

# 孙式太极拳竞赛套路及其防身应用

孙永武 编著

北京体育大学出版社

## 作者简介



孙永武，男，1975年出生于江苏徐州，现在南京体育学院武术教研室任教。

自幼随父习武，1995年考入北京体育大学武术系，师从门惠丰教授学习太极拳。曾获1995年全国武术（太极拳、剑、推手）锦标赛孙式太极拳第五名，1997年全国武术（太极拳、剑、推手）锦标赛杨式太极拳第三名、孙式太极拳第五名。

自1998年至今担任南京体育学院散手代表队教练，多次带队参加全国武术比赛，成绩优秀。

# 前 言

太极拳是我国宝贵的民族文化遗产，是我国武术主要流派之一。由于它完美的艺术造型、独特的技击技术，以及它在医疗、保健、养生等方面的学术价值和实用价值，决定了它的存在价值，这是太极拳越来越受到广大中外有识之士重视、普及面越来越广的根本所在。

孙式太极拳是一代武术名师孙禄堂先生合形意、八卦、太极为一体创立的，其特点是：进退相随，迈步必跟，退步必撤，动作舒展圆活，敏捷自然，转变方向多以“开”、“合”相接。

为适应国内外交流以及比赛活动的需要，中国武术院组织太极拳专家编创、审定了孙式太极拳竞赛套路。孙式太极拳竞赛套路分为远个段落，共 苑个动作，运动路线往返多变，但动作的编排很有规律，突出表现为“开合手”多次出现，凡转身换势多以“开合手”连接，并不难学习。

本书是为了满足初学者自学自练孙式太极拳竞赛套路的需要而编写的。它全面介绍了习练太极拳的基本要求和方

法，并以分解教学为基础，将每一势分成若干分动，每一分动均有形象的图示和要领提示，一目了然。初学者只要按本书介绍的方法认真学习，很快即可掌握。

此外，本书还详述了孙式太极拳竞赛套路中 10 个主要动作的攻防含义及防身应用，这有助于初学者理解孙式太极拳竞赛套路的主要招势动作，而且还可以学习攻防技击技术，达到防身自卫抗暴制暴的目的，因此，本书既是健身自学孙式太极拳竞赛套路的入门捷径，又是习练防身技巧的好教材。

愿本书给您的太极拳学习带来一个良好而富有乐趣的开端。

# 第一章 孙式太极拳概述

---

## 第一节 孙式太极拳技术特点

孙式太极拳的创始人是清末河北完县人孙福全先生。孙福全，字禄堂，晚号涵斋。其自幼酷爱习武，先随李魁垣学习形意拳；后又学于李之师郭云深，得其真传；又从师程延华学习八卦掌；民国初年又从师郝为真学习武式太极拳。孙禄堂毕生研习武术，博采各家之长，融汇贯通，把形意拳、八卦掌、太极拳三家融为一体，独创孙式太极拳，成为我国当今五大太极流派之一。

孙式太极拳主要有以下几方面的技术特点：

### 一、进退相随

孙式太极拳与其它各式太极拳的技术区别主要就在步法上，讲究进退相随，迈步必跟，退步必撤，步法轻灵敏捷。转向时多以“开”、“合”相接，故

又称“开合活步太极拳”。

## 二、三体合一

孙式太极拳融形意、八卦、太极拳于一体，它不但运用了形意拳中的起、钻、落、翻，八卦掌中闪、展、腾、挪的身法与手法特长，又不失太极拳中稳、柔、缓、匀的整体外部特征与内在要求，以及沾、连、粘、随，以轻制重的技法特点。动作沉稳，轻灵兼具，劲断而意不断，全套动作如行云流水，绵绵不断。

## 三、节奏突出，紧凑敏捷

从全套整体来看，孙式太极拳动作节奏是遵循柔和缓慢匀速动作的要求，但从其单个动作来看，其节奏突出，灵活多变。据当年曾跟随孙禄堂先生学习孙式太极拳的李天骥老师讲，孙式太极拳动作势如钟摆，动则稍快，静则稍慢。

孙式太极拳拳架高低适中，动作符合人体的生理特点，适合不同体质、年龄的爱好者练习。

## 第二节 孙式太极拳竞赛套路结构特点

新中国成立后，太极拳运动得到了蓬勃的发展，

国家体委组织专家将传统的陈、杨、吴、孙、武式太极拳整理出版，太极拳运动在国内外得到了广泛的传播。为了适应国内外太极拳交流和比赛活动的需要，~~1985~~年，中国武术研究院编写了陈、杨、吴、孙式太极拳竞赛套路。

在传统孙式太极拳的基础上，孙式太极拳竞赛套路集中体现了孙式太极拳的进退相随，动作舒展圆活，敏捷轻灵自然的特点。全套动作内容更加充实，动作更加规范，结构更加严谨，布局更加合理。

孙式太极拳竞赛套路共有 ~~28~~个动作，来回为六段结构。其中包括 ~~圆~~种手型、~~源~~种步型、~~缘~~种腿法，以及多种手法和步法，减少了传统太极拳中动作过于重复的现象。全套动作结构匀称，动作的编排由易到难，基本体现了孙式太极拳的主要内容，形成了全面、均衡、紧凑、规范的风格。

### 第三节 孙式太极拳竞赛套路学练要点

#### 一、学练太极拳要有正确的态度

(一) 首先要对自己有信心。要相信自己有能力把太极拳学会、练好，相信自己能够在学练过程中

克服种种困难。有的爱好者尚未学习就怀疑自己的能力，或在学练过程中遇到了一些困难就丧失了信心。孙禄堂先生讲“练功如春起之苗，不见其增而日有所长”。所以，初学者大可不必担心成效不显。其实，只要学得仔细、认真，练习时合乎要领，功夫自能日有所长，完全不必丧失信心。练习者要明白，只有量的积累，才有质的变化。若是信心不足，就不能做到学有所成。

（二）要有耐心。太极拳主张“慢中求功”，所以学练太极拳一定要有耐心，不得急于求成。杨澄甫先生在《太极拳之练习谈》一文中讲：“急于速效，忽略而成，未经一载，拳、剑、刀、枪皆已学会。虽能依样葫芦，而实际未得其中之味，……最为前途可忧者也。”可见学拳要有耐心，不可贪多、贪速效，只有按照正确的方法、步骤，循序渐进，才能打下良好的基础。

（三）练习太极拳要持之以恒。常言到：“冬练三九，夏练三伏。”这说明只有长期坚持练习，才能终有所成。“锲而不舍，金石可镂”、“百炼成钢”讲的就是此理。练拳最忌“三天打鱼两天晒网”。从运动训练学的角度讲，运动技能的形成与发展，在于不断地练习，以巩固、提高运动技术。因此，爱好者一定要坚持长期不断地练习，才能终有所成。

(四) 在学练过程中要仔细、认真。有的爱好者在学习过程中，只求动作大概，对动作的细节与要点学得不仔细，这样练到最后，也只能是皮毛功夫。因此，在学练过程中，对每一个动作都要求仔细研究，力求动作姿势、技法、运行路线等准确，而且要在掌握一势后，再去学习下一势，切不可在一个动作还未掌握，就去学练其它动作。常言道：“学不在多，贵在精。”引申到这里，就是要求爱好者在学练过程中，务必做到精益求精。

## 二、注重基本功、基本技法练习，并贯穿于整个练习过程

孙式太极拳教学中涉及的问题很多。首先是动作多，共 32 个动作；其次是动作方向变化多，再次是动作包含的因素多，外有手、眼、身、步的配合，内有精、气、意、劲的统一；最后是孙式太极拳技法特点、演练风格与其它各式太极拳的差异。因此，为了更好地学习、掌握孙式太极拳，在学习套路之前，首先必须学习孙式太极拳的基本功、基本技法，为将来更深一步地学习与提高打下良好的基础。不论学习者自身水平的高低，在练习过程中都决不能忽视基本功、基本技法的练习，不仅仅是在学拳的初期，而且要贯穿于整个运动生涯的始终。抓好基

基本功、基本技法的练习，有助于练习者更好、更快地掌握孙式太极拳的技术方法与特点，是学习、练习孙式太极拳套路、推手及技击的前提与保证，否则练拳就似无根的浮萍，虚而不实。正如拳谚所说：“练拳不练功，到老一场空。”孙式太极拳基本功、基本技法包括桩功、基本步型、步法、手型、手法、腿法等。

### 三、明确动作的攻防技击方法

孙式太极拳套路是由若干个具有攻防技击作用的动作有机地结合而成的。武术运动的本质是技击，武术套路的动作是攻防技法的体现，只有了解套路动作的攻防技击方法，才能真正理解其内涵。因此在学练过程中，明确了动作的攻防技击方法，才能较好地掌握动作的内在要求，使动作的起止点、运行路线、力点等正确规范，使动作的形与内有机结合。如果对动作只知其形而不知其法，则其形虚。因此在学习过程中，做到知其然并知其所以然，是学习孙式太极拳竞赛套路的有效途径。

### 四、整套动作练习与单个动作、组合动作、分段练习相结合

从运动生理学、运动训练学的角度讲，运动技

能的提高需要通过量的积累来实现。因此，通过完整的整套动作重复练习，保持适当的运动负荷是必须的、有效的。经常进行整套练习，一方面有助于练习者自身呼吸机能、心血管机能、代谢功能、肌肉力量等身体机能的提高；另一方面，通过整套练习，才能充分体验太极拳的松、静、自然，促进各动作之间的连贯、协调，使各单个动作结合成一个整体。通过不断的量的积累，达到质的提高。

孙式太极拳竞赛套路是由 28 个动作组成的，对于具有代表性的基本动作或整套练习中完成不好的动作，应该抽出单练，提高基本技法和单个动作的质量，然后再进行组合动作和分段的练习，使单个动作、各相连动作局部的虚实变化和配合更加自然、协调，通过单个动作、组合技术、分段的细化练习，提高整套水平。

## 五、强调内外兼修，突出孙式太极拳的风格特点

孙式太极拳是一种轻灵、柔和、内外兼修的拳术，因此，在练拳过程中要把呼吸、意念与手、眼、身、步协调配合，强调内外联系，使内形于外，达到“筑其内，强其外”的目的。

各式太极拳都有其自身不同的特点，因此在学

练过程中，除掌握太极拳在呼吸、意念等内在要求和柔和、自然、徐缓的外部特征的一般规律外，还要在动作规格、运动方式、技法等方面充分体现孙式太极拳的风格特点。

## 第二章 孙式太极拳竞赛套路的 教学原则与方法

---

### 第一节 教学原则

#### 一、教师的主导作用与学生的自觉积极性相结合

在学习过程中，学生应深刻认识学习、训练的目的，是为了继承和发扬中华民族传统体育，锻炼身体，陶冶情操，培养防身自卫的技能。明确了学习目的，就能够调动起学习积极性，更加自觉地投入到学习与训练中去。

在教学过程中，基本功、基本技术及套路的练习是长期的、艰苦的、枯燥的，而且在学习训练过程中会碰到这样那样的困难。因此教师应根据不同的情况，主动地引导学生，首先是在教学和训练的内容、形式、手段上不能单一化，而应是生动活泼，

形式灵活多样，不断地提高学生对学习和训练的兴趣；其次是使学生明确不同阶段教学和训练的目标与任务，共同制定相应的短、中、长期计划，使学生了解如何与教师配合，树立学习和训练的信心，经过刻苦的学习和训练，共同完成所制定的计划。

## 二、注重直观教学

太极拳套路教学中涉及的问题很多。首先是套路包括的动作多，动作的方向变化多；其次是动作所包含的因素多，外有手、眼、身、步的配合，内有精、气、意、劲的统一。给学生学习和掌握教学内容带来一定的困难。因此，作为一种技术性强、以肢体的不同运动变化为主要形式的运动项目，在教学过程中应以直观教学为主要手段。所谓“直观教学”，就是在教学过程中运用一定的教学方法，使学生通过视、听、触觉等感官系统，建立起对所学技术的正确概念。直观教学主要指正确的讲解示范，通过讲解示范，使学生较好地观摩、模仿动作，了解所学动作的基本规格，尽快掌握所学技术。还可通过观摩练习、正误对比等方式分析技术，使学生分辨动作的正误。另外，还可借助录像、图片、幻灯等电教手段，进一步巩固、强化对所学技术的正确理解。总之，要通过不同的方法，帮助学生不断

完善正确的技术概念。

各种直观手段的运用，一般只能建立起动作的表象，而想达到理性认识，在教学过程中采用各种直观手段的同时，教师要善于启发学生的积极思维，通过分析、对比、提问，加深对动作的理解，以提高教学的效果。

### 三、区别对待原则

区别对待原则是指，在教学过程中教师应根据学生的不同特点，有针对性地选择不同的教学手段、方法和内容。就是要根据学生的性别、年龄、身体素质、技术水平、练习的目的、需要等各方面的差异，在教学过程中做到因人施教、因材施教、按需施教。只有区别对待，才能取得良好的教学效果。如对于体质较弱，接受能力一般，以健身娱乐为主要目的的老年练习者，可简化对动作的要求，多采用自然呼吸，对动作技击方法不做要求；对于年青，体质较好，接受力强的练习者，示范动作要完全到位，对动作的内外要求及技击方法要讲解、示范明确；对于基础较差或完全没有基础的练习者，在教学过程中应主要注意基本技法、动作规格等方面的讲解示范，教学内容不宜过多，在教学中可使学生采用中架练习；对于有一定基础的练习者，在教学

中要加强对动作整体协调配合的要求，教学内容可适当多些，同时加强学生对动作的作用结合的要求。当然，在运用区别对待的原则时，应注意教学整体与个体的关系，要在满足整体要求的前提下区别对待。总之，在教学实践中，应根据不同情况，具体问题具体分析，以提高教学的效果。

#### 四、循序渐进原则

循序渐进原则就是指在教学过程中，根据运动项目的特点，按照由简到繁、由易到难的原则，选择教学内容、教学步骤。在教学过程中，首先要做好基本功、基本技法的教学，为进一步学习打下基础，然后再进行套路的教学，最后是体用结合的教学。这样由浅入深、由易到难的教学，可使学生有顺序的、连贯的、系统的学习，掌握所学的知识 and 技能。如果学生基础不扎实，就进入套路的教学，不利于学生正确地学习和掌握所学技能，这就如同没有根基的大厦，终会倒塌。因此教学过程中不可急躁、图快、求多，而应从基本技能开始，不断地学习、巩固、提高、再学习、巩固、提高，从而使学生的知识、技能不断地充实、提高。

## 第二节 教学方法

教学方法是完成教学任务的途径、手段和方式，因此在教学过程中要根据教学的目的、任务、教学的对象等具体情况，选择适当的教学方法，以提高教学的效果，保证教学任务的顺利完成。

### 一、讲解教学法

讲解应当简明扼要，形象生动，突出重点，要通俗，同时要注意启发学生积极思维。

#### （一）讲解的主要内容

##### 1. 讲解动作的规格要求

如对某动作的手型、步型、身体姿势，以及手法、腿法、步法的起、止点和运行路线等方面的讲解，使学生正确掌握对动作的基本概念。

##### 2. 对基本规律的讲解

这包括两方面的内容：首先是对所教拳种基本运动规律和特点的讲解，如讲解太极拳运动要心静体松，连贯圆活，上下相随等；其次是对一些简单的、经常出现的带有一般规律的动作或方法进行讲