

三、太极（八法五步）套路的动作名称

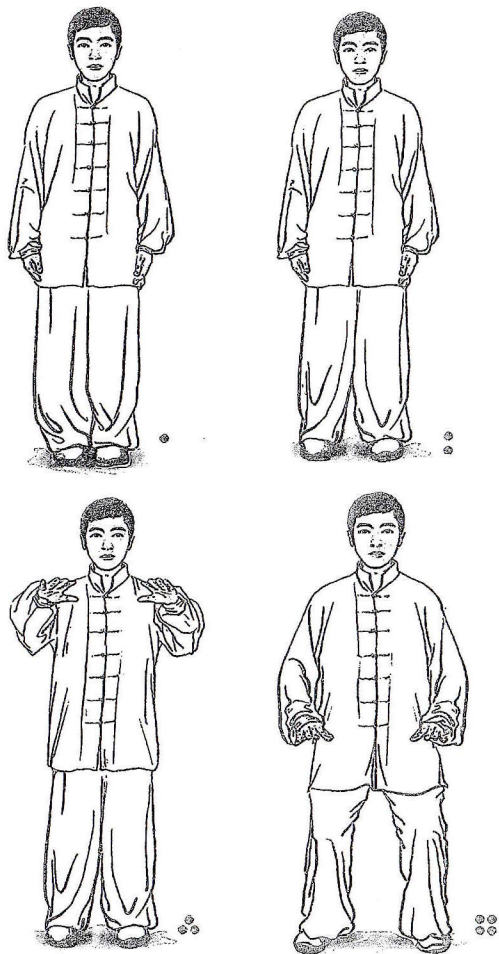
- | | |
|-------------|--------------|
| (一) 起势 | (二十) 左移步左挤势 |
| (二) 左棚势 | (二十一) 左移步双按势 |
| (三) 右捋势 | (二十二) 右移步右挤势 |
| (四) 左挤势 | (二十三) 右移步双按势 |
| (五) 双按势 | (二十四) 退步左右採势 |
| (六) 右採势 | (二十五) 进步左右捋势 |
| (七) 左捋势 | (二十六) 右移步右肘势 |
| (八) 左肘势 | (二十七) 右移步右靠势 |
| (九) 右靠势 | (二十八) 左移步左肘势 |
| (十) 右棚势 | (二十九) 左移步左靠势 |
| (十一) 左捋势 | (三十) 中定左右独立势 |
| (十二) 右挤势 | (三十一) 十字手 |
| (十三) 双按势 | (三十二) 收势 |
| (十四) 左採势 | |
| (十五) 右捋势 | |
| (十六) 右肘势 | |
| (十七) 左靠势 | |
| (十八) 进步左右棚势 | |
| (十九) 退步左右捋势 | |

四、太极（八法五步）套路

（一）起势

[过程]: 身体自然站立, 左脚向左侧横跨一步, 两臂由体侧向前、向上平举, 随后屈膝下蹲, 两手慢慢下按。头正颈直, 目视前方。

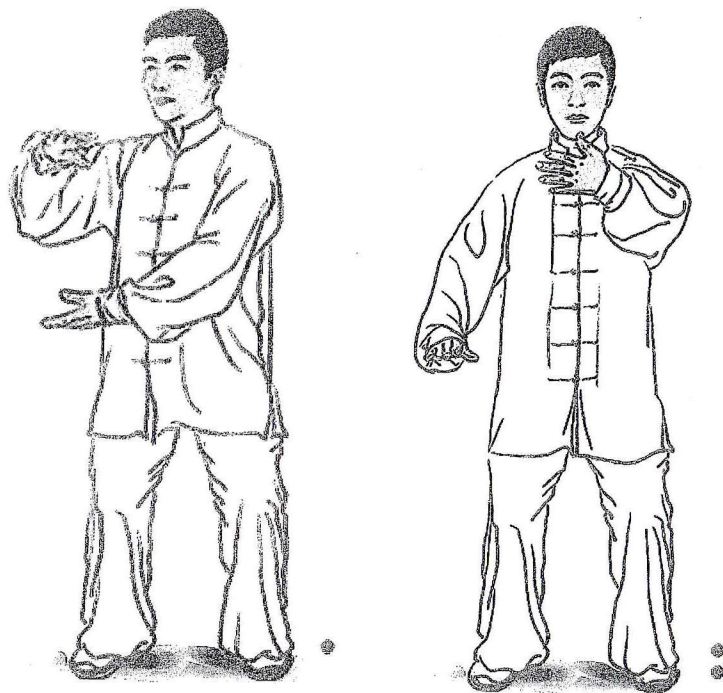
[要点]: 心静体松。身体中正, 精神集中。



（二）左棚势

[过程]: 身体右转, 右手向上画弧至胸前, 左手收至腹前, 两掌心相对呈抱球状; 随后身体左转, 左臂向前棚出, 右手下按至右胯旁; 目视前方。

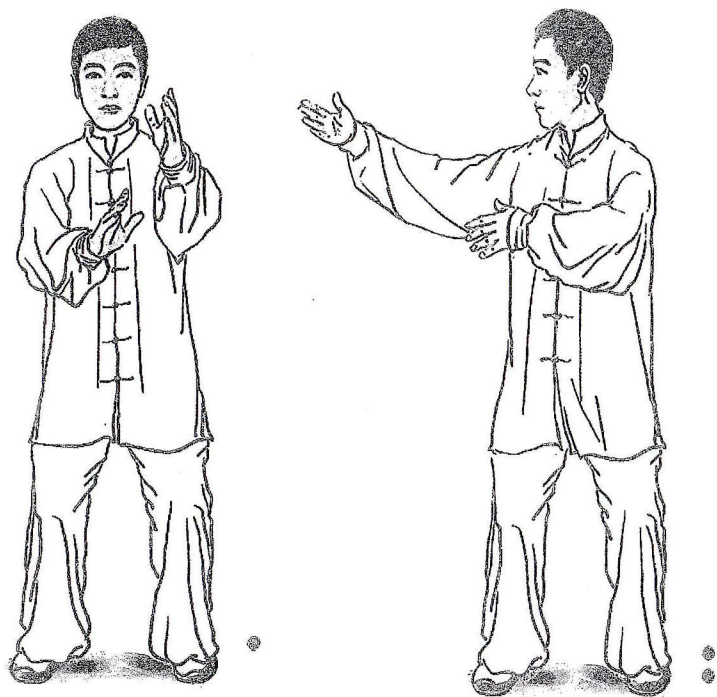
[要点]: 棚在手臂。左臂棚圆, 右手下按。



(三) 右捋势

[过程]: 身体右转, 两掌旋臂翻掌以腰带臂, 向下、向外画弧捋带; 目视右侧。

[要点]: 捋在掌心。以腰带臂, 向外捋带。



(四) 左挤势

[过程]: 身体左转, 两掌相叠收至胸前, 随后向前横挤, 左手在外, 左掌心朝内, 右掌心朝外; 目视前方。

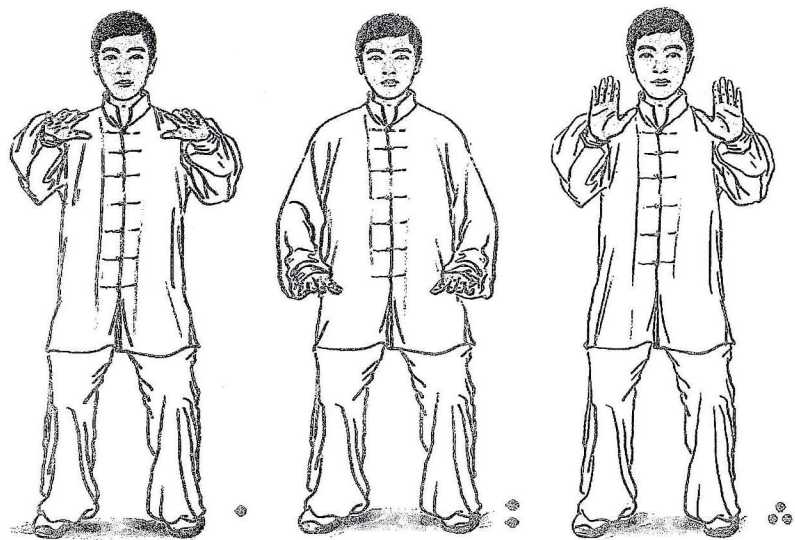
[要点]: 挤在手背。两掌相叠, 向前横挤。



(五) 双按势

[过程]: 两掌翻掌分开, 掌心向下, 随后两掌由前向后、向下、向前画弧推按; 目视前方。

[要点]: 按在腰攻。腰部用力, 两掌推按。



(六) 右採势

[过程]: 身体右转, 两掌变拳随转体向下抓握採拉; 目视右下方。

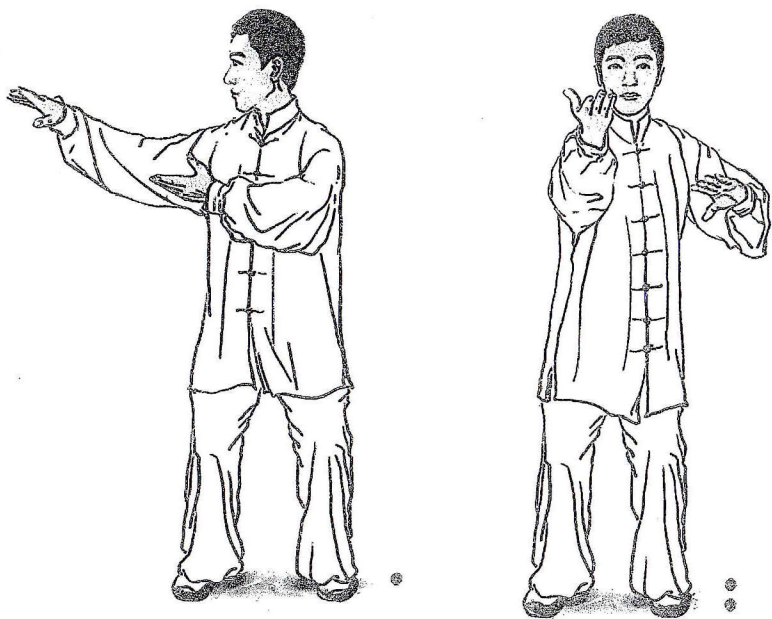
[要点]: 採在手指。两手抓握, 向下发力。



(七) 左捌势

[过程]: 身体左转, 两拳变掌随转体向前、向左横向捌带, 右掌心朝上, 左掌心朝外; 目视前方。

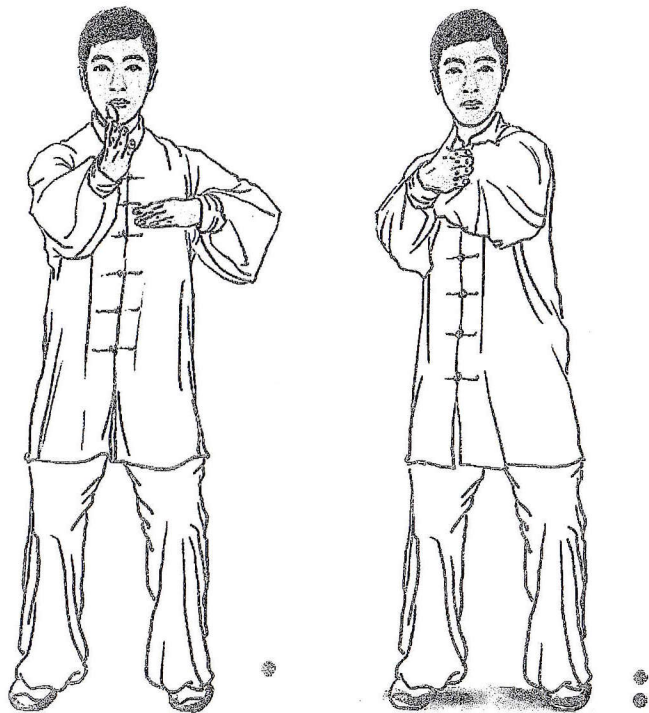
[要点]: 捌在两肱。两臂旋带, 横向发力。



(八) 左肘势

[过程]: 身体右转, 左手变拳屈臂用左肘向前方撞击, 右手附于左臂外侧; 目视前方。

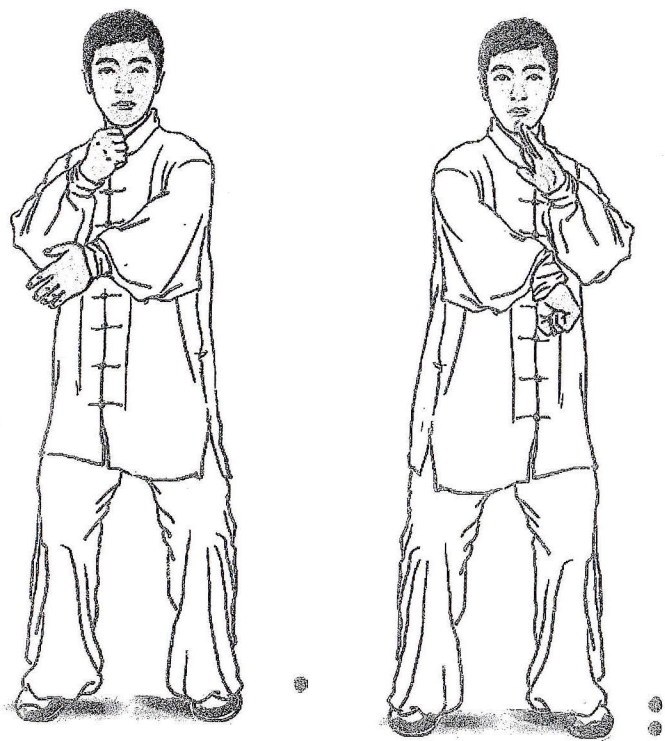
[要点]: 肘在曲使。左臂曲使, 以肘撞击。



(九) 右靠势

[过程]: 身体左转, 右手变拳屈臂撑圆, 用右肩臂向前靠击, 左拳变掌收至右肩旁; 目视前方。

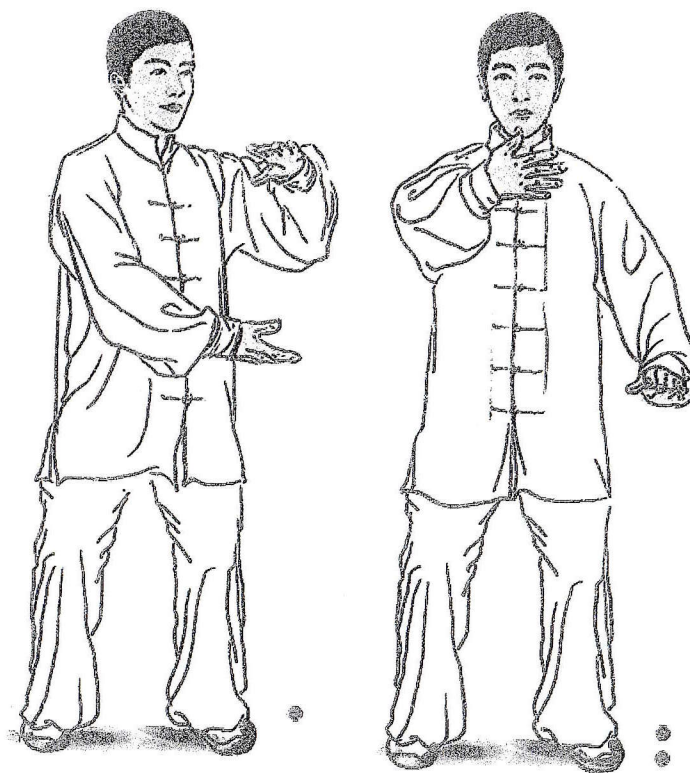
[要点]: 靠在肩胸。右臂撑圆, 肩臂靠击。



(十) 右棚势

[过程]: 身体左转, 左手向上画弧至胸前, 右手收至腹前, 两掌心相对呈抱球状; 随后身体右转, 右臂向前棚出, 左手下按至左胯旁; 目视前方。

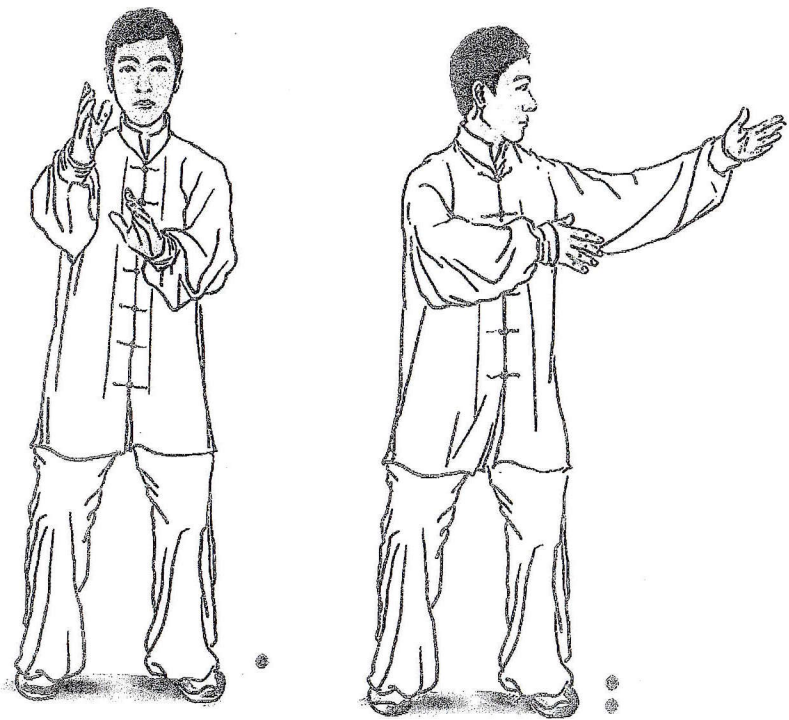
[要点]: 棚在手臂。右臂棚圆, 左手下按。



(十一) 左捋势

[过程]: 身体左转, 两掌旋臂翻掌以腰带臂, 向下、向外画弧捋带; 目视左侧。

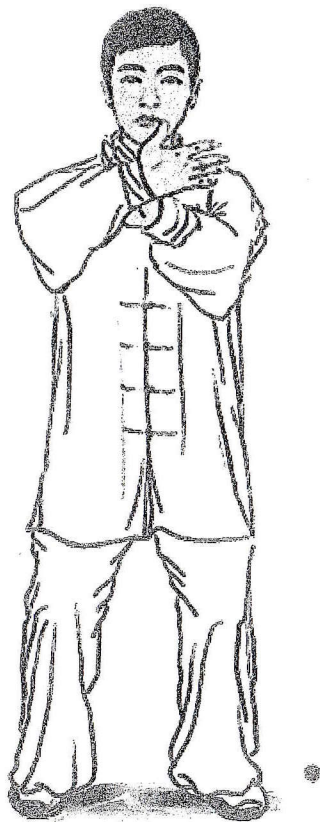
[要点]: 捋在掌心。以腰带臂, 向外捋带。



(十二) 右挤势

[过程]: 身体右转, 两掌相叠收至胸前, 随后向前横挤, 右手在外, 右掌心朝内, 左掌心朝外; 目视前方。

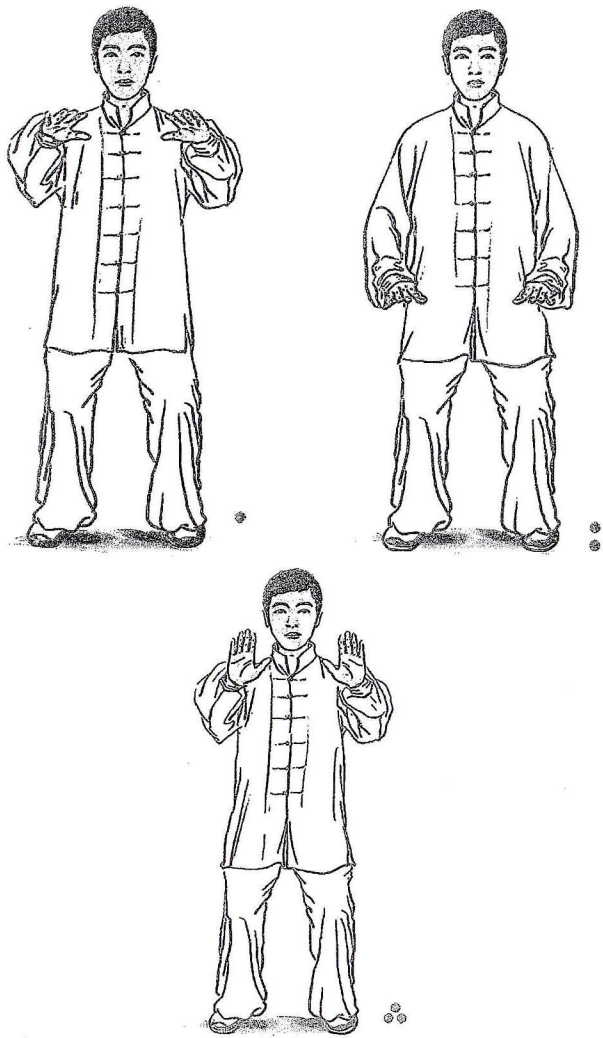
[要点]: 挤在手背。两掌相叠, 向前横挤。



(十三) 双按势

[过程]: 两掌翻掌分开, 掌心向下; 随后两掌由前向后、向下、向前画弧推按; 目视前方。

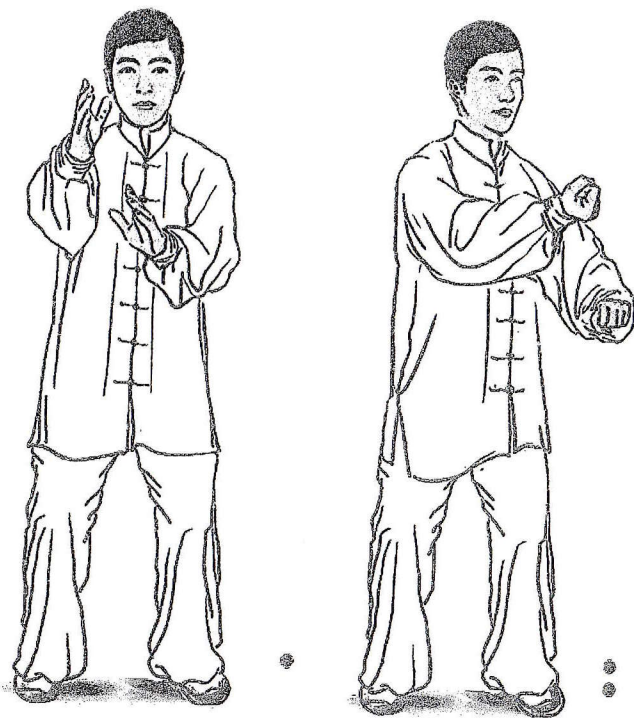
[要点]: 按在腰攻。腰部用力, 两掌推按。



(十四) 左採势

[过程]: 身体左转, 两掌变拳随转体向下抓握採拉; 目视左下方。

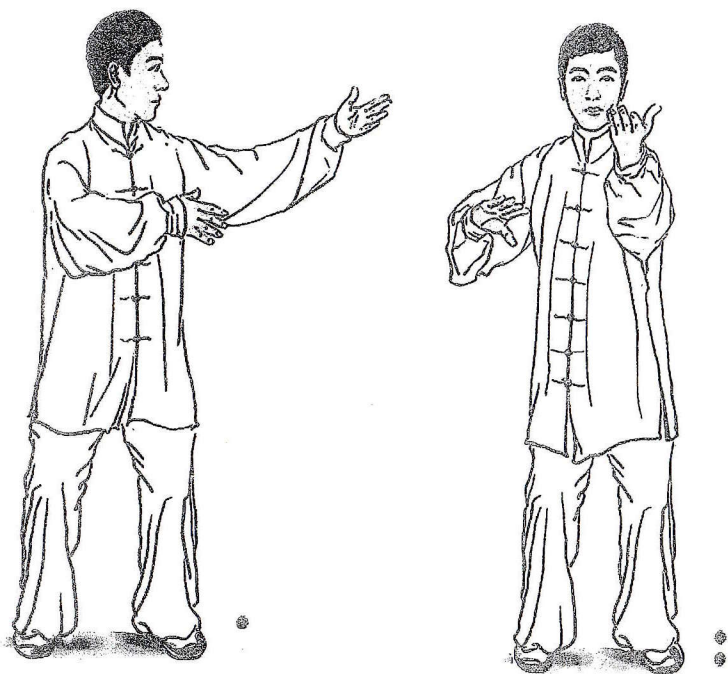
[要点]: 採在手指。两手抓握, 向下发力。



(十五) 右捩势

[过程]: 身体右转, 两拳变掌随转体向前、向右横向捩带, 左掌心朝上, 右掌心朝外; 目视前方。

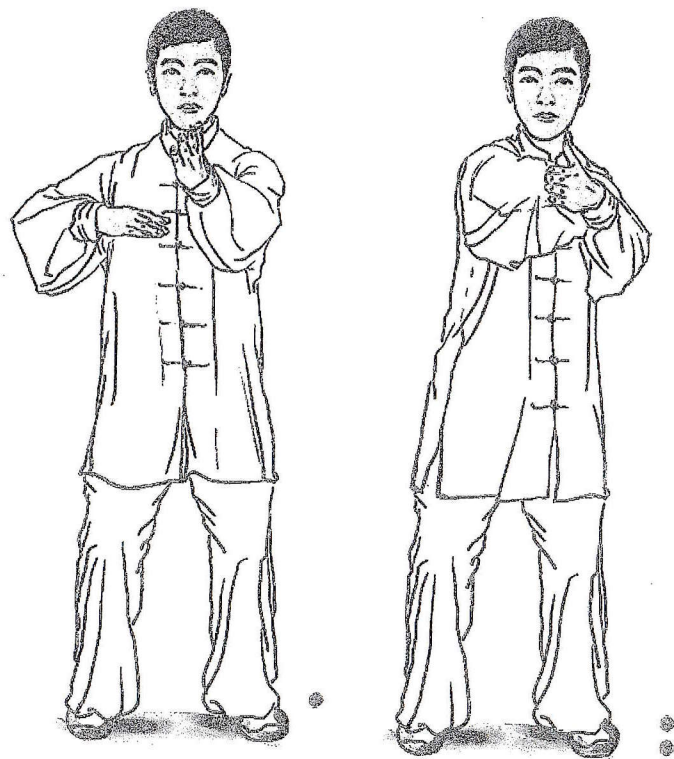
[要点]: 捩在两肱。两臂旋带, 横向发力。



(十六) 右肘势

[过程]: 身体左转, 右手变拳屈臂用右肘向前方撞击, 左手附于右臂外侧; 目视前方。

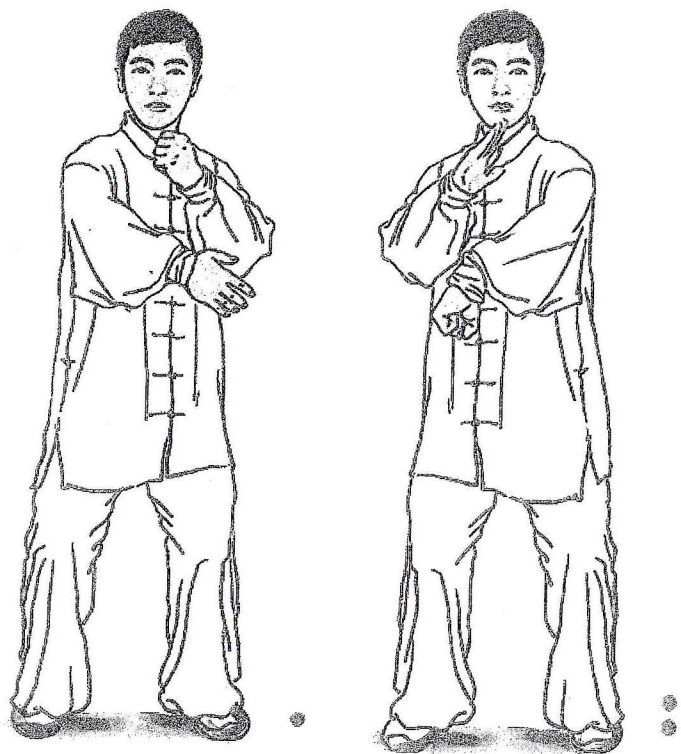
[要点]: 肘在曲使。右臂曲使, 以肘撞击。



(十七) 左靠势

[过程]: 身体右转, 左手变拳屈臂撑圆, 用左肩臂向前靠击, 右拳变掌收至左肩旁; 目视前方。

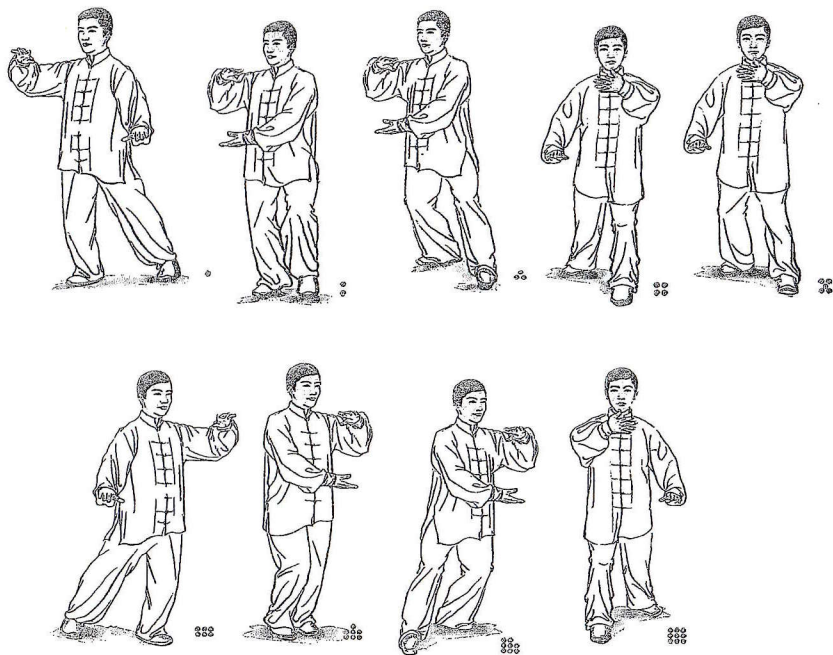
[要点]: 靠在肩胸。左臂撑圆, 肩臂靠击。



(十八) 进步左右棚势

[过程]: 身体右转, 左脚向前上步成左弓步, 同时两掌收于胸腹前呈抱球状, 并随重心前移, 左臂由下向前棚出, 右手下按至右胯旁; 目视前方。向右棚势转换时, 身体重心后坐, 左脚外摆, 然后跟步抱球, 其余动作与左棚动作相同, 唯方向相反。

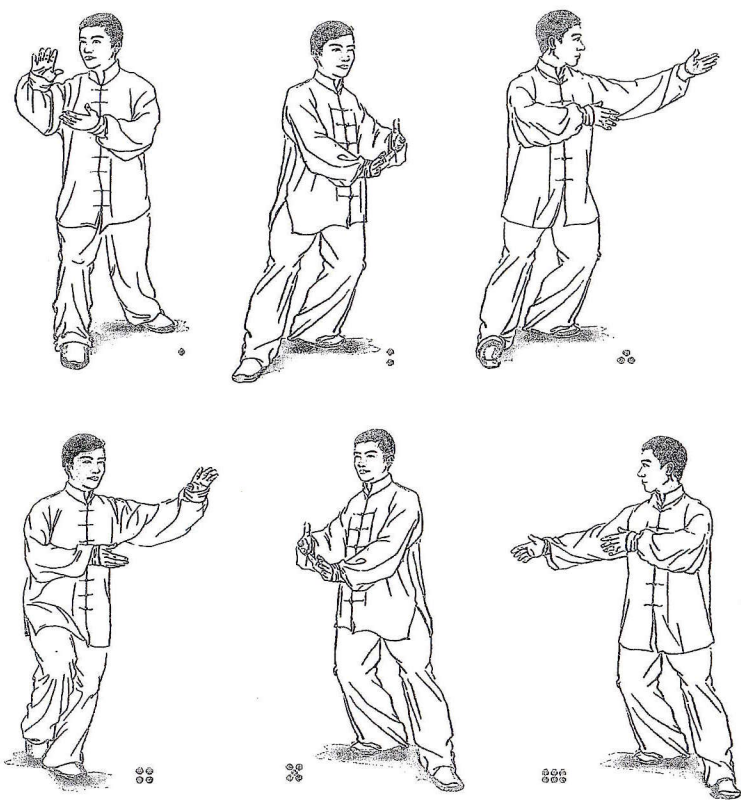
[要点]: 步法移动要平稳, 手臂前棚要撑圆, 上下肢协调一致。



(十九) 退步左右捋势

[过程]: 重心后移, 身体左转, 以腰带臂, 两掌向下、向左画弧捋带; 目视左侧。右捋势动作与左捋势动作完全相同, 唯方向相反。

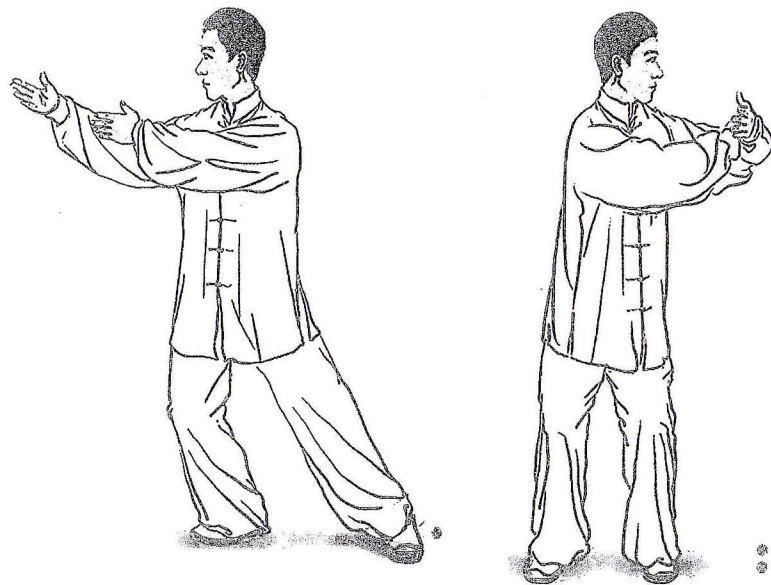
[要点]: 身体要中正, 重心后移与下捋要一致。



(二十) 左移步左挤势

[过程]: 重心移至右腿, 左脚向左侧开步, 脚掌着地, 随后重心移至左腿, 右脚跟步, 两掌相叠经胸前向左侧横挤, 左手在外, 掌心朝内; 目视左侧。

[要点]: 身体转动要充分, 并步与左挤势要一致。



(二十一) 左移步双按势

[过程]: 左脚向左侧开步, 脚跟着地, 随后重心移至左腿, 身体左转, 右脚跟步, 同时两掌由展开随转体经胸向前按出; 目视前方。

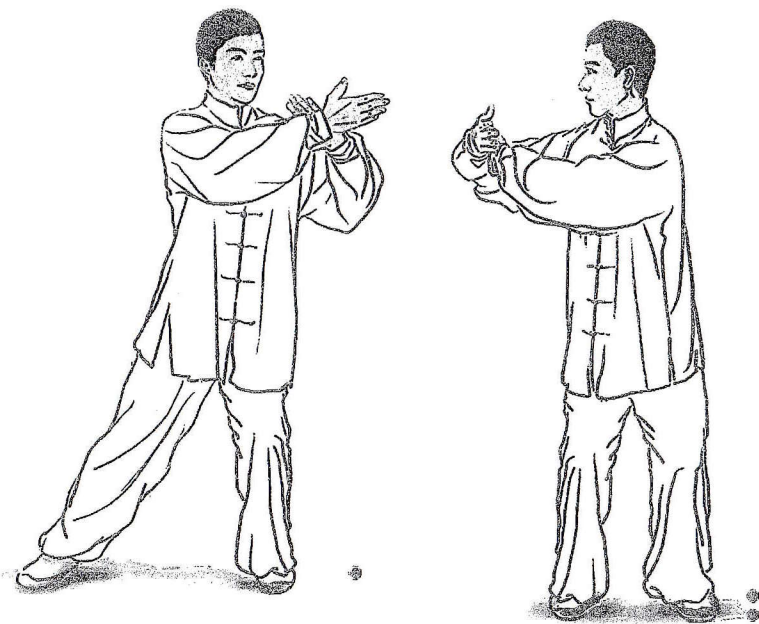
[要点]: 身体转动要充分, 转身与双按掌要一致。



(二十二) 右移步右挤势

[过程]: 左脚扣脚, 右脚向右开步, 脚掌着地, 随后重心移至右腿, 左脚跟步, 同时两掌相叠经胸前向右侧横挤, 右手在外, 掌心朝内; 目视右侧。

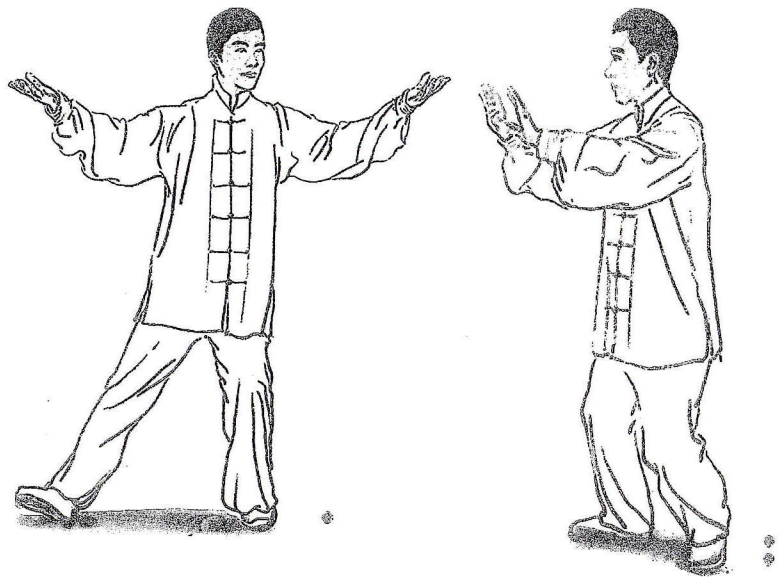
[要点]: 身体转动要充分, 并步与右挤势要一致。



(二十三) 右移步双按势

[过程]: 右脚向右侧开步, 脚跟着地, 随后重心移至右腿, 身体右转, 左脚跟步, 同时两掌由展开随转体经胸向前按出; 目视前方。

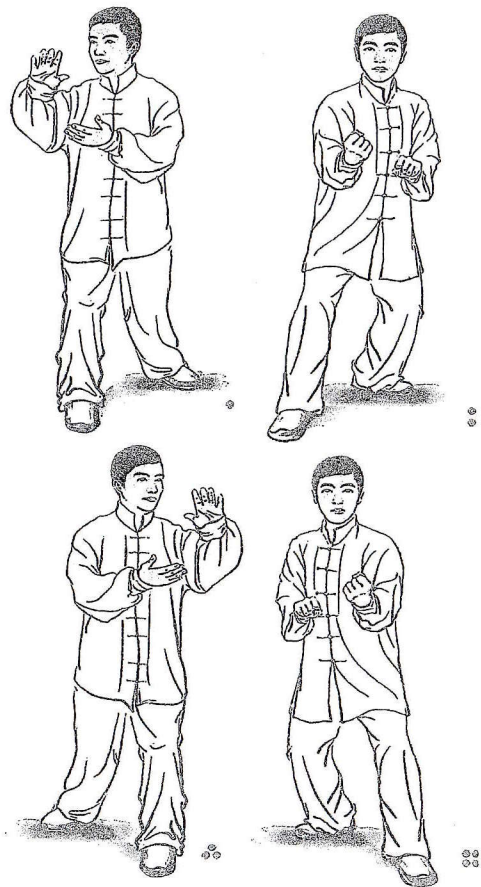
[要点]: 身体转动要充分, 转身与双按掌要一致。



(二十四) 退步左右採势

[过程]: 右脚扣脚, 身体左转, 随后左脚向后撤步, 同时随重心后移, 两掌变拳由前向下採拉; 目视前下方。右採势动作与左採势动作完全相同, 唯方向相反。

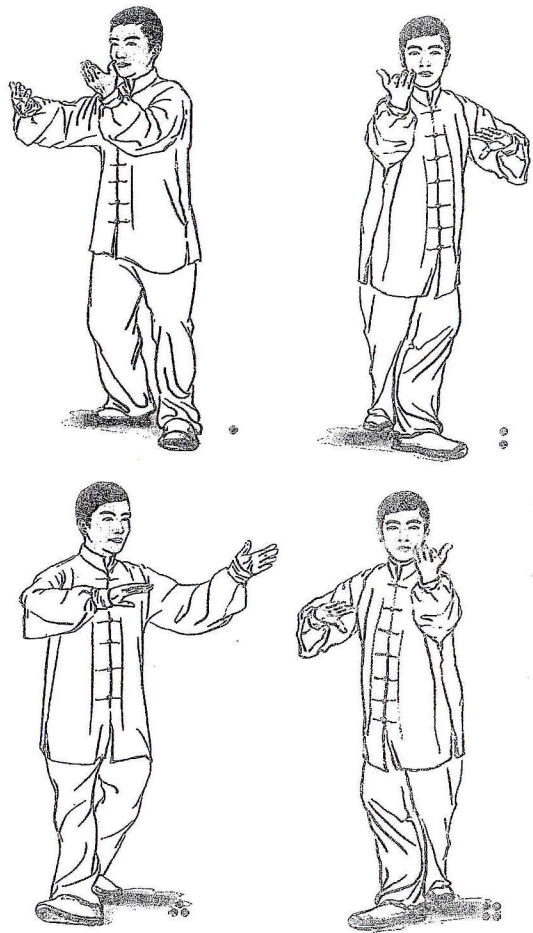
[要点]: 退步时身体移动要中正平稳, 重心后移与两手抓握下採要一致。



(二十五) 进步左右捋势

[过程]: 左脚摆脚, 身体左转, 两拳变掌向左侧捋带, 右掌心朝上, 左掌心朝外; 目视前方。右捋势动作与左捋势动作完全相同, 唯方向相反。

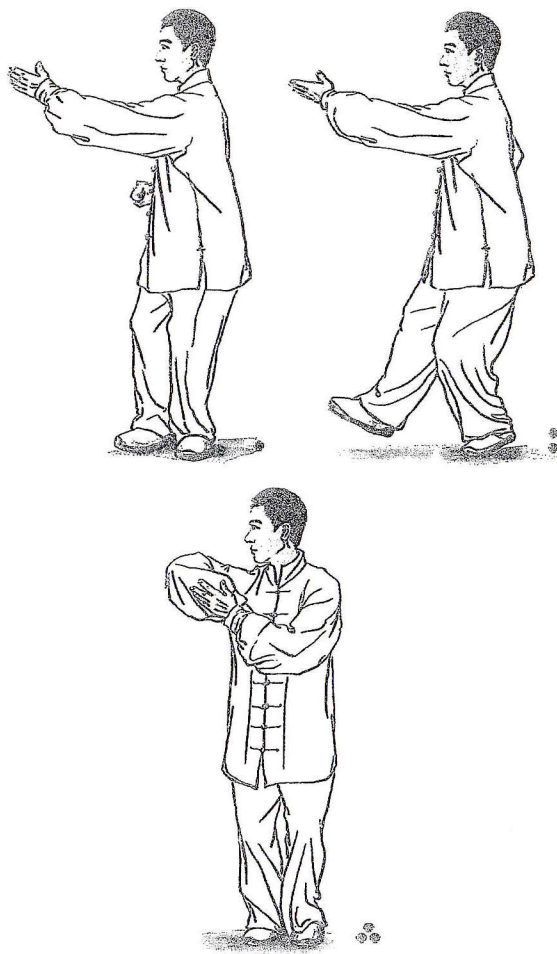
[要点]: 左右转体重心要稳, 身体转体与左右捋势要一致。



(二十六) 右移步右肘势

[过程]: 左脚并步, 身体右转, 右脚上步, 随后左脚跟步, 右掌变拳, 屈臂用右肘向右侧撞击, 左掌向右侧画弧, 附于右臂外侧; 目视右侧。

[要点]: 并步与右肘撞击要协调一致。



(二十七) 右移步右靠势

[过程]: 右脚向右开步, 成半马步, 右臂撑圆, 用右肩臂之力向外靠击, 左掌附于右肩前方; 目视右前方。

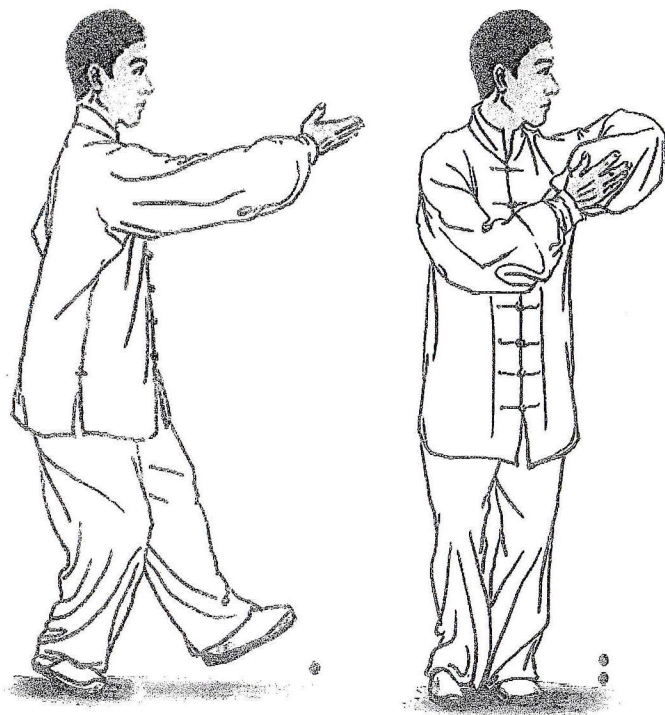
[要点]: 半马步与右靠势要协调一致。



(二十八) 左移步左肘势

[过程]: 右脚扣脚, 身体左转, 左脚脚跟碾转后扣脚, 随后右脚跟步, 左掌变拳, 屈臂用左肘向左侧撞击, 右掌向左侧画弧, 附于左臂外侧; 目视左侧。

[要点]: 并步与左肘撞击要协调。



(二十九) 左移步左靠势

[过程]: 左脚向左开步, 成半马步, 左臂撑圆, 用左肩臂之力向外靠击, 右掌附于左肩前方; 目视左前方。

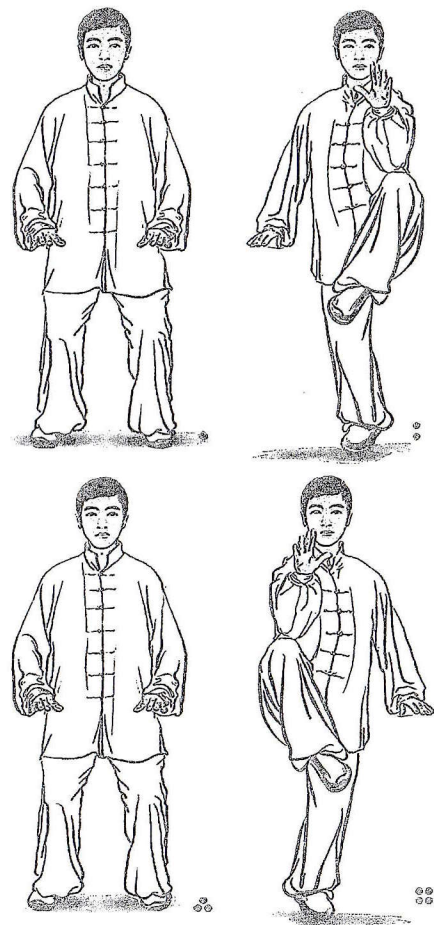
[要点]: 半马步与左靠势要协调一致。



(三十) 中定左右独立势

[过程]: 右脚向前收半步, 左脚提起成独立势, 左拳变掌由体侧向上挑掌, 右掌按于右胯旁, 目视前方。左独立势动作与右独立势动作完全相同, 唯方向相反。

[要点]: 独立势要稳定, 与挑掌要协调一致。



(三十一) 十字手

[过程]: 右脚下落, 两脚自然开立, 两掌相叠合于胸前, 左手在外, 两掌心均朝内; 目视前方。

[要点]: 身体中正, 沉肩垂肘。



(三十二) 收势

[过程]: 两掌翻掌分开, 随身体慢慢立起, 缓缓下落, 随后左脚收至右脚内侧, 成并步站立; 目视前方。

[要点]: 身体中正, 头正颈直, 沉肩垂肘, 松腰松胯, 意识内敛。

