

四十八式太极拳——教与学 李德印 蒙 华



四十八式太极拳 教 与 学

李德印 蒙 华 编著
北京体育大学出版社



G852.11

99

育大学出版社

四十八式太极拳

——教与学

李德印 蒙 华 编著

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:未 茗
责任印制:长 立 陈 莎

图书在版编目(CIP)数据

48 式太极拳教与学/李德印等编著. - 北京:北京体育大学出版社,1998.8

ISBN 7-81051-266-8

I .48… II .李… III .太极拳,48 式 IV .G852.11

中国版本图书馆 CIP 数据核字(98)第 25954 号

四十八式太极拳——教与学

李德印 等编著

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
北京佳顺印刷厂印刷

开本:787×1092 毫米 1/32

印张:9.25

定价:14.90 元

1998 年 8 月第 1 版

1999 年 2 月第 2 次印刷

印数:6001—14000 册

ISBN 7-81051-266-8/G·234

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

目 录

~~~~~

|                    |       |
|--------------------|-------|
| 一、48 式太极拳概述        |       |
| (一) 编定过程 .....     | ( 1 ) |
| (二) 套路特点 .....     | ( 3 ) |
| (三) 技术分析 .....     | ( 6 ) |
| 二、48 式太极拳型法规格、要领   |       |
| (一) 手型、手法 .....    | ( 9 ) |
| (二) 步型、步法 .....    | (12)  |
| (三) 身型、身法 .....    | (14)  |
| (四) 腿法、眼法 .....    | (15)  |
| 三、如何学练 48 式太极拳     |       |
| (一) 学练提示 .....     | (16)  |
| (二) 练习步骤 .....     | (21)  |
| 四、48 式太极拳教学原则与方法   |       |
| (一) 教学原则 .....     | (27)  |
| (二) 教学方法 .....     | (30)  |
| 五、48 式太极拳动作图解及教学要点 |       |
| 起 势 .....          | (40)  |
| (一) 白鹤亮翅 .....     | (42)  |
| (二) 左搂膝拗步 .....    | (44)  |

|                       |       |
|-----------------------|-------|
| (三) 左单鞭 .....         | (47)  |
| (四) 左琵琶势 .....        | (52)  |
| (五) 捋挤势 .....         | (54)  |
| (六) 左搬拦捶 .....        | (62)  |
| (七) 左棚捋挤按 (揽雀尾) ..... | (65)  |
| (八) 斜身靠 .....         | (71)  |
| (九) 肘底捶 .....         | (73)  |
| (十) 倒卷肱 .....         | (77)  |
| (十一) 转身推掌 .....       | (82)  |
| (十二) 右琵琶势 .....       | (88)  |
| (十三) 接膝栽捶 .....       | (90)  |
| (十四) 白蛇吐信 .....       | (93)  |
| (十五) 拍脚伏虎 .....       | (96)  |
| (十六) 左搬身捶 .....       | (105) |
| (十七) 穿拳下势 .....       | (108) |
| (十八) 独立撑掌 .....       | (110) |
| (十九) 右单鞭 .....        | (114) |
| (二十) 右云手 .....        | (119) |
| (二十一) 右左分鬃 .....      | (124) |
| (二十二) 高探马 .....       | (128) |
| (二十三) 右蹬脚 .....       | (130) |
| (二十四) 双峰贯耳 .....      | (133) |
| (二十五) 左蹬脚 .....       | (135) |
| (二十六) 掩手撩拳 .....      | (137) |
| (二十七) 海底针 .....       | (139) |
| (二十八) 闪通背 .....       | (141) |

## II

|                         |       |
|-------------------------|-------|
| (二十九) 右左分脚 .....        | (142) |
| (三十) 搂膝拗步 .....         | (147) |
| (三十一) 上步擒打 .....        | (150) |
| (三十二) 如封似闭 .....        | (153) |
| (三十三) 左云手 .....         | (155) |
| (三十四) 右撇身捶 .....        | (160) |
| (三十五) 左右穿梭 .....        | (163) |
| (三十六) 退步穿掌 .....        | (171) |
| (三十七) 虚步压掌 .....        | (173) |
| (三十八) 独立托掌 .....        | (174) |
| (三十九) 马步靠 .....         | (175) |
| (四十) 转身大捋 .....         | (178) |
| (四十一) 撩掌下势 .....        | (180) |
| (四十二) 上步七星 .....        | (184) |
| (四十三) 独立跨虎 .....        | (185) |
| (四十四) 转身摆莲 .....        | (188) |
| (四十五) 弯弓射虎 .....        | (190) |
| (四十六) 右撇拦捶 .....        | (192) |
| (四十七) 右棚捋挤按 (揽雀尾) ..... | (195) |
| (四十八) 十字手 .....         | (200) |

## 六、48 式太极拳基本功

|               |       |
|---------------|-------|
| (一) 桩 功 ..... | (206) |
| (二) 行 步 ..... | (214) |
| (三) 运 臂 ..... | (233) |
| (四) 腿 功 ..... | (255) |
| (五) 发 劲 ..... | (275) |

# 一、48 式太极拳概述



48 式太极拳是我国原国家体育运动委员会继“简化太极拳”之后，组织编写的第二套太极拳教材。

## （一）编定过程

几百年来，太极拳流行于我国民间，有着广泛的群众基础和良好的健身作用。1956 年，前国家体委在流传面和适应性最广的杨式太极拳的基础上，本着简明规范，易学易练，删繁取精，先易后难的原则，编写出版了《简化太极拳》。由于这一教材为广大太极拳爱好者初学入门提供了方便，尤其适应了学校、工厂、机关开展群众性太极拳活动的需要，因而有力地推动了太极拳的普及发展，打太极拳的人越来越多，遍及全国城乡。

为了满足广大群众健身锻炼的需要，丰富太极拳内容，提高技术水平，国家体育主管部门于 1976 年 4 月成立了太极拳编写小组，从调查研究入手，开始了新教材的编写工作。

编写小组通过走访、座谈、调查，广泛听取了群众、专家、体育工作者、医务工作者的意见，提出了新编太极拳的

指导思想：

### 1. 坚持增强人民体质的方向

发扬简化太极拳的成功经验，立足健身，面向大众，适应需要，提高水平，推动发展，做到普及与提高的统一。

### 2. 坚持继承发展的方针

既要发扬优良传统，兼采各家流派，形成统一风格，又要吸取群众创新，表现时代特点，突破固定模式。力争传统与创新结合，使群众喜见乐练。

### 3. 坚持群众路线和科学求实态度

在编定中要依靠群众，尊重科学，反复试验，广泛听取意见，把科学性和群众性贯彻工作始终。

新教材初稿完成后，首先在北京市 5 个区组织了试验教学，参加者包括不同年龄、不同水平的太极拳爱好者 350 余人。大家反映热烈，既肯定了成功之处，也提出了很多有益的意见。编写小组逐条进行整理研究，特别对套路的风格、技术构成、健身价值、难度、运动负荷进行了认真分析和测定，拟定了改进方案。不久，编写组又在哈尔滨全国武术运动会上向各地运动员、教练员更广泛地征求意见，继续做了多次修订。直至 1976 年底，48 式太极拳最终定稿，完成了编写工作。



## (二) 套路特点

48式太极拳作为简化太极拳的继续和提高，在运动要领上，两者都发扬了传统太极拳轻松柔和、匀缓自然、绵绵不断的特点。在技术上，48式太极拳明显地丰富了内容，提高了难度，加大了运动负荷，强化了健身作用。在风格上也有显著变化，它在杨式大架太极拳的基础上，同时吸取了其它流派的特点，形成了沉而不僵、活而不浮、严而不死、华而不乱的独特风格。

概括起来，48式太极拳教材具有以下特点：

### 1. 内容充实简练

整个拳套共有48个动作，比“简化太极拳”24式增加了一倍。其中包括：拳、掌、勾3种手型；弓步、虚步、仆步、歇步、丁步、半马步、独立步、开立步、横裆步9种步型；分脚、蹬脚、拍脚、摆莲脚4种腿法以及多种多样的手法、步法。这些动作既体现了太极拳的主要内容，又减少了传统套路中存在的动作重复，一般左式右式各出现一次。全套练习时间为8~10分钟。

### 2. 动作圆活舒展

48式太极拳的动作不仅采用了杨式太极拳的立圆转换，而且多次运用吴式、孙式等传统套路的平圆手法。如单鞭、捋挤势中的云转和穿抹；进步栽捶、左右穿梭、右蹬脚等动作的平圆立圆变换衔接，使动作更加圆活协调，富于变化。

在步法上，48 式在稳定轻灵的基础上，吸取了武式、孙式等流派的撤步、跟步练法，增加了步法的灵活性。在姿势造型上，48 式力求做到舒展大方，气势完整。如斜身靠、独立跨虎、白蛇吐信、转身大捋等拳势，既表现了武术特点，又有很好的艺术造型。

### 3. 锻炼均衡全面

48 式注意了锻炼的全面性。一些典型动作，如单鞭、云手、搬拦捶等，在左式的基础上增加了对称的右式，这就克服了某些传统套路偏于一侧，左右不均的“一头沉”现象。再从两腿负荷上看，全套弓步共出现 29 次，其中左弓步 15 次，右弓步 14 次；虚步共出现 12 次，其中左虚步 7 次，右虚步 5 次；仆步、独立步共出现 6 次，其中左右腿各负重 3 次，这样基本上做到了两腿负荷平衡，锻炼全面。此外在手法运用上还注意加大了拳法比重，各种拳法约占全部动作的 1/3，大大突破了传统套路中“太极五捶”的局限。

### 4. 编排严谨合理

整个拳套分为六段，出现两次高潮：第一段包括 7 势，着重于基本手型手法、步型步法的练习，重点动作是捋挤势，表现了拳套的基本风格；第二段包括第 8 势～第 13 势，增加了步法、身法的灵活转换，重点动作是转身推掌，体现了套路的丰富变化；第三段包括第 14 势～第 19 势，是拳套的第一次高潮。动作起伏转折较大，重点动作是难度较大、协调性较强的拍脚伏虎；第四段包括第 20 势～第 28 势，重点动作是左、右蹬脚和掩手撩拳；第五段包括第 29 势～第

36 势，重点动作是左右穿梭。四、五两段侧重了平衡、柔韧和协调性、完整性练习，如分脚、蹬脚、撩拳、穿梭等动作，都对有关素质和身体机能提出了较高要求；第六段是整个拳套的最后高潮，包括最后 12 个势子，其中有 3 种手型、7 种步型、1 种外摆腿法，多种手法、步法和身法的顺逆、直横、起伏转换。这一段的特点是内容丰富，新动作多，变化复杂，造型优美，重点是转身大捋、转身摆莲两个旋转性动作。整套拳以“白鹤亮翅”为开门势，经过三个往返，两次高潮，最后以“棚捋挤按”、“十字手”趋于和缓而收势。在编排上层层相迭，疏密相间，一气呵成。

### 5. 易于普及开展

48 式太极拳在内容上、风格上力求与“简化太极拳”衔接适应。“简化太极拳”的全部动作，都被 48 式直接采用或稍做变化后采用。这就使广大群众学会简化太极拳以后，可以比较容易地继续学习 48 式太极拳。试点经验证明，一般爱好者在掌握“简化太极拳”的基础上，用十几个学时就可学会。在选材上，48 式太极拳尽量选择群众熟悉喜爱，开展较广的姿势动作。对于一些难度较大的动作和发劲动作，如拍脚伏虎、掩手撩拳等，都规定了不同的练法和幅度，以适应不同体质、不同爱好的群众，为 48 式太极拳的普及开展创造了有利条件。

### (三) 技术分析

技术分析，见下表。

| 序号 | 动作名称    | 手型  | 步型 | 手法      | 步法  | 腿法 |
|----|---------|-----|----|---------|-----|----|
|    | 起 势     |     |    |         |     |    |
| 1  | 白鹤亮翅    | 掌   | 虚  | 分       | 退   |    |
| 2  | 左搂膝拗步   | 掌   | 弓  | 搂、推     | 上   |    |
| 3  | 左单鞭     | 勾、掌 | 弓  | 刁、推     | 上   |    |
| 4  | 左琵琶势    | 掌   | 虚  | 合       | 跟   |    |
| 5  | 捋挤势(三)  | 掌   | 弓  | 捋、挤     | 上   |    |
| 6  | 左搬拦捶    | 拳、掌 | 弓  | 搬、拦、打   | 进、进 |    |
| 7  | 左棚捋挤按   | 掌   | 弓  | 棚、捋、挤、按 | 上   |    |
| 8  | 斜身靠     | 拳   | 弓  | 靠       | 上   |    |
| 9  | 肘底捶     | 拳、掌 | 虚  | 劈       | 摆、跟 |    |
| 10 | 倒卷肱(四)  | 掌   | 虚  | 推       | 退   |    |
| 11 | 转身推掌(四) | 掌   | 丁  | 推、搂     | 上、跟 |    |
| 12 | 右琵琶势    | 掌   | 虚  | 合       | 撤   |    |
| 13 | 搂膝栽捶    | 拳   | 弓  | 栽、搂     | 上、跟 |    |
| 14 | 白蛇吐信(二) | 掌   | 歇  | 推       | 摆   |    |
| 15 | 拍脚伏虎(二) | 拳、掌 | 弓  | 贯       | 盖、上 | 拍脚 |
| 16 | 左撇身捶    | 拳、  | 弓  | 撇       | 上   |    |
| 17 | 穿拳下势    | 拳   | 仆  | 穿       | 开   |    |
| 18 | 独立撑掌(二) | 掌   | 独立 | 撑       | 上、提 |    |
| 19 | 右单鞭     | 勾、掌 | 弓  | 刁、推     | 退   |    |
| 20 | 右云手(三)  | 掌   | 开立 | 云       | 侧行  |    |

| 序号 | 动作名称    | 手型  | 步型 | 手法  | 步法  | 腿法 |
|----|---------|-----|----|-----|-----|----|
| 21 | 右左分鬚    | 掌   | 弓  | 分   | 上   | 蹬脚 |
| 22 | 高探马     | 掌   | 虚  | 推   | 跟   |    |
| 23 | 右蹬脚     | 掌   |    |     |     |    |
| 24 | 双峰贯耳    | 拳   | 弓  | 贯   | 上   | 蹬脚 |
| 25 | 左蹬脚     | 掌   |    |     |     |    |
| 26 | 掩手撩拳    | 拳   | 弓  | 撩   | 上   |    |
| 27 | 海底针     | 掌   | 虚  | 插   | 跟   | 分脚 |
| 28 | 闪通背     | 掌   | 弓  | 推   | 上   |    |
| 29 | 右左分脚    | 掌   |    | 右   |     |    |
| 30 | 搂膝拗步(二) | 掌   | 弓  | 搂、推 | 上   |    |
| 31 | 上步擒打    | 拳   | 弓  | 擒、打 | 上   |    |
| 32 | 如封似闭    | 掌   | 弓  | 按   | 跟、上 |    |
| 33 | 左云手(三)  | 掌   | 开立 | 云   | 侧行  |    |
| 34 | 右撇身捶    | 拳   | 弓  | 撇   | 撇   |    |
| 35 | 左右穿梭    | 掌   | 弓  | 架、推 | 上、跟 |    |
| 36 | 退步穿掌    | 掌   | 弓  | 穿   | 退   |    |
| 37 | 虚步压掌    | 掌   | 虚  | 压   | 碾脚  |    |
| 38 | 独立托掌    | 掌   | 独立 | 托   | 提   |    |
| 39 | 马步靠     | 拳   | 半马 | 靠   | 上   |    |
| 40 | 转身大捋    | 拳   | 侧弓 | 捋、肘 | 撇   |    |
| 41 | 撩掌下势    | 掌、勾 | 丁仆 | 撩、穿 | 跟、开 |    |
| 42 | 上步七星    | 拳   | 虚  | 架   | 上   | 摆莲 |
| 43 | 独立跨虎    | 勾、掌 | 独立 | 挑   | 退、提 |    |
| 44 | 转身摆莲    | 掌   |    |     | 扣   |    |
| 45 | 弯弓射虎    | 拳   | 弓  | 反冲  | 上   |    |

| 序号 | 动作名称       | 手型 | 步型 | 手法      | 步法  | 腿法 |
|----|------------|----|----|---------|-----|----|
| 46 | 右搬拦捶       | 拳  | 弓  | 搬、拦、打   | 摆、上 |    |
| 47 | 右棚捋挤按      | 掌  | 弓  | 棚、捋、挤、按 | 上   |    |
| 48 | 十字手<br>收 势 | 掌  | 开立 | 抱       | 并   |    |

## 二、48 式太极拳 型法规格、要领

---

### (一) 手型、手法

#### 1. 手 型

指动作完成时手的形态。48 式太极拳的各种手型皆要做到规范正确，用力自然。

(1) 拳：五指屈卷握拢，拳面要平，拇指压在食指、中指第二指节上。握拳力量要适中，不可过紧、过松。

(2) 掌：五指微屈，自然舒展分开，掌心内含，虎口成弧形。

(3) 勾：五指自然伸直，第一指节捏拢成勾，屈腕使勾尖向下。

#### 2. 手 法

指上肢的运动方法和攻防招法。48 式太极拳的各种手法均要求圆活自然，方法清楚，力点准确，动作走弧线，用力刚柔相济、不僵不软。上肢各部位要做到：沉肩坠肘，旋臂虚腋，舒指沉腕，并要注意与身法、步法协调配合。其主

要手法有：

(1) 棚：臂成弧形，前臂由下向前棚架，横于体前，掌心向内，高与肩平。着力点在前臂外侧。

(2) 捋：两臂稍屈，掌心斜相对，两掌随腰的转动，由前向后划弧捋至体侧或体后侧。力点在两掌。

(3) 挤：后手贴近前手的腕关节内侧，两臂同时向前挤出；挤出后两臂撑圆，高不过肩，低不过胸。着力点在后手和前手的前臂外侧。

(4) 按：两掌同时由后向前推按；按出后，手腕高不过肩，低不过胸，掌心向前，指尖朝上，臂微屈，肘部松沉。按时与弓腿、松腰协调一致。

(5) 打拳（冲拳）：拳从腰间旋转向前打出；打出后拳眼向上成立拳，高不过肩，低不过裆，臂微屈，肘部不可僵直。着力点在拳面。

(6) 栽拳：拳从上向前下方栽打；打出后拳面向前下方，虎口向一侧。着力点在拳面。

(7) 贯拳：拳经体侧向斜上方弧形横打；臂稍屈，拳眼斜向下。着力点在拳面。

(8) 撇拳：拳从上向前撇打；拳心斜向上，高与头平。着力点在拳背。

(9) 穿拳：拳沿着另一手臂或大腿内侧伸出。力点在拳面。

(10) 撩拳：臂弧线撩摆，拳经下向前或前下方打出；拳心向下，高不过肩，低不过裆。力点在拳背。

(11) 抱掌：两掌心上下相对或稍错开，在体前或体侧成抱球状；上手高不过肩，下手约与腰平，两臂成弧形，沉



肩虚腋。

(12) 分掌：两掌向斜前、斜后方或向斜上、斜下方分开；分掌后前手停于头前或体前，后手按于胯旁，两臂微屈成弧形。

(13) 搂掌：掌经膝关节前上方向外侧横搂，停于胯旁，掌心向下。

(14) 推掌：掌经肩上或胸前向前推出；掌心向前，指尖向上，指高不过眉，低不过肩，臂微屈，肘部不可僵直。力点在掌根。

(15) 穿掌：掌沿另一手臂或大腿内侧伸出。力点在指尖。

(16) 云手：两掌在体前、体侧划立圆（立云）或平弧（平云）向外分拨；高不过头、低不过裆，掌在云拨中翻转拧裹。

(17) 撩掌：掌经下向前或前下方撩出；掌心向上或向前上方，高不过胸，低不过裆。

(18) 架掌：屈臂上举，掌架于额前斜上方，掌心斜向上。

(19) 撑掌：两掌上下或左右分撑；对称用力，臂微屈成弧。

(20) 压掌：拇指向内、掌心向下，横掌下落压按。

(21) 托掌：掌心向上，掌由下向上托举。

(22) 采：掌由上向下牵引捋带。

(23) 捌：掌向左或右横向撕打。

(24) 靠：肩、背或上臂向斜外挤撞。

(25) 滚肘：前臂边旋转边向下碾压。