



陈式

# 简化太极拳

人民体育出版社

# 陈式简化太极拳

田 秀 臣  
闾 桂 香 编著

人民体育出版社

## 陈式简化太极拳

田秀臣 阎桂香编著

人民体育出版社出版

重庆新华印刷厂印刷 新华书店北京发行所发行

87×1092毫米1/32 50千字 2.16/32印张

1982年12月第1版 1982年12月第1次印刷

印数：1—300,000册

统一书号：7015·2053 定价：0.23元

封面设计：赵沛 责任编辑：王洁

## 前 言

传统的陈式太极拳套路拳式复杂，教学难度较大，不便普及推广，然而喜欢的人却很多。为便于初学者练习，我们在继承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”。本套路编成后，曾在北京的几个单位进行教学试验，结果证明它是引导初学者入门的良好途径。

在本书编写过程中，曾得到张文广教授和张政恩、李永昌同志的大力支持，李经梧、雷慕尼、李宗印、冯志强和李灵光等同志的指导和帮助，门惠丰同志协助编写，在此一并致谢。

# 目 录

一、概述	1
(一)套路结构	1
(二)技术特点	2
二、基本方法	5
(一)手型、手法	5
(二)眼法	7
(三)身法	7
(四)步型、步法	8
三、套路动作图解	10
(一)图解说明	10
(二)动作名称	10
(三)动作说明	11
(四)练拳歌诀	71
(五)陈式简化太极拳打手歌	71
(六)动作路线示意图	72

## 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、节奏等方面趋于套路的高潮。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：

### 1. 动作缠绕曲折连贯

每个动作都是以螺旋式、抽丝式的运劲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、或明或暗的圆形动作的配合。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、节节贯串的技术原则。

### 2. 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。

### 3. 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合力。

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

### 4. 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”。

#### 5. 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、掇、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。

#### 6. 呼吸动作配合自然

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。

## 二、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关节上(图一)。拳包括拳心、拳背和拳面。

(2) 掌(瓦垅掌)：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(图二)。

② 仰掌：手心朝上或斜朝上(图三)。

③ 俯掌：手心朝下(图四)。

④ 横掌：俯掌，小指侧朝外(图五)。

(3) 勾手：拇指和食指指尖捏拢，虎口呈圆形，屈腕，余指

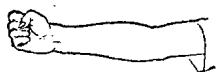


图 一



图 二



图 三

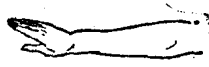


图 四



图 五



图 六

自然屈拢(图六)。

## 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。

(4) 折叠：当前后两动的运行路线形成往复时，就要在往复路线的衔接处加以折叠。即在前一动运动到尽头时，先向回折一小段距离，再弧形连接下一动，使之呈曲线形和缓地连接起来。折叠动作本身就是“意欲向上，必先寓下；意欲向左，必先右去”这一太极拳显著特点的具体体现(图七)。

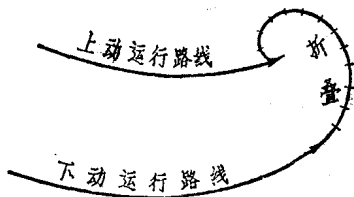


图 七

举例：“披身捶”接“背折靠”时，右拳向左运行到尽头，手腕轻轻向上松提，随即向左、向下沉腕，就会自然圆活地过渡到“背折靠”的开始动作。这一松提、沉腕的做法，即为“折叠”。

(5) 续换：在动作运行到一定位置，劲路稍有顿挫时，就要在顿挫之后，使“劲儿”松沉，动作沿原方向延长运行路线，自然缓和地连接下一动作。这种顿挫之后松沉、延长运行路线的做法，即为“续换”(图八)。

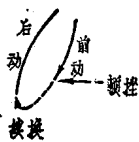


图 八

## (二) 眼 法

眼是传神之窗，是内在意识的表露。意识贯注于动作之中，外在的体现便是手眼相随。眼法的一般规律是：目光平视，看进攻的手或主攻的方位。忌偏头斜视，瞪目圆睁。神态应自然，具体做法是：

1. 在动作运行过程中，眼神随着主要进攻手(较前方的手)运行(即眼随手转)。目光宜灵活有神，眼要自然睁开，威而不猛，表现出沉着、机敏、严肃的神态。

2. 手位于面前的动作定势时，眼神自食指或中指尖端向前延展及远。

3. 凡是两手上下、左右展开的亮势动作(如白鹤亮翅)，目光要平视远望，有待机而动的神态。

## (三) 身 法

陈式太极拳对身形的要求是含胸拔背，尾闾中正，腰部松沉直竖，不偏不倚；沉肩坠肘，开胯圆裆。身法有提抽、回转、开合等各种方式的变换。

1. 提抽：是指左右腰侧肌的上下相对运动，向上为“提”，向下为“抽”。两侧腰肌的提抽，形成了腰两侧虚实的变换。右侧腰肌上提时，左侧腰肌下抽，此刻腰部即为右侧虚、左侧实。

由于“提抽”形成的腰部两侧的虚实转化，同时也带动着两胯、两腿的虚实变换，因而提抽运动也成了左右全身虚实的关键。如做兽头势时，运用的就是“提抽”身法。

2. 回转：以腰脊为轴，上体左右旋转即为“回转”，如在云手动作过程中的身法变换就是“回转”。

3. 开合：开为伸展，放大；合是收敛，缩小。身法的开合，从外形来讲，“开”主要是指胸廓随上肢的伸放而舒展。“合”主要是指胸廓随上肢的缩收而含敛。两臂和胸廓的开合是协调一致的。如“倒卷肱”的两臂左右展放时，身法即为“开”；两臂屈肘卷收时，身法即为“合”。

#### (四) 步型、步法

##### 1. 步型

(1) 偏马步：两腿平行开立，两脚脚尖向前，相距约三脚半宽，两腿屈膝下蹲，大腿稍高于水平，沉胯敛臀，上体正直；重心偏右为“右偏马步”，重心偏左为“左偏马步”（图九）。

(2) 半马步：两脚平行开立，一脚脚尖外展，两腿略蹲，上体转向脚尖外展的方向，重心偏于后腿（图十）。

(3) 弓步：两脚前后站立，前腿屈膝，大腿高于水平，膝尖不得超过脚尖，后腿微屈，两脚尖斜向前方，重心偏于前腿（图十一）。

(4) 虚步：两腿均屈膝，两脚跟之间的纵向、横向距离均为5厘米左右，前脚踏实支撑体重，后脚全脚掌虚着地面（图十二）。

##### 2. 步法

(1) 提步：一脚支撑身体重心，另一脚迅速抬起、着地。

(2) 擦步：一腿支撑重心，屈膝下蹲，另一腿由屈到伸，以脚跟内侧着地、贴地面滑动（图十三）。

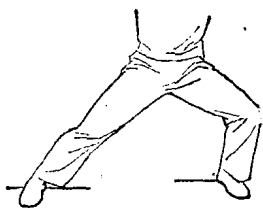


图 九

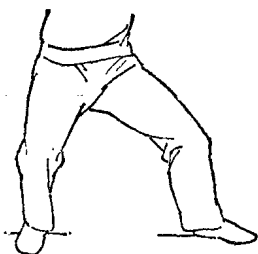
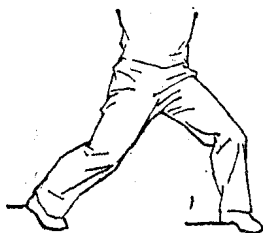


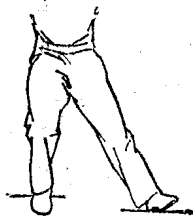
图 十



图十一



图十二



图十三

(3) 跟步：后腿屈膝，脚尖外摆，全脚掌擦着地面向前脚跟近。

(4) 转换步：在步法进退的重心转换过程中，前一步与后一步之间要呈曲线形缓和地连接。这种弧形进退的步法即为“转换步”。如倒卷肱动作中，两脚的连续后退就是采用的弧形转换步。

### 三、套路动作图解

#### (一) 图 解 说 明

1. 为了表达清楚，文字、插图对动作进行了分解说明。但在练拳时，应力求衔接得连贯、紧凑。

2. 在文字说明中，除特殊注明外，不论先写或后写身体某一部位的动作，演练时各运动部位都要同时协调活动，不要先后割裂。

3. 为了方便读者查对拳势的方向，插图方位定为：面向为南，背向为北，左面为东，右面为西。方向转变以人体胸部为准。

4. 图中的动态线，是表明从这一动作到下一动作的路线和部位。左手、左脚为虚（……→），右手、右脚为实（—→）。个别动作的线条因受角度、方向限制，可能不够详尽，应以文字说明为准。

5. 某些背向、侧向动作没有附图，以文字说明为主。

#### (二) 动 作 名 称

##### 第 一 段

1. 起势
2. 右金刚捣碓
3. 拦扎衣

4. 白鹤亮翅
5. 斜行拗步
6. 提收
7. 前蹬

8. 掩手肱捶

9. 双推手

10. 肘底捶

### 第 二 段

11. 倒卷肱(三)

12. 退步压肘

13. 野马分鬃(二)

14. 左右金鸡独立

15. 右六封四闭

16. 左单鞭

### 第 三 段

17. 云手(二)

18. 高探马

19. 左右擦脚

20. 蹬一根

21. 披身捶

22. 背折靠

23. 青龙出水

24. 白猿献果

25. 左六封四闭

26. 右单鞭

### 第 四 段

27. 双震脚

28. 玉女穿梭

29. 兽头势

30. 雀地龙

31. 上步七星

32. 退步跨虎

33. 转身摆莲

34. 当头炮

35. 左金刚捣碓

36. 收势

## (三) 动作说明

### 预 备 动

(1) 身体自然直立，两脚并拢。头颈正直，下颏内收，胸腹放松，肩臂松垂，两手轻贴在大腿外侧。精神集中，眼向前平视，呼吸自然(图1)。

(2) 左脚缓缓提起，向左开步，两脚距离与肩同宽，脚尖向前，重心落于两腿之间(图2、3)。





图 1



图 2



图 3

## 第 一 段

### 1. 起 势

(1) 身体重心移于左脚前掌；同时两臂向左、向前划弧，两腕背侧微凸，掌心朝内，手指自然下垂，两手离身体约20厘米。目视左前方(图4)。

(2) 上动不停，身体重心移于右脚跟；同时两臂向右、微向后划弧至右胯前，两手塌腕，掌心向下，指尖朝左前方。目视前方(图5)。

(3) 上动不停，身体重心再移于左脚前掌；两手向左、向前、向上划弧至胸高，与肩同宽，两臂微屈，掌心朝后下方，指尖朝前下方。目视左手所指方向(图6)。

(4) 上动不停，两腿屈膝微蹲，重心偏于左腿，上体微右转；同时左臂外旋、右臂内旋，两臂微屈，肘自然下垂，两手成横掌，掌心朝外，指尖朝左前方。目视左掌方向(图7)。

(5) 上动不停，右脚以脚跟为轴，脚尖转向西南方，上体继续右转(胸朝西)；同时两掌向右划弧至胸前，两