

吴式

太极拳

本书不仅从养生功法的角度讲解了
习练吴式太极拳的好处，
还着重介绍了吴式太极拳的竞赛套路，
让读者一举两得。

动作方法
易犯错误

让读者短期内

掌握太极拳的精髓

四重
讲解

技术要点
结合光盘



方方 程娜 主编
吉林出版集团
吉林科学技术出版社





吴式太极拳

方方 程娜 © 主编



图书在版编目(CIP)数据

吴式太极拳 / 方方主编. — 长春 : 吉林科学技术出版社, 2012.2
ISBN 978-7-5384-5656-1

I. ①吴… II. ①方… III. ①吴式太极拳—基本知识
IV. ①G852.11

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第014527号



吴式太极拳

Wushi Taijiquan

主 编 方 方 程 娜
副 主 编 邹 然 俞大伟
编 委 刘滨宁 胡 玲 杜 远 王嘉宇
出 版 人 张瑛琳
责任编辑 吕东伦
图片摄影 王昕睿 周骁勇 程文艳 张红艳
封面设计 长春市一行平面设计有限公司
制 版 长春市一行平面设计有限公司
光盘制作 叶 路 李智锁 李秀梅 刘超平 田天云
孙承钢 史文良 郭会珍

开 本 720mm×990mm 1/16
字 数 280千字
印 张 10
印 数 1—8000册
版 次 2012年8月第1版
印 次 2012年8月第1次印刷

出 版 吉林出版集团
吉林科学技术出版社
发 行 吉林科学技术出版社
地 址 长春市人民大街4646号
邮 编 130021
发行部电话/传真 0431-85635177 85651759 85651628
85677817 85600611 85670016

储运部电话 0431-84612872
编辑部电话 0431-85642539
网 址 www.jlstp.net
印 刷 长春人民印业有限公司

书 号 ISBN 978-7-5384-5656-1
定 价 29.90元

如有印装质量问题 可寄出版社调换
版权所有 翻印必究 举报电话: 0431-85635185



前言

Qianyan



吴式太极拳由满族人吴鉴泉先生所创。在杨式太极拳的基础上，在慢架中，去掉重复和跳跃动作，经过修润和充实，使拳架更加柔和规矩，体现出功架紧凑，安静自然，招势严密，细腻绵柔，符合太极阴阳理论的特有风格，从而自成流派，一直流传至今。此外，吴式太极拳还保留了较多的传统器械项目，如太极剑、太极对剑、太极刀、太极十三枪(大枪)，太极扎四枪和粘杆等。深受广大太极拳爱好者的喜爱，成为普及程度较高的太极拳套路之一。

太极拳是中国传统文化的一部分，学习它不仅仅是掌握一项运动技能，更重要的是领会和继承其深厚的文化内涵。本书以吴式太极拳竞赛套路为主，在传承其传统性、健身性，遵循规范性、科学性、竞赛性原则基础上，融入了传统文化的内容。使全书内容构建更加丰富。本书主要内容有吴式太极拳概述、太极拳的传统理论基础、太极拳与健身医疗、吴式太极拳的基本技术、太极拳的竞赛组织与裁判等。书中内容配以图解、影像对吴式太极拳竞赛套路进行演示，随图以简要文字说明，做到简明扼要，清晰易懂，内容更加充实、更有新意。希望能对传承民族传统文化尽绵薄之力。

Mulu

目录



第一章 吴式太极拳概述

第一节 吴式太极拳起源与发展 10

第二节 吴式太极拳运动形式及特点 13

运动形式 13

运动特点 13

动作要领 14

第三节 太极拳与中国传统文化 17

太极拳与中国传统哲学 17

太极拳与儒家文化 18

太极拳与道家文化 19

太极拳与中医理论 20

太极拳与《孙子兵法》 20

太极拳与传统艺术 21

太极拳与文学 22



第二章 太极拳的传统理论基础

第一节 太极拳与阴阳学说 24

阴阳学说基本内容 24

阴阳学说对太极拳锻炼的指导 25

第二节 太极拳与五行学说 26

五行学说的基本内容 26

太极拳中事物之间的五行关系 27

第三节 太极拳与经络学说 29

经络学说的基本内容 29

经络学说在太极拳中的应用 .. 30

第三章 太极拳与健身医疗

第一节 生理调节功能 32

调运动系统的活动能力 32

对神经系统的调节 33



Mulu 目录



对心血管系统及呼吸系统的调节 34

对消化系统的调节 34

骨骼、肌肉及关节活动 34

第二节 心理调节功能 35

第四章 吴式太极拳基本技术

第一节 身形、身法 38

身形 38

身法 41

第二节 手形、手法 42

手形 42

手法 43



第三节 步形、步法 52

步形..... 52

步法..... 55

第四节 桩法 58

桩法..... 58

第五章 吴式太极拳竞赛套路

第一段..... 62

第二段..... 93

第三段..... 106

第四段..... 123

第六章 太极拳的竞赛组织与评判

第一节 太极拳竞赛的

组织工作 146

制定竞赛规程..... 146

成立竞赛组织机构..... 146

裁判队伍组织与职责..... 148



Mulu

目录



第二节 太极拳竞赛的编排 与记录 150

编排的原则 150

编排的步骤与方法 151

编排组的记录 152

第三节 太极拳竞赛通则与评分 153

竞赛通则 153

评分方法与标准 155

第四节 太极拳竞赛的 裁判方法 157

对动作质量分的评判 157

对整套演练水平的评判 157

对难度动作的评分 159

对其他错误的扣分 159





吴式太极拳

方方 程娜 © 主编



吉林出版集团
吉林科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

吴式太极拳 / 方方主编. — 长春 : 吉林科学技术出版社, 2012.2
ISBN 978-7-5384-5656-1

I. ①吴… II. ①方… III. ①吴式太极拳—基本知识
IV. ①G852.11

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第014527号



吴式太极拳

Wushi Taijiquan

主 编 方 方 程 娜
副 主 编 邹 然 俞大伟
编 委 刘滨宁 胡 玲 杜 远 王嘉宇
出 版 人 张瑛琳
责任编辑 吕东伦
图片摄影 王昕睿 周骁勇 程文艳 张红艳
封面设计 长春市一行平面设计有限公司
制 版 长春市一行平面设计有限公司
光盘制作 叶 路 李智锁 李秀梅 刘超平 田天云
孙承钢 史文良 郭会珍

开 本 720mm×990mm 1/16
字 数 280千字
印 张 10
印 数 1—8000册
版 次 2012年8月第1版
印 次 2012年8月第1次印刷

出 版 吉林出版集团
吉林科学技术出版社
发 行 吉林科学技术出版社
地 址 长春市人民大街4646号
邮 编 130021
发行部电话/传真 0431-85635177 85651759 85651628
85677817 85600611 85670016

储运部电话 0431-84612872
编辑部电话 0431-85642539
网 址 www.jlstp.net
印 刷 长春人民印业有限公司

书 号 ISBN 978-7-5384-5656-1
定 价 29.90元

如有印装质量问题 可寄出版社调换
版权所有 翻印必究 举报电话: 0431-85635185



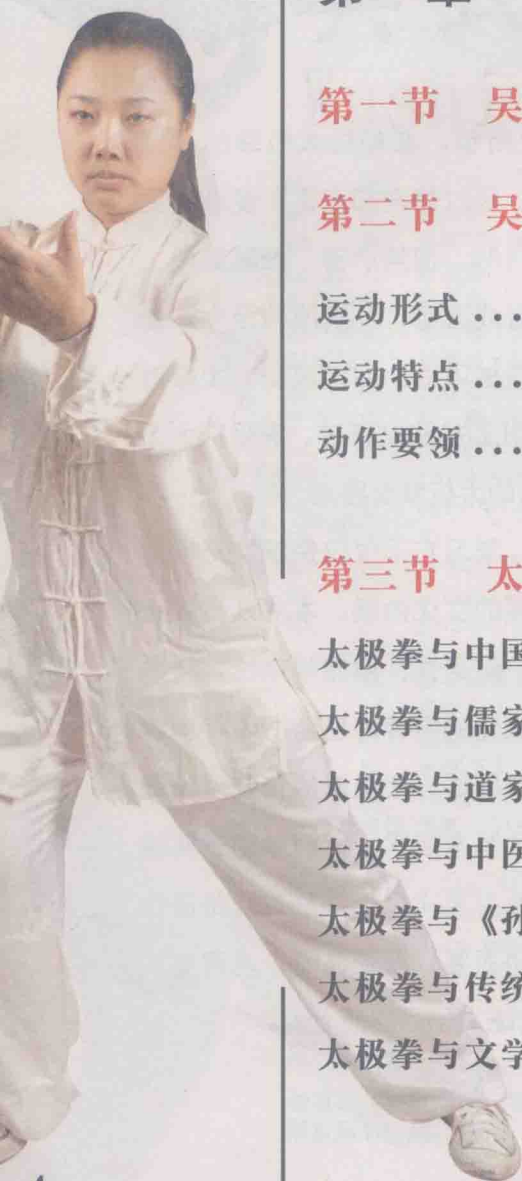
前言

Qianyan

吴式太极拳由满族人吴鉴泉先生所创。在杨式太极拳的基础上，在慢架中，去掉重复和跳跃动作，经过修润和充实，使拳架更加柔和规矩，体现出功架紧凑，安静自然，招势严密，细腻绵柔，符合太极阴阳理论的特有风格，从而自成流派，一直流传至今。此外，吴式太极拳还保留了较多的传统器械项目，如太极剑、太极对剑、太极刀、太极十三枪(大枪)，太极扎四枪和粘杆等。深受广大太极拳爱好者的喜爱，成为普及程度较高的太极拳套路之一。

太极拳是中国传统文化的一部分，学习它不仅仅是掌握一项运动技能，更重要的是领会和继承其深厚的文化内涵。本书以吴式太极拳竞赛套路为主，在传承其传统性、健身性，遵循规范性、科学性、竞赛性原则基础上，融入了传统文化的内容。使全书内容构建更加丰富。本书主要内容有吴式太极拳概述、太极拳的传统理论基础、太极拳与健身医疗、吴式太极拳的基本技术、太极拳的竞赛组织与裁判等。书中内容配以图解、影像对吴式太极拳竞赛套路进行演示，随图以简要文字说明，做到简明扼要，清晰易懂，内容更加充实、更有新意。希望能对传承民族传统文化尽绵薄之力。

Mulu 目录



第一章 吴式太极拳概述

第一节 吴式太极拳起源与发展 10

第二节 吴式太极拳运动形式及特点13

运动形式 13

运动特点 13

动作要领 14

第三节 太极拳与中国传统文化 17

太极拳与中国传统哲学 17

太极拳与儒家文化 18

太极拳与道家文化 19

太极拳与中医理论 20

太极拳与《孙子兵法》 20

太极拳与传统艺术 21

太极拳与文学 22



第二章 太极拳的传统理论基础

第一节 太极拳与阴阳学说 24

阴阳学说基本内容 24

阴阳学说对太极拳锻炼的指导 25

第二节 太极拳与五行学说 26

五行学说的基本内容 26

太极拳中事物之间的五行关系 27

第三节 太极拳与经络学说 29

经络学说的基本内容 29

经络学说在太极拳中的应用 .. 30

第三章 太极拳与健身医疗

第一节 生理调节功能 32

调运动系统的活动能力 32

对神经系统的调节 33



Mulu

目录



对心血管系统及呼吸系统的调节 34

对消化系统的调节 34

骨骼、肌肉及关节活动 34

第二节 心理调节功能 35

第四章 吴式太极拳基本技术

第一节 身形、身法 38

身形 38

身法 41

第二节 手形、手法 42

手形 42

手法 43



第三节 步形、步法 52

步形..... 52

步法..... 55

第四节 桩法 58

桩法..... 58

第五章 吴式太极拳竞赛套路

第一段..... 62

第二段..... 93

第三段..... 106

第四段..... 123

第六章 太极拳的竞赛组织与评判

第一节 太极拳竞赛的

组织工作 146

制定竞赛规程..... 146

成立竞赛组织机构..... 146

裁判队伍组织与职责..... 148



Mulu

目录



第二节 太极拳竞赛的编排 与记录 150

编排的原则 150

编排的步骤与方法 151

编排组的记录 152

第三节 太极拳竞赛通则与评分 153

竞赛通则 153

评分方法与标准 155

第四节 太极拳竞赛的 裁判方法 157

对动作质量分的评判 157

对整套演练水平的评判 157

对难度动作的评分 159

对其他错误的扣分 159

