

● 武术分解教学丛书 ●

# 陈式太极拳竞赛 套路分解教学

(五十六式)

刘淑慧 编著

陈振刚 摄影

刘淑慧 演练



安徽科学技术出版社

## 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锷、邱丕相、曾美英、赵光圣、阚桂香教授，还曾拜中国少林寺大师释德虔为师，得到过陈式太极拳传人陈正雷大师和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、24式太极拳、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42式太极拳竞赛套路、陈式太极拳、陈式太极剑3枚金牌；所带的太极拳代表队共获奖杯3座(集体项目42式太极拳一等奖，24式太极拳二等奖，32式太极剑二等奖)、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42式太极拳、棍术、长拳；女子剑术、枪术、棍术)、银牌5枚、铜牌5枚。

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，负责学院的武术联合会、武术运动队的工作。同时，还担

任深圳市武术技术研究会理事，香港陈式太极拳科学研究会总教练，香港新界国术总会名誉副会长，香港陈式太极拳总会名誉会长。

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》、《圣彼得堡体育大学学报》、《中华学术论坛》、《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》等著作和教材。

先后去过俄罗斯、英国、意大利、法国、瑞士、中国香港、泰国，以传播中国武术和文化，并做了大量的考察、教学和实验工作。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。

## 卷首语

人生是一段丰富的旅程,当您驻足等待时,您是不是想使自己更加充实,从而获得成功?那么请您打开这本书,就能得到滴水藏海的力量。

作者刘淑慧是中国第一位武术专业教育学女博士。自幼年起就接受严格专业的武术训练,又得到名家闾桂香教授的亲切指导。曾连续10年获得安徽省武术全能冠军。在上海体育学院武术系学习的4年中,又夺得上海市陈式太极拳冠军及52公斤级散手冠军。留学俄罗斯·圣彼得堡体育大学的5年中,白天攻读搏击系的博士研究生课程,晚上教拳。继而在意大利、英国、中国大陆和香港地区教拳,培养了一大批国内外武术运动员,其学生多次在国际比赛中获得冠军。

在20余年的武术教学生涯中,刘淑慧从中总结出了一套科学的讲拳、教拳方法,让学者一听就懂,易于上手,不会感到玄而又玄、难懂难学。

此书内容既含有现代武术的科学理念,又有具体的实战经验。文字通俗易懂,道理深入浅出,图像清晰、明了,便于读者自学。读后照练,您会领悟到武术陈式太极拳攻防内涵的妙趣的!

香港陈式太极拳  
科学研究会会长  
程克锦

# 目 录

一、陈式太极拳竞赛套路的结构特点 .....	(1)
二、陈式太极拳竞赛套路的技术特点 .....	(2)
三、教学陈式太极拳竞赛套路的四个阶段 .....	(3)
四、陈式太极拳竞赛套路基本方法 .....	(6)
(一)太极桩功 .....	(6)
(二)手型 .....	(8)
(三)步型 .....	(10)
(四)步法 .....	(12)
(五)腿法 .....	(17)
(六)基本动作(手法)训练 .....	(24)
五、陈式太极拳竞赛套路分解教学 .....	(49)
[第一段]	
(一)起势 .....	(49)
(二)右金刚捣碓 .....	(51)
(三)揽扎衣 .....	(60)
(四)右六封四闭 .....	(64)
(五)左单鞭 .....	(71)
(六)搬拦捶 .....	(75)
(七)护心捶 .....	(79)
(八)白鹤亮翅 .....	(84)

(九)斜行拗步 .....	(87)
(十)提收 .....	(92)
(十一)前蹬 .....	(95)
(十二)右掩手肱捶 .....	(99)
(十三)披身捶 .....	(104)
(十四)背折靠 .....	(106)
(十五)青龙出水 .....	(107)
(十六)斩手 .....	(111)
(十七)翻花舞袖 .....	(113)
(十八)海底翻花 .....	(115)
(十九)左掩手肱捶 .....	(117)
(二十)左六封四闭 .....	(120)
(二十一)右单鞭 .....	(124)

[第二段]

(二十二)云手(向右) .....	(128)
(二十三)云手(向左) .....	(135)
(二十四)高探马 .....	(138)
(二十五)右连珠炮 .....	(143)
(二十六)左连珠炮 .....	(152)
(二十七)闪通臂 .....	(158)

[第三段]

(二十八)指裆捶 .....	(164)
(二十九)白猿献果 .....	(170)
(三十)双推掌 .....	(174)
(三十一)中盘 .....	(176)
(三十二)前招 .....	(182)

(三十三)后招 .....	(183)
(三十四)右野马分鬃 .....	(184)
(三十五)左野马分鬃 .....	(187)
(三十六)摆莲跌叉 .....	(189)
(三十七)左右金鸡独立 .....	(195)

[第四段]

(三十八)倒卷肱 .....	(201)
(三十九)退步压肘 .....	(207)
(四十)擦脚 .....	(212)
(四十一)蹬一根 .....	(216)
(四十二)海底翻花 .....	(219)
(四十三)击地捶 .....	(222)
(四十四)翻身二起脚 .....	(225)
(四十五)双震脚 .....	(229)
(四十六)蹬脚 .....	(232)
(四十七)玉女穿梭 .....	(233)
(四十八)顺鸾肘 .....	(236)
(四十九)裹鞭炮 .....	(240)
(五十)雀地龙 .....	(244)
(五十一)上步七星 .....	(246)
(五十二)退步跨虎 .....	(250)
(五十三)转身摆莲 .....	(252)
(五十四)当头炮 .....	(257)
(五十五)左金刚捣碓 .....	(260)
(五十六)收势 .....	(265)

附一	陈式太极拳竞赛套路动作布局示意图 ...	(267)
附二	图例说明 .....	(268)
后记	.....	(269)

## 一、陈式太极拳竞赛套路的结构特点

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，既有缠绕柔和的一路特点，又有发劲弹抖的二路特点，基本上保留了传统陈式太极拳的主要动作和传统风格，且在套路结构编排上，较好地保留了陈式太极拳的传统性。

由于陈式太极拳竞赛套路具有明显的发力、跳跃和跌叉等动作，而且动作中的许多缠丝、绕转不容易掌握，所以要顺畅地完成全套动作，并体现出刚柔并济、快慢相间的运动特色，必须具有一定的体力和达到相关的技术要求，这也较为突出地表现了它的难度。

同时，专家们在陈式太极拳竞赛套路的编排上，由易到难，注重左右对称动作，贯穿着“阴阳”和“虚实”，动作上具有“开与合”、“圆与方”、“卷与放”、“虚与实”、“轻与沉”、“柔与刚”、“慢与快”、“左与右”、“上与下”、“里与外”、“大与小”和“进与退”等对立统一的独特形式，符合太极拳的基本原则，以求身体各部位平衡、协调地发展，所以，其套路又表现了它的合理性。

整个竞赛套路分为四段。第一段由21个基本动作组成，动作以柔缓、多缠绕为主，突出了步法的稳与实。第二段由6个动作组成，步法变换灵活，虚实分明，上肢伸展、卷放，力度、节奏明显，套路动作方向、路线多变，突出了连续发

力动作，达到了套路运动的第一次高潮。第三段由10个动作组成，以上肢动作缠绕、折叠为主，突出了有一定难度的腿法动作“摆莲跌叉”。第四段由19个动作组成，有跳跃发力，有腿法“蹬一根”和“双震脚”，以及“蹬脚”、“转身摆莲”等，加上“顺鸾肘”、“裹鞭炮”等，体现了动作的大小、刚柔、快慢、收放的变化，节奏感强，达到了套路运动的最后一次高潮。

## 二、陈式太极拳竞赛套路的技术特点

陈式太极拳竞赛套路是在传统陈式太极拳的基础上，经过吸取其精华，而形成健身性、传统性、针对性及连续性的特点。适宜于竞赛标准的科学套路，其技术特点表现为：动作外形上是缠绕旋转，顿足跳跃，曲折连贯，一气呵成。动作劲力上是刚柔外显，松活弹抖，对称协调，圆满灵活。动作气势上是静如山岳，动似雷霆，相连不断，节奏鲜明。动作过程中是丝丝入扣，立足于跟，腰为主宰，以身带臂，周身节节贯穿。动作速度上是快慢相间，一动俱动，相随相合，劲如抽丝，势断意连。动作虚实上是立身中正，上下配合，轻灵不滞，均衡发展。动作技击上是体用兼备，棚捋挤按，採捌肘靠，上下相随，舍己从人，达到四两拨千斤之目的。动作呼吸上是不疾不徐，深长细缓，均匀悠闲，配合自然。所以在练习陈式太极拳竞赛套路时，要由柔渐刚，刚柔并济，真正体现出其技术特点。

### 三、教学陈式太极拳竞赛套路的四个阶段

根据陈式太极拳竞赛套路的结构及技术特点，练习陈式太极拳竞赛套路必须由易到难、由浅入深、循序渐进。一般可分为四个阶段。

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，看你的技术“会不会”。

俗话说：“像不像三分样。”对于初学的学员来说，练习陈式太极拳竞赛套路应先从基础开始，先从基本功、基本方法和基本动作入手，学会手型、手法、步型、步法、身法和腿法。同时身体姿势必须正确、端正、稳定、舒松和均匀。一开始，练习动作会表现出不协调，吃力，缺乏自控力，并伴随着较多的拙力。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，应明确学员的基本情况，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解决，对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之中。

第二阶段是改进提高的技术阶段。也就是练习技术的

“分化”阶段，看你的技术“对不对”。

这个阶段特点是大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，逐步克服了动作的牵强、不协调现象，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。所以，在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，以基本达到技术规格和要求。

在教学上，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，往往作为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的姿势，步型准确。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。

第三阶段是巩固运用技术阶段。也就是学习技术的定型阶段，看你的技术“好不好”。

这个阶段的特点主要是大脑皮质兴奋过程高度集中，内抑制加强。动作表现为准确、自然，在熟练的基础上，表现出陈式太极拳的运动特点，形成了固定的技术动力定型，并努力达到了自动化程度。学员能在各种条件下较好地完成技术动作，不受外界干扰，甚至有时还会超水平地完成技术动作。

在教学上，要针对学员的具体情况，多运用重复训练法、变换训练法、适当的比赛法，进一步地提高学员的技术精确性，侧重点在技术的细节上，使其演练套路的技术动作进一步巩固和提高，以达到自动化的目的。

同时，在此阶段应注意防止学员们有“骄傲”情绪，在学员动作正确的基础上，帮助其追求动作的精神、力气和功法，以全面提高其身体素质，特别是腿部力量，整个身体应协调，真正达到“好”的标准，顺利地过渡到比赛阶段。

第四阶段是提高自动化的技术阶段。也就是技术展现的比赛集训阶段，看你的技术“绝不绝”、“妙不妙”。

这个阶段，是在前三个阶段的基础上发展而来，表现为已经能在困难的条件下，或能在各种比赛中自如地表现和运用技术的自动化程度。这时的学员能将理论指导和套路动作练习结为一体，达到“形神兼备”、“内外合一”、“炉火纯青”的程度。

这时段的教学要多加引导，进行意念训练法，多模拟比赛，通过意念训练使学员的技术动作概念和运动器官都联系起来，分析动作的劲力、节奏、精神、眼法，以及呼吸、技击等技巧，创设情境，启发教学，激励学员争胜的信念。可采用一般训练与专项训练相结合，系统地、周期性地制定出详细的训练、比赛计划，合理安排运动负荷，不同的学员要区别对待，以真正地发挥学员的技术，真正达到比赛场上的“妙”与“绝”的境界。

## 四、陈式太极拳竞赛套路基本方法

### (一)太极桩功

1.无极桩 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。双目平视前方。见图1。

动作要点：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的作用。

注意事项：练习时可轻闭双目，先用意调正身体姿势，做到：头正，颈直，肩沉，下颌微收，腰臂放松，两腿微屈，敛臀收腹，用鼻自然呼吸，呼吸尽量做到深、长、缓、匀。

2.太极桩 两脚平行站立，与肩同宽。两脚尖距离与两脚跟距离相等，两膝微屈；两掌同时环抱于胸前，两腕间距约与肩同宽，掌心均向内，两掌指尖相对。目视前方。见图2。

两脚平站，立稳重心，与两掌环抱要圆整、协调、平衡。站桩时，需掌握和练习以下几个主要技术要领：

(1)虚领顶劲：即头部端正，颈部直立放松，下颏微内收，口轻闭，齿轻合，舌顶上颚，面部自然放松，展眉，意念上顶(只可用意，不可用力)。



图 1



图 2

(2)松肩垂肘：又叫“沉肩垂肘”，即两肩始终保持放松下沉，不可耸肩、僵肩；两肘始终保持下垂，无论做什么动作，都不可把肘部翘起来。

(3)含胸拔背：即两肩向内微合，使胸部舒畅，且有内含之感；同时背部向上松伸挺拔，不可弓背，犹如头悬梁之感。

(4)尾闾中正：即上至头部、下至臀部要垂直中正，不可凸臀、挺胸，故有体如“旗杆”之称；头顶上的百会穴与裆下的会阴穴以及两脚心的涌泉穴的连线中点要上下垂直相对；周身要松柔轻灵，不可强直僵硬。

(5)气沉丹田：又称意守丹田。肚脐下约5厘米的位置称为下丹田，又叫气海。在练功时，注意臀、胯部前收，将小腹微微向上托起，加之胸肌、腹肌放松，随着横膈膜下沉，会使人感觉到小腹明显有充实之感。

注意事项：以上5条主要技术要领，不仅练太极桩功时

要掌握，练习太极拳套路时也要认真掌握。

## (二)手型

**1.拳型** 四指并拢，向内卷屈于手心处，拇指屈压于中指和食指的第二关节上。拳面要平，成四方拳，注意既不可用力握拳，也不可使拳中留有空洞。打拳时，手腕也要平，拳有拳心、拳背、拳眼和拳面。分为平拳和立拳。

(1)平拳：拳型不变，拳心向下。见图3。

(2)立拳：拳型不变，拳眼向上。见图4。

动作要点：练习时可随时做握拳练习，以达到自然、灵



图 3



图 4

活、准确的目的要求。

**2.掌型(瓦垆掌)** 手指自然伸直，拇指与小指根微内合，食指外张，虎口处夹紧，拇指端外仰。

掌型有立掌、仰掌、俯掌和横掌之分。

(1)立掌：坐腕，指尖向上，手指自然伸展，小指根部和拇指根部微内合，虎口处夹紧，拇指稍外仰。见图5。

(2)仰掌：指型不变，掌心向上或掌心斜向上。见图6。

(3)俯掌：指型不变，掌心向下。见图7。

(4)横掌：指型不变，小指侧向外。见图8。



图 5



图 6



图 7



图 8

练习时可利用空余时间，一左一右两掌轮换伸掌来练习变化掌型，或两掌同时练习。也可以配合太极桩功练习各种掌型。

**3. 勾手** 拇指、食指和中指三指指尖捏拢，其余指自然向内屈于掌心，虎口撑圆，腕微屈。见图9。

注意事项：勾手时不可僵劲拙力，要放松自然。

可利用空余时间多做勾手练习。练习时可配合太极桩功。



图 9