

ICS
A

T/HSIAHB

河北省团体标准

T/HPMAA 001—2022
T/HSIAHB 004—2022

永年 85 式传统杨式太极拳套路技术规范

Standard of Yongnian Traditional 85 Form Yang Style Taijiquan

2022-04-11 发布

2022-04-11 实施

河北省体育产业协会
河北省武术协会

发布

目 次

前 言.....	V
引 言.....	VI
1 范围.....	1
2 规范性引用文件.....	1
3 术语和定义.....	1
3.1 永年 85 式传统杨式太极拳套路.....	1
3.2 动作名称.....	1
3.3 动作顺序.....	1
3.4 拳.....	1
3.5 掌.....	1
3.6 勾.....	2
3.7 臂外旋.....	2
3.8 臂内旋.....	2
3.9 弓步.....	2
3.10 仆步.....	3
3.11 虚步.....	3
3.12 开立步.....	3
3.13 独立步.....	4
3.14 进步.....	4
3.15 退步.....	4
3.16 侧行步.....	5
3.17 棚.....	5
3.18 掣.....	6
3.19 挤.....	6
3.20 按.....	6
3.21 搬拦捶.....	6
3.22 撇身捶.....	7
3.23 分脚.....	7
3.24 蹬脚.....	8
3.25 摆莲脚.....	8
4 动作技术要求.....	8
5 动作技术特点和风格.....	8
6 核心动作名称.....	8

7 动作顺序.....	9
8 动作技术规范（附件）.....	10
8.1 第一式 预备势.....	10
8.2 第二式 起势.....	10
8.3 第三式 揽雀尾.....	10
8.4 第四式 单鞭.....	11
8.5 第五式 提手上势.....	11
8.6 第六式 白鹤亮翅.....	11
8.7 第七式 左搂膝拗步.....	11
8.8 第八式 手挥琵琶.....	11
8.9 第九式 左右搂膝拗步.....	11
8.10 第十式 手挥琵琶.....	12
8.11 第十一式 左搂膝拗步.....	12
8.12 第十二式 进步搬拦捶.....	12
8.13 第十三式 如封似闭.....	12
8.14 第十四式 十字手.....	12
8.15 第十五式 抱虎归山.....	13
8.16 第十六式 肘底看捶.....	13
8.17 第十七式 左右倒撵猴（倒卷肱）.....	13
8.18 第十八式 斜飞式.....	14
8.19 第十九式 提手上势.....	14
8.20 第二十式 白鹤亮翅.....	14
8.21 第二十一式 左搂膝拗步.....	14
8.22 第二十二式 海底针.....	14
8.23 第二十三式 扇通背.....	14
8.24 第二十四式 撇身捶.....	14
8.25 第二十五式 进步搬拦捶.....	14
8.26 第二十六式 上步揽雀尾.....	15
8.27 第二十七式 单鞭.....	15
8.28 第二十八式 云手.....	15
8.29 第二十九式 单鞭.....	15
8.30 第三十式 高探马.....	15
8.31 第三十一式 左右分脚.....	15
8.32 第三十二式 转身蹬脚.....	16
8.33 第三十三式 左右搂膝拗步.....	16
8.34 第三十四式 进步栽捶.....	16
8.35 第三十五式 翻身撇身捶.....	16
8.36 第三十六式 进步搬拦捶.....	17
8.37 第三十七式 右蹬脚.....	17
8.38 第三十八式 左打虎式.....	17
8.39 第三十九式 右打虎式.....	17