



总主编◎徐恒振 刘少鹏 执行总主编◎李 光

Chinese Language Studies Through Ecstatic Kungfu

Natural Kungfu Collection

快乐武术学汉语

自然功夫系列

秋之韵

陈氏太极拳

Charm of Autumn

—Chen-style Tai Chi Quan



中原出版社

大地佳

大象

河南电子音



快乐武术

Chinese Language
Studies Through
Ecstatic Kungfu

学汉语

自然功夫系列 Natural Kungfu Collection

秋之韵——陈氏太极拳

Charm of Autumn—Chen-style Tai Chi Quan

总 主 编：徐恒振 刘少鹏

执行总主编：李 光

主 编：李 莎

副 主 编：都乐乐 陈 晨 张 伟 李胜江

编 写：冯俊杰 李小慧 范东方 雷培荣

张志莹 赵 勋 张玲艳 高 歌

Yayu khoe (美) 徐锦秀

套 路 演 示：冯俊杰

中原出版传媒集团
大地传媒

 大象出版社

河南电子音像出版社
· 郑州 ·

图书在版编目(CIP)数据

快乐武术学汉语. 自然功夫系列. 秋之韵. 陈氏太极拳 / 徐恒振, 刘少鹏, 李光主编. — 郑州: 大象出版社, 2015. 8
ISBN 978-7-5347-8231-2

I. ①快… II. ①徐… ②刘… ③李… III. ①汉语—
对外汉语教学—教材②陈氏太极拳 IV. ①H195.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 270836 号

快乐武术学汉语

自然功夫系列

秋之韵——陈氏太极拳

出 版 人 王刘纯
策划编辑 韩凤葛
责任编辑 宋海波
特约编辑 郭笑丹
责任校对 李婧慧
封面设计 王莉娟

出版发行 **大象出版社**(郑州市开元路 16 号 邮政编码 450044)

发行科 0371-63863551 总编室 0371-65597936

网 址 www.daxiang.cn

印 刷 郑州新海岸电脑彩色制印有限公司

经 销 各地新华书店经销

开 本 787mm×1092mm 1/24

印 张 2

版 次 2015 年 8 月第 1 版 2015 年 8 月第 1 次印刷

定 价 20.00 元

若发现印、装质量问题,影响阅读,请与承印厂联系调换。

印厂地址 郑州市文化路 56 号金国商厦七楼

邮政编码 450002

电话 0371-63944233

《快乐武术学汉语》编委会

编委会

主 任:

瞿新建 (河南省教育厅副厅长、汉语国际推广少林武术基地理事长)

副主任:

薛华领 (孔子学院总部 / 国家汉办原志愿者中心主任)

杨金成 (孔子学院总部 / 国家汉办师资处处长)

荣西海 (河南省教育厅厅长助理)

徐恒振 (河南省教育与汉语国际推广办公室主任、汉语国际推广少林武术基地主任、英语一级翻译)

刘海超 (嵩山少林武术职业学院副董事长、汉语国际推广少林武术基地副主任、副教授)

李 光 (汉语国际推广少林武术基地副主任、教授)

委 员:

Zhao Chen (美国亚利桑那大学孔子学院院长、博士、教授)

Frank Phillips (美国俄勒冈州圣玛丽中学校长)

赵昆通猜 (泰国曼谷岱密中学孔子课堂理事长)

Xuning Wang (澳大利亚黄金海岸国际艺术中心主任、博士、教授)



许 亮（孔子学院总部／国家汉办文化处处长助理）

刘少鹏（嵩山少林武术职业学院院长助理，汉语国际推广少林武术基地秘书长、硕士、讲师）

李 莎（郑州大学国际教育学院副院长、副教授、博士）

鲁 六（郑州大学文学院副院长、副教授、博士）

陈 晨（河南师范大学外语学院讲师、硕士）

马强和（河南省教育与汉语国际推广办公室项目助理、硕士、一级翻译）

都乐乐（河南省教育与汉语国际推广办公室项目助理、硕士，美国俄勒冈州圣玛丽中学孔子课堂中方负责人）

张志莹（嵩山少林武术职业学院汉办主任、硕士）

王刘纯（大象出版社社长、编审）

高明星（河南电子音像出版社社长、编审）

杨东军（河南电子音像出版社总编辑、编审）

秘 书 长：

李 光

副秘书长：

杨东军

Zhōngguó wǔshù, yě chēng gōngfu. Tā lìshǐ yōujiǔ, bódàjīngshēn,
中国 武术, 也 称 功夫。它 历史 悠久, 博大精深,

zhígēn yú rénmin, bǎohán wénhuà. Wǔshù yǒu zhe tèbié de mèilì, xīyīn
植根 于 人民, 包含 文化。武术 有着 特别 的 魅力, 吸引

zhe qiānbǎiwàn rén qù xuéxí tā.
着 千百万 人 去 学习 它。

Gōngfu shòudào shìjiè gè guó rénmin de xǐ'ài, jiū qí yuányóu,
功夫 受到 世界 各 国 人民 的 喜爱, 究 其 缘由,

shì láizì wǔshù zìshēn de shēnhòu hé gōngyòng. Wǔshù de shēnhòu zhī
是 来自 武术 自身 的 深厚 和 功用。武术 的 深厚 之

chù zài yú tā yùnhán zhe fēngfù de wénhuà, wǔshù hé Zhōngguó de
处 在于 它 蕴含着 丰富 的 文化, 武术 和 中国 的

zhéxué, yīxué, yǔyán, yìshù dōu yǒu zhe mìqiè de guānxì. Wǔshù de
哲学、医学、语言、艺术 都 有着 密切 的 关系。武术 的

gōngyòng zàiyú tā nénggòu yǒuxiào de qiángshēn jiàntǐ, fángshēn zìwèi,
功用 在于 它 能够 有效 地 强身 健体、防身 自卫,



érqiě tōngguò nèi wàijiānxiū, shēnghuá zhe rénmen de jīngshén hé pǐndé.
而且 通过 内 外兼修， 升华 着 人们 的 精神 和 品德。

Wúshù xíliàn kěyǐshìyìng yú gè zhǒng huánjìng, kěyǐ shìyòng yú gè
武术 习练 可以 适应 于 各种 环境， 可以 适用于 各

sè rénděng, yì xué yì liàn, zhōngshēn shòuyì.
色 人等， 易 学易 练， 终身 受益。

Ràng wǒmen zǒujìn wúshù ba! Xíliàn gōngfu, tǐwù wénhuà. Tā jiāng
让 我们 走进 武术 吧！ 习练 功夫， 体悟 文化。 它 将

gǎibiàn nǐ de tǐzhì, gǎibiàn nǐ de pǐnwèi, gǎibiàn nǐ de jìngjiè, ràng
改变 你的 体质， 改变 你的 品位， 改变 你的 境界， 让

nǐ de shēnghuó chōngmǎn kuàilè, ràng nǐ de shēngmìng chōngmǎn huólì!
你的 生活 充满 快乐， 让 你的 生命 充满 活力！

biānzhě
编者

èr líng yī sì nián jiǔ yuè jiǔ rì
二 〇 一 四 年 九 月 九 日

Preface

Chinese Wushu, also known as Kungfu, has a long and significant history. Deeply rooted in the Chinese people and filled with the Chinese cultural connotation, it has captivated millions of people around the world.

Chinese Kungfu is popular with an increasing number of more people around the world for its profound theoretical basis and practical applications. It is imbued with cultural elements and inseparable from Chinese philosophy, medicine, language and arts. Kungfu is practiced to physically strengthen the body and for self-defense. With both internal and external energy training, it sublimates people's spirit and character. Kungfu practice is suitable for people of any circumstance. Moreover, it is easy to learn and practice and is beneficial to people all their life.

Let's warmly embrace and experience the profound Chinese language and culture. It will improve our physiques, stamina and characters, and finally make our life full of vitality and happiness.

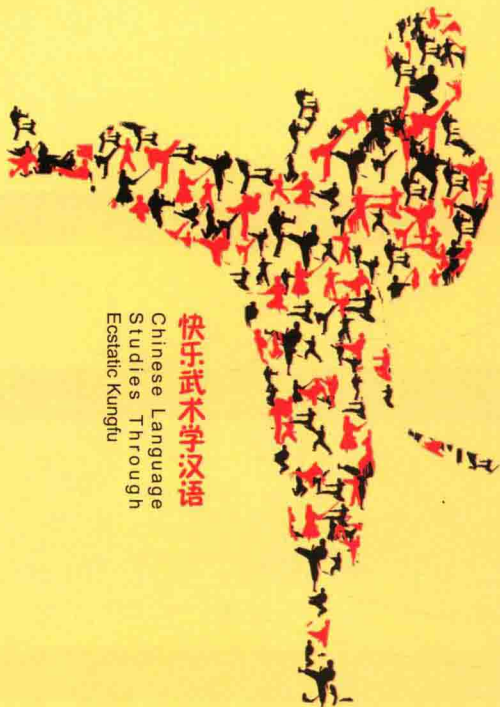
Editor

September 9, 2014





wǔshù



快乐:武术学汉语
Chinese Language
Studies Through
Ecstatic Kungfu

目 录

“秋之韵——陈氏太极拳”简介·····	1
---------------------	---

第一课 慢点儿·····	4
--------------	---

快乐武术·····	4
-----------	---

快乐汉语·····	23
-----------	----

第二课 头要正·····	26
--------------	----

快乐武术·····	26
-----------	----

快乐汉语·····	34
-----------	----



“秋之韵——陈氏太极拳”简介

“秋之韵”是根据陈氏太极拳基本动作创编的太极拳新套路，动作特点是起伏多变、身捷步灵、形如游龙，像秋天那样多姿多彩、潇洒肆意，故名“秋之韵”。

Charm of Autumn is newly created on the basis of the movements of Chen-style Tai Chi Quan. It is characterized by the practitioners' nimble body and agile steps, just like a swimming dragon. It is imbued with colorfulness and diversity of autumn, so it is named Charm of Autumn.

→ 武术常识 General Knowledge of Kungfu

武术流派

武术发展至今，内容极为丰富，流派众多，主要有：武当、太极、少林、峨眉、南拳、形意拳、八卦掌等。

Kungfu Styles

Kungfu in China has a long history, with various genres and very rich content theories. It is mainly divided into Wudang School, Tai Chi Style, Shaolin School, Emei School, Southern Quan, Form and Will (Xingyi) Quan, and Eight Diagrams Palm, and so on.



➡ 套路 (共 18 式) Pattern Set (18 steps in all)

qǐ shì jīn gāng dǎo duì lǎn zhā yī liù fēng sì bì
起势—金 刚 捣 碓—揽 扎 衣—六 封 四 闭—

dān biān zhǒu dǐ chuí dào juǎn gōng shǎn tōng bèi
单 鞭—肘 底 捶—倒 卷 肱—闪 通 背—

yǎn shǒu gōng quán shí zì shǒu yù nǚ chuān suō què dì lóng
掩 手 肱 拳—十 字 手—玉 女 穿 梭—雀 地 龙—

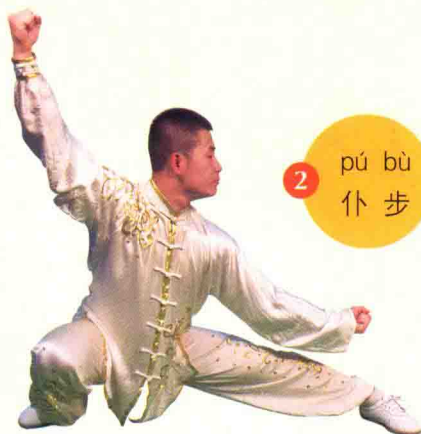
shàng bù qī xīng tuì bù kuà hǔ bǎi lián jiǎo dāng tóu pào
上 步 七 星—退 步 跨 虎—摆 莲 脚—当 头 炮—

jīn gāng dǎo duì shōu shì
金 刚 捣 碓—收 势

➡ 基本动作 Basic Movements



1 sì liù bù
四 六 步



2 pú bù
仆 步



3 shí bù
实 步



4 xū bù
虚 步

Dì-yī Kè

第一课

Lesson 1

Màn Diǎnr

慢点儿

Slow Down



快乐武术 Kuàilè Wǔshù

➡ 分解动作 (1—9 式) Names of Movements (1-9 steps)

qǐ shì
起势



套路 1-1



套路 1-2



套路 1-3



套路 1-4

jīn gāng dǎo duì
金 刚 捣 碓

2



套路 2-1



套路 2-2





套路 2-3



套路 2-4



套路 2-5



套路 2-6