

ICS
A

T/HSIAHB

河北省团体标准

T/HPMAA 002—2022

T/HSIAHB 005—2022

永年 108 式传统武式太极拳套路技术规范

Standard of Yongnian Traditional 108 Form Wu 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 108 式传统武式太极拳套路.....	1
3.2 动作名称.....	1
3.3 动作顺序.....	1
3.4 外旋.....	1
3.5 内旋.....	1
3.6 拳.....	2
3.7 掌.....	2
3.8 推掌.....	2
3.9 搂掌.....	3
3.10 架掌.....	3
3.11 分掌.....	3
3.12 云掌.....	3
3.13 冲拳.....	4
3.14 栽拳.....	4
3.15 撩拳.....	4
3.16 勾拳.....	5
3.17 并步.....	5
3.18 开立步.....	5
3.19 弓步.....	6
3.20 虚步.....	6
3.21 仆步.....	6
3.22 独立步.....	7
3.23 侧弓步.....	7
3.24 分脚.....	7
3.25 蹬脚.....	8
3.26 摆莲脚.....	8
3.27 二起脚.....	8
4 动作技术要求.....	9
5 动作技术特点和风格.....	9

6 核心动作名称.....	9
7 动作顺序.....	9
8 动作技术规范（附件）.....	11
8.1 第1式 起势.....	11
8.2 第2式 左懒扎衣.....	11
8.3 第3式 右懒扎衣.....	11
8.4 第4式 单鞭.....	11
8.5 第5式 提手上势.....	12
8.6 第6式 白鹤亮翅（白鹤亮翅）.....	12
8.7 第7式 左搂膝拗步.....	12
8.8 第8式 手挥琵琶式（手挥琵琶）.....	12
8.9 第9式 左搂膝拗步.....	12
8.10 第10式 右搂膝拗步.....	12
8.11 第11式 上步搬拦捶.....	13
8.12 第12式 如封似闭.....	13
8.13 第13式 抱虎推山.....	13
8.14 第14式 手挥琵琶式（手挥琵琶）.....	13
8.15 第15式 懒扎衣.....	13
8.16 第16式 单鞭.....	13
8.17 第17式 提手上式.....	13
8.18 第18式 高探马.....	14
8.19 第19式 肘底捶.....	14
8.20 第20式 倒撵猴（倒卷肱）一.....	14
8.21 第21式 倒撵猴（倒卷肱）二.....	14
8.22 第22式 倒撵猴（倒卷肱）三.....	14
8.23 第23式 倒撵猴（倒卷肱）四.....	14
8.24 第24式 手挥琵琶式（手挥琵琶）.....	14
8.25 第25式 白鹤亮翅（白鹤亮翅）.....	14
8.26 第26式 左搂膝拗步.....	14
8.27 第27式 手挥琵琶式（手挥琵琶）.....	15
8.28 第28式 按式.....	15
8.29 第29式 青龙出水.....	15
8.30 第30式 三通背一.....	15
8.31 第31式 三通背二.....	15
8.32 第32式 三通背三.....	15
8.33 第33式 单鞭.....	15
8.34 第34式 云手一.....	15
8.35 第35式 云手二.....	16
8.36 第36式 云手三.....	16
8.37 第37式 单鞭.....	16