

陳氏太極十三杆

陳正雷大師著

注：本電子版摘自《陳氏太極拳械匯宗四》，演習請聯繫購正版書籍。

河南省甯陵縣白臘杆加工廠3至5米白臘杆為太極大杆（抖杆）訓練表演指定唯一專用器械！網址：<http://www.21wulin.com> 銷售熱線：0371—65151997 13653836336

一、陳氏太極十三杆簡介

陳氏太極十三杆，又稱十三大槍（加上槍頭即為槍），是陳氏太極器械套路中長器械重兵器的一種。杆採用三米五長以上，尾部較粗的白蠟杆製成。套路以十三個動作組成，故名“十三杆”。太極十三杆，套路短而精，沒有舞花動作，一招一式用法逼真，威力無窮。它以沾、纏、絞、攔、披、崩、拖、掛、橫、紮、抖、架、挑等杆法，獨具特點，是陳氏太極器械中的佼佼者。

如練此杆，必須有雄厚的拳術基礎。練習時要求：檔圓步穩，腰扭臂纏，以相當的內勁纏繞杆，身體突然發力。因此，是陳氏太極拳、器械套路中，增長內勁，加大檔腰、臂之爆發力，鍛煉耐力的一種特有練習方法；是檢驗太極拳練習者檔腰、臂力、周身結合，內勁飽滿程度的一種獨特方法。

河南省甯陵縣白臘杆加工廠3至5米白臘杆為太極大杆（抖杆）訓練表演指定唯一專用器械！網址：<http://www.2lwulin.com> 銷售熱線：0371—65151997 13653836336

二、陳氏太極十三杆動作名稱

- | | |
|--------------|------------|
| 第一式 青龍出水 | 第二式 童子拜觀音 |
| 第三式 餓虎撲食 | 第四式 攔路虎 |
| 第五式 腰攔槍 | 第六式 斜披橫掃眉 |
| 第七式 井攔倒掛 | 第八式 中心入礁 |
| 第九式 俊鳥入巢 | 第十式 面披背崩 |
| 第十一式 拖杆 | 第十二式 黃龍三攪水 |
| 第十三式 收回懷中抱月勢 | |

河南省甯陵縣白臘杆加工廠 3 至 5 米白臘杆為太極大杆（抖杆）訓練表演指定唯一專用器械！網址：<http://www.2lwulin.com> 銷售熱線：0371—65151997 13653836336

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/>