

陈有刚 李拴成

CHENSHI TAIJIQUAN
GONGFUJIA YU JINGJI TUIZHOU

陈式太极拳

功夫架与竞技推手



中原出版传媒集团
大地传媒

河南科学技术出版社

陈有刚 李拴成

CHENSHI TAIJIQUAN
GONGFUJIA YU JINGJI TUIZHOU

陈式太极拳

功夫架与竞技推手



中原出版传媒集团
大地传媒

河南科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

陈式太极拳功夫架与竞技推手 / 陈有刚, 李拴成编著. — 郑州: 河南科学技术出版社, 2017.1

ISBN 978-7-5349-8242-2

I. ①陈… II. ①陈…②李… III. ①陈式太极拳 IV. ①G852.11

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第200278号

陈式太极拳功夫架
与竞技推手

陈有刚 李拴成 编著

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) 65737028 65788633

网址: www.hnstp.cn

策划编辑: 韩雅楠

责任校对: 丁秀荣

封面设计: 朱 婧

版式设计: 王高峰

责任印制: 张艳芳

印 刷: 河南省瑞光印务股份有限公司

经 销: 全国新华书店

幅面尺寸: 170 mm × 240 mm 印张: 10.5 字数: 180 千字

版 次: 2017 年 1 月第 1 版 2017 年 1 月第 1 次印刷

定 价: 39.80 元

如发现印、装质量问题, 影响阅读, 请与出版社联系并调换。



目 录

第一章 陈式太极拳老架一路功夫架概述	24
一、陈式太极拳的源流及传承	25
二、陈式太极拳老架一路功夫架的特点	26
三、陈式太极拳老架一路功夫架的桩功	28
1. 无极桩	28
2. 懒扎衣	29
3. 单鞭	31
第二章 陈式太极拳老架一路功夫架	32
一、陈式太极拳老架一路功夫架动作名称	33
二、陈式太极拳老架一路功夫架动作解析	34
1. 预备势	34
2. 起势	35
3. 金刚捣碓	36
4. 懒扎衣	39
5. 六封四闭	41
6. 单鞭	43
7. 金刚捣碓	45
8. 白鹤亮翅	45
9. 斜行	47
10. 搂膝	48
11. 拗步	50
12. 斜行	53
13. 搂膝	53
14. 拗步	53
15. 掩手肱拳	54
16. 金刚捣碓	56
17. 撇身拳	57
18. 青龙出水	60
19. 双推手	61
20. 肘底捶	63
21. 倒卷肱	64
22. 白鹤亮翅	66
23. 斜行	67
24. 闪通背	68
25. 掩手肱拳	70
26. 六封四闭	71
27. 单鞭	73
28. 云手	73
29. 高探马	76
30. 右擦脚	79
31. 左擦脚	80
32. 左蹬一跟	81
33. 前趟拗步	83
34. 神仙一把抓	84
35. 踢二起	85
36. 护心拳	86
37. 旋风脚	88
38. 右蹬一跟	90
39. 掩手肱拳	91
40. 小擒打	92
41. 抱头推山	94
42. 六封四闭	95
43. 单鞭	96
44. 前招	96
45. 后招	98
46. 野马分鬃	98
47. 六封四闭	101
48. 单鞭	101
49. 玉女穿梭	102
50. 懒扎衣	105
51. 六封四闭	105
52. 单鞭	106
53. 云手	106
54. 摆脚跌叉	106
55. 金鸡独立	108
56. 倒卷肱	110
57. 白鹤亮翅	111
58. 斜行	111
59. 闪通背	111
60. 掩手肱拳	111
61. 六封四闭	111
62. 单鞭	111
63. 云手	111
64. 高探马	111
65. 十字脚	112
66. 指裆捶	115
67. 猿猴献果	117
68. 单鞭	118
69. 雀地龙	118
70. 上步七星	119
71. 退步跨虎	120
72. 双摆莲	121
73. 当头炮	124
74. 金刚捣碓	125
75. 收势	125



第三章 陈式太极拳竞技推手的训练方法	128
一、基本功训练	129
1. 定式训练.....130	
2. 盘架子.....138	
3. 臂、腿功训练....138	
二、素质训练	143
1. 体能素质.....143	
2. 心理素质.....144	
三、竞技技术教学与训练方法	145
1. 集体授课.....145	
2. 单个动作训练....145	
3. 实战综合训练....145	
4. 测试与评分145	
第四章 陈式太极拳竞技推手（散手）的主要招法	146
一、捋加采	147
二、迎门靠	148
三、大背	150
四、胯背	151
五、挑闪	153
六、过腿摔	154
七、走化（一）	156
八、走化（二）	157
九、捌劲	159
十、拿腕	160
十一、合步压腕	162
附录：陈式太极拳传承表	164
后记	165

陈有刚 李拴成

CHENSHI TAIJIQUAN
GONGFUJIA YU JINGJI TUIZHOU

陈式太极拳

功夫架与竞技推手



中原出版传媒集团
大地传媒

河南科学技术出版社

賀陳氏太極拳師陳有剛先生壽誕：

弘揚太極 強身健體

郭東明

2014.5.22

有剛存正

武德

康武 癸巳秋

為有剛、陳氏太極拳功大業與竟拔推手訓練方法之題

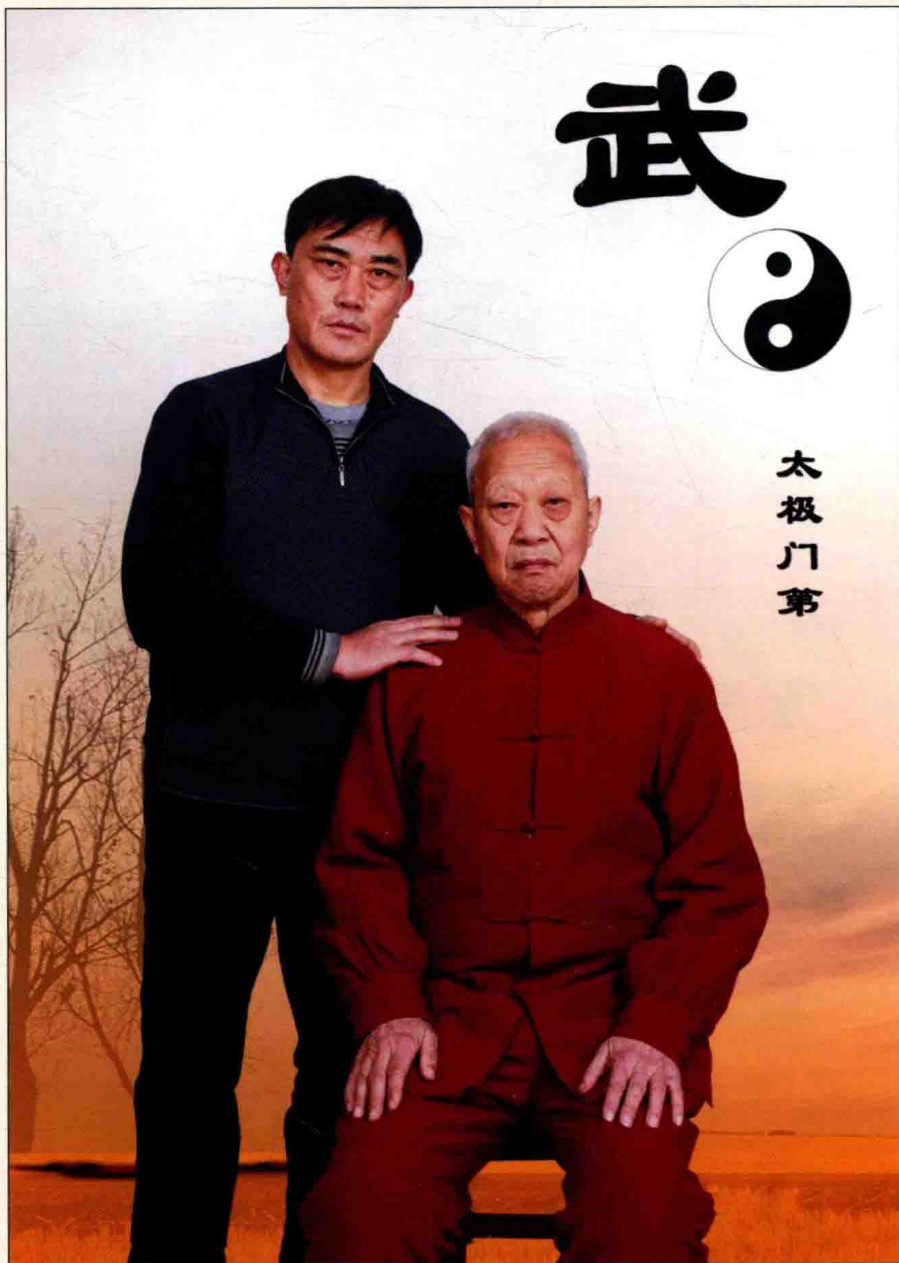
弘揚太極

甲午年春 原振全書於京

武



太极门第



陈有刚与恩师、叔父、太极拳大师陈庆州（右）



陈有刚与大连理工大学校长、中国工程院院士郭东明（右）



习武世家陈有刚全家照



陈有刚与原中国武协段位办主任、国家武术研究院专家委员会执行专家康戈武（右）



陈有刚与太极拳大师陈小旺（右）



陈有刚（左1）及夫人（右1）与陈正雷大师（左2）及夫人（右2）



陈有刚与陈正雷大师（中）及其女儿陈媛媛



陈有刚与国际太极拳网主编原福全（左）



左起：温县体育局武术科长、温县武馆中心主任王东方，陈有刚、徐州太极名家郑广济、连云港太极名家寇建伟



陈有刚（右）与李拴成（左）在“中国太极拳文化研究基地”
太极名师命名大会上



陈有刚（前排左三）、李拴成（中排左四）与太极拳大师陈小旺（前排中）、
陈正雷（前排左四）1984年于河南省武术馆合影



陈有刚与太极名师周春中（左）、张福成（右）合影



温县有刚太极武校副校长、河南省优秀教练员陈小芹（陈有刚的女儿）



温县有刚太极武校副校长、一级拳师、河南省优秀教练员、大连理工大学太极拳主教练陈耀坤（陈有刚的儿子）



从左至右：陈小芹、陈有刚、陈耀坤、陈超



河南省优秀教练员、温县有刚武校主教练陈超（陈有刚的侄子）



陈耀坤（左）与太极大师陈正雷



陈有刚与暑期学习班学员合影



陈有刚率队参加焦作太极拳国际年会