

【閼桂香 著】

CHEN SHI TAI JI QUAN
JING SAI TAO LU JIAO YU XUE

陈式太极拳 竞赛套路教与学

人民体育出版社



陈式太极拳竞赛套路 教 与 学

阚桂香 著

人民体育出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

陈式太极拳竞赛套路教与学/闾桂香著. —北京: 人民体育出版社, 2004

ISBN 7 - 5009 - 2613 - 8

I. 陈… II. 闾… III. 太极拳, 陈式—套路 (武术) IV. G852.111.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 038434 号

*

人民体育出版社出版发行

北京中科印刷有限公司印刷

新华书店经销

*

850 × 1168 32 开本 5.875 印张 135 千字

2004 年 10 月第 1 版 2004 年 10 月第 1 次印刷

印数: 1—5,100 册

*

ISBN 7 - 5009 - 2613 - 8 / G · 2512

定价: 13.00 元

社址: 北京市崇文区体育馆路 8 号 (天坛公园东门)

电话: 67151482 (发行部) 邮编: 100061

传真: 67151483 邮购: 67143708

(购买本社图书, 如遇有缺损页可与发行部联系)



1998年在人民大会堂
中国武术首届授段仪式上

1985年张文广教授同作者
赴日讲学



1989年中国武术专家教练组
赴日本教授陈式太极拳竞赛套路

1998年天安门万人太极拳
大会演，作者在前领练陈式太
极拳竞赛套路





1997 年赴台湾
讲学



1999 年在瑞士教学时，参观日内瓦
国际会议中心

2003 年赴日讲学



在澳大利亚悉尼教学

太极拳



担任武术比赛裁判长



在安徽省普及陈式
太极拳



在泰山之巅辅导
日本学生

作者与其先生门惠丰
教授练拳





多次参加北京市及全国武术比赛，均获金奖



编写陈式太极拳竞赛套路



作者拳姿



1985年参加全国工人运动会武术比赛获一等奖



作者生日宴会留影

前言

太极拳竞赛套路是在 1988 年国内外太极拳热潮中，由国家体委中国武术研究院组织有关专家、教授，在原有套路动作基础上，按照传统性、科学性、竞赛性的原则创编问世的。

太极拳竞赛套路，各流派的拳术特点更加突出，技术动作规范，有利于竞赛及对国内外普及、推广。开展十几年来，竞赛套路不但进入了国内外不同形式的比赛，还推广普及到群众性的健身活动中，为提高人民健康水平起到了不可低估的作用。

笔者主编的“陈式太极拳竞赛套路”问世后，受到了国内外拳友们的好评，有很多的中年人及少年儿童练习。现将开展以来的部分情况简单回顾如下：（一）陈式太极拳很主要的一个特点是套路中有发劲动作。“发劲”如何发，是练习及提高陈式太极拳技术的关键。在群众练习中，一般都表现为猛打、猛冲、猛震脚，经调查因发劲技术不对而受伤的不在少数，关于这一问题我在教学中强调“发劲”应松、弹、抖、放（发）。练习中给劲要循序渐进。这样才能逐渐掌握，达到健身效果。（二）在套路演练过程中，还要处理好动作的节奏。我在教学中，提出“动作速差”要大，就是要充分体现出动与静、快与慢的鲜明对比感。在动作中如何处理体现呢？我总结出三个原则：1. 动作缠绕时要柔快；2. 发劲动作速度要快；3. 凡身

体转变方向时要快。除此之外，动作就要柔和慢。这样的节奏感，更能突出刚柔相济、快慢相间的特色。（三）在技术套路动作前，我写了陈式太极拳功法，这是我多年来教学经验的总结。武术前辈流传下来有这样的谚语：“练拳不练功，到老一场空”“壮内强外”等。这都强调了练拳时必先要练“功”。功是注意调意、调气、调内脏各器官功能及内在素质的，只有内脏各功能健壮了，外部各器官才能更好地发挥作用。因此，在这里我希望拳友们在练竞赛套路动作之前，先练习前面的功法，这样才能真正达到内壮外强，拳技水平不断提高，延年益寿，青春长在。

以上三言两语，敬请读者批评指正！

作者 2004 初春

目 录

第一节 概述	1
一、套路结构	1
二、技术特点	2
三、教与学	5
第二节 陈式太极拳功法	10
一、无极桩（预备势）	10
二、捣碓势（太极桩）	11
三、缠绕桩	13
四、开合桩	15
五、滚球桩	19
第三节 基本方法	27
一、手型、手法	27
二、眼法	29
三、身型、身法	30
四、步型、步法	30
五、基本方法的练习	32

第四节 动作名称及分动提示	43
第五节 动作图解	48
第一段	48
第一式 起势	48
第二式 右金刚捣碓	49
第三式 揽扎衣	53
第四式 右六封四闭	57
第五式 左单鞭	60
第六式 搬拦捶	64
第七式 护心捶	66
第八式 白鹤亮翅	68
第九式 斜行拗步	70
第十式 提收	73
第十一式 前趟	75
第十二式 右掩手肱捶	77
第十三式 披身捶	80
第十四式 背折靠	82
第十五式 青龙出水	83
第十六式 斩手	86
第十七式 劈架子	88
第十八式 翻花舞袖	89
第十九式 左掩手肱捶	90
第二十式 左六封四闭	92
第二十一式 右单鞭	95

第二段	97
第二十二式 云手（向右）	97
第二十三式 云手（向左）	101
第二十四式 高探马	103
第二十五式 右连珠炮	106
第二十六式 左连珠炮	110
第二十七式 闪通背	114
第三段	117
第二十八式 指裆捶	117
第二十九式 白猿献果	120
第三十式 双推手	122
第三十一式 中盘	124
第三十二式 前招	128
第三十三式 后招	129
第三十四式 右野马分鬃	130
第三十五式 左野马分鬃	132
第三十六式 摆莲跌叉	133
第三十七式 左右金鸡独立	137
第四段	141
第三十八式 倒卷肱	141
第三十九式 退步压肘	143
第四十式 擦脚	147
第四十一式 蹬一根	149
第四十二式 海底翻花	151

第四十三式	击地捶	152
第四十四式	翻身二起	154
第四十五式	双震脚	156
第四十六式	蹬脚	158
第四十七式	玉女穿梭	159
第四十八式	顺鸾肘	161
第四十九式	裹鞭炮	164
第五十式	雀地龙	165
第五十一式	上步七星	166
第五十二式	退步跨虎	168
第五十三式	转身摆莲	169
第五十四式	当头炮	172
第五十五式	左金刚捣碓	174
第五十六式	收势	175
附:	陈式太极拳竞赛套路动作路线示意图	178

第一节

概 述

一、套路结构

陈式太极拳竞赛套路，是在传统陈式太极拳一路和二路的基础上创编而成的。它具有多缠绕、以柔为主的一路拳风格，又有多发劲、以刚为主的二路拳的特点。整套共有 56 个动作。

该套路共分 4 段，第 1 段由 21 个基本动作组成，动作柔缓多缠绕，步法稳实。第 2 段的 6 个动作，步法虚实，变换灵活，上肢伸展卷放，多连续发劲动作，力度、节奏明显，套路动作方向、路线多变，体现套路运动的第一次高潮。第 3 段 10 个动作，上肢动作以缠绕为主，以摆莲跌叉突出了下肢的难度动作。第 4 段 19 个动作，动作转折、展放，幅度较大，多窜跳，突出了腿法，加之“顺鸾肘”“裹鞭炮”等动作，体现了先开展，后紧凑，周身发劲的功夫，动作大小、收放、刚柔、快慢相间，节奏感较强，达到套路运动的最后高潮。

在动作的编排中，还考虑到使拳势左右对称，一些典型动作如“单鞭”“六封四闭”“金刚捣碓”“连珠炮”等，在原右（左）势的基础上，增加了左（右）势，以使身体得到均衡的

全面锻炼。

二、技术特点

在陈式太极拳竞赛套路练习中，应注意以下特点：

（一）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转运动。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，身体还要做内、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。

（二）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，对推动动力达到肢体远端，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，节上腰中发。”

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。反之亦然。

以身带臂，在动作中的体现是：腰胯领先，带动两臂做极为缠绕曲折的进退、屈伸等各种圆弧运动。如在做“金刚捣碓”动作时，身体向左、向右回转，带动两臂、两手做由小到大的内外旋转、左右缠绕运动。下肢动作，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。几乎陈式太极拳的每个动作，起承转合，处处都在体现腰为主宰的运动特点。

（三）对称协调，圆满灵活

在演练陈式太极拳竞赛套路的全部过程中，都要具有“意欲向上，必先寓下；意欲向左，必先向右；前去之中，必有后撑；对拉拔长，曲中求直”的相吸相系的动作意向。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义。

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柔、圆活。

（四）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”这一动作中，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。如第一段中的“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变转快速发力的“青龙出水”。

（五）动作清楚，击法明确

陈式竞赛套路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“白猿献果”动作过程中，含有捋、掳、采、顶裆、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，增加了练习的兴趣。

（六）呼吸与动作配合自然

练拳要用腹式呼吸，要求深、长、细、匀、缓。初练时要呼吸顺其自然，不要故意做作。当熟练后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。