

# 陈式太极拳



## Chen-style Taijiquan

国家体育总局武术研究院 组编

Compiler: Wushu Research Institute of the General Administration of Sport of China

配教学光盘

With DVD-ROM



## 中国武术段位制系列教程

## Textbook Series of Chinese Wushu Duanwei System

中国  术协会 审定

Approved by Chinese Wushu Association

中国武术段位制考评标准

Examination Criteria of Chinese Wushu Duanwei System



高等教育出版社  
HIGHER EDUCATION PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

陈式太极拳 / 国家体育总局武术研究院组编. —北京:  
高等教育出版社, 2009.9 (2011.5 重印)  
(中国武术段位制系列教程)  
ISBN 978-7-04-025831-8

I. 陈… II. 国… III. 太极拳-套路(武术)-教材  
IV. G852.111.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第167548号


中国武术段位制系列教程

## 陈式太极拳

国家体育总局武术研究院 组编

出版发行 高等教育出版社  
社 址 北京市西城区德外大街4号  
邮政编码 100120  
购书热线 010-58581118  
咨询电话 400-810-0598  
网 址 <http://www.hep.edu.cn>  
<http://www.hep.com.cn>  
<http://www.wushuschool.net>  
网上订购 <http://www.landaco.com>  
<http://www.landaco.com.cn>

印 刷 涿州市星河印刷有限公司  
开 本 787×960 1/16  
印 张 12.25  
字 数 230千字  
版 次 2009年9月第1版  
印 次 2011年5月第2次印刷  
定 价 49.00元(含光盘)

策划编辑 曹京华  
责任编辑 曹京华  
责任校对 刘 莉  
责任印制 朱学忠  
封面设计  点印象  
版面制作 韩璐儿  
图片摄影 梁伟雄 赵戈辉

本书如有缺页、倒页、脱页等质量问题, 请到所购  
图书销售部门联系调换。

版权所有 侵权必究  
物料号 25831-00



# 审委会名单



## 《中国武术段位制系列教程》审委会名单

主 任：王筱麟 蔡龙云  
副 主 任：王玉龙 吴 彬 刘 援

委 员（以姓氏笔画为序）：

习云太	王培锬	邓昌立	冯志强	江百龙
刘宝山	刘鸿雁	朱瑞琪	李旺华	陈顺安
陈雁飞	周之华	庞林太	郭瑞祥	曾乃梁
温佐惠				





# 编委会名单



## 《中国武术段位制系列教程》编委会名单

名誉主任：于再清

名誉副主任：杨贵仁 刘志鹏

主任委员：高小军

副主任委员：陈国荣 龙杰 卢逊

主 编：康戈武

副 主 编：门惠丰 邱丕相

编 委 (以姓氏笔画为序):

王世泉	王建华	王常凯	毛明春	冯宏芳	孙永田
关铁云	朱宝珍	肖彤岭	李成银	李恒昌	吴光宇
吴连枝	吴信良	佟庆辉	沙俊杰	陈小旺	陈正耀
陈亚斌	邵建功	张希贵	张维福	杨 丽	杨振铎
和有禄	周盟渊	洪 浩	钟振山	郭志禹	栗胜夫
钱源泽	梁以全	曹京华	程大力	曾于久	

编务办公室主任：冯宏芳 曹京华

成 员 (以姓氏笔画为序):

马 剑	马爱民	王开文	王立峰	田金龙	冯宏鹏
孙 刚	刘宇峰	刘 溯	李树栋	张学生	邱国勇
武世俊	杨祥全	屈国锋	姜 智	郭玉成	蔡宝忠

本册执行主编：陈小旺

本册参编人员：黄康辉(执笔) 陈小星 张东武 陈 斌  
孔 超

教学光盘演示：陈小旺 黄康辉 张东武





# 出版说明



《中国武术段位制》是中国武术协会制定的一项评价习武者武术水平的等级制度。以此为依据编写的《中国武术段位制系列教程》(以下简称“本系列教程”),旨在完备《中国武术段位制》的考评内容和等级标准。力求通过标准化段位技术体系的建立,推动武术运动广泛普及,促进武术流派百花齐放,引导习武者通过逐级晋段,循序渐进地了解和掌握武术知识体系和拳、械技术,达到科学锻炼身体的目的。

《中国武术段位制》的考评内容包括武德与武术礼仪、理论知识、技术技能3个方面。对高段位申报者,还要考评他们在武术理论方面的建树和对武术发展的贡献。缘此,本系列教程确定了《武德与武术礼仪》《中国武术史》《武术概论》3册理论教程和一册《中国武术段位制理论考试题解》;选编了长拳、少林拳、太极拳(陈、杨、吴、武、孙、和)、形意拳、八卦掌、通臂拳、戳脚、翻子拳、八极拳、螳螂拳、五祖拳、咏春拳12个拳种的17册教程,以及不受拳种限制的《趣味武术(段前级教程)》《武术功法》《自卫防身术》和《剑术》《短棍》《双节棍》3种器械教程。

《中国武术段位制》将习练武术的水平,由低到高分段前级(一至三级)、初段位(一至三段)、中段位(四至六段)、高段位(七至九段)。一定的段位等级,通过一定的标准来界定。因此,制定统一的考评标准,明确不同段级间的标准差异是这套系列教程的重点。

在制定统一的技术标准方面,我们依据武术发展的内在规律,将“既可单练、又可对打、还能实战”的传统武术演练形式,确立为技术内容的结构标准。即每段技术内容的单练套路既能单练,拆分后又能进行对打套路的练习,还能以拆招形式体现实战技法,突出了传统武术“练打结合”的特色,体现了武术以攻防动作为运动素材和健身手段的本质,使习练者既掌握动作的操练方法,又懂得动作的攻防含义。

为了明确不同段级间的差异,本系列教程按照循序渐进、系统学习的原则,从技术元素、动作数量和难度3个方面进行了规范。

其一,以增加技术元素提高段级的标准。本套系列教程围绕武术各拳种、器械均包含的“打、踢、拿、靠、摔”5类技术元素,通过逐级增加新技术元素的方式,明确了一至五段技术内容,第六段技术内容是对上述5类技术元素的综合运用。例如,一段技术只有“打”的攻防方法;二段技术增加“踢”的攻防方法……依此类推,具体如下表所示:

打.....	一段技术元素
打、踢.....	二段技术元素
打、踢、拿.....	三段技术元素
打、踢、拿、靠.....	四段技术元素
打、踢、拿、靠、摔.....	五段技术元素
综合(打、踢、拿、靠、摔).....	六段技术元素

其二，以增加动作数量提高段级的标准。即在逐段增加技术元素的同时，循序渐进地增加动作数量。

其三，以加大动作难度提高段级的标准。即同一技术元素在由低到高的段级中，是通过由基础到衍生、由简易到繁难的顺序来表现的。例如，“打”是武术运动中最为基本、简易和被广泛使用的技术元素，被列为一段技术内容，同时也是二至六段的技术内容。而“打”的技术有“冲、劈、推、撩、托、盖”等多种表现形式和向左、右、前、后等不同方位，按照从基础到衍生、从简易到繁难的顺序，依次分为6份，分别编入一至六段。这样，通过变换技术元素的表现形式、加大单个动作（或组合动作）的难度，从整体上逐渐提高一至六段技术的难度。

《趣味武术（段前级教程）》《武术功法》和《自卫防身术》的段级技术内容同样遵循上述原则编定，既保证了本系列教程体例的统一，也保证了不同拳种教程同一段级的技术借鉴和技能互补。

按照逐段增加技术元素、动作数量和难度制定出的段位标准，不仅便于习练者明确段级间的差异；而且，随着段级的晋升，会逐步掌握所习拳种的技术体系，体现了循序渐进、系统学习的原则；还能有效避免学习内容挂一漏万、简单重复等问题。此外，由于这套系列教程均按此体例编写，就学习武术的基本技术元素而言，习练者不论练习哪个拳种，学习进度都是一致的，在达到某一个拳种的段位水平后，可以转学另一拳种的高一级别段位技术。

《中国武术段位制》考评内容的标准化和规范化，为顺利实施《中国武术段位制》标准化考试奠定了基础，有助于武术的发展和在国内外的广泛传播。此外，标准化还是多样化的基础。20世纪50年代，由中国武术协会组编的二十四式简化太极拳，拉开了各式传统太极拳全面发展的序幕，是标准化带动武术流派百花齐放的突出例证。

本系列教程是根据2007年10月召开的“全国武术段位制工作会议”关于“段位评定从套段转入考段”的会议决议启动编写的。2008年，国家体育总局武术研究院相继聘请了一百多位有代表性的民间武术传人和专家、学者，启动了段位考评内容的创编和配套教程的编写工作。2008年7月，本系列教程通过中国武术协会的审定。评审委员会认为：“《中国武术段位制系列教程》编写目的明确，体例得当，体现了传统性和时代性，段级标准与技术难度适宜，技术规范，拳种和器械风格突出，是一部学术性、代表性、可行性都值得肯定的作品，达到了发布实施的标准。”随后，编写人员又按照内容符合体例、图解符合规范的要求进行加工，再经专家审稿、出版编辑的加工才正式摄制教学片、拍摄技术图片、合成书稿。应该说，这套集众多传人和专家、学者的学识和智慧创编而成的系列教程，是一部将《中国武术段位制》的实施与继承、传播武术融为一体的精心之作。当然，对于这项崭新的系统工程而言，由于组织者、参编者业务水平的局限，不当之处在所难免，敬请读者指正。

这本《陈式太极拳》是《中国武术段位制系列教程》中的一种，在编写过程中得到了王西安、陈正雷、朱天才先生的诚挚支持，特此致谢！

国家体育总局武术研究院

二〇〇九年二月



# 凡

# 例



1. 《中国武术段位制系列教程》(以下简称“本系列教程”)是由国家体育总局武术研究院组编,中国武术协会审定并颁布实施的武术段位制教学与考试用书。

2. 本系列教程依据流传地域广阔、技理特点鲜明和适宜全民健身的原则,以博大精深的武术理论和技术体系为基础精选、精编而成。本系列教程包括理论教程4种、拳术教程17种、器械教程3种;不受拳、械种属限制的《趣味武术(段前级教程)》《武术功法》《自卫防身术》3种;共计27分册。

3. 本系列教程理论和技术分册,均独立成册。理论分册体例请详阅各册书首说明。技术分册均分概述、段位技术图解两章。其中,第一章介绍该系技术的历史沿革和基本技法;第二章介绍该系技术的初段位(一至三段)和中段位(四至六段)技术内容。段前级(一至三级)的技术内容单编一册《趣味武术(段前级教程)》。

4. 本系列教程遵循循序渐进的系统学习原则,从丰富的武术素材中提炼出基本技术元素,再由易到难、各有侧重地选取各段技术内容。例如,从各拳种徒手动作中提炼出“打、踢、拿、靠、摔”5类技术元素,依次随段位技术由低至高的提升,列为一至五段技术的侧重内容,6段技术内容是对5类技术元素的综合和提升。《趣味武术(段前级教程)》《武术功法》和《自卫防身术》亦依此进行素材筛选和分段编排。

5. 本系列教程按照“练打结合”的传统训练原则设计运动形式。每段技术内容的单练套路既能单练,拆分后又能进行对打套路的练习,还能以拆招形式体现实战技法,充分突出传统武术“既可单练、又能对打、还能实战”的技术要求。所以,同一动作在单练套路中强调动作规格,在对打套路中强调动作紧凑、配合默契,在拆招时则强调可用于搏击。也就是说,同一动作在3种练习形式中表现的动作幅度、节奏、劲力不尽相同。

6. 本系列教程技术分册的动作图解统一按照下述体例进行编写:

(1) 每级段位技术套路(单练、对打)的预备式,不列入动作数。

(2) 拆招图解中,均由两人并步直立开始,按动作的攻防含义进行进攻、防守或防守反攻,完成拆招动作即止,不再以直立姿势结束。

(3) 动作名称采用形象化(传统)动作名称和描述性(现代)动作名称。如黑虎偷心(弓步冲拳),又如揽雀尾(原地棚、捋、挤、按)。分解动作的图题,只采用描述性名称。

(4) 图号的编排方式为:章序号+节序号+本节成式动作序号。例:“图2-1-1起势”,其中“2”表示第二章,第一个“1”表示第一节,第二个“1”表示第一节第一式动作,“起势”表示这一式动作的名称。

(5) 图示中演练者的方向根据身体运动变化的方位,始终以面前为前、背后为后、左侧为左、右侧为右。



(6) 图示中的运动路线：虚线（……）表示左侧肢体下一个动作的运动轨迹，实线（——）表示右侧肢体下一个动作的运动轨迹，箭头（→）表示该部位的运动方向。

(7) 对打套路和拆招图片中，甲方始终从右边起势，乙方始终从左边起势。

7. 本系列教程技术分册，均配有教学光盘。习练者借助教学光盘的直观性和运动性，借助纸质教材图解的准确性和理论性，可以互补互助地加强练习效果。

8. 图解中的用语，力求统一。如太极拳的“掇”统一为“捋”，“采”统一为“採”，“含胸”统一为“涵胸”，掩手肱捶、右二肱、倒卷肱、抹眉肱中的“肱”统一为“沝”等。

9. 本系列教程中的技术基本形态是指该拳、械最基本的、最常用的技术形态。型，指静止动作的肢体形状，如手型、步型等。态，指运动过程中的动态，如手法、步法等。这类形态，大多指人体局部肢体的单一动作环节，不是构成套路的单个动作形态。同一基本形态只在第一次出现时进行介绍。

10. 不论单练、对打或拆招练习，在预备式前、收势之后，均须向教师或对方行抱拳礼。这一要求未写入图解中，详见《武德与武术礼仪》。





# 目

# 录



第一章 陈式太极拳概述	1
第一节 陈式太极拳的历史沿革	2
第二节 陈式太极拳的基本技法	4
一、对人体静型技法的要求	4
二、对人体动态技法的要求	4
三、对整体运动技法的要求	5
四、对攻防技法的要求	6
第二章 陈式太极拳段位技术图解	7
第一节 陈式太极拳一段技术图解	8
一、基本形态	8
二、单练套路	12
三、对打套路	20
四、拆招	25
第二节 陈式太极拳二段技术图解	32
一、基本形态	32
二、单练套路	35
三、对打套路	43
四、拆招	50
第三节 陈式太极拳三段技术图解	58
一、基本形态	58
二、单练套路	59
三、对打套路	68
四、拆招	78



第四节 陈式太极拳四段技术图解	85
一、基本形态	85
二、单练套路	87
三、对打套路	99
四、拆招	110
第五节 陈式太极拳五段技术图解	115
一、基本形态	115
二、单练套路	116
三、对打套路	129
四、拆招	140
第六节 陈式太极拳六段技术图解	143
一、基本形态	143
二、单练套路	143
三、对打套路	158
四、拆招	170
附录	173



第一章

陈式太极拳概述

## 第一节 | 陈式太极拳的历史沿革

陈式太极拳是太极拳的一个流派，创自陈王廷。

陈王廷（1600—1680年），字奏庭。明末武庠生，清初文庠生。陈王廷自幼习文练武，承袭祖传武技。明崇祯十四年任温县“乡兵守备”，明亡后，隐居家乡，借鉴明代著名军事武术家戚继光《纪效新书·拳经捷要》中拳法和拳理，旁参《黄庭经》中的导引和吐纳方法，融太极哲理于攻防技法，创编出了太极拳的雏形拳系。他创编的拳法，今称陈式太极拳老架，其套路有太极拳（十三势）五路，长拳一百零八式一路，炮捶一路。



陈王廷塑像

自陈王廷创编陈式太极拳后，温县陈家沟陈氏世代传习，代有名手，积累了系统而丰富的习练方法和要领。

陈长兴（1771—1853年），在老架基础上精简为一路和二路（炮捶）。

陈有本（1780—1858年），为适应不同的学习对象，舍弃了某些高难度动作，变发劲为蓄而待发，后人称为“新架”，也称小架。

陈清萍（1795—1868年），在小架基础上，保持原有套路，以逐步加圈、逐步提高技巧和难度的方法，创“赵堡架”。

陈鑫（1849—1929年），著《陈氏太极拳图说》，该书以缠丝劲为核心，以内劲为统驭，以易理说拳理，引证经络学说，阐述了陈氏世代积累的练拳经验。

陈发科（1887—1957年），于1929—1957年在北京授拳，将陈氏太极拳带出陈家沟，传向全国。陈发科晚年定式的八十三式一路和七十一式炮捶，是他对陈式太极拳发展的重大贡献。

1963年，人民体育出版社委托沈家桢、顾留馨编写的《陈式太极拳》，成为

陈式太极拳的经典教材。1963年，陈发科之子陈照奎应邀回陈家沟，并到郑州、焦作、上海、南京、石家庄等地教拳，扩大了陈式太极拳的传播范围。

20世纪80年代，国家体委创编了“陈式太极拳竞赛套路”，有力地推动了陈式太极拳的进一步发展。



陈鑫太极拳手稿





## 第二节 | 陈式太极拳的基本技法

### 一、对人体静型技法的要求

陈式太极拳的基本身型是“上悬下沉、中节舒松”。要求做到“虚领顶劲、躯干正直、腰腹沉实、裆口圆活”（图 1-2-1）。

头顶上领，似有一绳悬住百会穴。身型端正，脊柱竖直，有挺拔之势。腰劲下贯，小腹充实，则力量充沛。开胯屈膝、裆口呈圆，腿部力量才能向上传递。

人体在这种上悬下沉的劲力作用下，被对拉拔长，肩、肘、腕、脊椎、髋、踝等处都要撑开，胸腹部亦随之宽舒，中节各部位就能灵活运转。

这种状态能使全身放松、节节贯穿、气贯于梢，增加肌肉的弹性与爆发力，使下桩沉稳，利于发劲。同时，构成螺旋的基准轴线，使百会穴至尾椎形成中轴，构成躯干自转、肢体公转的轴心。

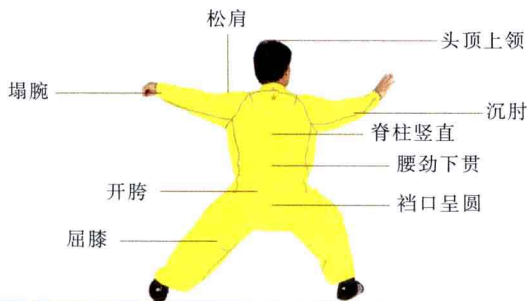


图 1-2-1 身体各部位姿势要领——单鞭

### 二、对人体动态技法的要求

运动中追求中正、中平、适中的“中定”体态，以保证身体的稳定和中轴的旋转。

(1) 中正：就是重心在“支撑面”内移动。此技法要求动步之初，先将身体重心移于支撑脚，形成单脚支撑的“支撑面”，然后移动脚尖并提离地面。在脚步移动过程中，要保持身体重心在“单脚支撑面”内，待移动脚落地后，形成新的两脚支撑面后，重心才向新的支撑面内移动。

(2) 中平：就是重心平行移动。此技法要求移动时，始终保持身体的顶平、肩平、胯平、两脚平，形成陈式太极拳人体重心平行移动的特点。

(3) 适中：要求移动时，要努力保持身体重心在支撑面内（距支撑面中心 $1/3\sim 1/2$ 区域内）活动。

运动时以腰为“轴”，以手足为“轮”。以腰转带动四肢运动，犹如轴转轮必转。既要上、下肢互动，同时其他部分也要互动，即“上下相随”、“两臂相系”。

### 三、对整体运动技法的要求

陈式太极拳的动作节奏要求刚柔相济、快慢相间。就一个拳势来说，蓄劲动作要慢要柔，发劲动作要快，并在发劲动作达到终点的瞬间，通过加快动作速度产生出爆发力，从而体现出整套动作的节奏特色。在陈式太极拳的训练中，一般要求先慢后快，然后快而复慢，最后能快能慢、随心所欲。

呼吸要舒缓柔圆，息细匀长。练习太极拳时，肢体移动速度要舒缓，运用柔韧顺达的劲力，使动作衔接、转换圆活连贯，一气呵成。与此同时，要采用腹式深呼吸法，将呼吸调得细微绵长，匀速出入。练习时要循序进行，按照劲力蓄发、呼吸吞吐、动作开合、快慢相间的原则自成节奏。

劲力主要是缠丝劲和弹抖劲。缠丝劲因动作的螺旋缠绕而发生，螺旋缠绕的轴和转动有两种：一是以脊柱为轴的自转、公转；二是以臂、腿为轴的自转。弹抖劲要求突然爆发，力达梢端，一发即止。发劲时，一般采用腹式逆呼吸法，借气蓄力，以气催力。适当的时候可以以声助力，如采用“哼、哈、咳”三种发音，用短促的一吸一呼完成。“哼”音，是用螺旋劲向上打；“哈”音，是用螺旋劲向前打；“咳”音，是用螺旋劲向下打。

在整体运动中，应以意主导，形息互引，丹田内转，以气导形。

其中，以意主导是指要用意识控制呼吸（即息）、控制肢体（即形），调整呼



吸与动作有序配合。做到一方面以意领气、以气运身、气到力到，引起肢体动作；另一方面，按照动作规范运转，呼吸配合、劲力蓄发，经长期练习即可获得意、气、劲、形的统一。

盘架中要以意导形，虽要意守全身，但应以丹田运转为主，应遵循“内不动、外不发”，“腰不动、手不发”的原则，真正做到“意到气到、气到劲随、内外相合”，神、意、气、劲、形相统一。

#### 四、对攻防技法的要求

陈式太极拳的攻防技法要求“以柔克刚，柔化刚发”。要掌握对方劲路，随屈就伸，人刚我柔，我顺人背，空之即发。

运用时要求做到：

(1) 不引不进：与人交手时，首先要贴近对方。即使对方不动，也要引其先动。常用的接手方法是主动粘贴，逼迫对方露出力点。


(2) 不进不化：待对方深入时，才能化劲，以造成对方的落空状态。

(3) 不化不空：当对方为求顺挣扎时，我劲内换，使对方劲力落空，两脚腾虚失控。

(4) 不空不击：对方落空时，应抓住战机，迅速发出强劲的弹抖劲。







# 第二章

## 陈式太极拳段位技术图解