

零基础学 陈氏太极拳

(视频学习版)

高崇 编著 杨天硕 摄影

太极拳世界冠军
中国武术六段

亲授太极步型、步法、基本动作
18式完整套路示范及讲解

太极拳基础入门
初学者轻松学练

内置19个二维码
扫码即看完整学习视频

587幅多角度实拍图
分步骤展示连贯动作

局部特写和正误动作对比
完美呈现技术要领与细节



中国工信出版集团



人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS

零基础学 陈氏太极拳

(视频学习版)

高崇 编著 杨天硕 摄影

人民邮电出版社
北京

图书在版编目 (C I P) 数据

零基础学陈氏太极拳：视频学习版 / 高崇编著；
杨天硕摄影. — 北京：人民邮电出版社，2018.2
ISBN 978-7-115-47443-8

I. ①零… II. ①高… ②杨… III. ①陈式太极拳—
基本知识 IV. ①G852.11

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第301598号

内 容 提 要

本书是为广大太极拳爱好者以及想了解陈氏太极拳的人士编写的太极拳基础入门教程。全书介绍了陈氏太极拳的基础知识、基本要求、步型与步法，以及18式太极拳的完整套路和动作要领等内容，以500余幅多角度真人实拍图，分步骤展示太极拳的连贯动作，全书内置19个二维码，扫一扫即看完整的学习视频，方便读者跟着专业教练轻松学练太极拳。

◆ 编 著 高 崇

摄 影 杨天硕

责任编辑 寇佳音

责任印制 周昇亮

◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市丰台区成寿寺路11号

邮编 100164 电子邮件 315@ptpress.com.cn

网址 <http://www.ptpress.com.cn>

北京缤索印刷有限公司印刷

◆ 开本：700×1000 1/16

印张：9.75

2018年2月第1版

字数：200千字

2018年2月北京第1次印刷

定价：39.80元

读者服务热线：(010)81055296 印装质量热线：(010)81055316

反盗版热线：(010)81055315

广告经营许可证：京东工商广登字 20170147号

CONTENTS · 目录

第一章 陈氏太极拳简介

- ① 陈氏太极拳的由来与发展 8
 - 1. 由来 8
 - 2. 发展 8
- ② 陈氏太极拳的实用功能 9
- ③ 太极拳服装以及装备的选择 9
 - 1. 太极服 9
 - 2. 太极服的选择 11
 - 3. 太极鞋 12
 - 4. 太极鞋的选择 13



第二章 陈氏太极拳的基本要求

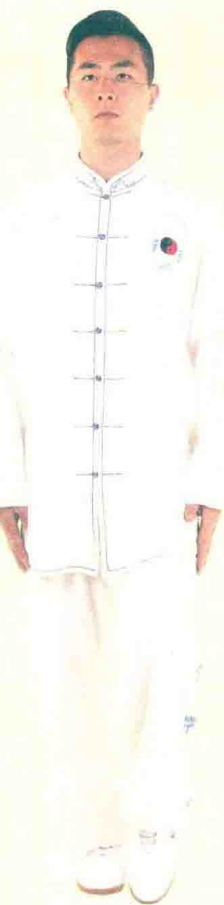
- ① 掌形 15
- ② 拳形 15
- ③ 钩手 16
- ④ 身形 17

第三章 陈氏太极拳的基本步型

- ① 马步 19
- ② 弓步 20
- ③ 虚步 21
- ④ 仆步 21
- ⑤ 歇步 22
- ⑥ 四六步 23

第四章 陈氏太极拳的基本步法

- ① 进步 25
- ② 退步 29
- ③ 侧行步 34



第五章 热身动作

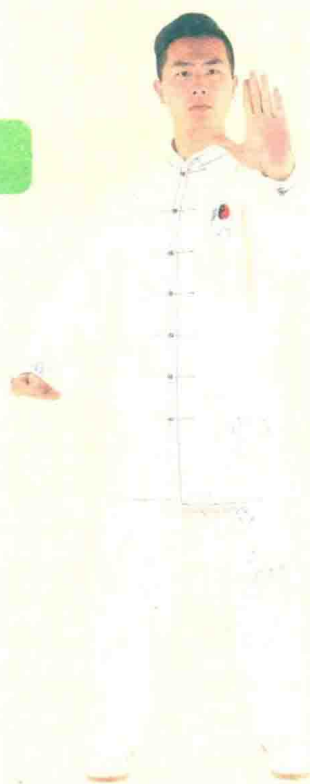
- | | | | |
|--------|----|--------|----|
| ① 颈部运动 | 38 | ⑤ 肩部运动 | 41 |
| ② 肘部运动 | 38 | ⑥ 伸展运动 | 42 |
| ③ 头部运动 | 39 | ⑦ 提膝运动 | 44 |
| ④ 上肢运动 | 40 | | |

第六章 陈氏太极拳的基础动作

- | | | | |
|--------|----|--------|----|
| ① 野马分鬃 | 46 | ④ 左右穿梭 | 59 |
| ② 搂膝拗步 | 50 | ⑤ 搬拦捶 | 64 |
| ③ 倒卷肱 | 55 | ⑥ 左右云手 | 68 |

第七章 陈氏太极拳精要 18 式

- | | | | |
|--------|-----|---------|-----|
| ① 起势 | 72 | ⑩ 掩手肱拳 | 111 |
| ② 金刚捣碓 | 75 | ⑪ 高探马 | 115 |
| ③ 懒扎衣 | 84 | ⑫ 左蹬一跟 | 118 |
| ④ 六封四闭 | 89 | ⑬ 玉女穿梭 | 121 |
| ⑤ 单鞭 | 92 | ⑭ 云手 | 130 |
| ⑥ 白鹤亮翅 | 96 | ⑮ 转身双百莲 | 135 |
| ⑦ 斜行 | 99 | ⑯ 当头炮 | 141 |
| ⑧ 搂膝 | 105 | ⑰ 金刚捣碓 | 144 |
| ⑨ 拗步 | 108 | ⑱ 收势 | 151 |



学 基 础
陈氏太极拳

(视频学习版)

高崇 编著 杨天硕 摄影

人民邮电出版社
北京

图书在版编目(CIP)数据

零基础学陈氏太极拳：视频学习版 / 高崇编著；
杨天硕摄影. -- 北京：人民邮电出版社，2018.2
ISBN 978-7-115-47443-8

I. ①零… II. ①高… ②杨… III. ①陈式太极拳—
基本知识 IV. ①G852.11

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第301598号

内 容 提 要

本书是为广大太极拳爱好者以及想了解陈氏太极拳的人士编写的太极拳基础入门教程。全书介绍了陈氏太极拳的基础知识、基本要求、步型与步法，以及18式太极拳的完整套路和动作要领等内容，以500余幅多角度真人实拍图，分步骤展示太极拳的连贯动作，全书内置19个二维码，扫一扫即看完整的学习视频，方便读者跟着专业教练轻松学练太极拳。

◆ 编 著 高 崇

摄 影 杨天硕

责任编辑 寇佳音

责任印制 周昇亮

◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市丰台区成寿寺路11号

邮编 100164 电子邮件 315@ptpress.com.cn

网址 <http://www.ptpress.com.cn>

北京缤索印刷有限公司印刷

◆ 开本：700×1000 1/16

印张：9.75

2018年2月第1版

字数：200千字

2018年2月北京第1次印刷

定价：39.80元

读者服务热线：(010)81055296 印装质量热线：(010)81055316

反盗版热线：(010)81055315

广告经营许可证：京东工商广登字20170147号

在线教学视频观看说明

请按照以下步骤获取在线视频。

步骤一：打开手机微信“扫一扫”。

步骤二：扫描右侧的二维码。

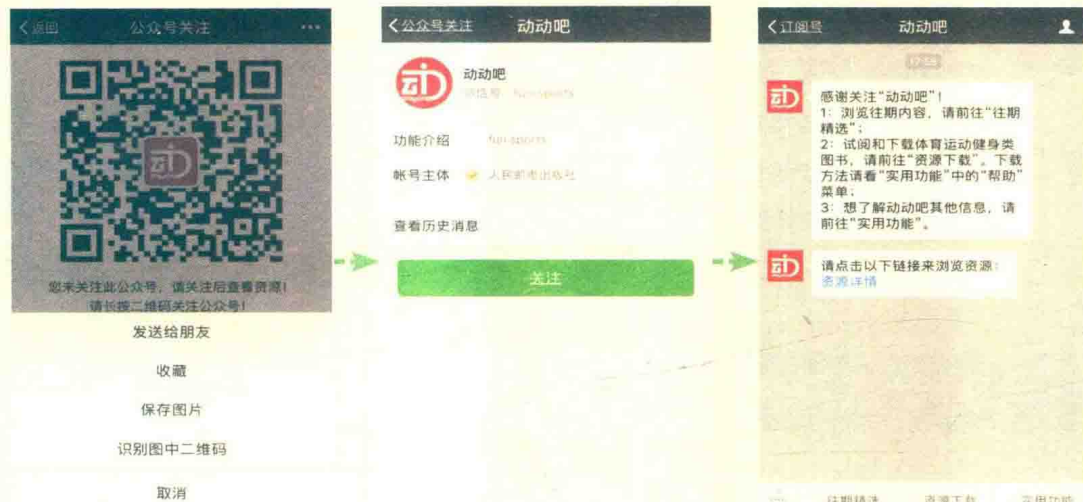


步骤三：

1. 若您已经关注“动动吧”微信公众号,可直接观看视频。

2. 若您尚未关注“动动吧”微信公众号,将进入如右侧所示的手机界面。

请长按该二维码并关注“动动吧”微信公众号,然后将直接进入资源获取界面。请点击“资源详情”,即可观看视频。



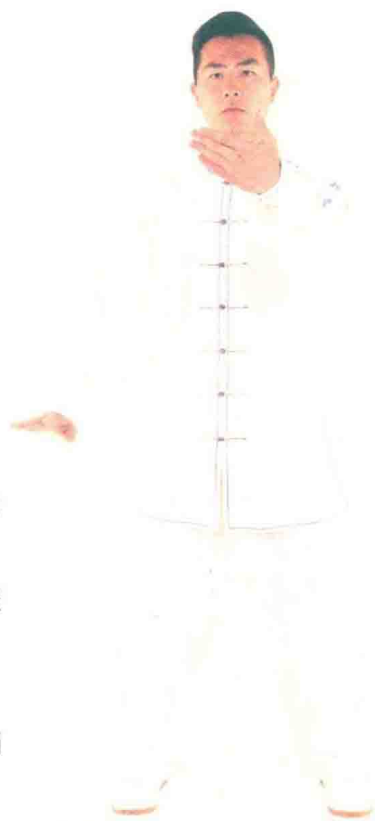
教练介绍:

高岩: 太极拳世界冠军, 国家级运动健将, 中国武术六段, 毕业于北京体育大学。

个人主要运动成绩:

- 2008 年第九届国际武术博览会太极拳第一名
- 2008 年全国武术套路锦标赛太极拳剑全能冠军
- 2008 年担任上海国际科技与艺术展“太极与八卦”展演者
- 2012 年全国太极拳锦标赛太极对练第一名
- 2012 年主演舞台剧《风中菩提》
- 2008~2012 年多次代表国家随国家领导人及艺术家出访亚洲、欧洲、非洲, 传播太极文化
- 2013~2014 年北京高校比赛太极拳、太极剑、太极器械冠军
- 2013 年被选为太极禅形象大使, 拍摄太极禅教学片
- 2013 年与古琴名家王鹏老师同台演出, 亮相国家大剧院及上海国际艺术节, 首次将太极带入国家大剧院
- 2014 年随古琴名家王鹏老师赴墨尔本等地参加文化艺术节展演
- 2014 年录制央视“我们的中国梦——五月的鲜花”体育竞技类表演《为我们喝彩》节目
- 2014 年应国家汉办邀请, 赴美国参加孔子学院十周年演出
- 2014 年 APEC 会议期间为各国政要表演《太极神韵》, 获得高度赞扬
- 2014 年、2015 年在钓鱼台为国家领导人和来宾表演太极

应电视台之邀参与各类演出百余场, 长期担任多家机构、企业的太极教练, 拥有丰富的舞台表演和教学经验, 逐步建立起独特的适合各类人群的教学体系。出于对太极的热爱, 无论专业比赛、舞台表演还是普及教学, 都有独到的认识和见解。



CONTENTS · 目录

第一章 陈氏太极拳简介

- ① 陈氏太极拳的由来与发展 8
 - 1. 由来 8
 - 2. 发展 8
- ② 陈氏太极拳的实用功能 9
- ③ 太极拳服装以及装备的选择 9
 - 1. 太极服 9
 - 2. 太极服的选择 11
 - 3. 太极鞋 12
 - 4. 太极鞋的选择 13



第二章 陈氏太极拳的基本要求

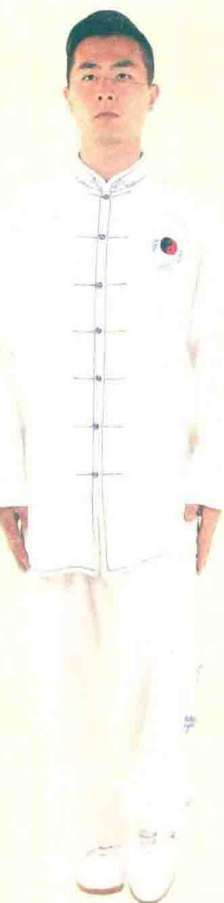
- ① 掌形 15
- ② 拳形 15
- ③ 钩手 16
- ④ 身形 17

第三章 陈氏太极拳的基本步型

- ① 马步 19
- ② 弓步 20
- ③ 虚步 21
- ④ 仆步 21
- ⑤ 歇步 22
- ⑥ 四六步 23

第四章 陈氏太极拳的基本步法

- ① 进步 25
- ② 退步 29
- ③ 侧行步 34



第五章 热身动作

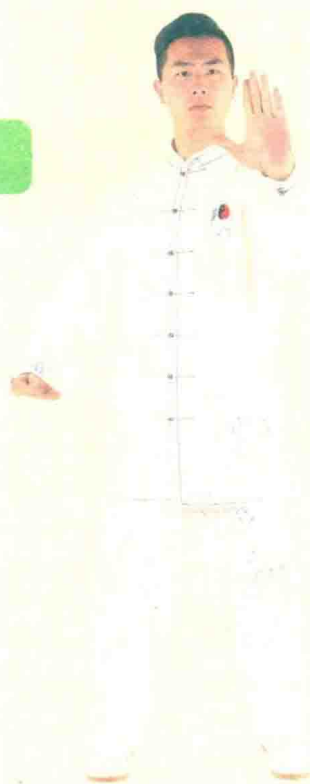
- | | | | |
|--------|----|--------|----|
| ① 颈部运动 | 38 | ⑤ 肩部运动 | 41 |
| ② 肘部运动 | 38 | ⑥ 伸展运动 | 42 |
| ③ 头部运动 | 39 | ⑦ 提膝运动 | 44 |
| ④ 上肢运动 | 40 | | |

第六章 陈氏太极拳的基础动作

- | | | | |
|--------|----|--------|----|
| ① 野马分鬃 | 46 | ④ 左右穿梭 | 59 |
| ② 搂膝拗步 | 50 | ⑤ 搬拦捶 | 64 |
| ③ 倒卷肱 | 55 | ⑥ 左右云手 | 68 |

第七章 陈氏太极拳精要 18 式

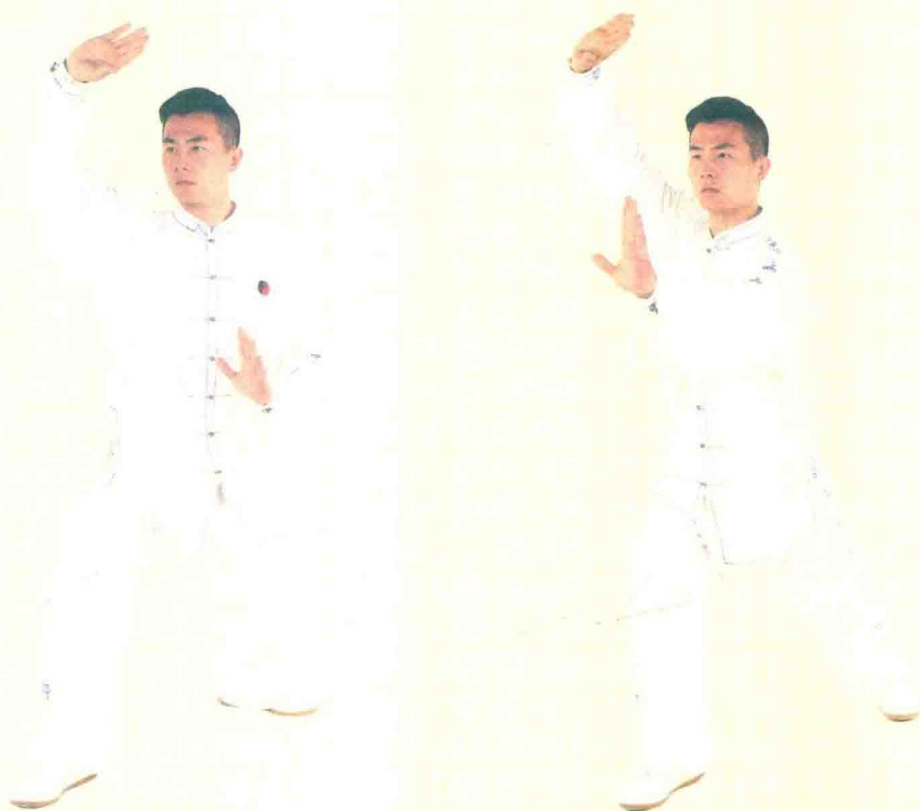
- | | | | |
|--------|-----|---------|-----|
| ① 起势 | 72 | ⑩ 掩手肱拳 | 111 |
| ② 金刚捣碓 | 75 | ⑪ 高探马 | 115 |
| ③ 懒扎衣 | 84 | ⑫ 左蹬一跟 | 118 |
| ④ 六封四闭 | 89 | ⑬ 玉女穿梭 | 121 |
| ⑤ 单鞭 | 92 | ⑭ 云手 | 130 |
| ⑥ 白鹤亮翅 | 96 | ⑮ 转身双百莲 | 135 |
| ⑦ 斜行 | 99 | ⑯ 当头炮 | 141 |
| ⑧ 搂膝 | 105 | ⑰ 金刚捣碓 | 144 |
| ⑨ 拗步 | 108 | ⑱ 收势 | 151 |



第一章

陈氏太极拳简介

陈氏太极拳是一种起源于明末的拳术。陈氏始祖陈卜全家定居清风岭上的常阳村后，勤劳耕作，兴家立业。为了保卫桑梓不受地方匪盗危害，精通拳械的陈卜在村中设立武学社，传授子孙习拳练武。



① 陈氏太极拳的由来与发展

陈氏太极拳,是太极拳最原始的拳种,是陈王廷集老子阴阳学说创编而成。后来陈氏太极拳演变成杨、吴、武、孙四大流派。

1. 由来

陈氏太极拳的起源可追溯到陈氏始祖陈卜。陈卜,原籍泽州(今山西晋城),后搬居山西洪洞县。陈卜定居陈家沟以后,出于保卫家园和维持地方安宁的需要,开始在村中开办武学社,传授武艺,而太极拳的记载主要从陈氏第九世祖陈王廷记起。

2. 发展

在陈氏太极拳发展史上,不能不提以下三个人,即陈王廷、陈长兴、陈发科三位宗师。

陈王廷(1600~1680),字奏庭,明末清初时期陈家沟陈氏第九代传人,他依据祖传拳术,博采众长,并根据《易经》而创编出陈氏太极拳。而后陈家沟村民练习太极拳之风越来越盛,无论男女老幼皆习拳,世代承袭。

至十四世陈长兴时,太极拳有了一个大的改革与发展。陈长兴在祖传老架五个套路的基础上,将太极拳精炼归纳为当今流行的两个套路:第一路(大架)和第二路(炮捶)。后人称这两路拳为太极拳老架。

直到近代,陈发科先生于1928年应许禹生等之邀到北京传拳,他以“挨着何处何处击,将人击出不见形”的高超技艺受到北平武术界的叹服,从而在北平站住了脚,开始在北平传拳,将三百年来只流传在陈家沟的太极拳带出了沟外。这是陈家沟陈氏太极拳发展的一个重要的里程碑,开创了北京陈氏太极拳的新纪元。



陈王廷雕像

拳经总歌!

纵放屈伸人莫知, 诸靠缠绕我皆依,
劈打推压得进步, 搬擗横采也难敌。
钩棚逼揽人人晓, 闪惊巧取有谁知,
佯输诈走谁云败, 引诱回冲致胜归。
滚拴搭扫灵微妙, 横直劈砍奇更奇,
截进遮拦穿心肘, 迎风接步红炮捶。

二换扫压挂面脚, 左右边簪庄根腿,
截前压后无缝锁, 声东击西要熟识。
上笼下提君须记, 进攻退闪莫迟迟,
藏头盖面天下有, 攒心剁肋世间稀。
教师不识此中理, 难将武艺论高低。

② 陈氏太极拳的实用功能

太极拳不但具有强身健体的作用,而且在击技防卫上也有独到之处。

中医认为,打太极拳对身体多方面都能起到保健作用,它不仅能加强肾脏的功能,调节人体内分泌,还能改善因肾精不足所导致的腰腿酸软、失眠、多梦等症状。

首先,太极拳的呼吸方式会改善人的部分器官功能。打太极用“腹式呼吸”,腹式呼吸可改变腹腔的压力,增大胸廓容积,增强腹内脏器活动,从而改善人体的血液循环,并改善人体消化系统的功能。

打太极拳对全身的骨骼和肌肉都起到改善作用。在做太极拳运动时,全身的骨骼和肌肉都会呈周期性的舒张和收缩,血液循环就会得到加强和改善,包括身体内脏中毛细血管网都被调动起来,心肌营养得到有效供给。

太极拳对神经系统也有良好的调节作用。它可以有效舒缓人的精神状态,有效改善神经衰弱、健忘失眠等症状。

太极拳不仅对养生保健起到很好的作用,而且是一种拳术,讲究技击性,在技击和防卫上有独到之处,是可以真打实战的功夫。



③ 太极拳服装以及装备的选择

太极拳是一个完整的理论技术体系,练习太极拳时,必要的装备也占有重要的位置。

1. 太极服

太极服,是我国武术练功服的其中一种。古时习练者练功时的穿着一般是长衣长裤,不束腰,以宽松为主,并且练习时不可着围巾、帽子、手套,以免阻碍体内气息的运转与流通。太极服的样式一般为中国民间传统服装样式,领子为荷叶领,扣子为对襟盘扣,色彩主要是黑色和白色,比较讲究的太极服会带有精致的刺绣图案。

太极服装款式

太极服多为长袖长裤的宽松款式。炎热的夏季,有很多女士会选择上身是短袖或七分袖的太极服款式。这样,在打太极拳时较为凉爽,和传统的灯笼袖相比,也显得更加干净利落。



短款太极服装



荷叶领



对襟盘扣

长款太极服装



袖口



裤脚

2. 太极服的选择

服装的选择很重要，不同的面料和不同的颜色会带给人不同的感觉。

太极服如何挑选

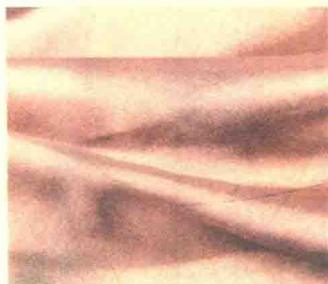
通常，太极服都是以长袖长裤的宽松款式为主，且男女款式也没有太大的区别。

太极服的材质可分为涤纶、纯棉、丝绸、麻等材质，每种材质各有特点，在选择时要多加鉴别，才能选出适合自己的款式。

也可以根据季节来挑选不同材质的服装，一般推荐丝绸和纯棉材质的太极服。

材质介绍

丝绸柔软垂滑，略有弹性，光泽自然，织物紧密耐穿，面料挺括，不宜起皱，色彩丰富、古典，表演比赛抑或日常习练，皆可选择。而纯棉的透气性较好，面料挺括，但容易起皱和缩水，需要不定时保养和熨烫。服装比较休闲，休闲锻炼两相宜。



丝绸



纯棉

3. 太极鞋



太极鞋材质

(1) 帆布材质轻薄透气, 舒适保暖, 但不易打理。

(2) PU (聚氨酯) 材质厚重防水, 脏了也较容易擦拭, 但透气性较差。

