

## 前 言

当前群众性的太极拳活动日益蓬勃开展。太极拳已成为国内外人民群众所喜爱的健身的体育项目之一。

太极拳有多种流派，内容风格各具特色，技术套路及动作难度也各有差异。尤其是比较古老的陈式太极拳，每一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，动作往复缠绕，圆转曲折，刚柔、快慢、开合、蓄发等节奏变化尤为显著，因而套路动作技术比较复杂，不易掌握，教学难点多。过去传统式的师徒传授技术，手把手地教学都不易学好。现今群众性的集体教学中，传授好陈式太极拳就更为困难。有些太极拳辅导员反映：“买个套儿，卖个套儿，葫芦画瓢不对号儿”；“学时很费劲，教时更吃力，关键不知怎样教”。

为了继承发扬陈式风格的太极拳，把它普及到群众中去，田秀臣老师和我共同在传统拳架技术精华的基础上，根据由简到繁，由易到难的原则，融会“陈式太极拳大架第一路”的主要技术内容和动作结构，创编了“陈式简化太极拳”。在此基础上，近几年通过各种形式的教学实践，特别是在安徽省及北京市举办的“陈式简化太极拳训练班”的教学试点，在领导和学员们的热情协助下，总结出这套陈式简化太极拳教学法，现编写成书，供读者参考。

教学实践证明，要教好学好陈式简化太极拳套路，掌握好动作规格，突出该拳的技术风格特点，就必须从“基本功”开始，以“基本方法”为指导，“基本动作”为核心，“分解教法”为手段。这样逐步深入地进行，才能完成套路教学任务。

在编写过程中，得到安徽省体委、省工会、省武协等的大力支持及合肥市武协的徐淑珍、佟军、程克锦及吴汉全等同志的热情帮助，北京体育学院门惠丰同志亦给予了大力协助，出版过程中还得到人民体育出版社的热情支持，在此一并志谢。书中有关教学原则，参考了体育系通用教材《武术》第一册的部分内容，特予说明。

由于个人水平所限，不妥之处请批评指正。

闾 桂 香

于北京体育学院

陈式

# 目 录

一、概 述		
(一)套路结构	1	
(二)技术特点	1	
(三)教与学	2	
二、基本功		
(一)无极桩	4	
(二)擦 步	6	
(三)转换步	9	
三、基本方法		
(一)手型、手法	12	
(二)眼 法	13	
(三)身型、身法	13	
(四)步型、步法	14	
(五)基本方法的练习	15	
四、基本动作(陈式简化太极拳八势)		
(一)卷 肱	21	
(二)云 手	24	
(三)掩手肱捶	27	
(四)野马分鬃	31	
(五)金鸡独立	35	
(六)拍(擦)脚	39	
(七)揽扎衣	43	
(八)单 鞭	46	
(七)前 蹬	62	
(八)掩手肱捶	64	
(九)双推手	66	
(十)肘底捶	67	
〔第二段〕		
(十一)倒卷肱	68	
(十二)退步压肘	70	
(十三)左、右野马分鬃	71	
(十四)左、右金鸡独立	73	
(十五)右六封四闭	77	
(十六)左单鞭	78	
〔第三段〕		
(十七)云 手	80	
(十八)高探马	81	
(十九)右、左擦脚	83	
(二十)蹬一根	85	
(二十一)披身捶	86	
(二十二)背折靠	88	
(二十三)青龙出水	88	
(二十四)白猿献果	89	
(二十五)左六封四闭	90	
(二十六)右单鞭	91	
〔第四段〕		
(二十七)双震脚	93	
(二十八)玉女穿梭	95	
(二十九)兽头势	97	
(三十)雀地龙	98	
(三十一)上步七星	99	
(三十二)退步跨虎	100	
(三十三)转身摆莲	101	
(三十四)当头炮	102	
(三十五)左金刚捣碓	103	
(三十六)收 势	104	
五、三十六式动作图解(分解口令、动作要领、攻防体用)		
〔第一段〕		
(一)起 势	52	
(二)右金刚捣碓	54	
(三)揽扎衣	55	
(四)白鹤亮翅	57	
(五)斜行拗步	59	
(六)提 收	61	
附: 陈式太极拳练拳歌诀	106	
陈式简化太极拳动作路线示意图	107	

# 一、概 述

## (一) 套 路 结 构

陈式简化太极拳是在陈发科先生传授的陈式太极拳第一路基础上简化而成的。原套路共八十三个动作，四十五个拳式。简化后仅三十六个动作，三十三个拳式。减少了重复的、运动特点不明显的动作。如：原套路中的“三换掌”动作，简化后改为一次换掌，作为双推手和肘底捶的衔接过程，不以定势论。又如：原套路中不少发力动作的形式虽有差异，但劲路相同，因而简化后的套路仅采用了“掩手肱捶”这一具有代表性的发劲动作。

陈式简化太极拳共分四段。第一段十动，由以上肢运动为主的基本动作组成。第二段六动，以步法的转换、上肢的伸展和卷放动作为主。第三段十动，安排了左右擦脚、蹬一根及披身捶、背折靠、青龙出水等动作，在运动难度、质量、节奏等方面处于套路的高潮。第四段十动，在身体起伏转折的同时又安排了双震、窜跳及拍脚动作。运动速度快慢相间，富于韵律感。

在动作的编排中，还照顾到使拳式左右对称，一些典型动作，如“单鞭”、“六封四闭”、“金刚捣碓”等，在右势的基础上增加了对称的左势，以使身体得到平衡、全面的发展。

整套动作的编排，注意了动作对称、不重复；段落中心内容突出，由简到繁，易学易记。

## (二) 技 术 特 点

在整个套路练习过程中，应注意以下特点：

### **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弧运动。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，本身还要做内、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。

### **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，以及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，节节腰中发。”

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

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/>