



杨式太极拳竞赛套路

教 与 学

李 自 力 编 著

北京体育大学出版社



杨式太极拳竞赛套路

——教与学

李自力 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
绘 图:叶 莱 责任印制:长 立 张玉萍

图书在版编目(CIP)数据

杨式太极拳竞赛套路——教与学/李自力编著. —北京:北京体育大学出版社,1997.1

ISBN 7-81051-141-6

I. 杨… II. 李… III. 太极拳, 杨式-套路(武术) IV. G852.11

中国版本图书馆 CIP 数据核字(96)第 19398 号

杨式太极拳竞赛套路——教与学

李自力 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:787×1092毫米 1/32

印张:5.75

定价:7.80元

2002年9月第1版第9次印刷 印数:42001—44000册

ISBN 7-81051-141-6/G·126

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

前 言

杨式太极拳可以说是流行最广的太极拳,其架势舒展简洁,结构严谨,身法中正,动作和顺,刚柔内含,轻沉自然,形象工美。在练法上由松入柔,积柔成刚,刚柔相济,正如杨式太极拳一代宗师杨澄甫所说:“太极拳是柔中寓刚,棉里藏针的艺术。”在练法上,“姿势要中正圆满,沉着松静;动作要轻灵圆转,纯以神行。”

杨式太极拳竞赛套路是中国武术院组织张文广、张山、门惠丰、李秉慈、阚桂香、计月娥等武术专家成立的太极拳竞赛套路编写小组创编的,在套路编成之后,又组织了技术审核组,邀集太极拳名家,进行了认真的审核。最后由中国武术院审定公布。

这一竞赛套路在注意保留传统套路的风格、特点及技术要领的基础上,更加统一化、规范化和定量化,更符合竞赛的要求。这一套路一经推广,即受到广大太极拳爱好者的喜爱。我将自己的教学经验与体会总

结出来,献给广大读者,希望为想要学习杨式太极拳
竞赛套路的读者提供参考,书中不足之处敬请批评指
正。

编著者

1996.8

目 录

一、概 述	(1)
二、技术要求	(3)
(一)虚领顶劲,气沉丹田	(3)
(二)含胸拔背,松腰敛臀	(5)
(三)圆裆松胯,尾闾中正	(7)
(四)沉肩坠肘,舒腕坐指	(8)
三、教与学	(10)
(一)套路教学阶段的划分	(10)
(二)套路技术动作的教学步骤	(12)
四、基本方法	(14)
(一)手型、手法	(14)
(二)步型、步法	(21)
(三)身型、身法	(25)
(四)腿 法	(26)
五、基本动作	(30)
(一)左右野马分鬃	(30)
(二)左右搂膝拗步	(33)

(三)左右揽雀尾	(36)
(四)左右倒卷肱	(44)
(五)云 手(右)	(47)
六、基本功法	(51)
(一)无极桩	(51)
(二)浑元桩	(52)
(三)开合桩	(55)
(四)升降桩	(58)
七、动作名称	(61)
八、动作图解	(64)
预备势	(64)
第一段	(65)
(一)起 势	(65)
(二)揽雀尾	(67)
(三)单 鞭	(76)
(四)提手上势	(79)
(五)白鹤亮翅	(81)
(六)搂膝拗步	(83)
(七)手挥琵琶	(88)
(八)搬拦捶	(90)
(九)如封似闭	(93)
第二段	(95)
(十)斜飞势	(95)

(十一)肘底捶	(98)
(十二)倒卷肱	(101)
(十三)左右穿梭	(105)
(十四)左右野马分鬃	(110)
第三段	(115)
(十五)云 手	(115)
(十六)单 鞭	(119)
(十七)高探马	(122)
(十八)右蹬脚	(124)
(十九)双峰贯耳	(127)
(二十)左分脚	(129)
(二十一)转身右蹬脚	(131)
(二十二)海底针	(133)
(二十三)闪通背	(135)
第四段	(137)
(二十四)白蛇吐信	(137)
(二十五)右拍脚	(139)
(二十六)左右伏虎势	(142)
(二十七)右下势	(147)
(二十八)金鸡独立	(149)
(二十九)指裆捶	(151)
(三十)揽雀尾	(153)
(三十一)单 鞭	(156)

(三十二)左下势	(158)
(三十三)上步七星	(160)
(三十四)退步跨虎	(162)
(三十五)转身摆莲	(163)
(三十六)弯弓射虎	(167)
(三十七)搬拦捶	(168)
(三十八)如封似闭	(170)
(三十九)十字手	(172)
(四十)收 势	(174)
附:动作布局示意图	(175)

一、概 述

杨式太极拳的创始人杨福魁(1799年~1872年),字禄禅,出身于河北广平府永年县城南关的一个农民家庭。永年县学武之风源远流长,杨禄禅从小就学练少林拳,后经人介绍到河南陈家沟拜陈长兴为师。

河南陈家沟的太极拳形成于明末清初,至陈家沟九世祖陈王廷基本定谱。杨禄禅先后三进陈家沟学拳18年,在陈长兴的指导下,不分寒暑刻苦研练,最终其拳术水平达到了出神入化的地步。不久,杨禄禅应邀进京教拳,使太极拳在北京城广为流传,当时北京城内的官宦人家以能请到杨禄禅教拳为荣。就这样,杨禄禅带着他的两个儿子杨班侯(1837年~1892年)和杨健侯(1839年~1917年)长期在端王府中教拳,直到晚年才回到家乡。

杨班侯是杨禄禅的第二个儿子,自幼随父学武,练就一身好功夫。杨健侯是杨禄禅的第三个儿子,善于使巧劲,练拳刚柔并济,对刀、剑和枪等也有很深的

造诣。杨健侯的第三个儿子杨兆清(1883年~1936年),号澄甫,聪敏过人,深得杨班侯和杨健侯的亲授,艺精技高,成为杨式太极拳的一代宗师。杨澄甫性情温厚,拳术棉里藏针,刚柔相济,舒展大方,为许多人所欣赏和仿效。

杨禄禅虽然是陈长兴的传人,但他并不墨守成规,在陈式老架太极拳的基础上作了发展,使之更合理化、大众化。杨式太极拳经过杨家父子两代人的不断切磋、改进,到孙子杨澄甫才正式定谱,形成了拳架舒展简洁,结构严谨,身法中正,动作和顺,轻灵沉着兼而有之的杨式太极拳。

新中国成立后,为更好地推广和发展这一优秀的民族文化遗产,1956年国家体委以流传最广的杨式太极拳为基础创编了一套简化太极拳。此后的88式太极拳以及48式太极拳等,都是国家体委根据传统杨式太极拳整理创编的。

为了进一步推广、普及杨式太极拳,为了使杨式太极拳能够纳入竞赛的轨道,1988年9月,国家体委武术研究院组织有关专家、教授在传统杨式太极拳的基础上,创编了杨式太极拳竞赛套路,使其统一化、规范化、定量化,更符合竞赛的要求。经过几年的推广、普及以及竞赛的实践工作,杨式太极拳竞赛套路受到了广大武术爱好者的喜爱,在全国武术锦标赛暨太极拳、剑、推手比赛中,被列为正式竞赛项目。

二、技术要求

~~~~~

太极拳虽有“不在形式，在气势；不在外面，在内心”和“重意不重形”的说法，但对初学者来说，还是应该先重形，后重意，先求姿势正确，并在连贯复杂的动作中处处保持正确的姿势，打好基础，才有利于技术的逐步提高。这里只概括地说明其技术要求，以便初学者有一个全面的概念。

### (一)虚领顶劲，气沉丹田

#### 1. 虚领顶劲

虚领顶劲即“头顶悬”。练拳时，头要正直，不低头，不仰面，不左右歪斜，转动时要自然平正，要防止摇头晃脑。头要正直，要求头顶的百会穴要始终有轻轻往上顶起之意，百会穴与会阴穴要保持垂直的姿势，即所谓“上下一条线”。顶劲不可太过，也不可不及，要虚虚顶起，若有若无，不可硬往上顶。要使头正，

顶平,还必须使颈项端正竖起,下颏里收。只有做到虚领顶劲,精神才提得起来,动作才能沉稳、扎实。

## 2. 气沉丹田

气沉丹田,是身法端正,宽胸实腹,意注丹田,意识引导呼吸,将气徐徐送到腹脐下。不许使力硬压小腹,要求“以意行气”,达到太极拳“身动,心静,气敛,神舒”的境地。

太极拳的腹式呼吸有助于膈肌的升降活动,使肺部和腹肌有规律地收缩和舒张,这样能使“气沉丹田”有升有降,不致形成始终“气沉丹田”无降无升的片面性。丹田以上之气,用意下沉;丹田以下之气,用圆裆提肛之法,使之上提于丹田,这样上下皆轻灵,而重点全于丹田,即沉实,称为“气沉丹田”。

另外,太极拳的呼吸要适应拳势的要求,应根据动作的开合、屈伸、起落、进退、虚实等变化,自然地配合,一个动作里往往就伴随着一呼一吸,而不是一个动作固定为一吸或是一呼。这种与动作自然配合的方法运用得当,可使动作更加协调、圆活、轻灵、沉稳。

## (二)含胸拔背,松腰敛臀

### 1. 含胸拔背

含胸拔背,即锁骨保持平准而微下沉。胸肌放松,胸廓微向内含,使胸部有松快的感觉,称作“含胸”;背肌放松,两肩胛骨外展,同时下沉,脊柱要在背肌牵引下节节松沉直竖。两肩中间颈下第三脊骨微有鼓起上提之意,使这部分皮肤有绷紧的感觉。称作“拔背”。

含胸拔背有助于“气沉丹田”,胸背部肌肉在松沉中逐渐下收,两肩微含,两肋微敛,并通过动作使胸腔上下径放长,横膈有下降舒展的机会,使腹部在放松状态下极为充实,使重心下降、沉稳。

### 2. 松腰敛臀

腰是上下体转动的关键,对全身动作的变化,调整重心的稳定,以及使劲力到达肢体各部分,都起着主要作用。太极拳对腰部的要求是:松、沉、直。“松而沉”是为了使“气沉丹田”能够沉得充分,使上体气不上浮,下肢稳定有力,更主要的是它对动作的进退旋转,用躯干带动四肢及动作的完整性,起着主导作用。腰部在松沉的前提下,还需“正直”,在松沉中有向上顶和拔长之意就能直,腰直就表明在动作的转动时,

中轴不弯,不摇晃,只有中轴不弯、不摇,才能使内劲达到支撑面的灵活功用,而不致偏向一面。偏于前后为俯仰病,偏于左右为歪斜病。

腰部的松、沉、直,是使脊柱有正常的弯曲,减少前弓形的弯曲度,能够增加脊柱的弹性以缓冲震动,起到护脑作用。

松腰,有助于沉气,重心稳定,桩步稳固,使内劲通过腰轴旋转的离心力贯注于四肢尖端。腰不松沉,不正直,臀部就容易过于突出,对“尾闾正中神贯顶”、“力由脊发”都会产生不良影响。拳论说:“命意源头在腰隙。”“腰隙”指的是两肾,俗称“腰眼”。太极拳首重身法,因此总的虚实在腰部,次在胸。腰部在动作时,以左右腰隙交替抽换分虚实。腰隙管两腿,腰隙实的一面,下边的腿也实;腰隙虚的一面,下边的腿也虚。可见松腰对动作的进退旋转,用躯干带动四肢的活动及动作的完整性起着主导作用。

敛臀则是在含胸拔背和松腰的基础上使臀部稍作内收。臀部的生理构造是微向外突,练拳时如过于外突,必有弯腰、低头之病,故太极拳家提出“敛臀”的要求。敛臀时,可尽量放松臀部和腰部肌肉,轻轻使臀肌向外下方舒展,然后再轻轻向前、向里收敛,就象用臀把骨盆包起来,又象用臀把小腹托起来那样,不仅有利于做好平衡动作,也有利于“气沉丹田”,达到重心下降的作用。

### (三)圆裆松胯,尾闾中正

#### 1. 圆裆松胯

裆即会阴部位,头顶百会穴的“虚领顶劲”要与会阴穴上下相呼应,这是保持身法端正“上下一条线”的锻炼方法。裆要圆,就必须注意两胯撑开,两膝有微向里扣,两腿内侧有夹住一圆球之意。另外,会阴处虚上提,裆自会实,加上腰的松沉,臀的收敛,自然产生裆劲。松胯可使耻骨联合和坐骨结节上的关节隙缝扩大,运动幅度加大,腿部的弧形运动更加灵活,使内劲上升到腰脊。

#### 2. 尾闾中正

尾骨骨节要始终对准胸腹部正中中线,意似托起丹田,腹部正中中线欲向何处,尾骨骨节即直对何处,对动向起到掌握方向的作用,使动作在任何角度上都保持“身正”,可以说尾骨骨节是动作姿势“中正安舒”、“支撑八面”的准星,其对下盘动作的稳固也起着重要的作用。

## (四)沉肩坠肘,舒指坐腕

### 1. 沉肩坠肘

练太极拳时,不论以身领手或以手领身,都是顺势转圈的,因此要求手臂在伸缩转圈时要松柔圆活。手臂能否松柔圆活,关键在于肩关节能不能松开。通过练习达到自然松活的要求后,还需进一步锻炼肩的“沉劲”;同时,肘关节也需微屈并具有下垂劲,两者合一,即为“沉肩垂肘”。它有助于“含胸拔背”的自然形成,如果耸肩抬肘,就会破坏“含胸拔背”的姿势,不利于“气沉丹田”。“沉肩垂肘”时要注意腋下留有一拳距离,手臂有回旋的余地。另外,久练之后,两肩除沉之外,还要有微向前合抱的意思,两肘要有微向里的裹劲,使劲力贯串到上肢手臂,从而加大手臂在伸缩、升降、缠绕中的力量。

### 2. 舒指坐腕

舒指坐腕,实际上是将周身劲力通过其根在脚,发于腿,主宰于腰,形于手指,而完整体现出来,做到“完整一气”、“周身一家”。练拳时五指要自然伸直,不可用力并紧或用力张开。拇指与食指不能并在一起,须分开撑圆,即“虎口”要圆。在手臂的伸缩、升降、缠