

ZHONG GUO TAI JI QUAN JIAN

中国太极拳剑

辅导教材

江荫农 王明 马剑华 编著



中文版

- ★ 二十四式（简化）太极拳
- ★ 四十二式太极拳（竞赛套路）

外 文 出 版 社
上海海文音像出版社

中国太极拳剑 辅导教材

江荫农 王明 马剑华 编著

第一册

二十四式（简化）太极拳
四十二式太极拳（竞赛套路）

外文出版社
上海海文音像出版社

图书在版编目(CIP)数据

中国太极拳剑. 辅导教材/江荫农等编著. - 北京: 外文出版社, 1997. 12

ISBN 7-119-02129-X

I. 中… II. 江… III. ①太极拳-教材②剑术(武术), 太极拳-教材 IV. G852.11

中国版本图书馆 CIP 数据核字(97)第 22568 号

中国太极拳剑·辅导教材

江荫农 王明 马剑华 编著

◎外文出版社

外 文 出 版 社 出版发行
上海海文音像出版社

中国北京百万庄大街 24 号

邮政编码 100037

上海福州路 390 号 邮政编码 200001

1998 年(大 32 开)第一版

1998 年第一版第一次印刷

河北衡水冀峰印刷股份有限公司印装

ISBN 7-119-02129-X/G·153

定价: 9.80 元

前 言

(一)

随着全民健身运动蓬蓬勃勃地开展,太极拳剑活动也和其他体育项目一样,参加锻炼者越来越多。为了满足初学者的学习需要,特编此教学辅导教材供大家参考学习。

(二)

学习太极拳剑最好有老师进行辅导指点。

但有时限于时间、地点、师资一时或长期未能得到良师益友的辅导切磋,那只能借助于太极拳剑书籍、录像带等进行自修学习。当然,最理想的是既有教师辅导、又有参考材料、录像等辅助,就可较快地把拳剑学会学好。

基于这个想法,我们根据上海海文音像出版社的《太极拳运动》像带、《中国太极拳剑音乐》音带,并参阅了不少有关书刊、像带,加上我们多年来进行辅导教学的心得体会编写出这套《中国太极拳剑·辅导教材》。希望它能有助于初学太极拳剑者提高拳剑水平,增进健康。

(三)

太极拳虽有“重意不重形”的说法,但这是指练拳者已有一定功夫,姿势、动作的要领均已掌握之后,进一步“练意、练气、练劲”而说的。对初学者来说,还是先重形后重意为好,应力求姿势正确,动作规范,在基本姿势动作上打下良好基础,只有循序渐进才能把拳学好。

(四)

为了便于初学者参阅学习,我们除了将每一拳(剑)式分成若干个分解动作,并用图文并列的形式编写,使读者能十分方便地进行对照学

习之外，还把每一分解动作的说明分列成为身法、步法、手（剑）法、眼法等四个部分，使读者对每个分解动作的身、脚、手、眼的活动一目了然，图文对照、相互检索方便。当然，在演练时应该注意身、脚、手、眼的动作是协调同时进行的。

从我们多年的教学中体验到，一般初学者（特别是自修者），最感困难的是动作的方向角度不易搞清楚，我们在编写时注意到这点，除在动作说明中增加了方向角度说明外，还在每个人像姿势图的下方附加一个步形示意图。通过这两点当可帮助读者掌握好身法、手法、步法的方向角度。

（五）

对分解动作的说明我们力求简明、扼要、确切，使读者容易参照学习。同时，我们在每一拳式之后，辟一“教学要点”栏，在这里，我们把每一分解动作的要领、须加注意的地方、正确与错误的动作等提示出来供读者参考，帮助读者把动作做得更规范，姿势更完善。

这些教学要点中，一部分是我们在教学实践中的心得体会，一部分是师友的经验教导，还有一些是来自各种参考资料，因为来自多方面，系统性很是不够，加上我们的水平与理解力有限，不当之处在所难免，还望太极拳前辈及读者指教、斧正。

（六）

目前，不论是个人还是集体，演练现代太极拳剑套路时，常用音乐进行伴奏。我们注意到，有些人常苦于动作配不上音乐，特别是集体演练时，动作不易统一整齐。为此，我们根据上海海文音像出版社的《中国太极拳剑音乐》音带及所提供的曲谱与拳式口令，按照一般的练打节奏，在曲谱的相应节拍处，附注上该动作的人像姿势图形供大家参考。

江荫农、王 明、马剑华

1997年 于上海

目 次

一、身型 身法	1
二、步型、步法	3
三、手型、手法	12
四、眼法	19
五、呼吸	20
六、关于动作图解的重要说明	22

二十四式（简化）太极拳

一、二十四式（简化）太极拳各式名序表	26
二、二十四式（简化）太极拳简介	28
三、二十四式（简化）太极拳 动作图解说明与教学要点	29
四、二十四式（简化）太极拳 进退路线示意图	98
五、二十四式（简化）太极拳 配乐主旋律谱与配打图	99

四十二式太极拳（竞赛套路）

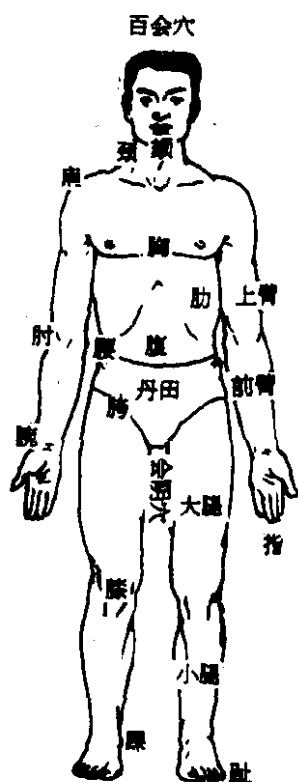
一、四十二式太极拳（竞赛套路）各式名序表	108
二、四十二式太极拳（竞赛套路）简介	110
三、四十二式太极拳（竞赛套路） 动作图解说明与教学要点	111
四、四十二式太极拳（竞赛套路） 进退路线示意图	207
五、四十二式太极拳（竞赛套路） 配乐主旋律谱与配打图	208

一、身型 身法

(一) 身型

太极拳对身体姿势总的要求是：身正体松。

在演练过程中，无论什么动作，如何运动，身体都要保持正直，全身放松，还须注意身体各部位姿势要正确。



1. 头部姿势

太极拳对头部姿势要求是：虚领顶劲，颈项松竖。

要身正首先要头正，虚领顶劲是做到头正、身正的首要条件。所谓虚领顶劲，就是头顶百会穴轻轻上提，好像头顶上有条绳索悬着，或像头上顶着一满碗水那样不可低头仰面，左右歪斜，转动时要自然正直，不要摇头晃脑。这样，百会穴与会阴穴保持上下一条直线，身体就会正直。

顶劲不可太过，也不要不及，只要用意识虚虚领起，若有若无，不可硬往上顶。

面部要自然放松，下颏微内收，唇微闭，齿轻合，舌自然放平，舌尖轻舐上颚。

2. 躯干部势

太极拳对躯干部姿势要求是：含胸拔背，直脊塌腰，松腹敛臀。

含胸，就是不要故意挺胸或凹胸，而是用意识将两肩的锁骨关节放松，使两肩微微前合即成含胸姿势；拔背，是用意识将两肩间的脊骨微微向后上鼓起，背部肌肉松沉即成拔背姿势。拔背与含胸是相互关联的，能含胸自然能拔背。

腰是上下体转动的轴心部位，它对全身动作的变化、重心的稳定，以及推动劲力，肢体各部分都起着关键作用。太极拳对腰部姿势要求做到“松、沉、直”（即俗语所称的“塌腰”）。腰“松”利于转动灵活，腰“沉”利于重心稳固，腰“直”利于立身中正。

腹部要求做到“松静充实”。初学时，要求尽量放松腹部肌肉，日久就会逐渐感到充实饱满，富有韧性和弹性。

人的臀部，生理状态就是微向外突的，练拳时要注意臀部向里微微收敛，以利“气沉丹田”，千万不要外突而撅起屁股，过于外突必然会产生弯腰低头之病。

3. 上肢部姿势

太极拳对上肢部姿势要求是：沉肩、垂肘、坐腕。

练太极拳时，所有上肢动作均是顺势转圈的，要求手臂松柔圆活。因此要求肩关节充分放松下沉，手臂才能松柔地伸缩、升降、缠绕转圈。

同时，不论上肢如何动作，肘关节要始终保持松屈下垂，不可抬起、外翻，且要注意做到“肘不贴肋也不离肋”。

腕关节最为灵活，旋转度也最大。对腕部除要求松柔灵活外，还要做到柔中带有刚意，在手臂伸缩、升降、缠绕中既不僵硬，也不软弱，而要柔韧地运转。到定式时，腕部微微下塌，沉实吐力，掌指随之微微展直，掌根微微贯劲前凸，这叫“坐腕”，也称“塌腕”。

4. 下肢部姿势

太极拳对下肢部姿势要求是：屈膝、松胯、圆裆。

太极拳除少数拳式外，两腿都是屈蹲着练打的，因此它首先要求把胯关节放松撑开，以增加胯部的伸缩旋转的灵活性与加大活动的幅度；其次是要求裆部要圆又要虚，不要夹紧象“人”字形般的尖裆。

腿部支撑着全身的重量，膝关节的负重最大，所以膝关节必须有力而灵活。

(二) 身法

太极拳身法总的要求是：保持中正安舒，不偏不倚，旋转松活，自然平稳，处处不使身体各部散漫失中，要表现出中正、大方、严正、舒展、和顺的形象。前进、后退、左旋、右转，四肢动作不论如何转换，自头顶百会穴到裆下会阴穴，始终要保持上下一条垂直线。

动作要以腰为轴，带动四肢，上下相随，完整贯串。如拳论所指出那样，要“身随腰转”，“步随身换”，不可僵滞飘浮，不可俯仰歪斜。除独立步、仆步等动作外，身体不可忽上忽下有明显起伏。

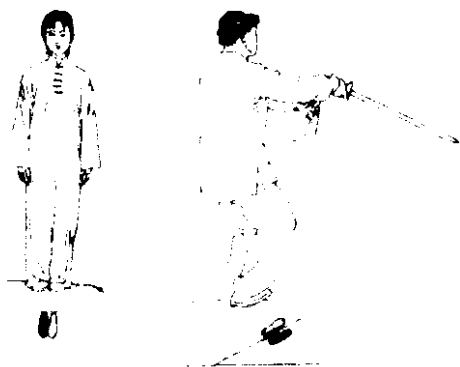
二、步型 步法

步法中几个基本姿势叫做“步型”；步型的移动变化叫做“步法”。换句话说，步型是脚的霎那间的静态姿势，即变化的终结，定型姿势；而步法则是脚的变化时的动态姿势，即变化的过程，或称为转换时的方式方法。

(一) 基本步型

1) 并 步

两脚并拢，脚尖同向前，全脚掌着地，自然直立或屈膝半蹲。根据拳式不同，有的重心落于两腿间，有的主要落在某一腿上。

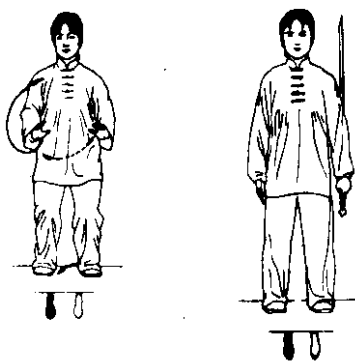


(二、步型 步法)

2) 开立步

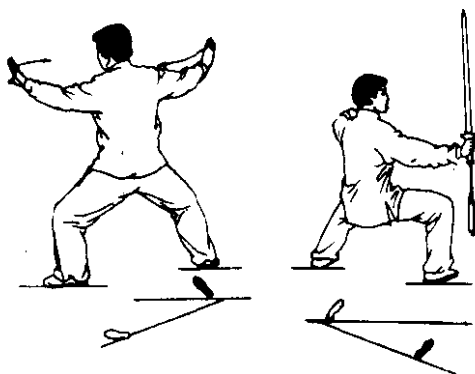
两脚平行分开，自然直立，两脚的外缘与肩同宽，脚尖均向前，重心落于两腿间。

屈膝下蹲时又称为小马步。



3) 马步

两脚左右平行分开，两脚之间的距离约二至三脚长度，全脚掌着地，脚尖同向正前方或稍向外，开胯圆裆，屈膝半蹲，重心落于两腿之间，两膝微微内扣。



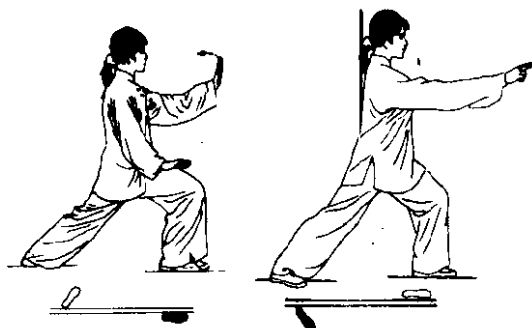
4) 半马步

前脚尖指向45°斜角，后脚尖斜向外，两脚尖夹角不超过90°，两脚相距二至三脚的长度，全脚掌着地。两腿屈蹲，大腿高于水平，重心略偏于后腿，圆裆。



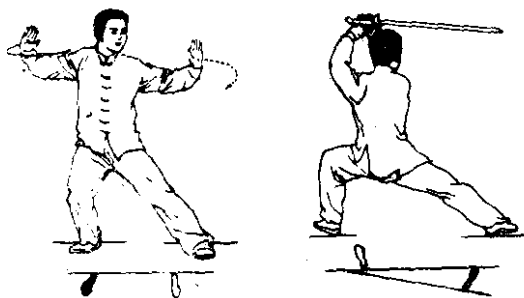
5) 弓步

前腿屈膝前弓，脚尖向前，膝尖与脚尖上下基本垂直；后腿自然蹬直，脚尖斜向前约45°—60°，两脚掌全着地，重心的三分之二偏于前腿。



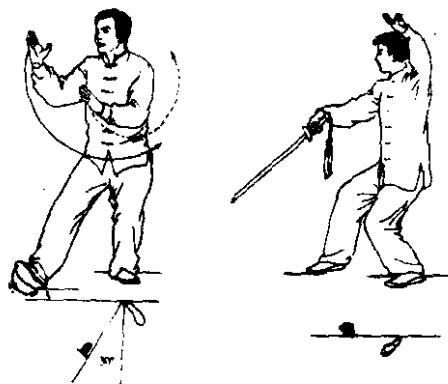
6) 侧弓步

又名横裆步，两脚左右开立，同弓步宽。两脚斜平行，脚尖同向前，全脚掌着地，一腿屈膝侧弓，膝尖与脚尖垂直，另一腿侧向开撑，自然蹬直。



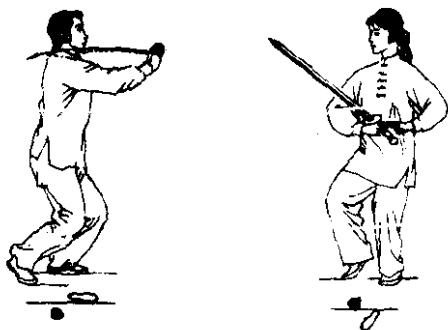
7) 虚步

后腿屈膝半蹲，支撑90%体重，脚尖斜向前约 45° — 60° ，全脚着地，臀部与脚跟基本垂直；前腿稍屈，以脚前掌或脚跟或全脚轻轻着地。



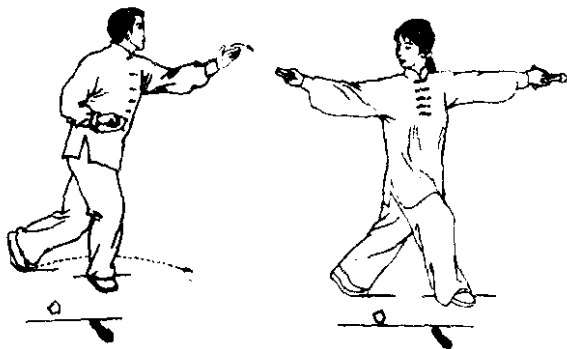
8) 丁步

又名丁八步，一腿屈膝半蹲，支撑90%的体重，全脚掌着地，脚尖斜向前约 45° — 60° ；另一腿微屈，脚前掌轻点在支撑脚的后侧或内侧或侧前约10厘米处。



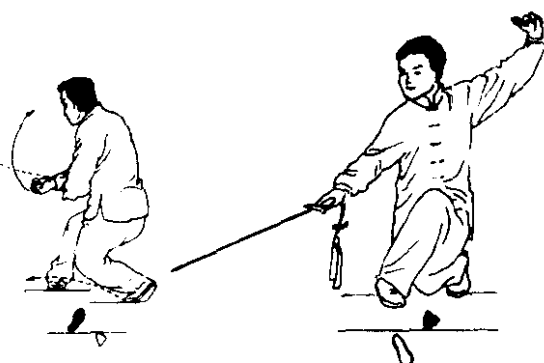
9) 交叉步

又名半坐盘步，两腿交叉，前脚脚尖外撇，全脚掌着地；后脚脚跟离地，并随上体侧转而外展，重心偏于前腿，稍下坐；后腿的膝尖靠近前腿膝窝。



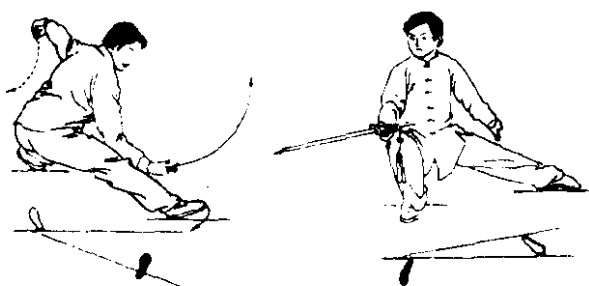
10) 歇步

又名坐盘步，两腿交叉屈膝全蹲前后相迭，前脚脚尖外撇，全脚掌着地；后脚脚尖向前，脚跟离地外展；后腿的膝部附于前腿外侧，臀部接近后腿脚跟。



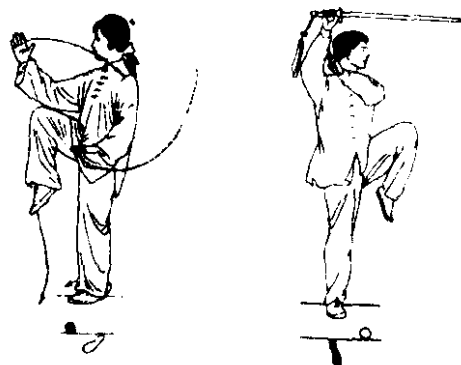
11) 仆步

一腿屈膝全蹲，全脚着地，膝尖与脚尖为同一方向；另一腿自然伸直于体侧，平铺接近地面，脚尖内扣，全脚着地，重心落于屈蹲之腿，臀部靠近屈蹲腿，仆伸腿的脚尖与屈蹲腿的脚跟同踩在一条中心轴线上。



12) 独立步

一腿微屈自然直立站稳，脚尖外撇；另一腿屈膝提起举于体前，大腿高于水平，脚尖自然下垂。



〔步型要点〕

(一) 各种步型都要自然稳健，虚实分明（左虚右实，右虚则左实）胯要缩，膝要松，臀要敛。

(二) 两脚前后距离要保持适当跨度，不要过大或过小：成弓步型时，前腿的膝尖与脚尖上下基本垂直，后腿自然蹬直，步幅最大；成虚步型时，后腿屈膝半蹲，前腿稍屈，脚掌（或脚跟）前落于体

前半步处，步幅半大；成丁步型时，一腿屈膝半蹲，一腿前脚掌点于支撑脚内侧或后侧，步幅最小。

(三) 两脚跟横向距离也要适当，一般为

虚步型时约5厘米；(图1、2)

顺步^①型时约10厘米；(图3)

拗步^②型时约30厘米。(图4、5)



图1

图2

图3

图4

图5

(四) 弓步型、虚步型、丁步型时的两脚尖夹角一般要成 45° 60° 。

(五) 胸腹中心线的朝向，一般为：

顺步型时朝向侧前斜方约 $30^{\circ} - 45^{\circ}$ (图1、3)

拗步型时朝向正前方 (图2、4)

两手相齐时也朝向正前方 (图5)

(二) 基本步法

1) 侧开步

一腿支撑站稳；另一脚侧向横移半步或一步，两脚平行向前 (如起势开步)。

2) 侧行步

两脚平行依次连续横移若干步 (如云手的步法)。

注：①顺步：左手左脚在前，右手右脚在后 (或反之)，称为“顺步” (如图1、3)；②拗步：左手右脚在前，右手左脚在后 (或反之)，称为“拗步”， (如图2、4)。

(二、步型 步法)

3) 上 步

又称迈步，一腿支撑坐实；后脚经支撑脚内侧向前上一步，或前脚向前上半步，脚跟先着地（如搂膝拗步中的上步）。

4) 进 步

两脚连续各前进一步（如进步搬拦捶中的连续上步）。

5) 跟 步

后脚向前（不超过支撑脚）跟进半步，脚前掌先着地（如白鹤亮翅中的跟上半步）。

6) 退 步

前脚经支撑脚内侧向后退一步，脚前掌先着地（如倒卷肱中的后退一步）。

7) 撤 步

前脚或后脚向后退半步，或前脚向后退一步，脚前掌先着地（如独立打虎中的左脚后撤）。

8) 摆 步

上步落脚时，脚尖外撇，脚跟先着地，随即全脚踏实与后脚尖成外八字形（如肘底捶中的左脚向左前方摆脚上步）。

9) 扣 步

上步落脚时，脚尖内扣，脚跟先着地，随即全脚踏实，与后脚成内八字形（如行步穿剑中的左脚扣步）。

10) 盖 步

一脚经支撑脚前向另一侧横落，脚前掌先着地，脚尖外撇（如左右云抹中的左脚向右盖步）。

11) 插 步

一脚经支撑脚后向另一侧横落，脚前掌先着地，脚尖外撇（如独立平托中的右脚向左腿左后方插步）。

12) 碾 步

以脚跟为轴，脚尖向里扣转（简称内扣），或向外撇转（简称外撇）。

以脚前掌为轴，脚跟向外展转（简称外展），或向里转动（简称

里转)。

13) 跳 步

前脚蹬地跳起; 后脚前摆落地 (如跳步平刺中右脚蹬地跳起; 左脚前摆落地动作)。

〔 步 法 要 点 〕

步法是平衡和支撑全身稳健的根基, 拳套动作的轻灵或迟滞全在于步法的正确与否。练拳时须掌握下列一些步法要点:

(一) 各种步法变换都要轻灵沉稳, 虚实分明, 左虚则右实, 右虚则左实。同时, 虚实变换要渐渐变化, 不要突然。

(二) 身体不要有明显起伏, 忽高忽低, 除仆步、独立步外, 要始终保持在起势下蹲时的高度。

(三) 太极拳的步法特点与手法一样, 也是要走弧形路线, 决无直来直往的动作。

(四) 要与手的动作协调进行, 一动全动, 一到全到, 只有做到“手随足运, 足随手运”才符合“上下相随”的原则。

(五) 动步之前, 必须先将一侧的胯根微微内收, 使这一侧的腹部充实, 坐稳在这一腿上, 稳定好重心, 然后将另一腿缓缓迈出, 膝关节要微屈以保持膝的蓄势与灵活性。

(六) 动步先提腿: 凡脚前进时, 先提大腿, 蓄劲于膝, 带动脚跟、脚尖先后离地 (点起); 迈出后, 脚跟先着地, 然后脚掌、脚趾依次着地踏实 (点落)。

凡脚后退时, 也须先提大腿, 蓄劲于膝, 带起脚跟、脚尖先后离地; 后退后, 脚趾或脚前掌先着地, 然后脚掌脚跟逐一着地踏实。

(七) 两脚前后的距离要适当, 成弓步时, 前弓之膝尖要与脚尖上下垂直, 后腿要自然 (似直非直) 伸直, 膝不可僵挺; 成虚步时, 前腿膝部要保持稍屈状。

(三) 基本腿法

1) 蹬 脚

一腿微屈支撑独立站稳；另一腿屈膝提起，脚尖回勾，以脚跟为力点蹬出，高过腰部。



2) 分 脚

一腿微屈支撑独立站稳；另一腿屈膝提起，小腿上摆脚尖向前踢起，腿自然伸直，脚面展平，高过腰部。



3) 拍 脚

一腿微屈支撑独立站稳；另一腿屈膝提起，脚面绷平，向前上摆踢，手掌同时向前迎拍脚面。



4) 摆莲脚

一腿微屈支撑独立站稳；另一腿自异侧摆起，向上经面前，向外作扇形摆踢，脚面展平；两掌同时在面前，依次迎拍脚面。



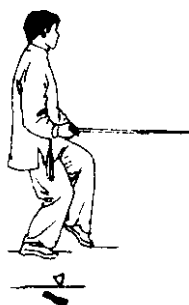
5) 后举腿

一腿微屈支撑独立站稳；另一腿在身后向异侧方屈举，脚面展平，脚掌向上，上体稍侧倾，并向举腿方向拧腰。



6) 震脚

支撑腿微屈；另一腿提起，随以全脚掌向地面踏震，劲须松沉。



〔腿法要点〕

(一) 各种腿法都是在一腿支撑独立情况下的动作，因此独立之腿一定要保持支撑稳定，才能将各种腿法做好。其要点有：

- 1) 独立时，支撑腿的膝部要微屈，不能僵直。
- 2) 支撑腿的脚要全脚掌着地，脚趾要轻轻抓地，似植地生根。
- 3) 上体要保持中正，不歪不斜，不可低头弯腰。

(二) 另一腿的蹬、分、摆、踢，都要胯关节尽量放松，先提大腿，带起小腿与脚进行蹬、分、摆、踢等。动作时，要求脚高过腰部（年老体弱者不过分强调高度）。

(三) 做拍脚、摆莲脚时，要做到手拍、脚踢相结合，不要脚不向上摆踢，单用手去拍脚。