

## 太極柔力球第一套基本套路

節數	動作名稱	拍數
第一節	左右擺動	2 x 8
第二節	正面繞環	4 x 8
第三節	左右轉體	4 x 8
第四節	左右小拋	4 x 8
第五節	正反拋接	4 x 8
第六節	腿下拋接	4 x 8
第七節	身後拋接	4 x 8
第八節	整理運動	2 x 8

### ※基本要領

- 太極柔力球第一套以擺動為基礎，擺動時全身放鬆，持拍臂微屈，以肩為軸，以腰為中心帶動所有動作。
- 握拍方式：（正握拍）拇指和食指置於球拍寬面處及與拍面平行的兩個平面，其餘手指順勢扣握，握拍不要握太緊，手心空出來，才能做靈活擺動。
- 進行左右擺動時，身體要下沉（屈膝），上半身挺直。擺動至左/右側時，呈左弓步/右弓步，球拍需扣回來，使拍面與地面垂直，同時球拍稍高於肩。節奏是下快上慢、上虛下實、中（腰）為穩（即為前程用力）。
- 進行左擺動時，左手伸直置於左側與身體同一水平面上，高度稍低於肩。進行右擺動時，左手伸直置於身體正前方，高度稍低於肩。故進行左右擺動時，左手呈倒L型。

### ※第一節：左右擺動（2 x 8）

- 動作要領：
  - 預備勢：身體直立，兩臂自然下垂，右手正握球拍，左手持球。
  - 開球：（初學者學到第三節後再學開球）球往右前上方拋球，接球的同

時，左腳向左橫跨一步，成馬步（膝屈約135°），準備進行第1拍。接球時，球拍在球上方將球順勢帶下來，接球以無聲為標準。

- 擺動過程中，在身前左右擺動，不要屈臂及屈手腕。擺動時腿要下沉（馬步），往左擺動時，重心逐漸移至左邊成左弓步，往右擺動時，重心逐漸移至右邊成右弓步。

● 動作分解：

（第1 x 8）

第1拍：左擺動。

第2拍：右擺動。

第3、4拍，第5、6拍，第7、8拍，同第1、2拍。

（第2 x 8）

第1拍：左擺動，同時右腳併到左腳。

第2拍：右擺動，同時左腳併到右腳。

第3、4拍，第5、6拍，第7、8拍，同第1、2拍。

※第二節：正面繞環（4x 8）

● 動作要領：

第3拍與第7拍繞環，由手臂帶動繞環（畫圓）動作，此圓要左右對稱，勿偏向一邊，或拍面晃動。

● 動作分解：

（第1 x 8）

第1拍：左擺動。

第2拍：右擺動。

第3拍：順時針繞環一周（正繞環）。

第4拍：左擺動。

第5拍：右擺動。

第6拍：左擺動。

第7拍：逆時針繞環一周（反繞環）。

第8拍：右擺動。

（第2 x 8）同（第1 x 8）

（第3 x 8）

第1拍：左擺動。

第2拍：右擺動。

第3拍：正繞環，同時向左移動一步。

- 第4拍：左擺動。
  - 第5拍：右擺動。
  - 第6拍：左擺動。
  - 第7拍：反繞環，同時向右移動一步。
  - 第8拍：右擺動。
- (第4 x 8) 同 (第3 x 8)

### ※第三節：左右轉體 (4 x 8)

#### ● 動作要領：

- 利用擺盪的方式進行轉體，擺盪時兩臂水平打開，手心朝上，兩腳由下沉轉為左弓步或右弓步，同時做左看或右看。
- (第1 x 8) 第3拍及第7拍向左轉體180°，轉體後左看。
- (第2 x 8) 第2拍及第6拍向右轉體180°，轉體後右看。
- (第3 x 8) 及(第4 x 8) 第3、7拍連續轉。

#### ● 動作分解：

##### (第1 x 8)

- 第1拍：左看(向左擺盪，兩臂水平打開)。
- 第2拍：右看(向右擺盪，兩臂水平打開)。
- 第3拍：左腳板朝左，以左腳為軸，身體向左轉180°，轉體後左看。
- 第4拍：右看。
- 第5拍：左看。
- 第6拍：右看。
- 第7拍：左腳板朝左，以左腳為軸，身體向左轉180°，轉體後左看。
- 第8拍：右看。

##### (第2 x 8)

- 第1拍：左看。
- 第2拍：右腳板朝右，以右腳為軸，身體向右轉180°，轉體後右看。
- 第3拍：左看。
- 第4拍：右看。
- 第5拍：左看。
- 第6拍：右腳板朝右，以右腳為軸，身體向右轉180°，轉體後右看。
- 第7拍：左看。
- 第8拍：面朝前。

##### (第3 x 8)

- 第 1 拍：左擺動。
- 第 2 拍：右擺動。
- 第 3、4 拍：向左做大翻轉。
- 第 5 拍：右擺動。
- 第 6 拍：左擺動。
- 第 7、8 拍：向右做大翻轉。
- (第 4 x 8) 同 (第 3 x 8)

## ※第四節：左右小拋 (4 x 8 )

### ● 動作要領：

- 正握拍：拇指和食指置於球拍梯形處及與拍面平行的兩個平面，其餘手指順勢扣握。
- 反握拍：將球拍向右捻轉 90°(用手指捻動)，拇指和食指握在球拍邊框下面的梯形處的兩個平面，其餘手指順勢扣握。
- 左右小拋須掌握：迎、引、拋。迎球過程中，一定要拍尖對準球，角度越小越好，接近切線迎球，然後再弧形引化（擺動），再以順邊框沿拍緣拋出。
- 拋球位置於左右前上方(手臂伸直，球拍高過於頭)，使球沿切線拋出（球離拍約 10 公分），注意勿挑、撥與使用腕力(或二次施力)。

### ● 動作分解：

(第 1 x 8)

第 1 拍：左小拋，在左前上方將球沿切線拋出（此時拍面與地面垂直），球離球拍約 10 公分。

第 2 拍：右小拋，在右前上方將球沿切線拋出（此時拍面與地面垂直），球離球拍約 10 公分。

第 3、4 拍，第 5、6 拍，第 7、8 拍，同第 1、2 拍。

(第 2 x 8) 同 (第 1 x 8)

(第 3 x 8)

第 1 拍：正握拍做左小拋後，反握拍接球向右做弧形擺動。

第 2 拍：反握拍做右小拋後，正握拍接球向左做弧形擺動。

做第 1、2 拍時呈開口向上的半圓。

第 3、4 拍，第 5、6 拍，第 7、8 拍，同第 1、2 拍。

(第 4 x 8) 同 (第 3 x 8)

## ※第五節：正反拋接（4 x 8）

### ● 動作要領：

- 前 2 x 8：第 3 拍正拋球及第 7 拍反拋球。
- 後 2 x 8：移動拋球。
- 正反拋球時，球拍要過肩再拋，勿挑球。

### ● 動作分解：

（第 1 x 8）

第 1 拍：左擺動。

第 2 拍：右擺動。

第 3 拍：在左前上方將球沿切線由左向右拋出（正拋球）。

第 4 拍：接球做左擺動。

第 5 拍：右擺動。

第 6 拍：左擺動。

第 7 拍：在右前上方將球沿切線由右向左拋出（反拋球）。

第 8 拍：接球做右擺動。

（第 2 x 8）同（第 1 x 8）

（第 3 x 8）

第 1 拍：左擺動。

第 2 拍：右擺動。

第 3 拍：向左移動做正拋球。

第 4 拍：接球做左擺動。

第 5 拍：右擺動。

第 6 拍：左擺動。

第 7 拍：向右移動做反拋球。

第 8 拍：接球做右擺動。

（第 4 x 8）同（第 3 x 8）

## ※第六節：腿下拋接（4 x 8）

### ● 動作要領：

- 第 3 拍及第 7 拍腿下拋接。
- 左腿（或右腿）下拋至左前上方，球由左上方接下來，順勢下沉做右擺動。
- 在拋球動作中，不要讓球停滯在球拍上，且接球以不出聲為準。

### ● 動作分解：

(第 1 x 8)

第 1 拍：左擺動。

第 2 拍：右擺動。

第 3 拍：左腿下拋至左前方。

第 4 拍：球由左上方接下來，順勢下沉做右擺動。

第 5 拍：左擺動。

第 6 拍：右擺動。

第 7 拍：右腿下拋至左前方。

第 8 拍：球由左上方接下來，順勢下沉做右擺動。

(第 2 x 8) (第 3 x 8) 及(第 4 x 8) 同 (第 1 x 8)

### ※第七節：身後拋接 (4 x 8 )

#### ● 動作要領：

- 第 3 拍及第 6 拍將球由身後沿切線拋出。
- 拋球時身體下沉，用蹬的力量將球拋出，勿用蠻力或腰的力量硬拋。

#### ● 動作分解：

(第 1 x 8)

第 1 拍：左擺動。

第 2 拍：右擺動，左臂胸前屈肘，同時以右腳為軸蹬轉，向右轉體 45°(左腳置於右斜前方同時腳尖內扣虛點，重心落在右腳上)，此時拍尖逐漸調整向下。

第 3 拍：球於身後拋出至右前上方。

第 4 拍：接球做左擺動，此時左腳成開立步。

第 5 拍：右擺動，左臂胸前屈肘，同時以右腳為軸蹬轉，向右轉體 45°(左腳置於右斜前方同時腳尖內扣虛點，重心落在右腳上)，此時拍尖逐漸調整向下。

第 6 拍：球於身後拋出至右前上方。

第 7 拍：左擺動。

第 8 拍：右擺動。

(第 2 x 8) ，(第 3 x 8) 及 (第 4 x 8) 同 (第 1 x 8)

### ※第八節：整理運動 (2 x 8)

#### ● 動作要領：

- 最後拋球時須將球拍立起來使拍面與地面垂直，將球沿切線拋出。

- (第 1 x 8) 同第一節的第 2 x 8 (併步)

- (第 2 x 8) 同第一節的第 1 x 8 (原地)

● 動作分解:

(第 1 x 8)

第 1 拍: 左擺動, 同時右腳併到左腳。

第 2 拍: 右擺動, 同時左腳併到右腳。

第 3、4 拍, 第 5、6 拍, 第 7、8 拍 同第 1、2 拍。

(第 2 x 8)

第 1 拍: 左擺動。

第 2 拍: 右擺動。

第 3、4 拍, 第 5、6 拍同第 1、2 拍。

第 7 拍: 右擺動, 左手側舉, 兩臂在身體前方交叉(左上右下), 同時將球拋至上方(稍高於頭)。

第 8 拍: 左手接球, 右手持拍自然落至身體右側, 同時左腳向右腳還原呈直立。

=====

### ※學習柔力球的注意事項

- 心理上: 練習時要求保持心平氣和的狀態。
- 動作上: 要求動作要緩慢柔和, 進退、伸屈、轉體都在勻速(勻加速或勻減速)中完成, 使整個動作流暢、連貫、協調而有節奏。
- 姿勢上: 重心要穩, 上身中正不能前傾或忽高忽低。
- 掌握 4 字訣: 柔、圓、退、整。
  - "柔"是靈魂
  - "圓"是核心
  - "退"是前提
  - "整"是根本

### ※柔力球的禁忌動作

- 握拍太緊、使用蠻力、上身忽高忽低或前傾。
- 拋球時挑球、撥球或使用二次施力。
- 初學者需依自身條件慢慢增加練習時間, 勿求快或急於求成。