圆划弧，圆滑连贯为特点。棚势清楚，捋、挤势不明显。定势时步型是脚掌成川字形的横弓步。



揽雀尾(一)



揽雀尾(二)

(二)单 鞭

两脚掌成外八字形的骑马步型。两腕平肩高,勾手成撮勾,腕内屈;另一掌前推手腕背向屈,掌心朝前。两肘尖向下对膝,手对脚尖。眼以 45°俯角平视下方,上体正直,尾闾下垂,臀内敛,气沉丹田。



单鞭

(三)斜飞势

弓腿在后,以同侧肩背向斜后侧靠的动作,它与杨式太极拳的斜飞势弓腿在前以一侧上臂及肩臂向前斜方靠势有所不同。斜靠一侧手臂斜向后上方伸展,顺腕,手心向内,高与头平齐。另一侧手臂斜向前下方按,坐腕;手心对向脚尖。两手上、下、左右斜线对拉拔长。身体与伸展的下肢成一平直的斜线。

(四)搂膝拗步

与倒撵猴两者手的动作基本相同,差异在于步法,前者为上步,后者作退步。定势都是以脚成川字形的弓步,身型偏中寓正。前推的一手,掌心朝前,对身体正中中线,另一手搂膝之后,置于弓膝的大腿旁,掌心向斜下,大拇指稍张开,指尖贴于大腿旁。视线成 45° 俯角看前下方。



斜飞势



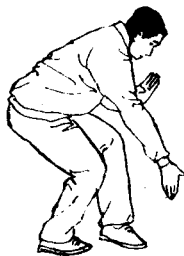
搂膝拗步

(五)海底针

虚步步幅较小，两脚掌平行。一掌侧掌上挑于对侧肘弯内。眼平视，不可低头。

(六)撒身捶

开始时为右虚步，两手在左肋、胯前握拳相对，拳心都向下。右拳在上，左拳在下。然后右脚向右前方开出，左腿顺势伸蹬，为右弓步。同时右拳翻臂向前向右撒出后，顺弓腿之势向后抽回，仰掌置右胯旁。右上臂向下垂直，前臂水平，肘弯成 90° 角。同时左拳变立掌后右前臂内侧向前推出。左掌根与右拳相距约5—10厘米。



海底针



撒身捶

(七)高探马

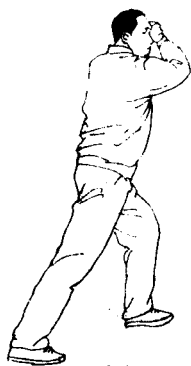
是川字步脚型的弓步动作。如两手偏在左腰前为左高探马,在右腰前为右高探马。两手的关系是一掌平仰向上,另一掌成立掌,掌根与仰掌的掌缘相接成“蝶掌”手型。左势则左掌平仰,右手立掌;右势则右掌平仰左手立掌。无论左或右势,平仰掌一侧的前臂必为水平。上臂则垂直向下,肘弯成 90° ,眼看前方。

(八)披身

为弓步,身型偏中寓正,两手腕内侧交叉,置于额外侧,近太阳穴处。如为左披身,则是左弓步,左手在内,右手在外。如为右披身则相反,是右弓步,右手在内,左手在外。眼看相反方向。



左高探马



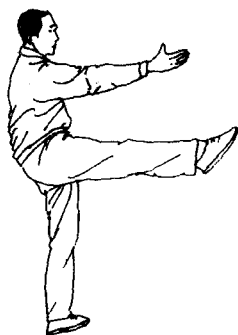
左披身

(九)踢脚或蹬脚

独立支撑，腿微屈膝站稳，头向上顶，腰背上拔，两臂平举成 90° 夹角。踢或蹬脚的腿与同侧肢臂上下平行，方向一致，两掌展开平伸，掌缘向下，拇指向上。

(十)打虎势

左脚着地稳定有力，为左独立势，右膝提高，超过胯的水平。右脚尖上挑为“撩阴脚”。臂成弧形，右拳收于腹前，左拳上提于额上，两拳上下相对，拳眼相照。



踢脚



打虎势