

武术系列丛书



随书附赠 DVD
光盘一张

陈式

● 独家脚印版本
● C/D 分解演示
● 讲解透彻
● 易学易懂

刘淑慧 编著

太极拳

36 式套路

分解教学



陈式太极拳



时代出版传媒股份有限公司
安徽科学技术出版社

武术系列丛书

陈式

● 独家脚印版本
● 200分解演示
● 讲解透彻
● 易学易懂

刘淑慧 编著

太极拳

36式套路

分解教学



时代出版

时代出版传媒股份有限公司
安徽科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

陈式太极拳 36 式套路分解教学 / 刘淑慧编著. --合肥: 安徽科学技术出版社, 2017. 4

(武术系列丛书)

ISBN 978-7-5337-7069-3

I. ①陈… II. ①刘… III. ①太极拳-套路(武术)-体育教学 IV. ①G852.112

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2017)第 003828 号

CHENSHI TAIJIQUAN 36 SHI TAOLU FENJIE JIAOXUE

陈式太极拳 36 式套路分解教学

刘淑慧 编著

出版人: 丁凌云 策划编辑: 徐浩瀚 责任编辑: 翟巧燕 聂媛媛

责任校对: 张 枫 责任印制: 廖小青 封面设计: 王 艳

出版发行: 时代出版传媒股份有限公司 <http://www.press-mart.com>

安徽科学技术出版社 <http://www.ahstp.net>

(合肥市政务文化新区翡翠路 1118 号出版传媒广场, 邮编: 230071)

电话: (0551)63533323

印 制: 安徽联众印刷有限公司 电话: (0551)65661327

(如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂商联系调换)

开本: 880×1240 1/32

印张: 7.5

字数: 202 千

版次: 2017 年 4 月第 1 版

2017 年 4 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5337-7069-3

定价: 22.00 元

版权所有, 侵权必究

作者简介

刘淑慧，女，毕业于俄罗斯圣彼得堡国家体育大学，教育学博士。7岁习武，先后在安徽省体育运动学校、上海体育学院、俄罗斯圣彼得堡国家体育大学学习，师从于高级教练徐淑贞及王培锬、邱丕相、曾美英、赵光圣教授，还曾拜中国少林寺大师释德虔为师，得到过北京体育大学阚桂香、门惠丰教授和陈式太极拳传人陈正雷大师以及太极拳冠军王二平的亲自指导。

曾连续10年(1976—1986年)获得安徽省武术比赛全能冠军。曾获上海市九运会太极拳冠军和上海市52公斤级女子散打冠军。1982年获全国传统武术比赛优胜奖。1997年获国际少林武术节枪术冠军。1998年参加在俄罗斯圣彼得堡举行的国际搏击大赛，共获九项(长拳、太极拳24式、翻子拳、双刀、枪术、金刚大刀、三人对拳、单刀进双枪、陈式太极拳)金牌，被国际搏击联合会授予“九段”称号。2001年3月参加在三亚举行的由国家武术管理中心举办的首届国际太极拳健康大会，获陈式太极拳36式一等奖。2001年12月参加在珠海举办的国际太极拳交流大会，荣获太极拳42式竞赛套路、陈式太极拳竞赛套路、陈式太极剑36式3枚金牌；所带的太极拳代表队共获奖杯3座(集体项目太极拳42式一等奖，太极拳24式二等奖，太极剑32式二等奖)、奖牌23枚。2002年12月带队参加深圳市传统武术比赛，所带的代表队获青年组10个一等奖，2个特等奖。2003年2月参加香港首届国际武术节比赛，共获六项(枪术、陈式太极拳竞赛套路、太极器械、双器械、对练、集体太极拳)金牌。2003年8月带领深圳职业技术学院学生代表队参加广东省第六届大学生运动会武术比赛，共获金牌6枚(男子太极拳42式、棍术、长拳；女子剑术、枪术、棍术)、银牌5枚、铜牌5枚。2005年5月，参加在泰山举行的首届东岳太极拳交流大赛，获得陈式太极拳36式个人一等奖。2005年8月参加



在焦作举行的国际太极拳交流大赛,获得女子陈式太极剑一等奖。2007年3月,带队并参加在香港举行的第二届香港国际武术大奖赛,她本人获得双刀、陈式太极拳竞赛套路以及集体刀术的3枚金牌,学生和老师共获金牌17枚。2007年8月参加在石嘴山市举行的国际武术邀请赛,一举获得陈式太极拳竞赛套路和陈式太极剑36式以及传统器械双刀3枚金牌。2008年2月参加在香港举行的第三届国际武术邀请赛,再次获得陈式太极拳竞赛套路和传统器械2枚金牌。

现任深圳职业技术学院体育部副教授,主要承担武术和体育保健等课程的教学工作,负责学院的武术联合会、武术运动队的工作。先后在《中国体育科技》《安徽体育科技》《新疆体育科技》《中华武术》《少林与太极》《湖北教育学院学报》《武汉体育学院学报》《中国职业技术教育》等刊物上,发表专业论文20多篇。

合作编著了《世界体育大事典》《擒拿格斗技击术》《护手双钩》《大学体育》《体育与健康教程》《大学体育教程》《高职体育实践教程》等著作和教材。由中国人民体育音像出版社出版了《女子防身术》教学光盘和《练功十八法保健操》双语教学光盘。独立编著了《陈式太极拳竞赛套路分解教学》,由安徽科学技术出版社出版。

先后去过俄罗斯、英国、意大利、泰国,传播中国武术和文化,并做了大量的考察、教学和研究工作。有20多年丰富的武术教学经验。个人传记被编入《世界名人录》,并且荣获“深圳市教育事业专家”称号。



前 言

陈式太极拳是我国武术太极拳各种流派中最古老的拳种之一，在国内外享有盛誉。其内容和风格独具特色。每一个动作都是以缠丝劲法和松活弹抖的发力运动为核心的由内及外的圆弧运动。动作往返缠绕，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，教学难点也很多。

为了继承和发扬陈式风格的太极拳，把它普及到群众中去，我的恩师阚桂香教授和田秀臣老师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“陈式太极拳36式”。在此基础上，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，总结出这套陈式太极拳36式。既丰富了太极拳锻炼的内容，又便于初学者练习。

本人在1986年，有幸跟着阚桂香老师学习陈式太极拳36式和陈式太极剑36式（当时，阚老师先后在安徽合肥举办了两次陈式太极拳36式的学习班）。我先后于1989年在西安市举行的全国传统武术比赛上、1991年在南昌市举行的全国传统武术比赛中，得到了阚老师的精心指点和辅导。1996年6月，我出国留学，在留学期间先后在俄罗斯、英国、意大利等国教学，传播阚老师的陈式太极拳和陈式太极剑36式。1998年，在回国参加海外教练员段位培训班时，又再次得到阚老师的单独指点，我受益匪浅。2001年3月，我留学毕业回国，参加了在海南省三亚市举行的由国家武术管理中心举办的首届世界太极拳健康大会，又喜遇阚桂香老师，并参加了阚桂香老师的专家讲座和学习，参加了陈式太极拳36式的比赛，并获得一等奖。2001年12月，





我参加了在广东省珠海市举办的国际太极拳交流大会,荣获陈式太极拳36式、陈式太极剑36式以及太极拳42式的3枚金牌。2004年5月,我又去黄山,参加阚桂香老师和门惠丰老师的太极拳学习班,进一步提高了陈式太极拳技艺。2004年8月又奔赴泰山,向阚老师和门老师学习东岳太极拳,并参加陈式太极拳的交流比赛,荣获太极拳36式的一等奖。2005年8月,我参加了在焦作市举行的由国家武术管理中心举办的国际太极拳比赛,获得陈式太极拳和陈式太极剑36式的一等奖。2007年3月参加在香港举行的第二届香港国际武术大奖赛,获得传统器械双刀、陈式太极拳竞赛套路和集体刀术的3枚金牌。同年8月参加中国石嘴山市第二届国际武术邀请赛,再次获得陈式太极拳竞赛套路、传统器械、陈式太极剑3枚金牌。2008年2月参加在香港举行的第三届国际武术大奖赛,再次获得陈式太极拳的冠军。

首先,我要感谢教育我、培养我的阚桂香老师和门惠丰老师。同时,本书在编写过程中,得到了深圳职业技术学院的大力支持以及与我一起演练的林清先生和冷先锋先生、摄影陈振刚老师的大力协助。在此一并表示衷心的感谢!

刘淑慧



目 录

一、陈式太极拳36式套路的结构特点	1
二、陈式太极拳36式套路的技术特点	2
三、分解教学陈式太极拳36式套路的三个阶段	6
四、陈式太极拳36式套路的基本方法	11
(一)太极拳桩功练习	11
(二)手型	12
(三)步型	14
(四)步法	16
(五)腿法	22
(六)基本动作(手法)训练	27
五、陈式太极拳36式套路分解教学	50
[第一段]	
(一)起势	52
(二)右金刚捣碓	57
(三)揽扎衣	63
(四)白鹤亮翅	69
(五)斜行拗步	76

(六)提收	82
(七)前蹬	86
(八)掩手肱捶	90
(九)双推手	95
(十)肘底捶	101
[第二段]	
(十一)倒卷肱	105
(十二)退步压肘	111
(十三)左、右野马分鬃	114
(十四)左、右金鸡独立	122
(十五)右六封四闭	133
(十六)左单鞭	137
[第三段]	
(十七)云手	143
(十八)高探马	149
(十九)右左擦脚	153
(二十)蹬一根	161
(二十一)披身捶	166
(二十二)背折靠	169
(二十三)青龙出水	171
(二十四)白猿献果	175
(二十五)左六封四闭	179
(二十六)右单鞭	183
[第四段]	
(二十七)双震脚	187
(二十八)玉女穿梭	192
(二十九)兽头势	198
(三十)雀地龙	201

(三十一)上步七星	205
(三十二)退步跨虎	207
(三十三)转身摆莲	211
(三十四)当头炮	215
(三十五)左金刚捣碓	219
(三十六)收势	224
附录 本书图例	228
参考文献	229

一、陈式太极拳36式套路的结构特点

陈式太极拳36式套路，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83个动作，45个拳式。简化后仅36个动作，33个拳式，减少了重复的、运动特点不明显的动作。保留了传统陈式太极拳的主要动作和动作顺序。可以说，陈式太极拳36式无论在动作风格特点上，还是在套路结构编排上，都较好地保留了陈式太极拳的传统性。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，不以定势来论。又如：原套路中不少发劲动作的形式虽有差异，但劲路相同；因而简化后的套路仅仅用了“掩手肱捶”这一具有代表性的发劲动作。

陈式太极拳36式在动作编排上，遵循了由易到难的原则，多为左右对称动作，以求平衡发展、全面锻炼。整个套路共分四段。第一段为十动，由以上肢运动为主的基本动作组成。第二段为六动，以步法的转换、上肢的伸展和卷放动作为主。第三段为十动，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。第四段为十动，在身体起伏转折的同时又安排了双震脚、跳跃及拍脚动作。运动速度快慢相间，富于韵律感。

在动作的编排中，还照顾到拳式的左右对称。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、陈式太极拳36式套路的技术特点

陈式太极拳36式套路，在整个套路练习过程中，其技术上有以下特点：

1. 动作缠绕，曲折连贯

整套动作都是以缠丝劲法和松活弹抖的发力，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旋式进退动作（如云手动作两臂在体前交互向外缠绕的同时，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圆弧动作的配合。加上动作往返之间有“折叠”手法，所以使得动作更加圆滑曲折。

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。动作速度快慢相间，势断意连。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，轻柔地衔接下一动作。这样刚柔相济，由柔渐刚，刚柔并重，充分地体现了这个拳种有节奏的连续运动的特征，不违背太极拳运动连绵不断、节节贯穿的技术原则。



2. 腰为主宰，以身带臂

腰是身体和下肢转动的关键。对全身动作的变化，对调整重心的稳定，以及对动作上的发力，腰都起着主要的作用。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，立足以跟腰催动胯，行于膝，达于脚，以腰为轴，带动全身九大关节运动。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，左腰侧肌和左腿为实，右腰侧肌和右腿为虚。反之亦同。

以身带臂，在动作中体现的是：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。然后在接做“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，向前做右虚步撩掌，然后完成“金刚捣碓”动作。寥寥几动，处处都体现出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，必先向右；前去动作，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、欲发未发的一种内涵力。

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显得轻灵、圆活。

4. 刚柔相济，快慢相间

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，每个动作中都体现出较强的节奏感。如在“掩手肱捶”动作中，蓄劲时柔缓卷收和出拳发力时的迅速所形成的节奏变化，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。悠游缓慢的“披身捶”与柔中寓刚的“背折靠”相接；再由轻灵柔和到突转快速发力的“青龙出水”等动作都体现出刚柔相济、快慢相间的特点。

5. 动作清楚，击法明确

陈式太极拳36式中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，都具有攻防含义，所以只要在意念引导下，有的比较复杂的动作也容易掌握。如在“右擦脚”动作中，含有捋、棚、掇、拿、穿肘、踢裆、击面的连续击法，这样动作皆有技击方法，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. 呼吸与动作配合自然

学练太极拳要用腹式呼吸，要求深、长、细、匀、缓。初练时呼吸要顺其自然，不要故意做作；到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，出拳发放时应呼气。



三、分解教学陈式太极拳36式套路的三个阶段

根据由易到难、由浅入深、循序渐进的原则，陈式太极拳36式套路技术教学可分三个阶段，也称三步学习法。

第一阶段 是粗略形成的技术阶段。也就是练习技术的“泛化”阶段，看你学习陈式太极拳的技术“会不会”。

俗话说：“像不像三分样。”对于初学者来说，练习陈式太极拳36式套路应先从基础开始，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的阶段。

陈式太极拳36式，每个完整动作一般均包含有一定的路线、方位、相对静止的架势结构、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。

首先，学习陈式太极拳基本功中的太极拳桩功；其次，学习陈式太极拳的基本手型、步型、步法和腿法；第三，学习太极拳中的基本动作，包括发力与不发力的组合动作。这样一步一步地循序渐进地过渡到套路中学习。

一开始，练习动作会表现出不协调、吃力、缺乏自控力，并伴随较多的拙力；动作质量很低，在精确性、连贯性和稳定性上都很差，只能粗略掌握动作的主要过程。

所以，作为教学者，应了解学员的基本情况，多采用讲解法、示范



法、分解教学法、完整法和重复训练法，使学员明白动作的方向、路线、曲折迂回及来龙去脉，对上肢动作变化要重点讲解，下肢的步型步法可高一些，不必太低、太工整。同时，在此阶段要注意培养学员的信心和意志力，尤其对于那些经过努力还是学不会的学员，要耐心细致地引导，还要注意发现其错误之处，并及早预防和纠正，从而将错误动作消灭在萌芽状态。

第二阶段 是在第一阶段的基础上改进提高的技术阶段。也就是练习技术的“分化”阶段，看你学习的技术“对不对”。

这个阶段的特点是脑皮质兴奋过程与抑制过程处于分化阶段，兴奋相对集中，由抑制逐步发展，逐步克服了动作不协调的现象，多余动作得到了很大程度的消除，并能在有利的条件下比较轻松地完成套路动作。但是，由于动力定型动作还不巩固，技术上还存在一些缺陷，甚至还会出现已经掌握的动作有时完不成的情况。所以，此阶段的主要任务是建立套路动作表象，消除多余动作，提高动作质量，以基本达到技术规范和要求。

在教学上，教学者主要采用重复训练法、口令法、变换训练法和完整教学法。分解教学只用于个别技术环节上，往往在纠正错误动作时运用，在多次重复、变换的训练中，彻底纠正学员某些错误动作，让学员掌握整个动作姿势和步型的准确。在动作分解教学过程中，还要求做到手、眼、身法、步的变换部位的准确。同时，在此阶段应注意培养学员对技术精益求精的态度，要帮助其克服“差不多”的思想，加强其动作的连贯性、准确性、协调性、灵活性，真正地将套路中的每个动作学好。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，并且能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，动作协调圆滑。

所以，教学是要掌握动作的姿势、步型的准确和工整。这一步的主要

