

## 國立台灣體育學院圖書館剪輯資料

分類 太極拳 來源 民生報 日期 780709 版面 四版

(一) 介紹「路套」術武運亞

## 剛有中柔 拳極太

煌清鄭 者記報本

我國國術界經有識之士及本報呼籲，終於決定放棄本位主義，收集亞運武術資訊，研究競賽規程，進軍明年的北平亞運，本報自今天起推出亞運武術「套路」系列介紹。——編者

●太極拳是一種輕鬆柔和的拳術，動作圓和、連貫均勻，處處帶有弧形、招招綿綿不斷，運動大而不激烈，卻因講究內在意念的表達，難度遠非常人所思。「套路」競賽中，太極拳評分重點為姿勢看身型、動作看完整、整體看勁力。身型是姿勢正確與否的關鍵，要求中正安舒、自然支撐、鬆而不軟、展而不僵；完整是動作協調的關鍵，其核心是以腰為軸，周身相合、手脚一致；勁力的運用是太極拳技術水準的指標，要求輕靈沈著、剛柔並濟、有虛有實、圓活不滯。

規定動作分四段四十二個動作，第一段起勢、右攏雀尾、左單鞭、提手、白鶴亮翅、樓腰拗步(二次)、撇身捶、攪攪勢(二次)、進步搬攔捶、如封似閉，第二段併合手、左右單鞭、肘底捶、轉身推掌(二次)、玉女穿梭(二次)、左右蹬腳、掩手肱捶、野馬分鬃(二次)。

第三段雲手(三次)、退步打虎、右分腳、雙峰貫耳、左分腳、轉身拍腳、進步截捶、斜飛勢、單鞭下勢、金雞獨立(二次)、退步穿掌，第四段虛步壓掌、獨力托掌、馬步靠、轉身大、歇步擒打、穿掌下勢、上步七星、獨立跨虎、轉身擺蓮、彎瑜射虎、左攏雀尾、十字手、收勢，規定表演時間一分廿秒，不足或超出五秒者扣零點一分，依次類推。

評分標準動作規格佔六分，每一動作有輕微錯誤如金雞獨立支撐不穩、身體搖晃、提腿膝不過腰或屈腿團身、弓腰坐臀扣零點一分，顯著錯誤如躁腿中途下



↑太極拳規矩動作之一——擡步  
(拳極太華中自取)

落支撐或支撐腿跳動扣零點二分，如表演者支撐腿連續跳動則判為嚴重錯誤扣零點三分。  
勁力及協調佔兩分，手脚脫節，起承轉合缺乏虛實變化與規格要求輕微不符扣零點一至零點五分，如明顯不符有時斷時續、動作割裂現象扣零點六至一分，再嚴重不符者出現動作機械化已失太極風格，最高可扣達兩分。

第三部份為精神、速度、風格、內容、布局合計兩分，除非符合意志集中、精神飽滿、結構合理者方予滿分；這部份與勁力、協調雖訂有給分標準，仍以裁判主觀認定為主。

大陸女子太極拳冠軍蘇自芳認為基本功最重要，包括肩、臂、腰、腿、手、步以及跳躍、平衡、翻騰等專項練習，先奠定動作基礎及準確性後，再習基本動作(指構成套路的單一動作)自然駕輕就熟。這番話足供中華國術會亞運選訓技術小組，作為組隊選拔參考。