

八法五步分解教学

续：太极拳原名太极十三势，十三势是组成太极拳和基本骨架。贯穿于太极拳的所有招式。八法，是太极拳的八种劲法、手法。五步，是太极拳的五种步法。八法五步是太极拳的基本势态。

起势：

- 1、身体自然直立，两脚并拢，头颈端正，肩臂松垂，两手轻贴大腿侧；面向南，目平视，心情宁静。
- 2、左脚向左轻轻开步，与肩同宽，脚尖向前。
- 3、两手缓慢向前平举至与肩同高与肩宽，手心向下，肘微下垂。
- 4、上体保持正直，两腿缓缓屈膝半蹲，两掌轻轻下按，落于腹前。

要点：全身放松，舌顶上腭，呼吸自然。

一、定步训练

左势

- 1、棚（右抱球。左棚。）

右转体的同时，左臂上抬屈于胸前，手心向下；右手翻转向左划弧至左腹前，手心向上，与左手相对如同抱球，重心移至左腿，右腿收于左腿内侧，面向西，目视前方。随左转体，左手向前棚出于胸前。右手下按至右髋旁。

- 2、右捋

右臂内旋，右臂外旋，随右转体，下捋。左手经小腹前收至右胸前，右手经右胯弧形摆至体右侧，与肩同高。

- 3、挤

身体转正，右手随身体左转收至体前，右手指搭在左腕。然后两臂向前挤出。要与背形成对拉之势。

- 4、按

俯掌，分掌。随右转体，松肩沉肘，双手收至胸腹前。随回腰，两掌前按。

5、採

双手变拳，左拳外旋，拳心向上，右拳心向下。随右转体向右下採。右拳经右胯后变掌上托至体右侧，手心向上，与肩同高。左拳至腹前变掌内旋至胸前，手心向前。

6、捌

随左转腰，以腰带臂。胸向东南45度，右手至正南，左手至胸前。

7、肘

身体回正，左手握拳于胸前，肘尖朝南。右手附于左肘小臂外侧。

8、靠

左拳变掌，微下落。右掌变拳，从左臂内向下。右肩背随身体左转向前呈靠势。左手附于右肩前（护肩 不贴肩）。

右势

右势与左势动作相同，方向相反。（略）

二、动态

1、棚

a, 摆脚，抱球，

b, 左脚向前轻轻迈出一小步，脚跟着地，前移成左弓步；同时左臂向前棚出，臂微曲，掌心向内，高与肩平，右掌向右向下落于右胯旁，掌心向下，目视前方。

c, 后坐，摆脚。

d, 重心前移，抱球。

e, 右脚向前轻轻迈出一小步，脚跟着地，前移成右弓步；同时右臂向前棚出，臂微曲，掌心向内，高与肩平，左掌向左向下落于左胯旁，掌心向下，目视前方。

要点:两手分开要保持弧形，体转要以腰为轴，弓步与分手的速度要一致。

用法:棚，两臂要撑圆，后手五指附在前手腕内，助力外撑。这是主动进攻的招式。

二、掎

未完待续