

陈式太极拳械习练精要

CHENSHI TAIJIQUANXIE XILIAN JINGYAO

张富香 崔路明◎编著

河南科学技术出版社

陈式太极拳 技击法 习练精要

最亲切的教学

最平实的语言

最易学的方法

最生动的拳照

教你学会最正宗的陈式太极拳

来自陈式太极拳发源地——温县



国内高手倾情示范

赠送高清 DVD 光盘

DVD



手机阅读



编辑短信 8080 发送至 10086
中国移动手机阅读 同步发行

太极拳械习练精要

TAIJIANXIE XILIAN JINGYAO

张富香 崔路明◎编著

陈式太极拳 技击法习练精要

河南科学技术出版社
· 郑州 ·

内 容 提 要

陈式太极拳技击法, 别具一格, 特点鲜明。它是太极拳全部功夫的基础和入手点, 又是太极拳综合功能的落脚点。本书从初学技击入门着手, 以陈式太极拳老架一路为依据, 以太极八法为纲要, 以技击法则为基础, 以一招制敌为目的, 结合拳势和劲路, 分别对太极推手、拿法、技击法等做了详尽的描述, 使初学者对太极技击产生感性认识和兴趣。

本书内容新颖, 层次分明, 图文并茂, 通俗易懂, 具有较强的实用性和可操作性。本书适于具有初中以上文化程度的人阅读, 也可作为太极拳培训教材使用。

图书在版编目 (CIP) 数据

陈式太极拳技击法习练精要 / 张富香, 崔路明编著. — 郑州: 河南科学技术出版社, 2013.5

(陈式太极拳械习练精要)

ISBN 978-7-5349-6051-2

I. ①陈… II. ①张…②崔… III. ①陈式太极拳—套路(武术)—图解
IV. ①G852.111.9-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 320558 号

出版发行: 河南科学技术出版社

地址: 郑州市经五路 66 号 邮编: 450002

电话: (0371) 65788633 65788613

网址: www.hnstp.cn

策划编辑: 韩雅楠

责任编辑: 司 芳

责任校对: 柯 姣

封面设计: 张 伟

版式设计: 张 伟

责任印制: 张艳芳

印 刷: 洛阳和众印刷有限公司

经 销: 全国新华书店

幅面尺寸: 148 mm × 210 mm 印张: 8.25 字数: 210 千字

版 次: 2013 年 5 月第 1 版 2013 年 5 月第 1 次印刷

定 价: 22.80 元 (赠 DVD 光盘)

如发现印、装质量问题, 影响阅读, 请与出版社联系并调换。



作者简介

张富香，女，汉族，大专学历，1967年出生于河南温县，陈式太极拳第十二代传人，国家一级裁判员、一级教练员、一级社会体育指导员，国际太极拳传播大使，中国太极拳优秀人才，中国武术协会会员，中国武术六段，中国武术段位指导员、考评员、武术技能管理员。她曾任温县太极武术馆副馆长兼教练、陈家沟太极拳推广中心教练、陈家沟太极拳功夫学校教练，现任富香武院院长兼总教练。

她做事执着，酷爱太极。利用太极拳发祥地的优势条件，在各位太极拳大师的精心指点和自身勤学苦练的基础上，她刻苦钻研太极拳理论，习练太极拳各路技艺，熟练掌握了太极拳的各种拳械套路，在太极拳的重大比赛中频频获奖，并多次担任河南省武术比赛和温县太极拳、剑、推手锦标赛的裁判工作，是太极拳之乡崛起的新一代巾帼新秀，被誉为“太极女杰”。

多年来，在太极拳非物质文化遗产的感召下，她奔波于全国各地，义务为大家传拳授艺，多次被邀请到机关和企、事业单位担任太极拳教练，桃李满天下。

崔路明，女，汉族，大学本科学历，1989年出生于河南温县，自幼随母亲练拳，多次随团外出进行拳术交流，现为国家二级运动员，国家二级裁判员，一级教练员，中国武术协会会员，中国武术五段。她曾在温县第十三届太极拳、剑推手锦标

赛上，获女子陈式太极拳第一名，太极剑第一名；第四届国际焦作太极拳交流大赛女子青少年组陈式太极拳传统套路一等奖，太极短器械一等奖；2007年8月，获中国陈家沟太极拳邀请赛女子丙组传统陈式太极拳一等奖，太极剑一等奖，陈式太极拳规定套路第一名；2007年10月，获河南省青少年传统武术锦标赛女子青年组56式太极拳第二名；2011年8月，在中国焦作第六届国际太极拳年会上，任第四赛场裁判。

前言

孙子曰：“兵无常势，水无常形，能因敌变化而取胜者谓之林。”陈式太极拳创始人陈王廷披坚执锐扫荡群雄的英雄豪气，陈长兴行走刀尖千里走镖的一生传奇，杨露禅战遍皇府得誉“杨无敌”的封号，陈发科京都立场被武林界尊为“太极一人”的威武风采，展现给世人的就是这“因敌变化而取胜者”，是陈式太极拳的博大精深、变化莫测的技击神功。

陈式太极拳，螺旋缠绕，阴阳结合，刚柔相济，开中有合，合中有开，动中有静，内外统一，形成了以静制动、后发先至、引进落空、以柔克刚、四两拨千斤的太极拳技击之理。人刚我柔谓之走，我顺人背谓之粘，动急则急应，动缓则缓随，以静制动，就是太极拳技击之理的真实体现。

陈式太极拳技击术别具一格，特点鲜明，是懂劲与神明阶段的综合反映。所谓“听之于心，疑之于耳，行之于气，运之于手”“以心行意，以意行气，以气运身，听而后发”就是对懂劲的高度概括，这样就能达到“人不知我，而我独知人”，进攻目标特别精确的神明效果。所以太极拳技击被称为“因敌变化示神奇”的妙技。

陈式太极拳，式式招招都充满了技击含义，它是太极拳全部功夫的基础和入手点，是太极拳综合功能的落脚点。认识技击术，须先认识人的本能。人的本能有强弱之分，在争斗中自然就有胜负之分。本书从习练推手练听劲开始，到陈式太极拳

拿法、技击法、防身自卫术，遵循先易后难、动静结合、循序渐进的原则，帮助太极爱好者树立“一勤二苦三恒”的练功态度，以最大限度地发挥人的思维能力和体能潜力，充分体现争斗中的技术力量，从而征服对手。

本书共分5章，以陈式太极拳老架一路74式为依据，以太极八法为纲要，以技击法则为基础，以一招制敌为目的，结合拳势和劲路，论其要，括其词，发其隐而类编之，是陈式太极拳在实战应用中的经验总结和拓展。

习练太极拳技击法，必循“惟不争耳”的太极拳宗旨，一定要与“共建和谐社会”相结合，在强身健体的基础上，增加自身的防御能力和为民除害的技术手段，增强报效国家的责任感。

编 者

2012年6月

全方位的技术指导；龙腾对本书的插图和视频取材及编辑制作而不辞劳苦；各地的德高望重的太极拳老师、太极拳爱好者对本书的内容编排提出了诸多宝贵意见和建议；富香武院的全体师生给予了极大的支持和帮助；河南温县电视台、沁阳市电视台李媪、李永军领导，以及播音员祝冰、张睿、孙倩、苗芳为本书的配套视频讲解配音做出了应有的贡献。在此，一并表示衷心的感谢。

由于作者拳术知识及写作能力有限，著作之中难免有不妥之处，敬请广大读者不吝赐教和谅解。

编 者

2012年6月

总序

太极拳是黄河与洛河交汇、冲击、浸润的结晶，在中原文化和中华智慧的映照下，中国武术因其深蕴的文化内涵而步入更高的境界。它以身体的韵律、姿态与神韵为语言讲述着中国古人对生命、对运动的理解，阐述着人体结构的自然规律和天人合一的哲理。它又是我国传统文化精髓与武术文化完美结合的产物，是凝聚传统文化光彩夺目的明珠，是中国几千年灿烂文化的非物质文化遗产。

太极拳具有极高的艺术性和科学性，它精奥细致、理论深厚、动作优美，整个套路的编排皆符合太极阴阳之理。要练好太极拳，一是要根据“练拳入门须口授”拜一位德高望重之师；二是要结合“久练为熟，久熟为巧，熟能生巧，巧能生精”的经验总结和老师的要领提示进行刻苦练习；三是要深悟太极之理、拳术之法，由招熟到懂劲，由懂劲入神明，这样才能领会太极拳的个中旨趣。

当前，在太极拳魅力的影响下，人们纷纷加入了练拳的行列。但在师少生多的情况下，急需拳理简明、通俗易懂的练拳辅导书。在此情况下，编者根据多年来的教拳经验和习练体会，结合前辈们的练拳宝典精髓，在摸索和实践中，潜思苦索，编著了这部“陈式太极拳械习练精要”丛书，旨在对太极拳暨太极文化进行挖掘和探索，为太极拳技艺的交流提供一个科学的信息平台，为太极拳爱好者提供通俗易懂的

科普读物。

本套丛书共包括五个方面的内容。第一分册为《陈式太极拳新手初上路》，从最基本的基础动作到行拳走架、拆架、太极八法、缠丝等讲解，使初学者由浅入深、循序渐进地了解 and 掌握太极拳的手法、腿法和缠丝法，为学习拳架打下坚实的基础。

第二分册、第三分册分别为《陈式太极拳老架一路习练精要》、《陈式太极拳老架二路习练精要》。书中采用拆架、分式讲授的形式，力求使初学者弄清楚一招一式每个动作的来龙去脉，了解动作的基本要求，明白每个姿势的要领、角度和比较明显的重心变换。

第四分册为《陈式太极剑习练精要》。在这本器械类书中，分别对陈式太极单剑、双剑的基本手法和用法，以及各招式动作变换进行了详细讲解。

第五分册为《陈式太极拳技击法习练精要》。本书是前边各书精华的总结，是太极武术的精华。它通过“粘、连、黏、随”的技击法纲要，诠释了“听、化、拿、发”的技击内涵，达到拳自心中出、手随意念生的技击神明。

该套丛书的最大特点，就是没有深奥的理论，采用了一图一意一讲的写作手法，以通俗易懂的说理、耐人寻味的语言、喜闻乐见的图文、活灵精湛的视频，力求使读者真切地感受到陈式太极拳（剑）的真正内涵和陈式太极拳（剑）技艺的魅力。书的内容新颖，层次分明，书中采用文字引路、图片说明、视频助教的传授方法，达到一看即明、一读即通、一练即会的学习效果，让读者有亲临讲学现场之感。

在编著此书的过程中，陈照森、陈二虎二位恩师给予了



目录

第一章 技击概要	1
第一节 技击术的起源与传承.....	2
第二节 陈式太极拳技击的特点.....	4
第三节 陈式太极拳技击的基本法则.....	7
第四节 技击习练简要.....	10
第二章 陈式太极拳技击的习练方法	14
第一节 八种劲别在技击中的用法.....	15
第二节 挽花推手训练法.....	22
第三节 合步推手训练法.....	30
第四节 顺步推手训练法.....	35
第五节 大捋推手训练法.....	38
第六节 花脚步推手训练法.....	42
第三章 陈式太极拳的拿法	46
第一节 拿法概述.....	47
第二节 人体的生理结构.....	49
第三节 拿手指法.....	55
第四节 拿手腕法.....	61

第五节	拿肘法	63
第六节	拿肩法	65
第七节	破拿腕法	69
第八节	破单手抓肩法	73
第九节	破双手抓肩法	77
第十节	破接腰法	82

第四章 陈式太极拳老架一路技击法·····88

第一节	技击法诠释	89
第二节	起势技击法	92
第三节	金刚捣碓技击法	95
第四节	懒扎衣技击法	100
第五节	六封四闭技击法	105
第六节	单鞭技击法	107
第七节	白鹤亮翅技击法	112
第八节	斜行技击法	115
第九节	接膝拗步技击法	117
第十节	掩手肱拳技击法	121
第十一节	彪身拳技击法	123
第十二节	青龙出水技击法	127
第十三节	双推手技击法	131
第十四节	肘底拳技击法	133
第十五节	倒卷肱技击法	136
第十六节	闪通背技击法	140

第十七节	云手技击法	143
第十八节	高探马技击法	148
第十九节	左右擦脚技击法	152
第二十节	左右蹬跟技击法	156
第二十一节	击地捶技击法	159
第二十二节	踢二起技击法	161
第二十三节	护心拳技击法	165
第二十四节	旋风脚技击法	168
第二十五节	小擒打技击法	170
第二十六节	抱头推山技击法	174
第二十七节	前后招技击法	177
第二十八节	野马分鬃技击法	181
第二十九节	玉女穿梭技击法	183
第三十节	摆脚跌叉技击法	187
第三十一节	金鸡独立技击法	191
第三十二节	十字脚技击法	194
第三十三节	指裆捶技击法	199
第三十四节	白猿献果技击法	202
第三十五节	雀地龙技击法	206
第三十六节	上步七星技击法	210
第三十七节	下步跨虎技击法	214
第三十八节	当头炮技击法	217

第五章 防身自卫术·····222

第一节	防身与自卫	223
-----	-------	-----

第二节	女子防身自卫术·····	225
第三节	歹徒抓腕自卫术·····	227
第四节	歹徒抓肩自卫术·····	233
第五节	歹徒抓发自卫术·····	237
第六节	歹徒搂抱自卫术·····	240

参考文献·····	245
-----------	-----

第一章

技击概要

《夜行宗谱》载述：所谓技击，是用武艺行实战搏杀之能。

所谓技击术，系专事修炼实战搏杀之手法、腿法、步法、身法、功法、心法等技艺及其综合运用的技法。技击之法，不求其形，但究其理；不求其势，但究其道；不求其定，但究其机。它循五行生克之理，阴阳变化之道，以静制动，柔化刚打，避实击虚，无形无象，道法自然。

第一节 技击术的起源与传承

任何事物的产生和发展，都要经过一个历史的发展过程，太极拳击法也是如此，它的产生与发展，是武术文化的一种延续和传承。

追溯技击之源，探索发展之史，历史把我们带到了原始社会。在那个自然的狩猎时代，人们为了生存和生活，逐渐学会了躲闪、远跳、翻滚，以及运用木棒、石器与野兽进行劈、砍、刺、投等搏斗的技能。这些简单的搏斗技能，就是武术技击的萌芽。到了氏族公社时代，各部落间为了争夺地盘、俘虏及财富，经常发生部落搏斗，这种搏斗的技能被不断地总结和发展，拳捣、脚踢、木刺、搏击、摔打、劈砍等搏斗动作被模仿，促进了武术技击的发展。大家所熟悉的“黄帝战蚩尤”的故事就是那个时期部落搏斗的典型代表。

到了奴隶社会时期，武术技击的发展成了争夺地盘和地位的应用工具。传说禹帝死后，伯益继位，而此时夏部族的势力已经相当强大，而禹的儿子启不愿去朝拜伯益，便自立为帝，宣布建立夏王朝。在这种情况下，自然遭到伯益等部落首领的激烈反抗，形成了启和伯益的利益争夺的搏斗，经过多年战争，伯益兵败被杀。这些战争是武

术技击成型的主要推动力。

春秋战国时期，是我国历史上激烈动荡的年代。在政治上奴隶制正向封建制转化，战争便成了政治斗争的最高形式，但这一战争形式也在发生变化，“相搏”“拳勇”“技击”攻防格斗的水平已远远超出了殷商时代。此时，技击不仅是战争的需要，而且逐渐成为人们文化生活中的一种享受。这一时期，擒拿、摔打的搏斗技击武术在民间得到了迅速的发展。为了战胜对方，攻防招数真假虚实，变化多端。

进入封建社会后，秦始皇统一六国。为了巩固其统治地位，防止战争，秦始皇号令禁绝武艺，收缴天下兵器，使武术技击受到了极大影响。到了汉代，由于人们的生活环境比较安定，尚武之风便开始复兴。也就是从这个时期开始，人们逐步认识到身体与自然的关系，武术技击开始向强身健体方面和表演娱乐方面发展，形成了民间武术技击。

当历史的车轮进入到封建社会的最后时期，农民起义接连不断，推动着武术技击向前发展。在这一时期，形成了练武从军、习武保镖和强身益寿的技击武术，并逐渐将技击推向了竞技的历史舞台，表明武术技击已经成熟。

在技击“擂台赛”的激励下，爱好武术的人们开始拜师学艺。在相互交流借鉴的基础上，逐渐形成了新的武术技击的风格特点，产生了新的流派。这些流派在形式和内容上受到了地域条件和生活方式的影响而逐渐形成了特色各异的地方拳种，带有鲜明的地域和民族特点。太极拳也就在这个武术发展的大环境中应运而生。

太极拳的产生和发展所伴随的就是强大的技击功能，技击可以说是太极拳的核心和灵魂。