

武术竞赛套路大全

中国武术研究院 中国武术协会 审定

杨式太极拳

竞赛套路



人民体育出版社

武术竞赛系列丛书

杨式太极拳
竞赛套路

中国武术研究院
中国武术协会
审定

人民体育出版社

(京)新登字 040 号

图书在版编目(CIP)数据

杨式太极拳竞赛套路/中国武术研究院、中国
武术协会审定. - 2 版. - 北京: 人民体育出版社,
1998

(武术竞赛系列丛书)

ISBN 7-5009-1734-1

I. 杨… II. ①中… ②中… III. 杨式太极
拳-运动竞赛-套路(武术)-中国 IV. G852.24

中国版本图书馆 CIP 数据核字(98)第 38449 号

★

人民体育出版社出版发行
昌平环球印刷厂印刷
新华书店经销

★

787×1092 毫米 异 32 开本 7.75 印张 50 千字
1999 年 4 月第 1 版 1999 年 4 月第 1 次印刷

印数:1-10,150 册

★

ISBN7-5009-1734-1/G·1633

定价:10.50 元

社址:北京市崇文区体育馆路 8 号(天坛公园东门)

电话:67143708(发行处) 邮编:100061

传真:67116129 电挂:9474

(购买本社图书,如遇有缺损页可与发行处联系)

前 言

中华武术源远流长，几千年来发展至今，愈来愈受到国内外人士的喜爱。随着武术运动的发展，作为武术重要拳种之一的太极拳，近年来，国内以及国际性交流、比赛活动日益频繁，其技术水平也得到了不断的发展和提高。

国内外太极拳比赛的实践表明，太极拳套路对健身、医疗确有十分良好的作用。但作为竞赛套路从时间、内容、结构、布局等方面看，有不能适应竞赛要求之处，迫切需要编制出各式太极拳的规范竞赛套路。中国武术研究院非常重视这一编制工作，并提出了在各式太极拳竞赛套路的编制过程中的注意点。一要注意保留传统套路的风格、特点及技术要领，不失其传统性；二要以人体生理特点为依据，有利于身心健康和全面发展，符合现代体育科学的要求；三要有一定难度，要符合竞赛规则要求，通过竞技比赛，促进技术水平的提高。

为落实这项工作，中国武术研究院组织了四式太极拳竞赛套路编写小组；在套路编成之后，又组织了技术审核组，邀集太极拳名家，进行了认真的

审核。最后,由中国武术研究院、中国武术协会审定公布。现分编成四本书。

这四种套路分别在固有传统套路的基础上,又吸收了前人技术的精华,参阅了大量有关文献,具有许多优点和特点。

它内容充实,风格突出,动作规范,结构严谨,布局合理,增加了难度。这些套路能较全面地锻炼身体,同时由于它动作数量、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。

四式太极拳竞赛套路的诞生,是太极拳运动发展史上的一件大事。它对今后国内外太极拳运动的蓬勃发展将会起到重要作用。

一、四式太极拳竞赛套路编写组成员:

张文广 张 山 门惠丰 李秉慈 阚桂香 计月娥

二、四式太极拳竞赛套路技术审核组成员:

蔡龙云	李天骥	张继修	杨振铎
孙剑云	周元龙	夏柏华	吴 彬
邵善康	李德印	冯志强	陈小旺
张永安	曾乃梁	李承祥	冯如龙

目 录

- 一、动作名称 (1)
- 二、动作图解 (4)
- 三、动作布局示意图..... (242)

动作名称

预备势

第一段

- (一)起势(7)
- (二)揽雀尾(9)
- (三)单鞭(28)
- (四)提手上势(34)
- (五)白鹤亮翅(36)
- (六)搂膝拗步(39)
- (七)手挥琵琶(54)

(八)搬拦捶 (57)

(九)如封似闭 (62)

第二段

(一〇)斜飞势 (66)

(一一)肘底捶 (71)

(一二)倒卷肱 (78)

(一三)左右穿梭 (87)

(一四)左右野马分鬃 (98)

第三段

(一五)云手 (108)

(一六)单鞭 (119)

(一七)高探马 (125)

(一八)右蹬脚 (129)

(一九)双峰贯耳 (136)

(二〇)左分脚 (140)

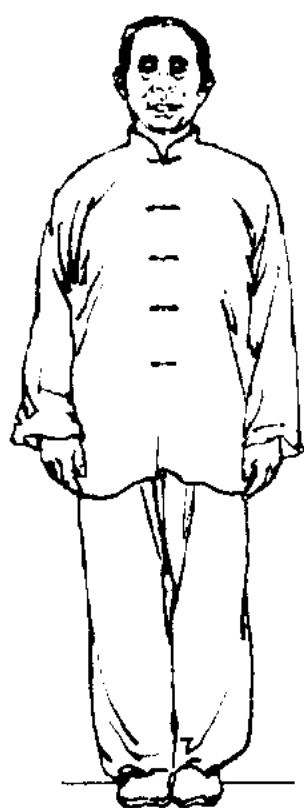
(二一)转身蹬脚 (144)

(二二)海底针 (148)

(二三)闪通臂 (151)

第四段

- (二四)白蛇吐信……(155)
- (二五)右拍脚……(160)
- (二六)左右伏虎势…(166)
- (二七)右下势……(175)
- (二八)金鸡独立……(178)
- (二九)指裆捶……(183)
- (三〇)揽雀尾……(187)
- (三一)单鞭……(199)
-
- (三二)左下势……(205)
- (三三)上步七星……(208)
- (三四)退步跨虎……(212)
- (三五)转身摆莲……(214)
- (三六)弯弓射虎……(222)
- (三七)搬拦捶……(225)
- (三八)如封似闭……(231)
- (三九)十字手……(235)
- (四〇)收势……(238)



动作图解

图 1

第一段

预备势：身体自然直立。（图

1)

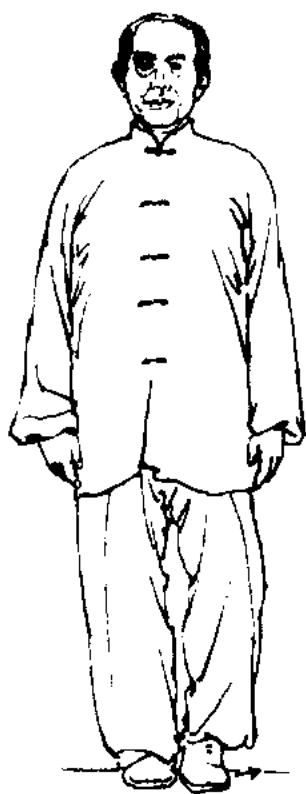


图2

第一级

左脚跟微微抬起。(图 2)

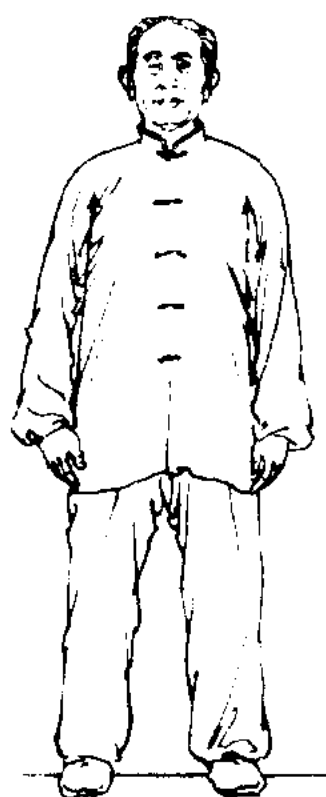


图 3

第一段

左脚向左开步，与肩同宽，脚尖向前；两臂自然下垂；眼看前方。（图 3）

要点：头颈自然中正，下颏微收，不可故意挺胸或收腹，精神要集中。

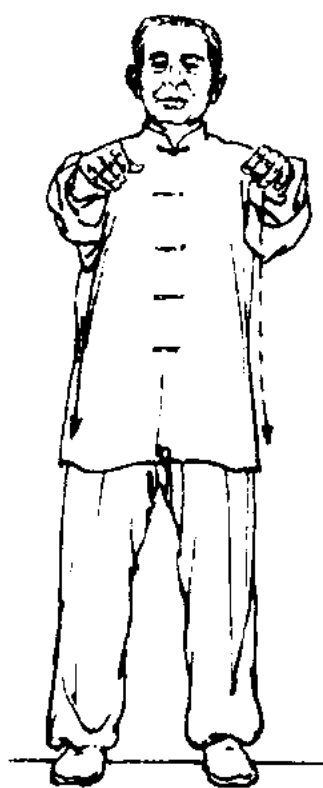


图 4

第一级

(一)起势

① 两臂徐徐向前平举；两掌高与肩平，与肩同宽；掌心向下。

(图 4)

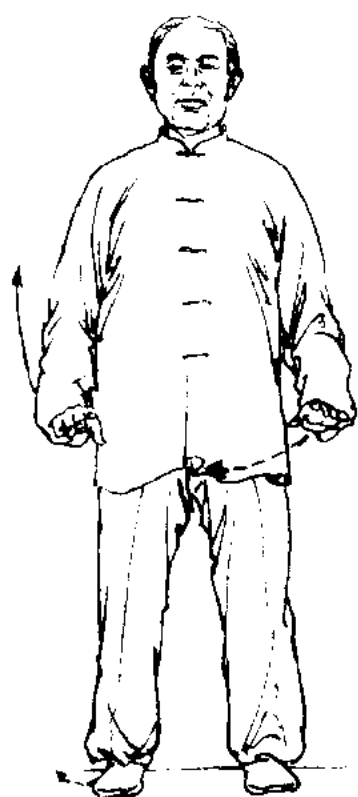


图 5

第一段

② 两肘下沉，自然地带动两掌慢慢向下按至大腿外侧，掌指向前，掌心向下；眼看前方。（图 5）

要点：两臂前平举时，动作要轻缓，不可紧张用力；两肘下沉带动两掌下按至大腿外侧时，要求“坠肘”、“坐腕”。

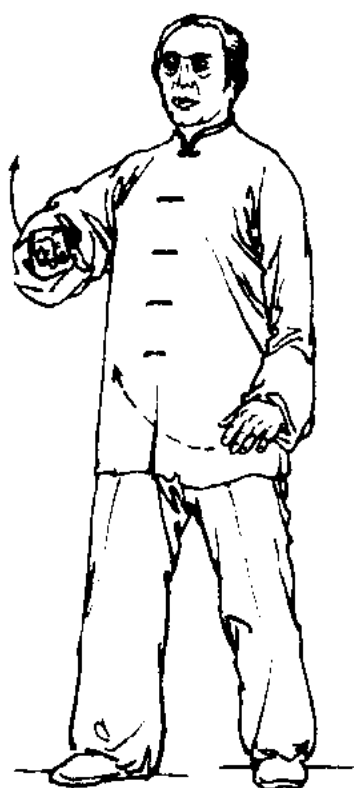


图 6

第一款

(二) 揽雀尾

① 身体微右转；右脚尖外撇，
重心右移。(图 6)



图 7

第一段

左脚掌着地，脚跟提起；同时右掌举至右胸前，屈肘，掌心向下；左掌举至腹前，掌心斜向上；眼看右前方。（图 7）



图 8

第一段

② 左腿屈膝提起。(图 8)