

马虹·演示

陈式太极拳拳照图谱

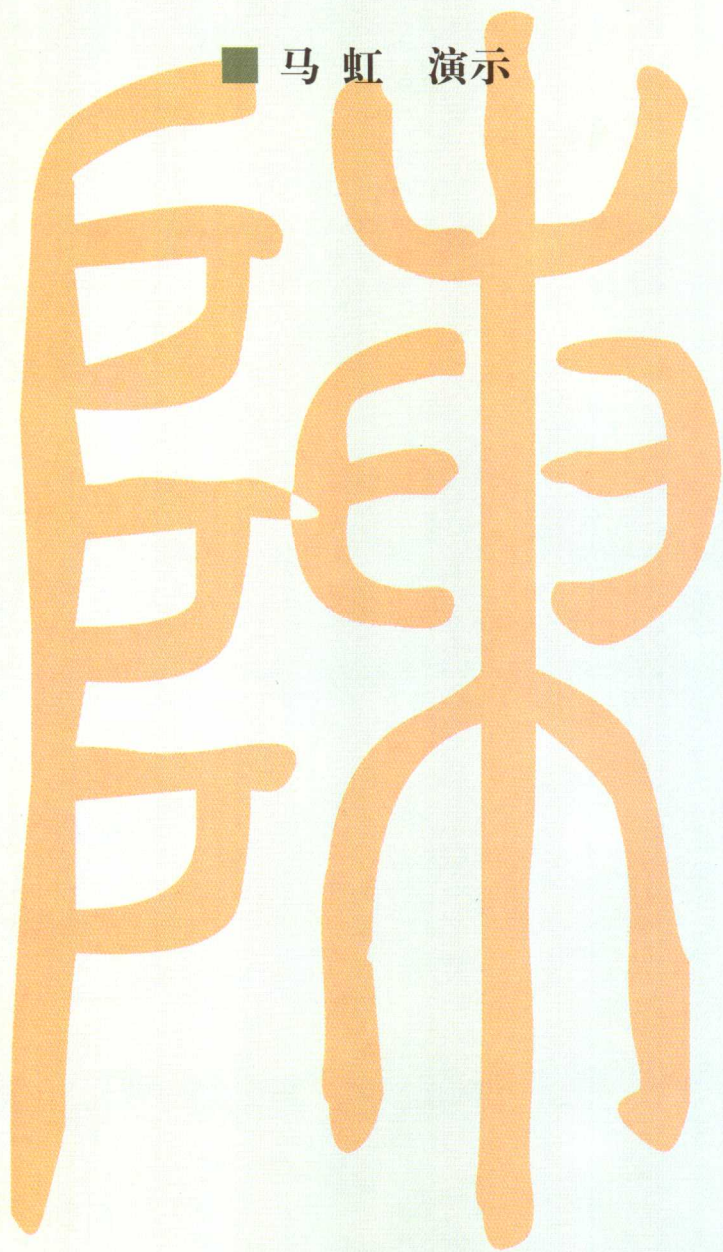
北京体育大学出版社

陈式太极拳拳照图谱



陈式太极拳拳照图谱

■ 马虹 演示



北京体育大学出版社

策划编辑: 佟晖

责任编辑: 佟晖

审稿编辑: 鲁牧

责任校对: 为民

设计制作: 叶莱 王艺 任达 筱琳

责任印制: 长立 陈莎

图书在版编目(CIP)数据

陈式太极拳拳照图谱 / 马虹编著. -北京: 北京体育大学出版社, 2001.1

ISBN 7-81051-561-6

I. 陈... II. 马... III. 太极拳, 陈式 - 图解

IV. G852.11-64

中国版本图书馆CIP数据核字 (2000) 第58312号

陈式太极拳拳照图谱

马虹 演示

北京体育大学出版社出版发行

(北京西郊圆明园东路 邮编: 100084)

新华书店总店北京发行所经销

北京雅艺彩印有限公司印刷

开本: 787x1092毫米1/16

印张: 4.75

印数: 3000册

定价: 28.00元

2003年3月第1版第5次印刷

ISBN 7-81051-561-6/G · 486

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)



作者简介

马虹 (1927—), 原名郭毓堃, 河北深州市人。陈式太极拳第十一代传人。大学毕业后, 长期从事教育、写作和编辑工作, 积劳成疾, 遂拜陈氏第十八世、太极拳第十代宗师陈照奎为师学习陈式太极拳。几年后身体康复, 拳技大进, 从而认识到太极拳的健身作用和技击价值, 于是倾注全部心血刻苦实践, 潜心钻研。先后三次赴北京, 两下河南随师习拳, 并三次延师至石家庄家中居住授艺, 尽得陈式太极拳拳理、拳法之奥秘。

马虹多次参加河北省和全国太极拳比赛、邀请赛, 均取得优异成绩。同时, 长期从事太极拳的学术研究和传播工作。在全国性武术学术会议和海内外武术刊物、报纸上, 曾先后发表了《陈式太极拳的健身性、技击性和艺术性》、《陈式秘传太极拳内功》、《周天开合论》、《阴阳相济论》、《松活弹抖论》、《推手技巧及功力训练》、《中国传统文化与太极拳》等30多篇论文。多次在河北、江西、天津、广东、广西、山东、湖南、江苏、浙江、云南、吉林、四川、北京、陕西及香港等地传授陈式太极拳, 并应邀先后赴美国、马来西亚、意大利、加拿大、新西兰等国家讲学、传拳。直接传授学员达八千多人。1982年倡导成立了“陈式太极拳研究会”, 还创办了《陈式太极拳研究》刊物。根据其师陈照奎授拳时的记录整理出版了《陈式太极拳体用全书》、《陈式太极拳技击法》及其《陈式太极拳拳理阐微》等系列著作, 录制了五部《陈式太极拳及其技击法系列教学片》和十集VCD光碟。为普及和发展陈式太极拳, 做出了重大贡献。

马虹现任河北省石家庄市武术协会副主席、石家庄市陈式太极拳研究会理事长、河南温县国际太极拳年会组委会副秘书长。1994年被国际太极拳年会评审委员会评为中国当代13名太极拳大师之一。1988年从石家庄市政协离休后, 即专心致力于太极拳的继承、整理、研究和推广工作。

引自《中国百科专家人物传》(中国人事出版社)



陈照奎老师与其弟子马虹（左）1979年在石家庄的合影

出版说明

一、陈式太极拳一代宗师陈照奎先生（陈家沟陈氏十八世、太极拳第十代传人）生前所传授的陈氏家传传统老架、大架、低架太极拳（一路83式、二路又名炮捶71式），是当代最受世人喜爱的太极拳精品。详细介绍了这一优秀拳种的拳谱《陈式太极拳体用全书》（陈照奎传授·马虹整理），1989年正式出版之后，受到海内外有识之士的好评。但是由于当时条件所限，书中动作图谱，皆用黑白线条绘制，且不够完备。因此，根据广大读者的需要，特出版此《陈式太极拳拳照图谱》，以补《陈式太极拳体用全书》的不足。

二、本图谱中所有照片，均系陈照奎先生亲传弟子马虹老师模仿其先师演示的系列拳照。第一路拳照，系由马虹老师之徒张一峰先生于1997年5月拍摄于无锡（马虹老师时年71岁）；第二路（炮捶）拳照，系由马虹老师之徒周寄石教授于1995年8月在苏州大学所拍摄。

三、本图谱的顺序与《陈式太极拳体用全书》中动作分解的顺序完全一致。但动作完全相同的重复拳势的照片，从略。

四、本图谱均系采用固定机位拍摄的平面图，故有关动作的方位、角度、动作路线以及劲力变化，均应以《陈式太极拳体用全书》为准。同时可以参考马虹老师编著的《陈式太极拳技击法》、《陈式太极拳拳理阐微》等有关著作，以及其制作的录相教学片（五盘）和VCD光碟（十集）。

五、拳照中有些图片未绘制动作示意线路，其原因有以下两种情况：

1. 由于片幅限制，部分跳跃、跨越的动作其下肢落点已出画面之外，故而予以适当省略或只有运行方向而无明确落点。
2. 因接被省略的重复拳势而不便绘制连接运行路线。

编者

2000年8月1日

拳势顺序



- | | | |
|----------------|---------------|---------------|
| 第1式 预备势 | 第29式 大六封四闭 | 第57式 单鞭 |
| 第2式 金刚捣碓 | 第30式 单鞭 | 第58式 运手 |
| 第3式 懒扎衣 | 第31式 运手 | 第59式 双摆莲 |
| 第4式 六封四闭 | 第32式 高探马 | 第60式 跌叉 |
| 第5式 单鞭 | 第33式 右擦脚 | 第61式 左右金鸡独立 |
| 第6式 金刚捣碓 | 第34式 左擦脚 | 第62式 倒卷肱 |
| 第7式 白鹤亮翅 | 第35式 转身左蹬脚 | 第63式 退步压肘 |
| 第8式 斜行 | 第36式 前蹬拗步 | 第64式 中盘 |
| 第9式 初收 | 第37式 击地锤 | 第65式 白鹤亮翅 |
| 第10式 前蹬拗步 | 第38式 翻身二起脚 | 第66式 斜行 |
| 第11式 第二斜行 | 第39式 护心锤(兽头式) | 第67式 闪通背 |
| 第12式 再收 | 第40式 旋风脚 | 第68式 掩手肱锤 |
| 第13式 前蹬拗步 | 第41式 右蹬脚 | 第69式 六封四闭 |
| 第14式 掩手肱锤 | 第42式 海底翻花 | 第70式 单鞭 |
| 第15式 十字手 | 第43式 掩手肱锤 | 第71式 运手 |
| 第16式 金刚捣碓 | 第44式 小擒打 | 第72式 高探马 |
| 第17式 庇身锤(含背折靠) | 第45式 抱头推山 | 第73式 十字单摆莲 |
| 第18式 青龙出水 | 第46式 三换掌 | 第74式 指裆锤 |
| 第19式 双推掌 | 第47式 六封四闭 | 第75式 白猿献果 |
| 第20式 三换掌 | 第48式 单鞭 | 第76式 六封四闭 |
| 第21式 肘底锤 | 第49式 前招、后招 | 第77式 单鞭 |
| 第22式 倒卷肱 | 第50式 野马分鬃 | 第78式 雀地龙(铺地锦) |
| 第23式 退步压肘 | 第51式 大六封四闭 | 第79式 上步七星 |
| 第24式 中盘 | 第52式 单鞭 | 第80式 退步跨虎 |
| 第25式 白鹤亮翅 | 第53式 双震脚 | 第81式 转身双摆莲 |
| 第26式 斜行拗步 | 第54式 玉女穿梭 | 第82式 当头炮 |
| 第27式 闪通背 | 第55式 懒扎衣 | 第83式 金刚捣碓 |
| 第28式 掩手肱锤 | 第56式 六封四闭 | 收势 |

陈式太极拳拳照图谱

陈式太极拳第一路拳势

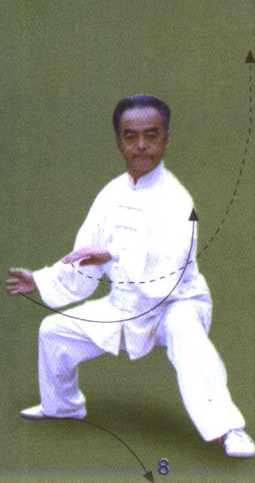
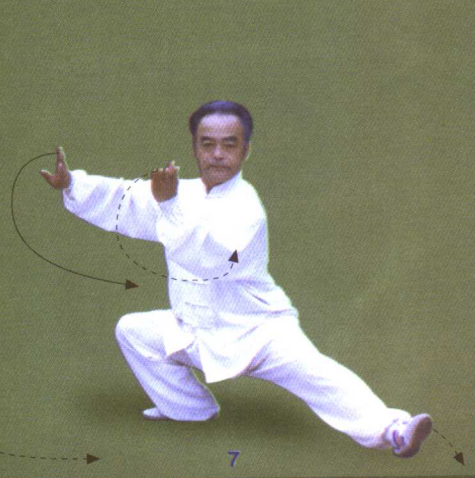


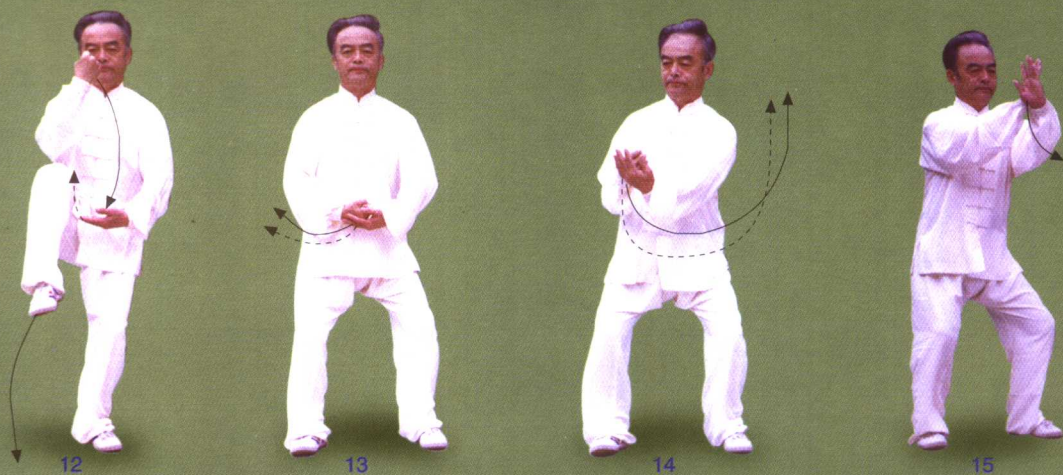


第1式 预备势

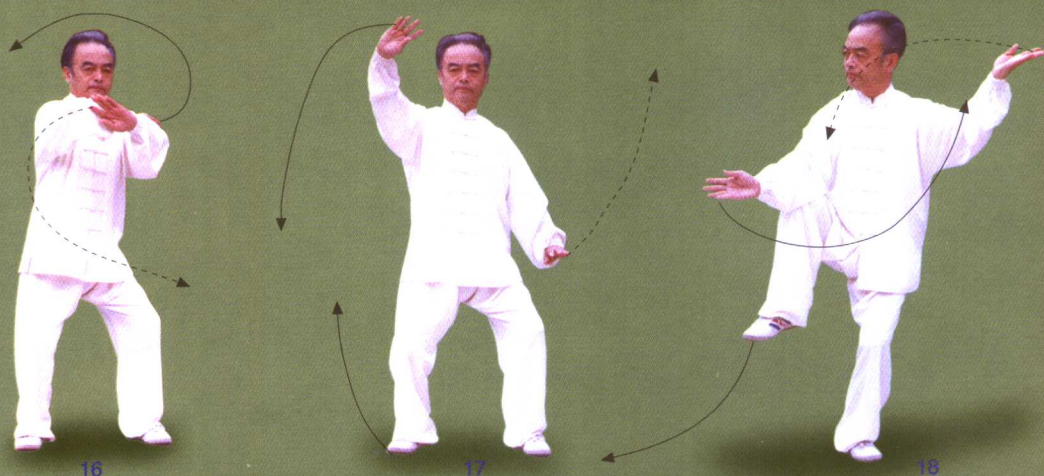


第2式 金刚捣碓 (2-13)



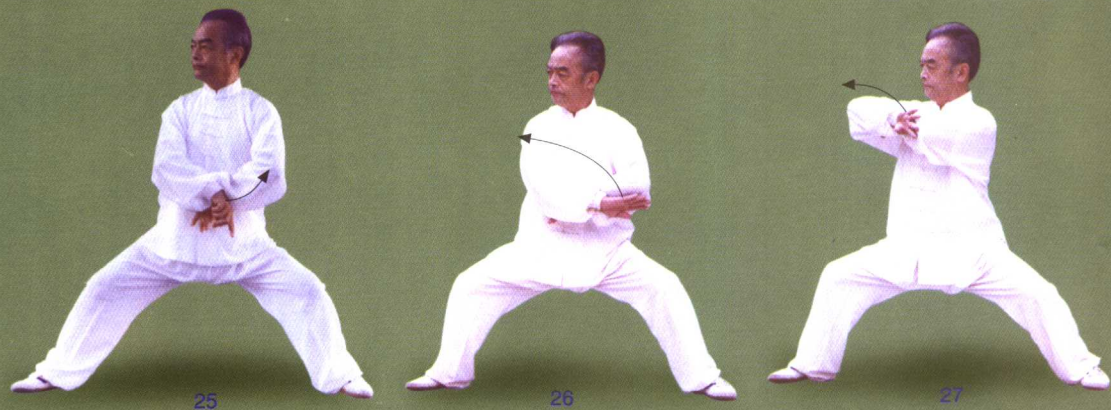


第3式 懒扎衣 (14-23)





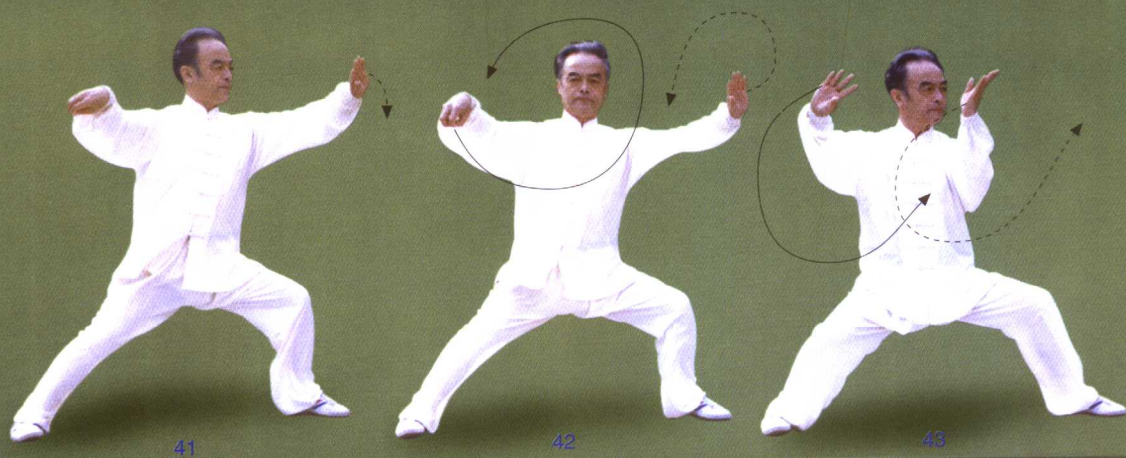
第4式 六封四闭 (24-32)



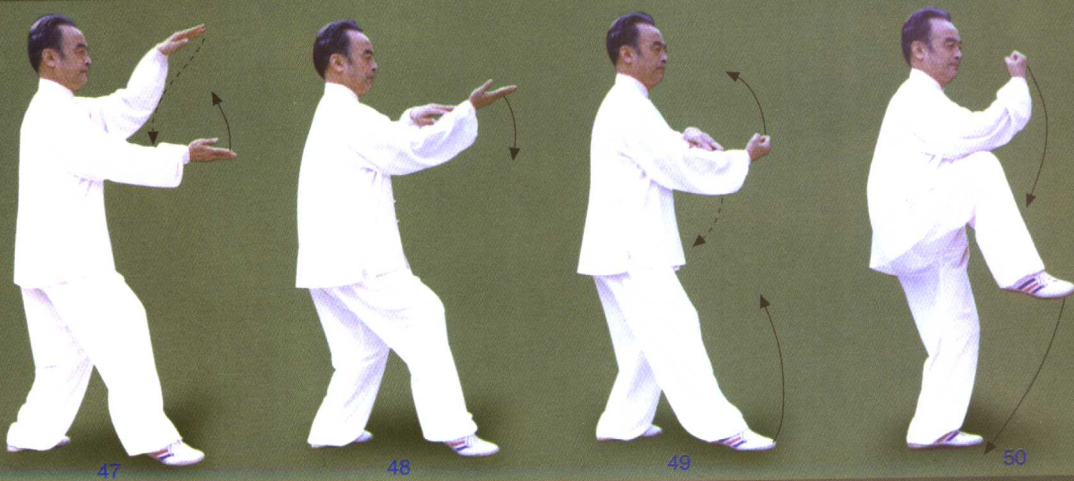


第5式 单鞭 (33-42)





第 6 式 金刚捣碓 (43-51)





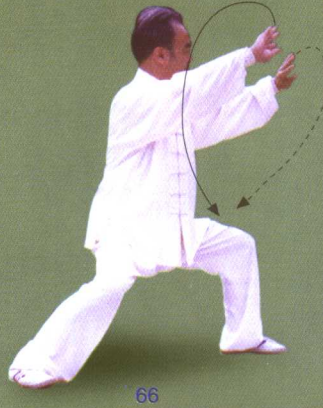
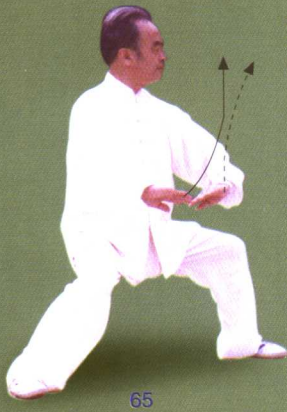
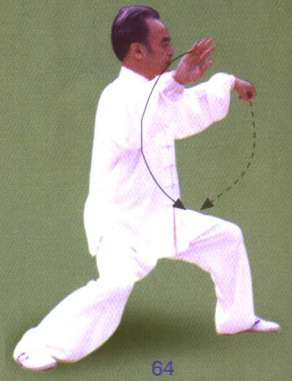
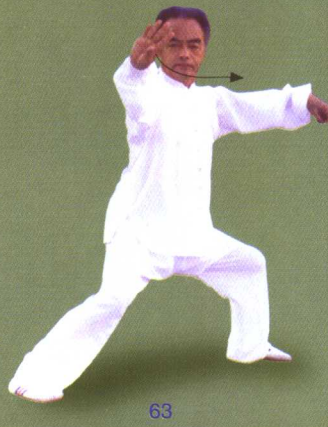
第7式 白鹤亮翅 (14-17, 52-56)



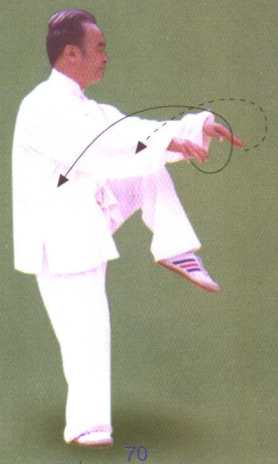
55 (正面)

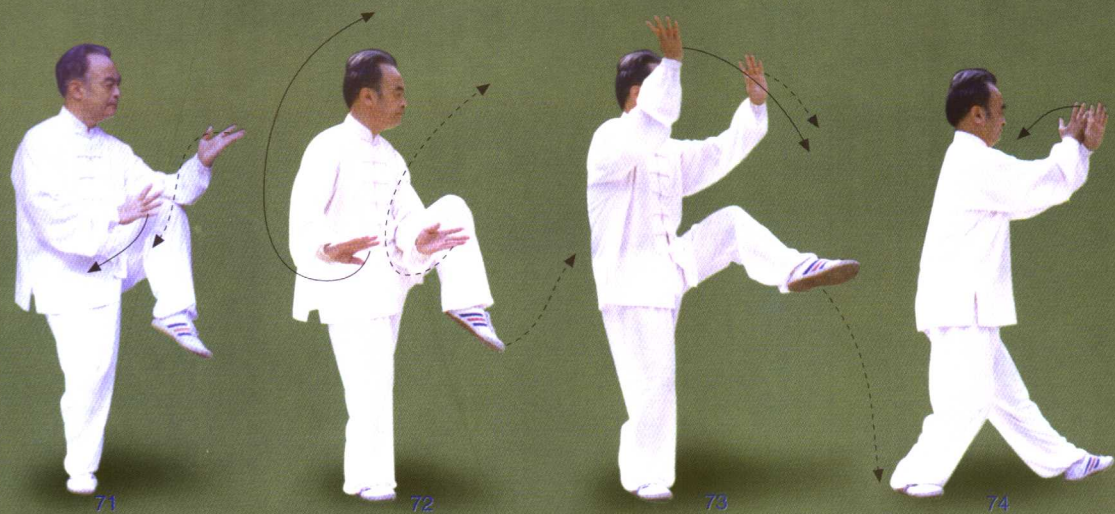
第8式 斜行 (57-64)



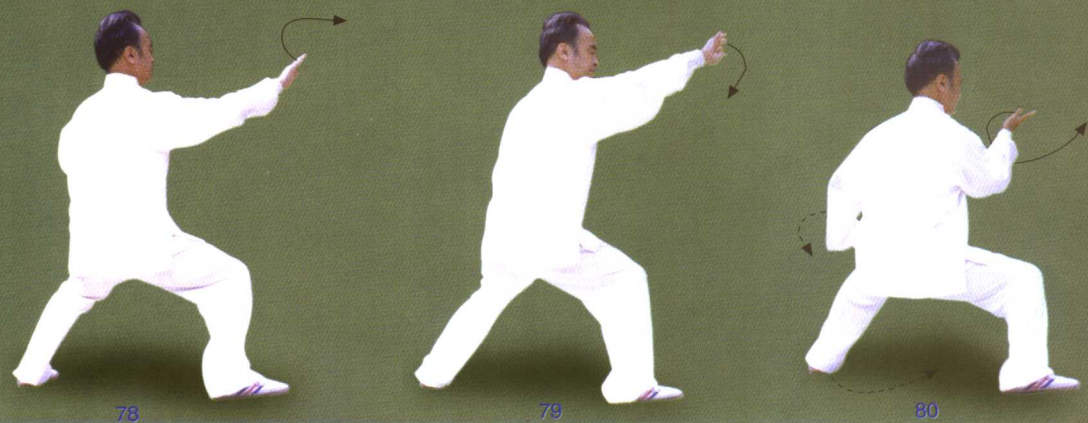


第9式 初 收 (65-70)





第10式 前蹬拗步 (71-78)



第11式 第二斜行 (79-83-61-64)



81



82



83

第12式 再 收 (同65-70)
第13式 前蹿拗步 (同71-78)



84



85



86



87

第14式 掩手肱锤 (84-94)



88



89



90