

CHENSHITAIJIQUANKUAI SURUMENBUQIUREN

王建华 编著

# 陈式太极拳快速入门不求人

北京体育大学出版社

# 陈式太极拳快速入门不求人

王建华 编著

北京体育大学出版社

策划编辑:李 飞

责任编辑:张义霄

审稿编辑:鲁 牧

责任校对:程 红

绘 图:刘 运

责任印制:长 立 陈 莎

**图书在版编目(CIP)数据**

陈式太极拳快速入门不求人/王建华编著. - 北京:北京体育大学出版社, 2000.9

ISBN 7-81051-509-8

I. 陈… II. 王… III. 太极拳, 陈式 - 基本知识 IV. G852.11

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 38101 号

**陈式太极拳快速入门不求人**

**王建华 编著**

北京体育大学出版社出版发行  
(北京西郊圆明园东路 邮编:100084)

新华书店总店北京发行所经销  
北京雅艺彩印有限公司印刷

开本:787×1092 毫米 1/32

印张:6

定价:8.50 元

2000 年 9 月第 1 版第 1 次印刷

印数:5000 册

ISBN 7-81051-509-8/G·438

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

## 作者简介



**王建华** 生于1956年8月4日，北京师范大学体育系武术副教授。现任北京师范大学体育系副主任兼武术教研室主任。

自幼习武，至今习练太极拳、形意拳、意拳、临清潭腿、长拳、南拳等拳术和多种武术器械。1973年开始从事武术教学工作。1978年3月考入北京师范大学体育系武术专业，1982年1月毕业留校，在体育系武术教研室一直担任武术必修课、武术专选课、武术训练课、武术理论课的教学和训练工作。曾荣获全国1996年度宝钢教育优秀教师奖。

经常承担对外武术教学和训练工作，并多次应邀和受国家教委的委派，去前苏联、日本、加拿大等国从事武术讲学活动，受到国外武术爱好者的热烈欢迎和高度评价。

# 前 言

陈式太极拳竞赛套路问世以来，其鲜明的运动特色吸引了国内外的大批爱好者，并成为国内和国际太极拳交流、竞赛的必设项目。它为丰富太极拳爱好者的练习内容，推动太极拳进一步走向世界发挥了重要的作用。

陈式太极拳竞赛套路，在动作上“螺旋缠绕”；在劲力上“刚柔相济”；在节奏上“快慢相兼”。既体现了陈式太极拳的独特技法和美态神韵，同时也表明其初学时的学练难度和学会套路后展现风格特色的难度。本书是我为初学者编写的一本自学陈式太极拳竞赛套路的入门读物，全书共分两章：第一章主要指导读者了解陈式太极拳竞赛套路中各类基本动作的规格，并在“技法提示”中告之学练方法，为学练全套动作奠定基础；第二章结合陈式太极拳竞赛套路的图解教材，介绍每势动作的攻防含义、技法结构及劲力节奏等内容，指导读者在学练时理解动作内含，尽快学会全套动作并能对“陈式风格”有所体验。

愿本书有助于读者尽快学会和掌握陈式太极拳竞赛套路。

作 者

2000年5月于北京

# 目 录

---

|                                       |              |
|---------------------------------------|--------------|
| <b>第一章 基本动作规格和要求 .....</b>            | <b>( 1 )</b> |
| 一、手 型 .....                           | ( 1 )        |
| 二、手 法 .....                           | ( 3 )        |
| 三、步 型 .....                           | (14)         |
| 四、步 法 .....                           | (20)         |
| 五、腿 法 .....                           | (30)         |
| 六、跳 跃 .....                           | (34)         |
| 七、身型和身法 .....                         | (36)         |
| 八、眼 法 .....                           | (39)         |
| 九、风格特点 .....                          | (40)         |
| 十、学习陈式太极拳竞赛套路的几个要点 .....              | (40)         |
| <br><b>第二章 陈式太极拳竞赛套路的每势技法解析 .....</b> | <b>(44)</b>  |
| 附：动作布局示意图 .....                       | (181)        |

# 第一章 基本动作规格和要求



## 一、手 型

### (一) 掌

#### 【动作技巧】

大拇指根合向小指，指尖后仰；其余四指依次向手背方向舒展错开（附图 1）。

#### 【动作要点】

掌心要内含，手指要自然伸直。

### (二) 拳

#### 【动作技法】

五指卷屈；拇指压于食指和中指的第二指节上（附图 2）。



附图 1 掌



附图 2 拳



附图 3 勾

### 【动作要点】

手腕要直，拳面要平。

### (三) 勾

#### 【动作技法】

拇指和食指、中指尖捏拢；无名指和小指自然弯曲；手腕自然弯曲（附图3）。

#### 【动作要点】

食指、中指、拇指捏拢时，虎口呈圆形。

#### 【技法提示】

在陈式太极拳竞赛套路中，掌运用的次数最多，拳的次数次之，勾的次数最少。在练习时要注意保持每种手型的正确规格，并注意其特点。

陈式太极拳的掌型明显区别于其它各式太极拳的掌型。这是陈式太极拳手法体现“缠丝劲”时手臂要经常内外旋转的结果。练习时要特别注意掌的规格和特点。

陈式太极拳的拳型是“松握和紧握”，因此要注意伸直手腕，因为“松握”容易在腕关节出现弯曲，这是拳型的易犯错误，术语称之为“折腕”。

练习勾型时要注意虎口呈圆形，这是陈式勾型区别于其它各式太极拳勾型的主要特点。

为尽快适应和掌握陈式太极拳手型的正确规格，初学者可在掌握单个手型的基础上，进行单手和双手的手型动态练习，其方法如下：

1. 掌→勾→拳→勾→掌的依次循环练习。单手、双手练习均可。

2. 两掌同时内旋和外旋的连续练习。内旋时要用拇指侧领先；外旋时要用小指侧领先。

3. 两手成掌或握拳，同时进行一手内旋，一手外旋的交替练习。练习时的要求同上。

4. 左勾右掌↔右勾左掌的同时变换练习。

上述四种练习在原地或行进中均可进行。

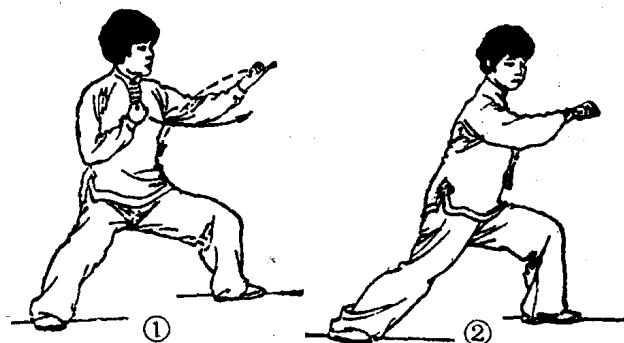
## 二、手 法

### (一) 拳 法

#### 1. 冲 拳

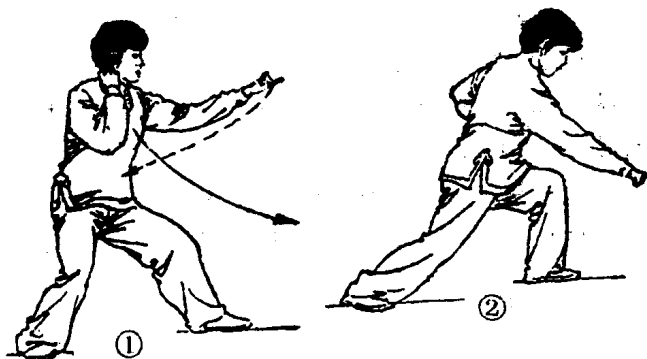
##### 【动作技法】

拳经胸前内旋弹抖打出，拳心朝下，劲达拳面。向前发拳为前冲拳（附图4）；向下发拳为下冲拳（附图5）。



附图4 前冲拳

##### 【动作要点】



附图5 下冲拳

拳至胸前时小臂要微外旋；拳冲出时要注意手臂的内旋，肩、肘关节要放松。

## 2. 栽拳

### 【动作技法】

拳自耳旁向前下方打出，拳面斜朝下，拳心朝内，高与膝平，臂自然伸直，劲达拳面（附图6）。

### 【动作要点】

栽拳时要拧腰、转肩、沉肘。

## 3. 砸拳

### 【动作技法】

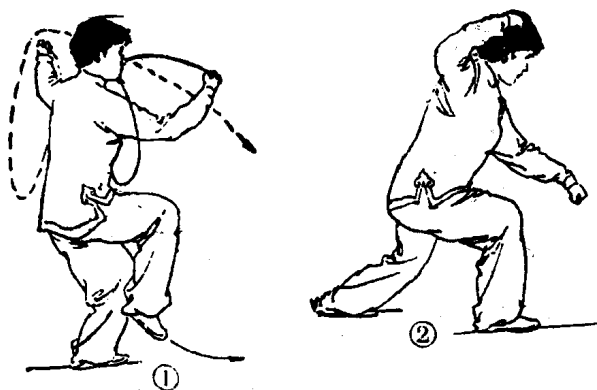
臂呈弧形，拳自上向下砸；拳心向上，劲达拳背（附图7）。

### 【动作要点】

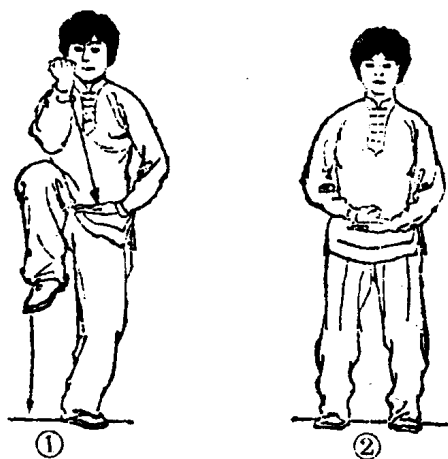
肩、肘下沉，以肘领拳下砸。

## 4. 侧崩拳

### 【动作技法】



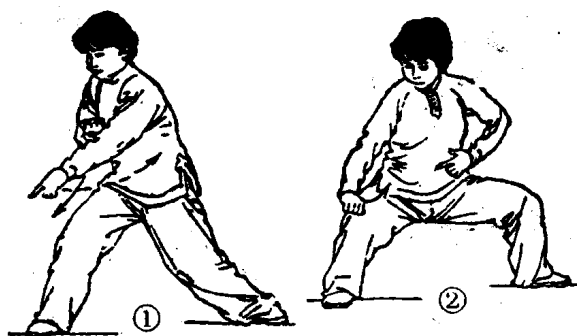
附图6 裁拳



附图7 砸拳

拳自内向外斜下弹抖打出至臂呈弧形，拳心斜朝下，劲达腕部外侧（附图8）。

【动作要点】



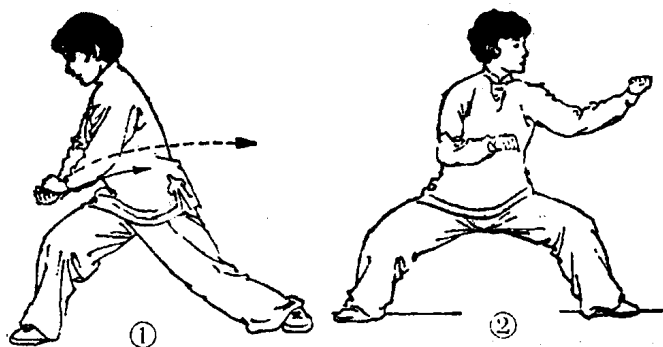
附图 8 侧崩拳

弹抖打出时，肘关节要放松，手腕要内旋。

### 5. 双拳横抖

【动作技法】

两拳向左（或向右）；左（右）手臂外旋，右（左）手臂内旋，向左（右）横抖打出；左（右）拳心朝上，右（左）拳心斜朝下，劲达拳眼（附图 9）。



附图 9 双拳横抖

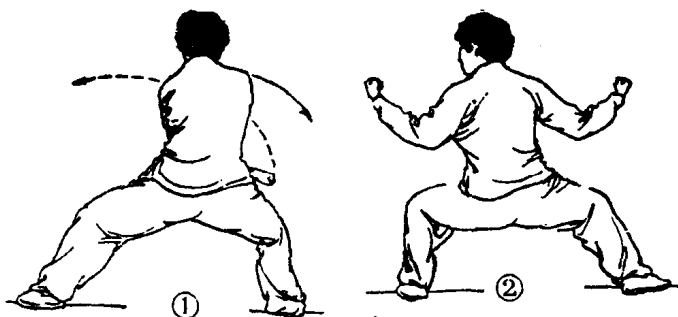
**【动作要点】**

两臂的内外旋要同时进行，肩、肘要松活。

**6. 双分横抖**

**【动作技法】**

两臂外翻，双拳分左右向下弹抖打出，拳心朝上，劲达拳背（附图 10）。



附图 10 双分横抖

**【动作要点】**

两臂外翻时小臂要外旋；肘、腕关节要松活。

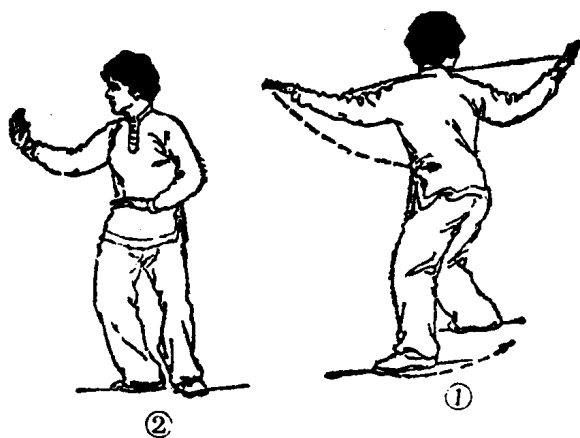
**(二) 掌 法**

**1. 推 掌**

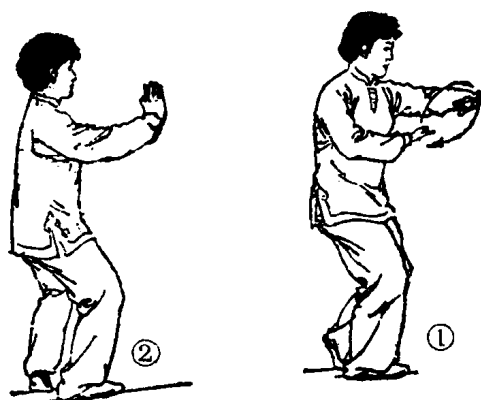
**(1) 单推掌**

**【动作技法】**

臂内旋立掌或横掌向前推出。立掌前推掌心斜朝前，劲达掌根（附图 11）；横掌前推掌心朝下，劲达掌外侧（附图 12）。



附图 11 立掌前推



附图 12 横掌前推

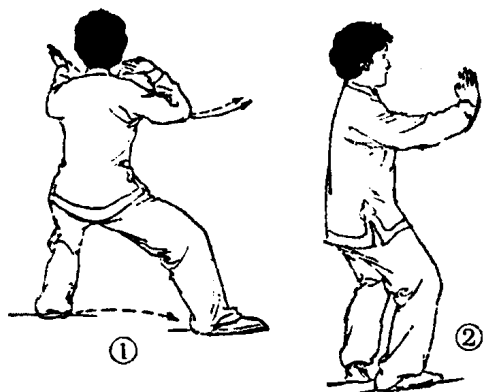
【动作要点】

单推掌时臂要松肩、沉肘。

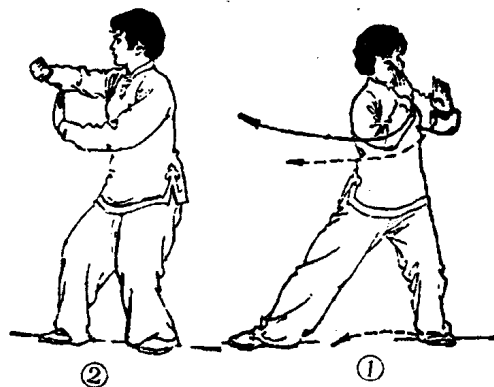
(2) 双推掌

【动作技法】

两掌同时向前推出，宽不过肩，高不过眼，劲达掌根。  
立掌双推两掌均成立掌（附图 13）；横立掌双推一掌成横掌，一掌成立掌（附图 14）。



附图 13 立掌双推



附图 14 横立掌双推

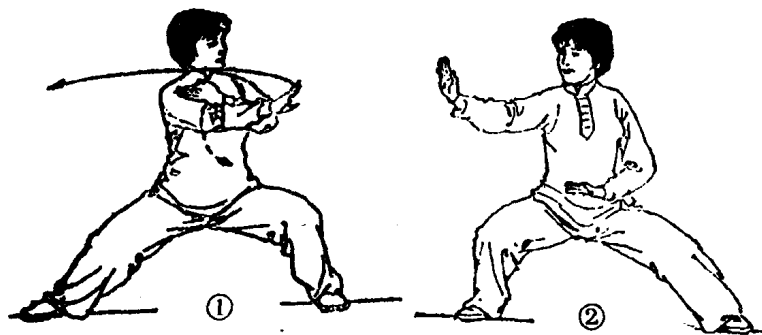
### 【动作要点】

松肩、沉肘。上体保持正直。推掌时要与下肢的跟步动作协调一致。

### 2. 旋 掌

#### 【动作技法】

一掌小臂内旋，掌心斜朝外，平经额前划弧至身体侧前方时，肘关节下沉，小臂外旋，塌腕立掌，手腕与肩同高，劲达掌根（附图 15）。



附图 15 旋掌

### 【动作要点】

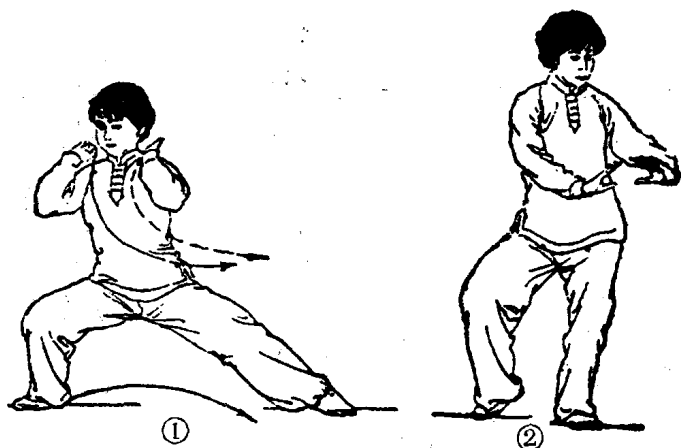
肩、肘关节要松活；小臂在运行中的内、外旋要自然协调。

### 3. 双按掌

#### 【动作技法】

两掌自肩上向一侧胯旁下按，两虎口相对，掌心斜向下，劲达掌外侧（附图 16）。

### 【动作要点】



附图 16 双按掌

松肩、沉肘；两小臂内旋。按掌与收腿动作要协调一致。

#### 4. 云 掌

##### 【动作技法】

两掌在体前交替动转呈立圆。掌经面前时，掌心朝外，向同侧而下时，臂外旋使掌心渐渐转朝异侧，下不过腹；自异侧而上，臂内旋使掌心朝里（附图 17）。

##### 【动作要点】

两掌云转时要圆活，小臂的内、外旋要自然。

### （三）肘 法

#### 1. 双分顶肘

##### 【动作技法】

两臂屈肘叠臂交叉于体前，拳心朝下；随之以两肘尖迅