

太极（八法五步）

太极（八法五步）是国家体育总局为了更好地宣传、推广、普及太极拳，在现有各流派太极拳的基础上，从最核心的八法五步技术入手，即：棚、捋、挤、按、採、捌、肘、靠八种手法，以及进、退、顾、盼、定五种步法，进行了系统的提炼和整理而成，数量合理，内涵丰富，从而形成的一套具有文化性，健身性，娱乐性的太极拳初级普及套路，是较为理想的太极拳入门套路，也是在二十四式简化太极拳后，国家体育总局武术运动管理中心推出的又一个即为基础又易习练的太极拳套路。

此套路一共包含三十二个动作，分为两段，第一段为定步，第二段为活步。

太极（八法五步）动作名称

第一段 定步							
1	起式	2	左棚势	3	右捋势	4	左挤势
5	双按势	6	右採势	7	左捌势	8	左肘势
9	右靠势	10	右棚势	11	左捋势	12	右挤势
13	双按势	14	左採势	15	右捌势	16	右肘势
17	左靠势						
第二段 活步							
18	进步左右棚势	19	退步左右捋势	20	左移步左挤势	21	左移步双按势
22	右移步右挤势	23	右移步双按势	24	退步左右採势	25	进步左右捌势
26	右移步右肘势	27	右移步右靠势	28	左移步左肘势	29	左移步左靠势
30	中定左右独立势	31	十字手	32	收势		

动作说明：

1. 起势：与简化 24 式太极拳要求相同。
2. 左棚势：由起势原地身微右转抱球后左手向前棚出成左棚手。
3. 右捋势：接上式，左掌向前舒指，右掌翻转，左掌心向下，右掌心向上，合劲后捋。
4. 左挤势：接上式，右掌折回，搭左腕合劲前挤，命门后撑。

5. 双按势：右掌从左掌上抹出，双掌心向下，开与肩宽向下划弧回收后划弧按出。
6. 右採势：双掌抓握旋腕划弧向右下探，左拳心向上，右拳心向下。
7. 左掬势：双手旋腕，划弧翻转向左前横掬，右掌心向上，左掌心向下。
8. 左肘势：左手微向下划弧成拳，右手助力向左前顶肘。
9. 右靠势：接上式，双掌划小弧转换，左掌心向下于右肩前，右拳眼向内合劲右靠。
10. 右棚势：接上式，原地身微左转抱球后右掌向前棚出成右棚手。
11. 左捋势：接上式，右掌向前舒指，左掌翻转，右掌心向下，左掌心向上，合劲后捋。
12. 右挤势：接上式，左掌折回，搭右腕合劲前挤，命门后撑。
13. 双按势：左掌从右掌上抹出，双掌心向下，开与肩宽向下划弧回收后划弧按出。
14. 左採势：双掌抓握旋腕划弧向左下採，右拳心向上，左拳心向下。
15. 右掬势：双手旋腕，划弧翻转向右前横掬，左掌心向上，右掌心向下。
16. 右肘势：右手微向下划弧成拳，左手助力向右前顶肘。
17. 左靠势：接上式，双掌划小弧转换，右心向下于左肩前，左拳眼向内合劲左靠。
18. 进步左右棚势：左棚手，（向前进步）右手转手心向上后摆，再转手心向下；左手心向下，向前摆动，身微右转约 45 度。双掌打开掌心均向下，重心在右腿，上左步左棚手；左转抱球，上右步右棚手（用 24 式野马分的上步步法，手型是棚手）。右棚手：上右步成弓步，整体动作同左棚手，唯方向不同。
19. 退步左右捋势：（向后退步）由原右弓步后坐左捋，双手翻转，退右步右捋，重心在右腿。
20. 左移步左挤势：（横移步）双掌翻转收左步，左转身，左掌横掌心向内，右掌心向外接近左腕部，上左步，跟右步，左打挤发力，略低于肩。
21. 左跟步双按势：（跟步双按掌）双掌转手心向上，右掌向后平划弧折叠，上左步，跟右步双按掌（与 42 式双按掌相似），右脚跟抬起。

22. 右移步右挤势:双掌向前舒松,撤右步,右掌心向上,左掌心斜向下,相对右腕,右转身跟左步发力挤。
23. 右移步双按势:双掌心向上,左掌向后平划弧打开后折叠,上右步,跟左步,双按掌,两掌心向外,左脚跟抬起。
24. 退步左右探势:(倒卷肱步法)左转身,左脚跟向里碾转落下,右脚尖里扣,身转正方向;撤左步,由上向左斜下双手探。右掌心向上,左掌心向下。撤右步,双手右探,左掌心向上,右掌心向下。
25. 进步左右捩势:(外撤摆步)左脚活步向前,外撤脚上步左捩,左手心向下,右手心向上。再外撤脚上右步,右捩右手心向下,略低于高,左手心向上,同肩高。
26. 右移步右肘势:(横上右步,跟步肘击)左脚略向前活步成开步,左手向右摆平,手心向上;右手回收变拳心向上,上右步,跟左步,打右肘(拳心向下),平肩高,左掌护右肘。
27. 右移步右靠势:横上右步身下沉,转成马步靠。右拳心斜向下,左掌在右肘部助力。
28. 左移步左肘势:(原式左转身跟步打肘,先拦右掌,再跟步打左肘)原步形左转身,微左拗一下,重心坐于右腿,翘左脚尖,右脚踏实重心右移跟步打左肘,右手心向上。
29. 左移步左靠势:(向左横上左步,由弓步转成大马步靠)同右势。
30. 中定左右独立势:(右脚收到左脚旁成小开步,先抬左腿)收右脚后是屈膝,双掌在胯旁下按,提膝独立挑掌转掌心向前按,不高于眼。
31. 十字手:(右脚向右落成开步)两手向上划弧成十字手。
32. 收势:双手翻转下划弧按下与传统杨式太极拳收势相似。

八法五步视频(太极拳冠军陈洲理示范):

<https://haokan.baidu.com/v?vid=9458636361403240031&pd=bjh&fr=bjhauthor&type=video>

八法五步背向视频:

<https://haokan.baidu.com/v?vid=11572909075208254206>