

CHENSHITAIJIQUANKUAI SUTIGAOJIEJING

王建华 编著

陈式太极拳快速提高捷径

北京体育大学出版社

陈式太极拳快速提高捷径



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

陈式太极拳快速提高捷径/王建华编著. - 北京:北京体育大学出版社,2000.9

ISBN 7-81051-513-6

I. 陈… II. 王… III. 太极拳, 陈式 - 套路(武术) IV. G852.11

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 38097 号

陈式太极拳快速提高捷径

王建华 编著

北京体育大学出版社出版发行
(北京·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:787×1092 毫米 1/32

印张:6.5

定价:9.50 元

2002 年 5 月第 1 版第 2 次印刷

印数:5001—8000 册

ISBN 7-81051-513-6/G·442

(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自创编问世以来，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。为丰富太极拳爱好者的练习内容，推动太极拳更广泛地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”；在攻防上“蓄发互变”。展现出了陈式太极拳的独特技法和美态神韵，吸引着越来越多的爱好者加入学练的行列。但是，应该看到陈式太极拳竞赛套路的这些独到之处，又对人的协调性、柔韧性、力量等身体素质和记忆、理解、想象等心理素质有较高的要求，对大多数爱好者有相当的学练难度，特别在自学套路之后的提高水平阶段，更需要简明的指导，才能尽快提高陈式太极拳竞赛套路的演练质量。

本书是作者在多年教学、训练陈式太极拳竞赛套路的基础上，为初学者和有一定陈式太极拳竞赛套路基础的爱好者们编写的一本自学读物。意在指导读者尽快学会全套动作，更好地理解陈式太极拳竞赛套路的规律性、动作细节和练习要领。

全书共分四章。第一章主要介绍陈式太极拳竞赛套路在

动作、身态、内在要素等方面的基本内容，让读者明了构成陈式太极拳竞赛套路的基本要素，具备学习和提高全套动作的基本知识。第二章主要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、劲力和节奏等内容，帮助读者理解动作内涵，具备体现“陈式特色”的相关知识。第三章是作者依据多年训练陈式太极拳竞赛套路和带队参加比赛的经验，为参赛和想要参赛的读者提供赛前的训练方法和了解参赛时的具体注意事项。第四章主要依据陈式太极拳竞赛套路的运动特点，为大多数用其养生保健的读者提供具体锻炼方法的指导。

作 者

2000年5月于北京

前言 (1)

第一章 陈式太极拳竞赛套路的筑基之路 (1)

第一节 明确陈式太极拳竞赛套路中的动作要素 (1)

一、陈式太极拳竞赛套路中的手型 (1)

二、陈式太极拳竞赛套路中的手法 (2)

三、陈式太极拳竞赛套路中的步型 (12)

四、陈式太极拳竞赛套路中的步法 (17)

五、陈式太极拳竞赛套路中的腿法 (26)

六、陈式太极拳竞赛套路中的跳跃动作 (30)

七、提高陈式太极拳竞赛套路动作应注意的问题 (31)

第二节 体悟陈式太极拳竞赛套路中的身态要素 (33)

一、练习陈式太极拳竞赛套路应保持的各部体态 (34)

二、陈式太极拳竞赛套路的动作节奏 (43)

第三节 领悟陈式太极拳竞赛套路的内在要素 …	(44)
一、练陈式太极拳竞赛套路对“劲”的领悟 …	(44)
二、练陈式太极拳竞赛套路对“精神”的领悟	(45)
三、练陈式太极拳竞赛套路对“呼吸”的领悟	(46)
四、练陈式太极拳竞赛套路对“意识”的领悟	(47)
第二章 陈式太极拳竞赛套路每势技法解析	(49)
一、陈式太极拳竞赛套路的动作名称	(49)
二、动作图解及技法解析	(50)
三、动作布局示意图	(187)
第三章 陈式太极拳竞赛套路参赛成绩提高的捷径	(188)
第四章 陈式太极拳竞赛套路与养生保健	(195)

第一章 陈式太极拳竞赛套路的筑基之路

明确和理解陈式太极拳竞赛套路中的动作要素、身态和“内在要素”，是提高陈式太极拳竞赛套路练习水平的筑基之路。

第一节 明确陈式太极拳竞赛套路中的动作要素

陈式太极拳竞赛套路由 56 个难度不一的完整拳势组成。其中的各种手型、手法、步型、步法、腿法和跳跃动作，是构成这些拳势的动作要素。了解这些内容，明确其规格和在全套动作中的作用，对于初学者提高陈式太极拳竞赛套路的练习水平，具有构筑牢固基础和“温故知新”的意义。

一、陈式太极拳竞赛套路中的手型

在陈式太极拳竞赛套路中，手型分掌、拳、勾三种，掌的运用次数最多，拳的运用次数次之，勾的运用次数最少。在练习时应注意保持每种手型的正确规格，并注意体现其不同的特点。

陈式太极拳的掌，明显区别于其它各式太极拳的掌型。

这是陈式太极拳通过手法体现“缠丝劲”时手臂总在内外旋转的需要和结果。练习陈式太极拳竞赛套路的全套动作时，时刻要注意掌型的规格，即大拇指根合向小指，指尖向后仰；其余四指依次向手背方向舒展、错开（附图1）。在手臂运转和掌的定型时，掌心要内含，手指要自然伸直。

陈式太极拳的拳型在“蓄劲”时是松握；“发劲”时是将拳瞬间紧握。练习拳法时，握拳手的五指要卷曲，拇指要压于食指和中指的第二指节上（附图2）。不论是松握拳还是紧握拳，均要特别注意握拳时手腕伸直，避免腕关节出现向内或向外的弯曲，术语称之为“折腕”。

陈式太极拳手型中的勾型，为拇指和食指、中指指尖捏拢，无名指和小指自然弯曲，手腕要自然弯曲（附图3）。完成勾型后，虎口要呈圆形，这是陈式太极拳勾型区别于其它各式太极拳勾型的主要特点。



附图1 掌



附图2 拳



附图3 勾

二、陈式太极拳竞赛套路中的手法

陈式太极拳的手法，是体现陈式太极拳“缠绕折叠”特色的动作部分。陈式太极拳竞赛套路中的手法运行路线，曲折连贯、方向多变，并且有劲力变化。这对初步学会套路的练习者来讲，是今后提高过程中的首要难点。对此，应再明

确基本手法的规格（因基本手法运行路线短，方向单一，是连贯手法中的重点环节），然后再将其连贯，则可尽快提高手法的练习质量。陈式太极拳的手法又可分为掌法、拳法、肘法。

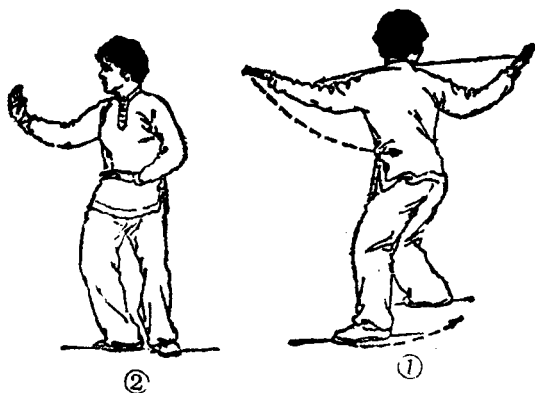
（一）掌 法

陈式太极拳竞赛套路中的掌法主要有推掌、旋掌、双按掌、云掌等数种。

推掌在陈式太极拳竞赛套路中有立掌前推、横掌前推和立掌双推、横立掌双推四种，且出现的次数最多，是掌法中的重点内容。

1. 立掌前推

立掌前推（附图4）时，手臂要经过屈肘折叠，先横后竖地将掌向前推出，推至顶点时掌心斜向前，沉肘塌腕使劲

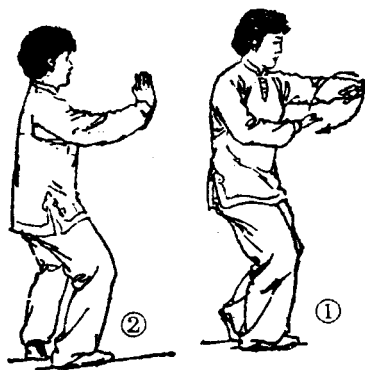


附图4 立掌前推

达掌根。如“高探马”、“倒卷肱”中的推掌均属此类掌法。

2. 横掌前推

横掌前推（附图 5）时，小臂要内旋，边内旋边向前推，推至顶点时掌心向下，松肩沉肘使劲达掌外侧。如“中盘”的推掌和传统陈式太极拳中的“三换掌”即为此种掌法。



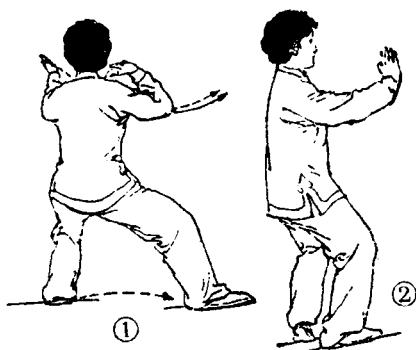
附图 5 横掌前推

3. 立掌双推

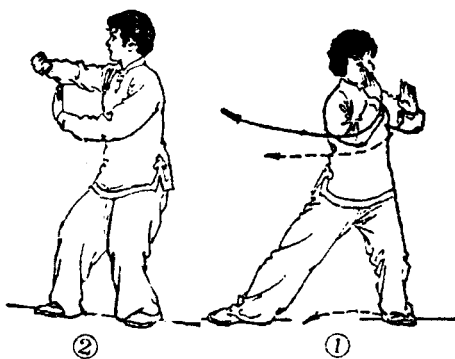
立掌双推（附图 6）时，两只手臂要同时经过屈肘折叠，再先横后竖地向前推出，推至顶点时，两掌之间宽不过肩，掌指高不过眼，松肩沉肘使劲达双掌的掌根。如“双推手”中的推掌即为此种掌法。

4. 横立掌双推

横立掌双推（附图 7）时，两只手臂要同时经过屈肘内收后再向前推，此种双推掌为发力的掌法。在借助转体之力的同时，双掌推出要快，至顶点时上面的掌成横掌，下面的



附图6 立掌双推



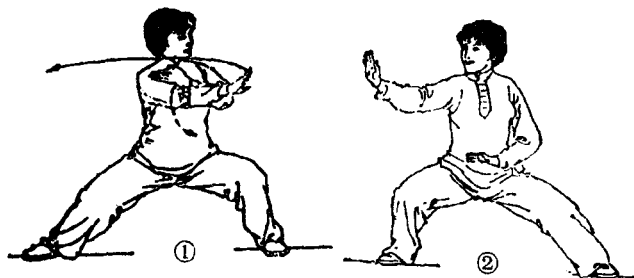
附图7 横立掌双推

掌成立掌；上掌横撑，下掌沉肘使劲达掌根。如“连珠炮”中的推掌即为此种掌法。

5. 旋 掌

旋掌（附图8）时，一掌从一侧开始内旋小臂，掌心斜

向外；手经下颌前划弧至另一侧前方时，肘关节下沉，小臂外旋，塌腕立掌至手腕与肩同高。手臂在运行中，肩、肘关节要松活，小臂在运行中的内、外旋要自然协调，使劲顺达至掌根。如“懒扎衣”、“单鞭”中的掌法即为此种掌法。



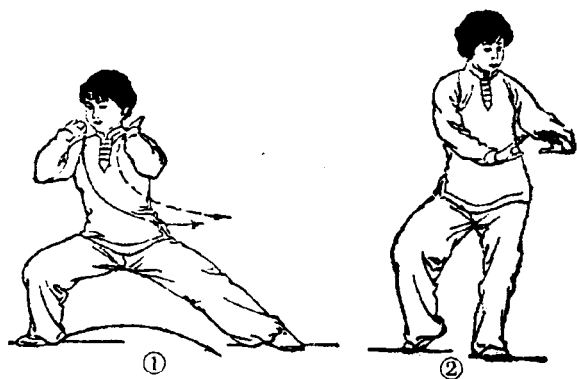
附图8 旋掌

6. 双按掌

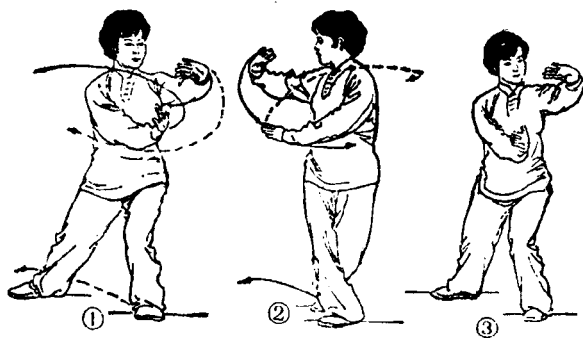
双按掌（附图9）时，两臂经旋叠屈收后，两掌自肩上当一侧胯旁同时下按，两虎口相对，掌心均向斜下方，沉肩、沉肘，使劲达双掌外侧。如“六封四闭”中的掌法即为此种掌法。

7. 云 掌

陈式太极拳云掌（附图10）与其它各式太极拳的云掌相比，独具特色。云掌时，两掌在体前交替运转呈立圆；掌经面前时，掌心向外，向同侧而下时，臂外旋使掌心逐渐转向异侧，下不过腹；自异侧而上时，臂内旋使掌心向里。两掌云转时，小臂的内、外旋要圆活自然。如“云手”的掌法即为此种掌法。



附图9 双按掌



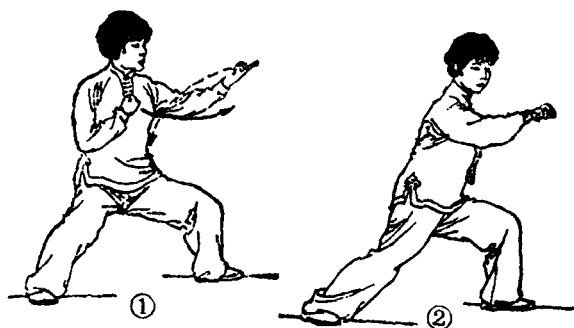
附图10 云掌

(二) 拳 法

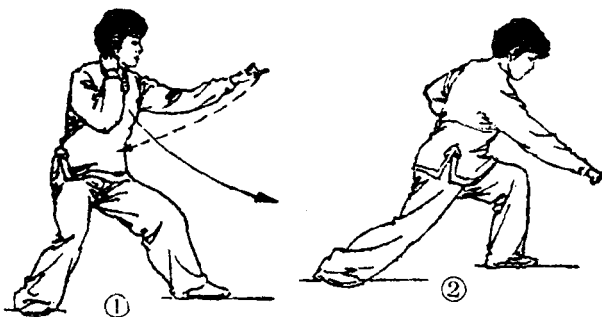
陈式太极拳竞赛套路中主要有冲拳、栽拳、砸拳、侧崩拳、双拳横抖、双分横抖等六种拳法。

1. 冲 拳

冲拳分为前冲拳（掩手肱捶）（附图 11）和下冲拳（指裆捶）（附图 12）。拳冲出之前要屈臂置于胸前，小臂微外旋；冲出时要向前或向前下方内旋弹抖击打，肩、肘关节要松活，至顶点时要突然紧握拳，使劲达拳面。



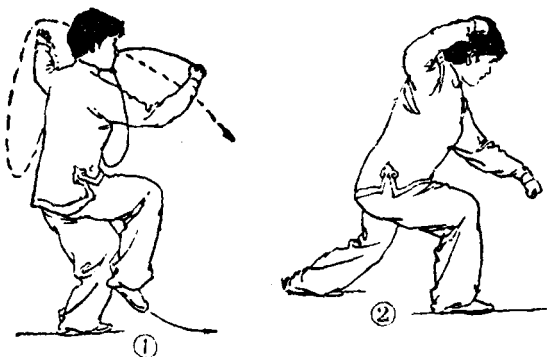
附图 11 前冲拳



附图 12 下冲拳

2. 栽 拳

栽拳（击地捶）（附图 13），为经耳旁向前下方击打的拳法。在击打过程中，拳面斜向下，拳心向内，利用拧腰、转肩、沉肘的动作使手臂伸直，劲达拳面。



附图 13 栽拳

3. 砸 拳

砸拳（金刚捣碓）（附图 14），为自上向下砸的拳法。砸拳时拳心向上，肩、肘下沉，以肘领拳下砸，劲达拳背，并与另一掌相击发出响声。

4. 侧崩拳

侧崩拳（青龙出水）（附图 15），为由内向斜侧下方弹撩的拳法。打出时肩、肘关节要放松，手腕要内旋，使拳心斜向下，劲达腕部外侧。

5. 双拳横抖

双拳横抖（搬拦捶）（附图 16），为两拳同时向身体一侧横击的拳法。打出时前手外旋使掌心向上，后手内旋使掌