



四十八式太极拳

四十八式太极拳编写小组

太极拳普及系列丛书

人民体育出版社

四十八式太极拳

《四十八式太极拳》编写小组



太极拳普及系列丛书



人民体育出版社

(京)新登字 040 号

图书在版编目(CIP)数据

四十八式太极拳/《四十八式太极拳》编写小组
编著. 2 版. - 北京:人民体育出版社, 1998

(太极拳普及系列丛书)

ISBN 7—5009—1704—X

I. 四… II. 四… III. 太极拳 IV. G852.11

中国版本图书馆 CIP 数据核字(98)第 38444 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

720×880 毫米 异 32 开本 9 印张 93 千字

1979 年 11 月第 1 版 2000 年 2 月第 2 版第 16 次印刷

印数:735,151-745,200 册

ISBN 7-5009-1704-X/G·1603

定价:11.00 元

出版说明

为了满足广大太极拳爱好者的需要，方便读者随身携带，我们遴选部分简单易学、便于普及开展的太极拳械套路，编成了这套小开本、大字体、图文上下对应的《太极拳普及系列丛书》，希望这套丛书能够伴随广大读者朋友踏上健康之路。

前 言

随着我国群众性体育活动的蓬勃发展，打太极拳的人越来越多。广大太极拳爱好者在掌握了“简化太极拳”以后，迫切希望提高技术水平，丰富锻炼内容。为了满足广大爱好者需要，我们在“简化太极拳”的基础上，编写了“四十八式太极拳”。

“四十八式太极拳”在动作数量上，比“简化太极拳”约增加了一倍，打一套拳的时间为8~10分钟；难度和运动量都相应地有所提高；在拳路风格和内容编排上也有一定的发展。

整理编写太极拳，是一项细致严肃的工作。在编写中，我们努力遵循“古为今用”、“推陈出新”的方针，继承发扬太极拳的传统特点，去粗取精，兼采各家，同时认真总结和吸收群众的经验和创造，进一步提高体育科学内容和健身医疗作用，增强人民体质，为实现四个现代化服务。

许多武术爱好者和太极拳专家，对本书的编写工作给予了热情的指导和帮助。本书初稿确定后，曾在北京、哈尔滨等地体育组织的大力支持下，进行了试验教学；又在全国武术运动会上，向各地运动员、教练员征求意见，进行了几次修改。尽管如此，限于我们的水平，目前介绍的这个套路还有待广大读者通过锻炼实践，提

出改进意见。

参加本书编写的有门惠丰、王新武和李德印等同志，由王维朕同志绘图。书中的一些内容，参考了《太极拳运动》中的有关部分，特予说明。

目 录

四十八式太极拳的特点	(1)
四十八式太极拳的基本技术要领	(7)
四十八式太极拳练习步骤	(18)
四十八式太极拳动作图解	(28)
四十八式太极拳连续动作图	(270)
四十八式太极拳动作路线示意图	(276)

四十八式太极拳的特点

几百年来，太极拳流行于我国民间，有着广泛的群众基础和很好的医疗健身作用，是我国劳动人民创造的一项宝贵文化遗产。1956年，国家体委经过调查研究，根据内容简明，易学易练，先易后难的原则，编写出版了“简化太极拳”，为全国广大爱好者初学太极拳提供了方便，有力地推动了太极拳的广泛开展。现在，以“简化太极拳”为主要内容的群众性太极拳活动已经遍及我国城乡，成为深受欢迎的体育项目和保健医疗手段。人民要求普及，跟着也就要求提高。四十八式太极拳正是为了满足广大群众这一要求而编写的。

“四十八式太极拳”在锻炼要领上与“简化太极拳”是一致的。它们都较好

地发扬了传统太极拳轻松柔和、圆活自然、绵绵不断的运动特点，体现了心静体松、意领身随、刚柔相济的基本要求。然而，四十八式太极拳作为“简化太极拳”的继续和提高，增加了技术内容，加大了难度和运动量，风格上也有一定的发展。它仍以杨式大架太极拳为基础，同时也吸取了其他流派太极拳的一些特点和练法，从而形成了舒展圆活、均衡全面、生动简练的拳路风格。

概括起来，四十八式太极拳具有下述特点：

（一）内容充实

整个拳套共有四十八个姿势动作，比“简化太极拳”二十四式增加了一倍。其中包括：拳、掌、勾三种手型；弓步、虚步、仆步、歇步、丁步、半马步、独立步、开立步、横裆步九种步型；分脚、蹬脚、拍脚、摆莲脚四种腿法以及多种多样的手法、步法。这些动作既体现了太极拳的主要内容，又减少了传统套路



中存在的动作重复,一般左式右式各出现一次。

(二)动作圆活

四十八式太极拳的动作不仅采用了杨式太极拳的立圆转换,而且多次运用吴式、孙式等传统套路的平圆手法。如单鞭、捋挤势中的云转和穿抹;进步栽捶、左右穿梭、右蹬脚等动作的平圆立圆变换衔接,使动作更加圆活协调,富于变化。在步法上,四十八式在稳定轻灵的基础上,吸取了武式、孙式等流派的撤步、跟步练法,增加了步法的灵活性。在姿势造型上,四十八式力求做到舒展大方,气势完整。如斜身靠、独立跨虎、白蛇吐信、转身大捋等拳势,既表现了武术特点,又有很好的艺术造型。

(三)均衡全面

四十八式注意了锻炼的全面性、动作左右匀称。一些典型动作,如单鞭、云手、搬拦捶等,在左式的基础上增加了对称的右式,这就克服了某些传统套路



偏于一侧，左右不均的“一头沉”现象。再从两腿负荷上看，全套弓步共出现29次，其中左弓步15次，右弓步14次；虚步共出现12次，其中右虚步7次；左虚步5次；仆步、独立步共出现6次，其中左右腿各负重3次，这样基本上做到了两腿负荷平衡，锻炼全面。此外在手法运用上还注意加大了拳法比重，各种拳法约占全部动作的三分之一，大大突破了传统套路中所谓“太极五捶”的局限。

(四)编排合理

整个拳套分为六段，出现两次高潮。第一段包括七个式子，着重于基本手型手法、步型步法的练习，重点动作是捋挤势。第二段包括第八式至第十三式，增加了步法、身法的灵活转换，重点动作是转身推掌。第三段包括第十四式至第十九式，是拳套的第一次高潮，动作起伏转折较大，重点动作是拍脚伏虎。第四段包括第二十式至第二十八

式,重点动作是左、右蹬脚。第五段包括第二十九式至第三十六式,重点动作是左右穿梭。四、五两段侧重了平衡、柔韧和协调性练习,如分脚、蹬脚、云手、穿梭等动作,都对有关素质和身体机能提出了较高要求。第六段是整个拳套的最后高潮,包括最后 12 个式子。其中有 3 种手型、7 种步型、一种外摆腿法以及多种手法、步法和身法的顺逆直横、起伏转换,重点是转身大捋、转身摆莲两个旋转性动作。整套拳以“白鹤亮翅”为开门势,经过三个往返,两次高潮,最后以“棚捋挤按”、“十字手”趋于和缓而收势。在编排上层层相叠,疏密相间,一气呵成。

(五)易于开展

四十八式太极拳在内容上、风格上都力求与“简化太极拳”衔接适应。“简化太极拳”的全部动作,都被“四十八式”直接采用或稍做变化后采用。这就使广大群众学会“简化太极拳”以后,可



以比较容易地继续学习四十八式太极拳。试点经验证明,一般同志在掌握“简化太极拳”的基础上,用十几个学时就可学会。在选材上,四十八式太极拳尽量选择群众熟悉喜爱,开展较广的姿势动作。对于一些难度较大的动作和发劲动作,如拍脚伏虎、掩手撩拳等,都规定了不同的练法和幅度,以适应不同体质、不同爱好的群众特点,为四十八式太极拳的普及开展创造了有利条件。



四十八式太极拳的基本技术要领

(一)手型

1. 拳：五指卷屈，自然握拢，拇指压于食指、中指第二指节上。

2. 掌：五指微屈分开，掌心微含，虎口成弧形。

3. 勾：五指第一指节自然捏拢，手腕。

各种手型都要求用力自然、舒展，不可僵硬。握拳不要过紧；掌指不要僵直，也不要松软过屈；腕部要保持松活。

(二)主要手法

1. 棚：臂成弧形，前臂由下向前棚架，横于体前，掌心向内，高与肩平；着力点在前臂外侧。



2. **捋**：两臂稍屈，掌心斜相对，两掌随腰的转动，由前向后划弧捋至体侧或体后侧。

3. **挤**：后手贴近前手的前臂内侧，两臂同时向前挤出；挤出后两臂撑圆，高不过肩，低不过胸，着力点在后手掌指和前手的前臂。

4. **按**：两掌同时由后向前推按；按出后，手腕高不过肩，低不过胸，掌心向前，指尖朝上；臂稍屈，肘部松沉。接时与弓腿、松腰协调一致。

5. **打拳（冲拳）**：拳从腰间旋转向前打出；打出后拳眼向上成立拳，高不过肩，低不过裆，臂微屈，肘部不可僵直，着力点在拳面。

6. **栽拳**：拳从上向前下方栽打；打出后拳面向前下方，虎口向一侧，着力点在拳面。

7. **贯拳**：拳从侧下方向斜上方弧形横打；臂稍屈，拳眼斜向下，着力点在拳面。



8. 撇拳：拳从上向前撇打；拳心斜向上，高与头平，着力点在拳背。

9. 穿拳：拳沿着另一手臂或大腿内侧伸出。

10. 擦拳：臂由屈到伸，拳经下向前或前下擦打；擦出后拳心向下，高不过肩，低不过裆。

11. 抱掌：两掌心上下相对或稍错开，在体前或体侧成抱球状；上手高不过肩，下手约与腰平，两掌撑圆，两臂成弧形，松肩垂肘。

12. 分掌：两掌向斜前方与斜后方或向斜上方与斜下方分开；分掌后前手停于头前或体前，后手按于胯旁，两臂微屈成弧形。

13. 接掌：掌经膝前横接，停于胯旁，掌心向下。

14. 推掌：掌从肩上或胸前向前推出，掌心向前，指尖向上，指高不过眉，低不过肩，臂微屈成弧形，肘部不可僵直。