

陈式太极扇



马春喜 刘方 创编

马春喜创编太极健身套路

河南科学技术出版社



马春喜创编太极健身套路

陈式太极扇

马春喜
刘方
创编



河南科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

陈式太极扇 / 马春喜, 刘方创编. — 郑州: 河南科学技术出版社, 2004.6

(马春喜创编太极健身套路)

ISBN 7-5349-3133-9

I. 陈… II. ①马… ②刘… III. 器械术(武术) — 套路(武术) — 中国 IV. G852.291.9

中国版本图书馆CIP数据核字(2004)第016163号

责任编辑 韩家显 责任校对 张小玲

河南科学技术出版社出版发行

(郑州市经五路66号)

邮政编码: 450002 电话: (0371)5737028

河南第一新华印刷厂印刷

全国新华书店经销

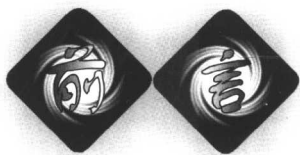
开本: 850mm × 1168mm 1/32 印张: 2.875 字数: 60千字

2004年6月第1版 2004年8月第2次印刷

印数: 4001—9000

ISBN7-5349-3133-9/G·910

定价: 10.00元



太极拳是东方体育文化的一块瑰宝，在中国五千多年的文明史中，虽然它只有短短几百年的历史，但是它那极富东方哲理的文化内涵却源远流长。太极拳作为具有多种功效的强身健体运动项目，已成为全民健身活动的内容之一，并在国内外得到蓬勃的发展。

历史在前进，社会在发展，人们的思想观念在改变。随着全民健身活动的全面展开，多种多样的健身项目吸引着不同的人群。人们欢迎形式新颖，造型优美，既具健身又有观赏价值的运动套路，四十二式太极拳、剑的创编，深受广大太极拳爱好者的欢迎。所以我感到，任何优秀的传统体育项目，都要在继承的基础上不断发展、创新，才能具有更强的号召力、吸引力和亲和力。

根据自己多年来习武经验和对太极健身的理解，创编的“陈式太极扇”、“三十六式太极刀”、“太极长穗剑”、“陈式太极剑”等套路，就是为广大太极拳爱好者提供一些观赏性强的健身项目，让世人乐于太极健身，并从太极文化中得到精神享受，让太极拳的魅力充满人间。



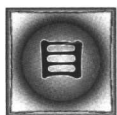


《陈式太极扇》是在陈式传统太极拳套路的基础上创编的一套具有独特风格的武术健身套路，形式新颖，造型优美，具有健身性、观赏性和艺术性。

由于创编者水平所限，书中的疏漏之处，欢迎武术界的专家、同行和广大读者批评指正。

马春喜

2004年3月



陈式太极扇的主要特点及重点提示	(1)
一、主要特点	(1)
二、扇器的结构和开扇方法	(1)
三、重点提示	(2)
动作名称及动作说明	(4)
预备势	(4)
一、腰横玉带	(4)
二、怀中抱月	(5)
三、青龙探爪	(7)
四、悬崖勒马	(8)
五、左右摇旗	(9)
六、风火车轮	(11)
七、鷓子翻身	(13)
八、叶底藏花	(14)
九、倒插杨柳	(15)
一〇、金鸡独立	(16)
一一、黄莺落架	(18)
一二、古树盘根	(19)
一三、乌龙摆尾	(21)
一四、张飞骗马	(22)
一五、蹬转乾坤	(23)
一六、凤凰点头 (弓步点扇)	(25)
一七、叶底藏花 (弓步开扇)	(25)
一八、云燕归巢	(26)
一九、大鹏展翅	(27)
二〇、猛虎出洞	(29)



二一、乳燕斜飞	(31)
二二、黄龙搅水	(32)
二三、白蛇吐芯	(35)
二四、二郎担山	(36)
二五、狮子摇头	(37)
二六、英雄坐山 (马步开扇)	(39)
二七、行步撩衣	(39)
二八、打虎登山	(41)
二九、燕子抄水	(43)
三〇、带马勒缰	(44)
三一、推窗望月	(45)
三二、灵猫捕鼠	(46)
三三、风摆荷叶	(47)
三四、霸王捆肘	(49)
三五、金鸡撒膀	(51)
三六、鱼跃龙门	(53)
三七、蛟龙出海	(54)
三八、力劈华山	(55)
三九、抱虎推山	(57)
四〇、风扫梅花	(58)
四一、天王打闪 (叉步开合扇)	(60)
四二、神龙回首	(61)
四三、脑后摘盔	(63)
四四、玉女穿梭	(64)
四五、白鹤亮翅	(66)
四六、春回大地	(67)
四七、力挽狂澜	(69)
四八、玉龙还珠	(70)
收势	(72)
动作连续图	(73)
马春喜从武60年大事年表	(83)



陈式太极扇的主要特点及重点提示

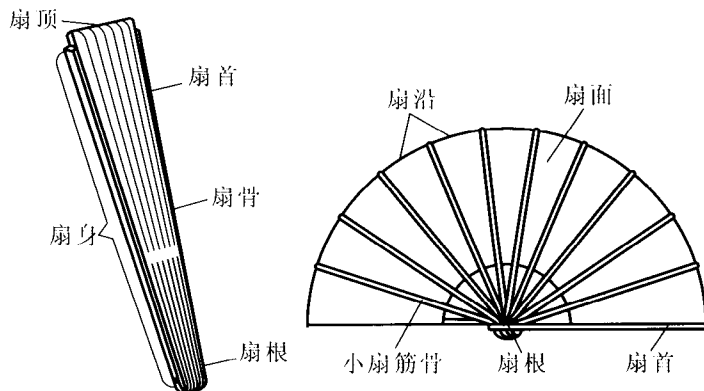
一、主要特点

陈式太极扇是根据陈式太极拳的风格特点，选择了如金刚捣碓、野马分鬃、前招后招、左蹬一根、横捩发力等典型动作，结合扇子劈、点、崩、撩、刺、穿、切、插、开合等运动方法，穿插各种腿法及翻转跳跃、独立平衡等动作编排而成的健身运动套路。

陈式太极扇套路内容丰富、结构巧妙、动作新颖，它不仅充分体现了陈式太极拳缠绕、折叠、松活弹抖、刚柔相济、蓄发相间的风格特点，更突出了扇身合一、方法清楚、轻灵圆活、扇法多变、造型优美的健身性及艺术性和观赏性。

二、扇器的结构和开扇方法

1. 扇器结构





2. 开扇方法

平开扇：

正平开扇——由右向左抖腕开扇。

反平开扇——由左向右抖腕开扇。

竖开扇：

竖立开扇——由上向下开扇，扇面竖直，扇沿向外或向内(开扇)。

侧立开扇——屈腕开扇，扇沿向下。

三、重点提示

1. 理解特点，掌握方法

陈式太极扇的运动特点，主要表现在缠绕折叠的螺旋式抽丝运动，腰为主宰的松活弹抖的发力方式，刚柔相济、虚实分明的节奏感。

缠绕不仅是两臂内旋、外旋的交替运动，而且是采用螺旋式的缠丝劲，每个动作的顺、逆、上、下、左、右、正、侧等多种缠绕，都要以腰为主宰。一动周身上下无不全动，也就是说，各种缠绕必须有身体随之相应的或大或小、或明或暗的圆弧运动加以配合。

折叠劲是借身体的发力造成的反弹之势，松柔的断续衔接，充分体现刚柔相济、快慢相间的节奏特点。例如，横掬动作在陈式太极扇中多处出现，它是陈式太极拳中的典型动作。该动作是在捋、采的基础上，由顺劲变横劲而形成的掬劲，需要腰肌、腹肌的扭转发力和发力后腰、腹、臀的放松，以及身体的弹性缓解。所以，使用掬劲要周身相随，内外合一，劲易短不易长。

腰是上肢与下肢配合转动的关键，虚实的转换、发力的速度、重心的调整，都要靠腰的主宰作用。

发力要求松活弹抖。首先，应理解发力的顺序，



如果做上肢的发力，应遵照力起于腰、行于肩、通于臂、达于手的顺序。下肢的发力应以腰催胯、行于膝、达于脚。其次，要做到先蓄后发，蓄劲时身体放柔缓收卷，欲发时精神贯注、含胸落胯、扭腰旋臂、裆催身进。这样，刚柔、虚实、蓄发的节奏感才能得到充分的表现。

2. 循序渐进，持之以恒

学习陈式太极扇应重视基本功的练习，要明确各种手型、手法、步型、步法、身型、身法的具体规格要求，这样可以做到姿势正确，明确动作的方向、路线以及扇器的运用方法。掌握基本的运动方法，特别是掌握陈式太极拳的典型动作的一招一势，打好基础，不要急于求成。常言道“学拳容易改拳难”，一旦形成错误定型，改起来要花费加倍的时间和精力。

练出“劲”、练出“味”，是一个进一步认识、理解、不断练习和体会的过程。

劲力讲究顺达。陈式太极拳的缠绕劲、折叠劲有它固有的特点，所以，在熟悉套路的基础上要注意“劲儿”的运用，如刚与柔、快与慢、虚与实的节奏处理，蓄与发的收放配合。如果肌肉紧张、僵直呆板，就会发出笨劲、拙力。所以，要自然放松、协调配合，才能做到柔中寓刚。

韵味是形与神的结合。神是一种精神、意识，在运动过程中它靠眼法传神，所以，要强调眼法的运用，重视手、眼、身、步的协调配合，只有把外在有形的肢体与内在无形的意、气、神结合起来，才能达到内外合一、形神兼备的要求。

动作名称及动作说明



预备势

并步站立，两臂自然下垂；左手持扇首部位，扇根向下。目视前方（面向正南）。

要点：

●头颈保持正直，上体自然放松，两肩要松沉。



一、腰横玉带

左脚向左开步，与肩同宽。两臂内旋屈肘左右分展，左手持扇横摆于腹前，右手接握扇根部位。目视前方。

要点：

●边开步，边旋臂屈肘，分展时弧形摆动。

二、怀中抱月

1. 左转带扇

两臂向前平举，两腿微屈，随身体左转，左掌内旋侧撑，掌心向外；右手持扇外旋带扇至左胸前，手心向上，扇顶向前。目视左手。

要点：

● 左转时，重心仍在两腿之间，以腰为轴，只用上体的转动摆掌带扇。

● 上体转向东南。



2. 右转带扇

重心左移，身体右转，右脚外展，脚跟着地。右手持扇内旋右转带扇至右胸前，手心向下，扇顶向前；左掌外旋弧形随至右胸前，手心向上。目视右手。

要点：

● 右转时松腰落胯，以身带臂，重心一直落在左脚上。

● 身体转向西南。





3. 屈膝擦脚

右脚踏实，重心移至右腿，屈膝下蹲；同时，提左膝于腹前。左脚跟内侧着地并向左前方滑出。两手向侧后微推。目视前方。

要点：

- 左脚滑出时，脚跟贴地侧伸，由轻到重，重心稍降。
- 左脚滑出时，两手向侧后微推，与腰的扭动要协调配合。



4. 绕扇前棚

上体微右转，右臂外旋向右绕扇落于体右后侧，手心向上。左臂内旋摆掌，向左转体，重心前移成左弓步，左手棚至胸前，手心向下。目视左手。

要点：

- 旋臂时以腰为轴先向右再向左转动，腰要松，肩要沉。
- 棚手正南，右手扇顶向西北。



5. 虚步开扇

身体微微左转，右脚向右前方上步，脚前掌着地成右虚步。右手持扇摆于腹前，抖腕平开扇；左掌撑于体侧。目视前方。

要点：

●开扇时手腕内扣，扇沿向内与腹同高。

●扇根与虚步方向一致，即西南方向。



三、青龙探爪

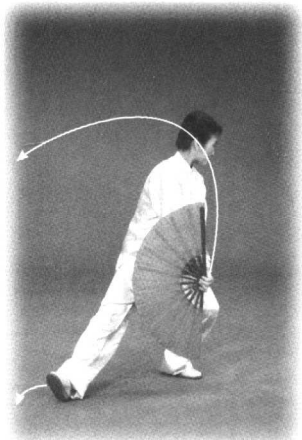
1. 上步旋臂接腕

右脚向前移步，脚跟着地。同时，向左转体，右手握扇臂内旋，手心向内，扇沿向右收至腹前；左掌附于右腕上。目随扇动。

要点：

●移步西南方向不变，移步与收扇同时完成。

●身体转向东南，右肩微扣，扇面与身体平行。





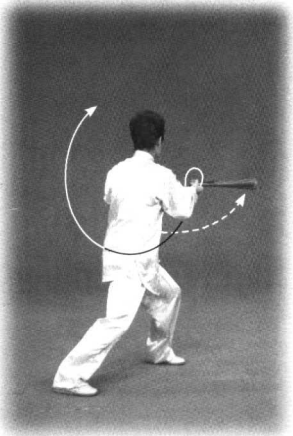
2. 弓步合扇

右脚踏实，重心前移成右弓步。身体右转的同时，右臂外旋合扇从左经上向右劈，手心向左，左掌附于右腕内侧。目视前方。

要点：

●劈扇时要随身体的转动弧形抡劈，力达扇骨前段。

●劈扇方向为西南。弓步要前弓、后蹬、松腰、落胯。与劈扇方向一致。



四、悬崖勒马

1. 左转带扇

重心移至左腿，右脚内扣，向左转体。同时，右手持扇外旋带扇至左胸前，右手手心向上，扇顶向前；左手内旋向左摆掌侧撑。目随扇动。

要点：

●带扇时，两腿屈膝放松，扇与胸平。

●身体与扇顶方向一致，为正东。

2. 虚步架托

左脚向右移步，前脚掌着地，身体右转成左虚步。右手持扇向右下划弧经前向上架扇至右额旁，手心向外，扇端向前；左掌落至胯旁翻掌上托至左胸前。目视左掌。

要点：

- 架托时可发力，以腰肌与腹肌的扭转而发。
- 发力时摆动不要过大，两臂的发力与腰、腿协调配合。



五、左右摇旗

1. 上步挥扇

左脚上步，脚跟着地，身体右转。同时，右手持扇下落至体右侧坐腕立扇，扇顶斜向上；左掌摆至右胸前，掌心向外。目随扇动。

要点：

- 此动转腰、提步、落脚、挥扇，要上、下配合，协调轻灵。
- 重心保持在右腿上。右手持扇要有一个明显的坐腕动作。
- 挥扇方向为西南。





2. 虚步拨扇

重心前移，左脚踏实，右脚向前上步成右虚步；随身体向左转动右手持扇向下划弧至右膝前拨扇，左手内旋划弧至体左侧撑掌。目视前方。

要点：

- 此动应注意以腰带臂，拨扇时不要故意做发力动作。
- 拨扇方向为正东。



3. 上步挥扇

右脚向前移步，脚跟着地，身体左转。同时，右手持扇外旋向上摆至体左侧坐腕立扇，扇顶斜向上。左掌侧撑与肩平。目视左掌。

要点：

- 此动转腰、提步、落脚、挥扇，要上、下配合，协调轻巧。
- 重心保持在左腿上，右手持扇要有一个明显的坐腕动作。
- 挥扇方向为西北。