

太極拳學堂

四十二式太極拳鍛煉指導

李 暉 編著



北京体育大学出版社

策划编辑: 青 山
审稿编辑: 杨 木
责任印制: 长 立

责任编辑: 董英双
责任校对: 清 东

图书在版编目(CIP)数据

四十二式太极拳锻炼指导/李晖编著.-北京:北京体育大学出版社,2002.1
(太极拳学堂)
ISBN 7-81051-502-0

I.四… II.李… III.太极拳,四十二式-基本知识 IV.G852.11

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 38107 号

太极拳学堂——四十二式太极拳锻炼指导

李 晖 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:889×1194 毫米 1/32
2002 年 1 月第 1 版

印张:4.125
2002 年 1 月第 1 次印刷

定价:20.00
印数:5000 册

ISBN 7-81051-502-0/G·431

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)



序

“认识李晖已有十年光景，看着她从武术全能项目转到研习太极，看着她第一本自传出版至今将学习太极的心得结集出版，直觉她是一个十分积极的人，对生命充满热诚。看过她的著作，文笔清雅，图文并茂，十分适合香港读者口味。答应为她《四十二式太极拳锻炼指导》写序，一是想鼓励她继续努力，在人生路上再闯高峰；二是希望被誉为最有益于健康的运动——太极拳，能在一位大家熟悉的人物的推广下，得到更佳的发展。”

香港武术联合会

霍震寰 会长



香港武术联合会会长霍震寰先生与参加东亚运动会的武术队员合影

社会活动剪影



获特区服务奖



到老人中心推广养生太极运动



到幼儿园及学校
推广武术运动



2001 年东亚运动会喜获金牌



东亚运动会优秀运动员奖励计划颁奖典礼后
与国际奥委会委员霍震霆先生和教练于立光先生合影

目 录



1

第1课 入门答疑

3

一、太极拳拳理概要

8

二、认识四十二式太极拳

11

第2课 分步教学

13

一、分步教学提示

16

二、示范图解教学

117

第3课 锻炼指导

119

一、初学训练计划

120

二、参赛表像训练参考

第1课

入门答疑



一、太极拳拳理概要

学生：我非常喜欢人们练起太极拳的那种徐缓自如，气定神闲的姿态，看着他们练习，自己仿佛也置身于竞争激烈、精神紧张的现实世界之外了。于是，我得闲也学起了太极拳，练一段时间就可以“形似”了，但那种自如顺畅，气定神闲的感觉却找不到。老师，我是不是还有学不得法的地方呢？

老师：如果是速成的话，现在一般都是这么学习太极拳的。这里有一个对太极拳的理解问题，有必要阐述一下。

太极拳是中国武术的一个代表性拳种，它以太极、阴阳学说为理论基础，顺乎人体的自然规律，强调体用结合：以精、气、神的内修为体，追求顺、畅、遂、和的效果和境界；以“以柔克刚”为用，采取“引进落空”、“借力打力”的技术，达到“四两拨千斤”的技击奇效。

因此，对于这样一种具有深厚哲理内涵和理念的拳术，当作一般运动，像体操一样练习，是练不出它特有的韵味的。

学生：经老师点拨，我似有所悟。太极拳有几百年的历史，却历久弥新，成为中国传统文化的闪光点，正是它基于中国传统哲学和理念的拳理耐人琢磨，给人以无限的体悟空间，不断在体用双修，练养结合上悟出真谛，从而成为了一种修身之道。

老师：你说的不错。在这一层面上理解，练太极拳追求速成是要不得的。因此，本书在教授具体的太极拳架子前，还是要充分认识一下太极拳。也就是说，你看到人们练的太极拳，无论它是传统

的杨、陈、孙、吴、武，还是现代的新编套路，都是太极拳的表，而你通过拳理的学习和练习的体悟所获得的太极拳是它的里，只有表里皆得，才算获得了修身之道，或者说不医而药的养生之道。

学生：老师，您方才提到了“太极”和“阴阳”是太极拳的理论基础，掌握了这些知识，才可能找到开启体悟太极拳之门的钥匙。生活在现代的人，对这些概念比较陌生，还请您结合太极拳的应用讲一讲它的含义。

4 老师：好的。太极最早出自《周易·系辞上》，这是一部中国古典哲学的书，后来被人们俗化为一本占卜人生的卦书。书中说：“易有太极，是生两仪，两仪生四象，四象生八卦。”是指万物发生的初始状态。具体到太极拳中，则指运化之开始。陈鑫说：“打拳上场手足所未运动，而端然恭正之中，其阴阳开合之机，消息盈虚之数，已俱寓于心腹之内。此时壹志凝神，专主于敬，而阴阳开合，消息盈虚，特未形耳，时无可名，亦名之曰太极。”

阴阳是中国古代重要的哲学和科技术语，西周末年，伯阳父在《国语·周语上》解释地震现象时使用了这个概念：“阳伏而不能出，阴迫而不能蒸，于是有地震。”《管子》、《荀子》中也有阴阳的论述。它阐述的是事物总有对立统一的两个方面，并将其概念为阴和阳。具体到太极拳，太极拳家郝少如说：“太极拳是以内形为阴，外形为阳；精神为阴，气势为阳；柔为阴，刚为阳；静为阴，动为阳；在上者为阳，在下者为阴；在前者为阳，在后者为阴。对于左和右，以何处为阴，何处为阳，则必须根据实际情况，按照阴阳的原则而定。”其总的特征是：“阳不离阴，阴不离阳，阴阳相济。”

可见，这种拳所以叫太极拳，是意会而名。在养生上追求万事初始不受纷扰的平心静气；在技击上则静以待敌，攻守得宜，阴阳

相济，后发先制。

学生：经您的阐释，拨开了“太极”、“阴阳”的玄秘面纱，我们很想登堂而入，了解太极和阴阳的学说要点，进一步对太极拳理有一个深刻认识。

老师：很好，你有如此强烈的求知欲，一定能学好太极拳。

太极和阴阳学说非常玄妙，古往今来，阐释的人很多，理解上也因需要而不同，大家可以搜集有关书籍在练拳之余，细心研读，一定会受益匪浅。这里我仅就学太极拳入门应该知道的程度，介绍一下太极和阴阳学说的要点。

太极和阴阳是哲学概念，它们道出了自然和社会的一般规律。用概括的语言讲，太极理论的核心思想是：①万物由无极而生，无极是构成太极的基础；②太极是一种平衡状态，事物的运动都围绕着平衡运转；③太极包含阴阳，阴阳的运动是遵照一定的规律的；④太极中含有五行、八卦等因素，五行八卦互为相连，并形成事物发展的定量关系；⑤内在因素是起主要作用的结构，“气”是贯连内外的媒介。

古人认为，宇宙是由“气”构成的，“气”根据其属性分为“阴”和“阳”两类，万物都由阴阳二气及其运动组成。任何事物，无论大小，都包含了“阴”和“阳”的因素。阴阳学说基于上述认识，其要点有：①阴阳是互相对立的两个方面，他们力量的消长变化，带来事物状态及发展趋势的变化；②阴阳之间是互相依存的，一方以另一方为存在的前提，阳可生阴，阴可生阳；③阴阳互为合作，互为包容，所谓“阴中有阳，阳中有阴”；④阴阳之间可互相转化，在一定的条件下，阴阳元素向其相反状态转化就是阴阳平衡。

现在看看太极拳的运动，无论是起落、开合、前进、后退、左

顾右盼，做得其法，无不相呼相应，顺遂达畅，而至太极。

学生：听了您的理论讲解，再与练拳的实践相结合，去观照太极拳的动作架势，果真另有一番认识。老师，您刚才又提到“气”的概念，看上去也很关键，应该怎么去理解它呢？

6 老师：“气”是中国古哲学和医学的重要概念，也是太极拳内功名词，最早见于先秦时期，那时把“气”作为构成世界的细微的精密的物质，为“万物之本”。传统中医认为，“气”是一种特殊的表现物质，通过它可以观察、判断身体状况，也可以通过调理“气”来达到治疗的效果。太极拳兼容了中医的理论认识，在锻炼中将其作为内练的对象，同时也是练习者的一种感觉、一种状态。太极拳所以是一种极佳的养生之道，根本也在于对“气”的调理。举例说，拳谚有：“气宜鼓荡，神宜内敛。”是指以神意为帅的内在生命运动，其“鼓荡”亦为内在的鼓荡，虽内盈而不溢于外。做到这一点必须神采内收，达到意气相合，以至延年益寿。又有“气滞”之说，一指内气不通畅而成弊；另一说指气势不连贯，在练拳时有阻涩感，式与式之间的衔接有间断。可见，初学太极拳做不到自如顺畅，气定神闲，就是没有掌握“气”的要点。

学生：真应了人们常说的“磨刀不误砍柴工”。随着知识的增长，认识的深入，原来看似难的问题变得简单了。老师，知道了“气”的概念，还请您概括一下有关“气论”的主要思想。

老师：好的。多了解有关知识，有利于实际应用。

以“气”来解释宇宙的生成、发展，揭示事物的变化规律的理论就是“气论”。翻开中国古代儒、道、佛、医、武著作，不难看到

有关“气”的论述。归纳起来，“气论”的主要思想有：①气有多种，如于自然界而言，有“天气”、“地气”，于医学而言，有“卫气”、“营气”，于修养而言，有“浩然之气”，于生理而言，有“呼吸之气”；②“气”是宇宙的本原，改善物体、事物的结构就应由“气”的改善入手。这是中国太极拳内练的基本依据；③“气”分阴阳，阴阳的矛盾是“气”的基本运动形态；④“气”是不断地处于运动中，四时变化。人的生老病死只是其运动的外在表现的一个方面；⑤“气”是内在的，它与外在的“形”有密不可分的联系，并互为影响，还互为转化，“形气并练”才是完整的修持方法。

有关太极拳的研究著作、拳论等很多。当你掌握了以上的这些概念，再加上练习体会，读懂它们就不难了。而能读懂那些拳论的时候，你太极拳的功底也就今非昔比了。

学生：谢谢老师，您又给我们指明了一条学拳之路，那就是不仅要靠身体去练，还要动脑子去思，思练结合，妙趣无穷。

老师：还有两点于练拳至关重要。第一，练拳讲究做人。陈鑫在《太极拳经论》中说：“自古混沌之后，一画初开，一阴阳而已。天地此阴阳，万物亦此阴阳，惟圣人能葆此阴阳。以理御气，以气行理，施之于人伦日用之间，以至仰不愧天，俯不忤人，而为天地之至人。”做人的境界与练拳的境界至为相关。

第二，练拳要有恒心。陈鑫还讲：“今之学者，未用功而先期效，稍用力而期成。其如孔子所谓‘先难后获’何？问：工夫何以用？必如孟子所谓‘必有事焉，而勿正，心勿忘，勿助长也’而后可。理不明，延明师；路不清，访良友；理明路清而犹未能，再加终日乾乾之功，进而不止，日久自到。”

学生：前人对学拳的论述太深刻了。您在对话中适时插入前人拳论，一下子让这些平时难懂的文字变得明白了。看来谈话也不失为一种很好的学习方法。

老师：你说的不错，“三人行则必有我师”吗！

最后我想指出，太极拳有许多拳派，都是前辈勤学苦练，适应自身特点和现实需要，用过一番功夫而定型完成的。因此，这些太极拳具有广泛的适应性，只要你循序渐进，它们都能满足你养生保健、增强体质的需要。特别是练习时，只要掌握了它由松入柔，运柔成刚，从而刚柔相济的锻炼法则，学会一种太极拳，就可能由此及彼，自由徜徉在太极拳的探索中，享受学练太极拳的乐趣和益处。

学生：谢谢老师。

8

二、认识四十二式太极拳

老师：刚才我们讨论了太极拳的一般理论，它们对学习任何式的太极拳均有普遍性的指导作用。现在就具体认识一下四十二式太极拳，以利于将普遍性与特殊性相结合。

学生：您处处都在提示学习方法，这对我们很有帮助。

老师：是的，找到了好的学习方法，就可以事半功倍。现在我就具体讲一下四十二式太极拳。

四十二式太极拳是1989年中国武术研究院为适应国际武术竞赛需要，组织专家编创的竞赛套路。在1990年于北京举行的亚运会武术比赛中，本套太极拳进入了国际大赛，并一直延用至今。

学生：这套拳的风格特点怎样呢？

老师：著名太极拳家门惠丰教授参与了这套拳的编创，他认为：这套太极拳以杨式太极拳为主基调，吸收了陈、吴、孙式太极拳的动作和风格编创而成，因此是一套具有综合特点的新套路。它较好地继承了传统太极拳轻松柔和、圆活自然、连绵不断的运动特点，体现了太极拳体松心静、意领身随、刚柔相济的技术要求，并在一定程度上加大了动作难度和运动量，形成了一套舒展圆活，均衡全面，生动简练的竞赛套路。

这套拳由40个拳式加上“起势”和“收势”组成，共计42个拳式，分四段编排。其拳名依拳式数量而名。

学生：既然这套太极拳综合了四种传统太极拳的特点和动作，又增加了一定的演练难度和运动量，它就会形成不同的技术特点和风格，还请老师具体讲一讲。

老师：阚桂香教授在北京体育大学教授太极拳几十年，桃李满天下。她对这套拳有独到的见解，认为它动作规范、技术全面、结构新颖。

就动作规范而言，编创时考虑到竞赛评分标准和裁判的可操作性，具体规范了以下几个方面：运动中的手法、步法清晰、准确；身体带动四肢协调运动，即身法表现动作非常明确；过渡动作路线清楚，方向、高低固定；眼神与上肢的配合顺遂，手到、眼到、身法到，动作完整合一；定势时，手型、步型、动作姿态的高低大小、角度方位等规定明确，具备了竞赛的规范性和可比性。

谈到其技术，主要是指本套拳以杨式太极拳动作为基调，选用了陈式太极拳的发劲动作，吴式太极拳细腻的手法变化，孙式太极

拳的开合手法及灵活的步法变化，综合起来，又能够呵成一气，完整顺畅，全面体现了太极拳的风貌。

动作编排上，这套拳既有简单的基础动作，又加入了一些复杂的难度动作，如掩手肱捶、分腿、蹬腿等；还有劲力沉稳、充实的动作，更有轻柔、活泼、连贯性强的动作；有平衡、有转身、有独立的高势，还有较低的仆步下势。同时将难度动作进行左右对称编排，使整个套路左右对称，上下相应，动静结合，轻重衬托，全面综合地体现了太极拳技术。

从结构上看，这套拳在动作的选择和组合变化上有自身特点。如第二段中的玉女穿梭，上肢动作吸取了吴式太极拳动作中圆活细腻多变的手法，是平圆转换；下肢动作吸取了孙式太极拳上步跟步的灵活步法，最后又用舒展大方的弓步架推掌定势，组合得非常巧妙。再比如，在一个高姿、潇洒的平衡腿法后，紧接一个扎实、沉稳的马步，同时配以劲力沉实、抖放的掩手肱捶，然后以柔缓、圆顺的过渡，接以沉着稳健的野马分鬃动作。这些组合既突出了太极拳连贯、细腻、协调、灵活、轻柔、活泼的技术风格，又体现了太极拳潇洒、奔放、劲力沉实的健美特色，演练中给人以美的愉悦，使这套拳的结构非常新颖，具有一定的创造性。

学生：这真是应了拳理部分讲的，只要合乎太极之理，太极拳是可以发展、变化的。现代人对太极拳的理解和发展在四十二式太极拳中可见一斑。

老师：是的，明白了四十二式太极拳的风格特点，学习中把握住其技术实质，进步就会快些。让我们一起进入具体的练习吧。

学生：好的，谢谢老师。

第 ② 课

分步教学



一、分步教学提示

老师：现在我们开始四十二式太极拳的教学，我将采取分步教学法，帮助大家学练这套拳。

分步教学的基本原则是：避繁就简，化整为零，由浅入深，循序渐进。

学生：老师，从您介绍的分步教学原则看，我们将得到一种好的学习方法。还请您具体讲一讲分步教学法。

老师：好的。大家知道四十二式太极拳从起势到收势共有42势，有的拳势还由若干动作组成，加上拳势之间的起承转合，较为复杂。作为一名初学者，如果不将其由繁化解，分步学习，将难以取得较快的进步。

我的分步教学法是按四十二式太极拳的四段分为四大步教学；每一段又分成2个组合，每一个组合作为一个课的单元进行教学。教学时首先将套路中的13个独立拳势作为教学重点，然后过渡到一组动作的完整连贯，完成一个教学单元，直至一段学完并连贯起来，经巩固确定为第一步教学成果。以此方法分四步学完本套拳，最后进行全套合成，完整连贯，进入自我锻炼阶段。

学生：哦，我明白了。老师，套路中每一段的具体分段是怎样的呢？

老师：四十二式太极拳全套动作名称及分段如下：

第一段：

1.起势 2.右揽雀尾 3.左单鞭 4.提手 5.白鹤亮翅 6.搂膝拗步 7.撇身捶 8.捋挤势 9.进步搬拦捶 10.如封似闭

第二段：

11.开合手 12.右单鞭 13.肘底捶 14.转身推掌 15.玉女穿梭 16.右左蹬脚 17.掩手肱捶 18.野马分鬃

第三段：

19.云手 20.独立打虎 21.右分脚 22.双峰贯耳 23.左分脚 24.转身拍脚 25.进步栽捶 26.斜飞势 27.单鞭下势 28.金鸡独立 29.退步穿掌

第四段：

30.虚步压掌 31.独立托掌 32.马步靠 33.转身大捋 34.歇步擒打 35.穿掌下势 36.上步七星 37.退步跨虎 38.转身摆莲 39.弯弓射虎 40.左揽雀尾 41.十字手 42.收势

14

学生：明白了。还请老师讲一讲每一段里的动作组合。

老师：很好。这些动作组合是根据动作特点划分的，作为教学单元比较适宜，连贯练习，也是很好的健身小套路。具体如下：

第一段：

第一组合：1.起势~5.白鹤亮翅

第二组合：6.搂膝拗步~10.如封似闭

第二段：

第一组合：11.开合手~14.转身推掌

第二组合：15.玉女穿梭~18.野马分鬃

第三段：

第一组合：19.云手~24.转身拍脚

第二组合：25.进步栽捶~29.退步穿掌

第四段：

第一组合：30.虚步压掌~36.上步七星

第二组合：37.退步跨虚~42.收势

学生：哦，知道了，谢谢老师。

老师：我还要强调的是，在每一个组合中还有一些难点动作，如：白鹤亮翅、搂膝拗步、撇身捶、捋挤势、玉女穿梭、右蹬腿、掩手肱捶、野马分鬃、斜飞势、单鞭下势、歇步擒打、穿掌下势、转身翻掌等。这些拳势既是难点，也是重点，练熟了可以促进整个组合的学习，请大家先将它们单个拿出来多练，按循序渐进的原则，掌握了难点和重点拳势，成组合、成段乃至成套就可事半功倍了。

学生：谨遵老师教诲。谢谢老师。

二、示范图解教学

第一段

四十二式太极拳的第一段是最能体现太极拳基本功的一段，老师经常对我说：“拳打开、关定势。”而这一段一开始用右揽雀尾，掤、捋、挤、按四大手法一起势就要体现“行家一出手，到底有没有，再看一步走，就知有没有”。

这一起势，的确要沉得住气，上步要轻灵，而沉稳是基础，也就是说你站得稳，落地才能轻。

初学者切记不要蹲太低，双腿要自然弯曲，在全身动作熟练协调后腿部力量也增加的情况下，再蹲低一些，加大运动负荷。这样循序渐进就不会导致关节负荷过大而受损伤。至于手上动作要注意很多前伸或后屈都有内旋臂、外旋臂的动作。太极拳是很少直来直去的，时时刻刻在划不同的弧形，而很多情况是两手同时在划相反的弧形，这就是对立统一的道理。

动作：两脚并拢，身体自然直立，头顶悬，下颏收，肩臂松垂，松腰敛臀，两手中指轻贴大腿外侧，精神集中，呼吸自然，目视前方。



1 并步站立



2 开步站立

动作：左脚跟提起，准备开步。

17



动作：左脚向左开步站立，与肩同宽。



3 开步站立



4 两臂前举

动作：两手臂前举，掌心向下，高与肩平。



5 屈膝下按

18

动作：两腿屈膝半蹲，两掌下按至腹前

心得体会：

老师常对我说：“拳打开关定势，由预备式（无极）到起势（太极分虚实呈两仪）再生四象（手脚升降开合），而八卦在拳势中也体现了八个方位及方法即棚、捋、挤、按、采、捌、肘、靠。而进、退、顾、盼、定属五行，太极拳拳理内涵博大精深，除了学习外形，一定要多看理论，这样不但拳技进步快，而会有所启发，反之，就是练习多年，也只能起到“活动”的作用。如果不按拳理去勉强练习，更可能出现很多怪毛病，而动作不规范是引起腰痛，膝关节痛的主要原因，所以拳谚说“差之厘毫，失之千里”的确值得深思。

动作：重心在左腿，右脚跟碾动，脚尖朝向右45度方向。双手略分，右手略上棚，左手下采。（吸气）



1 收脚抱球



2 收脚抱球

动作：重心移至右腿，左腿由实变虚，准备收脚。右手继续上棚，左肩意念下沉，身体中正。

19

动作：左脚收于右脚掌内侧，前脚掌轻点地，准备上步。左手收于右腹前与右手呈抱球状，手心相对。



3 收脚抱球



④ 转体上步

动作：左脚随体左转向前上步，约肩宽距离，脚跟先落地。



⑤ 弓步棚臂

动作：左脚随重心前移全掌着地呈弓步，左臂上棚至胸高；右腿在后自然伸直，右手下采于右胯旁。



⑥ 收脚抱球

动作：重心前移，左腿支撑重心，左手同时内旋，手心向下；右脚收至左脚内侧，右手同时外旋至腹前，掌心向上呈抱球状。此动为过渡。

动作：右腿随体右转向右前方迈出，脚跟着地。两手上下微合。



7 转体上步

动作：右腿随重心前移，全脚掌着地，右臂上棚至胸高；左脚跟外展，脚尖斜向前，左手下采至胯旁。注意棚意在臂外侧，下采意在掌心，上下同时到位。



8 弓步棚臂

动作：右掌随体微右转内旋臂前伸，掌心向下，左掌外旋臂前伸至右肘旁，两臂呈阴阳鱼状。



9 转体伸掌



10 转体下捋

动作：左腿屈膝，两手下捋，重心由前过渡至两腿中间。



11 转体下捋

动作：继续上动后移，两掌随体左转下捋至腹前。



12 转体横臂

动作：右臂随体右转横于胸前，掌心向内，左掌附于右腕内侧。

动作：右腿前弓，重心前移，两臂撑圆向前挤出。



13 弓步前挤

动作：前挤后续劲，右掌外旋，掌心向上。



14 后坐屈肘

动作：左腿屈膝，重心后移，右脚尖翘起准备扣脚。左手不变附于右前臂，右掌向后划弧屈肘。



15 后坐屈肘



16 扣脚旋掌

动作：扣右脚，身体左转，右掌平旋屈肘内收至右肩前。



17 丁步按掌

动作：重心右移至右腿，两掌准备前换。

24



18 丁步按掌

动作：左脚收至右脚内侧成左丁步，右掌向右前立掌按出，左掌心向里，指尖附于右腕内侧。

心得体会：

整套拳一开始就体现了综合太极的特点，棚手采取 88 式太极拳，捋挤采自杨氏，按掌（平原划弧）参考吴式，丁步取于孙式，但风格是以杨式为主，所以顶悬、中正、沉肩、坠肘，动作大方，速度均匀，是本套路的基本要求。

动作：右立掌变勾手，重心七分力在右腿上，准备上步。



1 转体上步



2 转体上步

动作：左脚随上体微左转向左上步，脚跟着地。



3 弓步单鞭

心得体会：

太极拳的好处就在于每个动作的虚实变换间，都需要顾前想后，如单鞭，右手好像早就做好勾手，但在左手外转前推时，右手必需配合向后拉形成对拉力，所以在眼看前方左手外转时，中枢神经会告诉你，要注意后方的动作了。

动作：左脚随重心前移全掌着地，右腿自然伸直，左掌外转前推，掌心向前，右手同时向后拉开。



1 扣脚摆掌

动作：重心移至左腿准备虚步，同时左臂屈肘，右勾手变掌，两臂稍向左平带。

动作：右腿屈膝，重心后移，左脚尖内扣。右臂随体右转侧摆，左掌向右平摆至胸前。



2 转体带掌

动作：左腿支撑重心，右腿提起稍回收后，落步成虚步，两臂旋掌内合举于体前。



3 虚步提手

心得体会：

此动有左右平带，要留心臀部在屈膝前一定要先敛臀再屈膝、移重心，避免撅臀及忽高忽低的错误出现。

动作：重心移到左腿上，上体准备左转。两掌略下捋。



1 转身抱球



2 转身抱球

动作：上体左转，右脚尖内扣着地，重心落于两脚间。两臂随体左转，左臂内旋棚至胸高，手心朝下，右手外旋移至腹高，手心朝上，两手呈抱球状。

27



动作：右脚落实，重心右移，上体稍右转，右手随之带至右额上，左掌右横移于右肘旁，准备下按。



3 收脚抱球



4 白鹤亮翅

动作：上体左转，左脚稍内收成左虚步。左手随体左转按于左胯旁，右手臂举于前额上方。

心得体会：

学习到此，完成了整套拳的第一个组合。这一个组合虽没有什么难度，但上下肢的协调，呼吸的配合动作很多，只有熟练后，下面的习练才容易了。

除上述的手法、步法、路线外，太极拳身体要保持中正、安舒、旋转松活，做到这两点主要靠意念多想“松”，松了之后多练，所谓“着熟而懂劲”。松是前提，如果一开始就用上劲就很难体会太极态的内劲了，而动作的要求是不偏不倚，也就是说不要侧重一面及俯前仰后，应自然平稳，以腰为轴，带动四肢，相系相吸，上下相随。眼睛是心灵之窗，思想集中在拳势要求上，眼睛就会自然从容。一般要求是：眼睛要看前手，换势中眼神与手法、身法协调配合，努力做到节节贯串，上下相随。

动作：上体微左转，右手向左由面前下落。



1 转身落掌



2 转身落掌

动作：上体微右转，右手由上向下准备摆举，左手由左下向右上弧行摆动，准备按掌。

29



动作：重心移至右腿，左脚收至右脚内侧。右手向上摆举，左手由上向下按掌，两掌呈阴阳鱼状。



3 收脚举掌



4 上步收掌

动作：上体微左转，左脚向左前上一步；右手屈肘收至耳旁，左手下划至腹前。



5 弓步推掌

动作：重心前移，后腿伸直成左弓步；左手由左膝前搂过按于左胯旁，右手由耳旁屈肘向前立掌推出。



6 转身摆脚

动作：重心稍后移，左脚前脚掌离地准备外摆。

动作：上体左转，左脚外摆 35 度落实，右脚碾脚尖准备跟步。注意敛臀。



7 转身摆脚



8 收脚举掌

动作：左手外旋举至左上方，指头与眉同高，右手由上向下按掌至胸高。左脚支撑重心，右脚收至左脚内侧，目视左手。

31



9 上步收掌

动作：上体稍右转，右脚向前上一步，左手屈肘收至耳旁，右手下按至腹前。



10 弓步推掌

动作：重心前移，后腿伸直成右弓步。右手由膝前搂过按于右腿旁，左手向前立掌推出。

心得体会：

老师常提到，“太极拳先看一步走，就知有没有”，可见下盘为根，根要稳才能轻，轻灵沉稳虽是对立，但是统一的。脚底功夫好，身体就稳，上肢配合协调，动作就轻。在练习拳套前，应该先走走太极步，搂膝拗步就是很好的练习。

第一段 第二个组合

7. 撇身捶



1 摆脚分掌

动作：重心稍后移，右脚尖外摆至身前方 40 度，准备弓步，两手随体右转时左右分展。

动作：重心平移至右腿，右手外旋走上弧，左手走下弧。



② 收脚收拳



③ 收脚收拳

动作：左脚收至右脚内侧，左手握拳于腹前，右手由上向下按于左前臂内侧。



④ 上步举拳

动作：左脚向左前上步，左手由右向上走上弧，准备撤拳。



5 弓步撇拳

动作：重心前移成左弓步，左拳随上体微左转翻拳向前撇打，右掌仍附于左前臂上。注意，不要与搬拦捶区别用。搬拦捶打拳以肘关节为轴，拳背为力点，搬打对方胸肋部。

心得体会：

这是与左、右搂膝拗步连贯的一个动作。重心不要起浮，沉住劲，分掌时两手不要突然回收。定势时，要沉胯，身体保持中正。最后检查一下自己的肩与胯、肘与膝、手与脚是否相合。

34



1 翘脚变掌

第一段 第二个组合

8. 捋挤势

动作：重心稍后移，左脚尖翘起，上体微右转。左拳变掌前伸，右掌随体右转向右划一小平弧，收于前臂内侧。

动作：重心移至左腿，左脚尖内扣落地，左手向右在下，右手向左在上，身体右转带臂。



② 转体抹掌



③ 转体抹掌

动作：接上动继续右转，右掌平抹至右前方，左手同时横摆至右肘内侧下。

35



动作：两掌下捋，左掌捋至左胯旁，右掌捋至腹前；同时，右脚收至左脚内侧。



④ 收脚下捋



⑤ 上步棚臂

动作：右脚向前上步，脚跟先着地。右手外旋，屈肘棚臂至胸前，左手内旋上提附于右腕内侧。

动作：右脚掌落实，重心前移成右弓步，两臂向前挤出。



⑥ 弓步前挤

动作：重心后移，右脚尖翘起准备扣脚，右掌前伸，手心翻向上，左掌随体左转划一小弧，附于前臂内侧。



⑦ 翘脚翻掌

动作：重心移至右腿，右脚内扣落实，右手向左在下，左手向右上平抹。



⑧ 转体抹掌



⑨ 转体抹掌

动作：上体继续左转，左掌平抹至左前方，右手随之摆至左手肘下。

37



动作：两掌下捋，右掌捋至右胯旁，左掌捋至腹前；同时左脚收至右脚内侧。



⑩ 收脚下捋



11 上步棚臂

动作：左脚向左前上步，脚跟先着地。左手外旋屈肘棚臂至胸前，右手内旋提至左腕内侧。



12 弓步前挤

动作：左脚掌落实，重心前移成弓步；同时两臂向前挤出。

心得体会：

将挤势是太极拳中很重要的拳势，要按要求做到连贯圆活，就要多练。我的经验是每次练习套路前都抽出左右将挤势连续练习至少6次。练习中注意保持身体中正，动作中收脚、弓步都要敛臀、沉肩、坠肘。动作中，抹掌、下将后手臂不要太弯曲，后手与前手要保持阴阳鱼弧度。

动作：右腿屈膝，重心移至右腿，左脚脚尖外摆，上体微左转；右手向下划弧，手心朝下，左手向上划弧分展，手心向外。



1 后坐分掌



2 收脚握拳

动作：右脚收于左脚内侧，准备上步；左手由上向下按，右掌变拳回收于腹前。

39



3 上步搬拳

动作：右脚外摆向前上步，脚跟先着地。右拳由内向上走弧，外旋向前搬出，拳心向上，左掌顺势按至左胯旁。



④ 转体摆掌

动作：重心移向右腿，上体右转。右拳内旋向右后划弧，准备下动。左掌同时外旋，走左半弧，准备拦掌。



⑤ 上步拦掌

动作：左脚向前上步，脚跟先着地。右拳收抱于腰间，左立掌拦于体前。



⑥ 弓步打拳

动作：左脚掌落实，重心移向左脚成左弓步，上体左转。右拳内旋向前打出，左掌旋掌横摆附于右前臂内侧。

心得体会：

初学时我经常会失重于右边，左脚上步困难，在老师提醒以腰带臂后才慢慢体会到在右转时只是腰转，重心就不偏；而右手右带，左手拦掌的时机要掌握好，正好是一前一后的对称力，在上步打拳时一定要按上步、敛臀、弓步、打拳的顺序进行，这样就不会前俯身体，而达到身体正直、舒松、节节贯串的效果。

第一段 第二个组合

10. 如封似闭



① 穿手变掌

动作：左手掌从右前臂下穿出，右拳准备变掌。

41



动作：右拳变掌，两掌同时外旋，手心朝里。



② 穿手变掌



③ 后坐收掌

动作：两掌内旋下落至腹前，掌心向下，重心准备前移。

动作：屈右膝，重心移至右腿，左脚尖上翘。两手同时内旋，分开收至胸前，手心斜相对。



④ 翻掌下落



⑤ 跟步按推

动作：左腿支撑重心，右腿跟步至左脚后，前脚掌着地，两掌向前按推。

小结:

学习到此第一段就完成了，分解动作熟练后，就要连贯练习。演练中注意速度均匀，呼吸才能更好的配合动作完成，如果时快时慢的话，就只能按自己的呼吸习惯，不用理会我提示的呼吸法，不然就容易形成憋气的现象，不过还是要提醒大家，太极拳的呼吸要求是自然平稳，细匀深长，并与动作和运动协调配合，一般规律是“虚吸实呼”、“开吸合呼”、“起吸落呼”，当然也有一些拳势呼吸法，我在太极十三势书中有详细的解释。

在这里再给大家提示一下由“提手”转身做“白鹤亮翅”时，左腿支撑重心，右脚尖内扣时，很多人会站不稳，或出现身体前俯的现象，这是因为你没有意识到脚该扣在什么地方，老师教了我一个小窍门，在转身时意念右脚脚尖内扣提起后落于脚跟的位置，这样就可以轻松的转身，而重心也可换至右腿，试试看，你一定能做得更好。

第二组合由接膝拗步开始，因起势后的揽雀尾基本在原地完成，从这里开始连续上步，这要特别小心身体重心的位置，一定要保持不偏不倚，上步前要肯定重心移至支撑腿后才上步，动作间要保持连贯，一动的结束就是下一动的开始，手型变换间也不能突然。

总而言之，太极拳练的是身体上下的协调，养的是平和的心境，所以澳洲堪培拉军官学校要求他们的军官学生进校后，必须先上为期五周的太极拳课。该学院的院长认为太极拳是思想者的运动，练习太极拳是为了帮助受训的准军官成为多面手。中国也有一句古语称太极拳为“延年宜寿不老春”，愿大家在练习太极拳时，既得到身体的锻炼，也能体会到心境的改善。

第二段

本段是整个套路中较有难度的一段，也是最能体现技术演练水平的一段。前半部以“孙式”、“吴式”的活步、化打弓架为主，动作虽灵活，但节奏还要均匀，后半部有蹬脚，一定要沉住气。“陈式”的掩手肱捶，野马分鬃，是本段的重点和难点，要想演练流畅，必须抽出多练。练习这两个动作，最好是热身活动后，把其它组合动作都练习过了，腰、胯也松开了的时候再练，这样做是能在松腰的情况下，容易体会松、弹、折、送劲，二是避免腰部突然发劲而受伤。切记不要急功近利，一次练习很多，技术并不能马上提高。只有慢慢体会，在每次练习套路前练习4次，练习套路结束后再体会体会，这样才能稳稳当当，一步一步前进。

动作：右脚掌外旋落实，重心移至右腿，身体右转，左脚尖内扣，两脚呈平行，两掌随转身屈肘旋腕，掌心相对。



1 转身开掌



2 转身开掌

动作：接上动，两臂屈肘开掌与肩同宽，重心七分在右。

45



动作：重心移至左腿，右脚跟提起，两掌相合，与头同宽。



3 提脚合掌

心得体会：

此动为孙式开合太极拳的主要动作，孙老前辈一生精通武学，将形意脚、八卦腰、太极拳融为一体创编成孙式太极拳，动作看似容易，但上、下肢的配合，一定要多悟多练后才能协调、顺达。

第二段 第一个组合

12. 右单鞭

46

动作：随体稍右转，右脚向右开一步，两掌外旋，掌手向外。



2 弓步分掌



1 开步旋掌

动作：重心右移成右侧弓步，两掌随体左转向左、右分掌侧展。

心得体会：

此为孙式单鞭，左右手均为掌。分掌与侧弓步同时到位，意念如捋竹竿，定势时应换呼气，并伴随松腰、沉肘、敛臀进行。

第二段 第一个组合 13. 肘底捶

动作：重心移至左腿，右脚尖内扣，上体左转。右掌外旋向上，向左掩至右肩前，左掌顺势下按。



1 扣脚掩掌



2 收脚抱球

动作：右脚落实，重心移至右腿，右掌内旋，手心向下。



3 收脚抱球

动作：上体稍右转，左脚收至右脚内侧，准备摆步。右掌臂随体右转屈肘，左掌向右划弧至右腹前，与右掌上下相对，两臂呈抱球状。



④ 摆步分掌

动作：上体左转，左脚向左前摆脚上步，脚跟着地。同时，左掌向左上分摆，右掌按至右胯旁。



⑤ 跟步摆掌



⑥ 跟步摆掌

动作：左脚落实，重心移至左腿，准备跟步。左手内旋，准备下按。

动作：右脚跟进半步，左掌向下按至胯旁，右掌外旋，向上划弧摆掌至体前。



动作：右脚落实，左脚提脚跟准备做虚步。左手提起准备劈出，右掌变拳，回收于左手下。



7 虚步肘底捶



8 虚步肘底捶

动作：左脚前伸，脚跟着地，成左虚步，左掌由右腕上向前劈出，右拳收至左肘内侧下方。

心得体会：

左右平移要注意上肘与下膝的方向一致，摆步向左前 30 度角上步即可。上下肢运动要同步直辖市，虚实转换时要平稳移动。

第二段 第一个组合

14. 转身推掌



1 撤步举掌

动作：右脚跟外展，身体左转，左脚上步。右手屈肘收于耳旁，准备推掌，左手下按至腹前，准备搂掌。



2 上步屈肘



3 跟步推掌

动作：左脚落实，右脚向左脚后跟进半步，前脚掌着地，左掌经膝上搂按于左胯旁，右掌顺势前推。



动作：右重心移至右脚后，左脚尖内扣，重心随之移至左脚，右脚跟提起，上体右转。左掌外旋向左前斜上举，右掌回收至左肘旁。



4 转身举臂



5 上步屈肘

动作：右脚向右前上步，脚跟着地，左掌下按至腹前，右手屈肘移至耳旁。

51



6 跟步推掌

动作：右脚落实，移重心，左脚跟进半步至右脚后侧，前脚掌着地。右掌经膝上搂按至右胯旁，左掌顺势前推。

心得体会：

此动是“孙式”太极拳的接膝推步。一般我会在练习基本功时练习“杨式”接膝拗步后再练习此动，一定是多练后才能体会节节贯串的感觉。

这一组动作以“孙式”太极拳风格为主，但还是以“杨式”为基础的原则下，安排了多个虚实转换的动作，步法比较活，有撤步、上步、跟步，看起来比较灵活，但在进退步过程中一定要注意敛臀，不然就容易出现上体前俯的现象，几个动作中都没有什么难度，但在平淡中显出太极味就得上下肢配合协调，脚步轻灵、平稳，动作连贯圆活。

第二段 第二个组合

15. 玉女穿梭

52

动作：左脚向左前上步，脚全掌着地，准备转身，左掌外旋手心向上，右掌伸至左前臂上，准备抹掌。



② 转体抹掌



① 转体抹掌

动作：上体右转，右手向右抹掌，左手附于右肘旁。

动作：右脚回收，双膝微屈，重心后移，顺势双手后捋。



③ 收脚下捋



④ 上步棚臂

动作：右脚向右前上步，脚跟着地。两掌相合棚臂于胸前，右掌心向内，左掌心向外。

53



⑤ 跟步摆掌

动作：右腿屈膝，重心前移，右手向右前弧形摆掌。



⑥ 跟步摆掌

动作：上体与右手续上动向右转摆，左脚向右脚跟半步，左手不变，附于右肘前。



⑦ 上步旋掌

动作：左脚落实，重心移至左腿，右脚跟提起准备上步，右手屈肘旋腕，收至右额前。



⑧ 上步旋掌

动作：右脚向右前上步，脚跟着地。右手前臂内旋，准备架掌，左手收至腰间，准备推掌。

动作：重心前移，右脚掌落实成右弓步，右掌上架于右额前上方，左掌随体右转向右前推出。



⑨ 弓步架推

动作：重心移至左脚，右脚脚尖内扣，上体微左转，右掌外旋落于体前，掌心向上，左掌收于右肘内侧，手心向下。



⑩ 扣脚落掌



⑪ 转身抹掌

动作：重心前移，左手经右前臂上穿。



12 转身抹掌

动作：上体左转，左手向左抹掌，右掌收至左肘内侧下方。



13 收脚下捋

动作：左脚回收，双手后捋。

56



14 上步棚臂

动作：左脚向左前上步，脚跟着地，两手相合棚于胸前，左掌心向内，右掌心向外。



动作：重心平移至左腿，左掌向左划弧平摆。



15 跟步摆掌



16 跟步摆掌

动作：右脚向左脚后跟半步，上体左转，左掌继续划弧平摆，右掌不变。



17 上步旋掌

动作：右脚踏实，重心移至右腿，上体右转，左手屈肘收至额前。



18 上步旋掌

动作：左脚向左前上步，脚跟着地，右掌内旋，准备架掌，右掌随体右转，屈肘收至肩前，准备推掌。



19 弓步架推



58

动作：重心前移，左脚落实，成左弓步，左掌架于左额上方，右掌随体左转，向左前推出。

心得体会：

此动由“吴式”太极拳玉女穿梭演变而来，为化打方法，要做得连贯圆活，就必需以腰带臂，腰转小圈，臂走大弧，形成一个整体动作就能柔顺了。定势时注意松腰沉胯，身体不可前扑。在练习套路前这个动作要抽出多练，也可作为热身动作，先站高些练习，在关节活动开后，再蹲低一些练习。这个动作做好了，对下一动左右蹬脚会很有帮助。

动作：重心后移，左脚尖内扣，上体右转，左掌外旋翻转落于体前，掌心向上，右掌随体转收于左肘内侧。



1 扣脚踏掌



2 转体抹掌

动作：重心前移，右手于左手上穿出，准备抹掌。

59



3 转体抹掌

动作：右掌随体右转向右抹掌，左掌随体转屈肘收于右肘内侧。



④ 转体分掌

动作：右脚收至左脚内侧后提膝，双手续上动，左手由上向下，右手由下向上，交叉合抱于胸前。



⑤ 提膝合掌



动作：左腿微屈站稳，右腿向右前方勾脚尖蹬出。两手分别向右前方及左后方划弧分掌。



⑥ 蹬脚分掌

动作：左腿屈膝下蹲，右腿屈收准备落脚。右手外旋落于体前，左手下落，屈肘于左胸前。



7 落脚转掌



8 落脚转掌

动作：右腿向右前方落脚，脚跟落地，两手稍相合。



9 转体抹掌

动作：上动不停，左掌随体左转向左抹掌，右手抹掌至左肘下侧。



10 转体分掌

动作：双手续上动，右手由上向下，左手由下向上交叉合抱于胸前，左脚收至右脚内侧后提膝。

动作：步型不变，右手随体右转，由下向上走上弧，左手向右走下弧。



11 提膝合掌



动作：右腿屈膝站稳，左腿向左前方勾脚尖蹬出，两手分别向左前及右后方划弧分掌。



12 蹬腿分掌

心得体会：

这一动是本段的一个难点，因为前面都是弓架动作，腿部都是下蹲，而这里由弓步到提膝、蹬腿都是连贯动作，丝毫没有休息停顿；上体左右两边转，两手由平圆到立圆的交叉划弧，这完全练的是意志品质及思路清晰。我想很多人，包括我初练习的时候，一到这里，思想就很难集中，有时在玉女穿梭时就想蹬腿能否站稳，但往往都是顾此失彼，成功率不高。我经过一段时间练习后，体会到老师上课时提出的要求，按照动作要求不慌不忙把每一要领记在心上，每一动作做到家，松腰，支撑腿微屈，肘关节与膝关节相对，提膝时合抱，蹬腿时分掌，相系相吸，上下相随是化繁就简的真言。照着这些要点多练，一旦有了正确的动作定型，练习起来其实也不难，来吧，马上试试，从现在开始，你就要有绝对的信心。你能成功，而过了这一关，下面很多动作对你来说就是轻而易举的事情了。

第二段 第二个组合

17. 掩手肱捶

动作：左腿屈膝回收，合胯，两掌划弧掩合于面前。



1 收脚掩掌



② 开步落掌

动作：左脚跟擦地向左开步，上体微左转，两掌同时内旋向下，左手上，右手下交叉相叠于腹前。



③ 马步分掌

动作：重心移至两脚之间（略偏左），两掌分展侧举。



④ 转体合肘

动作：重心平移偏右腿，上体稍右转，两臂外旋合肘，左掌摆至体前与肩平，右掌变拳收于右胸前，手心均向上。



动作：重心平移到左腿时，右拳内旋向前冲出，左掌后收，掌心贴于左腹部。

心得体会：

此动作选用了“陈式”太极拳中具有代表性的发劲动作。“陈式”太极拳的发劲是松弹抖放，而关键在于腰，发劲时沉胯、转腰，以腰带臂之劲传递到手，右拳发出与左手回收要协调一致，另外在力达右拳面后，要迅

速制动，表现出脆快的冷弹劲，正如拳论所说“蓄劲如张弓，发劲如放箭”、“曲中求直，蓄而后发”，体现了刚柔相济，快慢相兼的技术特点。我练习此动时，喜欢在下课前练习，因为这时全身都松开了，用腰发出抖弹劲比较容易些，也可避免受伤。练习时把动作路线搞明白，左右连续练习，效果颇佳。



5 弓步冲拳

第二段 第二个组合

18. 野马分鬃

动作：上体稍左转，右拳变掌向左下捋至腹前，左掌以大拇指为轴，四指顺时针转一小圈。



1 转体捋掌



② 转体棚臂

动作：右掌下捋后棚臂，左手正好附于右前臂，右手心向下，左手心向下。



③ 转体棚臂



④ 转体捋掌

动作：重心由右移至两腿间，以腰腹发力，右肘下沉，左手内旋向下横捋掌，定势时，两掌横捋于腹前，掌心向左。

动作：重心右移，两手顺势右移，掌型不变（此为过渡动作）。



5 转腰旋掌



6 转腰旋掌

动作：重心平移至左腿，两手由右向左划弧，成俯掌，左手前，右手后，准备下一动。



7 提膝托掌

动作：重心后移至右腿，左脚尖稍内扣，准备提膝，右手向后屈肘提起，左手外旋，准备做托掌。



⑧ 提膝托掌

动作：右腿支撑重心，左腿提膝，右掌弧形举于右侧，左掌续上动，外旋向上托于左膝上方。



⑨ 弓步穿掌

动作：左脚向前落步，脚跟着地，两掌手型不变，幅度相应开展，准备穿掌。



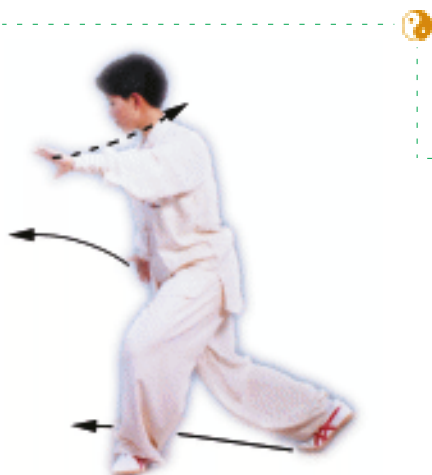
10 弓步穿掌

动作：重心前移呈左弓步，左掌向前穿靠，右掌仍侧掌，但相应地向后开展。

动作：重心后移，左脚尖翘起后准备摆脚，右手下沉外旋掌，左手内旋掌向下。



11 摆脚翻掌



12 摆脚翻掌

动作：左脚尖外摆，重心前移至左脚，准备提膝，两手续上动，右手外旋走下弧，左手内旋走上弧。

69



动作：左腿支撑重心，右腿提膝，左掌屈肘弧形举于左侧，右掌续上动，手心向上，托掌于右膝上。

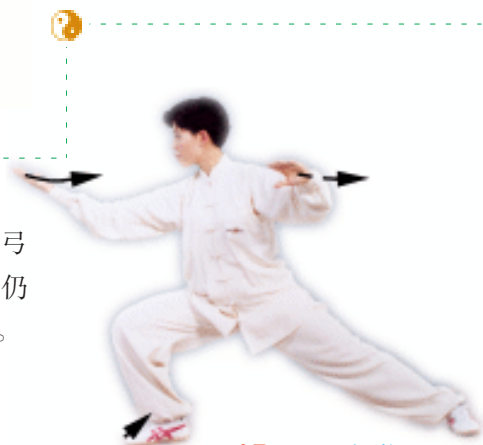


13 提膝托掌



14 弓步穿掌

动作：右脚向前落步，脚跟着地，两掌手型不变，但相应地左肘向下稍沉，右手向上稍抬。



15 弓步穿掌

动作：重心前移成右弓步，右掌向前穿靠，左掌仍侧举，但相应地向后开展。

心得体会：

在连续练习套路时，很多人会感到左蹬脚后是最辛苦的时候，那是因为由单腿支撑蹬脚后马上要单腿屈蹲擦步，而“掩手肱捶”的弓步、马步左右移重心，造成两腿又酸又胀，这时很多人习练时就会突然将腿伸直，或撅起臀部来缓冲，其实功夫深浅就看谁能坚持得最久，在你感到累的时候，别人也同样累，甚至比你更累。我觉得在这一刻，应该享受其中。人生经历酸甜苦辣，才算是丰盛人生，加油吧，朋友，我相信你有成为冠军的梦想，这个冠军不单指在运动场上的得胜者，也代表了各行业的成功者。在世上，每个人都有机会成为冠军，只要敢想，敢拼，敢坚持，就一定会一步步踏上成功的台阶，直到走向梦想实现的终点。

第三段

本套太极拳是为竞赛而编排的，拳路中繁简相间，难易穿插，而本段恰是将整套拳的演练推向高潮的编排，练起来对表演者的平衡能力和柔韧协调性要求较高，最吃功夫。例如，云手是对协调性的考验，左右分脚、转身拍脚和金鸡独立则要求平衡功夫，而单鞭下势和退步穿掌等则重心起伏，又要求腰腿柔韧，能撑得住劲。因此，对于习练者要区别对待，如欲在赛场上一展身手，就要严格按动作规格学练，把整段柔中寓刚的拳练得形神兼备，调神调意。而对于健身运动的中老年人，则可降低难度，做到单脚支撑稳定，举腿的高度以自己能承受为度，不必勉强。



1 扣脚摆掌

动作：重心移至右腿，右手随体右转内旋翻掌至右方，左手走下弧经腹前右行至右肘下方，呈阴阳鱼状。



2 转体翻掌



3 转体云手

动作：重心左移至两腿中间，左七右三，左臂上棚，右臂下采。



动作：重心移至左脚，右脚收至左脚内侧落地。两手掌续上动，右手走上弧，左手走下弧，云掌旋臂至身体左侧。



④ 转体云手



⑤ 转体云手

动作：重心移至右腿，左脚脚跟提起，右手上棚向上，左手下采向下。



⑥ 转体云手

动作：左脚向左开步，上体右转，右手走上弧划至右侧，左手走下弧划至右肘下方。



⑦ 转体云手

动作：重心左转，右腿收至左脚内侧，左臂内旋走上弧，右掌外旋由右向左走上弧。

动作：重心移至左腿，左臂上棚，右臂下采。



⑧ 转体云手



⑨ 转体云手

动作：重心移至右腿，左脚跟提起，右手上棚，左手下捋。



动作：重心右转，左脚向左开步，右手内旋外翻走上弧，左手外旋走下弧。



10 转体云手



11 转体云手翻掌

动作：重心移至左腿，左手上棚走上弧，右手下采走下弧。

75



动作：上体左转，右腿扣脚尖收至左腿右侧，左手由上至下内旋下按，高与肩平，右手由下向上提到胸高。



12 转体云手翻掌

心得体会：

云手是侧行的平移，更应该沉胯、敛臀，稍不注意，臀部就会撅起，上体随之前俯。云手的转体是以腰带臂，腰领手走，两臂保持半屈，两手交错立圆划弧，上手高不过头，下手低不过裆，开步、并步时脚的移动要轻灵柔缓，以脚前掌先落地，随重心移动踏实全脚。

第三段 第一个组合

20. 独立打虎

76

动作：右脚落实，左脚跟提起，左手外旋向下，右手内旋向上。



② 撤步穿掌

①



① 撤步穿掌

②

动作：上体左转，左脚后撤一步，右手经左前臂上向前穿至体前。

动作：左腿屈膝，重心后移，双手下捋。



③ 转体扣脚



④ 转体扣脚

动作：上体左转，右脚尖翘起内扣。左手后摆，准备向上握拳，右手肘意念与右膝相对，准备提膝握拳。



⑤ 提膝握拳

动作：左腿支撑，右腿提膝，脚尖上翘并内扣，两手逐渐握拳，左拳举于前额上方，右拳屈肘收于左胸前。

心得体会：

这是第三段的第一个难度动作。这个提膝前的撤步很重要，脚尖的位置决定定势的角度及稳定性，要多留意。还有就是撤步后要把下将动作配合移重心做完后才提膝，支撑腿不要突然上顶，应该是左手上举握拳、提膝、右手屈肘握拳同时到位，这样做左上、右下才会均衡。

第三段 第一个组合

21. 右分脚

动作：右腿屈膝，右脚尖下垂，两拳变掌相交（右手在外），抱于胸前。



2 分脚分掌



1 垂脚抱掌

动作：右脚面展平向右前上方分出，两掌内旋外展，向两边撑举。

心得体会：

右脚屈膝下垂时，右膝关节放松，右肘与右膝相对，脚手分展同时进行，当腿上抬时必须留意沉肩坠肘，这样有助于沉住气，达到稳的效果。

动作：右腿屈膝，脚尖下垂，双掌随体右转落于右膝上方。



1 屈膝落掌



2 落脚收拳

动作：右脚向前落步，同时两掌下落于胯旁后变拳。



3 弓步贯拳

动作：重心前移成右弓步，两拳由两侧向前上方贯打。

心得体会：

右腿屈膝时，左支撑腿略下蹲，落步就会轻灵，弓步前移先收尾闾上身就不会前俯，弓步、贯拳要同时到位。注意两拳贯打时应走两边弧形，不应直来直去。

第三段 第一个组合

23. 左分脚



1 后坐分掌

动作：重心后移至左腿，右脚尖稍向右外摆，两掌随体稍右转变掌，左右分展侧举。



2 提膝抱掌

动作：重心前移至右腿，双手下按，准备合抱掌。



3 提膝抱掌

动作：右腿支撑，左腿收脚提膝，双掌由下向上交叉，合抱于胸前。（左手在外）



动作：右腿支撑不变，左脚面展平向左前方踢出，两掌边内旋边向两侧分展撑举。

心得体会：

收脚提膝要敛臀，提膝与双手同时向上；分脚是靠腹肌，髂腰肌的力提起左小腿；分展时要呼气，这样做可稳定重心。



4 分脚分掌



1 屈膝按掌

第三段 第一个组合

24. 转身拍脚

81

动作：右支撑腿微屈，左脚小腿屈收，双掌下按，准备转体。



2 转体抱掌

动作：以右脚掌为轴，向右后转体，左脚内扣落步，两手随体转合抱于腹前，重心在两腿中间。



③ 转体抱掌

动作：重心移至左腿，右脚跟抬起，两掌交叉抱于胸前。（右掌在外）



④ 右手拍脚



82

动作：右脚面展平向上踢摆，右掌击拍右脚面，左掌侧举在后。

心得体会：

先屈左膝及右支撑腿，是为右转身做好准备，转身时合胯与两手相合同时完成，两手相交时左手稍给一些合劲；拍脚前，右腿先提膝但不踢，提起后以小腿踢出。到此第三段的第一组合完成，大家可以复习一下，连贯起来练习。

小结:

这一小节有复杂的云手和难度较大的独立打虎、右分脚、左分脚及转身拍脚，这里再特别提示一下：

云手：以两手往上、下、左、右循环运行，再结合两足的侧行步的开步与并步动作，形如静空之行云，犹如江河之川流不息而得此名。它的要点在于以腰为轴，左右旋转带动两手臂在体前交互划圆来完成。过程中，脚侧开步要用感觉找好落脚位置，不可一前一后；手臂随腰转还要顾及肘与膝合，掌形不变，舒指展掌，手臂划立圆逐渐翻转，而不是转体后突然翻掌。因此，云手这一势要多练习，做到上下相随，协调圆转，才能表现出行云流水的味道来。

独立打虎：云手后的独立支撑动作。有一点难度，但不复杂，只要在左脚撤步时，脚尖的方向找准，重心移至左腿后，左手上举（左手往上举，左脚往下采的对称力），右手与右腿“相系相吸”，手是屈肘，腿是屈膝同时完成。但要注意的是时机，左手还没上举就提膝很容易向后仰，这里一定要沉住劲，因下一动还是左腿支撑，如果此动提膝过猛，就会给左腿带来很大的负担，右分腿时可能会因左腿控制不了而失误，所以这个动作一定要以稳定性为主。

左分脚：单个动作一点不难，但在做完上一动的独立支撑及右分脚后，左腿会有沉的感觉，这时应在弓步移重心时特别小心，一点也不能急，先敛臀，确定重心已移至右腿后才提膝分腿。

转身拍脚：在上一动分脚后，先不要想转身，一定要支撑腿先屈蹲，这样会令重心沉稳，转身时左手稍有一点与右手相合的力，但不要明显。在左腿落地后呼气，腰一松，重心就移至左腿；右腿先提脚跟屈膝，小腿向上踢，右手击拍，击拍时上体不要前俯，要保持中正，这样动作既规范又能保证下一动的质量。

25. 进步栽捶



① 屈膝旋臂

动作：左腿屈膝，重心前移，右脚外摆向前落步，脚跟着力，上体右转。同时，左掌屈臂右摆，右掌翻转，掌心向上，落于腰间。



② 落脚转体

动作：过渡动作。重心前移，右脚落实，全脚着地，左脚上步，脚尖点地，落于右脚弓内侧。同时，右掌外摆举臂，左掌下按。

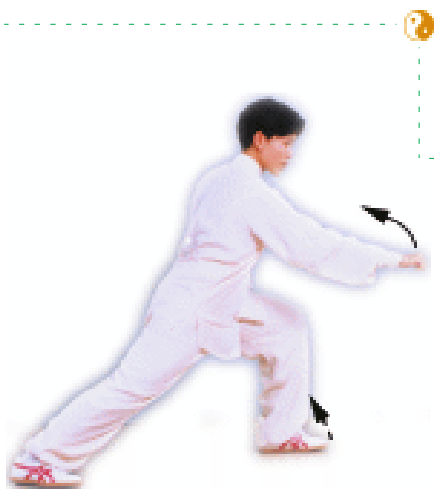


③ 收脚举臂

动作：左脚向左上步，上体微左转；左掌向下划弧落于腹前；右掌向右、向上握拳提于右耳侧；目视前方。



4 上步提拳



5 弓步栽捶

动作：上体微左转，重心前移成左弓步；右拳向前下方打出，与腹同高，左掌搂膝后按于胯旁；目视右拳。

心得体会：

先屈膝下蹲再落脚，左手要撑住劲，落脚后马上上步，不要停，转身适中，不能太偏右；弓步前移先敛臀再进身。注意栽捶时要防止上体弓腰驼背。

26. 斜飞势



1 后坐摆脚

动作：重心稍后移，上体左转，左脚外摆；右拳变掌，两掌左、右分展。



2 收脚合臂



动作：左脚落实，右脚收于左脚内侧；两掌左上、右下屈肘合于胸前，左掌置于右肩前，右掌置于左腹前；目视左前方。



3 上步合手

动作：上体微右转，右脚向右上步；两掌内收相合；目视左掌。

动作：上体左转成右弓步；两掌分别向右前上方和左前下方分掌撑开，右掌略高于头，掌心斜向上，左掌同胯高，掌心斜向下。

心得体会：

上步时两手左上右下、上下划弧要配合好，身体保持中正，上步后先敛臀再做斜倾靠，右肩要有靠的感觉；在右手靠的同时，左手要注意下采，这样同时到位，才能对称。



④ 弓步分掌

第三段 第二个组合

27. 单鞭下势

87

动作：重心移向左腿，上体左转；左掌变勾手侧前举，右掌经面前摆至左肘内侧。



① 弓步勾手



动作：上体右转成右仆步；右掌经腹前贴右腿内侧向右穿出。

心得体会：

仆步穿掌时，左勾手要相应地向后拉，有对拉舒展之感。



② 仆步穿掌

第三段 第二个组合

28. 金鸡独立



1 弓步挑掌

动作：过渡动作。右脚稍内旋，左脚上步，同时左勾手变掌向下往前摆，右掌内旋下按。



2 收脚按掌



3 提膝挑掌

动作：重心前移，上体右转，顺势右腿伸直独立，左腿屈膝提起；左勾手变掌经体侧向前挑起，成侧立掌，腕同肩高；右掌翻转按于右胯旁。

动作：过渡动作。右腿屈膝，重心下沉，左脚顺势下落于右脚内侧，脚尖点地。同时，左掌内旋下按，右掌后移。



4 落脚旋掌

动作：左脚落实，重心左移，右腿微抬，脚尖点地。同时，右掌内旋前移，左掌下按。



5 重心左移

动作：上体左转，左腿伸直独立，右腿屈膝提起。同时，右掌上挑于体前，腕同肩高，左掌翻转按于左胯旁。



6 提膝挑掌

心得体会：

弓步完成后收左脚前，右脚跟稍内碾，对下一动提膝很有帮助。

29. 退步穿掌



1 屈蹲盖掌

动作：过渡动作。左腿微屈，左掌掌心翻向上，经腰间、右前臂上前穿，右手横掌下按。



2 退步穿掌

动作：右脚向后落步成左弓步，左掌继续前穿，掌心向上，腕与肩平，右掌下按至左肘下。

心得体会：

这一势要做得平稳舒缓而不失平衡，犹要注意右脚后落步，不能与左脚在一条直线上，一般右脚向右后 30 度方向落脚；整个动作是左脚徐缓屈膝，重心徐缓下降，右脚随势后撤依次进行，同时右掌下按、左掌前穿协调进行；上下一撤两劲对拉，平衡有力。

第四段

本段动作身体转动幅度加大，动作上下起伏，高低相衬，演练起来，更是舒展大方。但对初学者却有一定难度。因为动作未熟练，拳势之间的起承转合尚不清晰，这时就要抽出难点动作多练，不要急于成套。例如转身摆莲，既有大幅度转身的重心转换，又有抬腿上摆的控腿移动，对练习者身体素质要求较高。这就不仅要练技术动作，还要加强腿部力量和柔韧性的辅助练习。

对于普通练习者，42 势动作全部练完有一定的负荷量，容易在这一段出现虎头蛇尾现象。考验的时候到了，要坚持住！

30. 虚步压掌



1 后坐翘脚

动作：重心后移，左脚尖翘起，准备转身。



2 扣脚转身

动作：左脚尖内扣，上体向右后转，左掌举于左额侧，准备按掌。



3 虚步按掌

动作：重心移至左腿，右脚提起，脚尖转向前方，脚前掌落地，成右虚步，左掌自上而下横按于右膝前上方。

心得体会：

此动是180度转身，转身前要先屈后腿，敛臀、扣脚和转身同时进行，左手也应协调配合，就不会造成前、后摆动的现象。注意，下按时不要突然下蹲，速度要均匀；上体应向下松沉，微向前俯，臀部不要后撅。



1 独立托掌

第四段 第一个组合

31. 独立托掌

动作：左腿支撑，右腿屈膝提起，脚尖下垂，成左独立步。右掌前臂外旋，掌心向上托起，左掌向左后摆举于体侧。

93



第四段 第一个组合

32. 马步靠

动作：左腿屈膝，右脚前落。左前臂外旋，右前臂内旋，准备下捋。



1 落步旋臂



2 收脚举掌

动作：重心移至右腿，左脚收于右脚内侧，右手续上动下捋，左手随体右转弧形前带。



3 收脚举掌



动作：上体继续右转，右手外旋，臂上举，左手按于右胸前。



4 上步马步靠

动作：左脚向左前方上步，脚跟先落地。左掌变拳，下移至下腹前，右掌下按于左前臂内侧，准备挤靠。

动作：重心略向前移，成半马步，两手臂上动向前挤靠。

心得体会：

提膝落步就要注意落脚位置，右脚跟着地后脚尖外摆至右40度位置，左脚经右脚内侧弧形上步方向为左前方40度处。

上肢配合关键在于对拉，重心于中，右手旋臂伸掌在右上，左手下按在中，左脚向左上步，这就是对拉。

我刚学习的时候经常出现失重的情况，总觉得右脚站不住，当时我想可能是腿部力量的原因，后来得老师指点，才知是技术没有掌握好，原因在收脚旋臂后没有及时上左步，所以失重于右边，或者是提膝落步，脚还没有站稳就急着移重心收脚，希望大家能留意这些地方。

动作：过渡动作。重心后移，左拳外旋变掌，两掌心翻向外，向前向上摆。



5 上步马步靠

第四段 第一个组合

33. 转身大捋



1 外旋变掌



2 移身平带

动作：重心移向右腿，左脚尖翘起外摆，顺势左脚落地，重心前移至左腿，两手翻掌，左掌横掌提至右胸前，右掌向下向前带。

动作：上体右转，两掌继续后带。



3 摆脚旋掌



4 收脚托掌

动作：上体左转，重心移向左腿，右脚顺势收于左脚内侧，两脚平行站立。左掌横提至右胸前，右掌托举于身体右侧，掌心向上。

动作：右脚跟外旋，身体左转，左腿微提，脚尖点地。同时两掌随转体向左平捋至胸前，右腕略高于肩，左掌合于右肘内侧，两掌心斜相对。



⑤ 撤步平捋



⑥ 弓步滚肘

动作：上体继续左转，以左右脚前掌为轴，左脚向后撤步，重心移向左腿成侧弓步。两掌向左平捋后握拳，左拳收于腰间，右拳屈肘滚压至胸前。

心得体会：

此动采自 48 式太极拳，是由“杨式”大捋（推手）演化而成。大捋推手主要由捋、靠、肘、捌、采等手法组成。本势表现了转身捋和滚时的两种手法：第一动借着马步靠的靠劲，左手中节一松向外旋臂，重心后移手平带后腰一松，左脚尖外摆，左手撑住劲，右手由上向下沉肘旋臂再向上托，同时右脚发于左脚内侧成平行步，这是体现“上下相随，相系相吸”的拳理。

第四段 第一个组合

34. 歇步擒打



1 左转续劲

动作：过渡动作。上体左转，继劲换气。



2 撑臂穿拳

动作：重心移向右腿，右臂内旋屈肘上撑，右拳置于右额前，拳心向外，左拳向左后方穿出，拳心向后。



3 转体收拳

动作：上体左转，左脚尖外摆，重心前移。同时，右拳外绕收于腰间，左拳变掌划弧向前穿。

动作：过渡动作。右脚提起准备向前横盖步，左掌握拳屈肘内收。



4 左变拳右腿提收



5 歇步冲拳

动作：续上动，右脚向左前横盖落步，两腿交叉屈蹲成歇步。左拳屈肘收于腹前，右拳经左臂上向前下方打出，拳心向上。

心得体会：

图 1 是续上一动平捋，先向左续劲，而下一动是向右，所谓“欲左先右”。

图 2 右肘屈向右，左拳内旋向后穿，与右手“对拉”。

图 3 先外摆脚尖是“三尖对正”，再移重心。

图 4 左掌变拳为“擒”。

图 5 右拳冲出为“打”。

第四段 第一个组合

35. 穿掌下势



① 收脚举掌

动作：身体升移，上体左转，左脚收至右脚内侧。两拳变掌，右掌提于胸前，左掌举于左前方。



② 右屈伸掌

动作：上体左转，右腿屈膝，左脚向左伸出。两掌经面前向右摆至右前方，右腕高于肩，左掌置于右肩前。



③ 仆步穿掌

心得体会：

由歇步变仆步过程中尽量保持重心起伏不要过大，左脚收到右脚内侧后马上与双手形成“对拉”，也就是说双手摆掌向右前，左腿伸腿向左后。屈肘随体左转下蹲同时进行，双手顺左腿内侧穿出时要注意尽量保持身体中正，不要前扑。

动作：前移挑掌吸气。重心前移成左弓步，左掌向前向上挑起，与肩同高，指尖斜向上，右掌略向后拉，置于右胯旁。



1 弓步挑掌



2 虚步架拳

动作：右脚上步成右虚步。两掌握拳，右拳向前，两拳交叉于胸前，拳背相对。

101

心得体会：

由仆步过渡到弓步，再上步呈虚步，对腿部力量要求很高，所以在上步前，左脚跟内碾，右肘后拉于腰间呈“对拔”之势；重心中正，右腿以大腿带小腿向前上步，脚尖点地，过程中，左手变拳在前撑住劲，右腿沉住劲，右手与右脚同时向前，当右脚尖点地后，当体现“前去必有后撑”的拳理。

小 结：

这一组合动作幅度比较大，有了前面三段技术基础，这里演练起来就不会太难了，我再给大家一些提示，就是演练过程中要特别留意的地方。

(1) 虚步压掌：如果你觉得转身不顺，就要留意扣左脚、碾右脚与身体转动的时机。

(2) 独立托掌：我相信此处是比较累人的，因虚步需下蹲，而提膝独立是单腿起，所以要留意百会上顶，左手压掌后向左后撑圆，右手与右脚“相系相吸”，托掌与提膝同时到位。

(3) 马步靠：独立提膝后，右脚落步，当右手向右、左手向上时，左脚必须向左前上步，不然就出现“双重”，注意重心意念都在右边。

(4) 转身大捋：由偏马步呈平行步，关键在重心移至左腿后，双手在后，与右腿同时一方面横托掌，一方面呈平行步，这样双手起了带动作用，又能保持重心的平稳移动。

(5) 歇步擒打：意识上一定要有左手由掌变拳是抓住对方手腕的“擒”，而在右拳打出，右腿同时上步时就要注意重心不要过于前俯，“前去必有后撑”就是保证身体重心的中正。

(6) 穿掌下势：此动要留意的也是“对拉拔长”的拳理，上手走上弧到右前，左脚就要向左伸到位。另外仆步时沉住气，胯就松，重心的移动就不觉得累，反之，就会压在右腿上，或会出现臀部突出的现象。

(7) 上步七星：“七星”的定势就像北斗七星的形象，因此得名。“一动无有不动”时刻都要牢记，当完成下势后，前弓挑掌，右手后采，沉胯每一处都要做到位。而两手掌变拳间也有左外旋、右内旋的动作。希望大家在练拳的过程中，能体会到太极拳技术以外的一层功，即理论的升华，才是功外功。

动作：右脚向后撤步，重心后移，上体右转。两拳变掌，左掌边伸边向右摆，右掌向右划弧。



1 撤步伸掌



2 抬脚摆掌

动作：重心右移，上体右转，左脚尖抬起。左掌翻掌向下，右掌向右向下划弧至胯旁。

103



3 虚步按掌

动作：上体左转，左脚稍后收，脚前掌点地，两腿略屈蹲。右掌向上、向左经面前向下落于左大腿外侧，左掌向下经腹前收按于胯侧。



4 独立挑掌

动作：右腿伸直独立，左腿屈膝前举，脚尖稍内扣。右掌向右前上挑掌，高与肩平，左掌变勾，上提侧举。

心得体会：

一般练到此用时应是5分钟（规定整套5—6分钟），后面就有充裕的时间，所以做举腿不能急。重心移至右腿后，右手挑掌带动左腿上举，眼睛随右手上挑，成侧立掌时眼睛转至右前方。挑掌时一定要虎口张开，定势一定要沉肩坠肘，略憋气才会更沉稳。

104



1 屈膝落脚

第四段 第二个组合

38. 转身摆莲

动作：右腿屈膝，上体右转，左脚下落扣步。右掌心翻向下屈肘右带，左勾手变掌随势向右平摆。

动作：以两脚前掌为轴，向右转体。左掌平摆至体前，右掌心翻向上经左肘下穿出。



2 转身穿掌



3 转体摆掌

动作：身体继续右转，重心移向左脚，右脚略提成右虚步。两掌翻转，右掌置于体右侧，左掌置于右肩下。

105



4 提膝预摆

动作：过渡动作。左脚落实支撑，右脚屈膝上抬。两掌下按，准备摆腿拍脚。



5 右腿摆莲

动作：左腿不要突然伸直。上体左转，右脚向左、向上、向外摆。同时在面前左、右手依次拍击脚面。

心得体会：

我们强调“开吸合呼”、“上吸下呼”的呼吸要领，正应了太极拳“内练一口气”的说法。内家拳有“意、气、形”的要求，初学者可先明“形”，外形有概念后就要注意呼吸的配合，它对稳定重心很有帮助，而“意”为师，每一动前意念中要清楚手、眼、身、法、步的要求，然后行之。右摆莲腿要求：身体中正，双手由右向左速拍腿摆动不超过 90 度，这样就不会超过重心的平衡面，右腿由左 40 度向右 40 度扇面摆动下落，刚好与手是对立交错运行，而眼睛始终看着腿的起点，也就是手的停点。因右腿摆动力量较大，眼睛跟腿摆肯定会失重，这是因为眼睛看哪边，这边的肌肉就会紧张。所以腿摆动力量较大，眼睛就要看手停的方向，这样就“对称”了。这些都是上课练习时老师给我的提示，希望与大家分享。

动作：右腿屈膝，右脚下落，上体左转。两掌继续左摆，左掌置于体左侧，右掌置于左肩下，两掌心均向下。



1 独立摆掌



2 落步下采

动作：右脚向右前落步，上体右转。同时，两掌下落至体前右侧，掌心向下。

107



动作：重心前移至右腿，上体左转。同时，两掌握拳，右拳上举于右额前，左拳经面前向左打出。



3 转身架拳

心得体会:

此动紧接上一动摆莲，如摆莲的力量适中，髋腰肌就很容易控制右腿屈收。当腿回收时，左脚支撑一定要五趾抓地，双手沉肩就自然前伸了，这时眼睛还要保持看着手，右腿不能急于落地，稳定重心后才下落，配合呼气，但决不是放松。双手下将与转腰、敛臀一定要做到位，当双手走上弧变握拳转身，才弓步前移，这样就不会造成弓步先做好，等着架拳转腰，违反了“一动无有不静，一静无有不静”的拳理了。

第四段 第二个组合

40. 左揽雀尾

动作：重心后移向左脚，右脚尖翘起外摆，上体右转。两拳变掌，左掌向左伸展，右掌经体前落于腹前。



1 后坐转掌



2 右棚左采

动作：重心前移向右腿。右掌翻转向右棚臂，左掌向左下横采。

动作：左脚上步收于右脚内侧，脚尖点地。右掌棚臂向上翻掌于右肩前，左掌下采于腹前，两掌上下成抱球状。



③ 收脚抱球



④ 上步合掌

动作：左脚上步，上体左转。两掌抱球相合。

109



⑤ 弓步棚臂

动作：重心前移成左弓步。左臂屈肘向前棚出，右掌按于右胯旁。



⑥ 转体伸掌

动作：上体略左转。左掌外翻前伸，掌心向下，右掌心翻向上，伸至左前臂内侧下方。



⑦ 转身下捋

动作：重心移向右腿，上体右转。两掌下捋。



⑧ 转身下捋

动作：上体继续右转。两掌下捋至腹前向右摆举，右掌心斜向前，腕与肩平，左掌心至右胸前，掌心向内。

动作：上体左转。左臂屈肘横掌于胸前，右臂屈肘内收，两臂相合，右掌指贴于左腕内侧。



9 转身横臂



10 弓步前挤

动作：重心前移成左弓步。两臂向前挤出，高与肩平，两臂撑圆。

III



动作：右掌经左掌上伸出，两掌分开与肩同宽，掌心均向下。



11 翻掌前伸



12 后坐屈肘

动作：右腿屈膝，重心后移，左脚尖翘起。两掌经胸前下落。



13 后坐屈肘

动作：续上动，两掌继续下落至腹前。

112



14 弓步按推

动作：重心前移成弓步。两掌平行向上、向前按出。

心得体会：

到此整套动作将完成，体力上有一定的消耗，动作安排与起势右揽雀尾相互呼应，所以绝不能有丝毫马虎，不然就会出现虎头蛇尾的现象，动作没有特别难度，只要把分解的每一环节做到家，动作就会饱满、有气势。

动作：重心移向右腿，上体右转，左脚尖内扣。右掌向右摆至面前，左掌随转体稍右带。



1 扣脚转身



2 摆脚分掌

动作：右脚尖外摆，上体右转，重心右移，屈右膝成右弓步。右掌摆至体侧，两掌左、右分掌。



3 扣脚合掌

动作：重心左移，右脚尖内扣，上体左转。两掌向下、向内划弧于腹前，两腕相交腹前。



4 收脚升立

动作：右脚内收，两脚与肩同宽，上体转正。两掌合抱举于胸前。

心得体会：

转体向右前左手不要马上右移，这样做动作不够舒展，应先沉肩稍向前送，当体右转时应相应的后分，而扣脚收脚时上体保持中正，不要前俯，双手上提时收脚，这样就不会重心偏重在左腿上。

第四段 第二个组合

42. 收 势



1 双手内旋

动作：双手内旋，身稍起吸气。

动作：两腿自然立直，两掌徐徐下落于胯前。



② 身起手落



③ 收脚并立

动作：左脚内收，与右脚相并，身体自然立正。两掌垂于体侧。

115

心得体会：

收势时，意念百会上顶，要沉肩、坠肘。左脚内收时，右脚要五趾抓地，不要在最后一动失去重心。

第③课

锻炼指导



一、初学训练计划

整套四十二式太极拳的分解动作内容、要求都清楚后，我想提供一些练习方法及锻炼计划供大家参考。

1. 初学阶段

(1) 如果有太极拳基础，知道什么是太极十三势、进步、退步、侧行步，并且都做得很好，就可先练习套路中的主要组合，第一段可在前一课所分两个组合的基础上再细分成三个组合，如①起势、揽雀尾、丁步按掌停；②单鞭、提手、白鹤亮翅停；③搂膝拗步至如封似闭停。这样反复一、两次后就可串起来做整段练习，过程中动作一定要找规范，高、低架就可按自己功力选自然的高度进行。

(2) 如果没有太极拳基础，又喜欢学习四十二式太极拳，就应该在活动身体各关节后，先练习进、退、侧行步，再以学习套路的第一组合为主，多练这一组合，因为太极拳的手法——棚、捋、挤、按，步法——虚、实转换及“左顾、右盼、中定”都可在此学到。

2. 锻炼计划

(1) 当熟悉了套路的动作与走向后，许多学员就急切的想一气呵成地打整套拳，但是我建议，如果你一星期天天都能练习的话，最好按下列计划进行：

星期一：每个组合练3次；每段练1次；整套拳练1次；时间约60分钟。

星期二：每段练2次；每两段连贯练1次；整套拳练1次；时间约40分钟，然后加10分钟放松练习，如做做正踢腿、后踢腿、弹腿。

星期三：每段练1次；整套拳练2次。第一遍要慢练，正常用6分钟，最好能打到8~10分钟。这样既可慢慢体会动作的含义，又可练到腿部力量，使整套练习负荷量增大。第二遍练习就可以按正常速

度和时间（6分钟）进行。因此，普通人每天练习两遍整套拳，用时约需30分钟，就可以达到锻炼目的了。

星期四：连续练习了三天，今天应是比较累了，以调整练习为主，重点在复习动作要领。每个组合练习3次；每分段练习1次；压腿及平衡腿法练习；可平躺在地板上练摆腿，或坐在椅子上练习控腿。共45分钟。

星期五：今天应挑战一下自己的体力。每分段练习2次；整套练习3次，即第一套练习后，休息5分钟，二、三套连续不间断练习，整个过程约需一个半小时。记住，练习前、后要做热身和放松活动。

星期六：昨天太辛苦了，今天只练习步法与基本功。按个人体力来要求自己，切不要勉强，以悟拳理，规范动作为主。

星期日：建议休息一下，只做一些伸拉性运动就可以了。

以上提供的仅是个人意见，欢迎大家到我的网站浏览，网址：

120 WWW.Li.fai.com，可以进行更多的交流。

二、竞赛录像训练参考

这是运动心理学家姒刚彦博士在2001年东亚运动会前指导我进行心理训练的一份计划。

姒博士现为香港康体发展局的运动心理主任，他于1993年在联邦德国获哲学博士学位，来港前是武汉体育学院运动心理学教授。姒博士有较丰富的实践经验，从1989年至1999年期间，为备战第11届、12届、13届亚运会；第26届、27届奥运会，分别出任中国国家击剑队、国家滑浪风帆队、国家帆船队、国家赛艇队、国家皮划艇队运动心理教练，随队工作。

心理训练是科学化训练体系中不可缺少的部分，早已被大家所接受。重大的比赛，运动员之间的竞争已经不仅是技术、战术和体

能的较量，也愈来愈明显地体现为心理能力的抗衡。

1. 表像训练方法

(1) 训练计划

训练计划共进行11周，前10周在香港进行，第11周在比赛城市日本大阪实施。每周到运动心理室在指导与监控下训练1次，每次约1小时。此外每周在训练场或家中练习3次，每次时间不等，平均30~40分钟。每周训练内容与训练目标请见（表1）。

表1 表像训练计划(太极拳国际标准竞赛套路,简称“套路”)

周数	练习次数	训练内容	训练目标
1		表像能力评测,讲解训练要点,讨论训练方案	确定已有表像能力,建立训练方案
2	办公室1次,自己练习至少3次	基本视觉、听觉、动觉表像练习	表像的清晰性与控制性
3	办公室1次,自己练习至少3次	基本视觉、听觉、动觉表像练习,套路第1段:内表像+外表像	连续动作表像的清晰性与稳定性,尝试全部动作以内表像完成
4	办公室1次,自己练习至少3次	套路第1段:内表像+外表像	连续动作表像的清晰性与稳定性,尝试在内表像与外表像之间进行“滑动式调整”
5+6	每周办公室1次,自己练习至少3次	套路第1段+第2段,内表像+外表像	连续四段内表像的清晰性、稳定性,动作时间的准确性
7+8	每周办公室1次,自己练习至少3次	套路第1段+第2段+第3段,内表像+外表像	连续三段内表像的清晰性、稳定性,动作时间的准确性,重点、难点动作的流畅性
9+10	每周办公室1次,自己练习至少3次	套路第1段+第2段+第3段+第4段,全部内表像	连续四段内表像的清晰性、稳定性,动作时间的准确性,重点、难点动作的流畅性
11	每天练习	全套动作,全部内表像,每天5~10遍,可在不同的时间进行	强化、巩固已有能力,保证稳定与准确

(2) 滑动调整

帮助运动员提高对内表像与外表像的控制能力，根据太极拳动作速度匀称而缓的特点，运动员设计出“滑动式调整”技术，即借助于想象摄像机镜头拉近或拉远技术而调回原内视点或外视点。例如运动员在内表像云手动作时突然觉察到已变成外表像，即可在继续动作的同时采纳镜头拉近技术从观察全身转回到原内视点，从而过渡到内表像。

在以往的训练中，运动员一意识到表像类型出错，就会中断正在进行的动作重新做起，或者跳到下一动作，但两种纠正方法均会影响表像准确时间。而滑动式调整技术则可以不中断或跳跃动作，从而不影响表像准确时间。

(3) 训练单元设计

竞赛准备型表像训练涉及到多种因素。本例着重考虑下列因素：

- 122** ①表像内容：“套路”共分有四段，每段均有标准时间。每一单元训练的段落内容，按总体计划循序渐进递增。②表像类型：前8周训练中以内表像为主，但辅以外表像。最后3周则全部采用内表像。这样设计主要根据内、外表像的作用不同而考虑。③表像速度：该运动员表像训练主要目的是确保全套动作的稳定与准确，因此在全部表像训练中均采纳真实标准速度。④表像背景：这是一个易在表像训练中被忽视的重要环节。表像背景对增加运动员的真实感极为重要。本训练计划在前8周要求运动员呈现表像背景，特定熟悉训练场地，且有教练、队友在场。后3周要求运动员呈现比赛环境。⑤音乐设置：尽管太极拳比赛时没有音乐伴随，但正规表演时却有音乐。在前8周的办公室训练中，每次约有一半训练比例采纳音乐伴随，乐曲取自运动员本人。这样做的目的是：a.强化不同通道表像连结，必要时可采用听觉表像（音乐）控制动作节奏；b.通过检验有音乐、无音乐情况下表像控制能力的区别，来进一步推进在无音乐情况下

的表像的稳定与准确。⑥干扰设置：从第5周到第11周，均在一定比例的表像训练中加设外部干扰，干扰声主要来自电视、收音机、电话、谈话等等。干扰设置的主要目的是增强抗干扰能力，加强动作的稳定性。训练单元设计举例请参见（表2）。

表 2 训练单元设计举例(第 6 周)

	第一遍	第二遍	第三遍	第四遍
表像内容	第 1 段 + 第 2 段	第 1 段 + 第 2 段	第 1 段 + 第 2 段	第 1 段 + 第 2 段
表像类型	内表像	外表像	内表像	外表像
表像速度	正常速度	正常速度	正常速度	正常速度
表像背景	特定熟悉练习 场地 ,教练、 队友在场	特定熟悉练习 场地 ,教练、 队友在场	特定熟悉练习 场地 ,教练、 队友在场	特定熟悉练习 场地 ,教练、 队友在场
音乐设置	有外部伴随音乐	有外部伴随音乐	无外部伴随音乐	无外部伴随音乐
干扰设置	无干扰	无干扰	无干扰	有外部干扰

(4) 训练监控指标

共有三种指标。第一种是段落完成时间（在每一段落的起止点运动员用拇指给出信号）。因为每一段落均有规定的标准时间，所以这一指标直接反映出表像的稳定性与准确性。在前6周的训练中，还辅以询问每一段落中的表像中断次数，以及内、外表像的跳跃次数。第二种指标是表像训练时的心率（使用Polar心率表记录）。这一指标尝试用来反映表像时运动员的生理心理唤醒水平及稳定性，以及这种唤醒水平稳定性可能对表像的影响。第三种指标是表像训练中的皮肤电阻变化（使用GSR2监控，声反馈）。这一指标尝试用来反映表像时运动员的注意力与心境的稳定状态，或在出现外部干扰影响表像时自我调节的能力。训练监控指标举例请见（表3）。

表3 训练监控指标举例(第6周)

	第1段			第1+2段		
	时间	心率	皮肤电阻	时间	心率	皮肤电阻
第一遍 (内表像)	1'30"	94/m	声音反馈	2'53"	92/m	声音反馈逐渐消失
第二遍 (外表像)	1'33"	83/m	稳定无声音反馈	3'12"	83/m	稳定无声音反馈
第三遍 (内表像)	1'44"	80/m	稳定无声音反馈	3'14"	80/m	稳定无声音反馈
第四遍 (内表像)	1'50"	81/m	干扰声刚启动时出现轻微声音反馈,表示注意力受到干扰	3'27"	80/m	干扰声持续、无规律出现,声音反馈逐渐消失

* 最佳时间分配为:第1段:1'40";第1+2段:3'15"

2. 表像训练结果

(1) 全套表像能力的形成

全套表像完整与准确的形成主要取决于循序渐进与严格监控两方面。循序渐进体现在计划的合理安排,包括训练频率、重复次数及训练时间;严格监控则主要针对内表像的流畅、稳定、准确,以及表像过程中生理心理状态的稳定性。从第3周到第9周,表像内容逐渐递增,内表像能力愈来愈稳定,而表像时间也呈愈来愈准确趋势。第10周到是个例外,主要原因是该周技术训练中对不同段落中的多个动作进行了表现形式上的改动,引起表像时的不稳定、不确定感。表7是从第3周到第10周表像准确度时间记录表,取自每周办公室训练时最佳一次内表像时间。

(2) 赛前一周表像训练

如计划安排,赛前一周到达比赛城市。此阶段体能训练减少,而表像训练增加。全套表像训练每天都进行5~10遍,分在不同的时间里做,其目的在于通过表像练习来巩固动作的稳定与准确。因此,

全套动作完成时间是最重要的评价标准。

(3) 影响表像速度的一些因素

追求与标准动作速度同步的表像是本例训练的目的。在这一训练过程中，也发现了一些影响表像速度的因素。首先是表像的类型，实验记录表明，在同样生理心理状态下，外表像的速度总是会稍快于内表像（例见表4）。运动员自述由于外表像时注意力主要集中在动作的流畅与表现上，不像内表像时有细微的动作准确性、稳定性觉察。因此猜测外表像时较少有动觉表像可能是导致表像速度较快的原因。其次是表像时生理心理状态，在多次记录中都发现，当运动员心率较快时，其表像速度也较快（例见表4）。

表 4 第 3 周至第 10 周表像时间记录表(最佳一次内表像时间)

	第 1 段	第 1 段	第 1 + 2 段	第 1 + 2 段	第 1 + 2 + 3 段	第 1 + 2 + 3 段	第 1 + 2 + 3 + 4 段	第 1 + 2 + 3 + 4 段
第 3 周	1'50"							
第 4 周		1'35"						
第 5 周	1'48"		3'21"					
第 6 周		1'44"		3'14"				
第 7 周	1'40"		3'09"		4'27"			
第 8 周		1'41"		3'08"		4'24"		
第 9 周	1'40"		3'10"		4'22"		5'49"	
第 10 周		1'36"		3'04"		4'10"		5'40"

* 最佳时间分配为 :第 1 段 :1'40" ;第 1 + 2 段 :3'15" ;第 1 + 2 + 3 段 :4'25" ;
第 1 + 2 + 3 + 4 段 :5'50"

这一联系也可以部分地解释为什么当运动员过于紧张时动作速度就会加快。第三是动作熟悉程度也会影响表像速度。当第10周修改技术动作时，该周全部表像练习的速度变快，运动员解释说表像

时动作没有到位的感觉就滑过去。猜测影响表象速度变快的原因是与外表像较快的原因一致。已有研究 (Calmels & Fournier, 2001) 报道竞技体操运动员遇到难度较大动作时表象速度会缓慢, 这应该与本结果不相矛盾。因为变慢的原因是运动员想仔细感受动作, 是内表象的动觉感受。另外, 虽然动作难度较大, 却是熟练掌握动作。

3. 表象训练评价

(1) 系统性表象训练对于太极拳这样规范性成套动作表现的稳定性与准确性有著十分积极的影响, 这无论是从11周表象训练过程中逐渐呈现出来的能力, 还是从最终的比赛结果, 都可以获得证明。

(2) 在本例中, 较长时间 (5分钟以上) 全套动作表象能力的形成与许多因素有关, 主要有训练的循序渐进及计划 (包括频率、重复次数)、表象类型 (内、外表像) 的控制能力、表象过程中生理心理状态的稳定性以及运动技术本身特点等等。

126 (3) 表象训练的次数与时间安排十分重要。严格的表象训练会消耗很多能量。本例训练的安排在前10周均未采用大数量训练, 目的是为避免疲劳而降低效果。每周训练3~4次, 每次不超过1小时, 但每次办公室训练的强度较大。而到比赛前一周, 当运动员降低体能训练强度时, 表象训练的强度却增加, 采取每天练习, 且增加重复次数。在表象训练的时间安排方面, 只要有可能, 尽量将完整段落的表象练习放在技术训练单元之前, 目的是希望对技术训练有牵引意义。实践亦证明它们之间存在的内在联系: 运动员在某次前3段表象训练时连续两次以同样时间结束, 她在接下去的技术训练中 (现场录相分析) 亦连续两遍以与表象一模一样的时间结束。

(4) 内表象与外表像的单独运作可以通过训练来逐渐分化与巩固。在本案例中, 有两个基本点帮助了这一目的的加快达到。一是强化动觉表象, 即时强调内表象时的动觉感受, 这是区分外表像的首要因素; 二是通过“滑动式调整”技术, 使内、外表像的转换是更为分明与可控。