

太极拳剑

北京体育大学出版社

李德印 李德芳 选讲

标准教程



399194

太极拳剑标准教程

李德印 李德芳 选讲

2009



北京体育大学		
藏	88	书
图书馆		



北京体育大学出版社

策划编辑:佟 晖 责任编辑:佟 晖
审稿编辑:鲁 牧 责任校对:杨为民 张 林
责任印制:长 立 陈 莎

图书在版编目(CIP)数据

太极拳剑标准教程/李德印,李德芳选讲.-北京:北京
体育大学出版社,1999.6

ISBN 7-81051-412-1

I.太… II.①李… ②李… III.①太极拳-教材②
剑术(武术),太极-教材 IV.G851.11

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 22310 号

太极拳剑标准教程

李德印 李德芳 选讲

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
北京雅艺彩印有限公司印刷

开本:787×1092毫米 1/16 插页:4 印张:24 定价:49.00元
1999年6月第1版 1999年6月第1次印刷 印数:6000册

ISBN 7-81051-412-1/G·355

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

作者简介



李德印 1938年生，河北安新人。出身武术世家，自幼受祖父李玉琳、叔父李天骥严格训练，擅长太极拳（杨式、孙式）、形意拳、八卦掌、少林拳、武当剑。

1961年中国人民大学毕业，留校任教，专职武术教学、研究工作。多次担任国内外武术比赛及全国太极拳、剑、推手比赛裁判长。1990年任中国武术队太极拳教练，取得第11届亚运会太极拳男、女项目的金牌，并指挥了亚运会开幕式中日两国太极拳大型表演。先后参加了“48式太极拳”、“42式太极拳竞赛套路”、“太极剑竞赛套路”等国家规定教材的编写、审定工作。多次担任全国电视教学节目及国际裁判培训班太极拳讲师，应邀赴日本、英国、美国、瑞士、瑞典等国家及台、港、澳等地区讲学传艺，在国内外有较高声誉。评获“中华武林百杰”、“全国优秀裁判员”、“国际武术裁判”称号。

现任：中国人民大学教授，中国武术科学学会委员、北京市武术协会副主席，北京市大学生武术协会主席。

李德芳 1958年生，著名武术家李天骥之女。1981年北京师范大学毕业，留校任武术教师。1982年、1983年连续获全国武术观摩交流大会优秀奖。1985年4月~1986年4月应日本东京太极拳协会邀请担任太极拳教练。1988年再次应邀赴日指导太极拳至今。

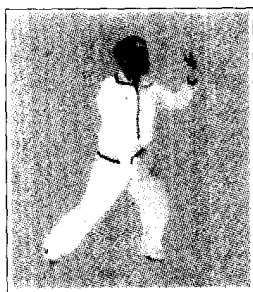
现任：日中友好会馆、日中健康中心太极拳专职讲师。



目 录



太 极 拳 剑 标 准 教 程



24 式太极拳 1



32 式太极剑 59



48 式太极拳 113



42 式太极拳 227



42 式太极剑 319

24式太极拳

1954年，国家体委对武术工作制定了“挖掘、整理、研究、提高”的方针，成立了武术研究室。决定从太极拳着手，编定统一规范的武术教材，为普及开展武术活动创造条件。为此，国家体委邀请吴图南、陈发科、高端周、田镇峰、李天骥、唐豪等太极拳名家共同商讨，制定了精简太极拳初稿，其内容由各流派太极拳的代表性动作组成。初稿公布后，普遍反映内容不够简明，广泛普及比较困难。

1955年国家体委武术处毛伯浩、李天骥、唐豪、吴高明等专家再次研究，决定以流传面和适应性最广泛的杨式太极拳为基础，遵循精练明确、易学易练的原则，选择主要内容重新编排，保留太极拳的传统风貌，突出太极拳的群众性和健身性。遵循上述方案，经过反复修订，终于产生了新中国第一部由国家体育主管部门编审的统一武术教材——简化太极拳，由于其全套共有24个动作，故又称24式太极拳。

24式太极拳具有以下特点：

1. 全部内容选自传统杨式太极拳，动作柔和均匀，姿势中正平稳，老幼咸宜，人人可练，易于推广。

2. 全套24个动作，练习时间为4~6分钟，内容精炼，约为传统套路的1/4~1/3，适于在早操、工间操活动中开展。

3. 内容尽量减少重复。保留了传统太极拳的主要技术内容及基本规格要领，同时又避免了传统套路中半数以上为重复动作的现象。

4. 内容编排突破了固有程序。按着由简而繁、由易到难的原则，开始安排直进动作，其次安排后退和侧行动作，最后穿插蹬脚、下势、独立和复杂转折动作，体现由浅入深、循序渐进的教学原则。

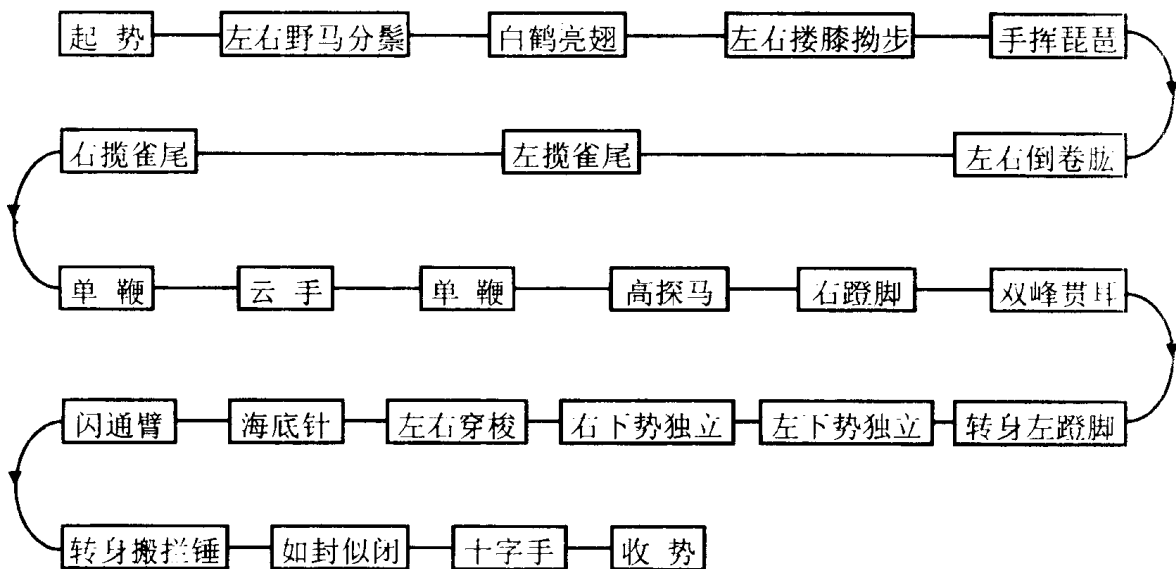
5. 努力做到锻炼全面、均衡。重点动作增加了左右势对称练习，避免了传统套路中只有左下势、右揽雀尾的偏重现象，使学者便于收到全面锻炼的效果。

24式太极拳于1956年正式公布，立即受到广大群众的欢迎，全国城乡出现了普及太极拳的热潮。目前，24式太极拳不仅在国内，而且在国际上也广泛流传，成为各国太极拳爱好者喜欢的入门教材，对太极拳走向世界发挥了积极作用。

24式太极拳的编写，为武术遗产的整理和武术教材编写摸索了经验，对武术界某些狭隘保守思想也是一次冲击。一些担心太极拳简化改编会违反传统，丢掉精华的人，通过事实逐渐改变了看法，认识到传统武术运动，只有在与社会发展和群众需要不断适应的变化进步中，才能表现出强大的生命力。太极拳的历史和现实都证明了这一真理。



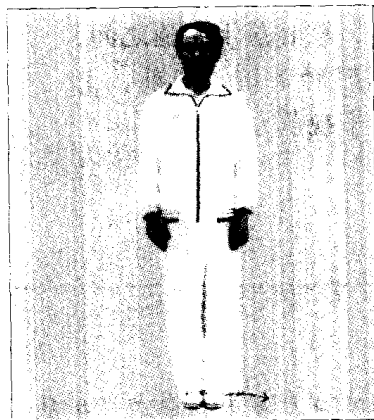
- | | |
|-----------|-----------|
| 1. 起 势 | 13. 右蹬脚 |
| 2. 左右野马分鬃 | 14. 双峰贯耳 |
| 3. 白鹤亮翅 | 15. 转身左蹬脚 |
| 4. 左右搂膝拗步 | 16. 左下势独立 |
| 5. 手挥琵琶 | 17. 右下势独立 |
| 6. 左右倒卷肱 | 18. 左右穿梭 |
| 7. 左揽雀尾 | 19. 海底针 |
| 8. 右揽雀尾 | 20. 闪通臂 |
| 9. 单 鞭 | 21. 转身搬拦捶 |
| 10. 云 手 | 22. 如封似闭 |
| 11. 单 鞭 | 23. 十字手 |
| 12. 高探马 | 24. 收 势 |



24 式太极拳动作路线示意图



预备势



1

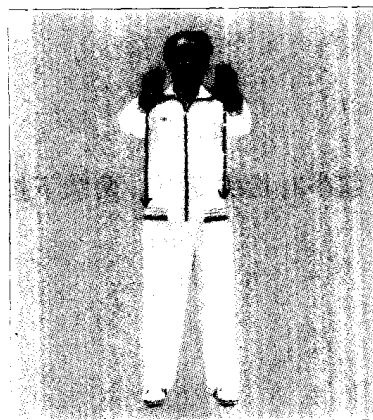
身体自然直立，两脚并拢，两腿自然伸直。胸腹放松，两臂下垂，手指微屈，两手垂于大腿外侧。头颈正直，下颏微收，口闭齿扣，舌抵上腭。精神集中，表情自然，双眼平视前方。

(一) 起势



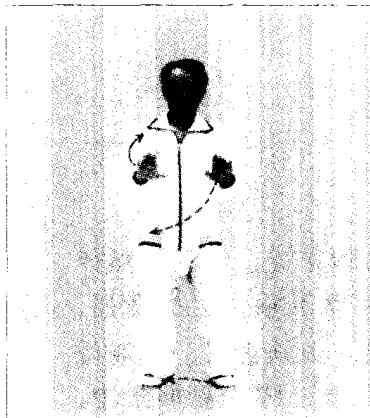
2

左脚向左分开半步，足距与肩同宽，两脚平行向前，成开立步。



3

两臂慢慢向前平举，与肩同高、同宽，双臂自然伸直，肘关节向下微屈；两手心向下，指尖向前。



两腿慢慢屈膝半蹲，重心落于两腿之间，成马步；同时两掌轻轻下按至腹前，上体舒展正直，两眼平视前方。

【动作要点】

①起势中的马步是太极拳的基本步型，教师应按照步型的基本要求，要求学生从一开始就建立起正确的动作定型。

②开立步时，应抓住“轻起轻落，点起点落”这个步法规律，先将重心移至右腿，左腿放松，而后轻轻提起左脚跟，以不超过右踝的高度向左分开半步。落脚时前脚掌先着地，并且使脚尖朝正前方，随之全脚掌逐渐踏实。

③手臂的前举和下按应抓住“匀速、缓慢”这个关键。手臂的移动要有逆水前进的感觉，既要有一定的紧张度，又不可僵硬，既要放松，又不可松懈。

④手臂前举时，两手先在两腿外侧将掌心转向后方，随即再慢慢地向体前平举

⑤两掌下按时手心朝下，要有主动下按的动作，按到两手与腹同高时，须展掌、舒指。

⑥屈膝的高度要视学生的素质，因人而异，不要一概而论。太极拳的全套练习中，除少数势子外，整套拳术都是在半蹲的状态中进行的。开始的屈膝高度基本上就是整套拳的拳架高度，练习中间不允许忽高忽低。因此，教师不要让学生将起势的架子蹲得过高或过低，以免拳架高度起伏不定。

⑦上体要保持正直，脊背、臀部、脚跟基本在同一垂面上。

【易犯错误】

①向左开步时，身体左右摇晃。

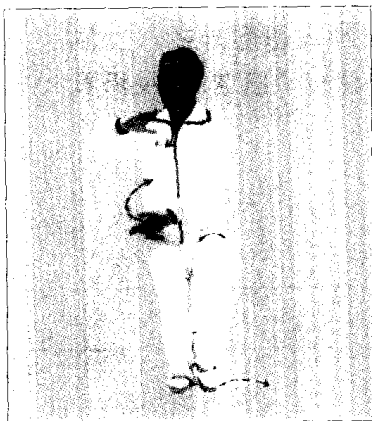
②两臂前举和下按时，两肘尖外撑、上扬，两肩上耸。

③屈膝下蹲时上体前俯或后仰。

④手臂前举和两掌下按时，腕关节过于松软，造成手臂前举时指尖朝下，两掌下按时指尖朝上的折腕”错误。



(二) 左右野马分鬃



5

上体稍右转；右臂屈抱于右胸前，手高不过肩，肘略低于手，手心向下；左臂屈抱于腹前，手心向上，两手上下相对，如在右肋前抱球状；左脚收至右脚内侧，脚尖点地；眼看右手。



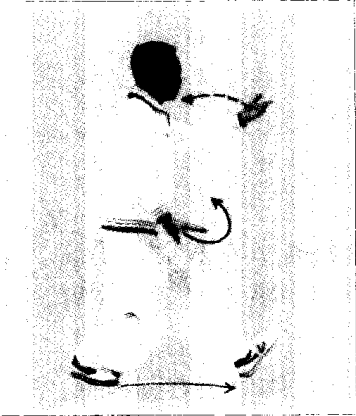
6

上体左转；左脚向左前方迈出一大步，脚跟轻轻着地，重心仍在右腿上。



7

上体继续左转；重心前移，左脚踏实，左腿屈膝前弓；右腿自然蹬直，右脚跟外展，成左弓步；同时两掌前后分开，左手分至体前，高与眼平，手心斜向上；右手按至右胯旁，手心向下，指尖朝前；两臂微屈；眼看左掌。



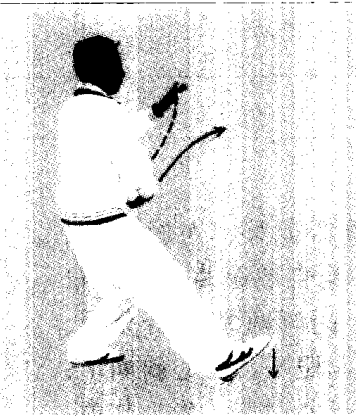
8

重心稍向后移，左脚尖翘起外撇，上体稍左转；两手准备翻转“抱球”；眼仍看左手。



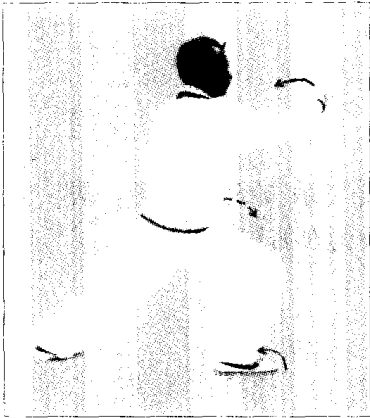
9

上体继续左转左手翻转成手心向下，在左肋前屈抱。右手翻转前摆，手心向上，在腹前屈抱，两手上下相对，如在左肋前抱球；重心移至左腿，左脚踏实，右脚收至左脚内侧，脚尖点地；眼看左手。



10

上体稍右转；右脚向右前方迈出一小步，脚跟轻轻着地。



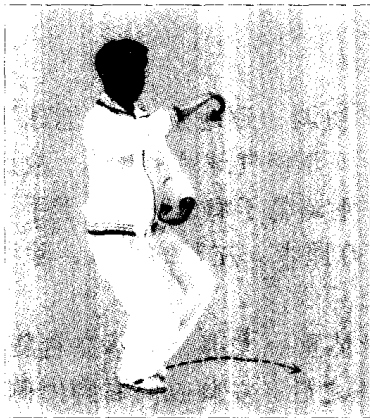
11

上体继续右转；重心前移，右脚踏实，右腿屈膝前弓；同时左腿自然蹬直，左脚跟外展成右弓步；两手前后分开，右手分至体前，高与眼平，手心斜向上；左手按至左胯旁，手心向下，指尖向前；两臂微屈；眼看右手。



12

重心稍后移，右脚尖翘起外撇，上体稍右转；两手准备翻转“抱球”。



13

上体继续右转；右手翻转成手心向下，在右胸前屈抱；左手翻转前摆，在腹前屈抱，两手上下相对，犹如在右肋前抱球；重心前移，右脚踏实，左脚收至右脚内侧，脚尖点地；眼看右手。



上体左转；左脚向左前方迈出一小步，脚跟轻轻着地，重心仍在右腿上。



上体继续左转；重心前移，左脚踏实，左腿屈膝前弓；右腿自然蹬伸，右脚跟外展，成左弓步；同时两掌前后分开，左手分至体前，高与眼平，手心斜向上；右手按在右胯旁，手心向下，指尖向前；两臂微屈；眼看左掌。

【动作要点】

(1) 左野马分鬃

①转体和抱手的动作是同时进行的。要在转体的带动下协调一致地完成。“抱球”是一个形象的比喻，两臂之间犹如抱一个气球，既要抱得住，又不使气球触及身体，故此两臂的动作要松而不软。右臂呈弧形，高与肩平；肩部放松，肘略低于肩，腕略低于手，五指微屈，自然分开；前臂与胸部之间的距离一般保持 20~30 厘米。左臂的划弧，除手掌走弧形外，还要伴随着前臂的旋转，定势时左臂也要呈弧形。

②第五动中“左脚收到右脚内侧，脚尖点地”，这时身体重心大部分应落在右腿上，左腿只起辅助支撑的作用。初学时可以这样做，待动作熟练之后，左脚收向右脚内侧时，脚尖不应点地。右野马分鬃也同样如此。这里的“脚尖点地”，指的是前脚掌着地。

③假设起势时面向南方，第一个“野马分鬃”弓步要朝向东方。在上步时上体先转至偏东，弓步时再转向接近正东。在连贯练习时，两个转体应是连贯的，中间不可间断。

④左脚上步时要脚跟先着地。太极拳的步法，均要求一腿屈膝支撑身体，稳定重心，另一腿轻灵地迈出，不可落脚沉重，身体重心过早转移。弓步过程要由腰部旋转。左腿屈膝前弓和右腿后蹬三者协调配合，不可先蹬直右腿，再屈左膝，这样会使腰胯紧张，重心起伏。

⑤太极拳的弓步，后腿自然蹬直即可，不能象长拳那样挺劲绷直，以致腰胯不能松



开。但也不可过于放松，使膝部出现较大的弯曲，显得软弱无力。另外，在右腿自然蹬直以后，右脚要全脚踏实，不允许出现脚外侧离地（掀脚）和脚后跟离地（拔跟）的现象。弓步时前、后腿分担体重的虚实比例是：前腿承担 2/3，后腿承担约 1/3。

⑥分手时左手手心斜向上，力点在前臂外侧，向左斜上方“靠”出。此时左肩要松沉，肘部微屈。分到顶点时，要展掌、舒指，体现出由轻灵走向沉稳的气势。同时，右手要随之向右下方分开，采至右胯旁。手心向下，指尖朝前，肘微屈。采到顶点时也要求展掌、舒指、坐腕、沉肩。

⑦眼神是太极拳的重要组成部分。本势的眼神运用：由起势眼看前方，转为注视右手，再转视左手。定势时眼看左手。视线应有张有弛，合理调节。

⑧在完成姿势的一瞬间，应有一点向四肢、头顶膨胀贯力的意念，同时呼气下沉。这样可使完成姿势更臻沉稳，虚实变化更为分明。但是，贯力的意念不宜过分，尤其不要故意两臂绷紧，弯腿下沉。

(2) 右野马分鬃

①转体翘脚时，身体重心平稳地稍向后移，与上体左转协调并进。运转过程中，上体要保持正直，重心移动的幅度至左脚可轻灵地转动即可。

②两手翻掌划弧“抱球”时，两手先略放松（由实变虚），随即再左掌内旋，右掌外旋划弧，同时收拢后脚。

③收脚时，主要是通过重心前移，以大腿的力量轻轻地把后脚提起，慢慢地屈膝向前，使后脚在前脚的内侧落下。

④连续上步的步法，是本势的教学重点。教学中，可将弓步和连续上步的步法专门提出来练习，以免连贯动作练习中出现顾手顾不了脚的问题。

⑤其它要点同左野马分鬃。

【易犯错误】

①第一个野马分鬃由于转体不够，左脚落地偏右，造成左弓步两脚“扭麻花”的错误。后面两个弓步容易出现横向宽度不够，形成“走钢丝”的错误。

②弓步时前脚脚尖外撇。这主要是由于学生平时习惯外八字脚造成的。

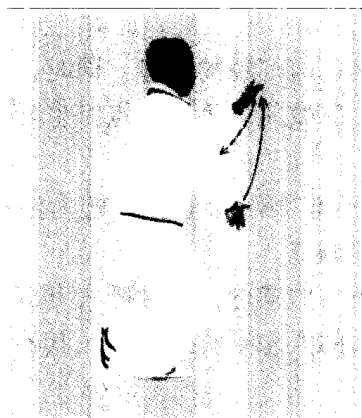
③弓步时后脚跟没有外展后蹬，造成野马分鬃挺胸、侧肩和开胯的错误。

④手指过于僵硬或松软。

⑤动作过程中，上体俯仰歪斜，或低头弯腰，眼睛死盯着手。



(三) 白鹤亮翅



16

上体稍左转；左脚向前跟半步，前脚掌轻轻落地，与左脚跟相距约一脚长；同时两手翻转相对，在胸前屈臂“抱球”左手在上，手心向下，右手在下，手心向上；眼看左手。



17

重心后移，右脚踏实；同时上体后坐，并向右转体；两手开始交错分开，右手高举，左手下落；眼看右手。



18

上体转正；左脚稍向前移动，前脚掌着地，成左虚步；同时右手向上分至右额前，掌心向内，左手按在左腿旁；眼平视前方。

**【动作要点】**

①这一势的动作不是太难，在学练中应把重点放在步型和步法上。本势的步型是虚步，步法是跟步。虚步应做到规格正确，上体松正，两腿虚实分明，重心稳定。跟步时，应先移动重心，轻轻提起右脚，向前跟进半步。落脚时与左脚距离约一脚长，重心慢慢后移，右脚逐渐踏实，右腿由虚变实，支撑大部体重，最后将左脚轻缓地前移，调整成左脚前脚掌着地的左虚步。整个过程要求步法轻灵，重心移动平稳，两腿虚实转换清楚。

②在做上述步法转换时，应注意腰部的旋转，保证全身动作协调完整。即右脚前跟时腰部微左转，身体后坐时腰部微右转，最后调整步型时身体再转向正前方。眼神要与手的运动协调配合。跟步抱手时眼看左手；后坐转体时，向右转看右手；最后上体转正，眼平视前方。

③随着两手右上左下分开，应注意顶头竖脊，两手分撑，松腰松胯，精神贯注，显示出定势时的沉着与稳定。

【易犯错误】

①虚步时出现上体后仰，挺髌挺腹；上体前俯，挺胸突臀；虚腿时膝部挺直，实腿时膝部里裹；两脚横向距离过大或过小；两腿虚实不明，体重落于两腿之间等错误。

②两手外撑不够，肘部过于弯曲，造成夹腋折臂。



(四) 左右搂膝拗步



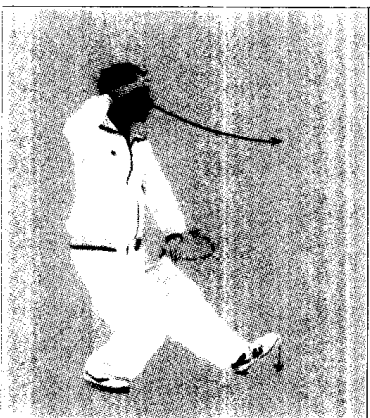
19

上体稍左转；右手摆至体前，手心转向上；眼看右手。



20

上体右转；两臂交叉摆动，右手自头前下落，经右胯侧向右后方上举，与头同高，手心向上；左手自左侧上摆，经头前向右划弧落至右肩前，手心向下；左脚回收落在右脚内侧，脚尖点地；头随身体转动，眼看右手。



21

上体稍左转；左脚向左前方迈出一小步，脚跟轻轻落地；右臂屈肘，右手收至肩上头侧，虎口对耳，掌心斜向前；左手落在腹前；眼看前方。