

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

(二)



河南人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

陈氏太极拳. 2/《陈氏太极拳》编委会编. 2版. - 郑州:河南人民出版社, 2006. 10
ISBN 7-215-05648-1

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 010460 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 5.125

字数 124 千字

2006 年 10 月第 2 版 2006 年 10 月第 1 次印刷

定价:5.10 元

好拳極大

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

陈氏太极拳三十八势.....	1
第一段 第一势—第十势.....	3
第二段 第十一势—第十九势	17
第三段 第二十势—第二十九势	30
第四段 第三十势—第三十八势	48
太极拳的渊源与发展	66
后记	74

陈氏太极拳三十八势

中华武术源远流长,而陈氏太极拳独树一帜,通过对第一册的学习,大家对陈氏太极拳有了一定的认识和理解,并知道能运用所学的太极拳知识与套路进行身体锻炼。为了进一步了解陈氏太极拳,提高太极拳水平,下面我们将学习陈氏太极拳三十八势,相信大家一定会喜欢。

学习目标

- ◇ 进一步提高学习太极拳的兴趣,并加强武德修养。
- ◇ 掌握陈氏太极拳三十八势的套路动作及基本技术和动作要领。了解太极拳刚柔相济、螺旋缠丝、快慢相间等运动特点。
- ◇ 培养持之以恒、坚忍不拔和吃苦耐劳的优良品质。

► 学前自我评价与思考

1. 进一步学习太极拳对身体健康有什么意义?
2. 陈氏太极拳的技击八法各是什么?
3. 你能根据所学太极拳知识和动作要领去主动观察和评价不同套路的动作吗?

► 学习内容与方法提示

陈氏太极拳三十八势是陈小旺创编的简化太极拳套路,其特点是:舒展大方,快慢相间和别具一格的螺旋缠丝劲。演练时要求立身中正,动作力求徐缓,并着重缠丝劲的锻炼。动作起来以身领手,要求达到动分、静合不断变化的效果。

动作名称

- | | | | |
|------|------|-------|------|
| 第一势 | 预备势 | 第二十势 | 二起脚 |
| 第二势 | 金刚捣碓 | 第二十一势 | 护心拳 |
| 第三势 | 白鹤亮翅 | 第二十二势 | 前招 |
| 第四势 | 上三步 | 第二十三势 | 后招 |
| 第五势 | 斜行 | 第二十四势 | 右蹬一跟 |
| 第六势 | 搂膝 | 第二十五势 | 左蹬一跟 |
| 第七势 | 前蹬拗步 | 第二十六势 | 玉女穿梭 |
| 第八势 | 掩手肱拳 | 第二十七势 | 懒扎衣 |
| 第九势 | 撇身拳 | 第二十八势 | 六封四闭 |
| 第十势 | 双推手 | 第二十九势 | 单鞭 |
| 第十一势 | 三换掌 | 第三十势 | 雀地龙 |
| 第十二势 | 肘底捶 | 第三十一势 | 上步七星 |
| 第十三势 | 倒卷肱 | 第三十二势 | 小擒打 |
| 第十四势 | 退步压肘 | 第三十三势 | 运手 |
| 第十五势 | 白蛇吐信 | 第三十四势 | 高探马 |
| 第十六势 | 闪通背 | 第三十五势 | 双摆莲 |
| 第十七势 | 前蹬拗步 | 第三十六势 | 当头炮 |
| 第十八势 | 青龙出水 | 第三十七势 | 金刚捣碓 |
| 第十九势 | 击地捶 | 第三十八势 | 收势 |

第 一 段

- 第一势 预备势
- 第二势 金刚捣碓
- 第三势 白鹤亮翅
- 第四势 上三步
- 第五势 斜行

- 第六势 搂膝
- 第七势 前蹬拗步
- 第八势 掩手肱拳
- 第九势 撇身拳
- 第十势 双推手

第一势 预备势

预备(图1-1)

立身中正,二目平视,唇轻闭,齿轻合。(面南背北) 身体缓缓下沉。

口令1(图1-2)

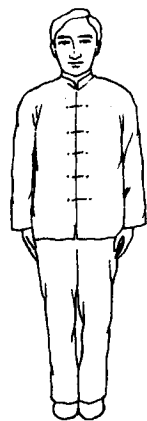


图1-1

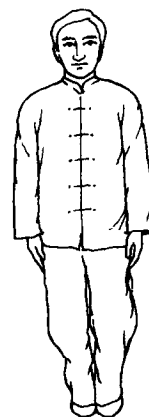


图1-2

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)
左脚踏实,重心位于两腿之间。

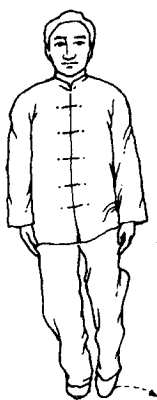


图1-3

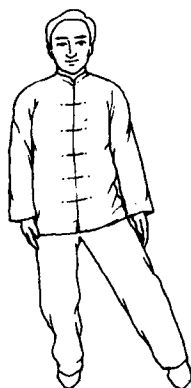


图1-4

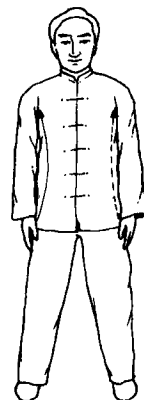


图1-5

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3(图1-8、9)

身体微左转,左手外旋,右手内旋,运至与左肩平,重心偏右。

口令2(图1-7)

双手随身下沉,落于腹前。

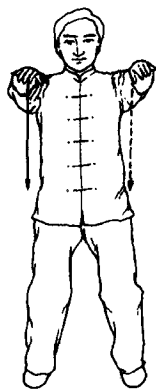


图1-6

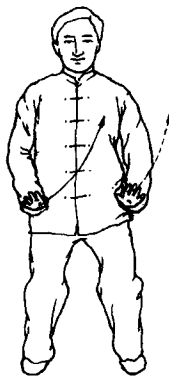


图1-7



图1-8



图1-9

口令4(图1-10、11、12)

身体右转,重心左移,右脚脚尖外摆,左手内旋,右手外旋向右运至身体右侧,移至与右肩同高。

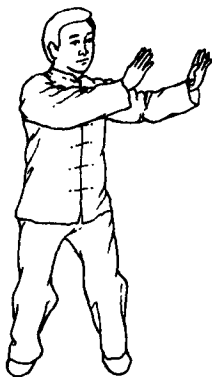


图1-10

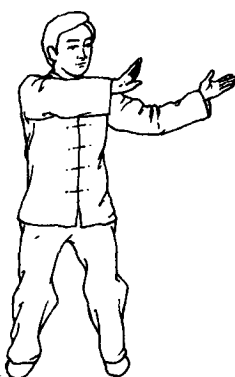


图1-11



图1-12

口令5(图1-13、14)

重心右移,左脚抬起,向左前45度开步,脚跟着地,目视前方。



图1-13



图1-14

口令6(图1-15、16、17) 身体先微右转随即左转,左手外旋,右手内旋,随身体向左前方运出,左手至左前方,右手至右后方,同时重心左移,左脚尖朝前。

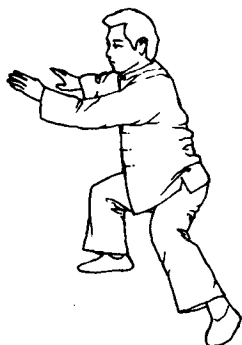


图1-15

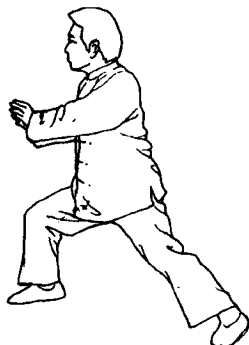


图1-16



图1-17

口令7(图1-18、19、20) 左手继续上领,然后双手相合于右胸前,左手合于右小臂中部,同时右腿上步至右前方,脚尖点地。



图1-18



图1-19

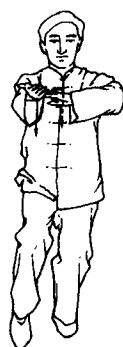


图1-20

口令8(图1-21) 重心下沉,同时左手内旋,双手随重心下沉至腹前。

口令9(图1-22) 右膝抬起与腹平,脚尖向下,同时左手向下于腹前,右手握拳、屈肘上抬至肩高。

口令10(图1-23) 右脚震脚落地,同时右拳落于左掌心。

要点:左脚向前方贴地轻轻铲出,要“如临深渊,如履薄冰”,轻而不浮(以下开步皆如此);右拳落于左掌心内与震脚要协调一致,劲整、气下沉。



图1-21



图1-22



图1-23

第三势 白鹤亮翅

口令1(图1-24至27) 身体微左转,重心右移,同时双手外旋,左下右上分开,掌心向外。



图1-24



图1-25



图1-26

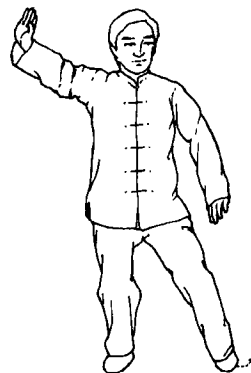


图1-27

口令2(图1-28) 身体左转,重心右移,左脚跟着地,脚尖外摆,同时双手继续外分。

口令3(图1-29、30、31) 身体右转,重心移至左腿,右腿提起,向右前方45度开步,脚跟着地,同时双手内旋,合于胸前,左手在上。(面向东南)



图1-28

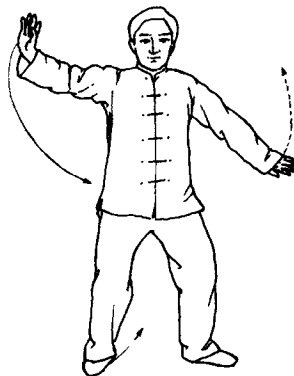


图1-29



图1-30



图1-31

口令4(图1-32、33、34) 身体左转,重心移至右腿,左腿收于体侧,脚尖点地,同时双手外旋,左下右上划弧分开,掌心向外。(面向东)

要点:此势为典型的大开大合动作。上肢的开合要配合两腿的虚实转换,手合足开,手开足收。右肘两次抬起不得有架肘之意。转体时要以身领手,使动作圆满顺随。在即将形成定势时,重心完全控制到右腿。



图1-32



图1-33

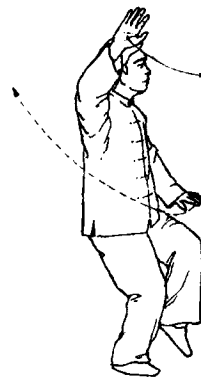


图1-34

第四势 上三步

口令1(图1-35、36、37) 身体先左转,后右转,左膝提起,同时双手划弧,左手内旋向上划弧至左膝上方,右手外旋下划至身体右侧。

口令2(图1-38) 左腿向左前30度开一步,脚跟着地,同时左臂稍下沉。

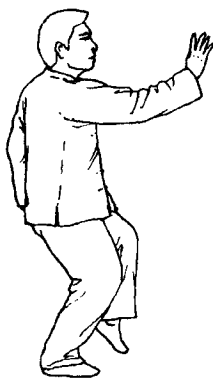


图1-35

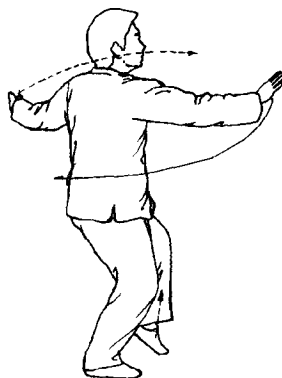


图1-36



图1-37

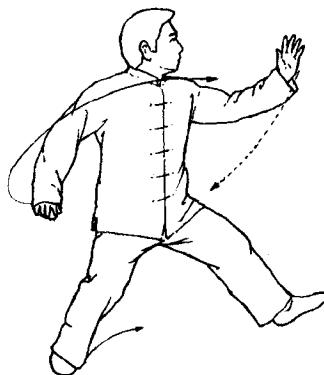


图1-38

口令3(图1-39、40) 身体左转,重心移至左腿,右膝提起,同时左手向下划弧于体侧,

右手经后向上划弧于右膝上方。

口令4(图1-41) 右脚向右前方30度开一步,脚跟着地,同时右臂稍下沉。

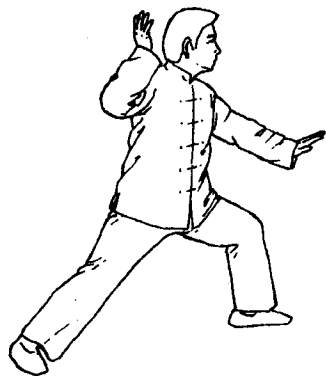


图1-39

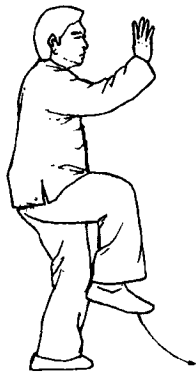


图1-40

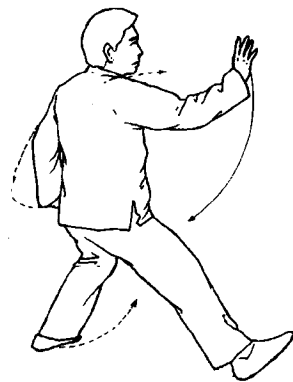


图1-41

口令5(图1-42、43) 身体右转,重心移至右腿,左膝提起,同时左手经后向上划弧于左膝上方,右手向下划弧于体侧。

口令6(图1-44) 左脚向左前30度开一步,脚跟着地,同时左臂稍下沉。(面向东南)

要点:动作应在连续上步中完成。在上右腿时,要把重心控制在左腿,上左腿时,要把重心控制在右腿,注意两腿虚实分清,以身领手。上步时身体不要上耸,要做到圆满顺随,使无凹凸缺陷之处和内劲的中断。

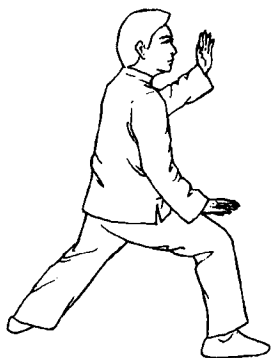


图1-42

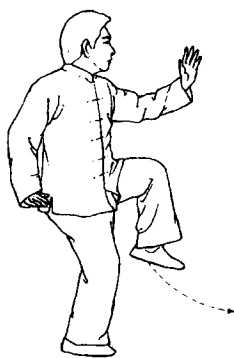


图1-43

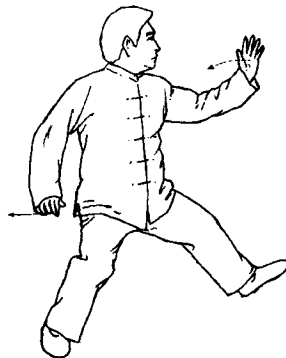


图1-44

第五势 斜行

口令1(图1-45、46) 身体右转,重心左移,同时左手内旋至左胸前,右手至右耳旁。

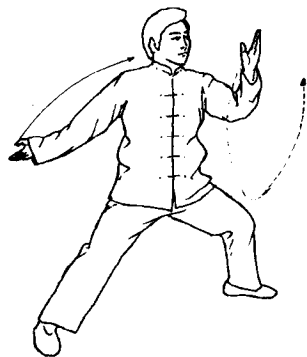


图1-45



图1-46

口令 2(图 1-47、48) 身体左转,重心移至左腿,同时左掌外旋,向下划弧经左膝下方变钩提起与肩平,右掌随身体内合。



图 1-47



图 1-48

口令 3(图 1-49、50) 身体稍左转,右掌从左胸前经左臂内侧划弧分开至身体右侧,掌心向外。

口令 4(图 1-51) 松肩沉肘,气沉丹田。(面向东)

要点:注意屈膝松髋,虚领顶劲。斜行成势时应做到:内外相合,既要外形舒展,又要周身上下相合,达到八面支撑。

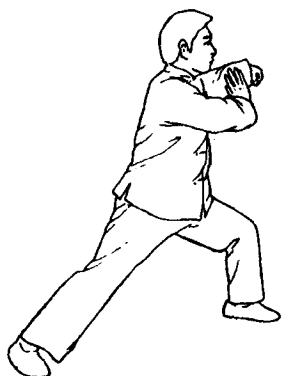


图 1-49

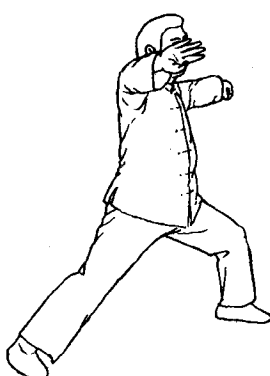


图 1-50



图 1-51

第六势 接膝

口令 1(图 1-52) 两臂向上划弧至额前上方,掌心向外。

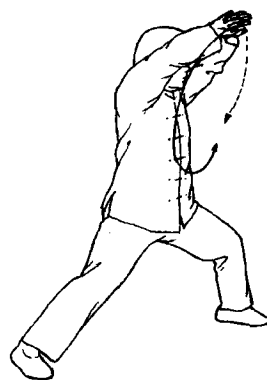


图 1-52

口令 2(图 1-53,54) 双手外分向下划弧合至左膝上方,掌心向上。



图 1-53



图 1-54

口令 3(图 1-55,56) 重心移至右腿,左腿提起,脚尖下垂,同时双手外旋,掌心向下,收于腹前。

口令 4(图 1-57) 双手由左膝上方向下发力,掌心向下。

要点:要想达到支撑稳定,关键在于顶劲领起,气沉丹田,周身相合,两掌逆缠时,意贯掌指。



图 1-55



图 1-56



图 1-57

第七势 前蹬拗步

口令 1(图 1-58,59) 双手向右下方划弧,运行至身体右侧与肩平。

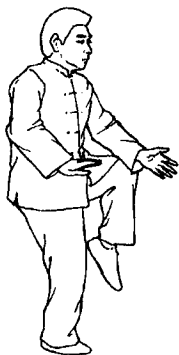


图 1-58



图 1-59

口令 2(图 1-60、61、62) 左脚向前开步,脚跟着地,脚尖外摆,同时双手内旋,右手向上划弧与左手交叉于体前,右手在内。



图 1-60



图 1-61

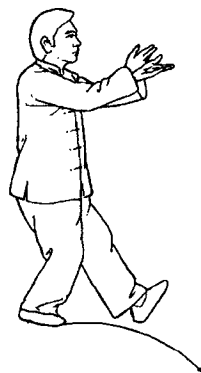


图 1-62

口令 3(图 1-63、64、65) 重心移至左腿,收右腿向右前方上步。(面向东北)



图 1-63



图 1-64



图 1-65

口令 4(图 1-66、67、68) 身体左转,重心右移,双手外旋,两臂向上划弧分至身体两侧前,掌心向外。

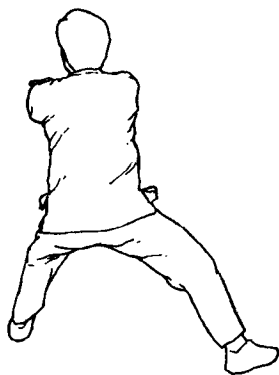


图 1-66

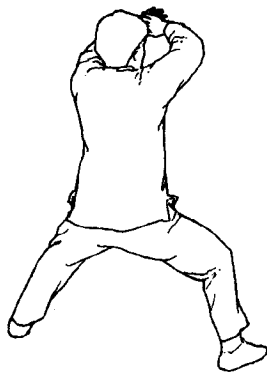


图 1-67

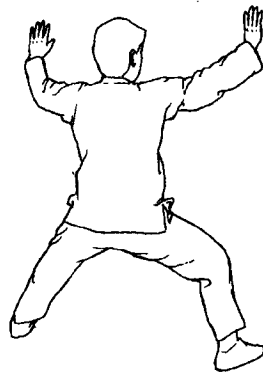


图 1-68