

北京体育大学出版社



武冬等编著

# 太极拳

## 竞赛套路全书

# 太极拳竞赛套路全书

武 冬 田春阳 张小鸥  
伍军红 张 秀 阮河源 编著  
李德祥 崔爱英

北京体育大学出版社

策划编辑:秦德斌      责任编辑:秦德斌  
审稿编辑:鲁 牧      责任校对:穆 勒 梁 园  
绘 图:叶 莱 王 艺 黄筱琳 于 昕  
责任印制:长 立 陈 莎

图书在版编目(CIP)数据

太极拳竞赛套路全书/武冬等编著. - 北京:北京体育大学出版社,1998.8

ISBN 7-81051-314-1

I.太… II.武… III.太极拳-运动竞赛-套路(武术) IV.G852.11

中国版本图书馆 CIP 数据核字(98)第 19895 号

太极拳竞赛套路全书

武 冬 等编著

北京体育大学出版社出版发行  
(北京·中关村北大街 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:14.25

定价:27.80元

2002年7月第1版第3次印刷

印数:17001—20000册

ISBN 7-81051-314-1/G·280

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

# 前 言

中华武术源远流长,几千年来发展至今,受到国内外众多人士的喜爱。近年来,国内以及国际性武术交流、比赛活动日益频繁,随着武术运动的蓬勃发展,作为武术重要拳种的太极拳,其技术水平也得到了不断发展和提高。

为了更系统、更完整地向广大太极拳爱好者介绍各式太极拳竞赛套路的运动特点及练习方法,我们将目前主要的正式太极拳竞赛套路(42式、陈式、杨式、武式、吴式、孙式)汇集成册。这并非几个套路的简单叠加,而是沿着太极拳竞赛的发展和技术要求系统、有机地进行了再创作。本书对太极拳竞赛发展史、太极拳技术要求及原理、各式太极拳及其竞赛套路的发展、特点,以及如何选练太极拳竞赛套路等等问题,都做了精辟的分析讲解。特别是在具体技术方面,不仅对原有的要点进行了大量扩充,而且注意运用传统拳理深入浅出讲解,对理解、掌握动作有一定的现实指导意义。

另外,本书对各式太极拳竞赛套路的结构特点和主要技术做了进一步解说和剖析。这些针对学练太极拳竞赛套路中存在的主要问题的分析说明,有助于帮助广大读者深刻领悟各式太极拳的

本质特点,从而真正把各式太极拳竞赛套路练到家。

我们希望本书代表着现代太极拳竞赛套路的发展水平,但在编写过程中我们明显感觉到功力不足,恳请广大太极拳名家、专家、学者不吝指教,从而进一步完善本书,促进太极拳运动的进一步发展。

最后,需要说明的是,本书各式太极拳竞赛套路动作说明基本以国家体委武术研究院、国家体委武术运动管理中心审定公布的竞赛套路为准,在此对所有参加创编竞赛套路的各位老师表示衷心的感谢。另外,我们还参阅了大量的文献,借鉴了前人许多宝贵的经验和研究成果,在此一并表示诚挚的感谢。

作者

1998年7月于北京

# 目 录



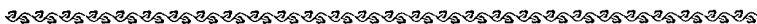
一、太极拳竞赛套路概述 .....	(1)
(一)太极拳竞赛及竞赛套路的创编 .....	(1)
1. 太极拳竞赛 .....	(1)
2. 太极拳竞赛套路的创编 .....	(2)
(二)学练太极拳竞赛套路指南 .....	(3)
1. 太极拳竞赛套路共同特点 .....	(3)
2. 太极拳竞赛套路的健身作用 .....	(4)
3. 如何选练太极拳竞赛套路 .....	(5)
(三)如何练好太极拳竞赛套路 .....	(5)
1. 如何学好太极拳竞赛套路 .....	(5)
2. 如何练好太极拳竞赛套路 .....	(6)
3. 如何比好太极拳竞赛套路 .....	(7)
二、太极拳竞赛套路基本技术要求 .....	(9)
(一)身型技术 .....	(9)
1. 头 部 .....	(9)
2. 上 肢 .....	(11)
3. 躯 干 .....	(12)
4. 下 肢 .....	(15)

5. 全身整体要求 .....	(16)
(二)运动技术 .....	(16)
1. 运动心理 .....	(16)
2. 动作力量 .....	(17)
3. 动作速度 .....	(18)
4. 动作轨迹 .....	(19)
5. 动作呼吸 .....	(20)
(三)运动原则 .....	(20)
1. 劲力核心原则 .....	(20)
2. 一动俱动原则 .....	(21)
3. 节节贯穿原则 .....	(21)
4. 相随相合原则 .....	(21)
5. 阴阳相济原则 .....	(22)
<b>三、陈式太极拳竞赛套路</b> .....	<b>(23)</b>
(一)陈式太极拳发展简史 .....	(23)
(二)陈式太极拳竞赛套路简介 .....	(24)
1. 套路结构特点 .....	(24)
2. 主要技术提示 .....	(24)
(三)陈式太极拳竞赛套路图解 .....	(25)
1. 动作名称 .....	(25)
2. 动作图解 .....	(27)
3. 动作布局示意图 .....	(102)
<b>四、杨式太极拳竞赛套路</b> .....	<b>(105)</b>

(一)杨式太极拳发展简史·····	(105)
(二)杨式太极拳竞赛套路简介·····	(106)
1. 套路结构特点·····	(106)
2. 主要技术提示·····	(106)
(三)杨式太极拳竞赛套路图解·····	(107)
1. 动作名称·····	(107)
2. 动作图解·····	(109)
3. 动作布局示意图·····	(168)
<b>五、武式太极拳竞赛套路·····</b>	<b>(171)</b>
(一)武式太极拳发展简史·····	(171)
(二)武式太极拳竞赛套路简介·····	(172)
1. 套路结构特点·····	(172)
2. 主要技术提示·····	(172)
(三)武式太极拳竞赛套路图解·····	(173)
1. 动作名称·····	(173)
2. 动作图解·····	(175)
3. 动作布局示意图·····	(238)
<b>六、吴式太极拳竞赛套路·····</b>	<b>(241)</b>
(一)吴式太极拳发展简史·····	(241)
(二)吴式太极拳竞赛套路简介·····	(241)
1. 套路结构特点·····	(241)
2. 主要技术提示·····	(242)
(三)吴式太极拳竞赛套路图解·····	(243)

1. 动作名称 .....	(243)
2. 动作图解 .....	(244)
3. 动作布局示意图 .....	(299)
<b>七、孙式太极拳竞赛套路 .....</b>	<b>(301)</b>
(一)孙式太极拳发展简史 .....	(301)
(二)孙式太极拳竞赛套路简介 .....	(302)
1. 套路结构特点 .....	(302)
2. 主要技术提示 .....	(302)
(三)孙式太极拳竞赛套路图解 .....	(303)
1. 动作名称 .....	(303)
2. 动作图解 .....	(306)
3. 动作布局示意图 .....	(355)
<b>八、42式太极拳竞赛套路 .....</b>	<b>(359)</b>
(一)42式太极拳发展简史 .....	(359)
(二)42式太极拳竞赛套路简介 .....	(359)
1. 套路结构特点 .....	(359)
2. 主要技术提示 .....	(360)
(三)42式太极拳竞赛套路图解 .....	(361)
1. 动作名称 .....	(361)
2. 动作图解 .....	(362)
3. 动作布局示意图 .....	(418)
<b>附录:太极拳、剑竞赛规则 .....</b>	<b>(420)</b>

# 一、太极拳竞赛套路概述



## (一)太极拳竞赛及竞赛套路的创编

### 1. 太极拳竞赛

传统太极拳历史久远,传播广泛,但是,作为竞赛却是解放以后。最初太极拳也和其它武术项目一样,在全国武术比赛中列项进行,1958年制订的第一部《武术竞赛规则》中,太极拳同长拳、南拳、剑术等一样,列为单项竞赛项目,并有“太极拳的分类”和“太极拳组别”的规定,以后太极拳一直被列入全国武术比赛中进行,期间太极拳套路并没有统一规定,多是根据传统套路自己改编,以杨式、陈式居多。直到1986年,太极拳才成为以拳种单列进行单独比赛的项目,这是全国首次也是唯一的单项武术比赛,同时,全国武术套路锦标赛中仍保留太极拳单项比赛。

太极拳作为一个单项的全国武术比赛,一方面是因为太极拳独特的运动特点,突出的健身作用,完整的理论体系,丰富的技术内容,鲜明的文化特色,系统科学的训练方法,雄厚广泛的群众基础,具备了成为单项比赛的基本条件;另一方面也是来自国外太极拳发展的压力。主要的压力来自与中国一水之隔的日本。在日本,太极拳似乎是中国武术的代名词,常常称“太极拳武术”,可见太极拳在日本的发展。1984年由中日友好协会主办的“第一届全

日本太极拳、中国武术表演大会”，让中国代表深深地感到了日本太极拳水平之高，普及之广，发展之快，这大大触动了中国代表，引起了中国太极拳界的危机感，也引起了前国家体委的重视，因此大力促进了太极拳的竞赛，首先在全国武术比赛中，对各队参加太极拳的人数作了规定，同年4月在武汉举行了由美国、日本、法国等18个代表队参加的“武汉国际太极拳剑邀请赛”，9月在哈尔滨又举行了全国太极拳剑邀请赛。由此拉开了太极拳走向单项比赛的序幕，1986年正式列为全国太极拳剑、推手比赛。

目前，太极拳已成为正式的锦标赛，分为太极拳、太极剑、推手三大类，设有单项及全能成绩。

中日太极拳交流比赛也是一项重要的太极拳竞赛活动。

## 2. 太极拳竞赛套路的创编

随着太极拳运动的飞速发展，在世界范围的广泛普及，特别是成为正式竞赛项目以后，急需规范、统一的套路，以往的传统套路在动作组别、练习时间、编排结构、路线布局上都不能满足现行竞赛的要求，为此中国武术研究院组织专家学者成立了四式太极拳竞赛套路编写组，并提出要求：①注意保留传统套路的风格、特点及技术要领，不失其传统性；②要以人体生理特点为依据，有利于身心健康的全面发展，符合于现代体育科学的要求；③要有一定难度，要符合竞赛规则的要求，通过竞技比赛，促进技术水平的提高。

编写组由张文广、张山、门惠丰、李秉慈、阚桂香、计月娥组成，同时汇集了众多太极专家，经过大量艰苦的工作，通过严格而细致的技术审核，于1989年创编出陈、杨、吴、孙四式竞赛套路。随后为了进一步适应各种竞赛活动，统一竞赛套路，又由国家武术院组织专家，在原有的四十八式太极拳基础上，创编了综合42式太极拳，作为全国武术套路锦标赛的太极拳比赛规定套路。同时，还创编了42式太极剑竞赛套路。

竞赛套路的创编,不仅仅满足了竞技的需要,更加推广了太极拳的普及,大大提高了技术水平。随着太极拳运动的不断深入,曾在太极拳中占有重要地位的武式太极拳,日益受到人们关注,为此,1997年国家武术院又组织专家,编写了武式太极拳竞赛套路。此前还有太极拳推手对练套路问世。至此,形成了以42式、杨式、陈式、吴式、孙式、武式为主的一大批竞赛套路,对太极拳的竞赛、健身、交流都起到巨大推动作用。

## (二)学练太极拳竞赛套路指南

### 1. 太极拳竞赛套路共同特点

#### (1)竞技性

创编竞赛套路很主要的一个目的是为了用于比赛竞技,作为竞赛就必须遵守竞赛规则,所以,各式竞赛套路必须符合《太极拳剑竞赛规则》的规定,这是竞技性的要求,同时,为了便于评判,突出可比性,适当地增加了一些难度动作,比如分脚、蹬脚要求高度过腰,现在还在42式太极拳中增加了指定难度动作:如左分脚——左转体360度左蹬脚(发劲)——腾空右二起脚转体180度——左提膝挑掌——全蹲蹬脚——右踩脚擒打——左独立撑掌(1996年全国武术锦标赛太极拳指定动作)等,这些都反映出竞技性。

#### (2)规范性

竞赛套路由中国武术研究院审定公布,对动作有明确的文字说明和配套的声像教材,动作有统一标准,突出了套路规范性。所以,学练竞赛套路应该以正式教材为准,规范、统一动作。特别是参加正式比赛,更要严格按规格去做,包括动作数量、动作方向都不能改变,否则将被扣分。

### (3)传统性

陈、杨、吴、孙、武式太极拳竞赛套路都是在各自传统套路基础上改编而成,42式综合套路也是在由杨式太极拳改编而成的48式太极拳基础上,吸收其它各式太极拳特点改编而成,所以,总起来讲,新编各式竞赛套路都脱胎于传统太极拳,绝没有丢掉传统太极拳的风格特点和技术要求,即保持了传统性。竞赛套路正是在充分继承传统性基础上,改变编排结构,提高动作要求,适当增减动作而成,42式综合太极拳虽然有些特殊,但是基本上以杨式太极拳风格特点为基调。一定要防止“串味”,风格不突出,例如把孙式太极动作做成杨式风格特点,吴式、杨式一个味等,这也是竞赛评分标准的要求。

## 2. 太极拳竞赛套路的健身作用

虽然名为“竞赛”套路,但是,它同时具有健身作用,这是因为竞赛套路具有:

### (1)科学性

竞赛套路注重运用人体运动规律,符合人体生理特点,能促进身心健康。比如竞赛套路的编排多由易到难,运动量由小到大再趋于平缓。

### (2)全面性

竞赛套路多注意左右肢的均衡发展,动作的对称分布,而且技术内容丰富,非常有利于人体的全面锻炼,促进身心健康。

### (3)适应性

为了健身的需要,竞赛套路完全可以根据具体情况变化,具有良好的适应性。比如老年人学练时,完全可以不做难度动作,去掉或降低一定动作数量及要求,因身体条件而做。同时,更有丰富多彩的各种竞赛套路,能满足不同人的需求。

### 3. 如何选练太极拳竞赛套路

#### (1) 因人因式

每个人的身体情况、性格爱好、生理特点不同,首先应该考虑好自己的这些条件,同时,根据各式太极拳特点,选择适合自己的,一式太极拳入手练习,比如喜欢发力的中青年人,可以选择陈式太极拳为好;年龄偏大的人,可以选择步高架活的孙式太极拳为宜。下边我们将具体介绍各式特点,请大家结合自身情况选择练习。

#### (2) 因势因果

为了竞赛而练习竞赛套路时,除了考虑自身特点外,还应该根据全国太极拳的比赛形势和预期结果而选项。比如全国太极拳比赛,以往男女42式太极拳参赛人数多,水平高,男子陈式水平较高,女子杨式竞争较激烈,而男子孙式,女子陈式参赛人数较少,竞争相对弱些,对于一般选手而言,相对容易取得名次,所以应选择后者作为突破口。

选择好适合自己的套路练习,能事半功倍,收到良好的健身、竞赛效果,当然,如果有能力多选练几式太极拳也未尝不可,关键是掌握太极特点,领悟内涵,练有所成!如何学好、练好、比好竞赛套路,我们专门列节简要介绍。

### (三) 如何练好太极拳竞赛套路

#### 1. 如何学好太极拳竞赛套路

##### (1) 树立信心,明确目标

学好太极拳,首先应该树立一个坚定的信心,追求一个明确的目标。如果是为了健身,就一定要相信坚持练习就能促进身心健康;如果是为了比赛,那就必须有必胜的信念,为此不怕困难与挫折,不断进取,努力不懈,相信功夫不负有心人。

## **(2)投师访友,读书观摩**

太极拳技术深妙,往往不易掌握,有条件尽可能请名师指导,口传身授,拳友之间也应多多交流,相互取长补短,验证技术正确与否。随着信息时代的到来,通过文字、声像及多媒体的教材,认真读书钻研,观摩示范,也是学好套路的重要手段,甚至能无师自通。

## **(3)循序渐进,精益求精**

初学太极拳,应该循序渐进,不可贪多求快。本着精益求精的思想,反复学习每一个动作,包括定型规格、内意活动、方位轨迹等都要清清楚楚,以免养成错误动作习惯,影响技术提高以及健身竞赛效果。

# **2. 如何练好太极拳竞赛套路**

## **(1)打好基础,勤练不辍**

基础包括练习太极拳的基本身心素质、基本动作等内容,要练好太极拳,这是基石,否则难以构筑技术高峰,所以必须打好打扎实基础,对必要的柔韧素质,平衡能力,基本动作要进行严格艰苦的练习,而且要勤奋练习,即使达到了一定水平,也不能放松,绝不能丢弃基础性练习,这是成功的保证。

## **(2)明白拳理,指导实践**

太极拳有理通拳精的说法,能够真正明白太极拳理,通过实践一定能练好太极拳。如练习前懂得“三合”要求,在练习中时时做到相合,必然会提高拳技,练好套路。

## **(3)抓住规格,内外互导**

竞赛套路都有明确的规格要求,而且这也是练好太极拳的基础,通过规范的外型,引导内意内气运动,同时由内意引导外型的正确,内外互导,突出太极拳运动的特点,这是练好太极拳的技术关键,防止太极拳不讲意识引导动作,失去劲力内含,演化成操,注

意严格遵循太极拳的一系列技术要求,使意、气、劲、形、神高度统一,内外相合,练好动作。

### 3. 如何比好太极拳竞赛套路

#### (1) 遵守规则,准确无误

由于竞赛套路有明确统一的动作规格,比赛裁判依据规则评判,所以要尽可能按规则要求做动作,避免动作与套路规定内容不符,出现动作方向、数量与规定不同的类似错误,造成不必要的扣分因素。

#### (2) 提高素质,减少紧张

比赛时几乎每个人或多或少都有些紧张,赛场上常常可以看到运动员手脚发抖,失去平衡,动作变形的现象,这很大程度是由心理因素造成的。据遥测全国太极拳场上运动员心率,有的高达180次/分。本不属于大强度运动的太极拳,为什么有如此高的心率反应呢?主要还是紧张造成的。按太极拳的技术要领应该是“心静体松”,但是,由于竞赛却很难让运动员心理真正放松,所以,首先要让运动员正确认识 and 对待紧张。紧张是一种正常的生理、心理现象,几乎是每个人都有,只是程度不同而已,不必恐惧焦虑。其次,有意增加模拟性比赛练习,提高心理素质;第三,出现极度紧张,往往是在分脚独立时产生,所以要加强相关动作所需身体素质的练习;最后,不妨从太极拳中找,确实让运动员按太极拳运动要领去练,虚领顶劲,以意导体,气沉丹田,排除杂念。总之,逐渐通过综合性练习提高心理素质、身体素质、技术水平,减小紧张程度。

#### (3) 做好准备,适时上场

比赛前合理有效的准备活动能明显提高比赛成绩。这里包括准备活动距上场的时间间隔,准备活动的内容及量,以及对场地、方向的熟悉情况。一般讲,距上场前20分到30分做准备活动较好,多以轻微慢跑,比划套路,重点动作练习为主要准备活动内容,

以身体微微出汗,周身舒服为度,脉搏控制在 120 次/分以下较适宜,当然,每个人的习惯不同,不必强求,但是以充分活动开,能最好发挥技术水平为准。