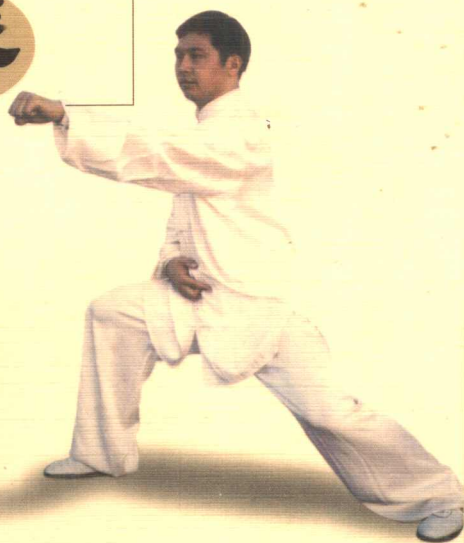


太极拳

精 简 陈 式 太 极 拳

黄康辉 王建华 编著
北京体育大学出版社



155

G852.11
H175a

精简陈式太极拳

黄康辉 王建华 编著



北京体育大学出版社

策划编辑：佟 晖

审稿编辑：鲁 牧

责任印制：青 山 陈 莎

责任编辑：佟 晖

责任校对：未 茗

图书在版编目 (CIP) 数据

精简陈式太极拳/黄康辉, 王建华编著. —北京: 北京体育大学出版社,
2003.1

ISBN 7-81051-840-2

I. 精… II. ①黄…②王… III. 太极拳, 陈式-套路 (武术)-教材
IV. G852.111.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 082885 号

精简陈式太极拳

黄康辉 王建华 编著

北京体育大学出版社出版发行

新华书店总店北京发行所经销

(北京海淀区中关村北大街 邮编: 100084)

北京雅艺彩印有限公司印刷

开本: 889×1194 毫米 1/32

印张: 3

定价: 18.00 元

2003 年 3 月第 1 版第 2 次印刷

印数: 6001—10000 册

ISBN 7-81051-840-2/G·703

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)



陈式太极拳简化 8 式

- 起 势 3
- 1. 卷肱势 4
- 2. 斜行拗步 7
- 3. 野马分鬃 13
- 4. 云 手 17
- 5. 金鸡独立 20
- 6. 蹬 脚 24
- 7. 掩手肱捶 26
- 8. 金刚捣碓 32
- 收 势 34



精简陈式太极拳

精简陈式太极拳，是在中国武术研究院审定的陈式太极拳竞赛套路的基础上简化而成的。原套路共56个动作，动作紧凑，运动量较大，以专业运动员练习比赛为主，使陈式太极拳爱好者和初学者望而生畏，为此，笔者结合多年的学习、训练、教学经验及教学实践，创编了这套陈式太极拳精简套路，8式，16式。将陈式太极拳较有代表性的动作和较有特点的动作，编录套路。目的是帮助练习者尽快掌握动作要领，提高练习质量，增加练习兴趣，并适应现代快节奏的生活方式，可以在较短的时间内掌握一套简单完整的套路，既能达到锻炼身体的目的，也可以达到套路练习的效果。

精简陈式太极拳，分8式、16式两个套路。8式套路动作左右对称，学练较为简单，可原地练习；16式套路，是由16个不同的动作组成，没有重复。



陈式太极拳简化 8 式

起 势

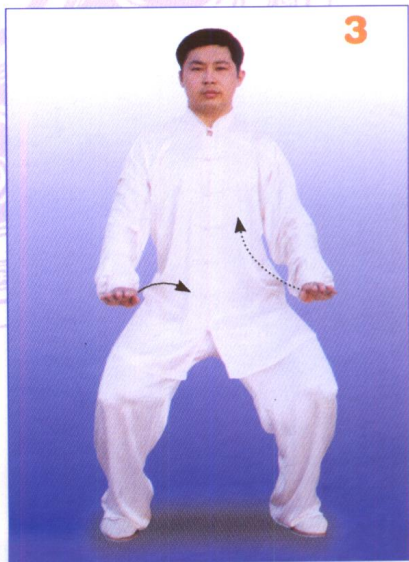
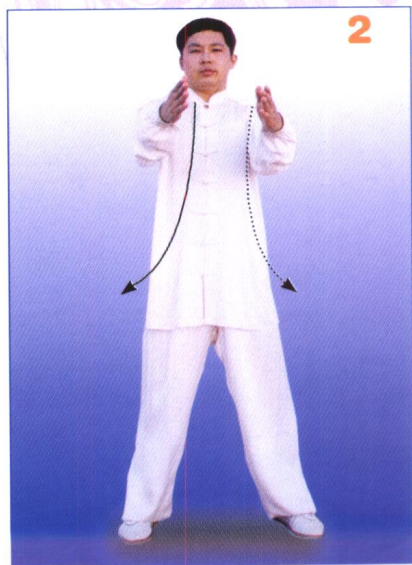
1. 卷肱势
2. 斜行拗步
3. 野马分鬃
4. 云 手
5. 金鸡独立
6. 蹬 脚
7. 掩手肱捶
8. 金刚捣碓

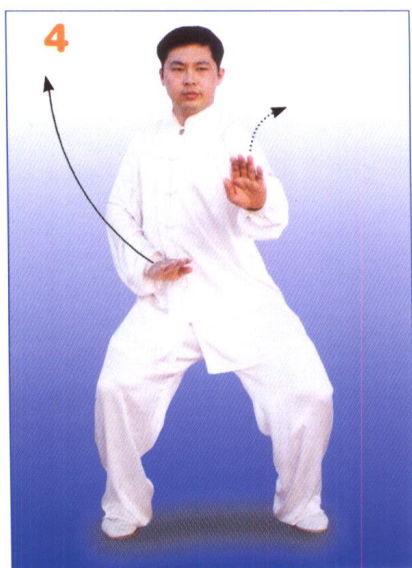
收 势



起 势

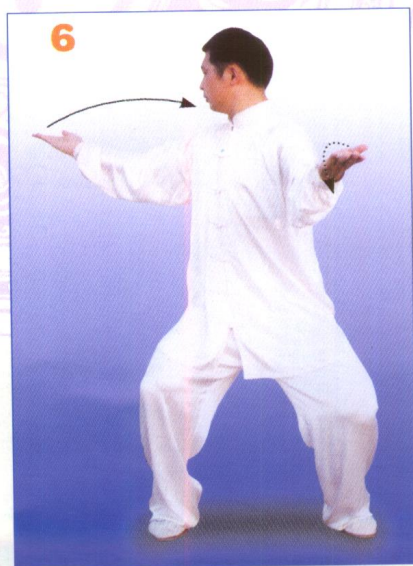
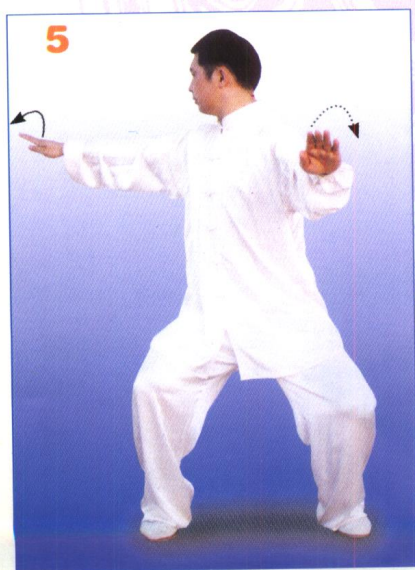
两脚并拢，身体自然直立，肩臂松垂，两手轻贴两腿外侧，头颈正直，两眼平视。身法不变。提起左脚向左平行开步，与肩同宽。接着，两手顺缠，向前向上抬起至肩高，同肩宽，掌心相对，掌指向前；两手变逆缠，掌心反向下，屈臂下按至腹前；同时，两腿屈膝下蹲，成马步双按势。（图1、2、3）





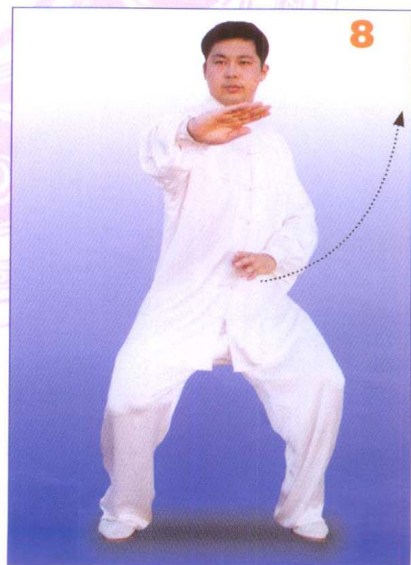
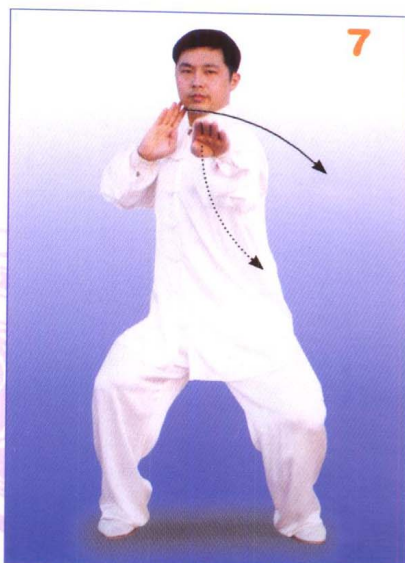
(一)卷肱势

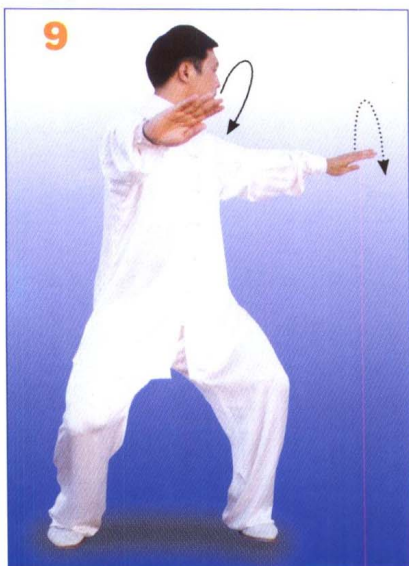
身体稍右转，步型不变。左手逆缠向前转出至胸前，掌心向下，掌指向前；同时，右手逆缠，向右后斜上方转至肩高，掌心向下，掌指斜向右后方，眼看右手；接着，两手变顺缠，掌心反向上，随之两手再变逆缠，右臂同时屈肘向内、手至右腮侧，掌心斜向前，掌指斜向上，左手在原处做逆缠旋转，掌心向下，掌指向前。眼看前方。（图4、5、6、7）



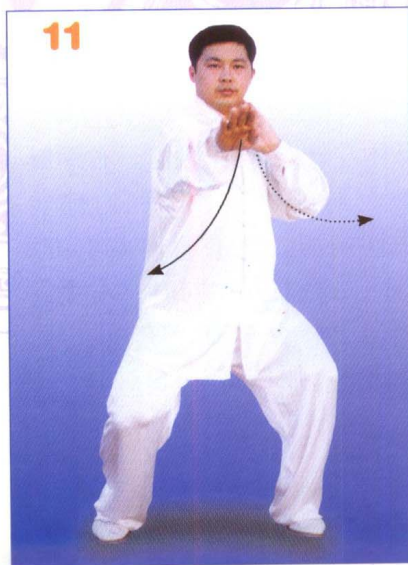
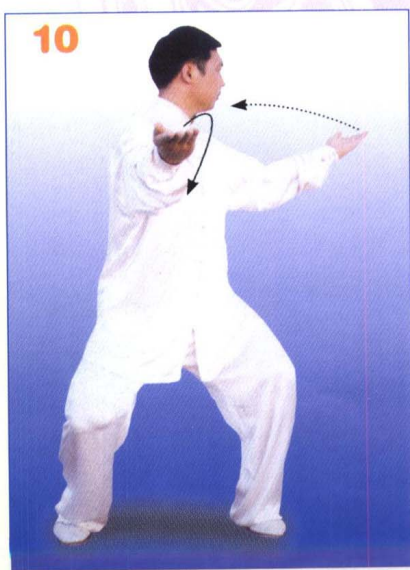


身体左转，步型不变。右手继续逆缠，向前经左臂上侧向前转出，手同胸高，掌心斜向前下方，掌指斜向左前上方；同时，左手继续逆缠向下转至腹前，掌心向下，掌指斜向前。眼法不变。（图8）





身体继续左转，步型仍为马步。左手逆缠向左后斜上方转出，至肩高，掌心向下，掌指斜向左后方，眼看左手；接着，两手变顺缠，掌心反向上，随之两手再变逆缠，左臂同时屈肘向内、手至左腮侧，掌心斜向前，掌指斜向上，右手在原处做逆缠旋转，掌心向下，掌指向前。眼看前方。（图9、10、11）



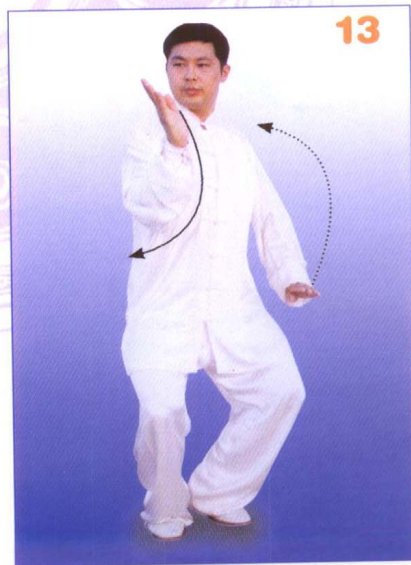


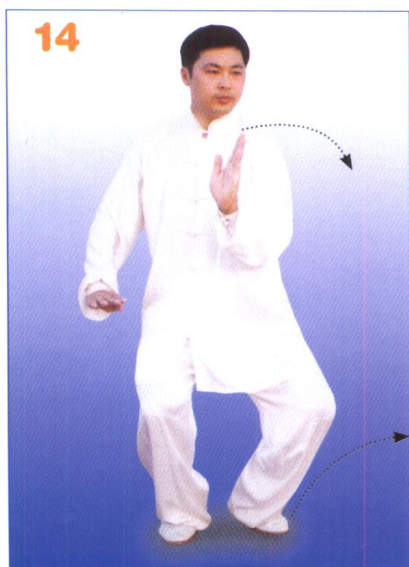
身体右转，步型不变。左手继续逆缠，向前经右臂上侧向前转出，手同胸高，掌心斜向前下方，掌指斜向右前上方；同时，右手继续逆缠向下转至腹前，掌心向下，掌指斜向前。眼法不变。（图12）



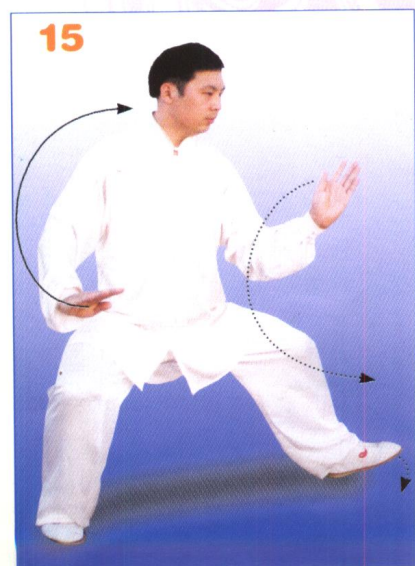
（二）斜行拗步

身体左转，右腿弓膝塌劲，随之左脚向内收转至右脚内后侧。同时左臂松肩沉肘，左手逆缠向内向下划弧转至左胯前，掌心向下，掌指向前；右手逆缠向右向上划弧转至肩高，变顺缠屈肘至右肩前，掌心斜向左，掌指斜向上。眼看右前方。（图13）



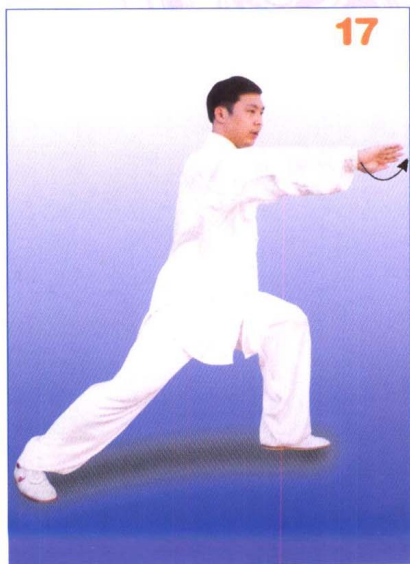
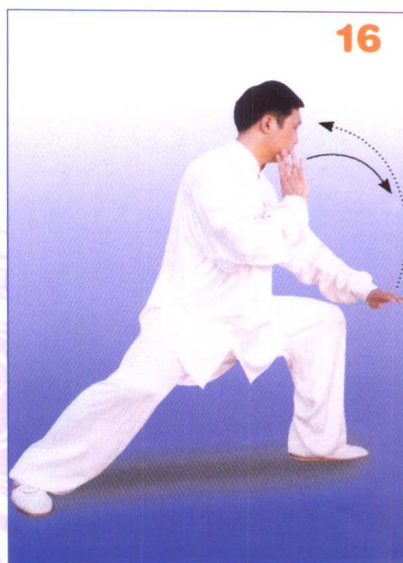


身体变为右转，右手逆缠向内向下划弧转至右胯前，掌心向下，掌指向前；左手逆缠向左向上划弧转至肩高，变顺缠屈肘向内收转至左胸前，掌心斜向右，掌指斜向上；接着，提起左脚，以脚跟内侧贴地，向左前方擦出，脚跟着地，脚尖翘起；同时，左肘不动，左手加大顺缠，掌心斜向前，掌指斜向左前上方，眼看左前方。（图14、15）





身体左转，左脚尖落地，向前弓膝塌劲；左手逆缠向内向下经左膝前向左，变勾手向左上方划弧搂转至肩高，勾尖向下；同时右手逆缠向右向上、向内划弧转至右腮前，掌心斜向前，掌指斜向上；接着，继续逆缠向前、向右划弧转出至右侧前方，掌心斜向右前方，掌指斜向前，随之松尖沉肘，手变顺缠，塌腕立掌，掌心斜向前，掌指向上，与此同时，向下松塌裆劲。眼看右前方。（图16、17、18）



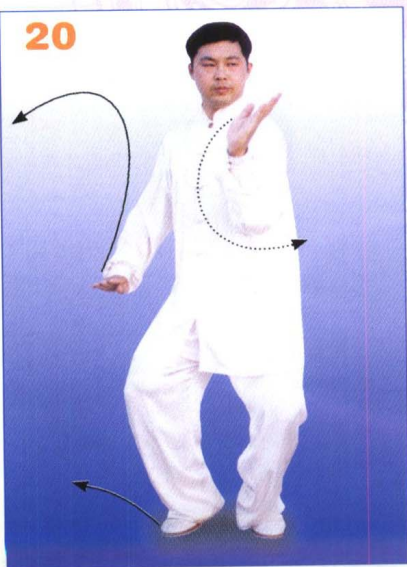


19



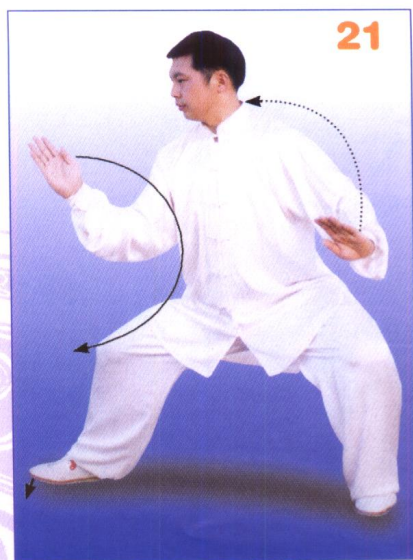
身体继续左转，左勾手变掌逆缠向下划弧转至左胯前，掌心向下，掌指斜向前，右臂松肩沉肘，右手继续顺缠，左腿弓膝塌劲，随之左脚向内扣转，提起右脚收转至左脚内后侧。同时右臂松肩沉肘，右手逆缠向内向下划弧转至右胯前，掌心向下，掌指向前；左手逆缠向左向上划弧转至肩高，变顺缠屈肘至左肩前，掌心斜向右，掌指斜向上。眼看左前方。（图19、20）

20

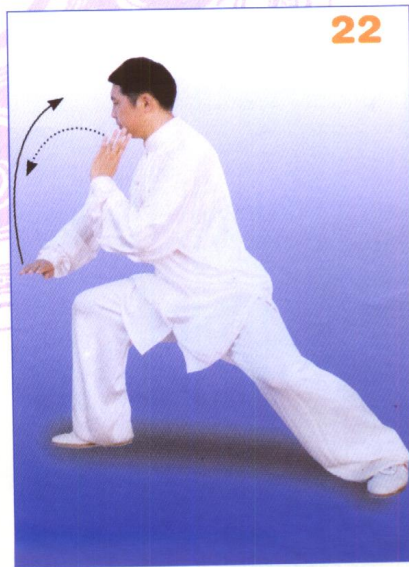




身体变为左转，左手逆缠向内向下划弧转至左胯前，掌心向下，掌指向前；右手逆缠向右向上划弧转至肩高，变顺缠屈肘向内收转至左胸前，掌心斜向前，掌指斜向右前上方；接着，提起右脚，以脚跟内侧贴地，向右前方擦出，脚跟着地，脚尖翘起；同时，右肘向内收转，小臂立于右侧胸前。眼看右前方。（图21）

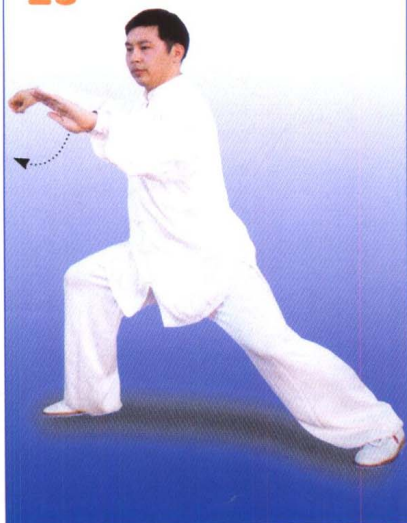


身体右转，右脚尖落地，向前弓膝塌劲；右手逆缠向内向下经右膝前向右，变勾手向右上方划弧搂转至肩高，勾尖向下；同时左手逆缠向左向上、向内划弧转至左腮前，掌心斜向前，掌指斜向上；接着，继续逆缠向前向左划弧转出至左侧前方，掌心斜向左前方，掌指斜向前，随之松肩沉肘，手变顺缠，塌腕立掌，掌心斜向前，掌指向上，与此同时，向下松塌裆劲。眼看左前方。（图22、23、24）





23



24





(三)野马分鬃

身体左转，左腿弓膝塌劲，左手逆缠向左平云至左侧前方，掌心向左前方，掌指斜向右前方；同时右勾手变掌，顺缠随身体向左转至右侧前方，掌心斜向前，掌指斜向右前方；接着，身体变为右转，右腿弓膝塌劲，随之提起左脚，成右独立步。随之，右手变逆缠，向内向右侧划弧转至右侧前方，掌心斜向右，掌指斜向左；左手变顺缠，屈肘向内收转，手至左侧前方，掌心斜向上，掌指斜向左前方。眼看左前方。（图25、26、27）

