

四~六段·太极拳类

▼ 国家体委武术研究院 国家体委武术运动管理中心 审定

中段位技术教程

中段

▲ 中国武术段位制编写组 编写



北京体育大学出版社

(一)

中国武术段位制

中国出版集团 中国美术学院美术考级教材

中段位技术教程

中国美术学院美术考级教材 中段位技术教程

中段位



中段位技术教程

中国美术学院美术考级教材 中段位技术教程



中段位技术教程

中国美术学院美术考级教材 中段位技术教程

G852.11

398582

112

中国武术段位制

中段位技术教程(一)四~六段·太极拳类

中国武术段位制编写组 编写
国家体委武术研究院 审定
国家体委武术运动管理中心

北京体育大学出版社

策划编辑:天宇

绘图:叶 莱 王 艺 筱 琳

责任编辑:赵金安

责任校对:赵金安 徐伟军

审稿编辑:鲁 牧

责任印制:长 立 陈 莎

封面人物:高佳敏

封面摄影:韩建明

图书在版编目(CIP)数据

中国武术段位制中段位技术教程(一)四~六段·太极拳类
/中国武术段位制编写组编写. —北京:北京体育大学出版社,
1998. 3

ISBN 7—81051—202—1

I. 中… II. 中… III. ①武术-中国-教材②太极拳-教材 IV.
G852

中国版本图书馆 CIP 数据核字(97)第 15855 号

中国武术段位制中段位技术教程(一)

四~六段·太极拳类

中国武术段位制编写组 编写

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:850×1168 毫米 1/32

印张:18.625

定价:29.80 元

1998 年 3 月第 1 版

1998 年 3 月第 1 次印刷

印数:4000 册

ISBN 7—81051—202—1/G·186

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

中国武术段位制

7:17/07

李铁映
一九九二年三月

中共中央政治局委员、国务委员李铁映同志
为本书题写书名

前 言

本教材是在国家体委武术研究院和国家体委武术运动管理中心领导下,依据《中国武术段位制》的基本要求,组织武术界专家和知名学者,遵循科学性、系统性、实用性和健身性原则,在广泛征求意见和充分调研的基础上,继承了传统教材的精华,并根据《中国武术段位制》理论、技术体系的有关规定,精心编写而成。经国家体委武术研究院和国家体委武术运动管理中心组织的全国专家审定委员会审定为《中国武术段位制》正式教材,也是我国第一部专门适用于全民武术锻炼的指定性教材。

本书是《中国武术段位制》中段位技术教程是四~六段·太极拳类晋段技术考核的指定教材。

国家体委武术运动管理中心

1997 年 3 月

《中国武术段位制》编辑委员会

顾 问： 张文广 李 杰 张耀庭 田麦久

主 编： 张 山

执行主编： 徐伟军 夏柏华 王玉龙

副 主 编： 门惠丰 朱瑞琪 张玉萍 陈国荣

编 委： (以姓氏笔划为序) 于万岭 马忠轩 马学智

王华峰 王培琨 吕韶钧 刘玉萍 刘同为

齐 海 李士英 李小杰 李自力 李德绪

邱丕相 何瑞虹 陈秀龙 陈建云 陈新福

郑企平 郝心莲 徐向东 董文玉 程慧琨

温 力 阚桂香

《中国武术段位制》审定委员会

主 任 委 员： 张文广

副主任委员： 蔡龙云 马贤达

委 员： 张文广 蔡龙云 马贤达 何福生 田麦久

习云太 吴 彬 夏柏华 王培琨 邱丕相

郝心莲 庞林太 曾乃梁 李士信 黄凌海

潘一经 温 力 江百龙 王长凯 王鹏鹏

李秉慈 陈 岩 白鸿顺 高原义

目 录

第一章 四段位规定考评技术	(1)
第一节 “四段”太极拳.....	(1)
第二节 “四段”太极剑	(44)
第三节 “四段”太极枪	(73)
第二章 五段位规定考评技术	(98)
第一节 “五段”杨式太极拳	(98)
第二节 “五段”孙式太极拳.....	(152)
第三节 “五段”武式太极拳.....	(195)
第四节 “五段”太极剑.....	(253)
第三章 六段位规定考评技术	(298)
第一节 “六段”陈式太极拳.....	(298)
第二节 “六段”吴式太极拳.....	(367)
第三节 “六段”综合太极拳.....	(416)
第四节 “六段”太极拳推手对练.....	(468)
附：中国武术段位制	(580)

第一章 四段位规定考评技术

第一节 “四段”太极拳

【动作名称】

预备势

第一段

1. 起 势

2. 右揽雀尾

3. 左单鞭

4. 左琵琶势

5. 进步搬拦捶

6. 如封似闭

7. 搂膝拗步

第二段

8. 右单鞭

9. 右云手

10. 野马分鬃

11. 海底针

12. 闪通背

13. 右揽雀尾

第三段

14. 转体搬身捶

15. 捋挤势

16. 右拍脚

17. 左分脚

18. 右蹬脚

19. 进步栽捶

20. 左右穿梭

21. 肘底捶

第四段

22. 倒卷肱

23. 右下势

24. 金鸡独立

25. 左下势

26. 上步七星

27. 退步跨虎

28. 转身摆莲

29. 弯弓射虎

30. 左揽雀尾

31. 十字手

32. 收 势

【动作说明】

预备势(胸向为前、胸朝南)

两脚并拢,身体自然直立,头颈端正,下颏内收,胸腹舒松,肩臂松垂,两手轻贴大腿外侧,精神集中,呼吸自然,眼平视前方(图1)。

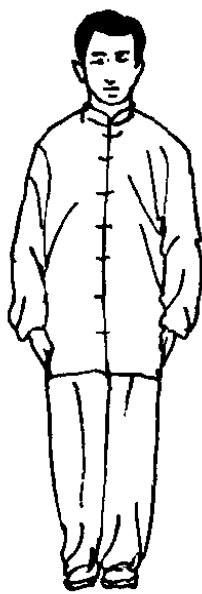


图 1

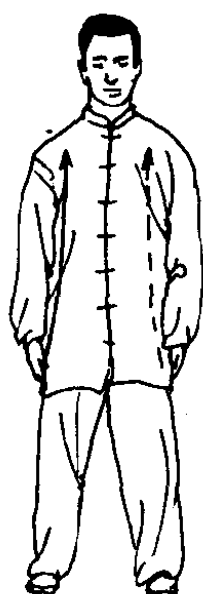


图 2

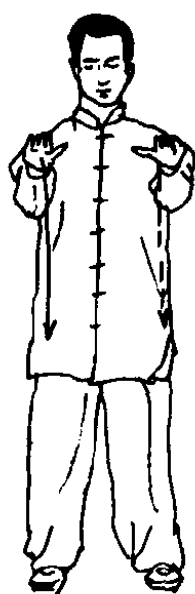


图 3



图 4

【要点】 立身中正,不偏不倚;头要虚领顶劲,脖劲竖直,敛臀收腹,两膝微屈,周身放松。

第一段

1. 起 势

(1)左脚向左慢慢开步,两脚相距同肩宽,脚尖向前(图2)。

(2)两手臂慢慢向前平举,两手高与肩平,与肩同宽,手心向下,眼平视前方(图3)。

(3)两腿屈膝下蹲;同时两掌轻轻下按至腹前,肘膝相对(图4)。

【要点】 左脚开步须轻起轻落,两臂前举,保持沉肩垂肘;屈蹲向下按掌,要上下协同一致,上体保持正直;不要凸肚突臀、前俯后仰,向前跪膝。

2. 右揽雀尾

(1)上体微右转,右臂上抬屈于右胸前,手心向下;左手外旋向右划弧至右腹前,手心翻向上,与右手心相对如抱球状;重心移至右腿,左腿收于右脚内侧;眼看右手(图5)。

(2)上体微左转,左脚向左前方(东南)上步、脚跟轻轻落地,随之两手微合前送(图6)。

(3)上体继续左转,重心前移成左弓步;同时左臂向前棚出,左手同胸高,手心向内,指尖向左,右手向下落于右胯旁,手心向下,指尖向前,两臂微屈;眼看左前臂(图7)。

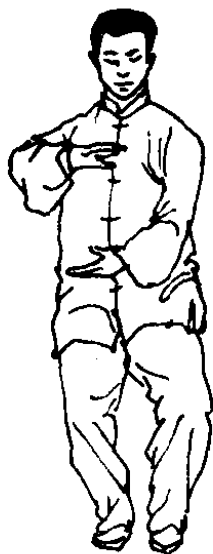


图5



图6



图7

(4)重心移向右腿并屈蹲,上体微右转,左脚稍内扣;接着重心移至左腿并屈蹲,右脚收于左脚内侧;同时,左臂内旋屈于左胸前,

左手翻向下,与胸同高,指尖向右;右臂外旋,右掌向左划弧至左腹前,掌心向上,指尖向左,两掌相对如抱球状;眼看左掌(图 8、9)。

(5)上体微右转,右脚向右前方轻轻上步,脚跟着地;随之两手微合前送(图 10)。



图 8



图 9



图 10

(6)上体继续右转,重心前移成右弓步;右臂向前棚出,臂微屈,掌心向内,高同胸平;左掌向左、向下落于胯旁,掌心向下,眼看右前臂(图 11)。

(7)上体微右转,右掌前伸,掌心转向下;左掌同时翻向上,伸至右前臂左下方,眼看右手(图 12)。



图 11



图 12

(8)重心移向左腿并屈蹲,上体微左转;两掌向下后捋至腹前;眼随看右掌(图 13)。

(9)上体右转(胸向西),右臂外旋屈肘横于胸前,右掌心向内,指尖向左,左臂内旋,左掌心转向外,掌指附于右腕内侧(图 14)。

(10)重心前移成右弓步,两掌同时向前挤出,两臂撑圆;眼看前方(图 15)。



图 13



图 14



图 15

(11)重心后移向左腿,并屈蹲,上体微右转,右脚尖上翘;右臂外旋,右掌心翻向上,自前向右、向后屈肘划平弧至右肩前;左掌仍附于右腕内侧随之划弧;眼随看右掌(图 16)。

(12)身体左转,右脚尖内扣;右前臂内旋,右掌向左划平弧立掌于右肩前,左掌随之翻转向内;眼随看右掌(图 17)。

(13)上体微右转(胸向西南),重心移向右腿,并屈蹲;左脚收至右脚内侧,脚尖着地成丁步;右掌向右前按出,腕同肩平,掌心向外;左掌指仍随之附于右腕;眼看右掌(图 18)。

【要点】 该动作分解动作较多,(1)~(13)动作要连贯一气呵成;以腰为主宰带动四肢运动比较突出,轻微转腰转体次数多,因此要特别注意“敛臀”、“尾闾中正”、“虚领顶劲”的要求;转体移动重心时不要左右突胯摆臀。



图 16



图 17



图 18

3. 左单鞭

(1) 身体左转, 左脚向左(正东偏北)上步, 脚跟着地; 右掌变钩, 左掌向左划弧于面前, 掌指斜向上; 眼看左掌(图 19)。

(2) 上体继续左转, 重心移向左腿成左弓步; 左前臂内旋, 左掌翻转向前推出, 掌心向前, 腕同肩平, 眼看左掌(图 20)。



图 19



图 20

【要点】 右掌变钩与转体上步要协同一致。单鞭定势要上体保持中正, 松腰; 右臂肘微屈稍下垂, 左肘与左膝上下相对, 两肩下沉。左手向外翻掌前推时, 要随转体边翻边推出, 不要翻掌太快或

最后突然翻掌。

4. 左琵琶势

(1)重心前移至左腿,右脚跟进半步,至左脚右后侧,脚前掌着地;同时上体微左转,左掌向下向后划弧至左胯旁,掌心向下;右钩变掌随转体向前、向左平摆至体前,掌心斜向上;眼看右掌(图 21)。

(2)重心后移向右腿,右脚踏实,左脚稍向前迈步,脚跟着地,左膝微屈,成左虚步;同时上体微右转,左掌由左弧形向前挑举至体前,掌指斜向前上方,指尖同鼻高,掌心向右,左臂微屈;右掌回收至左肘内下方,掌心向左,掌指稍向前上方,右臂微屈;眼看左掌(图 22)。



图 21



图 22

【要点】 动作过程中,跟步和向前迈步,身体要平稳,不要有起伏现象。定势时,要敛臀坐胯,上体中正,不要前俯后仰;两手臂用意内合,但不要用力拙力,两腋要虚实,不要挟肘;要肘和膝相对,指尖、脚尖、鼻尖相对。

5. 进步搬拦捶

(1)左脚尖稍外摆;上体微左转,重心前移,随之右掌外旋向上向前伸出,掌心向上;左掌内旋向下、向后搂按,掌心向下,手指附

于右前臂上；眼看前方(图 23)。

(2)接上动不停，右脚向前上步，脚尖稍外摆；上体微右转，随之左掌外旋向前伸出，掌心翻向上，右手内旋向左回搂，掌心翻向下，手指附于左前臂上(图 24)。



图 23



图 24

(3)上动不停，左脚向前上步，脚跟着地；同时上体微右转，左掌内旋，掌心翻向下，掌横按于体前，与胸同高；右掌变拳收于腰间，拳心向上；眼看左手(图 25)。



图 25

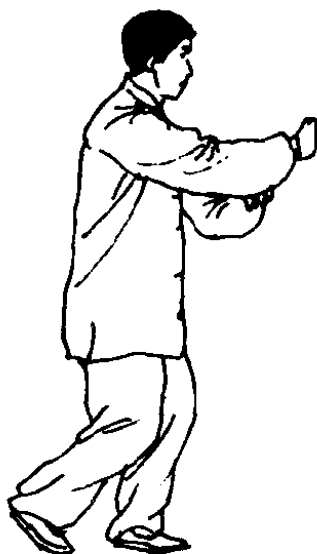


图 26

(4)左脚踏实,重心移向左腿并屈蹲;右脚跟步至左脚右后旁,右脚前脚掌着地;同时上体微左转(胸向东),左掌回搂变拳,屈臂于胸前,右拳经左腕上向前打出,拳眼向上,左拳置右前臂下(图26)。

【要点】 (1)~(4)动作要连贯,一气呵成;向前连续上步要平稳,身体不可起伏,重心偏左腿。意要集中在向前出手上;连续上步与连续出手上下要协同一致。

6. 如封似闭

(1)重心后移至右腿并屈蹲,右脚踏实,左脚跟抬起;两拳变掌手腕相交叉,左手在外,两掌心均向里;眼看前方(图27)。

(2)左脚提起向前迈步,脚跟着地;同时两掌分开收于胸前(与肩同宽),掌心向内;接着两前臂内旋,两掌掌心翻转向下按落于腹;眼看前方(图28、29)。

(3)重心移向左腿,并屈膝成左弓步,同时两掌向上向前按出,掌心向前,腕同肩平;眼看前方(图30)。

【要点】 向前迈步收掌下按时,要敛臀坐胯,上体保持正直;不要俯身凸臀;弓步向前按掌过程中重心要平移,身体不要起伏。



图 27



图 28