

# 陈式太极招式解析

王志著



附赠DVD



人民体育出版社

ChenShiTaiJiZhaoShiJieXi

# 陈式太极

## 招式解析

王志著

人民体育出版社

# 陈式太极招式解析

王志著



人民体育出版社

1070544

图书在版编目 (CIP) 数据

陈式太极招式解析 / 王志著. —北京: 人民体育出版社, 2013

ISBN 978-7-5009-4317-4

I. ①陈… II. ①王… III. ①太极拳-基本知识  
IV. ①G852.11

· 中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 171799 号

\*

人民体育出版社出版发行  
三河兴达印务有限公司印刷  
新华书店经销

\*

787×960 16 开本 10 印张 150 千字  
2013 年 1 月第 1 版 2013 年 1 月第 1 次印刷  
印数: 1—5,000 册

\*

ISBN 978-7-5009-4317-4

定价: 30.00 元

---

社址: 北京市东城区体育馆路 8 号 (天坛公园东门)  
电话: 67151482 (发行部) 邮编: 100061  
传真: 67151483 邮购: 67118491  
网址: [www.sportspublish.com](http://www.sportspublish.com)

(购买本社图书, 如遇有缺损页可与发行部联系)

1070244



陈发科先师像



洪均生先生技术演示照



洪均生先生与济南市众弟子合影



冯志强先生技术演示照



冯志强先生指点技术要领



作者与冯志强先生合影



与蔡龙云先生合影



与霍震寰先生合影



与杨振铎先生合影



与陈正雷先生合影



作者与陈小旺先生探讨技术要领



与八极拳第七世掌门人吴连枝先生合影



作者携学生与陈小旺先生合影



与李思久、吴文翰、马虹老师合影





在2004年马鞍山国际太极拳邀请赛上，与陈龙骧、韩建中、李恩久、朱天喜、吴文翰、蔡龙云、陈苏汉、马虹等老师合影



在2006年第三届国际太极拳名家研讨会上，与蒋家骏、许贵成、何淑淦合影



在首届香港国际太极拳邀请赛上与霍震寰、蒋家骏先生合影



作者参加首届香港国际武术节时的合影



中央电视台“武林大会”专家评委合影。  
左起：蒋家骏、王西安、韩建中、李士信、  
王志



作者在“武林大会”现场



作者在“武林大会”训练营



央视制作的团队合影：陈式太极拳的全体选手和专家评委

作者在巴黎



作者在阿姆斯特丹

作者在布鲁塞尔

王志先生留念

太極功夫

浩然正氣

甲申年夏



冯志强題

潘王志先生教書問畫

文  
武  
兼  
備  
弘  
揚  
太  
極

壬辰年仲夏月  
明於輝



文韜武略

賀弟子志陳剛太極招式解析一書出版

壬辰秋月滄州孟村吳連枝於



## 王西安 序

王志先生自幼习武，16岁从军，很早就学杨式太极拳，并追随洪派传人许贵成老师学习陈式太极拳，后又从冯志强老师学习混元太极功法及技击推手，得其真传，实战及理论造诣颇深。

王志先生不但习武悟性极高，在拳友中间，他的口碑也甚好，在太极拳界很有影响，在武术界也很知名。原以为王志先生是一位德高望重的老者，不曾想竟是40岁刚出头的年轻人。

听说他一直在为太极拳的推广忙前忙后，直到2006年才有缘聚到一起。首次武林大会陈式太极拳比赛即是在王志先生努力下成功举办的，规模空前，影响之广出人意料。参赛队员在马鞍山的培训我也参与其中，很是辛苦。一段时间下来，我与大家处得非常融洽，相聚时光总觉短暂，谈拳论道总觉不能尽兴。王志先生表现出来的军人特有的干练、勇武、果敢、坚毅，不怕艰辛以及习武之人豪迈侠义的气质，给人印象极深，难以忘怀。

时间过得真快，一晃几年过去了，想起在北京参加陈式太极拳决赛时，我和王志等人担任专家评委，就好像是昨天的事情。今悉王志先生编写了《陈式太极招式解析》一书，蒙邀为书作序甚为高兴，内容我都认真看了一遍，很精彩，都是自己的一些感悟，每招每式解析得很具体，每个手法也进行了诠释，动作很规范。后面附录太极拳杂录部分及理论文章，写得很生动，文笔老到，语言精练，对王宗岳的太极拳论解析得颇有新意，不仅对初学者大有益处，对广大太极拳爱好者也有很高的参考价值。

王志先生几次到陈家沟，均因我在国外没能见面，甚为遗憾。他也多次希望我能到江南走一走，也算故地重游。时间匆忙写下这段文字以为序，祝愿王志的书能得到拳友喜爱，也祝愿他为太极拳的弘扬传播作出更大贡献！



# 前言

武林大会，作为中央电视台体育频道近几年推出的传统武术节目，深受广大武术爱好者喜爱。2007年，我参与策划了陈式太极拳的比赛。当时，陈式太极拳专家评委有王西安、蒋家骏、陈小旺和我。陈小旺先生由于在国外没能回来，所以，在陈式太极拳比赛中没有出现在专家席。比赛反映非常好，据说创当年体育节目收视率第一位。

受武林大会组委会安排，比赛中间每个专家要进行拆招，也就是表演一下个别招式的实际用法。我们通过商量，将太极拳八门技法精选编成八个用法给全国观众看，大家看后都说很好，就是招拆少了些。于是，我就想将太极拳每招中选几个用法，汇编成册给喜欢太极拳的海内外朋友闲暇时翻翻。

太极拳招式虽有限，但变化万端，拆招也只是将大家熟知的一些招法，根据本人多年实践有选择地进行分类拆解。

其中，金刚捣碓拳路中有许多，我仅解第一路起势后金刚捣碓的三个用法。白鹤亮翅、搂膝拗步、如封似闭、单鞭等由于重复较多，也只选其中部分用法来解。拗拦肘、顺拦肘我选其中之一，但飞步拗拦肘我单独进行了拆解。三个云手虽步法不同，但用法接近，所以，也只解一个。只是，二路中大红拳、小红拳包括黄龙三搅水与云手用法接近，故稍加解析。

太极拳八门技法棚、捋、挤、按为四正，采、捌、肘、靠为四隅，其“松”字为其精髓，无论是行拳走架还是推手都离不开松。许多初学者对“松”和“丢”掌握不好，其实，这是个循序渐进的过程。练习推手时不要互不相让，不然，拙劲难丢。先练习四正劲，等四正劲娴熟了，再练习四隅劲。四隅不但要求丹田气充沛，而且，把握不好非常容易伤人，所以，一定要做到心中有数才可发力。

为了大家便于练习和记忆，我试着对应招法编了些功用歌。另外，编了一首太极入门歌，供初学者参考。

写了一些太极杂录，共49篇，是练拳30年来自己的感悟。对太极拳比赛







规则和比赛擂台我提了一些想法，也是自己亲身经历有感而发。

节选了几篇文章：

1. 十三式与太极圈（2006年发表于《武林》杂志）
2. 太极散手（2007年在现代太极名家风采论文选发表——《中国功夫》杂志社编）
3. 《太极拳论》新解

由于时间仓促，编写中不免会有错误，敬请谅解。

