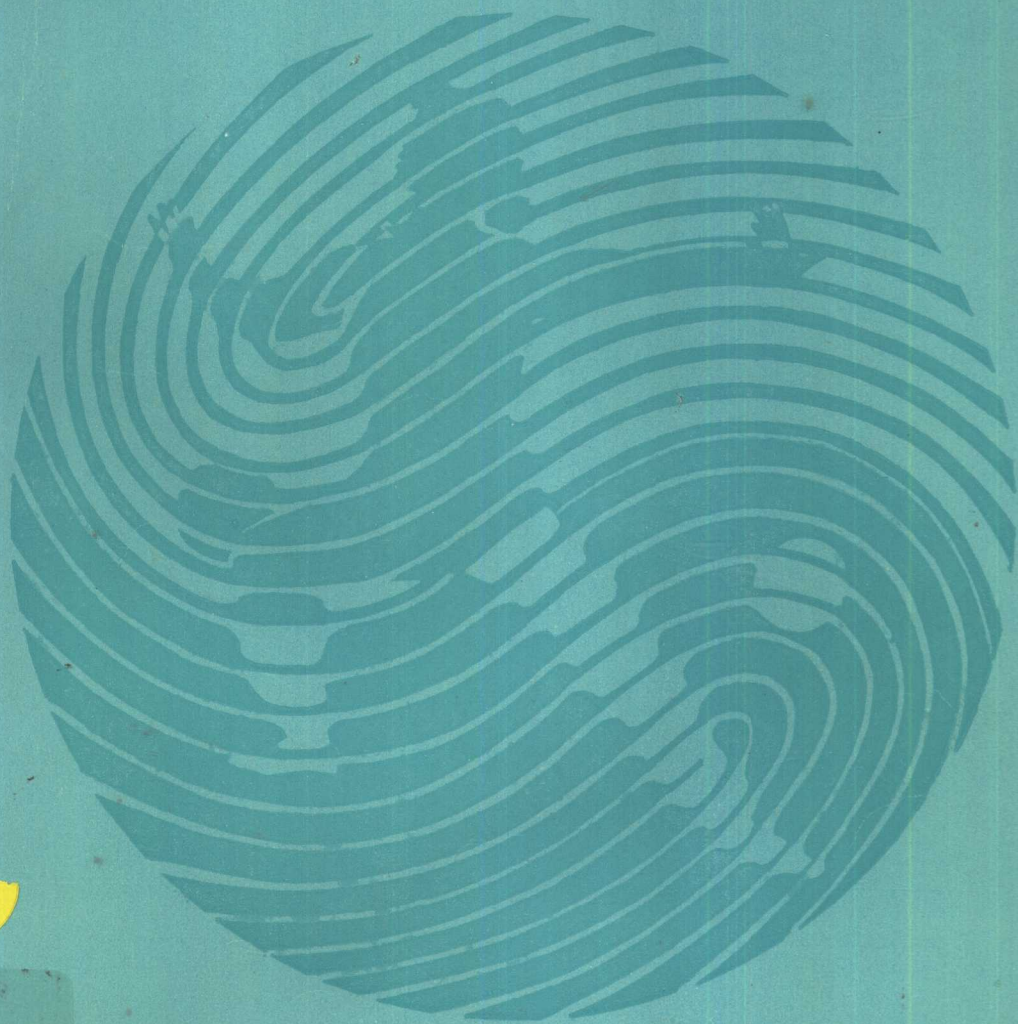


陈式简化太极拳入门

阚桂香 编著



安徽科学技术出版社

陈式简化太极拳入门

阚桂香 编著

安徽科学技术出版社

责任编辑：任弘毅

封面设计：马世云

陈式简化太极拳入门

阙桂香 编著

*

安徽科学技术出版社出版

(合肥市跃进路1号)

安徽省新华书店发行 安徽新华印刷厂印刷

*

开本：787×1092 1/16 印张：7 字数：190,000

1984年8月第1版 1984年8月第1次印刷

印数：00,001—105,000

统一书号：14200·64 定价：0.90元

前 言

当前群众性的太极拳活动日益蓬勃开展。太极拳已成为国内外人民群众所喜爱的健身的体育项目之一。

太极拳有多种流派，内容风格各具特色，技术套路及动作难度也各有差异。尤其是比较古老的陈式太极拳，每一个动作都是以螺旋式、抽丝式运动为核心的由内及外的圆弧运动，动作往复缠绕，圆转曲折，刚柔、快慢、开合、蓄发等节奏变化尤为显著，因而套路动作技术比较复杂，不易掌握，教学难点多。过去传统式的师徒传授技术，手把手地教学都不易学好。现今群众性的集体教学中，传授好陈式太极拳就更为困难。有些太极拳辅导员反映：“买个套儿，卖个套儿，葫芦画瓢不对号儿”；“学时很费劲，教时更吃力，关键不知怎样教”。

为了继承发扬陈式风格的太极拳，把它普及到群众中去，田秀臣老师和我共同在传统拳架技术精华的基础上，根据由简到繁，由易到难的原则，融会“陈式太极拳大架第一路”的主要技术内容和动作结构，创编了“陈式简化太极拳”。在此基础上，近几年通过各种形式的教学实践，特别是在安徽省及北京市举办的“陈式简化太极拳训练班”的教学试点，在领导和学员们的热情协助下，总结出这套陈式简化太极拳教学法，现编写成书，供读者参考。

教学实践证明，要教好学好陈式简化太极拳套路，掌握好动作规格，突出该拳的技术风格特点，就必须从“基本功”开始，以“基本方法”为指导，“基本动作”为核心，“分解教法”为手段。这样逐步深入地进行，才能完成套路教学任务。

在编写过程中，得到安徽省体委、省工会、省武协等的大力支持及合肥市武协的徐淑珍、佟军、程克锦及吴汉全等同志的热情帮助，北京体育学院门惠丰同志亦给予了大力协助，出版过程中还得到人民体育出版社的热情支持，在此一并志谢。书中有关教学原则，参考了体育系通用教材《武术》第一册的部分内容，特予说明。

由于个人水平所限，不妥之处请批评指正。

闾 桂 香

于北京体育学院

14 05 10

目 录

一、概 述		
(一)套路结构	1	
(二)技术特点	1	
(三)教与学	2	
二、基本功		
(一)无极桩	4	
(二)擦 步	6	
(三)转换步	9	
三、基本方法		
(一)手型、手法	12	
(二)眼 法	13	
(三)身型、身法	13	
(四)步型、步法	14	
(五)基本方法的练习	15	
四、基本动作(陈式简化太极拳八势)		
(一)卷 肱	21	
(二)云 手	24	
(三)掩手肱捶	27	
(四)野马分鬃	31	
(五)金鸡独立	35	
(六)拍(擦)脚	39	
(七)揽扎衣	43	
(八)单 鞭	46	
五、三十六式动作图解(分解口令、动作要领、攻防体用)		
〔第一段〕		
(一)起 势	52	
(二)右金刚捣碓	54	
(三)揽扎衣	55	
(四)白鹤亮翅	57	
(五)斜行拗步	59	
(六)提 收	61	
(七)前 蹬	62	
(八)掩手肱捶	64	
(九)双推手	66	
(十)肘底捶	67	
〔第二段〕		
(十一)倒卷肱	68	
(十二)退步压肘	70	
(十三)左、右野马分鬃	71	
(十四)左、右金鸡独立	73	
(十五)右六封四闭	77	
(十六)左单鞭	78	
〔第三段〕		
(十七)云 手	80	
(十八)高探马	81	
(十九)右、左擦脚	83	
(二十)蹬一根	85	
(二十一)披身捶	86	
(二十二)背折靠	88	
(二十三)青龙出水	88	
(二十四)白猿献果	89	
(二十五)左六封四闭	90	
(二十六)右单鞭	91	
〔第四段〕		
(二十七)双震脚	93	
(二十八)玉女穿梭	95	
(二十九)兽头势	97	
(三十)雀地龙	98	
(三十一)上步七星	99	
(三十二)退步跨虎	100	
(三十三)转身摆莲	101	
(三十四)当头炮	102	
(三十五)左金刚捣碓	103	
(三十六)收 势	104	
附：陈式太极拳练拳歌诀	106	
陈式简化太极拳动作路线示意图	107	

一、概 述

(一) 套 路 结 构

陈式简化太极拳是在陈发科先生传授的陈式太极拳第一路基础上简化而成的。原套路共八十三个动作，四十五个拳式。简化后仅三十六个动作，三十三个拳式。减少了重复的、运动特点不明显的动作。如：原套路中的“三换掌”动作，简化后改为一次换掌，作为双推手和肘底捶的衔接过程，不以定势论。又如：原套路中不少发力动作的形式虽有差异，但劲路相同；因而简化后的套路仅采用了“掩手肱捶”这一具有代表性的发劲动作。

陈式简化太极拳共分四段。第一段十动，由以上肢运动为主的基本动作组成。第二段六动，以步法的转换、上肢的伸展和卷放动作为主。第三段十动，安排了左右擦脚、蹬一根及披身捶、背折靠、青龙出水等动作，在运动难度、质量、节奏等方面处于套路的高潮。第四段十动，在身体起伏转折的同时又安排了双震、窜跳及拍脚动作。运动速度快慢相间，富于韵律感。

在动作的编排中，还照顾到使拳式左右对称，一些典型动作，如“单鞭”、“六封四闭”、“金刚捣碓”等，在右势的基础上增加了对称的左势，以使身体得到平衡、全面的发展。

整套动作的编排，注意了动作对称、不重复；段落中心内容突出，由简到繁，易学易记。

(二) 技 术 特 点

在整个套路练习过程中，应注意以下特点：

动作缠绕，曲折连贯

每个动作都是以螺旋式、抽丝式的运动为核心的由内及外的圆弧运动。外形主要表现为：上肢在空间做不同大小、不同形式的圆弧运动，同时上肢自身还要做螺丝形的旋转进退动作（如云手，两臂在体前交互向外绕圈的同时，本身还要做内、外旋的转动）。上肢在做圆弧缠绕运动的同时，全身上下都在和谐地进行着或大或小、或明或暗的圆弧动作的配合。加之动作往复之间有“折叠”手法，所以使得动作更加圆活曲折。

在整套太极拳各动作之间的衔接处，不可有明显的停顿，一些技术手法，如“续换”、“折叠”等，是一种劲力的顿挫变换和动作衔接方式，而不是动作的停顿、断续。套路中有一些发劲动作，如“掩手肱捶”，在蓄发之后也不应停顿，而应借发劲反弹之势，松柔地衔接下一动作。这样刚柔相济，快慢相间，充分地体现了这个拳种有节奏的连续运动的特征，并不违背太极拳运动连绵不断、节节贯穿的技术原则。

腰为主宰，以身带臂

腰是上体和下肢转动的关键，对全身动作的变化，调整重心的稳定，以及对推动劲力达到肢体远端，都起着主要作用。太极拳的内劲运转，是通过腰脊来带动的，腰力运用得当，可加强发力、提高发力速度。从用力顺序来讲，做上肢动作时，力要起于腰，行于肩，通于臂，达于手；做下肢动作时，腰催动胯，行于膝，达于脚，俗语说：“掌腕肘和肩，背腰胯膝脚，周身九节劲，节节腰中发。”

太极拳的虚实变换，关键在于腰侧肌的收缩。左腰侧肌收缩时，左腰侧和左腿为实，右腰侧和

右腿为虚。反之亦同。

以身带臂，在动作中的体现是：腰胯领先，带动两臂做极为缠绵曲折的进退、屈伸等各种圆弧运动。如在起势动作中，身体向左前和右后来回摆动，带动两臂、两手做由小到大的圆弧运动。然后接做金刚捣碓动作时，左脚向左前方擦出后，腰胯领先，使身体向前移动，带动两臂弧形运转，向前做右虚步擦掌，而后完成金刚捣碓动作。寥寥几动，处处都在体现腰为主宰的运动特点。

对称协调，圆满灵活

在演练陈式太极拳的全部过程中，都要具有“意欲向上，必先寓下；意欲向左，必先右去；前去之中，必有后撑；对拉拔长，曲中求直”的动作意向。这样就可使身体不偏不倚，身形端正安舒、开中有合、合中有开。动作气势饱满，周身体现出似展未展、欲发未发的一种潜转的内含力。

由于重心的虚实、手法的“折叠”、步法的进退等柔和、协调的转换，使得动作之间的衔接愈发显得轻灵、圆活。

刚柔相济，节奏鲜明

在动作的刚柔、速度的快慢、劲力的蓄发等矛盾的鲜明对比下，每个段落、每个动作中都会体现出较强的节奏感。如在“掩手肱捶”一动中，蓄劲时的柔缓卷收和出拳发力时的迅速展放所形成的节奏变化，正如俗语“蓄劲如张弓，发劲似射箭”所形容的那样。

套路中的每个“动作组合”，也是由刚柔相济、快慢相间的动作互相衬托构成的。如第三段中的“披身捶”、“背折靠”、“青龙出水”这一动作组合所形成的节奏对比就较为明显。悠悠缓慢的“披身捶”与柔中寓刚的“背折靠”相接；再由轻灵柔和的过渡动作突转快速发力的“青龙出水”。

动作清楚，击法明确

陈式简化太极拳每个动作的用法都比较明确，手、眼、身法、步、腿各部分在协调变化过程中，也具有攻防含义，所以在意念引导下，有的比较复杂的动作也容易掌握。如在“右擦脚”动作过程中，含有捋、棚、捩、拿、穿肘、踢裆、击面的连续击法，这样动有法，路线清晰，力点准确，意识引导，有的放矢，增加了练拳的兴趣。

呼吸与动作配合自然

练拳要用腹式呼吸，要求深、长、细、匀、缓。初练时呼吸要顺其自然，不要故意做作；当熟练时呼吸与动作应协调配合，但也是在自然呼吸的基础上，顺其动作的开合、虚实来进行的。

呼吸的一般规律是：蓄、收、起、屈为吸；发、放、落、伸为呼。如在做“掩手肱捶”的过程中，周身蓄劲时应吸气，击拳发放时应呼气。

(三) 教 与 学

1. 整个套路的教学分成三个阶段

根据由易到难、由浅入深、循序渐进的原则，陈式简化太极拳技术教学可分三个阶段，也称三步功夫。

第一阶段 进行基本功、基本方法和基本动作的教学，使学员端正身体姿势，具备和提高专项身体素质，掌握基本运动方法以及学会掌握好典型动作，为套路教学打好基础。这是最主要的教学阶段，也是入门确立该拳技术风格特点的阶段。

第二阶段 在第一阶段的基础上，进行完整套路动作口令指示分解教学，使学员学会套路动作，并且比较熟练地掌握套路动作，重点掌握套路动作的规格。根据套路结构内容做到势势连贯，动作协调圆活。

第三阶段 进一步巩固和提高套路动作练习的技巧。在套路熟练的基础上，不断提高刚柔、虚

实、快慢、蓄发等抑扬顿挫的节律感。着重“劲儿”的运用，做到意念、呼吸、动作协调配合，达到意气力内外合一，使陈式风格的太极拳运动特点更加突出。在这一阶段要做到理论指导基础练习（基本功、基本方法、基本动作）和套路动作练习结为一体，才能达到“内气潜转趣意浓”的境界。

2. 每个动作的教学分成四个步骤

陈式简化太极拳由36个动作所组成，每个完整动作一般包含有一定的路线、方位、相对静止的架式结构、发力特点、意识及抑扬顿挫等要素，要使学员学会动作和套路，就必须通过一定的教学步骤，一步一步地掌握动作的完整性。

第一步 主要是明确动作的方向、路线。陈式太极拳每个动作都是以螺旋式、抽丝式运动为核心的由内及外的圆弧运动，动作路线多往复曲折，所以第一步的基本任务是：通过老师正确的慢示范和简略的讲解，使学员首先弄清和掌握动作的方向路线，曲折迂回及来龙去脉，重点是解决上肢动作的运转变化，对姿势和下肢步型可做一般要求，不必太低太工整。

第二步 要掌握动作的姿势、步型的准确和工整。这一步的主要任务是：使学员在已经弄清动作方位路线的基础上，通过老师的示范领做和细致讲解，按规格要求进一步掌握动作姿势步型的准确和工整，不仅是整个动作完成后的姿势步型的准确和工整，同时还要求在动作分解活动过程中身、手、眼、步变换部位的准确和工整。

第三步 要使动作连贯完整，使分解的动作连贯起来。这一步的任务是：使学员掌握动作的完整性。老师的示范、领做必须要正确、连贯完整，按正常速度进行。这一步不但要把分解的动作连贯起来完整地练，而且要“劲力”运用顺达合理。

第四步 分析动作的劲力、节奏、精神、眼法等技巧。陈式简化太极拳的技术动作具有刚柔、快慢、蓄发、抑扬顿挫等节奏变换显著之特点。所以这一步的主要任务是：使学员了解陈式简化太极拳每个动作各个环节的技术要求，以及在意念支配下呼吸与动作的协调配合。老师还要向学生分析动作的攻防含意，使学员逐步达到内外合一、神形兼备的要求。

以上四个教学步骤，一步一步地进行，但又不是截然分开，而是紧密连贯的。由于学生身体条件、理解能力各有差异，各步骤所需时间的长短也各不相同，教师要根据情况，采取不同措施缩短各步骤的时间，使动作尽快达到神形兼备之目的。

3. 实行口令、提示分解教学

陈式简化太极拳动作结构复杂。完成一个动作，在运动过程中手、眼、身法、步的配合及方向路线的变化，曲折迂回，如单鞭、揽扎衣等，因此完整教法是比较困难的。为了更清楚了解动作细节，以达到更快更好地掌握完整动作的目的，陈式简化太极拳采用口令、提示分解教法，效果尤为突出。

动作分解的具体运用包括：①上下肢的分解，如陈式太极拳中的单鞭，可先学上肢动作，再学下肢动作，然后上下肢协调配合，形成完整动作。②将一个完整动作分成若干分动（小节）进行教学，在掌握了每个分动后，再连贯起来完整练习。

陈式简化太极拳，每个动作按上述分解的原则，基本上每动分成四拍，但有的动作与动作之间连贯性很强，像云手接高探马，上步七星接退步跨虎，两个动作连起来按八拍进行教学。

分解教学不宜将动作分解得过碎，应尽快地向完整动作过渡。分解教法和完整教法要有机地结合起来运用，一般可采用完整一分解一再完整教学的步骤来进行。

关于动作刚柔、快慢的节奏处理：刚与柔，快与慢是矛盾的两个方面，在陈式简化太极拳动作中，矛盾的双方对比、衬托很鲜明，特点很突出。处理刚柔、快慢的原则是：①凡是发劲动作应刚，应快，发力后紧接就要柔、要慢；②凡折叠、缠绕手法变换应稍快；③凡身体方向变换时应稍快。

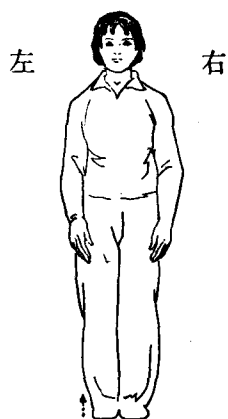
二、基 本 功

基本功是掌握及提高该拳技术的基础训练、端正基本姿势、提高专项素质、内外兼练的根本环节。陈式简化太极拳以“无极桩”、“擦步”和“转换步”作为基本功练习内容。

(一)无极桩

【预备式】

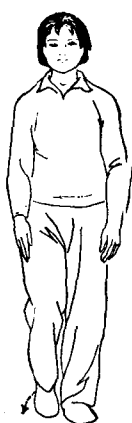
(1) 并步站立



左脚慢慢提起，向左开步。

左脚落实，两脚距离同肩宽，脚尖向前，重心落于两腿之间。目视前方，呼吸自然。

(2) 开步站立



【动 作】

(1) 两臂前举



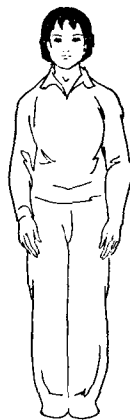
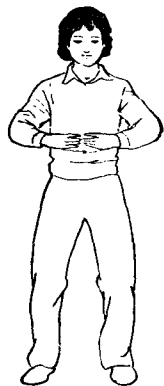
两臂向前向上慢慢抬起与胸同高，掌心均向下，指尖向前。目视前方。

【收 式】

(2) 两臂圆抱

(1) 直立按掌

(2) 并脚直立



屈膝微蹲，上体正直，同时两臂外旋撑圆，掌心向内成抱球状，两手食指指尖相距10厘米。目视两手之间，呼吸自然。这样每次可练3~5分钟。

两手臂内旋，掌心翻向下成两臂前平举，随两腿伸直接落于体侧。指尖朝下，目视前方。

左脚慢慢提起，向右脚并拢。目视前方。

左脚落实，身体自然并步直立。目视前方。

【要 点】 两臂圆抱时要虚领顶劲，头正竖颈，下颏微收，口齿轻闭，舌尖自然舐上腭，鼻呼吸。沉肩坠肘，含胸拔背，松肩虚腋，神态自然，意导气沉丹田。

(二)擦 步

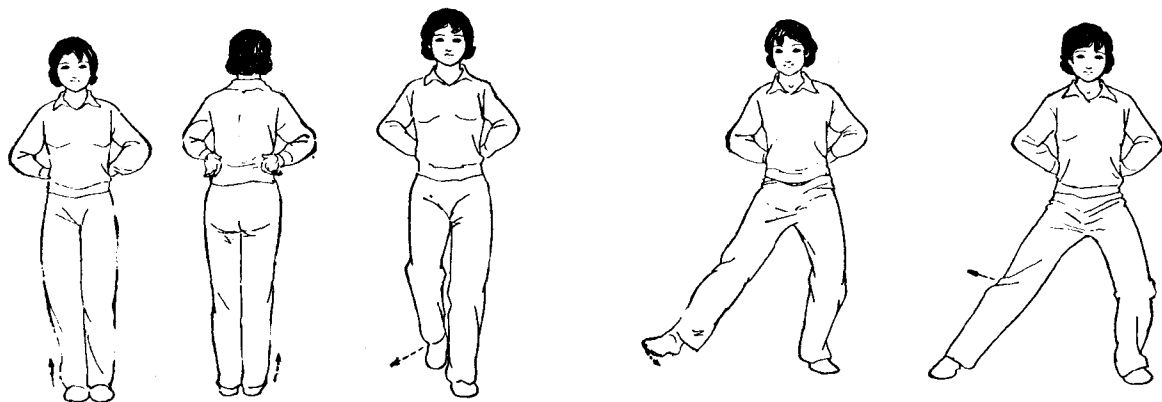
【预备式】

【动 作】

(1) 屈膝提脚

(2) 屈膝擦步

(3) 重心左移



两脚并拢自然站立(胸朝南)。两手背(外劳宫穴)轻贴两腰侧(肾俞穴),掌心向后上方,手指自然展开。目视前方。

身体重心移至右腿并屈膝下蹲。同时左脚提起于右踝内侧,脚尖翘起,离地面约10厘米。目视前方。

右腿继续屈膝下蹲,左脚尖翘起,以脚跟内侧轻贴地面向左擦步至右脚约三脚距离,脚尖朝前上。目视前方。

左脚内扣,全脚着地,重心缓缓移至左腿。目视前方。

【要 点】

- ①从动作(1)~(7)可以反复多次练习。
- ②保持身体正直。
- ③提步时吸气,擦步时呼气。

(4) 收脚提步

(5) 屈膝擦步

(6) 重心右移



右脚前掌内侧轻贴地面慢慢收提至左踝内侧，脚尖翘起，离地面约10厘米。

同(2)，唯左右相反。

【收 式】

(7) 收脚提步

(1) 屈膝收脚

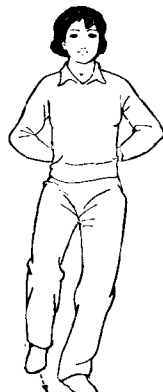
(2) 并步直立



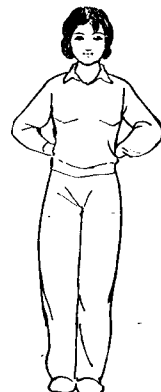
同(3)，唯左右相反。



同(4)，唯左右相反。



一脚收回与另一脚并拢。目视前方。



两手落于体侧，成并步自然直立。目视前方。



(三)转换步

【预备式】

(1) 并脚直立



面向西，两脚并拢站立。目视前(西)方。

(2) 叠手贴腹



两臂微屈，两手重叠轻贴于小腹(下丹田)，掌心均朝内(男右手在外，女左手在外)。目视前方。

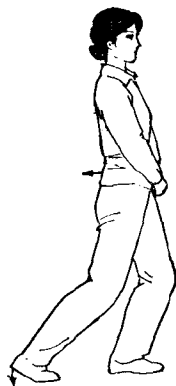
【动作】

(1) 屈膝提脚



身体重心移至右脚，右腿屈膝微蹲，左脚提起。目视前方。

(2) 撤步后移



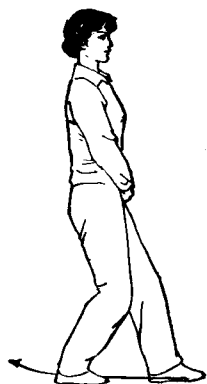
左脚向左后撤半步，左脚前掌先着地。

【要点】

- ① 上体保持正直，气沉下丹田。
- ② 左脚向后撤步时，脚尖要内扣。
- ③ 弧形擦步时，前半弧为吸气，后半弧为呼气。

(3) 屈蹲擦步

(4) 撤步后移



身体重心后移；左脚全掌踏实。目视前方。



重心继续后移至左脚，右脚全掌轻贴地面(经左脚内侧)向右后方弧形擦动约二脚距离。两脚全脚掌踏实，两腿屈膝半蹲，重心略偏于左腿，成左偏马步。



(屈蹲的正面姿势)



同(2)，

【收 式】

(5) 屈蹲擦步

(1) 屈膝收脚

(2) 并步直立



同(3)，唯左右相反。

后脚收回与前脚并拢。目视前方。

两手落于体侧，成并步自然站立。目视前方。

三、基本方法

(一)手型、手法

1. 手 型

(1) 拳：四指并拢，卷屈握拢，拇指扣压在食指和中指的第二节上(图3-1)。拳包括拳心、拳背和拳面。

(2) 掌(瓦垡掌)：手指自然伸直，拇指与小指根微内合，食指外张。掌有立掌、仰掌、俯掌和横掌之分。

①立掌：坐腕，指尖朝上(图3-2)。

②仰掌：手心朝上或斜朝上(图3-3)。

③俯掌：手心朝下(图3-4)。

④横掌：俯掌，小指侧朝外(图3-5)。

(3) 勾手：拇指和食指指尖捏拢，虎口呈圆形，屈腕，余指自然屈拢(图3-6)。

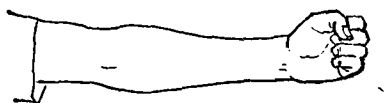


图3-1 拳



图3-2 立 掌



图3-3 仰 掌



图3-4 俯 掌



图3-5 横 掌

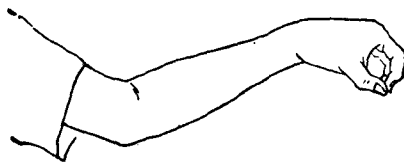


图3-6 勾 手

2. 手 法

(1) 内旋：掌心向小指侧方向翻转。

(2) 外旋：掌心向拇指侧方向翻转。

(3) 缠绕：手臂自转的同时在空间弧形运转。