

策划 董安民

# 陈氏太极拳

CHENSHI TAIJIQUAN

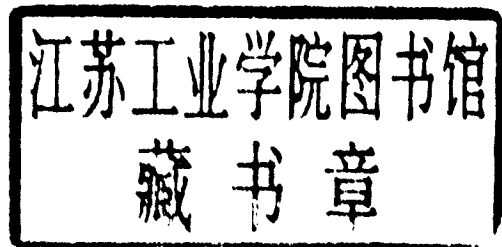
《陈氏太极拳》编委会 编



河南人民出版社

# 陈氏太极拳

(三)



河南人民出版社

**图书在版编目(CIP)数据**

陈氏太极拳. 3/《陈氏太极拳》编委会编. 2版. - 郑州:河南人民出版社,2006. 10  
ISBN 7-215-05649-X

I. 陈… II. 陈… III. 太极拳, 陈氏 IV. G852. 11

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 010458 号

---

河南人民出版社出版发行

(地址:郑州市经五路 66 号 邮政编码:450002 电话:65723341)

新华书店经销 河南永成彩色印刷有限公司印刷

开本 787 毫米×1092 毫米 1/16 印张 10.25

字数 260 千字

2006 年 10 月第 2 版 2006 年 10 月第 1 次印刷

---

定价:9.50 元

太極拳好

鄧小平

一九七八年十一月十六日

## 《陈氏太极拳》编委会

策 划 董安民

顾 问 陈小旺

主 编 王东武

副 主 编 李国强 李鹤祥 王国政 赵乾杰 陈明立

编 委 吉正军 任新林 崔武装 郑文涛 魏志强

王小贞 郑 啸 张殿魁

# 目 录

陈氏太极拳老架一路.....	1
第一段 第一势—第十八势.....	3
第二段 第十九势—第三十八势 .....	24
第三段 第三十九势—第五十五势 .....	51
第四段 第五十六势—第七十五势 .....	69
陈氏太极单剑 .....	92
第一段 第一势—第十势 .....	94
第二段 第十一势—第二十一势.....	107
第三段 第二十二势—第二十八势.....	122
第四段 第二十九势—第三十七势.....	128
第五段 第三十八势—第四十四势.....	135
第六段 第四十五势—第四十九势.....	143
陈氏太极拳五层功夫.....	151
后记.....	155

# 陈氏太极拳老架一路

陈氏太极拳老架一路是太极拳课的重要学习内容,动作舒展大方,在学习过程中要求同学们细心体会“以腰为轴”、“节节贯穿”等动作要领。此套动作相对较难掌握,希望同学们认真学习,刻苦训练,以利于增强同学们的自信心,培养不怕挫折、勇敢顽强的意志品质。

## 老架一路学习目标

- ◇ 在学习陈氏太极拳十九势、三十八势的基础上,学习陈氏太极拳老架一路,更加深入了解太极拳的特点。
- ◇ 熟练掌握陈氏太极拳老架一路的动作。
- ◇ 重点掌握陈氏太极拳“松柔圆活、螺旋缠丝、刚柔相济”的艺术风格。
- ◇ 培养学生思想正直、坚忍不拔、勇于克服困难的优良品质。

## ► 学前自我评价与思考

1. 你对学习陈氏太极拳老架一路的意义是怎样认识的?
2. 你对陈氏太极拳老架一路的风格怎样理解?
3. 你能否理解“阴阳开合、刚柔互济”的艺术风格?

## ► 学习与学法提示

陈氏太极拳老架一路由 75 个动作组成,动作以柔为主、中正安舒、潇洒大方、阴阳开合、松柔圆活、螺旋缠丝、弹抖蹿跳、刚柔互济等特点贯穿在拳路之中。要突出腰的主宰作用,用意不用力,内外合练,浑圆一体。

长期锻炼,身体强壮有力,逐步达到以意行气、以气催形、内外合一、周身相随的艺术境界。

### 动作名称

- |       |      |       |      |
|-------|------|-------|------|
| 第一势   | 预备势  | 第二十三势 | 闪通背  |
| 第二势   | 金刚捣碓 | 第二十四势 | 掩手肱拳 |
| 第三势   | 懒扎衣  | 第二十五势 | 六封四闭 |
| 第四势   | 六封四闭 | 第二十六势 | 单鞭   |
| 第五势   | 单鞭   | 第二十七势 | 运手   |
| 第六势   | 金刚捣碓 | 第二十八势 | 高探马  |
| 第七势   | 白鹤亮翅 | 第二十九势 | 右擦脚  |
| 第八势   | 斜行   | 第三十势  | 左擦脚  |
| 第九势   | 搂膝   | 第三十一势 | 左蹬一跟 |
| 第十势   | 上三步  | 第三十二势 | 上三步  |
| 第十一势  | 斜行   | 第三十三势 | 击地捶  |
| 第十二势  | 搂膝   | 第三十四势 | 踢二起  |
| 第十三势  | 上三步  | 第三十五势 | 护心拳  |
| 第十四势  | 掩手肱拳 | 第三十六势 | 旋风脚  |
| 第十五势  | 金刚捣碓 | 第三十七势 | 右蹬一跟 |
| 第十六势  | 撇身捶  | 第三十八势 | 掩手肱拳 |
| 第十七势  | 青龙出水 | 第三十九势 | 小擒打  |
| 第十八势  | 双推手  | 第四十势  | 抱头推山 |
| 第十九势  | 肘底看拳 | 第四十一势 | 六封四闭 |
| 第二十势  | 倒卷肱  | 第四十二势 | 单鞭   |
| 第二十一势 | 白鹤亮翅 | 第四十三势 | 前招   |
| 第二十二势 | 斜行   | 第四十四势 | 后招   |



第四十五势 野马分鬃  
 第四十六势 六封四闭  
 第四十七势 单鞭  
 第四十八势 玉女穿梭  
 第四十九势 懒扎衣  
 第五十势 六封四闭  
 第五十一势 单鞭  
 第五十二势 运手  
 第五十三势 双摆莲  
 第五十四势 跌岔  
 第五十五势 金鸡独立  
 第五十六势 倒卷肱  
 第五十七势 白鹤亮翅  
 第五十八势 斜行  
 第五十九势 闪通背  
 第六十势 掩手肱拳

第六十一势 六封四闭  
 第六十二势 单鞭  
 第六十三势 运手  
 第六十四势 高探马  
 第六十五势 十字脚  
 第六十六势 指裆捶  
 第六十七势 猿猴献果  
 第六十八势 单鞭  
 第六十九势 雀地龙  
 第七十势 上步七星  
 第七十一势 下步跨肱  
 第七十二势 双摆莲  
 第七十三势 当头炮  
 第七十四势 金刚捣碓  
 第七十五势 收势

## 第 一 段

第一势 预备势  
 第二势 金刚捣碓  
 第三势 懒扎衣  
 第四势 六封四闭  
 第五势 单鞭  
 第六势 金刚捣碓  
 第七势 白鹤亮翅  
 第八势 斜行  
 第九势 搂膝

第十势 上三步  
 第十一势 斜行  
 第十二势 搂膝  
 第十三势 上三步  
 第十四势 掩手肱拳  
 第十五势 金刚捣碓  
 第十六势 撇身捶  
 第十七势 青龙出水  
 第十八势 双推手

### 第一势 预备势

口令预备(图1-1) 立身中正,两目平视,唇轻闭,齿轻合(面南背北)。

口令1(图1-2) 身体缓缓下沉。

口令2(图1-3) 左脚跟抬起。

口令3(图1-4) 左脚横开与肩同宽。

口令4(图1-5) 左脚跟落下,重心移于两腿之间,气沉丹田。

要点:要求立而不挺,顶劲领起,唇轻闭,齿微合,下颌微内收,松肩含胸塌腰,屈膝松髋,使心气下降。

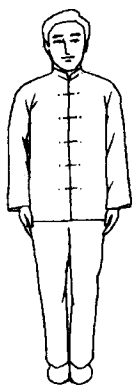


图 1-1

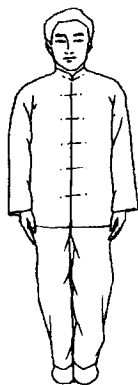


图 1-2

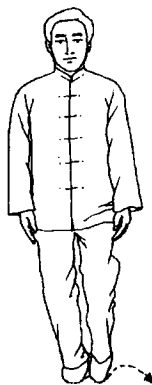


图 1-3

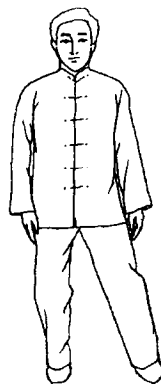


图 1-4

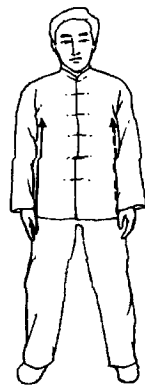


图 1-5

## 第二势 金刚捣碓

口令 1(图 1-6)

双手缓缓抬起,与肩同高同宽。

口令 2(图 1-7)

双手随身体下沉,落于腹前。

口令 3(图 1-8、9) 双手随身体微左转向左前上方划弧与肩平(左手外旋,右手内旋),重心偏右。

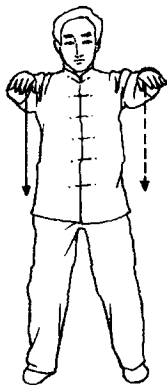


图 1-6

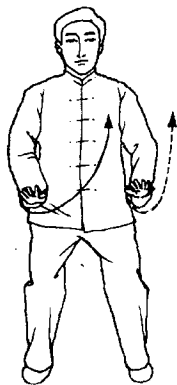


图 1-7

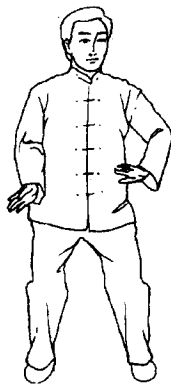


图 1-8

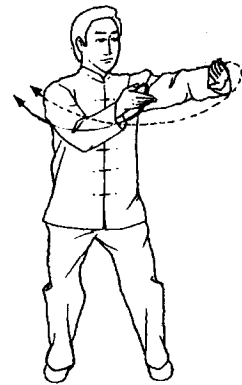


图 1-9

口令 4(图 1-10、11) 身体先微向左转随即向右转,重心左移,右脚尖外摆,同时左手内旋,右手外旋,双手向右运至身体右侧与肩同高。

口令 5(图 1-12、13) 重心右移,左脚抬起向左前 45 度开一步,脚跟着地。



图 1-10

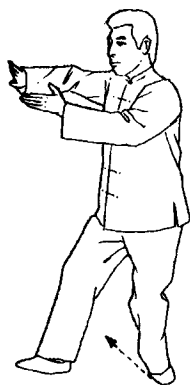


图 1-11



图 1-12



图 1-13

口令 6(图 1-14、15、16) 重心左移,身体先右微转,再左转,同时左手外旋右手内旋,左

手随身体向左前方运出,右手至右后方。

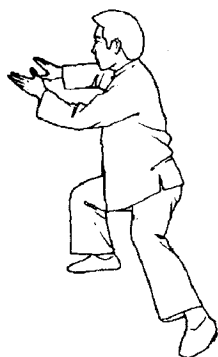


图 1-14

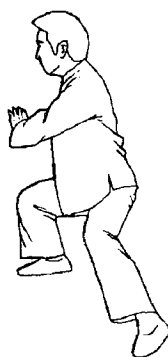


图 1-15



图 1-16

口令 7(图 1-17、18、19) 左脚尖外摆,右脚提起向右前方上步,脚尖点地,左手先上抬后向内下落,右手由后向前与左手相合,左手于右小臂中部。



图 1-17

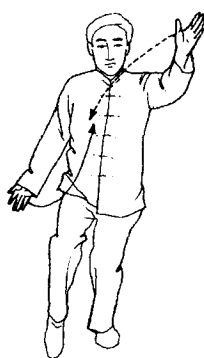


图 1-18



图 1-19

口令 8(图 1-20) 左手内旋下落至腹前,掌心向上,同时右手变拳放于左掌心内。

口令 9(图 1-21)

右脚、右拳同时向上提起,左掌略下沉。

口令 10(图 1-22)

右脚落地震脚,同时右拳落于左掌心内。

要点:练习时以身领手,达到上下相随、节节贯串。注意手法的同时,还要注意身法。左足向左前伸出,要如临深渊、如履薄冰,轻而不浮。右拳落于左掌心内,与震脚要协调一致,劲整、气下沉。



图 1-20



图 1-21



图 1-22

### 第三势 懒扎衣

口令 1(图 1-23、24、25) 重心右移,双手分开,左手向下划弧于左侧外,右手向上划弧至右侧。

口令 2(图 1-26、27) 重心左移,左手由下向上,右手由上向下,双手合于胸前。

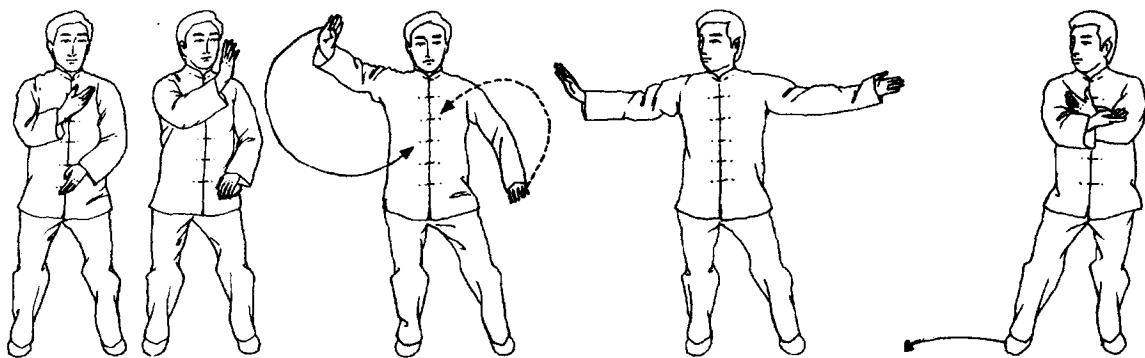


图 1-23 图 1-24

图 1-25

图 1-26

图 1-27

口令 3(图 1-28、29)

身体略左转,提右脚向右侧开步,脚跟着地,两眼目视右侧。

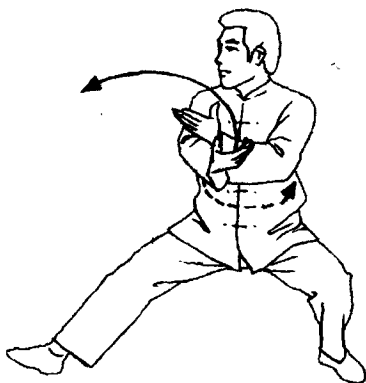


图 1-28



图 1-29

口令 4(图 1-30、31、32)

重心由左移至右腿,同时身体右转,左手稍内旋,右手向上划弧至肩平。

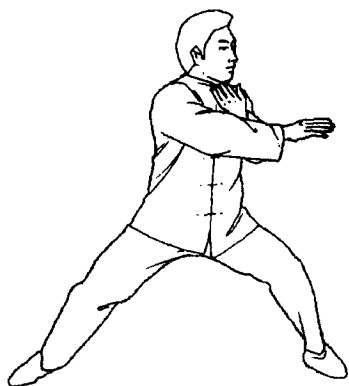


图 1-30



图 1-31

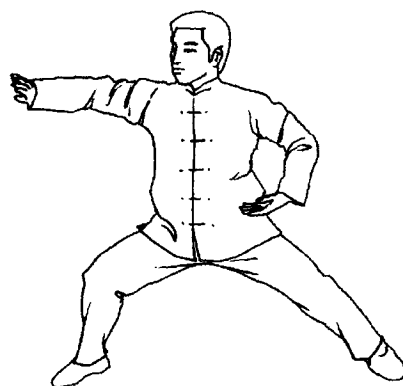


图 1-32

口令 5(图 1-33) 左手外旋下按至左肋旁,五指叉腰,右手略下沉,掌心朝右前方。

要点:右手展开指肚用力,左手叉腰,虚虚拢住,不可用力。在即将形成定势时弓右腿,右掌逆时针旋臂向右展开的同时,左腿用力,膝关节与髋关节不可蹬直。定势时,放松左髋,气沉丹田。

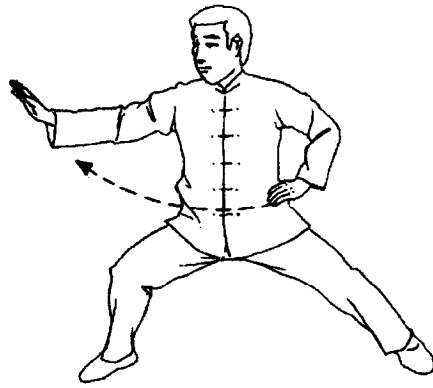


图 1-33

#### 第四势 六封四闭

口令 1(图 1-34、35) 左手向右上划弧,右手微收与左手相合于右胸前。

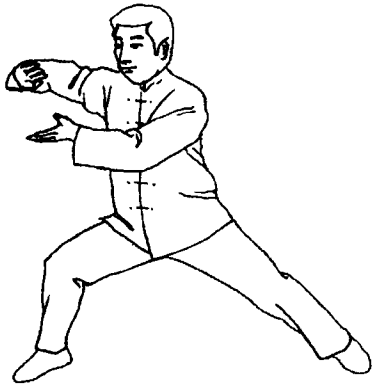


图 1-34

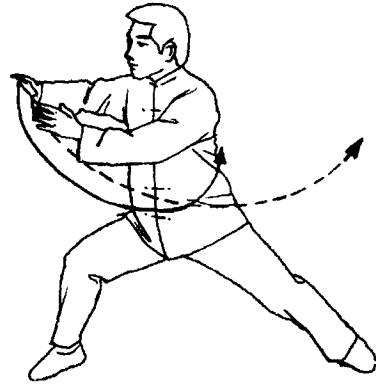


图 1-35

口令 2(图 1-36、37) 重心左移,双手向下划弧于腹前。



图 1-36

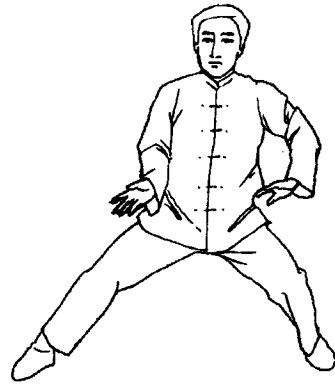


图 1-37

口令 3(图 1-38、39) 双手向左上方划弧,略高于肩。

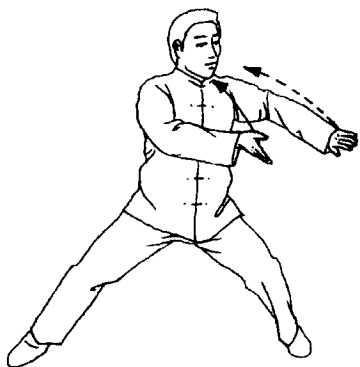


图 1-38



图 1-39

口令 4(图 1-40) 重心移至右腿,双手收于左耳旁。

口令 5(图 1-41) 收左脚于右脚内侧,脚尖点地,两脚与肩同宽,两手向右前方推出与肩同宽。(面向西南)

要点:两手由捋转按,要以腰为轴。在左右转动时上体仍须正直,不要前俯后仰。两掌向右按时,以右掌为主,左掌为辅,气要贴脊背,裆口要圆。



图 1-40



图 1-41

### 第五势 单鞭

口令 1(图 1-42、43) 身体微右转,两手内旋左手略前伸右手微内收,双手掌心向上。

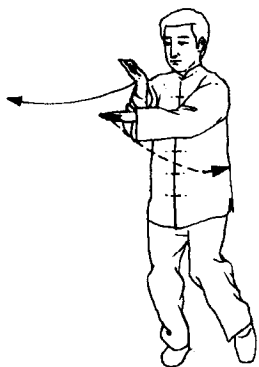


图 1-42



图 1-43

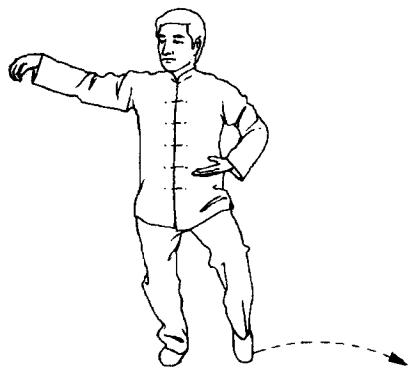


图 1-44

口令 2(图 1-44) 右手变勾经左掌向右上方运出,略高于肩,左手收于左腹前。

口令 3(图 1-45) 提左脚向左侧开步,脚跟着地。

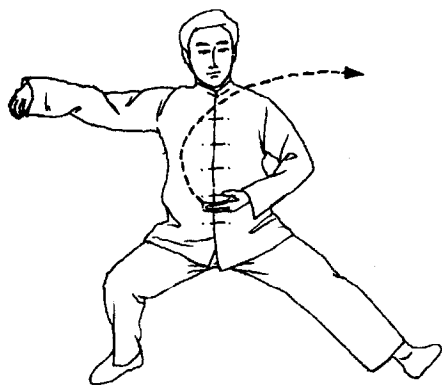


图 1-45

口令 4(图 1-46、47、48) 重心移至左腿,左手由下向上划弧置于左侧,掌心向外。

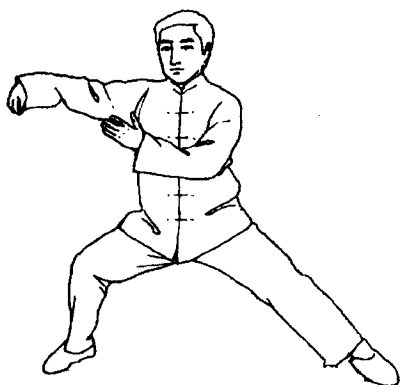


图 1-46



图 1-47

口令 5(图 1-49) 沉肩坠肘,气沉丹田。

要点:右手捏拢向上提时,肘易架起来,因此要注意随着身体转正时沉肩、坠肘。成势时,顶劲要领起,裆要开圆,髋要松,身要正,胸要虚虚含住,方能心气下降,气沉丹田。



图 1-48



图 1-49

## 第六势 金刚捣碓

口令 1(图 1-50) 身体左转,左手向外旋,右手向下划弧至左胸前与左手相合。

口令 2(图 1-51、52、53) 重心右移,双手向右上运至身体右侧,两掌心向外。

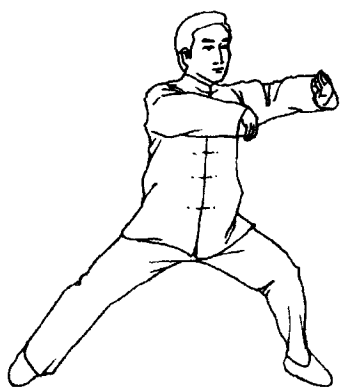


图 1-50

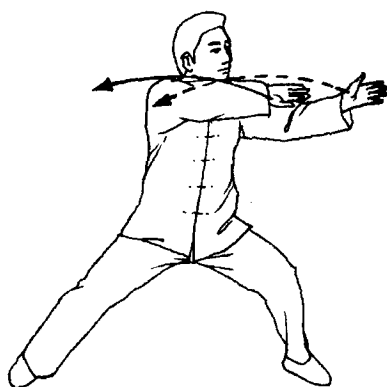


图 1-51



图 1-52

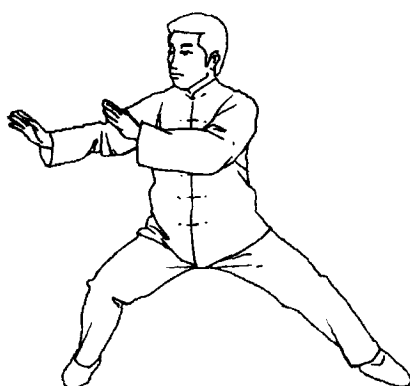


图 1-53

口令 3(图 1-54、55) 重心左移,双手向下划弧至左上方。



图 1-54

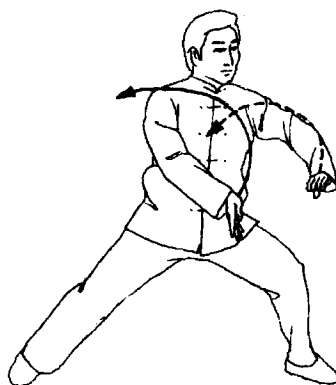


图 1-55

口令 4(图 1-56、57、58、59) 重心右移,双手向右上运至身体右侧,两掌心向外。





图 1-56



图 1-57



图 1-58

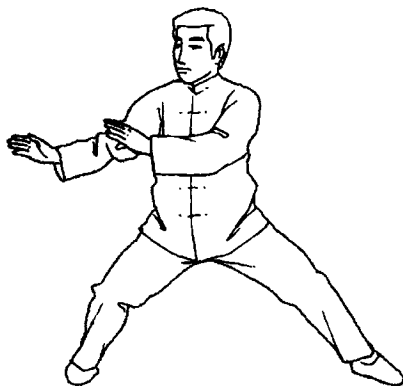


图 1-59

口令 5(图 1-60) 身体左转 90 度,左手向下运至左膝上,右手外旋向下。

口令 6(图 1-61、62) 左脚尖外摆,右脚提起向右前方上步,脚尖点地,左手先抬后向内下落,右手由后向前,双手合于右胸前,左手位于右小臂中部。(面向东)



图 1-60

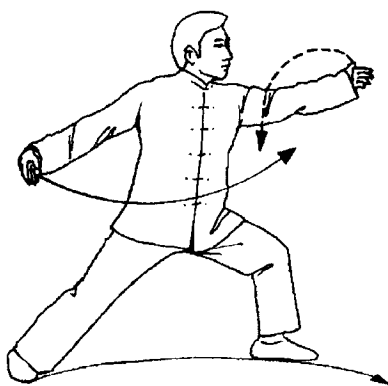


图 1-61

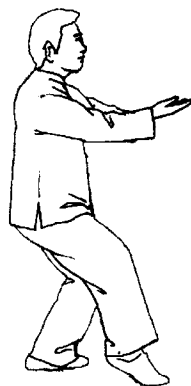


图 1-62

口令 7(图 1-63)

口令 8(图 1-64)

左手内旋至腹前,同时右手变拳放于左掌心内。 右脚、右拳同时提起,左掌略下沉。

口令 9(图 1-65) 右脚落地震脚,同时右拳落于左掌心内。

要点:双手捋向右略快,左手向前挤要慢;右脚上步时,左腿要控制好重心,以腰带腿;震脚前,右拳上提重心须下沉,震脚时将周身之劲发于右脚;身体要有意下沉,但不能左右倾斜。