

# 太极拳

陈

式

太

极

拳

黄康辉 王建华 编著  
北京体育大学出版社





太

極

拳

太極拳



# 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

责任编辑：佟 晖

审稿编辑：鲁 牧

责任校对：未 茗

责任印制：青 山 陈 莎

图书在版编目 (CIP) 数据

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 7-81051-837-2

I. 陈… II. ①黄…②王… III. 太极拳, 陈式-教材 IV. G852.111.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 082865 号

**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: 3.25

定价: 20.00 元

2003 年 1 月第 1 版第 1 次印刷 印数: 1-6000 册

ISBN 7-81051-837-2/G·700

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)



# 陈式太极拳动作名称

## 第一段

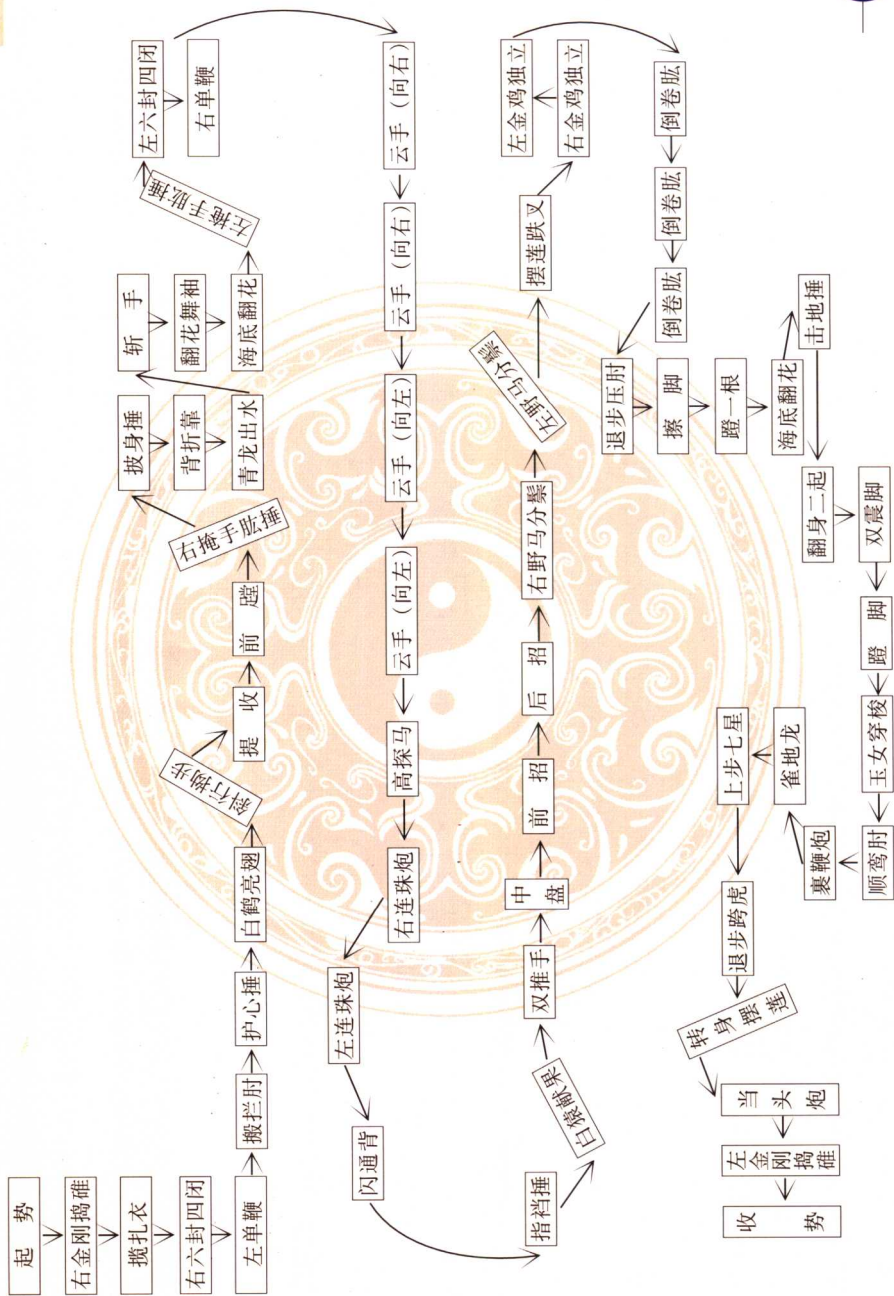
1. 起势
2. 右金刚捣碓
3. 揽扎衣
4. 右六封四闭
5. 左单鞭
6. 搬拦捶
7. 护心捶
8. 白鹤亮翅
9. 斜行拗步
10. 提收
11. 前蹿
12. 右掩手肱捶
13. 披身捶
14. 背折靠
15. 青龙出水
16. 斩手
17. 翻花舞袖
18. 海底翻花
19. 左掩手肱捶

## 第二段

20. 左六封四闭
21. 右单鞭
22. 云手(向右)
23. 云手(向左)
24. 高探马
25. 右连珠炮
26. 左连珠炮
27. 闪通背
28. 指裆捶
29. 白猿献果
30. 双推手
31. 中盘
32. 前招
33. 后招
34. 右野马分鬃
35. 左野马分鬃
36. 摆莲跌叉
37. 左右金鸡独立

## 第三段

38. 倒卷肱
39. 退步压肘
40. 擦脚
41. 蹬一根
42. 海底翻花
43. 击地捶
44. 翻身二起
45. 双震脚
46. 蹬脚
47. 玉女穿梭
48. 顺鸾肘
49. 裹鞭炮
50. 雀地龙
51. 上步七星
52. 退步跨虎
53. 转身摆莲
54. 当头炮
55. 左金刚捣碓
56. 收势



陈式太极拳动作路线图



## 第一段

### (一) 起 势

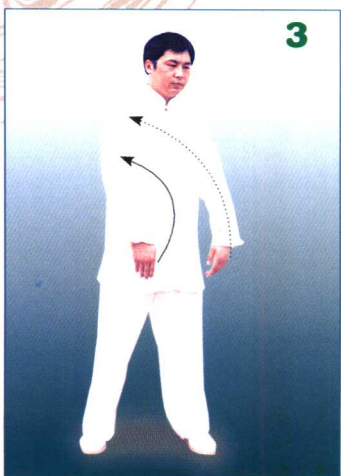
两脚并拢，身体自然站立，肩臂下垂，两手轻贴两腿外侧，头颈正直，两眼平视。要做到虚领顶劲，下颌微内收，舒胸展背，敛臀收腹，呼吸自然。用意念调整身体姿势，把身体调整到最佳状态，然后意念落于丹田，称之为意守丹田。（图1）

当预备势调整到最佳状态后，慢慢提起左脚向左平行开步，与肩同宽，成开立步。身体保持中正不变，两眼保持平视。（图2）

【要点】精神要集中，头劲要虚虚领起，使身体自然放松，两脚要微微抓地，呼吸要自然平和。

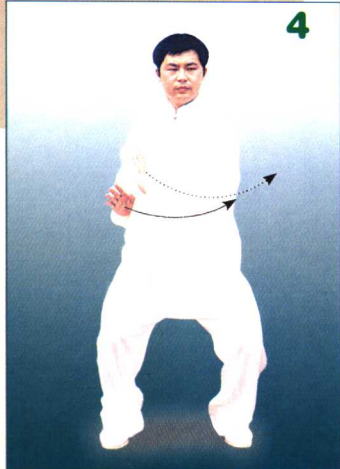
### (二) 右金刚捣碓

身体稍左转，重心左移，身体略前倾。双手逆缠，向左前方提腕，与腹同高，掌心斜向内，掌指斜向下。（图3）



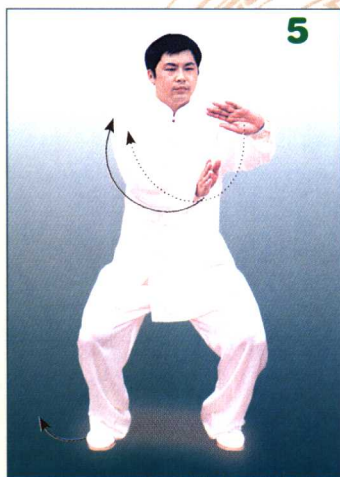


4



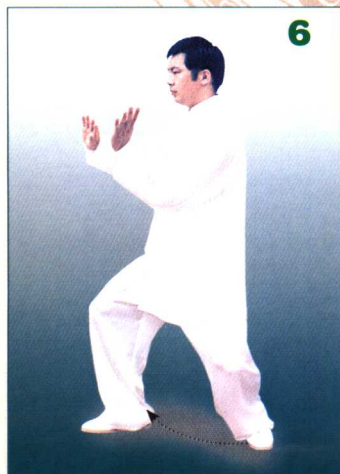
身体右转，两腿屈膝下蹲成马步。同时两手向上向右划弧至右侧肋、胸前；左手掌心向右，掌指向上；右手贴与右肋侧，掌心斜向前，掌指斜向上。（图4）

5



左手逆缠，右手顺缠，同时向左前上方推出，臂成弧形，左掌心斜向前下方，掌指斜向右；右手至左小臂内下侧，掌心斜向前，掌指斜向上。眼看左前方。（图5）

6



身体右转，左腿弓膝踏劲，重心移向左腿，右脚以脚跟为轴，脚尖外摆90度。同时左手顺缠，右手逆缠，两手随转体同时向右转，成右采左捋势，臂成弧形，掌心翻向外，掌指斜向前上方。（图6）

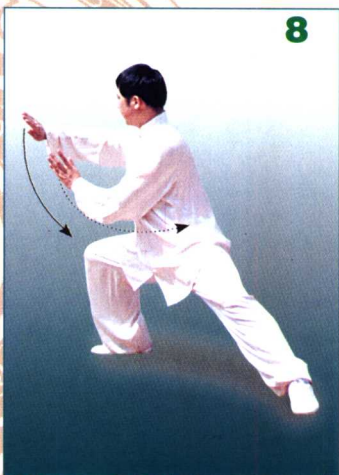




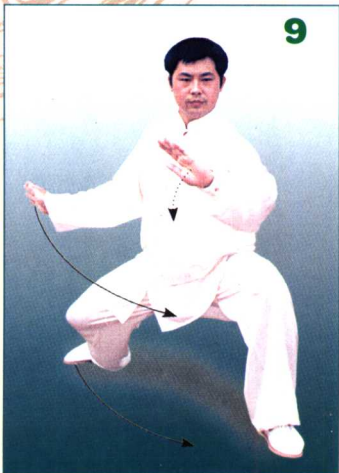
身法不变，右腿弓膝踏劲，身体重心移于右腿，提起左脚，成右独立势。(图7)



身体稍右转，左脚跟内侧着地，向左侧前方擦出，成左仆步。同时右手逆缠，左手顺缠，两手向右侧推出，掌心斜向右，掌指斜向上。(图8)



身体左转，左脚尖外摆踏实，向前弓膝塌劲，成弓步。同时左手逆缠，向下向左、向前上方转出，臂成弧形，横与胸前，掌心斜向前下方，掌指斜向上；右手变顺缠向下塌劲，掌心斜向下，掌指斜向右后方。眼看左前方。(图9)





10



身体继续左转，左腿弓膝踏劲，重心移于左腿；提起右脚向前上步，落在左脚的右前侧，脚尖着地，脚跟抬起，成右前虚步。同时右手顺缠随上步向前撩掌至右侧腹前，掌心向上，掌指向前；左手继续逆缠转至右小臂内侧，掌心向下，掌指向右。眼看前方。（图10）

11



身法不变，左腿弓住塌劲，右腿屈膝提起。同时右手握拳，屈臂向上至右胸前，拳心向内；随之左手顺缠向内转至腹前，掌心翻向上，托于脐前。两眼平视。（图11）

12



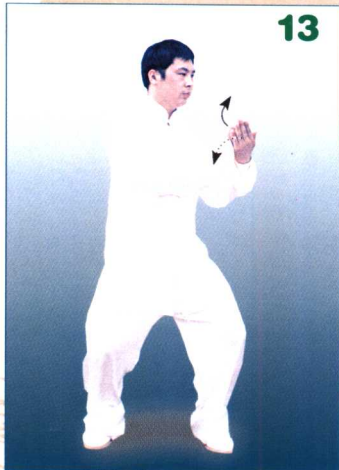
身法不变，左腿弓住塌劲，右脚向下震落，成马步。同时右拳顺缠向下砸落在左掌心内，拳心向上，拳眼斜向前。两臂成弧形，两肘贴于肋上，两肩松垂。眼法不变。（图12）

【要点】身体先微左转，提两手腕，再划弧，接着两手塌腕立掌向右转至右胸前，同时两腿屈膝下蹲成马步。两掌向前推时，马步不变。两手在原处旋转变采捋时，要随着身体的转动。左脚提起时手不动，擦脚推掌要同时完成。上步撩掌时要手领先。砸拳、震脚、气向下沉于丹田要同时完成。

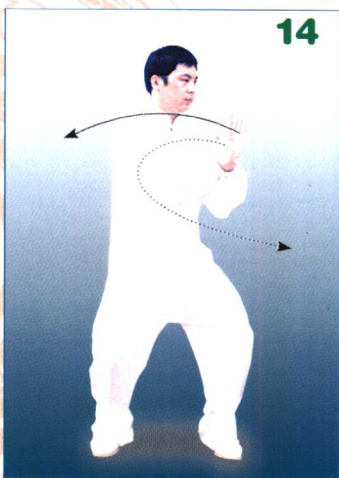


### (三) 揽扎衣

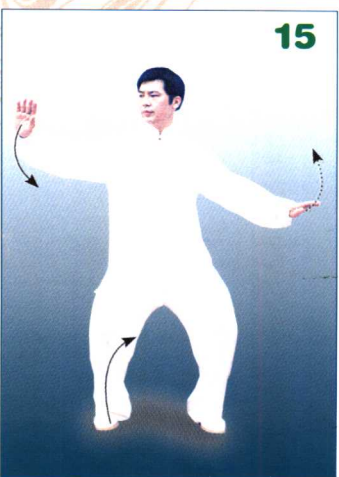
身体稍左转，步型不变，向下松塌裆劲。两手型不变，同时向上托转至左肩前，右拳变掌，逆缠向内划一小弧，掌心向左，掌指向上。(图13)



左手也变逆缠，掌心向右，掌指向上，两手腕交叉成十字手。眼看左前方。(图14)

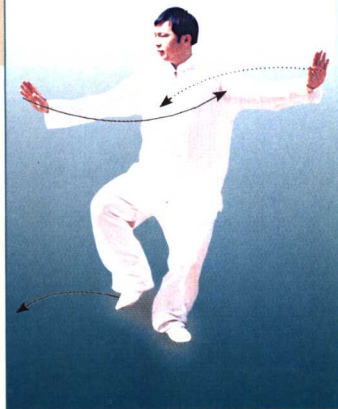


身体向右转正，步型不变，仍为正马步。右手逆缠向上、向右划弧转至右侧前方，手同肩高，掌心斜向右前方，掌指斜向上；左手随之逆缠向右经右肘向下、向左划弧转至左侧前方，手与腹同高，掌心向下，掌指斜向左前方。眼看右前方。(图15)



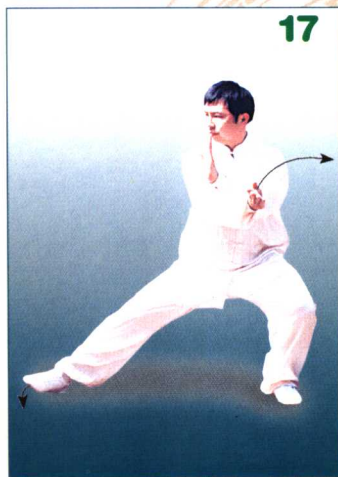


16

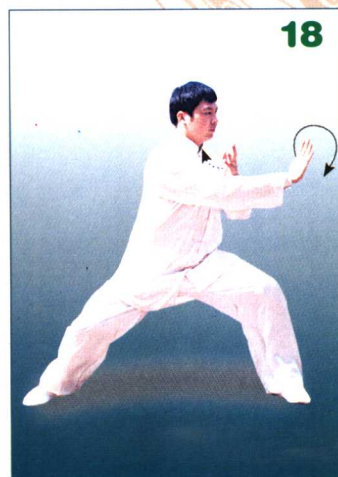


身体稍右转，左腿弓膝塌劲，重心移至左腿，提起右脚，以脚跟内侧贴地向右侧前方擦出，脚跟着地，脚尖翘起；同时左手顺缠继续向上向内划弧转至胸前，掌心向右，掌指向上；右手也顺缠、继续向下向内划弧转至胸前，与左手腕交叉相搭，左手在内，右手在外成十字手，掌心斜向内，掌指斜向前上方。眼法不变。（图16、17）

17



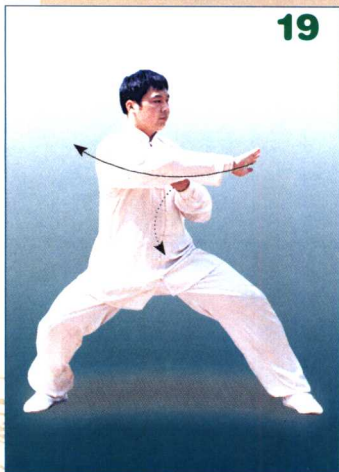
18



身体稍左转，右脚尖落地踏实，随之屈膝前弓。同时右手逆缠掌心向外，向左划一小弧，接着再向右平云，划一大弧转至右侧前方；身体随之右转，步型成右侧偏马步；右手变顺缠，塌腕立掌，接着身体再稍向左转，掌心斜向前，掌指向上；随之左手变顺缠向下转至腹前，掌心向上，掌指向左，托于脐前。眼法不变。（图18、19、20、21）

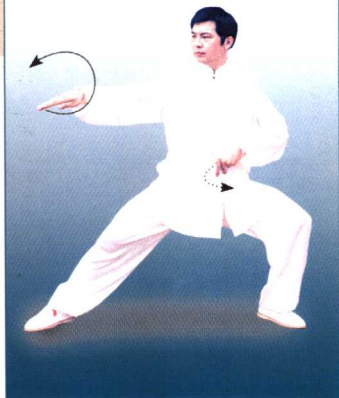


【要点】左掌托右拳至左胸前，接着右拳变掌，向内划小弧，同时左手向右向下划一大弧，右手也随之向右上方采出。两手不停，两臂尽量伸展划立圆，然后向内合于胸前，交叉成十字手。右手在左胸前划小弧，再向右采拉，转至右侧前方时，掌横于胸前，接着塌腕立掌，同时右腿弓膝塌劲成右偏马步。





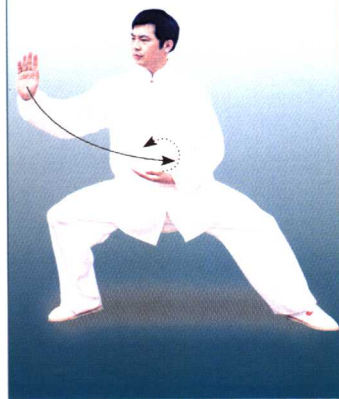
22



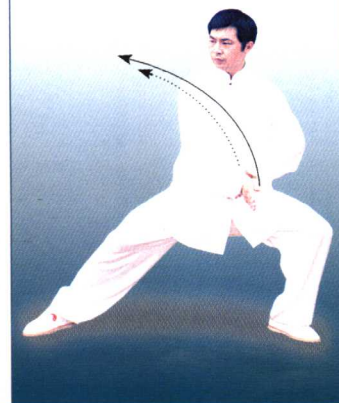
#### (四) 右六封四闭

身体稍左转，左腿弓膝塌劲，身体重心移至左腿；同时，右手以腕为轴，手指向前向下、再向内向上划一圆弧，再还原成立掌，掌心斜向前，掌指向上；左手以腕为轴，虎口贴于腹部，在腹前绕一圆弧再还原成托掌，仍在腹前。与此同时，右腿再向前弓膝塌劲，还原成右偏马步，眼法不变。（图22、23）

23



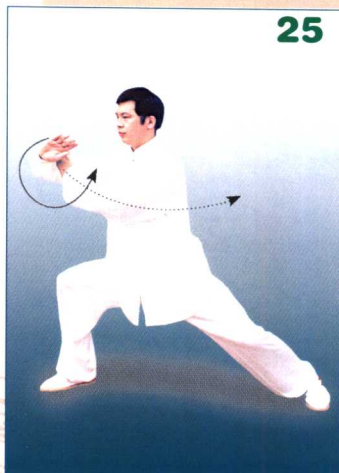
24



身体稍左转，左腿弓膝塌劲，成左偏马步。同时右手向下向内划弧捋至腹前，掌心斜向左，掌指斜向前下方；随之左手逆缠提左腕稍向前上与右腕相贴，掌心向左，掌指向下，眼看右前方。（图24）

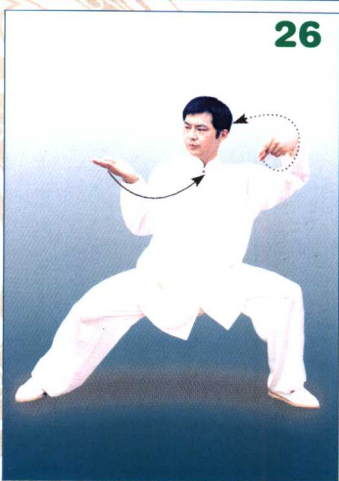


身体右转，右腿弓膝塌劲成右弓步，左腿微屈。同时右手逆缠，左手随右手顺缠旋转，向右前上方转出，手同肩高；右掌心斜向右前下方，掌指斜向前上方；左手随右手转出至右侧前方，掌心斜向内，掌指斜向上。眼法不变。（图25）



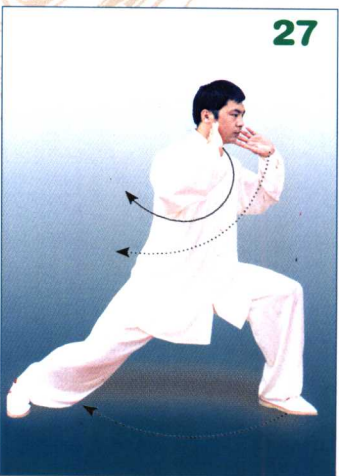
25

身体左转，左腿弓膝塌劲，右腿稍屈，成左偏马步。左手逆缠向下向左再向上采转至左耳侧，成刁勾手，勾尖斜向下，屈腕屈肘；同时右手顺缠向下向前屈臂托起，掌心向上，掌指斜向右前方，松肩屈臂沉肘。眼法不变。（图26）



26

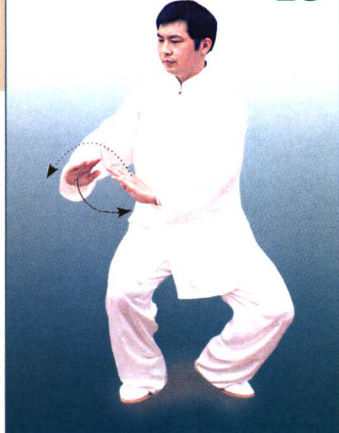
身体继续左转，左腿弓膝塌劲，成左弓步。同时，左勾手变掌顺缠，向左向内划一小弧转至左腮侧，掌心斜向前；右手顺缠向内转至右腮侧，掌心斜向前。眼看左前方。（图27）



27



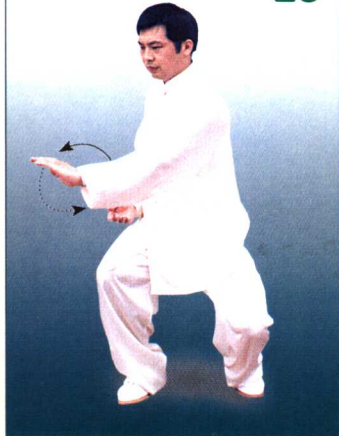
28



身体右转，右腿弓膝塌劲，身体重心移至右腿，提起左脚向前跟步，落在右脚的左后侧，脚尖着地，成左后虚步，两膝外展，裆撑圆。同时两手随转体逆缠向右侧下方按出，两掌指斜向上，掌心斜向右前方。两眼平视。(图28)

【要点】当右手缠腕左右弓膝时，裆劲要塌住，不可松散，同时左手在腹前也划一小圈。两手向左平云时，身体转动要保持中正，要以腰脊为轴，不要前俯后仰。丁步双按时，脊背要有向后的撑力。

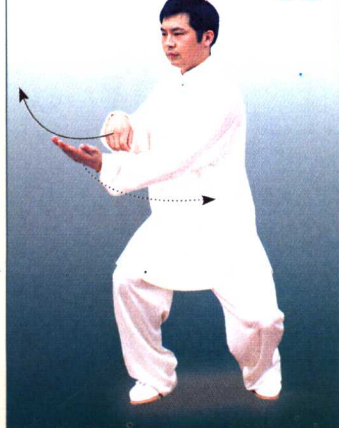
29



### (五) 左单鞭

身体稍右转，右腿弓膝塌劲，左腿也弓膝塌劲，步型不变。同时右手顺缠，屈肘向内收转至右胯前，掌心向上，掌指斜向前；左手逆缠，沿右手上侧向前转出，掌心向下，掌指斜向右前方。眼法不变。(图29)

30



身体稍左转，步型不变，仍保持左后虚步。同时左手变顺缠，掌心翻向上，掌指斜向右前上方；右手变逆缠，随之捏成勾手，勾尖向下，向前经左掌心上侧向右前上方转出，腕同肩高，臂微屈，手型不变；接着左手向内收转至腹前，掌心向上，掌指向右；眼看左前方。(图30、31)





身体继续左转，右腿弓膝塌劲，身体重心移至右腿，随之左腿屈膝提起，脚尖自然下垂；接着左脚跟内侧着地，向左前方擦出，脚尖翘起，脚跟着地，成仆步，手型不变。眼看左前方。（图32、33）

