

高崇、灌木体育编辑组  
杨天硕 摄影

编著

# 陈氏太极拳老架一路 74式完全图解

(视频学习版)

太极拳世界冠军、中国武术六段高崇  
亲自示范及指导技术动作

- 800余幅真人连拍多角度动作步骤图
- 免费完整套路及招式教学视频
- 老架一路74式冠军手把手教学

 中国工信出版集团

 人民邮电出版社  
POSTS & TELECOM PRESS



陈氏太极拳老架一路  
35式完全图解

(视频学习版)

高崇、灌木体育编辑组  
杨天硕 摄影

编著

人民邮电出版社  
北京

## 图书在版编目(CIP)数据

陈氏太极拳老架一路74式完全图解：视频学习版 /  
高崇、灌木体育编辑组编著；杨天硕摄. — 北京：人  
民邮电出版社，2019.7  
ISBN 978-7-115-51152-2

I. ①陈… II. ①高… ②杨… III. ①陈式太极拳—  
套路(武术)—图解 IV. ①G852.11-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2019)第076580号

## 免责声明

本书内容旨在为大众提供有用的信息。所有材料(包括文本、图形和图像)仅供参考，不能用于对特定疾病或症状的医疗诊断、建议或治疗。所有读者在针对任何一般性或特定的健康问题开始某项锻炼之前，均应向专业的医疗保健机构或医生进行咨询。作者和出版商都已尽可能确保本书技术上的准确性以及合理性，且并不特别推崇任何治疗方法、方案、建议或本书中的其他信息，并特别声明，不会承担由于使用本出版物中的材料而遭受的任何损伤所直接或间接产生的与个人或团体相关的一切责任、损失或风险。

## 内容提要

本书是广为流传的陈氏太极拳中老架一路拳套路的动作指导书。全书采用图文结合的形式，细致讲解了老架一路74式的基础知识和基本技法，尤其是老架一路74式的每一式都采用太极拳冠军亲自示范标准动作的方式呈现在读者面前，便于大家理解动作套路，跟学连贯动作，轻松习得动作技法和要领。本书不仅适合太极拳竞赛选手学习并提高拳技，也适合广大太极拳爱好者学习和参考。

- 
- ◆ 编 著 高 崇 灌木体育编辑组  
摄 影 杨天硕  
责任编辑 寇佳音  
责任印制 周昇亮
  - ◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市丰台区成寿寺路11号  
邮编 100164 电子邮件 315@ptpress.com.cn  
网址 <http://www.ptpress.com.cn>  
临西县阅读时光印刷有限公司印刷
  - ◆ 开本：700×1000 1/16  
印张：16.25 2019年7月第1版  
字数：419千字 2019年7月河北第1次印刷
- 

定价：59.80元

读者服务热线：(010)81055296 印装质量热线：(010)81055316

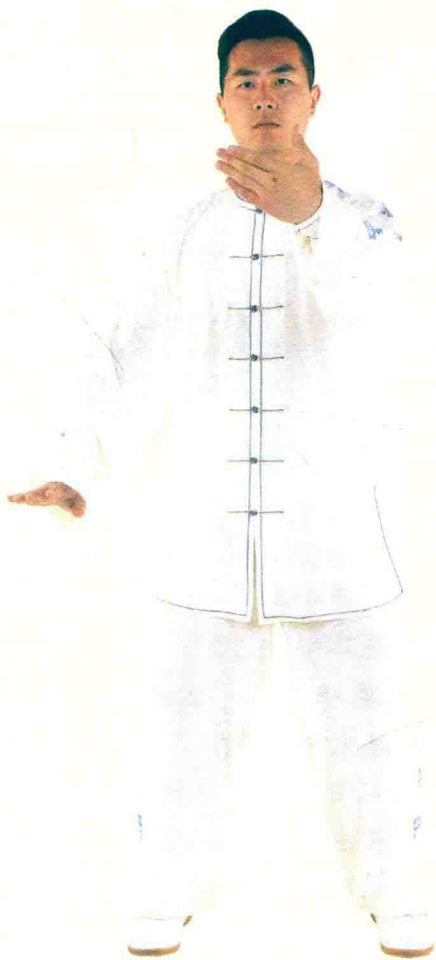
反盗版热线：(010)81055315

广告经营许可证：京东工商广登字 20170147号



## 作者简介

高崇，太极拳世界冠军，国家级运动健将，中国武术六段，毕业于北京体育大学。2008年第九届国际武术博览会太极拳第一名，2008年全国武术套路锦标赛太极拳太极剑全能冠军，2012年全国太极拳锦标赛太极对练第一名，2013~2014年北京高校比赛太极拳、太极剑、太极器械冠军。应电视台、展演活动之邀参与各类演出百余场，长期担任多家机构、企业的太极拳教练，拥有丰富的太极拳舞台表演和教学经验，逐步建立起独特的适合各类人群的教学体系。出于对太极拳的热爱，无论对专业比赛、舞台表演还是普及教学，他都有独到的认识和见解。





# CONTENTS 目录

## 第一章 陈氏太极拳简介

---

- 一、陈氏太极拳的起源和演变 7
- 二、陈氏太极拳的流派 7
- 三、陈氏太极拳老架一路 74 式介绍 8

## 第二章 陈氏太极拳老架一路 74 式基本知识

---

- 一、装备 10
  - 1. 太极服 10
  - 2. 太极鞋 11
- 二、热身 12
  - 1. 头部运动 12
  - 2. 上肢运动 14
  - 3. 肩部运动 15
  - 4. 下肢运动 16
  - 5. 全身运动 17
- 三、基本手型 18
  - 1. 掌 18
  - 2. 拳 18
  - 3. 钩手 19
  - 4. 八字 19
- 四、基本步型 20
  - 1. 马步 20
  - 2. 弓步 21
  - 3. 歇步 22
- 五、基本步法 23
  - 1. 进步 23
  - 2. 退步 25
  - 3. 跟步 27
  - 4. 侧行步 30

## 第三章 陈氏太极拳老架一路 74 式基本技法

---

- 一、第一段
  - 1. 太极起势 33
  - 2. 金刚捣碓 36
  - 3. 懒扎衣 41
  - 4. 六封四闭 44
  - 5. 单鞭 47
  - 6. 金刚捣碓 50
  - 7. 白鹤亮翅 54
  - 8. 斜行 56
  - 9. 搂膝 59
  - 10. 拗步 61
  - 11. 斜行 63
  - 12. 搂膝 65
  - 13. 拗步 67
  - 14. 掩手肱拳 69
  - 15. 金刚捣碓 72
- 二、第二段
  - 16. 撇身捶 75
  - 17. 青龙出水 79

- 18. 双推手 81
- 20. 倒卷肱 86
- 22. 斜行 94
- 24. 掩手肱拳 102
- 26. 单鞭 108

- 19. 肘底看拳 84
- 21. 白鹤亮翅 92
- 23. 闪通背 97
- 25. 六封四闭 105

### 三、第三段

- 27. 云手 111
- 29. 右擦脚 117
- 31. 左蹬一根 123
- 33. 击地捶 127
- 35. 护心拳 131
- 37. 右蹬一根 138
- 39. 小擒打 144
- 41. 六封四闭 150

- 28. 高探马 114
- 30. 左擦脚 120
- 32. 前趟拗步 125
- 34. 踢二起 129
- 36. 旋风脚 135
- 38. 掩手肱拳 141
- 40. 抱头推山 147
- 42. 单鞭 152



### 四、第四段

- 43. 前招 155
- 45. 野马分鬃 158
- 47. 单鞭 166
- 49. 懒扎衣 175
- 51. 单鞭 180

- 44. 后招 157
- 46. 六封四闭 162
- 48. 玉女穿梭 169
- 50. 六封四闭 177

### 五、第五段

- 52. 云手 183
- 54. 金鸡独立 193
- 56. 白鹤亮翅 201
- 58. 闪通背 207
- 60. 六封四闭 215

- 53. 摆脚踏岔 188
- 55. 倒卷肱 197
- 57. 斜行 203
- 59. 掩手肱拳 212
- 61. 单鞭 218

### 六、第六段

- 62. 云手 221
- 64. 十字脚 227
- 66. 猿猴献果 235
- 68. 雀地龙 240
- 70. 转身双摆莲 243
- 72. 当头炮 248
- 74. 太极收势 254

- 63. 高探马 224
- 65. 指裆捶 232
- 67. 单鞭 236
- 69. 上步七星 241
- 71. 下步跨肱 246
- 73. 金刚捣碓 250





陈氏太极拳老架一路  
35式完全图解

(视频学习版)

高崇、灌木体育编辑组  
杨天硕 摄影

编著

人民邮电出版社  
北京

## 图书在版编目(CIP)数据

陈氏太极拳老架一路74式完全图解：视频学习版 / 高崇、灌木体育编辑组编著；杨天硕摄. — 北京：人民邮电出版社，2019.7

ISBN 978-7-115-51152-2

I. ①陈… II. ①高… ②杨… III. ①陈式太极拳—套路(武术)—图解 IV. ①G852.11-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2019)第076580号

## 免责声明

本书内容旨在为大众提供有用的信息。所有材料(包括文本、图形和图像)仅供参考，不能用于对特定疾病或症状的医疗诊断、建议或治疗。所有读者在针对任何一般性或特定的健康问题开始某项锻炼之前，均应向专业的医疗保健机构或医生进行咨询。作者和出版商都已尽可能确保本书技术上的准确性以及合理性，且并不特别推崇任何治疗方法、方案、建议或本书中的其他信息，并特别声明，不会承担由于使用本出版物中的材料而遭受的任何损伤所直接或间接产生的与个人或团体相关的一切责任、损失或风险。

## 内容提要

本书是为广为流传的陈氏太极拳中老架一路拳套路的动作指导书。全书采用图文结合的形式，细致讲解了老架一路74式的基础知识和基本技法，尤其是老架一路74式的每一式都采用太极拳冠军亲自示范标准动作的方式呈现在读者面前，便于大家理解动作套路，跟学连贯动作，轻松习得动作技法和要领。本书不仅适合太极拳竞赛选手学习并提高拳技，也适合广大太极拳爱好者学习和参考。

---

◆ 编 著 高 崇 灌木体育编辑组

摄 影 杨天硕

责任编辑 寇佳音

责任印制 周昇亮

◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市丰台区成寿寺路11号

邮编 100164 电子邮件 315@ptpress.com.cn

网址 <http://www.ptpress.com.cn>

临西县阅读时光印刷有限公司印刷

◆ 开本：700×1000 1/16

印张：16.25

2019年7月第1版

字数：419千字

2019年7月河北第1次印刷

---

定价：59.80元

读者服务热线：(010)81055296 印装质量热线：(010)81055316

反盗版热线：(010)81055315

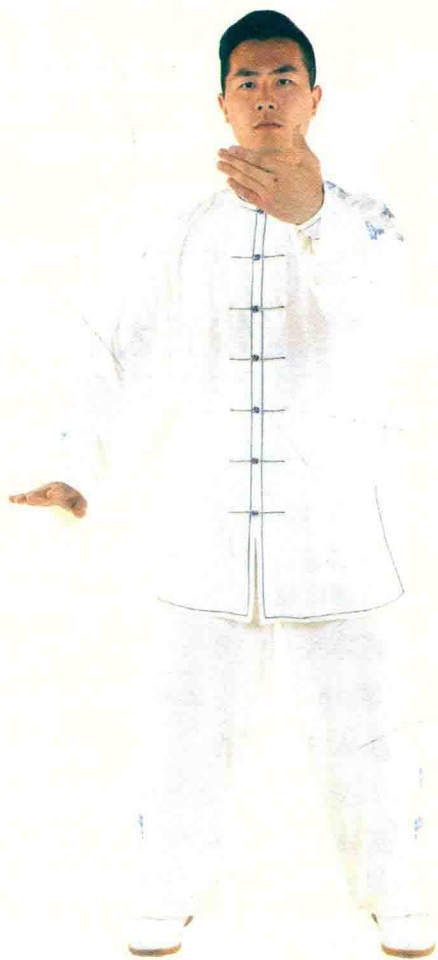
广告经营许可证：京东工商广登字20170147号





## 作者简介

高崇，太极拳世界冠军，国家级运动健将，中国武术六段，毕业于北京体育大学。2008年第九届国际武术博览会太极拳第一名，2008年全国武术套路锦标赛太极拳太极剑全能冠军，2012年全国太极拳锦标赛太极对练第一名，2013~2014年北京高校比赛太极拳、太极剑、太极器械冠军。应电视台、展演活动之邀参与各类演出百余场，长期担任多家机构、企业的太极拳教练，拥有丰富的太极拳舞台表演和教学经验，逐步建立起独特的适合各类人群的教学体系。出于对太极拳的热爱，无论对专业比赛、舞台表演还是普及教学，他都有独到的认识和见解。



# CONTENTS 目录

## 第一章 陈氏太极拳简介

- 一、陈氏太极拳的起源和演变 7
- 二、陈氏太极拳的流派 7
- 三、陈氏太极拳老架一路 74 式介绍 8

## 第二章 陈氏太极拳老架一路 74 式基本知识

### 一、装备 10

- 1. 太极服 10
- 2. 太极鞋 11

### 二、热身 12

- 1. 头部运动 12
- 2. 上肢运动 14
- 3. 肩部运动 15
- 4. 下肢运动 16
- 5. 全身运动 17

### 三、基本手型 18

- 1. 掌 18
- 2. 拳 18
- 3. 钩手 19
- 4. 八字 19

### 四、基本步型 20

- 1. 马步 20
- 2. 弓步 21
- 3. 歇步 22

### 五、基本步法 23

- 1. 进步 23
- 2. 退步 25
- 3. 跟步 27
- 4. 侧行步 30

## 第三章 陈氏太极拳老架一路 74 式基本技法

### 一、第一段

- 1. 太极起势 33
- 2. 金刚捣碓 36
- 3. 懒扎衣 41
- 4. 六封四闭 44
- 5. 单鞭 47
- 6. 金刚捣碓 50
- 7. 白鹤亮翅 54
- 8. 斜行 56
- 9. 搂膝 59
- 10. 拗步 61
- 11. 斜行 63
- 12. 搂膝 65
- 13. 拗步 67
- 14. 掩手肱拳 69
- 15. 金刚捣碓 72

### 二、第二段

- 16. 撇身捶 75
- 17. 青龙出水 79

- 18. 双推手 81
- 20. 倒卷肱 86
- 22. 斜行 94
- 24. 掩手肱拳 102
- 26. 单鞭 108

- 19. 肘底看拳 84
- 21. 白鹤亮翅 92
- 23. 闪通背 97
- 25. 六封四闭 105

### 三、第三段

- 27. 云手 111
- 29. 右擦脚 117
- 31. 左蹬一根 123
- 33. 击地捶 127
- 35. 护心拳 131
- 37. 右蹬一根 138
- 39. 小擒打 144
- 41. 六封四闭 150

- 28. 高探马 114
- 30. 左擦脚 120
- 32. 前趟拗步 125
- 34. 踢二起 129
- 36. 旋风脚 135
- 38. 掩手肱拳 141
- 40. 抱头推山 147
- 42. 单鞭 152



### 四、第四段

- 43. 前招 155
- 45. 野马分鬃 158
- 47. 单鞭 166
- 49. 懒扎衣 175
- 51. 单鞭 180

- 44. 后招 157
- 46. 六封四闭 162
- 48. 玉女穿梭 169
- 50. 六封四闭 177

### 五、第五段

- 52. 云手 183
- 54. 金鸡独立 193
- 56. 白鹤亮翅 201
- 58. 闪通背 207
- 60. 六封四闭 215

- 53. 摆脚踏岔 188
- 55. 倒卷肱 197
- 57. 斜行 203
- 59. 掩手肱拳 212
- 61. 单鞭 218

### 六、第六段

- 62. 云手 221
- 64. 十字脚 227
- 66. 猿猴献果 235
- 68. 雀地龙 240
- 70. 转身双摆莲 243
- 72. 当头炮 248
- 74. 太极收势 254

- 63. 高探马 224
- 65. 指裆捶 232
- 67. 单鞭 236
- 69. 上步七星 241
- 71. 下步跨肱 246
- 73. 金刚捣碓 250







# 第一章

## 陈氏太极拳简介



# 一、陈氏太极拳的起源和演变

陈氏太极拳的起源可追溯到陈氏始祖陈卜。陈卜，原籍泽州（今山西晋城），又曾搬居山西洪洞县，在河南温县陈家沟定居后，出于保卫家园和维持地方安宁的需要，开始在村中开办武学社，传授武艺，而太极拳的记载主要是从陈氏第九世祖陈王廷记起。

在陈氏太极拳发展史上，不能不提以下三个人，即陈王廷、陈长兴、陈发科三位宗师。

陈王廷（1600~1680），字奏庭，明末清初时期陈家沟陈氏第九代传人，他依据祖传拳术，博采众长，并根据《易经》而创编出陈氏太极拳。而后陈家沟村民练习太极拳之风越来越盛，无论男女老幼皆习拳且世代承袭。

至陈氏十四世陈长兴（1771~1853）时，太极拳有了大的变革与发展。陈长兴在祖传老架五个套路的基础上，将太极拳精练归纳为当今流行的两个套路：第一路（大架）和第二路（炮捶）。后人称这两路拳为太极拳老架。

直到近代，陈氏十七世陈发科（1887~1957）于1929年到北京传拳，他以“挨着何处何处击，将人击出不见形”的高超技艺受到当地武术界的叹服，从而在北京立足，将300年来只流传在陈家沟的太极拳发扬光大。这是陈家沟陈氏太极拳发展的一个重要里程碑，开创了陈氏太极拳的新纪元。

## 二、陈氏太极拳的流派

陈氏太极拳从架势上分为两种，一种是老架套路陈氏太极拳，另一种是新架套路陈氏太极拳。老架陈氏太极拳产生于清朝初年，由陈王廷编排，共有五个套路。其中一路、二路就是今天广为流行的陈氏太极拳一路和二路。新架陈氏太极拳是陈家沟的陈有本拳师编排而成。与老架相比，新架继承了老架的套路顺序，又摒弃了老架中较难的动作，在架势上，新架的动作更小，转圈小，因此新架被称为“小圈拳”，老架也就相应地被称为“大圈拳”了。新架陈氏太极拳发展至拳师陈鑫时代，陈鑫将太极拳法进行总结，编著《陈氏太极拳图说》一书。

陈氏太极拳流传时间长，是很多其他太极拳的渊源，比如杨氏太极拳、吴氏太极拳、武氏太极拳、孙氏太极拳等。除了这些太极拳法，陈氏太极拳还有一个重要分支，即中国温县南冷架太极拳。南冷架太极拳为嫡传拳法，一代代传下来，架势纯正，保留着其拳法的传统风格，也尽含太极哲学。到了第四代嫡传大师秦毅风时，他对南冷架太极拳进行了改良，去掉繁杂的不实用的部分，使南冷架太极拳更适合实战，是陈氏太极拳中独具古韵的拳法。

### 三、陈氏太极拳老架一路 74 式介绍

---

陈氏太极拳老架一路 74 式是老架陈氏太极拳，从陈王廷编这套拳法起，至今已有 300 多年的历史，经过不断地提炼、发展，已经成为成熟的套路且广为传播。老架一路 74 式在练习时可以有不同的速度和强度，架子也有高、中、低三种可选择；不同身体素质的人可选取与自己匹配的速度和强度，且身体强壮者练低架子，身体老弱者更适合练高架子。在拳法特点上，74 式讲究缠丝劲，力量的来源为腰脊，贯通于四肢；动作多呈螺旋形，一动而牵全身；力度上刚柔相济，柔中带刚，刚中有柔；气沉丹田而不滞，动作和运气相结合，快速和慢速相结合。



## 第二章

# 陈氏太极拳老架一路 74式基本知识



# 一、装备

练习太极拳的基本装备是太极服和太极鞋，选择专业的装备是习练者练拳前的必备工作。

## 1. 太极服

通常，太极服是以长袖长裤的宽松款式为主，且男女款式也没有太大的区别。太极服的样式采用中国传统服装的样式制作，荷叶领、对襟盘扣，色彩上主要以白色或黑色为主。



太极服采用涤纶、纯棉、丝绸、麻等材质，每种材质各有特点，在选择时需要多加鉴别，才能选出适合自己的款式。一般推荐选择丝绸和纯棉材质的太极服。丝绸材质的太极服面料挺括，不易起皱，色彩丰富，表演比赛或日常练习皆可选择；纯棉材质的太极服透气性好，穿着舒服也更耐穿，而且价格亲民。



## 2. 太极鞋

由于太极拳有许多脚部的动作，有的是脚掌着地捻动，有的是脚跟着地捻动，所以穿着舒适的鞋是保护脚部的必要选择。

太极鞋一般由帆布鞋和 PU 材质鞋两种。帆布鞋的特点是鞋面耐磨舒适、防臭且透气；有多孔穿带连接，适用于不同脚型；鞋口后侧包有软绵，有效地保护脚踝位置不被磨损；脚跟鞋型坚挺漂亮，穿着更舒适，有效增加了耐磨性。PU 材质太极鞋的特点是 PU 鞋底弹性好、耐磨；鞋面厚重防水，易打理。



太极鞋的挑选包括下面几点：(1) 首先要选择太极专用鞋，效果最好。如果没有，就选择比较轻盈舒适的鞋。(2) 最好选用鞋底为牛筋底的鞋，这样的鞋韧性较好。如果多在室外练拳，可选择更高级的橡胶合成鞋底的鞋，比较耐磨。(3) 鞋子的大小要合脚。(4) 鞋底最好是外韧内软，这样有助于提高起动速度，也有较好的缓冲性能，在脚部落地时可吸收振动，并将振动转化为力量。(5) 鞋底的厚薄要合适，鞋底不要太厚。

