

前 言

太极拳是我国宝贵文化遗产之一，它在技击和健身方面都有良好的作用，颇受人们喜爱。目前许多国家和地区都在研究和推广太极拳，并成立了很多相应的组织，每年专程来我国学习和交流拳艺的人也日益增多。太极拳在增进我国和其它国家人民的友好往来方面起到了积极的作用，可谓“太极传友谊”。

太极拳自清初陈王廷创编，经五传至十四世陈长兴时，发展到了一个新阶段，由陈长兴所定的拳架称为老架（大架），这种拳架未曾系统地出版过。为了适应广大爱好者的需要，我受人民体育出版社的委托，于1983年初开始对老架一、二路进行整理，鉴于二路结束突然，故增加了“金刚捣碓”和“收势”两个式子。从这两个套路看，第一路的动作缓慢柔和、平稳舒展，着重于体会太极拳对身体各部位的具体要求和掌握太极拳的运动规律；第二路的动作紧凑疾速，蹿蹦跳跃，以显于外的发劲为主。掌握第一路以后，进一步提高耐力和爆发力，再练习第二路拳较为适宜。

为了适应初学者的需要，本着由简到繁、由易到难的原则，我按陈式太极拳的基本要领和运动规律，在老架和新架（经我祖父改编的）两路拳套当中选择一些主要动作，略加修改，创编了陈式三十八式太极拳。这个套路曾在许多单位进行了教学实验，结果证明它在引导初学者入门的途径中起到

了良好的作用，因此一并编入本书。

我虽自幼随父辈学练太极拳，但由于自己努力不够，理解不深，又苦于难以表达于笔下，在人民体育出版社的大力协助下，终将自己的一点认识和拳架套路编写出来，奉献给同好，以供参考。因时间短促，书中难免有不当之处，敬希读者垂教指正。

陈小旺

1984年夏

目 录

一、太极拳的源流	1
二、陈式太极拳对身体各部位的要求	6
(一) 头颈部	6
(二) 躯干	7
(三) 腿部	8
(四) 步型	9
(五) 上肢	11
三、练功的基本方法	13
(一) 预备式	13
(二) 站桩(中定步法)	14
(三) 缠丝劲的基本训练	15
(四) 基本步法练习	20
四、陈式太极拳的五层功夫	26
五、陈式老架一路太极拳	34
(一) 动作名称	34
(二) 动作说明	35
六、陈式老架二路太极拳	120
(一) 动作名称	120
(二) 动作说明	121
七、陈式三十八式太极拳	165
(一) 动作名称	165
(二) 动作说明	166

查看完整版

付费下载



【百万古籍库】

<https://www.fozhu920.com/list/>

【易】【医】【道】【武】【文】【奇】【画】【书】

1000000+ 高清古书籍

打包下载





【风水】风水命理资料合集_9500 本

阴宅阳宅、风水堪舆、八字命理、手相面相、符咒卦象、奇门遁甲、紫微斗数.....



【中医】中华传统医学资料大全_15000 本

针灸、推拿、正骨术、汉医、苗医、民间秘方偏方、药洒药方、祖传医术、珍本...



【道术】道家法术\茅山术\符咒术\气术_3000 套

修真秘籍、丹道、道家秘术、胎息功、内丹术、茅山法术、道家符咒、巫术、...



【武术】传统武术与现代搏击术_6200 册

少林、武当、太极拳、形意拳、八极拳、咏春拳、气功、散打、格斗、拳击、...



【集藏】经史子集库_13300 卷

【经史子集】楚辞、汉赋、诗集、词集、宝卷、正史、编年、别史、纪事本末、地理志...



【国画】传世名画 _ 6100 卷

唐、金、辽、宋、元、明、清 800 多位画家近 6000 多幅传世...



【县志】方志\地方县志\乡志\地理志_8100 册

府志、区志、乡志、地理志..... 此合集为全国范围地方县志\府志古籍影印电子版， ...



【国学】中华古籍库—32 万册古籍书

32 万册《中华古籍库》 【32 万册影印古籍 + 20 多亿字，带检索器和阅读工具】 包括各地方志、日本内...

【更多】 >> <https://www.fozhu920.com/list/>