



免费赠送光盘
易学、易仿
易懂、易会

ChenShiTaiJiQuanLaoJiaYiLu

RuMenTuJie

陈式太极拳老架一路

入门图解

张富香 编著

人民体育出版社

陈式太极拳老架一路 入门图解

张富香 编著

人民体育出版社

图书在版编目(CIP)数据

陈式太极拳老架一路入门图解/张富香编著. -北京:人民体育出版社, 2012

ISBN 978-7-5009-4187-3

I. ①陈… II. ①张… III. ①陈式太极拳-套路(武术)-图解

IV. ①G852.111.9-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 227643 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

*

850×1168 横 32 开本 7.5 印张 168 千字
2012 年 2 月第 1 版 2012 年 2 月第 1 次印刷
印数: 1—5,000 册

*

ISBN 978-7-5009-4187-3

定价: 26.00 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

(购买本社图书, 如遇有缺损页可与发行部联系)

内 容 简 介

本书系统地用图解的方式，对陈式太极拳老架一路中的基本动作、缠丝劲法和套路招式等进行了详尽的描述。其最大特点，就是用文字引路，图示说话，视频传授，做到了图文视共进，使读者易学、易仿、易懂、易会，是太极拳爱好者不可多得的良师益友，也是太极拳培训的最佳教材。

前言

中华武术，品种繁多，源远流长，精彩纷呈，技艺独特，独树一帜。太极拳乃武术百花园中的一支奇葩，是中国传统文化的重要组成部分，其鲜明的民族特色、浓厚的文化底蕴、辩证的养生之道和超然的运动心态，都决定了它不仅有利于人们的身体健康，更有利于人们的心理健康。太极拳的哲理化和人伦化，把道家“道法自然”的辩证思想与儒家“中庸之道”的处世哲学有机地融为一体，使之超越了通常意义的攻防技击之术和强身健体之法。

在当前，太极拳已纳入了中国传统文化遗产。它浓厚的文化底蕴和独有的行拳方式，为练拳者提供了一种特殊的文化氛围，给习练者提供了潜移默化的文化熏陶，使其在练拳中陶

冶了情操，掌握了拳技，强健了体质，愉悦了身心，得到了延年益寿之目的。

陈式太极拳是中华民族的优秀文化遗产，是陈式太极先辈们社会实践的成果，是吸收各派武术精华，发展提炼而成的武术瑰宝。自明末清初著名拳祖陈王廷首创之后，陈式太极不断地创新和发展，她以轻灵自然、松圆浑厚、端严沉着、缜密缠绵、精神含蓄、雍容隽永、刚柔相济的螺旋运动形式和富有实战性的武术技巧而著称，所以，几百年来世代沿袭，历久不衰，深受拳界青睐，而享誉世界。

陈式太极拳老架一路动作较简单，柔多刚少，以棚、捋、挤、按四正劲的运用为主，以采、捌、肘、靠四隅手的运用为辅。结合进、

退、顾、盼、定的步法，在外形上有缓、柔、稳的特点。用力方法以缠丝劲为主，发劲为辅。动作力求柔顺，以化劲为基础，以柔克刚。

由于陈式太极拳可分高、中、低三种拳架，运动量可以调节，所以既适合于身体较好的人增强体质，也适合于体弱和某些慢性病患者治病保健。

一种文化要想获得发展，必须将文化的传承和积累相结合。通过文字、图片和视频等现代传播媒介，才能使陈式太极这一非物质文化遗产在内容上得到传承！作者根据多年来自己的教学实践和经验的积累，特编著了这部《陈式太极拳老架一路入门图解》一书，旨在推动太极拳的普及暨太极拳文化的发展。

本书共分四章，最大特点就是没有深奥的理论，而是以通俗易懂的语言，喜闻乐见的图文，活灵精湛的视频，力求使读者真切地感到

陈式太极的真正内涵和陈式太极技艺的魅力。书的内容新颖，层次突出。采用文字引路，图片说话，视频助教的传授方法，达到一读即明，一视即仿，一练即会的学习效果，让读者有如亲临讲学现场受益之感。

在编著此书的过程中，特邀崔路明教练为本书的配图做了示范表演。全国的武术爱好者，对本书的内容编排提出了诸多宝贵意见和建议；各地太极拳组织和各位老师对本书的配图和视频制作提供了极大的支持和帮助。在此，对他们的支持、帮助表示衷心的感谢。

由于作者知识及写作能力有限，著作之中难免有不妥之处，敬请广大太极老师不吝赐教和谅解；在科学发展观的指导下，共同为太极拳事业的发展，为中华民族的全面振兴和人民群众的健身、安康贡献我们的力量。

目 录

前 言 / 1

第一章 陈式太极拳的特点 / 1

第二章 手法步法与腿法图解 / 2

第一节 手型与手法图解 / 2

第二节 太极八法详解 / 10

第三节 步型步法图解 / 15

第四节 腿法图解 / 20

第五节 眼法详解 / 23

第三章 缠丝劲 / 25

第一节 上肢缠丝 / 25

第二节 下肢缠丝 / 37

第四章 老架一路动作图解 / 40

第一式 起势 / 40

第二式 金刚捣碓 / 44

第三式 懒扎衣 / 49

第四式 六封四闭 / 53

第五式 单鞭 / 56

第六式 金刚捣碓 / 59

第七式 白鹤亮翅 / 63

第八式 斜行 / 68

第九式 搂膝 / 72

第十式 拗步 / 74

第十一式 斜行 / 77

第十二式 搂膝 / 79

第十三式 拗步 / 80

第十四式 掩手肱拳 / 81

第十五式 金刚捣碓 / 83

第十六式 庇身拳 / 86

第十七式 青龙出水 / 91

第十八式 双推手 / 93

第十九式 肘底拳 / 96

第二十式 倒卷肱 / 98

第二十一式 白鹤亮翅 / 103

第二十二式 斜行 / 104

第二十三式 闪通背 / 105

第二十四式 掩手肱拳 / 109

第二十五式 六封四闭 / 113

第二十六式 单鞭 / 116

第二十七式 云手 / 117

第二十八式 高探马 / 123

第二十九式 右擦脚 / 126

第三十式 左擦脚 / 128

第三十一式 左蹬一根 / 130

第三十二式 前趟拗步 / 133

第三十三式 击地捶 / 135

第三十四式 踢二起 / 136

第三十五式 护心拳 / 139

第三十六式 旋风脚 / 145

第三十七式 右蹬一根 / 148

第三十八式 掩手肱拳 / 150

第三十九式 小擒打 / 151

第四十式 抱头推山 / 154

第四十一式 六封四闭 / 157

第四十二式 单鞭 / 158

第四十三式 前招 / 159

第四十四式 后招 / 161

第四十五式 野马分鬃 / 162

第四十六式	六封四闭 / 167
第四十七式	单鞭 / 171
第四十八式	玉女穿梭 / 172
第四十九式	懒扎衣 / 176
第五十式	六封四闭 / 177
第五十一式	单鞭 / 178
第五十二式	云手 / 179
第五十三式	摆脚跌叉 / 181
第五十四式	金鸡独立 / 185
第五十五式	倒卷肱 / 190
第五十六式	白鹤亮翅 / 194
第五十七式	斜行 / 195
第五十八式	闪通背 / 196
第五十九式	掩手肱拳 / 198
第六十式	六封四闭 / 200

第六十一式	单鞭 / 201
第六十二式	云手 / 202
第六十三式	高探马 / 204
第六十四式	十字脚 / 205
第六十五式	指裆捶 / 210
第六十六式	白猿献果 / 212
第六十七式	单鞭 / 215
第六十八式	雀地龙 / 216
第六十九式	上步七星 / 217
第七十式	下步跨虎 / 219
第七十一式	转身摆莲 / 221
第七十二式	当头炮 / 223
第七十三式	金刚捣碓 / 225
第七十四式	收势 / 226

第一章 陈式太极拳的特点

一、陈式太极拳的特点

流传已久的精典陈式太极拳，历史悠远，内涵丰富，古朴高雅，气势恢弘！她精奥细密、理论深厚、动作极致！她以四肢、躯体的韵律、姿态与神韵为语言讲述着中国古人对生命、对运动的理解，阐述着人体结构的自然规律和天人合一的哲理。不仅有利于人们的躯体健康，更有利于人们的心理健康。

陈式太极拳老架一路又称“大架”，该拳步法轻灵稳健，身法中正自然，动如行云流水，内劲统领全身。刚柔相济，舒展大方。连绵不断，一动皆动，一静俱静，发劲时松活弹抖，

完整一气；在劲力上以棚、捋、挤、按为主，以采、捌、肘、靠为辅。练习时要求做到虚领顶劲，松肩沉肘，含胸塌腰，屈膝松胯，呼吸自然，气沉丹田，以腰为轴，节节贯串，虚实分明，上下相随，刚柔相济，快慢相间，外形走弧线，内劲走螺旋，行拳时非圆即弧，实是太极图阴阳转换的化身。

二、如何学好太极拳

学好陈式太极拳，一是要“未曾学艺先学礼，未曾习武先习德”，抛名弃利，载德习武，爱师尊友，与人为善。二是拜一位德才兼备、技术精湛、理论精通、教学有方的太极明师。三是“欲学惊人艺，须下苦工夫”。习练太极，崇尚的是“练”，讲究的是“悟”。练练重练练，深入复深入，总有一日就能达到通晓拳理，通天彻地的炉火纯青的太极顶峰。

第二章 手法步法与腿法图解

手法和步法是打好太极拳的关键。而正确的手法 and 步法不但能达到舒展肢体、活络筋骨之功效，而且还能达到技艺高超的效果。所以在这章中，主要介绍陈式太极拳招式中的各种手法、步法及腿法，让大家掌握好这些最基本的技法，为学好套路打下牢固的基础。

第一节 手型与手法图解

太极拳要求劲力“运之于掌，通之于指”“形于手指”。手是传感器，听劲、化劲、发劲都要通过手。太极拳八法中有棚、捋、挤、按、

采、捌、肘、靠，前六法均直接是用手来完成的。由此可见，手在练太极拳时的重要性。要想练出正确的手法，就必须对手型及运转方向有所理解。

注意：在整个套路中，凡是所讲的内旋，均是以小拇指领劲的旋转；而大拇指领劲旋转的叫外旋。

一、手型

手掌是每个人最基本的功能性器官。在陈式太极拳中，手型主要有掌、拳、勾、刁等。

1. 掌

陈式太极拳的掌，俗称“瓦楞掌”，成掌时要求五指伸展，大拇指与小拇指有相合之意，其余三指微向后仰，掌心要虚、要空，掌分为掌尖、掌根、掌背、掌心（图2-1）。在掌中也

有推掌、按掌、穿掌、撩掌、斩掌、托掌等之别。



图 2-1 掌

2. 拳

陈式太极拳的拳与大多数拳种基本一样，握拳时要求四指并行蜷向手心，拇指向掌心方向蜷曲，拇指内侧紧贴于食指和中指中节部位。

握拳时不要过分用力，不可太松也不可太紧。拳有拳面、拳背、拳眼、拳心、拳轮之分（图 2-2）。但是，当出拳时，拳与前臂成直线，不可向外或向内扭曲，如向外或向内扭曲，会使腕部紧张，妨碍气血畅通。

在拳的种类中，常有单拳、双拳、侧拳、指裆拳、击地拳、上冲拳等之分。



图 2-2 拳

3. 勾手

勾手的成型是，拇指弯曲，食指和中指蜷曲压在拇指上节内侧，无名指和小拇指自然蜷曲跟随其后，轻轻捏拢，指尖向下屈腕，手腕背部向上隆起。但要注意放松，不要过分用力，否则会成僵腕，影响血液循环。勾分勾尖、勾顶。（图2-3）

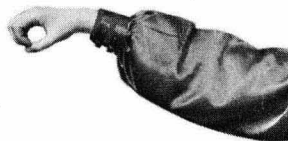


图 2-3 勾手

4. 刁手

刁手时要求食指、中指、无名指和小拇指四指以小拇指领劲，依次向手心蜷曲，大拇指自然伸直轻压于食指上。做刁手时不要过分用力，让手指和手腕自然蜷曲和隆起。（图2-4）

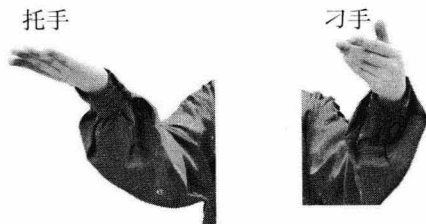


图 2-4 刁手

二、手 法

太极拳技法的主体是手法。手法，就是手与臂的运使方法，其运行形式，是以准头为界，左、右手各管其半身，并携各足运行。运行时，是以手领肘，以肘领臂，手中之气仅仅领起手与臂而已。按手的不同变换和形状分掌法、拳法、肘法和臂法。而这些技法既是保护自己，也是攻击对方的主要手段。

1. 冲拳

拳由胸前旋转打出，力达拳面。（图2-5）

2. 砸拳

拳自上向下砸，力达拳背或拳轮。（图2-6）



图 2-5 冲拳



图 2-6 砸拳

3. 双分外抖

双拳向左右或上下对分打出，力达拳背。
(图2-7)

4. 推掌

单掌或双掌自胸前推出，力达掌根。(图2-8)



图 2-7 双分外抖



图 2-8 推掌

5. 平分掌

双手掌走上弧或走下弧向左右两侧分开，
两掌心相对或朝外。(图2-9)



图 2-9 平分掌

6. 斜分掌

两手斜向上下或前后分开。(图2-10)

7. 立云掌

两手在体前，上下交替成立圆运转，向左
右上下往复划弧，运转时要与转腰协调一致，
上手高不过眉，下手低不过裆，两手边云边翻
转。(图2-11)



图 2-10 斜分掌



图 2-11 立云掌

8. 捧掌

双手由外向里、由下向上内旋收回。(图
2-12)

9. 穿掌

平掌向体前穿出，手腕领劲，力达指尖。
(图2-13)



图 2-12 捧掌



图 2-13 穿掌

10. 架掌

屈臂上举，手臂外旋，掌心向上、向前上架于头部上方，臂成弧形，掌心朝外。（图2-14）

11. 撩掌

立掌在体侧向上划弧，指尖向上。（图2-15）



图 2-14 架掌

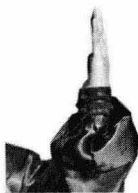


图 2-15 撩掌



图 2-16 切掌