

武术竞赛系列丛书

中国武术研究院 中国武术协会 编

# 孙式太极拳

## 竞赛套路



人民体育出版社

武术竞赛系列丛书

孙式太极拳

竞赛套路

T922/27

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

孙式太极拳竞赛套路/中国武术研究院、中国  
武术协会审定. - 北京:人民体育出版社,1999

(武术竞赛系列丛书)

ISBN 7-5009-1737-6

I. 孙… II. ①中… ②中… III. 太极拳,  
孙式-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 38469 号

\*

人民体育出版社出版发行  
北京市昌平环球印刷厂印刷  
新华书店经销

\*

720×880 毫米 32 开本 6 印张 50 千字  
1999 年 4 月第 1 版 1999 年 4 月第 1 次印刷  
印数:1-6150 册

\*

ISBN7-5009-1737-6/G·1636

定价:8.00 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

动作名称	.....	(1)
动作图解	.....	(6)
动作布局示意图	.....	(183)

## 动作名称

### 第一段

- (一) 起势 ..... (6)
- (二) 揽扎衣 ..... (8)
- (三) 开手 ..... (16)
- (四) 合手 ..... (17)
- (五) 单鞭 ..... (18)
- (六) 提手上势 ..... (19)
- (七) 白鹤亮翅 ..... (20)
- (八) 开手 ..... (23)



- (九) 合手…………… (24)
- (一〇) 左搂膝拗步… (25)
- (一一) 手挥琵琶 …… (27)
- (一二) 进步搬拦捶 … (28)
- (一三) 如封似闭 …… (32)
- (一四) 抱虎推山 …… (33)
- (一五) 开手 …… (34)
- (一六) 合手 …… (35)
- (一七) 搂膝拗步(右) (36)
- 
- (一八) 揽扎衣 …… (38)
- (一九) 开手 …… (43)
- (二〇) 合手 …… (44)
- (二一) 左单鞭 …… (45)
- (二二) 肘底看捶 …… (46)

第二段

- (二三) 左倒卷肱 …… (48)
- (二四) 右倒卷肱 …… (50)
- (二五) 左搂膝拗步… (52)

动作名称

- (二六) 左揽扎衣 …… (54)  
(二七) 开手 …… (59)  
(二八) 合手 …… (60)  
(二九) 右单鞭 …… (61)  
(三〇) 右云手 …… (62)  
(三一) 高探马 …… (68)  
(三二) 左分脚 …… (70)  
(三三) 右分脚 …… (73)  
(三四) 踏步打捶 …… (76)

第三段

- (三五) 翻身二起脚… (80)  
(三六) 披身伏虎 …… (84)  
(三七) 左分脚 …… (87)  
(三八) 转身右蹬脚 …… (89)  
(三九) 进步搬拦捶 …… (92)  
(四〇) 如封似闭 …… (95)  
(四一) 抱虎推山 …… (96)

第四段

- (四二) 开手 ..... (97)
- (四三) 合手 ..... (98)
- (四四) 搂膝拗步(左) (99)
- (四五) 揽扎衣 ..... (101)
- (四六) 开手.....(106)
- (四七) 合手.....(107)
- (四八) 斜单鞭.....(108)
- (四九) 野马分鬃.....(109)

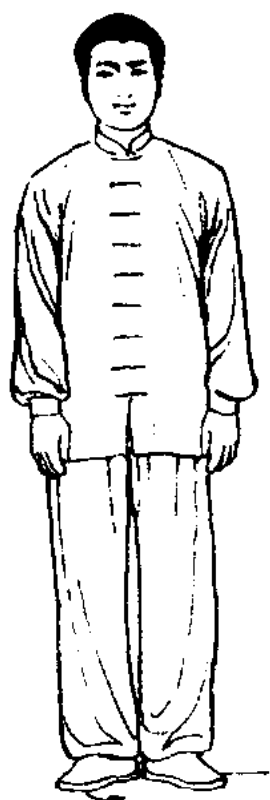
- 
- (五〇) 揽扎衣.....(115)
  - (五一) 开手.....(119)
  - (五二) 合手.....(120)
  - (五三) 左单鞭.....(121)

第五段

- (五四) 左云手.....(122)
- (五五) 云手下势.....(128)
- (五六) 金鸡独立.....(131)
- (五七) 闪通背.....(135)

第六段

- (五八) 玉女穿梭……(141)
- (五九) 高探马……(149)
- (六〇) 十字拍脚……(150)
- (六一) 上步指裆捶…(154)
- (六二) 活步揽扎衣…(158)
- (六三) 开手……(165)
- (六四) 合手……(166)
- (六五) 左单鞭……(167)
- 
- (六六) 单鞭下势……(168)
- (六七) 上步七星……(169)
- (六八) 退步跨虎……(170)
- (六九) 转身摆莲……(172)
- (七〇) 弯弓射虎……(174)
- (七一) 双撞捶……(176)
- (七二) 阴阳合一……(178)
- (七三) 收势……(182)



## 动作图解

图 1

第一段

### (一)起势

①身体直立，两臂下垂，两手轻贴大腿外侧，两肩放松；两脚跟内侧相触，两脚尖外展约成 $90^\circ$ ；眼向前平视。(图 1)

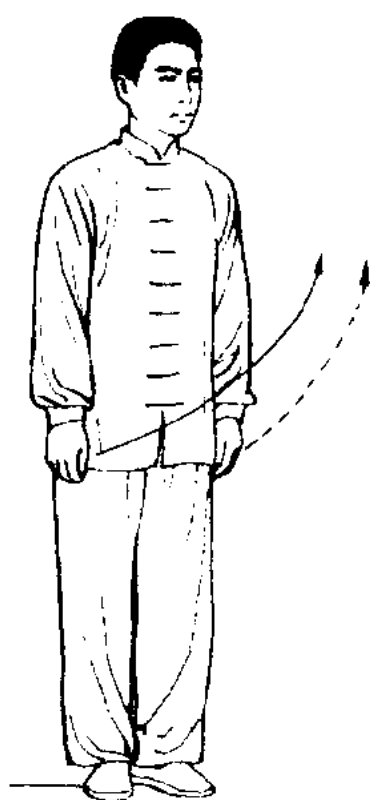


图 2

第一段

②右脚尖翘起，以脚跟为轴向左转 45°；同时，身体微左转，胸向左前方；眼平视。（图 2）

要点：心静体松，不可僵挺，舌顶上腭，呼吸自然。

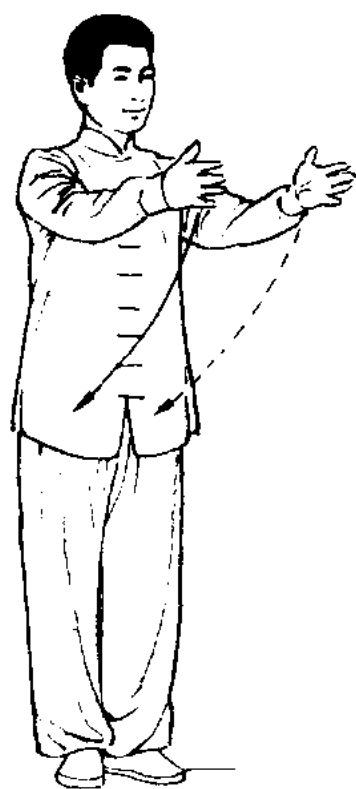


图 3

第一段

## (二)揽扎衣

①两臂向前上方慢慢举起，高与肩平，两手心相对，微内含，相距约 18 厘米，指尖向前，如抱球状；眼看两手中间。（图 3）



图 4

第一段

---

②两手下落至腹前；同时两腿慢慢屈膝下蹲，左脚跟随着慢慢抬起，身体重心偏于右腿。（图 4）



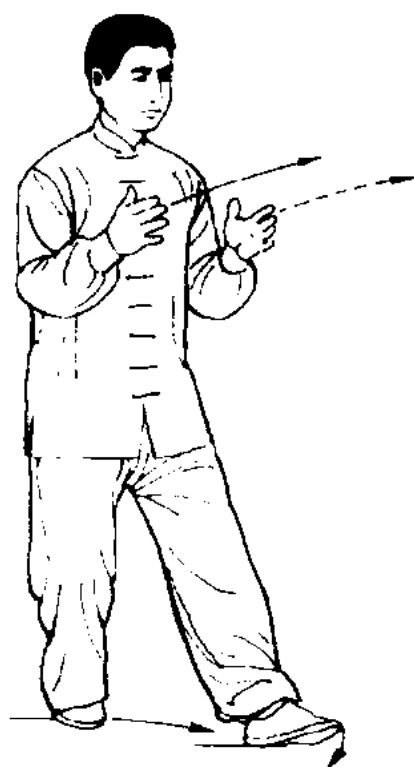


图 5

第一段

③左脚向前上步，脚跟着地；  
同时，两手向上划弧抬至胸前。(图  
5)