



四十二式太极拳挂图
四十二式太极剑挂图
三十二式太极剑挂图
二十四式太极拳挂图
四十八式太极拳挂图
杨式太极拳挂图
陈式太极拳竞赛套路挂图
吴式太极拳挂图
孙式太极拳挂图
武式太极拳挂图



动作示范 / 张玉萍

陈式太极拳竞赛套路挂图

北京体育大学出版社

技术顾问：吕韶钧
责任编辑：叶 莱
封面设计：蓓 红
责任校对：行 乾
责任印制：陈 莎
摄影：叶 莱
制作：小 莉 世 岗
版式：小 草

图书在版编目(CIP)数据

陈式太极拳竞赛套路挂图 / 张玉萍演示. —北京：北京体育大学出版社，
2005. 7 ISBN 7-81100-344-9

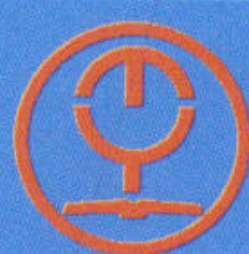
I. 陈… II. 张… III. 太极拳，陈式—运动竞赛—套路（武术）—图解
IV. G852.111.9-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2005)第045078号

ISBN 7-81100-344-9



9 787811 003444 >



北京体育大学出版社出版发行（北京海淀中关村北大街 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：889×1194毫米 1/2 印张：3 印数：3000套 2005年7月1版 第1次印刷
ISBN 7-81100-344-9 定价：18.00元（本套三张）

陈式太极拳竞赛套路挂图

(一)

第一段



一、起势 1~2

右金刚捣碓 3~16



揽扎衣 17~22

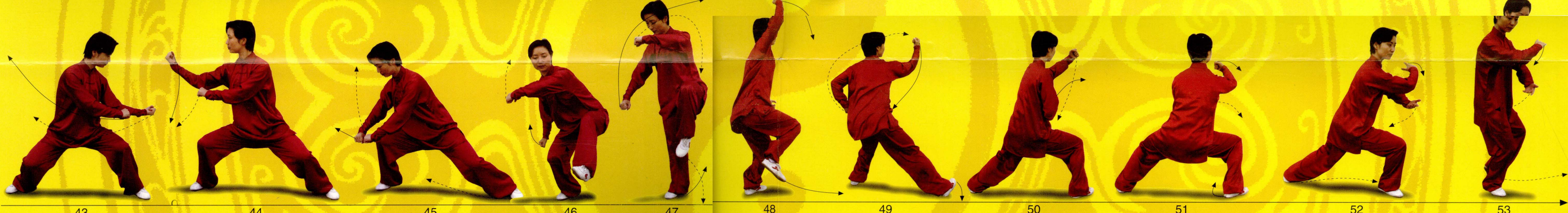
右六封四闭 23~31



左单鞭 32~39

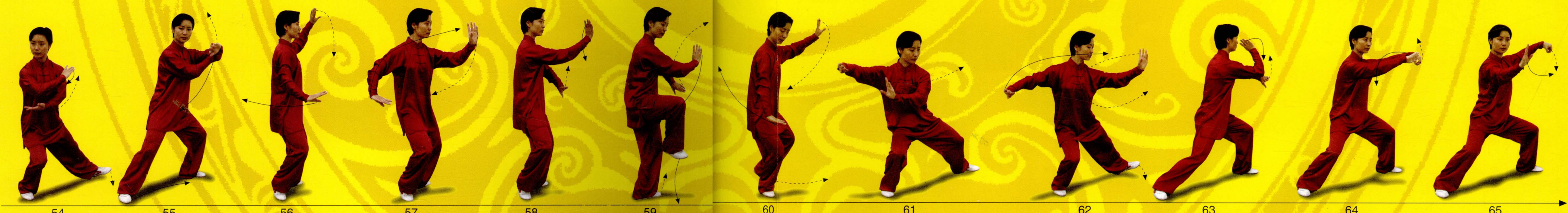


搬拦捶 40~44



护心捶 45~51

白鹤亮翅 52~56



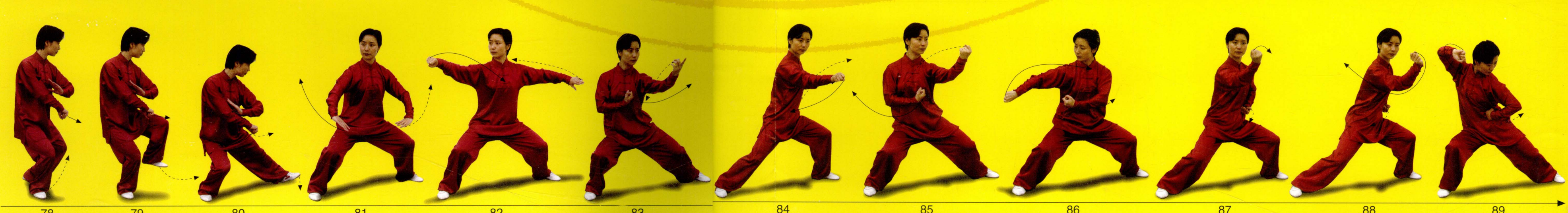
斜行拗步 57~65



提收 66~68

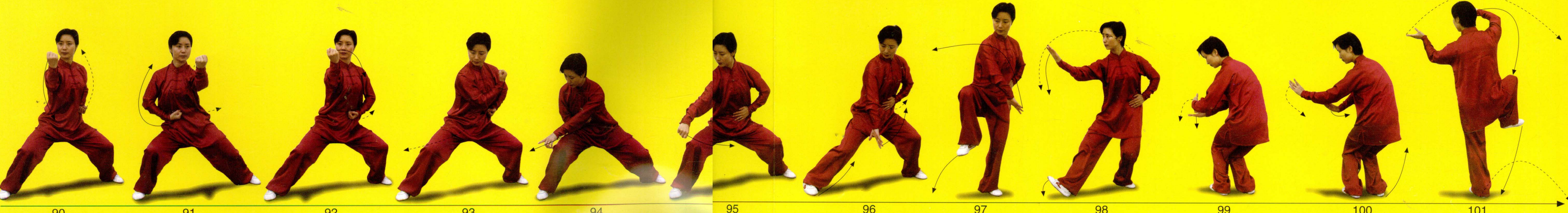
前蹬 69~75

右掩手肱捶 76~84



披身捶 85~87

背折靠 88~89



青龙出水 90~95

斩手 96~99

斩手 100~102

陈式太极拳竞赛套路挂图

(二)

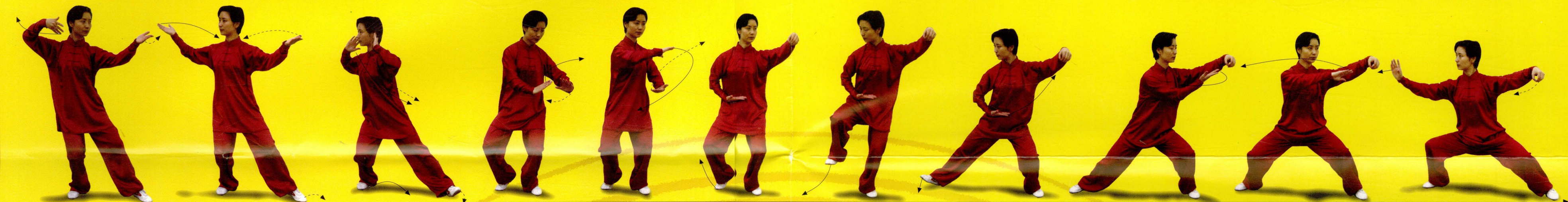
第一段



翻花舞袖 103~104

左掩手肱捶 105~111

左六封四闭 112~117



右单鞭 118~124

第二段



云手(向右) 125~136



右连珠炮 149~158

高探马 143~148

云手(向左) 137~142



左连珠炮 159~169



闪通背 170~176

第三段



指裆捶 177~183

白猿献果 184~188



双推手 189~191

中 盘 192~199



前 招 200~201

后 招 202~203

右野马分鬃 204~206

陈式太极拳竞赛套路挂图

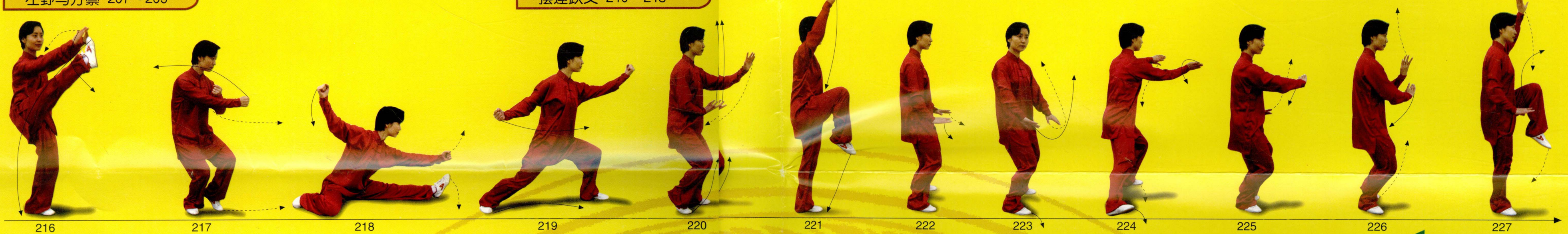
(三)

第三段



左野马分鬃 207~209

摆莲跌叉 210~218



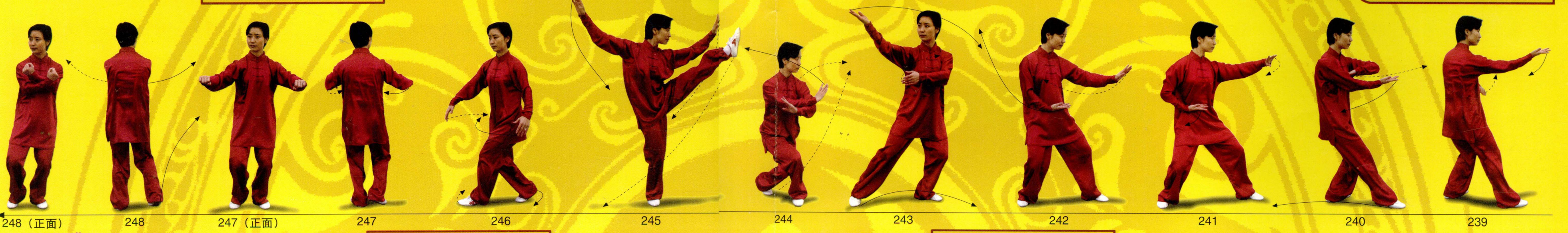
左右金鸡独立 219~227

第四段



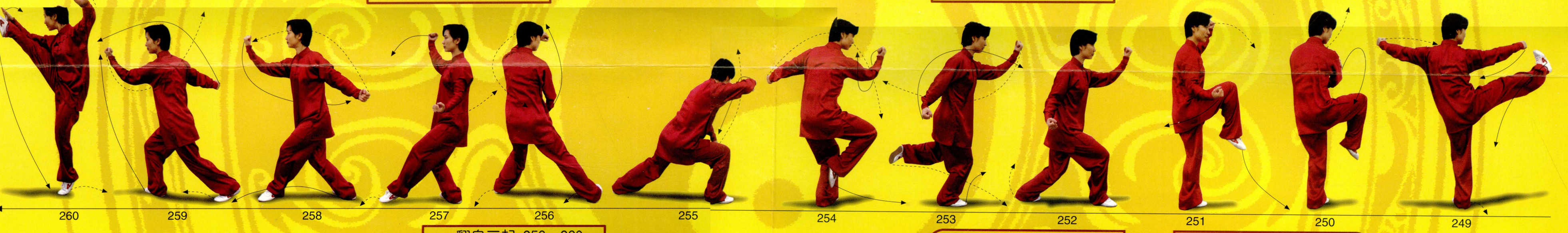
退步压肘 236~241

倒卷肱 228~235



蹬一根 246~249

擦脚 242~245



翻身二起 256~260

击地捶 252~255

海底翻花 250~251



顺鸾肘 272~276

玉女穿梭 269~271

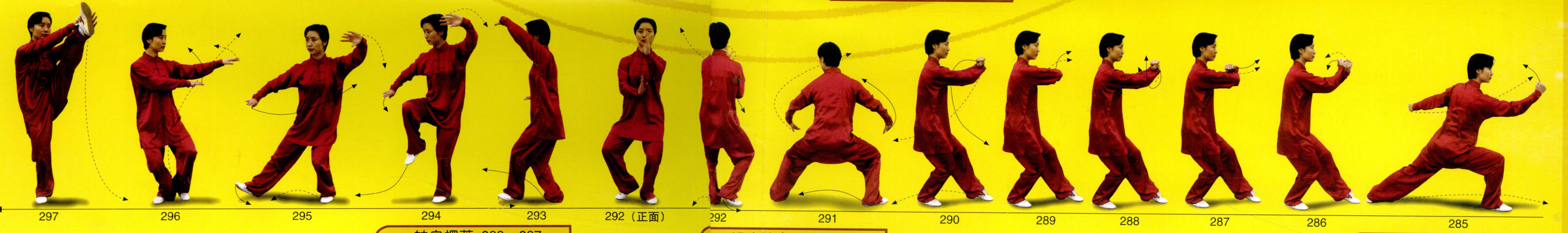
蹬脚 267~268

双震脚 261~266



雀地龙 282~284

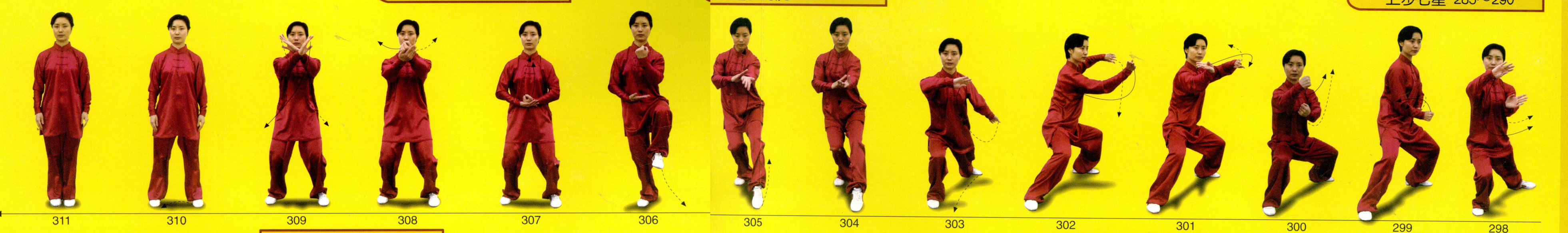
裹鞭炮 277~281



转身摆莲 293~297

退步跨虎 291~292

上步七星 285~290



收势 308~311

左金刚捣碓 301~307

当头炮 298~300