

一、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 韵律感较强 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”等在原有左势的基础上增加了右势，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：

1. 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。

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。反之亦同。

以身带臂，在动作中体现是：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，向前做右虚步撩掌，而后完成金刚捣碓动作。几乎陈式太极拳每个动作，起承转合，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’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。

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’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’。

5. 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、棚、採、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。

6. 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。

(三) 教与学

1. 整个技术套路的教学分成 3 个阶段

根据由易到难、由浅入深、循环渐进的原则,陈式太极拳竞赛套路技术教学可分为 3 个阶段,也称 3 步功夫。

第 1 阶段:

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

本运动方法以及学会掌握好典型动作，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特点的阶段。

第 2 阶段

在第一阶段的基础上，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，并且比较熟悉地掌握套路动作，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，动作协调圆活。

第 3 阶段

进一步巩固和提高套路动作练习的技巧。在套路熟悉的基础上，不断提高刚柔、虚实、快慢、蓄发等抑扬顿挫的节律感，着重“劲儿”的运用，做到意念、呼吸、动作协调配合，达到意气内外合一，使陈式风格的太极拳运动特点更加突出。在这一阶段要做到理论指导基础练习，基本功、基本方法、基本动作和套路动作练习结为一体，才能达到“内气潜转趣意浓”的境界。

2. 每个动作的教学分成 4 个步骤

陈式太极拳竞赛套路由 56 个动作所组成，每个完整动作一般包含有一定的路线、方位、相对静止的架式结构、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。

第 1 步：

主要是明确动作的方向、路线。陈式太极拳每个动作都是以螺旋式、抽丝式运动为核心的由内及外的圆弧运动，动作路线多往复曲折，所以第一步的基本任务是：通过老师正确的慢示范和简略的讲解，使学员首先弄清和掌握动作的路线方向，曲折迂回及来龙去脉，重点是解决上肢动作的运转变化，对姿势和下肢步型可做一般要求，不必太低太工整。

第 2 步

要掌握动作的姿势、步型的准确和工整。这一步的主要任务是：使学员在已经弄清动作方位路线的基础上，通过老师的示范领做和细致讲解，按规格要求进一步掌握动作姿势、步型的准确和工整，不仅是整个动作完成后的姿势、步型的准确和工整，同时还要求在动作分解活动过程中身、手、眼、步变换部位的准确和工整。

第 3 步

要使动作连贯完整，使分解的动作连贯起来，这一步的任务是：使学员掌握动作的完整性。老师的示范、领做必须要正确、连贯、完整按正常速度进行。这一步不但要把分解的动作连贯起来完整地练，而且要“劲力”运用顺达合理。

第 4 步

分析动作的劲力、节奏、精神、眼法技巧。陈式太

极拳竞赛套路的技术动作具有刚柔、快慢、蓄发、抑扬顿挫等节奏变换显著之特点，所以这一步的主要任务是：使学员了解陈式竞赛太极拳每个动作各个环节的技术要求，以及在意念支配下呼吸与动作协调配合。老师还要向学生分析动作的攻防含义，使学员逐步达到内外合一、神形兼备的要求。

以上 4 个步骤，一步一步地进行，但又不是截然分开，而是紧密连贯的。由于学生身体条件、理解能力各有差异，各步骤所需时间的长短也各不相同，教师要根据具体情况，采取不同的措施缩短各步骤的时间，使动作尽快达到神形兼备之目的。

3. 实行口令、提示分解教学

陈式太极拳竞赛套路动作结构复杂。完成一个动作，在运动过程中手、眼、身法、步的配合及方向路线的变化，曲折迂回，如单鞭、揽扎衣等。因此完整教法是比较困难的，为了更清楚了解动作细节，以达到更快更好地掌握完整动作的目的，陈式太极拳竞赛套路动作采用口令、提示分解教法，效果尤为突出。

动作分解的具体运用包括：

上下肢的分解，如陈式太极拳中的单鞭，可先学上肢动作，再学下肢动作，然后上下肢协调配合，形成完整动作。

将一个完整动作分成若干分动（小节）进行教

学，在掌握了每个分动后，再连贯起来完整练习。

口令提示也要根据动作的刚柔、快慢节奏变换的规律，来相应地变换声音的强弱，动作缠绕弧线较长，口令声音相应缓柔拉长；发劲动作时口令随之短促有力。

分解教学不宜将动作分解得过细，应尽快地向完整动作过渡。分解教法和完整教法要有机地结合起来运用，一般可采用完整——分解——再完整的教学步骤来进行。

关于动作刚柔、快慢的节奏处理 刚与柔、快与慢是矛盾的两个方面，在陈式竞赛太极拳动作中，矛盾的双方对比、衬托很鲜明 特点很突出。处理刚柔、快慢的原则是：凡是发劲动作应刚、应快的 发力后紧接就要柔、要慢；凡折叠、缠绕手法变换应稍快；凡身体方向变换时应稍快。

4. 掌握心理 引发学习动机

(1) 建立自觉学习态度

传统的陈式太极拳，今天以竞赛形式科学化、规范化地开发出来，推向国际体坛，是民族文化的复兴，是中华武术继承发展的具体体现。对于这一传统拳派，以前望而不及，今天能够亲自参加到陈式太极拳竞赛套路学习行列中 应有一种自豪感、荣誉感 树立起自信心和自觉的学习态度。

(2)教法得当 内容新颖

以前国内外开展覆盖面较大的是杨式太极拳，人们对该拳的风格特点都比较熟悉，姿势舒展大方，也易掌握。对于一种绕来绕去的由内及外讲究缠丝功夫的传统陈式太极拳，大家感到生疏，由于技术缠绵圆转，看上去难以定象，又无一整套相适应的教法，故可望而不可及，难以普及推广。而今国家推出新编“陈式太极拳竞赛套路”，不仅有缠绵圆转的动态美，而且有矫健规范的姿态美。使人感到技术新颖，给人以美的享受。加之动作分解、口令提示，说明对应同步的教学，从而唤起学习的主动性和积极性。

(3)创设情境 启发教学

由于陈式太极拳突出缠绵劲、抽丝劲、蓄发劲的特点，动作多缠绕、卷放，使其拳势劲路复杂多变，教学难点多，特别是“摆莲跌叉”等难度动作，使人望而生畏，初学者更不敢练。但通过教师正确的示范，讲解动作要领，在群众中教学，利用老者或弱者做出正确的动作，激励了学员争胜的信念。教师的启发诱导，学员的竞争鼓励，唤起学生的信心和胆量，很快全部突破了这一难度动作。

二、陈式太极拳功法

太极拳功法是学习、提高太极拳技术水平的基础训练手段，也是从太极拳中提炼出来的一种内外兼修，健身养性，祛病延年的锻炼方法。

太极拳有多种流派，风格各异，通过对教学训练实践的总结，现将陈式太极拳竞赛套路的功法介绍如下。

（一）无极桩（预备式）

动作：两脚并拢，身体自然直立，肩臂松垂，两手轻贴两腿外侧，头颈正直，眼平视前方。（图 1）

【要求】虚领顶劲、胸背舒展，敛臀收腹，呼吸自然。练此桩功，时间可长可短，主要起到套路动作预备式之作用。

【动意】练功时可轻闭双目，

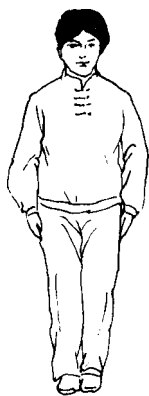


图 1

先用意调正身体姿势，然后内视丹田处，使大脑意识处于混沌沌的状态，进而达到无世无我、融宇宙自然于一体的幽然之境。

（二 鹁碓式 太极桩）

预备式无极桩（图 2）

【动作】

1. 两脚开立

身体重心缓缓移至右腿，左腿屈膝，脚跟脚尖依次提起，并向左跨步，两脚平行开立，两脚间距离同肩宽，身体自然直立，两臂松垂，两手贴于大腿两侧，平视前方（图 3）

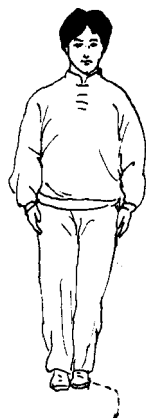


图 2

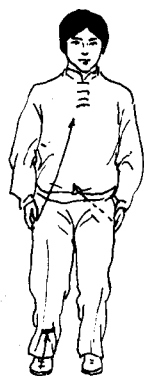


图 3

2. 提膝举拳

身体重心缓缓移至左腿并屈蹲，左臂微屈、左手屈腕外旋手心翻向上，置于腹前；同时右腿屈膝提起，膝同腹高 脚尖上翘 右臂屈肘 右手握拳外旋举至胸前约 10 公分处，拳心斜向上。上体正直，目视右拳。

(图 4)

3. 踏脚砸拳

上动不停 右脚下落 轻轻踏地 右腿屈蹲 两脚距离同肩宽，重心移于两脚之间；同时右拳砸落于左掌上 拳心向上稍斜向里 目视前下方(图 5)



图 4



图 5

【要求】虚领顶劲，含胸拔背，两腿屈蹲，敛臀坐胯，膝脚相对，身体中正，不偏不倚，心静体松，呼吸自然。初练时，一次可静站3—5分钟，久练逐渐增加。

【动意】此动两手臂环抱体前，如同手托日月。意念是引气下沉，意注丹田，使头部、躯干的气血下行，有微微淋浴之感，并周身放松，对身体表里、上下平衡起重要的调节作用。如意念丹田处有一小球前后转动，对疏通人体小周天有促进功效。



图6



图7

(三) 缠绕桩

预备式同“无极桩”(图6)

【动作】

1. 左绕托掌(升势)

身体微左转，重心移向左腿；同时左掌托右拳向左、向上绕至左胸前约10公分处。眼随手视。(图7)

2. 右绕托掌(升势)

上动不停，身体微右转，重心移向右腿，同时左掌托右拳由左胸前继续向上、向右绕至右胸前约10公

分处。目随手视。(图 8)



图 8



图 9

3. 下绕托掌(降势)

上动不停 身体微左转 重心移于两腿之间 左掌托右拳继续向右、向下、向左弧形绕至小腹前 还原成“无极桩”势，目视前下方(图 9)

按以上 1—3 分动，向左绕环练习 4—8 次，然后再向右绕环练习 4—8 次。

【要求】两腿屈蹲，身体重心左右移动，两手体前环绕成椭圆，动作柔缓连贯，呼吸要配合协调，升降降呼。

【动意】此功是以外引内，调动丹田内转，使内气充实、潜转，为套路中的缠绕动作和蓄发劲奠定基础。

同时对内脏器官也起到按摩的作用。

(四) 开合桩

预备式同“无极桩”(图 10)

【动作】

1. 转身托拳

身体重心移至左腿，上体左转；同时左掌托右拳向左、向上划弧至左胸前。眼随视右拳(图 11)



图10



图11

2. 转身翻掌

上动不停，重心移右腿，上体右转；同时右拳变掌，两前臂内旋，两掌外翻，掌心向外，两腕相搭于胸

前 右腕在里。目视左手。(图 12)

3. 转身分掌

上动不停 重心移向左腿 上体左转 同时 右掌向上、向右、向下绕至右胯旁 掌心向下 指尖向前 左掌向下、向左、向上绕至额左前上方 掌心向前 指尖斜向上。目视右下方。(图 13)

4. 转身合手

上动不停，重心移至两腿之间，上体微右转正对前方 同时 右掌向左绕至小腹前 掌心翻向上 指尖向左；左掌外旋变拳向右经面部下落至右掌上，拳心向上稍斜向里。目视前下方。(图 14)



图 12



图 13



图 14