

人民体育出版社编



TAIQUAN PUJI DUBEN



基本拳型

基本动作

基本器械

法、步型、步法、腿法、身法
基本组合 初级套路 (一、二段)
附：武术八段指南

TAIJIGUAN PUJI DUBEN

太极拳普及读本

人民体育出版社编

(京)新登字 040 号

图书在版编目(CIP)数据

太极拳普及读本/人民体育出版社编. - 北京:人民体育出版社,1999
ISBN 7-5009-1806-2

I. 太… II. 人… III. 太极拳-普及读物 IV. G852.11-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 18249 号

太极拳普及读本

作者:本社编

出版发行:人民体育出版社

社址:北京市崇文区体育馆路 8 号(天坛公园东门)

电话:(010)67143708(发行处)

传真:(010)67116129

电挂:9474

邮编:100061

经销:新华书店

印刷:中国铁道出版社印刷厂

开本:787×1092 1/32

字数:140

印张:6.75

印数:001-6,150 册

版次:1999 年 10 月第 1 版 1999 年 10 月第 1 次印刷

ISBN 7-5009-1806-2/G·1705

定价:8.50 元

购买本社图书,如遇有缺损页可与发行处联系

T407/13

序 /

张山

武术是中华民族宝贵遗产之一。作为武术运动的重要项目——太极拳、太极剑,具有独特风格特点,动作柔和、舒缓,连绵不断,易学易练,运动量适中,具有健体、强身、祛病延年之保健功效。太极拳、太极剑运动不但在国内开展普及,也越来越受到国外人士的欢迎和喜爱,被称为“终身受益的运动”。在澳大利亚甚至将太极拳列为军事学院必修之课;在日本,太极拳也被某些大学列为体育课的内容。

1978年邓小平同志为日本友人题写了“太极拳好”,不仅鼓舞了中日太极拳爱好者的习武热情,同时也对武术运动的发展起了推动作用。现在,每年在国内外都举办各种形式的太极拳、太极剑交流、比赛活动,吸引了许多爱好者参加,无论是亚运会开幕式上千人太极拳表演,还是在天安门广场万人太极拳集会,场面十分壮观,水平不断在提高,参加者无不自豪。

1997年,中国武协为进一步推动武术运动发展,在全国实行“中国武术段位制”的晋级制度,这一举措,深受广大武术爱好者欢迎。太极拳、太极剑也被列入入段考评的内容。

人民体育出版社，根据太极拳、太极剑运动发展形势的需要，为方便群众系统地、迅速地学习、掌握和提高太极拳、太极剑，特从武术教材中选择了最受群众喜爱的、开展最广泛的基本套路，编辑成《太极拳普及读本》《太极剑普及读本》两书。

《读本》从最基本动作入手，本着循序渐进的原则，对太极拳、太极剑的基本手法，基本步法，基本动作，各动作的要点以及练习方法与练习要求，都进行了详细、精辟的解释，由于撰稿作者均是我国最具权威的、具有丰富教学经验的太极拳、太极剑专家和教授，因此写得到位准确，简明扼要，通俗易懂。这两本书可称为学练规范太极拳、太极剑走捷径之指南。

随着全民健身运动的不断深入，以及“中国武术段位制”的推行，我相信这两本书将会受到广大武术爱好者的喜爱，成为广大群众健身的好友。这两本书不仅是太极拳、太极剑入门与提高的好读本，也可作为基层教练员的教学参考，同时也是广大武术爱好者报考武术段位的极好的辅导教材。

序作者/张山简介

本书序作者张山先生，1965年毕业于北京体育大学（原北京体育学院）武术系。先后担任过国家体委（原）武术处、运动司负责人，武术研究院副院长、国家体委武术管理中心副主任。现任中国武协副主席、国际武联技术委员会主任、中国体育科学学会理事会成员。对我国武术运动作出过贡献，现为武术八段、武术国际裁判员。曾主编过多部武术教材和武术类图书。

出版说明／

本书与《太极剑普及读本》为姐妹篇。均由我国最具权威、富有多年教学经验的武术专家撰写，因此讲解精辟、准确、到位，简明扼要，通俗易懂。

只要跟随本书学习太极拳（剑），入门迅速，且一入门即为提高打下扎实基础。本书从最基本动作入手，介绍了初级的三个套路和一个竞赛套路。可称是太极拳、剑爱好者的良师益友。

目 录 /

太极拳简介	(1)
太极拳基本技术	(2)
一、主要手型	(2)
二、主要手法	(3)
三、主要步型	(7)
四、主要步法	(9)
五、主要腿法	(10)
六、主要身型和身法	(11)
太极拳基础组合动作	(12)
第一组合 (起势、左右野马分鬃、收势)	(12)
第二组合 (起势、左右搂膝拗步、收势)	(15)
第三组合 (起势、左右云手、收势)	(18)
第四组合 (起势、左右独立、收势)	(20)

第五组合 (起势、左右蹬脚、收势)	(23)
第六组合 (起势、左右揽雀尾、收势)	(25)
太极拳套路选编	(31)
10 式太极拳 (初级段位“一段”太极拳规定考 评技术)	(32)
16 式太极拳 (初级段位“二段”太极拳规定考 评技术)	(53)
24 式太极拳 (初级段位“三段”太极拳规定考 评技术(即简化太极拳)	(82)
42 式太极拳(国家规定太极拳竞赛套路) ...	(133)
附一:规范的武礼	(199)
附二:中国武术段位制入段指南	(202)

太极拳 简介

太极拳属武术一大拳系。“太极”一词源出《周易·系辞》：“易有太极，是生两仪……”意即“太极”是产生万物的本源，含有至高、至极、绝对、惟一之意。太极拳的取义也是这个意思。

太极拳早期名称也不统一，直至清乾隆年间（1736～1796），山西人王宗岳著《太极拳论》，太极拳这个名称才确定下来。太极拳有多种流派，主要有陈式、杨式、武式、吴式、孙式等。各派太极拳间虽在动作套路风格等方面各有所异，但它们之间仍保持着基本相同的技术要求和运动特点。在身体姿势方面，要求虚领顶劲，含胸拔背，松腰敛臀，圆裆松胯，沉肩垂肘，舒指坐腕，尾闾中正；在动作运转路线方面，均要求弧形圆转，连贯圆活等；在动作速度和劲力上，柔和缓慢为主，速度均匀（陈式除外）。在整体上，要求以意导体，以体导气，意、气、体三者协调配合；在技击上，均要求刚柔相济。

在传统的各式太极拳的基础上，原国家体委组织有关专家教授，相继编制了“简化太极拳”（24式）、“48式太极拳”、“88式太极拳”、“太极拳竞赛套路”以及陈、杨、吴、孙、武式竞赛套路。太极拳运动因其富有独特的韵味和较深的哲理以及对人身、心均有良好的积极作用，越来越受到世界各国人民的喜爱，许多人亲身体验，受益匪浅。太极拳为增进世人健康，益寿延年，加强各国人民友好交往，越来越发挥出它的作用。



太极拳 基本技术

有些人一心想快些学会太极拳，一开始就从套路学起，结果是既费时间又吃力。不少人虽然较快地能比比划划地划出全套动作，但是动作不规范，错误动作定了型，再改难，提高就更不易。学习太极拳和其他任何一种体育项目一样，应该从最基本的技术入手，只有掌握好基本技术要领，进步才会迅速。俗话说：“磨刀不误砍柴工。”只要按本书教学步骤，从基本技术着手练习，打好基础，才可练得一身正确、规范的太极拳，即使是业余爱好者，哪怕是上了年纪，其太极拳水平也可达到一定的段位水平。

太极拳的基本技术主要包括：手型、手法、步型、步法、腿法和身型、身法。

一、主要手型

1. 拳：五指卷屈，拇指压于食指、中指第二指节上。握拳不可太紧，拳面要平(图1)。

2. 掌：五指自然舒展，掌心微含，虎口呈弧形(图2)。

3. 勾：五指第一指节自然捏拢、屈腕(图3)。



图1



图2

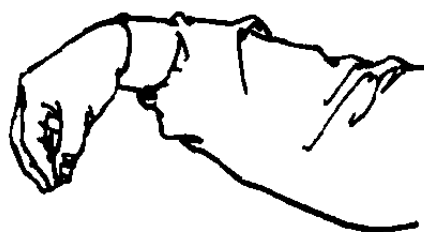


图3

二、主要手法

1. 冲拳：拳自腰立拳向前打出，高不过肩，低不过胸，力达拳面(图4)。

2. 搬拳：屈臂俯拳，自异侧而上，以肘关节为轴，前臂翻至体前，手臂呈弧形(图5)。



图4



图5

3. 贯拳：两拳自下经两侧，臂内旋向前上圈打，与耳同高，拳眼斜朝下，两臂呈弧形(图6)。



图6



图7

4. 推掌:单推掌,掌须经耳旁臂内旋向前立推出,指尖高不过眼,力达掌根(图7);双推掌,两掌自胸前同时向前推出,掌指朝上,宽不过肩,高不过眼,力达掌根(图8)。

5. 搂掌:掌自异侧经体前弧形下搂至膝外侧,掌心朝下,掌指朝前(图9)。

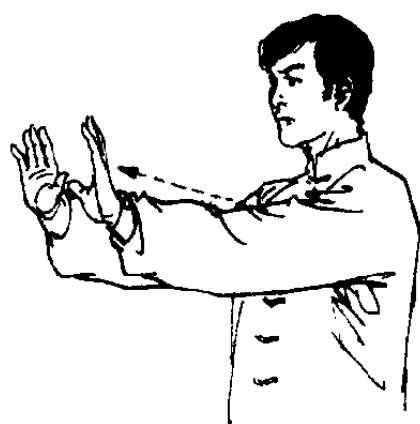


图8



图9

6. 拦掌:掌经体前向上,立掌向胸前拦,掌心朝异侧,掌指斜朝上(图10)。

7. 分掌：屈臂两掌交叉于胸前，两臂内旋经面前弧形向左、右分开，两掌高与耳平，两掌心朝外，掌指朝上(图 11)。



图 10

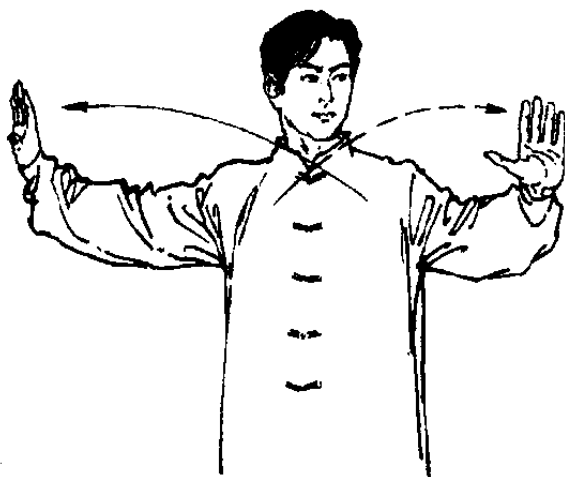


图 11

8. 立云掌：两掌在体前上下交替呈立圆运转(图 12、13)。

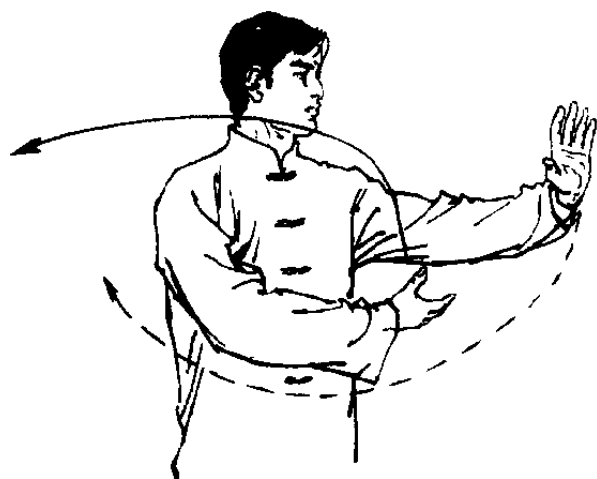


图 12

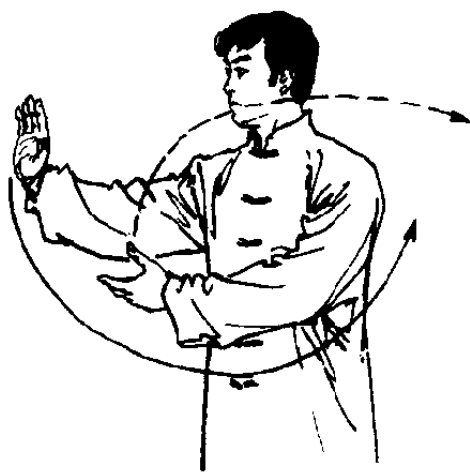


图 13

9. 穿掌：掌沿体前、腿内侧穿伸，指尖与穿伸方向相同，力达指尖(图 14)。

10. 抱掌：两掌合抱(上下或十字抱)，两臂保持弧形，两腋须留有空隙(图 15、16)。

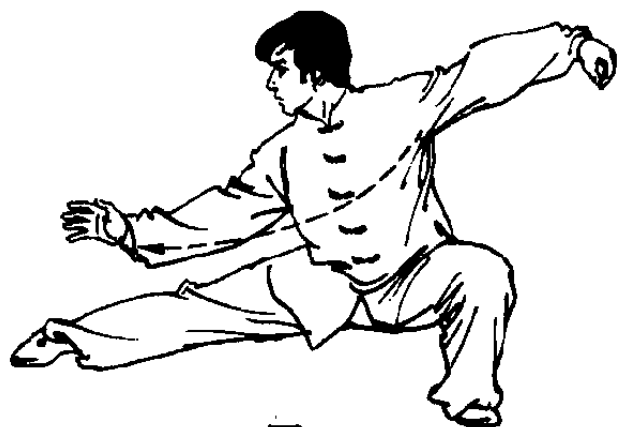


图 14



图 15

11. 挑掌：侧掌自下向上屈臂挑起，掌指向上，指尖高不过眉，腋部须留有空隙(图 17)。



图 16

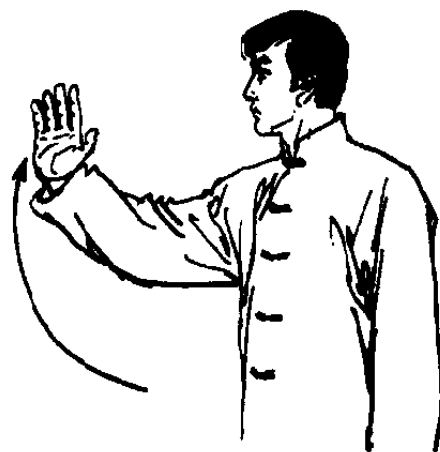


图 17

12. 捋：臂呈弧形，两掌心前后斜相对，双手向左（或右）侧后捋，臂须外旋或内旋，动作走弧形(图 18)。

13. 按：掌自上而下或自后经下向前弧形推出为按（图 19、20）。



图 18



图 19

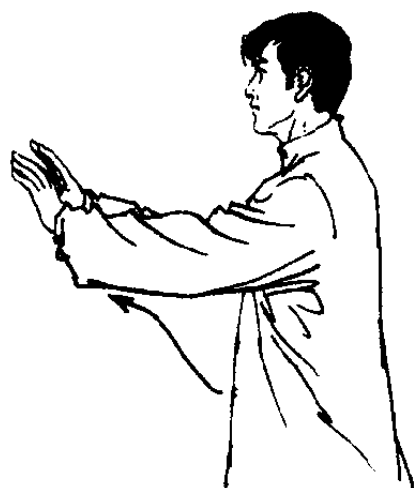


图 20

三、主要步型

1. 弓步：前腿全脚着地，屈膝前弓，膝不得过脚尖，另一腿自然伸直，脚尖内扣斜前方约 45° ，两脚横向距离约 10 ~ 20 厘米(图 21)。

2. 仆步：一腿前蹲，膝与脚尖稍外撇，一腿自然伸直，平铺接近地面，脚尖内扣，两脚全部着地(图 22)。



图 21

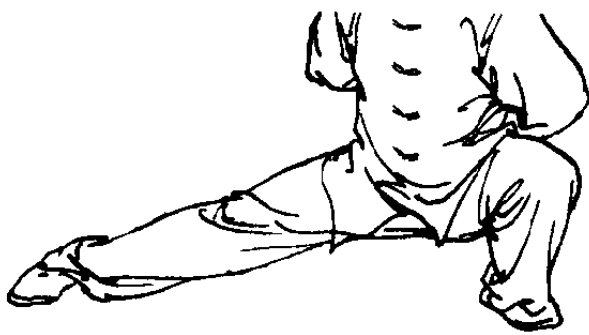


图 22



3. 虚步：一腿屈膝半蹲，全脚着地，脚尖斜向前，另一腿微屈，脚前掌或脚跟点地(图 23、24)。

4. 丁步：一腿屈膝半蹲，重心在屈膝腿上；另一侧以脚前掌点于支撑脚内侧(图 25)。

5. 独立步：一腿自然直立，另一腿屈膝提起，脚尖自然下垂，大腿高于水平(图 26)。



图 23



图 24

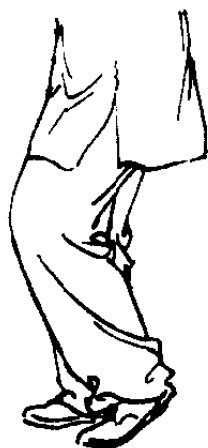


图 25



图 26