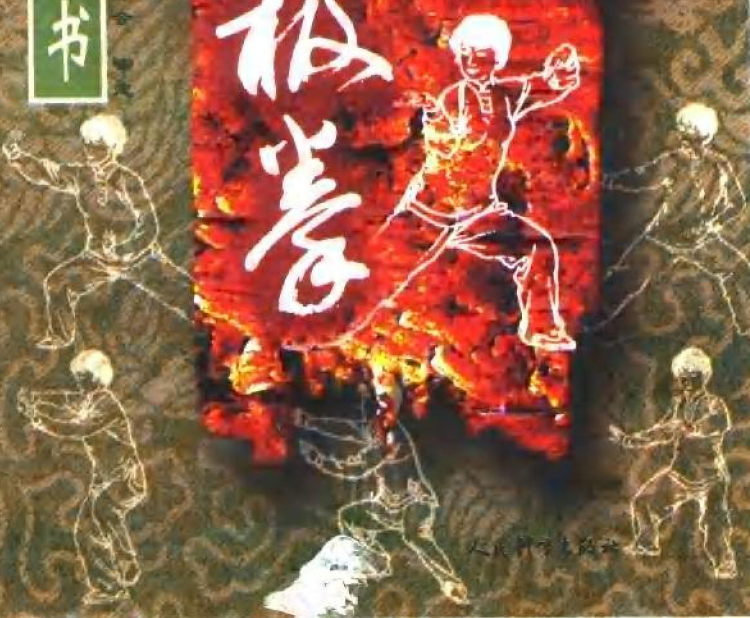


武术竞赛系列丛书

陈式太极拳

竞赛套路



人民体育出版社

武术竞赛系列丛书

陈式太极拳

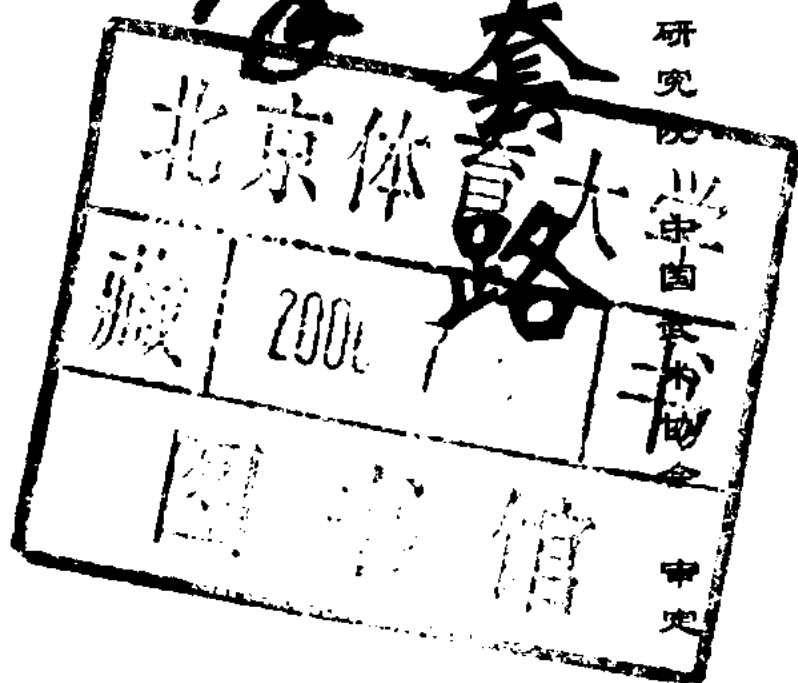
竞赛套路

1977/126

中国武术研究院

中国武术协会

审定



人民体育出版社

(京)新登字 040 号

图书在版编目(CIP)数据

陈式太极拳竞赛套路/中国武术研究院、中国
武术协会审定。 - 北京:人民体育出版社,1999

(武术竞赛系列丛书)

ISBN 7-5009-1735-X

I. 陈… II. ①中… ②中… III. 太极拳,
陈式 - 运动竞赛 - 套路(武术) - 中国 IV. G852.11

中国版本图书馆 CIP 数据核字(98)第 38467 号

★

人民体育出版社出版发行
北京市昌平环球印刷厂印刷
新华书店经销

★

720×880 毫米 异 32 开本 8.75 印张 50 千字
1999 年 4 月第 1 版 1999 年 4 月第 1 次印刷
印数:1-13200 册

★

ISBN7-5009-1735-X/G·1634
定价:11.00 元

社址:北京市崇文区体育馆路 8 号(天坛公园东门)
电话:67143708(发行处) 邮编:100061
传真:67116129 电挂:9474
(购买本社图书,如遇有缺损页可与发行处联系)

前 言

中华武术源远流长，几千年来发展至今，愈来愈受到国内外人士的喜爱。随着武术运动的发展，作为武术重要拳种之一的太极拳，近年来，国内以及国际性交流、比赛活动日益频繁，其技术水平也得到了不断的发展和提高。

国内外太极拳比赛的实践表明，太极拳套路对健身、医疗确有十分良好的作用。但作为竞赛套路从时间、内容、结构、布局等方面看，有不能适应竞赛要求之处，迫切需要编制出各式太极拳的规范竞赛套路。中国武术研究院非常重视这一编制工作，并提出了在各式太极拳竞赛套路的编制过程中的注意点。一要注意保留传统套路的风格、特点及技术要领，不失其传统性；二要以人体生理特点为依据，有利于身心健康和全面发展，符合现代体育科学的要求；三要有一定

难度，要符合竞赛规则要求，通过竞技比赛，促进技术水平的提高。

为落实这项工作，中国武术研究院组织了四式太极拳竞赛套路编写小组；在套路编成之后，又组织了技术审核组，邀集太极拳名家，进行了认真的审核。最后，由中国武术研究院、中国武术协会审定公布。现分编成四本书。

这四种套路分别在固有传统套路的基础上，又吸收了前人技术的精华，参阅了大量有关文献，具有许多优点和特点。

它内容充实，风格突出，动作规范，结构严谨，布局合理，增加了难度。这些套路能较全面地锻炼身体，同时由于它动作数量、组别、时间均符合竞赛规则要求，适于在同等条件下进行比赛。

四式太极拳竞赛套路的诞生，是太极拳运动发展史上的一件大事。它对今后国内外太极拳运动的蓬勃发展将会起到重要作用。

一、四式太极拳竞赛套路编写组成员：

张文广 张 山 门惠丰 李秉慈
阚桂香 计月娥

二、四式太极拳竞赛套路技术审核组成员：

蔡龙云	李天骥	张继修	杨振铎
孙剑云	周元龙	夏柏华	吴 彬
邵善康	李德印	冯志强	陈小旺
张永安	曾乃梁	李承祥	冯如龙

目 录

动作名称·····	(1)
动作图解·····	(5)
动作布局示意图·····	(274)

动作名称

第一段

- (一) 起势……………(5)
- (二) 右金刚捣碓……………(7)
- (三) 揽扎衣……………(16)
- (四) 右六封四闭……………(23)
- (五) 左单鞭……………(32)
- (六) 搬拦捶……………(40)
- (七) 护心捶……………(45)
- (八) 白鹤亮翅……………(50)

(九) 斜行拗步 (53)

(一〇) 提收 (61)

(一一) 前蹬 (64)

(一二) 右掩手肱捶 ... (69)

(一三) 披身捶 (76)

(一四) 背折靠 (80)

(一五) 青龙出水 (82)

(一六) 斩手 (88)

(一七) 翻花舞袖 (92)

(一八) 海底翻花 (94)

(一九) 左掩手肱捶 ... (96)

(二〇) 左六封四闭... (101)

(二一) 右单鞭..... (106)

第二段

(二二) 云手(向右)... (114)

(二三) 云手(向左)... (122)

(二四) 高探马..... (126)

(二五) 右连珠炮..... (131)

(二六) 左连珠炮……(141)

(二七) 闪通背……(149)

第三段

(二八) 指裆捶 (154)

(二九) 白猿献果……(162)

(三〇) 双推手 (166)

(三一) 中盘……(168)

(三二) 前招……(176)

(三三) 后招……(177)

(三四) 右野马分鬃…(178)

(三五) 左野马分鬃…(181)

(三六) 摆莲跌叉……(183)

(三七) 左右金鸡独立(193)

第四段

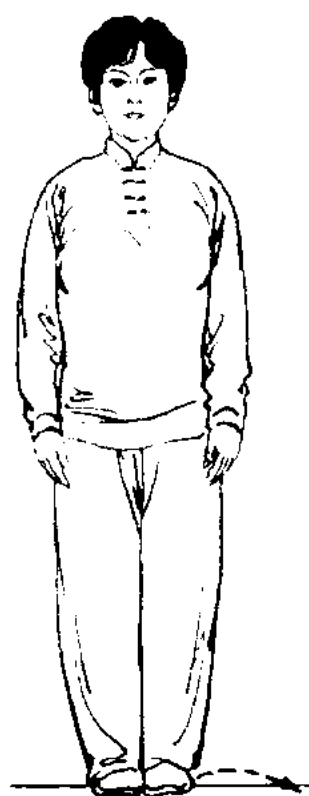
(三八) 倒卷肱 (202)

(三九) 退步压肘……(208)

(四〇) 擦脚……(213)

(四一) 蹬一根……(217)

- (四二) 海底翻花……(220)
- (四三) 击地捶……(222)
- (四四) 翻身二起……(225)
- (四五) 双震脚……(229)
- (四六) 蹬脚……(234)
- (四七) 玉女穿梭……(236)
- (四八) 顺鸾肘……(239)
- (四九) 裹鞭炮 (244)
- (五〇) 雀地龙 (248)
-
- (五一) 上步七星……(250)
- (五二) 退步跨虎……(254)
- (五三) 转身摆莲……(258)
- (五四) 当头炮 (263)
- (五五) 左金刚捣碓 (266)
- (五六) 收势 (271)



动作图解

图 1

第一段

(一) 起势(面向南站立)

①两脚并拢，身体自然直立；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，呼吸自然；眼向前平视。

(图 1)

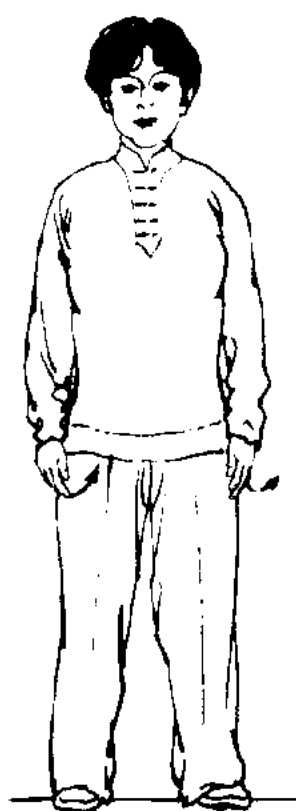


图 2

第一段

②左脚脚跟、脚尖依次缓缓提起,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)

要点:精神集中到练拳上;身体要自然放松,头顶虚虚领起,含胸拔背,脊背要有上下对拉拔长之意;裆要开,并有圆虚之感;呼吸自然,意存丹田。



图 3

第一段

(二) 右金刚捣碓

①身体微右转；同时两臂微屈，左手外旋，右手内旋，掌心均向下。(图 3)



图 4

第一段

两腿微蹲，身体微左转；带动
两手臂向左前方划弧举至肩平，
两掌心转向下；眼看两手之间。
(图 4)



图 5

第一段

②两腿屈蹲，重心移至左腿，上体右转（胸向西）；同时右脚以脚跟为轴，脚尖外摆约 90° ；随体转两臂微屈，左手外旋，右手内旋，手心向外，向右平摆分别至身体侧前方，两手腕与肩平，指尖向左；眼看左手前方。（图 5）



图 6

第一段

③身体重心移至右腿；左脚提起，脚尖上翘。（图 6）