

简化太极拳丛书

# 杨式太极拳十三式

杨振铎 编著

人民体育出版社

图书在版编目(CIP)数据

杨式太极拳十三式/杨振铎编著.-北京:人民体育出版社 2002

(简化太极拳丛书)

ISBN 7-5009-2163-2

I.杨... 杨... .太极拳 杨式-套路(武术)-图解  
.G852.111.9-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 069974 号

人民体育出版社出版发行

印刷厂印刷

新华书店经销

787×1092 32 开本 2.75 印张 45 千字

2002 年 月第 1 版 2002 年 月第 1 次印刷

印数: 1- 册

ISBN 7-5009-2163-2/G·2062

定价: 元

---

社址:北京市崇文区体育馆路 8 号(天坛公园东门)

电话:67151482(发行部) 邮编:100061

传真:67151483 电挂:9474

(购买本社图书,如遇有缺损页可与发行部联系)



## 作者简介

杨振铎,1926年6月出生,河北省永年县人,现任中国武协教练委员会委员,山西省武协副主席,山西省杨式太极拳协会会长,国际杨式太极拳协会董事会主席。

杨振铎系杨式太极拳创始人杨露禅之曾孙、杨式太极拳定型人杨澄甫之三子。自幼随父兄习练杨式太极,勤奋好学,深得杨式太极家传,功夫纯正,为杨式太极拳第四代传人,在国内外武术界享有很高声誉,1995年当选为中国当代“中华武林百杰”。经常应邀至世界各地授拳讲学,深受国内外太极拳爱好者的欢迎。1986年美国得克萨斯州圣东克里奥市授予他“荣誉市长”称号,同年获得美国特洛伊市长赠送的该市“金钥匙”。

主要著作有《杨氏太极拳、剑、刀》《中国杨氏太极、太极名师精典》及录像、光盘等,为弘扬太极拳作出了突出贡献。

## 编者的话

太极拳是在中华民族博大精深的传统文化中孕育、产生和发展起来的一种拳术，在我国有着广泛和深厚的群众基础。特别是太极拳的修身养性、强身健体和祛病延年的功效，吸引了千千万万的爱好者，并通过习练而从中获益。

在现代社会经济高速发展的快节奏生活中，太极拳运动更有着不可低估的价值，它有利于练习者养成良好的生活习惯，增强自信，增进健康，缓解各种压力，建立良好的人际关系，从而提高生活质量。为此，我社特邀目前国内太极拳六大门派的重要代表人物和传人编写了这套简化太极拳十三式丛书。本着简便、易行、有效的原则，这套丛书在保持了传统套路的练习方法和练功要求的基础上，对传统套路顺序的安排进行了精心选编，选取了传统套路中有代表性的动作，既合理科学，又简便易学，并缩短了整个套路的练习时间，便于学

练者掌握和练习。

通过这套丛书的出版，我们衷心祝愿广大太极拳爱好者能够坚持不懈、提高技艺、怡情益智，以饱满的精神和充沛的体力投入到学习和工作中，去享受生活的乐趣。

本书中的技术动作由杨振铎先生演示。

# 目 录

杨式太极拳概要 .....	( 1 )
一、杨式太极拳简介 .....	( 1 )
二、杨式太极拳十三式简介 .....	( 2 )
三、杨式太极拳之练习谈 .....	( 3 )
四、杨式太极拳术十要 .....	( 7 )
杨式太极拳十三式动作图解 .....	( 10 )
一、说明 .....	( 10 )
二、动作名称 .....	( 11 )
三、动作图解 .....	( 11 )
四、连续动作演示图 .....	( 70 )
五、动作路线示意图 .....	( 77 )



# 杨式太极拳概要

## 一、杨式太极拳简介

太极拳是中华民族传统武术的珍贵遗产，它是武术也是医术，更是具有丰富内涵的东方文化。它融会阴阳八卦、五形学说哲理，博采各家武术精华，动作适应人体生理卫生。其动静虚实之变化、刚柔内外之消长，与唯物辩证法阐明的矛盾相互依存、相互对立、相互转化的规律相吻合，是体育运动中最适宜健身的具有科学原理的优秀拳种之一。

杨式太极拳架式舒展大方，动作简洁柔和、速度缓慢均匀，动中有静、柔中寓刚，以意形气、以气运身，内外相合、身心兼修；练法上由松入柔、刚柔相济，形成独特的风格，老少皆宜。它具有强身祛病之效，又是自卫技击之术，



经百余年而不衰，而且随着现代科学的不断发展，日益呈现风行寰宇之势。

## 二、杨式太极拳十三式简介

杨式太极拳十三式，是为了适应当前广大健身爱好者习练太极拳的要求而创编的，也可为今后习练传统太极拳奠定基础。

杨式太极拳十三式的编排，是根据传统杨式太极拳宗师杨（公）澄甫拳势，选出十三个式子编撰的。由于式子少、套路短、无重复动作，所以便于学者在较短的时间里学会习练太极拳。虽然一次演练的时间比较短，满足不了人体所需的运动量，但如多次重复演练，也可得到习练太极拳应有的效果。

拳的编撰，以先易后难的原则进行编排。整个套路只有一个来回，去时大部分动作相对来说比较简单，而在回来时其动作就有了一定难度，特别是揽雀尾，它是太极拳中的经典拳势，虽然有一定难度，但在太极拳套路中，是绝不可没有的。套路中没有下势动作与单腿直立动作，因下肢缺乏锻炼和没有基础的人，极不易掌握平衡，



故未列入。

套路的基本理论，是指导杨式太极拳健康发展的准绳。杨公澄甫宗师所著《太极拳术十要》和《太极拳之练习谈》久经沧桑，至今仍然是指导杨式太极拳健康发展必须遵循的准则。常言不以规矩不能成方圆，前辈的经验结晶，我等必须认真学习揣摩、反复实践，方能练习好拳，收到应有的锻炼效果。

### 三、杨式太极拳之练习谈

永年杨公澄甫遗著

中国之拳术，虽派别繁多，但要知皆寓有哲理之技术，历来古人穷毕生之精力，而不能尽其玄妙者，比比皆是，学者若费一日之功力，即得有一日之成效，日积月累，水到渠成。

太极拳，乃柔中寓刚、绵里藏针之艺术，于技术上、生理上、力学上，有相当之哲理存焉。故研究此道者，须经过一定之程序与相当之日日，虽然良师之指导、好友之切磋固不可少，而最紧要者，是在逐日自身之锻炼。否则谈论终日，思慕经年，一朝交手，空洞无物，依然是门



外汉者，未有逐日功夫。古人所谓，终思无益，不如学也。若能晨昏无间，寒暑不易，一经动念，即举摹练，无论老幼男女，及其成功则一也。

近来研究太极拳者，由北而南，同志日增，不禁为武术前途喜。然同志中，专心苦练、诚心向学、将来不可限量者，固不乏人，但普通不免入于两途：一则天才既具，年力又强，举一反三，颖悟出群，惜乎稍有小成，便是满足，遽然中辍，未能大受；二则急求速效，忽略而成，未经一载，拳、剑、刀、枪皆已学全，虽能依样葫芦，而实际未得此中三昧，一经考究其方向动作、上下内外，皆未合度，如欲改正，则式式皆须修改，且朝经改正，而夕已忘却。故常闻人曰：“习拳容易改拳难。”此语之来，皆由速成而致此。如此辈者，以误传误，必致自误误人，最为技术前途忧者也。

太极拳开始，先练拳架。所谓拳架者，即照拳谱上各式名称，一式一式由师指授，学者悉心静气，默记揣摩，而照行之，谓之练拳架子。此时学者应注意内外上下：属于内者，即所谓用意不用力，下则气沉丹田，上则虚灵顶劲；属于外



者，周身轻灵，节节贯串，由脚而腿而腰，沉肩屈肘等是也。初学之时，先此数句，朝夕揣摩，而体会之，一招一式，总须仔细推求，举动练习，务求正确。习练既纯，再求二式，于是逐渐而至于习完，如是则毋事改正，日久亦不致更变要领也。

习练运行时，周身骨节，均须松开自然。其一，口腹不可闭气；其二，四肢腰腿不可起强劲。此二句，学内家拳者，类能道之，但一举动，一转身，或踢腿摆腰，其气喘矣，其身摇矣，其病皆由闭气与起强劲也。

（一）摹练时头部不可偏侧与俯仰。所谓要“顶头悬”，即若有物顶于头上之意，切忌硬直，所谓悬字意义也。目光虽然向前平视，但有时当随身法而转移，视线虽属空虚，但亦为变化中一紧要之动作，而补身法手法之不足也。口似开非开，似闭非闭，口呼鼻吸，任其自然。如舌下生津，当随时咽入，勿吐弃之。

（二）身躯宜中正而不倚，脊梁与尾闾宜垂直而不偏。但遇开合变化时，有含胸拔背、沉肩转腰之活用，初学时节须注意，否则日久难改，必流于板滞，功夫虽深，难以得益致用矣。



(三) 两臂骨节均须松开，肩应下垂，肘应微屈，掌宜微伸，手指微屈，以意运臂，以气贯指，日积月累，内劲通灵，其玄妙自生矣。

(四) 两腿宜分虚实，起落犹似猫行。体重移于左者，则左实，而右脚谓之虚；移于右者，则右实，而左脚谓之虚。所谓虚者，非空，其势仍未断，而留有伸缩变化之余意存焉。所谓实者，确实而已，非用劲过分、用力过猛之谓。故腿屈至垂直为准，逾此谓之过劲，身躯前扑，即失中正姿势，敌得乘机攻矣。

(五) 脚掌应分踢腿（谱上左右分脚或写左右起脚）与蹬脚二式。踢腿时则注意脚尖，蹬腿时则注意全掌，意到而气到，气到而劲自到，但腿节均须松开平稳出之。此时最易起强劲，身躯波折而不稳，发腿亦无力矣。

太极拳之程序，先练拳架（属于徒手），如太极拳、太极长拳；其次单手推挽、原地推手、活步推手、大捋、散手；再次则器械，如太极剑、太极刀、太极枪（十三枪）等是也。

练拳时间，每日起床后两遍，若晨起无暇，则睡前两遍。一日之中，应练七八遍，至少晨昏各一遍。但醉酒后，饱食后，皆宜避忌。



练习地点，以庭园与厅堂，能通空气、多光线者为相宜。忌直吹之烈风与有阴湿霉气之场所，因身体一经运动，呼吸定然深长，故烈风与霉气，如深入腹中，有害于肺脏，易致疾病也。

练习之服装，以宽大之中服短装与阔头之布鞋为相宜。习练经时，如遇出汗，切忌脱衣裸体，或行冷水揩抹，否则未有不罹疾病也。

## 四、杨式太极拳术十要

杨澄甫口授陈微明笔录

（一）虚灵顶劲。顶劲者，头容正直，神贯于顶也。不可用力，用力则项强，气血不能流通，须有虚灵自然之意。非有虚灵顶劲之意，则精神不能提起也。

（二）含胸拔背。含胸者，胸略内含，使气沉于丹田也。胸忌挺出，挺出则气拥胸际，上重下轻，脚跟易于浮起。拔背者，气贴于背也。能含胸则自然能拔背，能拔背则能力由脊发，所向无敌也。

（三）松腰。腰为一身之主宰，能松腰，然后两足有力，下盘稳固；虚实变化皆由腰转动，



故曰：“命意源头在腰隙。”有不得力必于腰腿求之也。

（四）分虚实。太极拳术以分虚实为第一义。如全身皆坐在右腿，则右腿为实，左腿为虚；全身皆坐在左腿，则左腿为实，右腿为虚。虚实能分，而后转动轻灵，毫不费力；如不能分，则迈步重滞，自立不稳，而易为人所牵动。

（五）沉肩坠肘。沉肩者，肩松开下垂也。若不能松垂，两肩端起，则气亦随之而上，全身则不得力矣。坠肘者，肘往下松垂之意，肘若悬起，则肩不能沉，放人不远，近于外家之断劲矣。

（六）用意不用力。太极拳论云：此全是用意而不用力。练太极拳全身松开，不使有分毫之拙力，以留滞于筋骨血脉之间，以自束缚，然后能轻灵变化，圆转自如。或疑不用力，何以能长力。盖人身之有经络，如地之有沟洫，沟洫不塞而水行，经络不闭而气通。如浑身僵劲充满经络，气血停滞，转动不灵，牵一发而全身动矣。若不用力而用意，意之所至，气即至焉，如是气血流注，日日贯输，周流全身，无时停滞。久久习练，则得真正内劲，即太极拳论中所云“极柔



软，然后能极坚刚”也。太极拳功夫纯熟之人，臂膊如棉裹铁，分量极沉。

（七）上下相随。上下相随者，即太极拳论中所云“其根在脚，发于腿，主宰于腰，形于手指，由脚而腿而腰，总须完整一气”也。手动、腰动、足动、眼神亦随之动，如是方可谓之上下相随。如有一不动，即散乱矣。

（八）内外相合。太极所练在神，故云“神为主帅，身为驱使”。精神能提得起，自然举动轻灵。架子不外虚实开合。所谓开者，不但手脚开，心意亦与之俱开；所谓合者，不但手脚合，心意亦与之俱合。能内外合为一气，则浑然无间矣。

（九）相连不断。太极用意不用力，自始至终，绵绵不断，周而复始，循环无穷。拳论所谓“如长江大河，滔滔不绝”，又曰“运劲如抽丝”，皆言其贯串一气也。

（十）动中求静。太极以静御动，虽动犹静，故练架子愈慢愈好。慢则呼吸深长，气沉丹田，自无血脉僨张之弊。学者细心体会，庶可得其意焉。



# 杨式太极拳十三式 动作图解

## 一、说明

(一) 为了表述清楚，图像和文字对动作作了分解说明，打拳时应力求连贯衔接。

(二) 在文字说明中，除特殊注明外，不论先写或后写身体的某一部分，各运动部位都要同时协调活动，不要先后割裂。

(三) 方向转变以人体为准标明前、后、左、右。必要时也假设以面向南起势，注明东、南、西、北。

(四) 图上的线条是表明从这一动作到下一动作经过的路线和部位。左手左脚为虚线(----->)，右手右脚为实线(——>)。个别动作的线条受角度、方向等限制，可能不够详尽，应以文字说明为准。

(五) 某些背向、侧向动作，增加了附图，以便对照。



## 二、动作名称

- 第一式 起势
- 第二式 云手
- 第三式 单鞭
- 第四式 肘底捶
- 第五式 白鹤亮翅
- 第六式 左搂膝拗步
- 第七式 手挥琵琶
- 第八式 高探马穿掌
- 第九式 转身撇身捶
- 第十式 进步搬拦捶
- 第十一式 上步揽雀尾
- 第十二式 十字手
- 第十三式 收势

## 三、动作图解

### 第一式 起势

动作一：

面向正南，身体自然直立。两脚直向前左右



图 1

分开，与肩同宽。两臂自然下垂，手心向内，手指朝下。眼看前方，神情安舒（图 1）。

要点：头颈自然中正，下颏微收，不可故意挺胸或收腹，精神要集中。



图 2

动作二：

两臂内旋翻动，使手背朝前，手心向后，仍置两胯旁，然后由下向前往上徐徐提起，与肩同



图 3

宽，提至略与肩平，掌心向下，指尖朝前（图 2、3）。



图 4

动作三：

两肘微屈，两腕微伸，徐徐由上而下按至两胯旁，掌心向下，指尖朝前。眼看前方（图 4）。

要点：两臂前平举时，动作要轻缓，不可紧张用力；两肘微屈下沉带动两掌下按至两胯旁时要求坠肘、坐腕。



图 5

## 第二式 云手

动作一：

屈右腿，重心右移；左腿成虚步，脚跟离地。同时，两臂转动，右臂由下向左往上，至胸部前，手心向里；左臂变掌心向里，置于左胯前（图 5）。



图 6

动作二：

用腰部带动，向右转体  $45^{\circ}$ ，重心右移坐实；左腿前脚掌着地。同时，带动右臂划上弧，朝内旋转，变掌心侧向外，划至右侧  $45^{\circ}$ ；左臂划弧至右腹前，掌心向里。眼看右手（图 6）。



图 7

动作三：

左脚向左跨步（约半步），左脚内侧着地，脚尖朝前，重心移至左腿；右腿成虚步。用腰部带动，向左转体  $90^{\circ}$ 。同时，两臂随转体，左臂由右向左划上弧，向内转动变掌心向外，划至左侧  $45^{\circ}$ ；右臂划下弧，掌心向里，置于腹前。眼看左手（图 7）。



图 8

动作四：

重心移至左腿坐实，右脚微向左脚内侧移步，右腿虚。同时，右手由腹前划上弧至左胸前，手心向里；左手由左侧划下弧，落于左腹前。眼看右手（图 8、9）。



图9

要点：身体转动要以腰为轴，松腰，松胯，两臂随腰的转动而运转，要自然圆活，速度均匀。



图 10

### 第三式 单鞭

动作一：

右脚尖内扣（指向东南），重心移至右腿坐实；左腿成虚步。身体右转 90°至西南方。同时，两臂随转体，右臂由左向上、向右划上弧至右侧 45°，右手变勾成吊手；左臂由下向上至右胸前，掌心向里（图 10）。



图 11

动作二：

左腿屈膝提起向左前方迈步，脚跟先着地，然后逐渐踏实，重心左移，左腿屈膝前弓；右腿自然伸直，成左弓步。同时，左臂内旋，随身体左转由胸前向左前方推出，掌心向前，掌指向上。眼看左前方（图 11、12）。

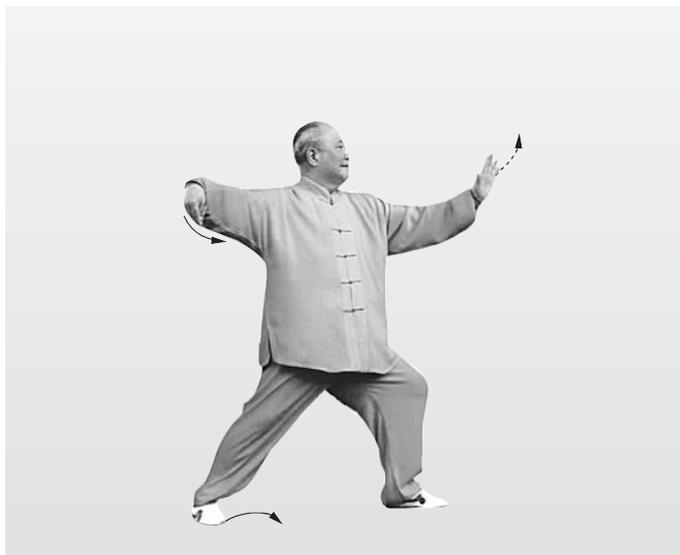


图 12

要点：保持上体自然中正、平稳，两肩要下沉，两腿的前撑后蹬要协调。



图 13

#### 第四式 肘底捶

动作一：

重心略向前移，右脚跟抬起。同时，左掌变掌心向下成平掌；右吊手松开变掌，掌心向下（图 13）。

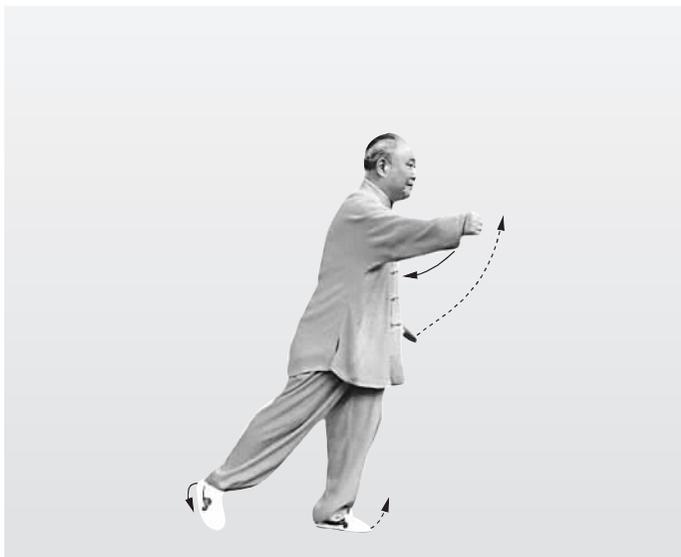


图 14

动作二：

右腿屈膝抬起向前垫半步里靠落下，前脚掌着地，身体微向左转。同时，左臂由前向左下划弧至左胯旁；右臂向左弧形平抹，置于身体前方，高与肩平。眼看前方（图 14）。

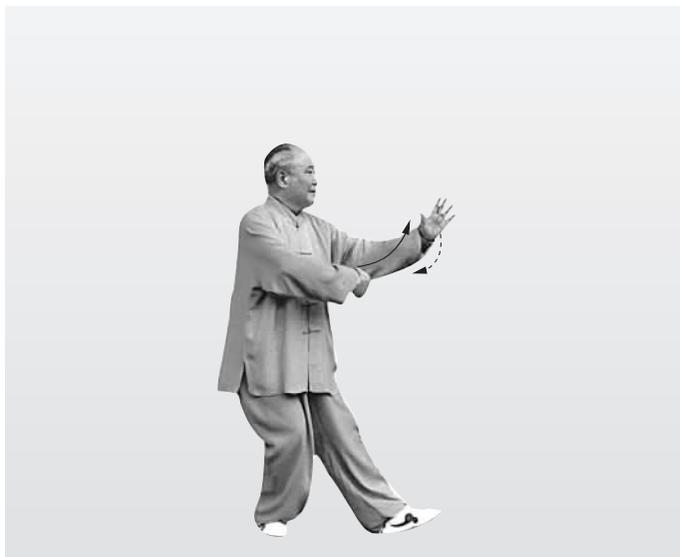


图 15

**动作三：**

重心后移于右腿；左腿微向前伸，脚跟着地，脚掌翘起成左虚步。身体微向右转。同时，左臂由下向上屈，用掌向上托起置于左胸前，掌心向前，高与鼻平；右臂向里平屈，右掌变拳，回收于左肘下方，拳向里扣，拳眼朝上，拳心向里。两臂均成半圆形。眼看前方（图 15）。

要点：左腿前伸和两臂的运转要与身体左右转动协调一致。

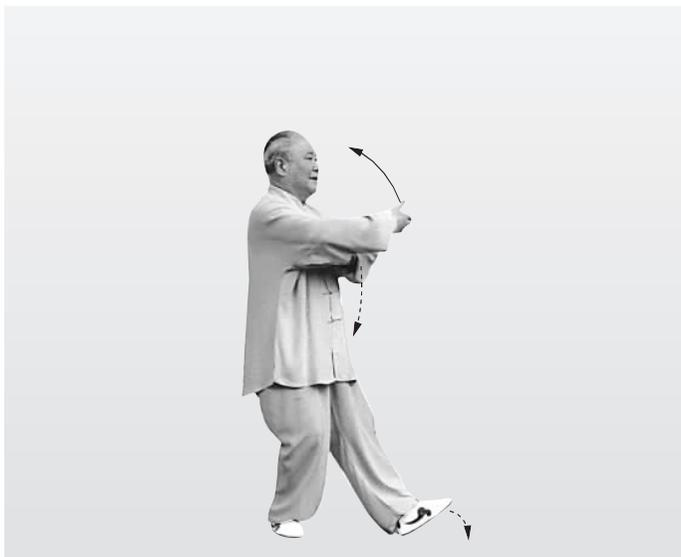


图 16

## 第五式 白鹤亮翅

动作一：

身体微向左转，重心坐于右腿上。两臂同时翻动，左臂内旋变掌，掌心向下，屈于胸前，含有挤意；右拳变掌外旋，掌心朝上，置于胸前。左掌位于右前臂内侧，两掌上下侧对（图 16）。



图 17

动作二：

重心于右腿坐实；左脚跟微抬起，前脚掌着地成左虚步。同时，右掌向右、向上逐渐内旋，经面前弧形举至头右上方，掌心向外，掌指向左；左手由上往下经腹前按于左胯旁，掌心向下，掌指向前，肘尖向后。面向正东，眼看前方（图 17）。

要点：不要挺胸和突出臀部，两臂上下都要保持半圆形，形成上下对拉之势。

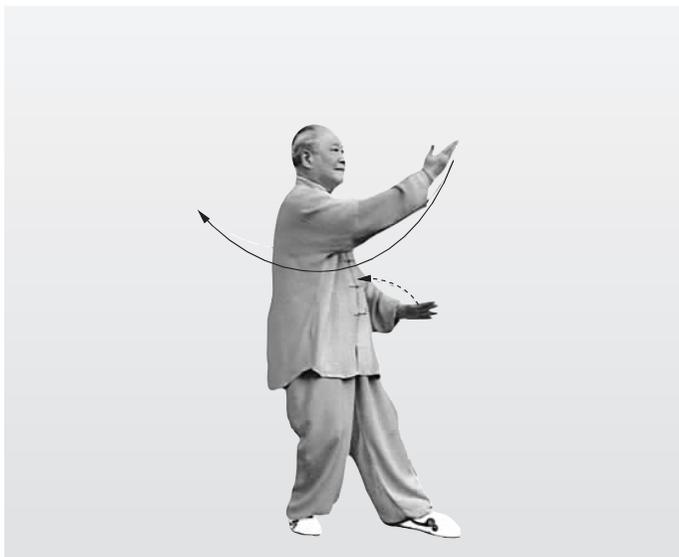


图 18

## 第六式 左搂膝拗步

动作一：

身体微向右转。右臂外旋，掌心朝上，落于面前；左臂微向上屈，掌心向下，屈至左胯前（图 18）。



图 19

动作二：

身体右转。同时，右掌由上向前、向下弧形运转至右侧  $45^{\circ}$ ，屈臂向上挑起，坐腕，掌心向外；左掌由下向上弧行运转至右胸前，掌向里扣，掌心向下。眼看右后方（图 19）。



图 20

动作三：

身体微左转。左腿屈膝提起向前迈步，脚跟先着地，然后左脚逐渐踏实。同时，左手由上向

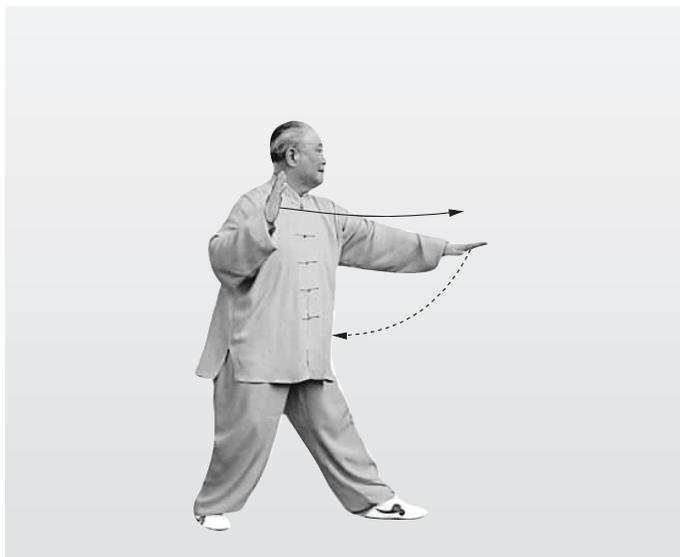


图 21

下、向前划弧至左膝前，掌心向下，掌指朝前；右臂内旋里屈，立掌在胸前，掌指朝上，掌心向前（图 20、21）。

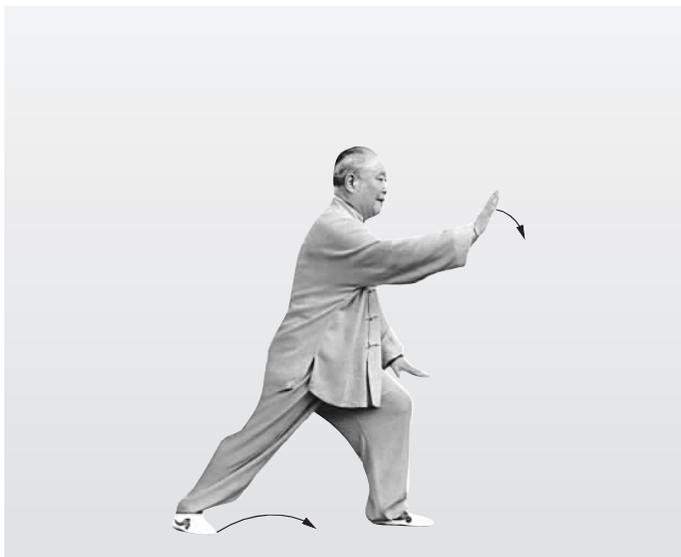


图 22

动作四：

身体左转，重心前移。左腿屈膝前弓；右腿自然伸直，成左弓步。同时，两臂形成一推一拉之势，右手向正前方立掌推出，掌心向前；左掌由前搂回至左膝旁，掌心向下，掌指朝前。眼看前方（图 22）。

要点：右掌推出时，须沉肩垂肘、坐腕舒掌，上体不可前俯后倾，弓步、推掌与按掌要协调一致。



图 23

## 第七式 手挥琵琶

动作一：

重心前移，顺势提起右脚，向前垫半步，前脚掌着地（图 23）。

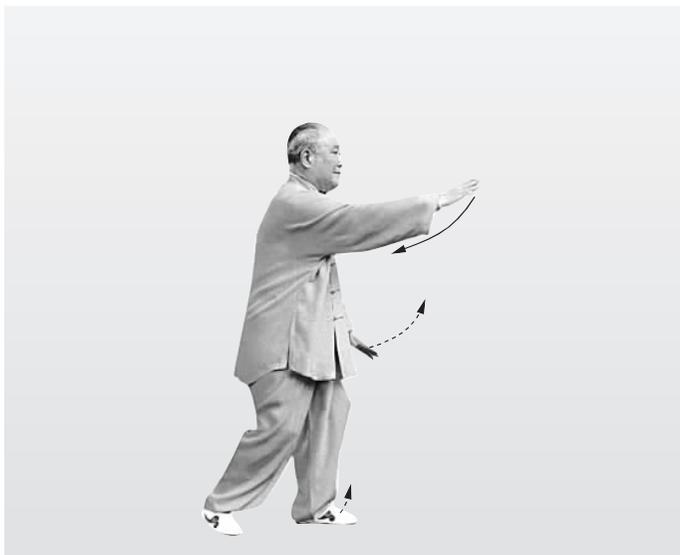


图 24

动作二：

右脚逐渐踏实，重心后移，坐实右腿；左脚微抬起，脚跟着地，成左虚步。同时，左臂外旋向前弧形挑举于胸前，掌心向右，掌指向上，高



图 25

与鼻平；右臂屈肘，由前向后收至右胸前，置于左肘内侧，掌心向下。面向正东，眼看前方（图 24~26）。



图 26

要点：重心移动时，注意上体的中正不偏，下肢平稳。两臂一起一收，均应随腰转动，肩不可耸，肘也不得虚悬。



图 27

## 第八式 高探马穿掌

动作一：

重心不变。左脚由脚跟着地变为前脚掌着地。同时，两臂翻动，左掌外旋变掌心向上；右臂微上抬，右掌掌心向下，掌向里扣，置于左胸前，两掌心上下相对（图 27）。



图 28

动作二：

两腿原地不动。两臂同时前后拉开，左臂由前向后收至左腹侧；右臂由里向前直伸探出，掌缘向前，掌心向下，高与肩平（以掌缘向对方面部击去，图 28）。



图 29

动作三：

左脚微抬起向左迈步，脚跟先着地，然后逐渐踏实，重心左移，左腿屈膝前弓；右腿自然伸直，成左弓步。同时，右臂屈肘由前向里收至左腋下，掌心朝下，掌指向左；左手由腹侧经右前臂上方向前穿出，掌心向上，掌指朝前，腕与肩平。面向正东，眼看左方（图 29）。

要点：两腿的前弓后蹬一定要与两臂的前伸后收上下协调，左右配合。



图 30

## 第九式 转身撇身捶

动作一：

身体右转，重心右移。左脚脚尖内扣，然后重心移至左腿坐实；右脚以前脚掌为轴脚跟内转。



图 31

同时，两臂随转体，左臂内旋向上往里微屈，呈弧形置于头部上方，掌心向外；右掌下落，置于腹前（图 30、31）。



图 32

动作二：

抬右脚向右前方迈出，右脚跟先着地。同时，左臂屈肘沉落坐腕至左肋旁，掌心向前；右

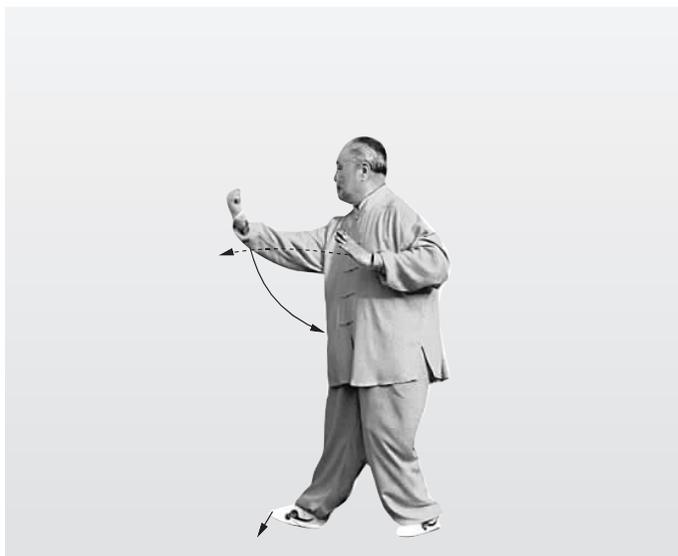


图 33

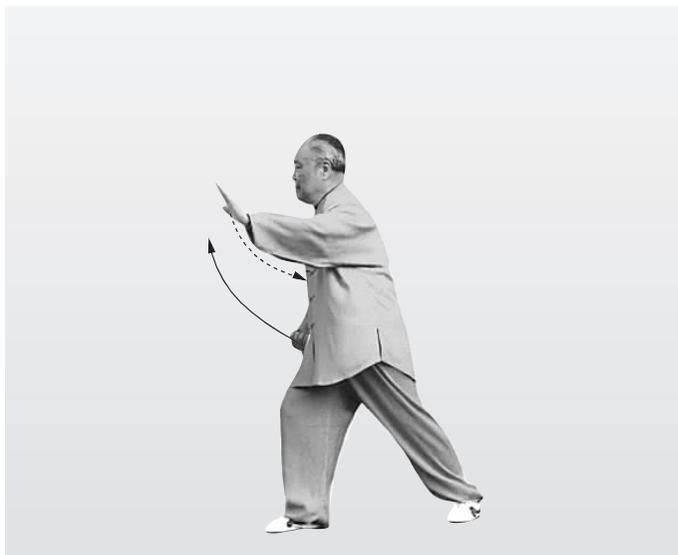
掌变拳由腹前向上、向右弧形撇出，拳背向前，拳心向里。面向正西，眼看右方（图 32、33）。



图 34

动作三：

右脚逐渐踏实，重心右移，右腿屈膝前弓；左腿自然伸直，成右弓步。同时，右拳由前向下划弧收至右胯旁，拳心朝上；左掌向前推出，掌心向前，高与鼻平。面向正西，眼看右方（图 34、附图 34）。



附图 34

要点：迈步要轻灵平稳，上体要自然中正，左掌前推要沉肩垂肘，左臂微屈。



图 35

## 第十式 进步搬拦捶

动作一：

身体左转，重心左移，右腿成虚步。同时，右臂内旋翻拳，拳心向下，随转体将拳由下向前、向上扣出；左臂外旋屈肘，收回置于胸前，掌心向上（图 35）。

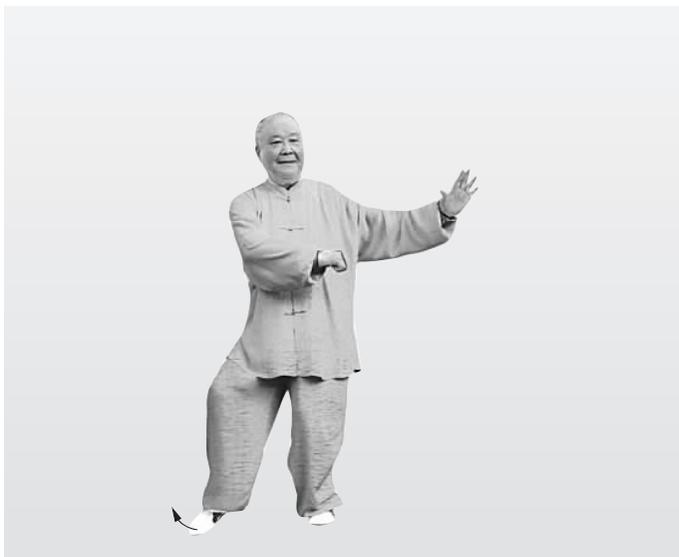


图 36

动作二：

重心左移坐实，右脚稍向里收，前脚掌着地。同时，右拳随身体左转由前向下、向左划下弧至左胸前，拳心向下；左掌由胸前向下、向左划下弧至左侧方，掌心向外（图 36）。



图 37

动作三：

右脚微抬起，在右前 45°处落脚，重心前移，  
身体右转，坐实右腿；左腿成虚步，左脚微离地



图 38

面。同时，两臂随身体右转均划上弧，右拳翻腕外搬置于右胸前，拳背朝下；左掌相随由左侧向上、向前坐腕置于左胸前，掌心向前。两肘下垂（图 37、38）。



图 39

动作四：

左脚向正前方迈出，脚跟先着地。同时，左掌稍向前推出；右臂由前向后屈肘，将右拳收至右胯旁，拳心朝上，拳眼向右（图 39）。



图 40

**动作五：**

左脚逐渐踏实，重心左移，左腿屈膝前弓；右腿自然伸直，成左弓步。同时，右拳向前击出，拳眼向上，拳面朝前；左掌收回置于右前臂内侧坐腕，掌心向右，掌指向上。面向正西，眼看正前方（图 40）。

要点：转体迈步要中正、平稳，动作运转轻灵圆活，弓腿、出拳、收掌要协调连贯。



图 41

## 第十一式 上步揽雀尾

动作一：

重心略向后移，由腰带动左脚掌向左撇开45°。同时，左臂外旋，掌心向上；右臂内旋，右拳松开变掌，掌心向下（图41）。



图 42

动作二：

重心前移至左腿；右腿随之向前迈出一大步，脚跟先着地。同时，右掌外旋划下弧至左腹前，掌心向上；左手内旋置于左前方，腕微坐，掌心向下。两臂相合，两掌上下侧相对（图 42）。

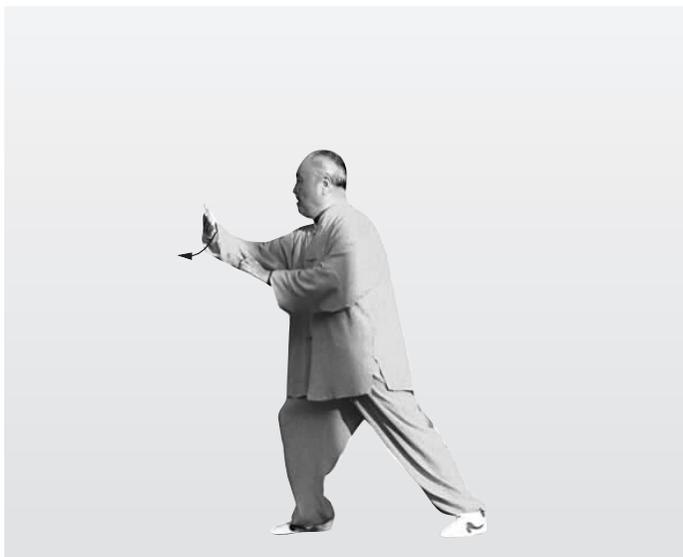


图 43

### 动作三：

右脚逐渐踏实，重心前移，右腿屈膝前弓；左腿自然伸直，成右弓步。同时，右臂由左向前、向上出，略高于胸，掌心向里，肘略坠，掌指略高于肘；左掌略向里收，置于右前臂下方，掌心向外，掌指距右前臂约一拳。面向正西，眼看右前方（图 43）。

**要点：**向外出时，两肩下沉，两臂均成弧形，臂、松腰沉胯和弓腿三者必须协调一致。



图 44

动作四：

以腰带臂，身体微右转。同时，右手内旋，左手外旋，随转体向右 45°引伸，变两掌心相对，右掌心向外，左掌心向里。面向西北（图 44）。



图 45

动作五：

身体微左转以腰带动两臂，随转体由右侧经正前方捋至左侧  $45^{\circ}$ 。同时，逐渐将重心移至左腿坐实；变右腿为虚步。面向西南（图 45）。

要点：捋时两肩下沉，两肘下垂，身体自然中正，重心后移，屈膝、松腰、转体和两手下捋要协调一致。



图 46

动作六：

两臂随腰由左向右转体的同时，右臂向里回收，屈于胸前，掌心向里；左臂内旋，掌心向外，左手扶在右前臂近腕处，略离掌跟（图 46）。



图 47

动作七：

在转体搭臂的同时，重心逐渐前移，右腿屈膝前弓；左腿自然伸直，成右弓步。两臂随即以右前臂外侧为力点，向前挤出，左掌扶于右前臂内侧，高与胸平。面向正西，眼看前方（图 47）。

要点：向前挤时，肩不要耸起，臀部不要突出，挤的动作要和松腰、沉胯、弓腿协调一致。

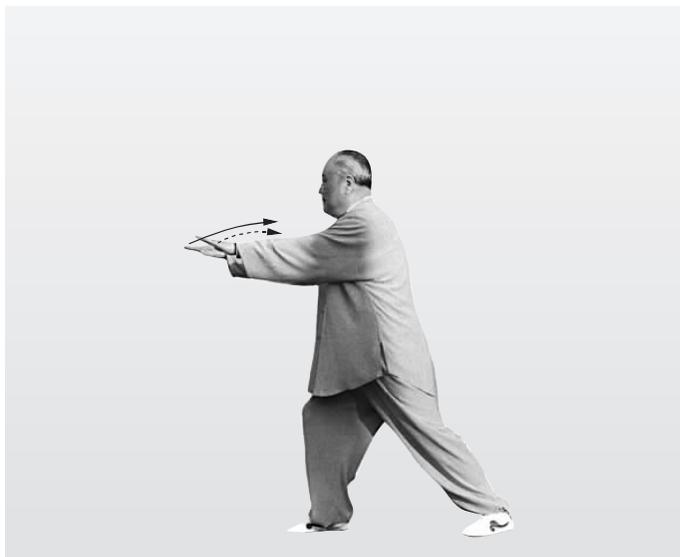


图 48

动作八：

左掌沿右掌背弧形向前、向左平抹；右掌向前伸出，随即翻转掌心向下。两臂与胸同高（图 48）。



图 49

动作九：

重心逐渐后移，坐实于左腿上；右腿微直。同时，两臂屈肘，两手收至胸前坐腕，掌心向前（图 49）。



图 50

动作十：

重心逐渐前移，右腿屈膝前弓；左腿自然伸直，成右弓步。同时，两掌向前按出，掌心向前，掌指向上，两臂微屈，两肘下垂。面向正西，眼看前方（图 50）。

要点：向前按出时，两手应随着松腰、沉髋、弓腿向前徐徐按出，沉肩垂肘。

揽雀尾的整个动作均以腰为轴，两臂的运行须圆活自然，腿部的前弓后坐要稳健。



图 51

## 第十二式 十字手

动作一：

两掌微向里合成弧形，重心略向后移，身体微向左转（图 51）。



图 52

动作二：

重心后移至左腿，以腰带动，身体左转；右脚尖内扣  $90^\circ$ ，脚向正南。同时，左掌由右向上、向左弧形运转至身体左侧，掌心斜向外。面向东南方，眼看左前方（图 52）。



图 53

动作三：

重心右移，右腿坐实；左脚跟微离地面，左腿成虚步。同时，两手向下划弧，掌心向里（图 53）。



图 54

**动作四：**

右腿坐稳，左脚提起，收至右脚左侧，脚尖朝前，两脚成小开立步，与肩同宽。同时，两臂随同腰腿之转变，由下往里交叉抱于胸前，右掌在外，左掌在内，掌心均向里。面向正南，眼看前方（图 54）。

要点：两掌分开和合抱均须圆满舒适，沉肩垂肘，上体不要前俯。



图 55

### 第十三式 收势

动作一：

两掌向外翻转，向左右两侧分开，与肩同宽，掌心向下，掌指向前。两腿微伸直。眼看前方（图 55）。



图 56

动作二：

两腿起立站直，两臂随即下落于两腿外侧，掌心向下，指尖朝前。面向正南，眼看前方（图 56）。



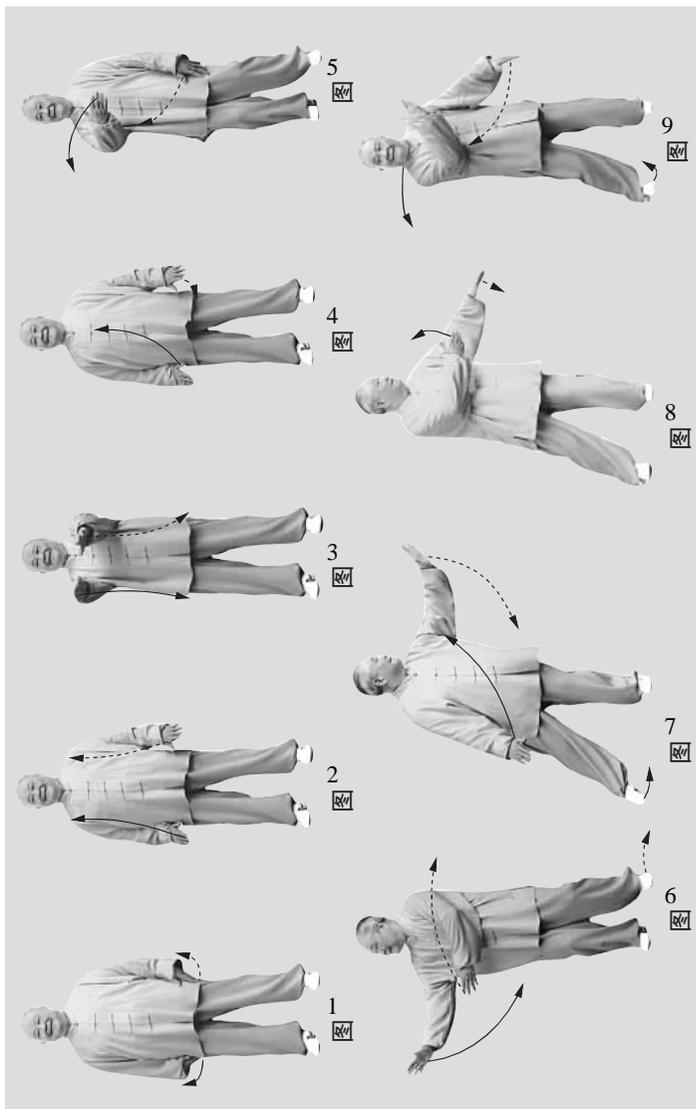
图 57

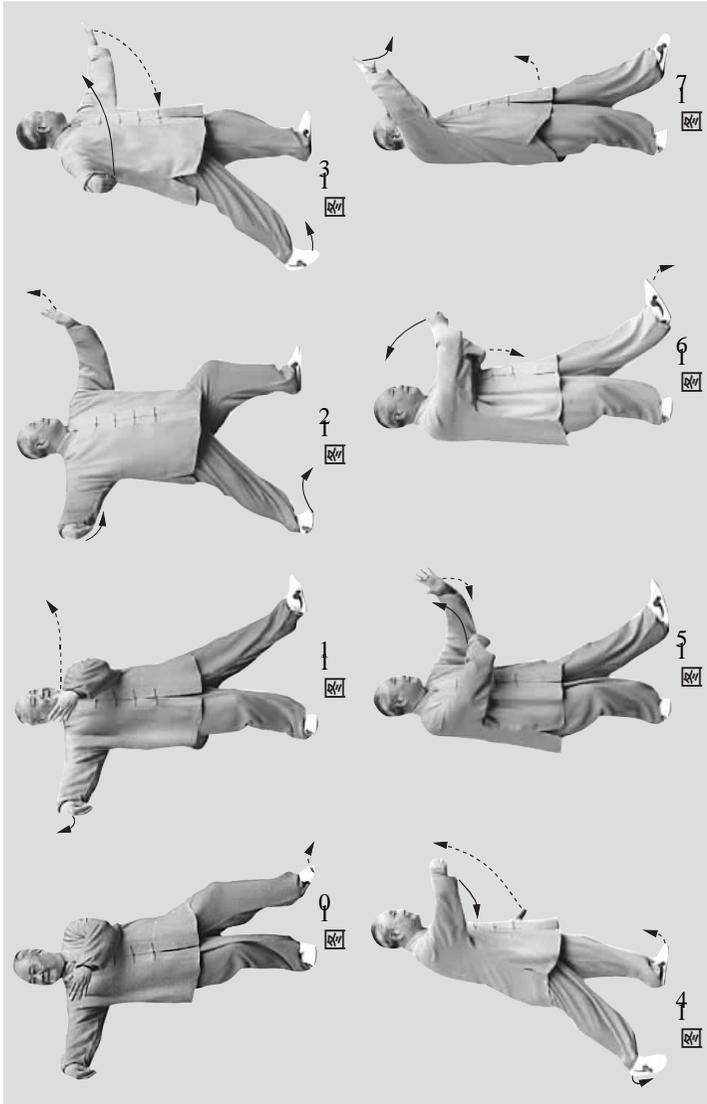
动作三：

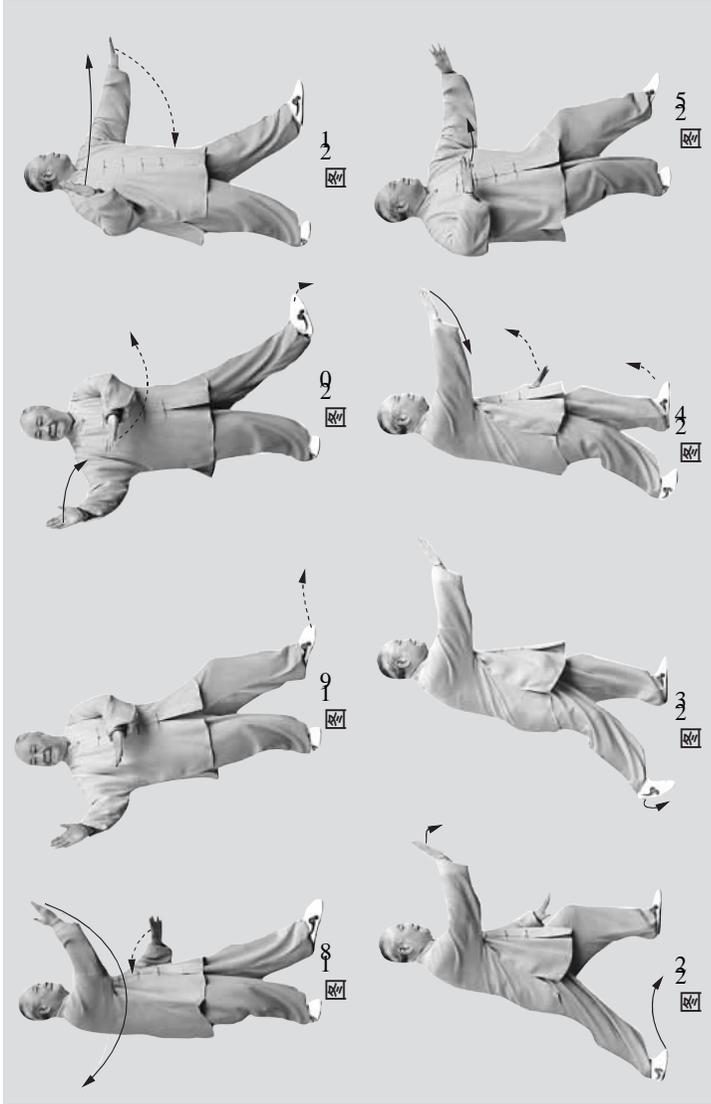
两掌掌指下垂，眼看前方。恢复起势之状态（图 57）。

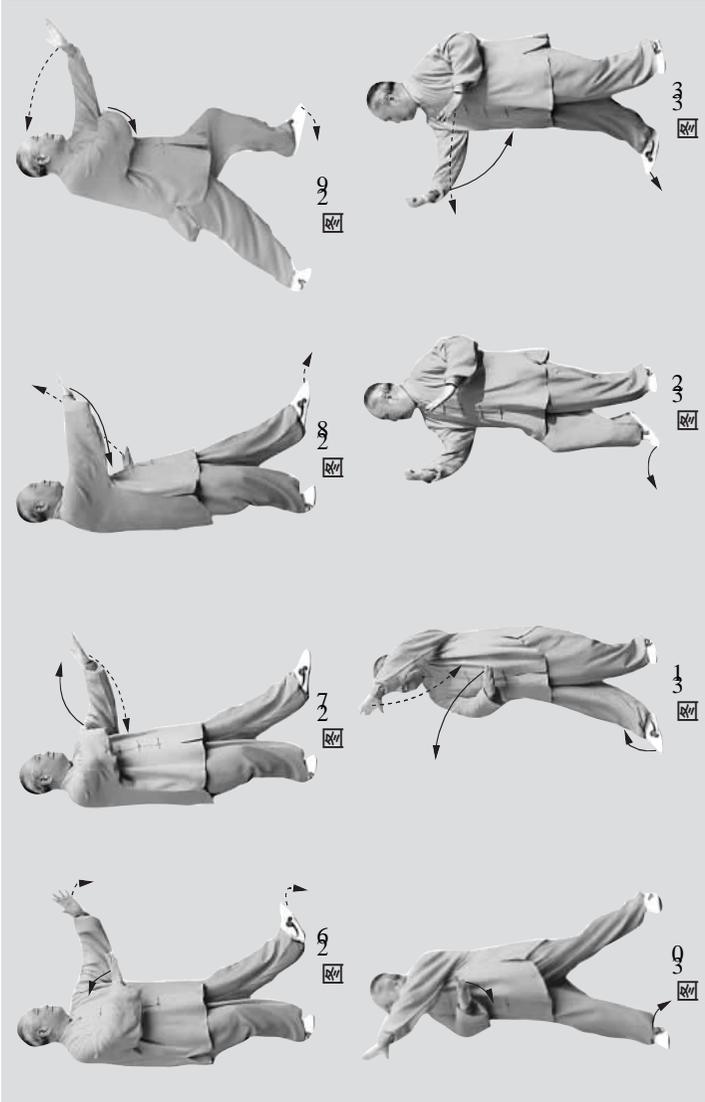
说明：简化太极拳十三式，由于动作少，套路短，难度小，演练一遍仅用一分多钟，是广大爱好杨式太极拳者的入门教材。但此套路时间短、运动量小，不能满足锻炼身体的需要，因此，可在演练此套路时增加演练次数，以提高锻炼之效果和劲力技击之修炼。

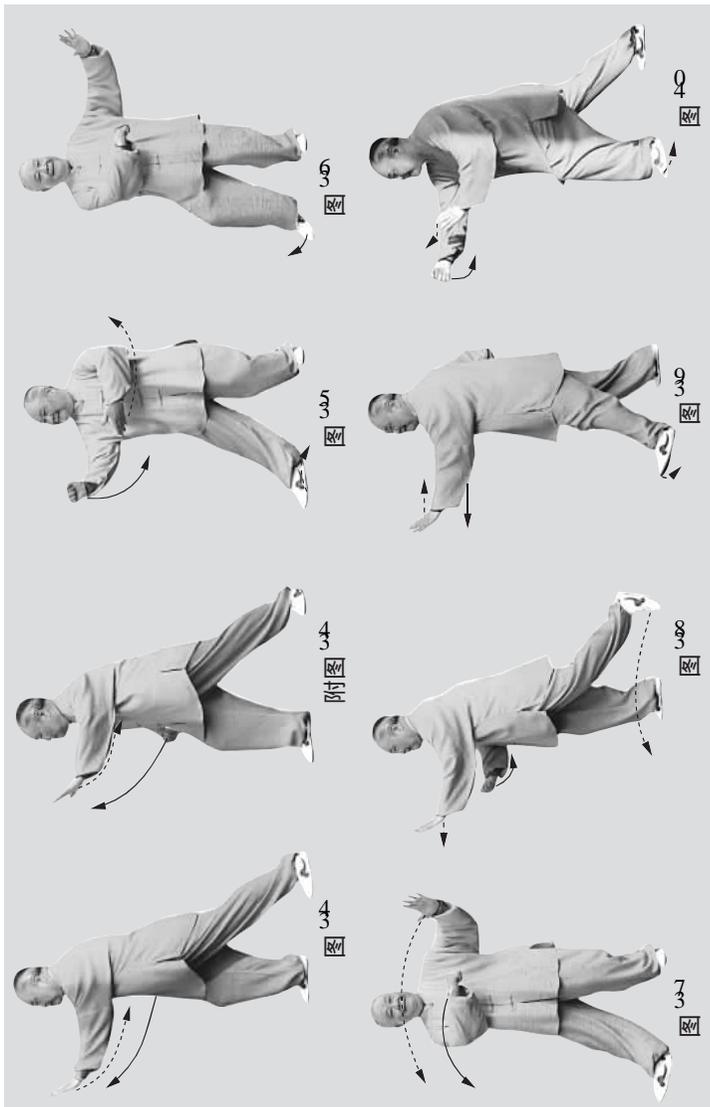
#### 四、连续动作演示图

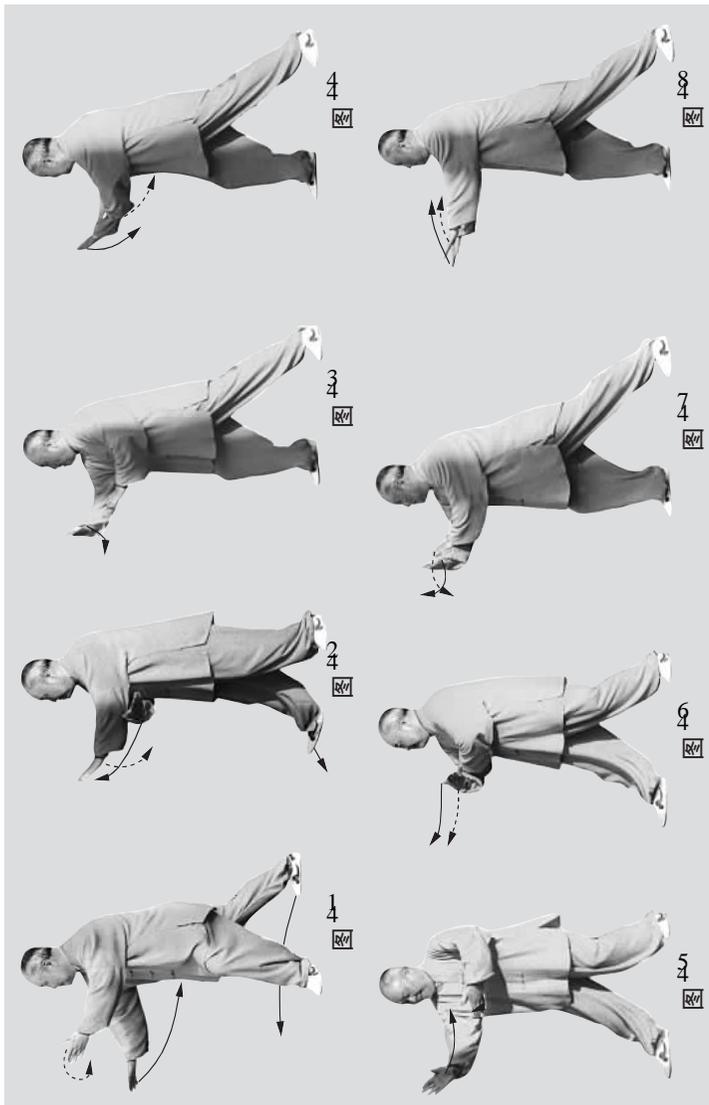


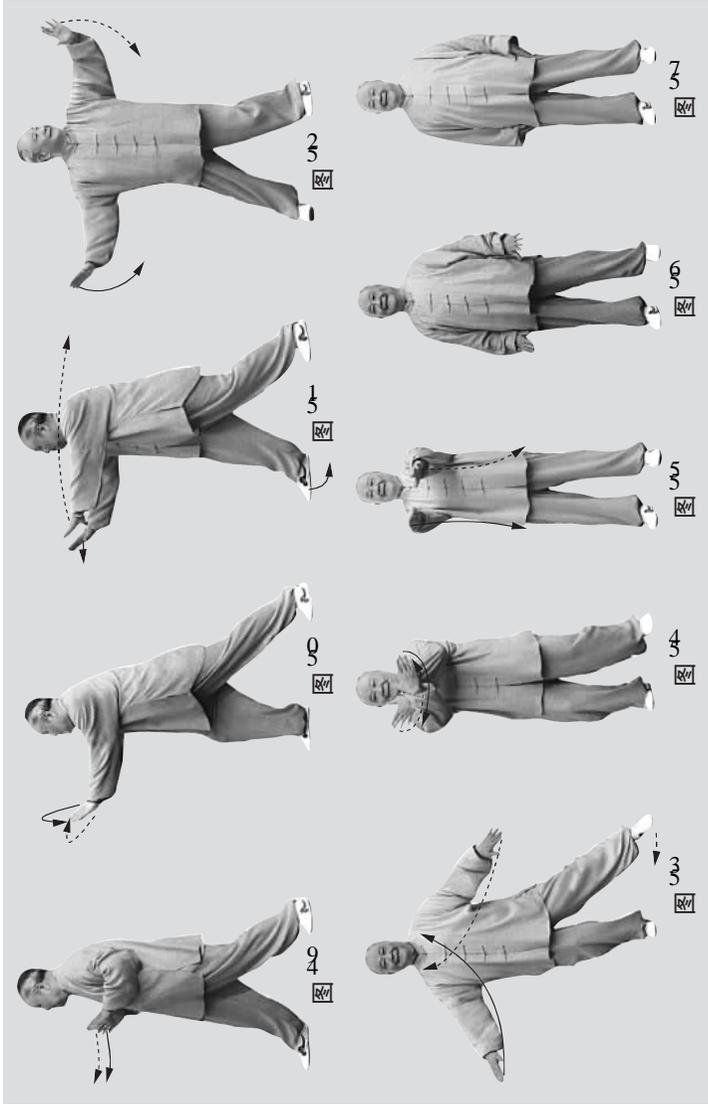












## 五、动作路线示意图

