

社区晨练丛书

丛书主编 温力

陈式 太极拳

CHENSHI TAIJIQUAN

王飞 编著

湖北科学技术出版社

拳



(附DVD)

江苏工业学院图书馆

藏书章
陈式
太极拳

CHENSHI TAIJQUAN

王飞 编著
湖北科学技术出版社

卷



图书在版编目(CIP)数据

陈式太极拳/王飞编著. —武汉: 湖北科学技术出版社,
2008.12 重印
(社区晨练丛书)
ISBN 978-7-5352-4197-9

I. 陈… II. 王… III. 太极拳—基本知识 IV. G852.11

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 102650 号

责任编辑: 李荷君

封面设计: 王 梅

出版发行: 湖北科学技术出版社

电话: 87679468

地 址: 武汉市雄楚大街 268 号
湖北出版文化城 B 座 12-13 层

邮编: 430070

印 刷: 武汉东赛印务有限公司

邮编: 430019

督 印: 刘春尧

889 毫米 × 1194 毫米 32 开 3.75 印张

2008 年 8 月第 1 版

2008 年 12 月第 2 次印刷

印数: 4 001—7 000

本册定价: 15 元(含 DVD)

本书如有印装质量问题 可找承印厂更换

天人合一
与时俱進

為晨練叢

書題

蔡龍雲





作 者 简 介

王 飞，男，1969年2月生。武汉体育学院武术系副教授。自幼随父母学习形意拳、八卦、太极拳，多次获得湖北省武术比赛个人全能冠军。1986~1990年就读于武汉体育学院运动系，代表武汉体育学院参加全国武术锦标赛并获得一类拳术第四名的优秀成绩。1991~1995年在武汉市江汉大学工作，多次带队参加省高校武术比赛，并获得金、银、铜共计30多枚奖牌的优秀成绩。1995年调入武汉体育学院武术系工作，组建太极拳队参加1997~1999年的全国太极拳锦标赛，共获得金牌5枚、银牌3枚、铜牌10枚。2000年9月赴缅甸国家武术队执教，所带太极拳选手获得2000年亚洲武术锦标赛太极拳亚军。2003~2005年执教武汉体育学院武术代表队。在此期间，所带队员获全国武术锦标赛太极拳亚军，“十运会”武术比赛太极全能第四名。



陈式太极拳简介

太极拳作为中国武术的优秀拳种之一，因其蕴含丰富的哲理和具有良好的健身、养生的作用，越来越受到广大人民群众喜爱。本系列以中国武术研究院审定的《四式太极拳竞赛套路》为蓝本，结合正反演练图示，力图使太极拳初学者能够更快、更准确地掌握太极拳套路，感受太极拳的健身、养生功效。

本丛书之陈式太极拳动作显刚隐柔，刚柔相济，多螺旋、缠绕；手法多变，忽隐忽现，快慢相间；架式宽大低沉，并有发劲、跳跃和震脚动作；呼吸讲究“丹田内转”。同时，该套路在动作数量、组别、时间等方面均符合竞赛规则要求，既适于健身锻炼，又适于在同等条件下进行比赛。



看 图 说 明

1. 本书是以“蝴蝶页”的形式编排的，即左边双数页码和右边单数页码成为一个整体，翻开任何一页，均应将左右相邻两页的内容连在一起看。

2. 每一页都有上下两组图，上面图像较大的一组为主图，下面图像较小的一组为副图。两组图的图中示范者的动作完全相同，唯方向相反。主图的示范者为背向练习者起势；副图的示范者则是面向练习者起势。

3. 因主副图中示范者起势的方向相反，运动的前进方向也相反；同时由于在演练的过程中动作行进的方向经常变化，主副图中示范者的动作前进方向也都随之变化，所以在主副图下方分别标注的动作前进方向箭头，读者在看图时首先要看清动作前进方向，且要注意将“蝴蝶页”相邻两面要连起来看。


4. 我们将主图中的示范者定为背向读者起势，在一般情况下，示范者的动作前进方向和练习者一致，所以以看主图为主。当主图中局部动作因图中示范者的身体遮挡而看不见或看不清时，可以参看副图。当练习时身体动作转体 180° 时，练习者再看主图中的示范者的动作很不方便，此时副图示范者正好背对练习者，副图中示范者的动作前进方向和练习者一致，在这种情况下以看副图为主，参看主图。注意，从副图上看动作的前进方向与主图的前进方向相反，这是因为身体动作转体 180° 所致，对于练习者来说，动作前进方向是没有改变的。当



身体动作又转体 180° 回到原来的方向时，则仍以看主图为主。在不同的情况下分别看主图和副图，就好像是在练习者身体前后各有一个示范者，在开始时随身前的示范者的动作进行练习，当动作转体 180° 时就随原来的身后的示范者的动作进行练习，这正是本丛书与其他武术图解书最大的不同之处，为读者提供了一个来自于教学实践的新的看图学动作的方法，读者只需稍加熟悉就会习惯。

5. 图中示范者身体各部位的动作由相应部位为起点的箭头指示，箭头所示为由该姿势到下一姿势的动作路线，左手和左脚的动作由虚线箭头表示；右手右脚的动作用实线箭头表示。有些图中有简单的文字提示细微动作的做法和动作要领，学习时以看图为主，参看文字说明。

6. 对照本丛书来观摩其他练习者的演练也十分方便。当被观摩者背对观摩者起势时，只需看主图；当被观摩者面对观摩者起势时，只需看副图，这样被观摩者的前进方向及动作都和图中人的前进方向和动作完全一致，不会因动作方向的改变而造成看图的不便。

7. 每页图上的“”为动作前进方向，也是看图的顺序，注意不是每一页都是从左到右看，有的是从右到左看。另外，上、下两排主、副图的方向正好相反，注意动作编号相同的才为同一动作。



目 录

一 起势·····	3	二十 左六封四闭·····	40	三十九 退步压肘·····	84
二 右金刚捣碓·····	2	二十一 右单鞭·····	42	四十 擦脚·····	87
三 揽扎衣·····	6	二十二 云手·····	46	四十一 蹬一根·····	86
四 右六封四闭·····	10	二十三 云手·····	51	四十二 海底翻花·····	89
五 左单鞭·····	15	二十四 高探马·····	52	四十三 击地捶·····	89
六 搬拦捶·····	16	二十五 右连珠炮·····	56	四十四 翻身二起·····	90
七 护心捶·····	18	二十六 左连珠炮·····	59	四十五 双震脚·····	92
八 白鹤亮翅·····	20	二十七 闪通背·····	62	四十六 蹬脚·····	95
九 斜行拗步·····	23	二十八 指裆捶·····	65	四十七 玉女穿梭·····	95
十 提收·····	27	二十九 白猿献果·····	66	四十八 顺弯肘·····	96
十一 前蹬·····	26	三十 双推手·····	69	四十九 裹鞭炮·····	99
十二 右掩手肱捶·····	28	三十一 中盘·····	68	五十 雀地龙·····	100
十三 披身捶·····	33	三十二 前招·····	70	五十一 上步七星·····	101
十四 背折靠·····	32	三十三 后招·····	73	五十二 退步跨虎·····	102
十五 青龙出水·····	35	三十四 右野马分鬃·····	73	五十三 转身摆莲·····	103
十六 斩手·····	37	三十五 左野马分鬃·····	75	五十四 当头炮·····	105
十七 翻花舞袖·····	36	三十六 摆莲跌叉·····	75	五十五 左金刚捣碓·····	107
十八 海底翻花·····	39	三十七 左右金鸡独立·····	79	五十六 收势·····	109
十九 左掩手肱捶·····	38	三十八 倒卷肱·····	82		



目 录

一 起势·····	3	二十 左六封四闭·····	40	三十九 退步压肘·····	84
二 右金刚捣碓·····	2	二十一 右单鞭·····	42	四十 擦脚·····	87
三 揽扎衣·····	6	二十二 云手·····	46	四十一 蹬一根·····	86
四 右六封四闭·····	10	二十三 云手·····	51	四十二 海底翻花·····	89
五 左单鞭·····	15	二十四 高探马·····	52	四十三 击地捶·····	89
六 搬拦捶·····	16	二十五 右连珠炮·····	56	四十四 翻身二起·····	90
七 护心捶·····	18	二十六 左连珠炮·····	59	四十五 双震脚·····	92
八 白鹤亮翅·····	20	二十七 闪通背·····	62	四十六 蹬脚·····	95
九 斜行拗步·····	23	二十八 指裆捶·····	65	四十七 玉女穿梭·····	95
十 提收·····	27	二十九 白猿献果·····	66	四十八 顺弯肘·····	96
十一 前蹬·····	26	三十 双推手·····	69	四十九 裹鞭炮·····	99
十二 右掩手肱捶·····	28	三十一 中盘·····	68	五十 雀地龙·····	100
十三 披身捶·····	33	三十二 前招·····	70	五十一 上步七星·····	101
十四 背折靠·····	32	三十三 后招·····	73	五十二 退步跨虎·····	102
十五 青龙出水·····	35	三十四 右野马分鬃·····	73	五十三 转身摆莲·····	103
十六 斩手·····	37	三十五 左野马分鬃·····	75	五十四 当头炮·····	105
十七 翻花舞袖·····	36	三十六 摆莲跌叉·····	75	五十五 左金刚捣碓·····	107
十八 海底翻花·····	39	三十七 左右金鸡独立·····	79	五十六 收势·····	109
十九 左掩手肱捶·····	38	三十八 倒卷肱·····	82		



二右金刚捣碓





【一起势】



(1)



两脚并拢

(2)



左脚提起

(3)



两脚开立
与肩同宽

身体自然站立

(6)

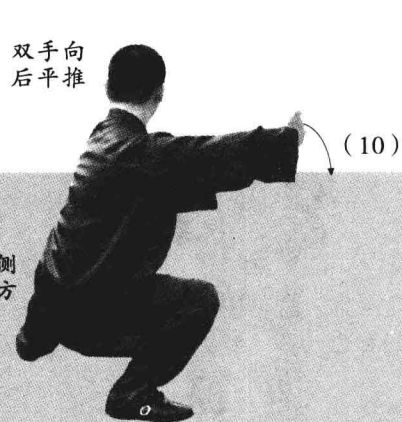
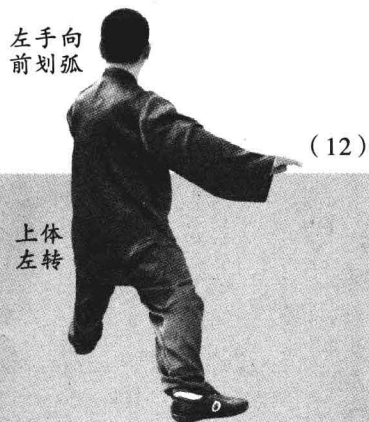


(5)



(4)





(7)



(8)



(9)





两手向
右划弧

身体右转

右脚尖外摆

(7)

(8)

(9)

右腿屈蹲
左脚屈收
至右脚内侧

重心移
至右脚



(10)



(11)



(12)





右拳变掌，
两手交叉
于胸前

(18)



两手向
左划弧

(17)

身体稍左转

【三
挽扎衣】



右拳砸
击左掌

(16)

重心下沉

右脚踏
地震脚



(13)

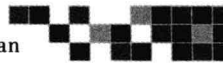


(14)



(15)





右掌变拳上举；
左掌落至腹掌



(15)

提右膝

右手前撩
至腹前，
左手扶于
右前臂



(14)

右脚前落

重心前移



(13)

右脚向
前提起

