

# 目 录

陈氏太极拳三十八势.....	1
第一段 第一势—第十势.....	3
第二段 第十一势—第十九势 .....	17
第三段 第二十势—第二十九势 .....	30
第四段 第三十势—第三十八势 .....	48
太极拳的渊源与发展 .....	66
后记 .....	74

# 陈氏太极拳三十八势

中华武术源远流长,而陈氏太极拳独树一帜,通过对第一册的学习,大家对陈氏太极拳有了一定的认识和理解,并知道能运用所学的太极拳知识与套路进行身体锻炼。为了进一步了解陈氏太极拳,提高太极拳水平,下面我们将学习陈氏太极拳三十八势,相信大家一定会喜欢。

## 学习目标

- ◇ 进一步提高学习太极拳的兴趣,并加强武德修养。
- ◇ 掌握陈氏太极拳三十八势的套路动作及基本技术和动作要领。了解太极拳刚柔相济、螺旋缠丝、快慢相间等运动特点。
- ◇ 培养持之以恒、坚忍不拔和吃苦耐劳的优良品质。

## ► 学前自我评价与思考

1. 进一步学习太极拳对身体健康有什么意义?
2. 陈氏太极拳的技击八法各是什么?
3. 你能根据所学太极拳知识和动作要领去主动观察和评价不同套路的动作吗?

## ► 学习内容与学法提示

陈氏太极拳三十八势是陈小旺创编的简化太极拳套路,其特点是:舒展大方,快慢相间和别具一格的螺旋缠丝劲。演练时要求立身中正,动作力求徐缓,并着重缠丝劲的锻炼。动作起来以身领手,要求达到动分、静合不断变化的效果。

### 动作名称

第一势	预备势	第二十势	二起脚
第二势	金刚捣碓	第二十一势	护心拳
第三势	白鹤亮翅	第二十二势	前招
第四势	上三步	第二十三势	后招
第五势	斜行	第二十四势	右蹬一跟
第六势	搂膝	第二十五势	左蹬一跟
第七势	前蹬拗步	第二十六势	玉女穿梭
第八势	掩手肱拳	第二十七势	懒扎衣
第九势	撇身拳	第二十八势	六封四闭
第十势	双推手	第二十九势	单鞭
第十一势	三换掌	第三十势	雀地龙
第十二势	肘底捶	第三十一势	上步七星
第十三势	倒卷肱	第三十二势	小擒打
第十四势	退步压肘	第三十三势	运手
第十五势	白蛇吐信	第三十四势	高探马
第十六势	闪通背	第三十五势	双摆莲
第十七势	前蹬拗步	第三十六势	当头炮
第十八势	青龙出水	第三十七势	金刚捣碓
第十九势	击地捶	第三十八势	收势

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/>