

前 言

中华武术源远流长，几千年来发展至今，愈来愈受到国内外人士的喜爱。随着武术运动的发展，作为武术重要拳种之一的太极拳，近年来，国内以及国际性交流、比赛活动日益频繁，其技术水平也得到了不断的发展和提高。

国内外太极拳比赛的实践表明，太极拳套路对健身、医疗确有十分良好的作用。但作为竞赛套路从时间、内容、结构、布局等方面看，有不能适应竞赛要求之处，迫切需要编制出各式太极拳的规范竞赛套路。中国武术研究院非常重视这一编制工作，并提出了在各式太极拳竞赛套路的编制过程中的注意点。一要注意保留传统套路的风格、特点及技术要领，不失其传统性；二要以人体生理特点为依据，有利于身心健康和全面发展，符合现代体育科学的要求；三要有一定

难度，要符合竞赛规则要求，通过竞技比赛，促进技术水平的提高。

为落实这项工作，中国武术研究院组织了四式太极拳竞赛套路编写小组；在套路编成之后，又组织了技术审核组，邀集太极拳名家，进行了认真的审核。最后，由中国武术研究院、中国武术协会审定公布。现分编成四本书。

这四种套路分别在固有传统套路的基础上，又吸收了前人技术的精华，参阅了大量有关文献，具有许多优点和特点。

它内容充实，风格突出，动作规范，结构严谨，布局合理，增加了难度。这些套路能较全面地锻炼身体，同时由于它动作数量、组别、时间均符合竞赛规则要求，适于在同等条件下进行比赛。

四式太极拳竞赛套路的诞生，是太极拳运动发展史上的一件大事。它对今后国内外太极拳运动的蓬勃发展将会起到重要作用。

一、四式太极拳竞赛套路编写组成员：

张文广 张 山 门惠丰 李秉慈
阚桂香 计月娥

二、四式太极拳竞赛套路技术审核组成员：

蔡龙云 李天骥 张继修 杨振铎
孙剑云 周元龙 夏柏华 吴 彬
邵善康 李德印 冯志强 陈小旺
张永安 曾乃梁 李承祥 冯如龙

目 录

动作名称·····	(1)
动作图解·····	(5)
动作布局示意图·····	(274)

动作名称

动作名称

第一段

- (一) 起势····· (5)
- (二) 右金刚捣碓····· (7)
- (三) 揽扎衣····· (16)
- (四) 右六封四闭····· (23)
- (五) 左单鞭····· (32)
- (六) 搬拦捶····· (40)
- (七) 护心捶····· (45)
- (八) 白鹤亮翅····· (50)

陈式太极拳竞赛套路

(九) 斜行拗步 …… (53)

(一〇) 提收 …… (61)

(一一) 前蹬 …… (64)

(一二) 右掩手肱提 …… (69)

(一三) 披身捶 …… (76)

(一四) 背折靠 …… (80)

(一五) 青龙出水 …… (82)

(一六) 斩手 …… (88)

(一七) 翻花舞袖 …… (92)

(一八) 海底翻花 …… (94)

(一九) 左掩手肱捶 …… (96)

(二〇) 左六封四闭 …… (101)

(二一) 右单鞭 …… (106)

第二段

(二二) 云手(向右) …… (114)

(二三) 云手(向左) …… (122)

(二四) 高探马 …… (126)

(二五) 右连珠炮 …… (131)

动作名称

(二六) 左连珠炮……(141)

(二七) 闪通背……(149)

第三段

(二八) 指裆捶 (154)

(二九) 白猿献果……(162)

(三〇) 双推手 (166)

(三一) 中盘……(168)

(三二) 前招……(176)

(三三) 后招……(177)

(三四) 右野马分鬃…(178)

(三五) 左野马分鬃…(181)

(三六) 摆莲跌叉……(183)

(三七) 左右金鸡独立(193)

第四段

(三八) 倒卷肱 (202)

(三九) 退步压肘……(208)

(四〇) 擦脚……(213)

(四一) 蹬一根……(217)

陈式太极拳竞赛套路

(四二) 海底翻花·····(220)

(四三) 击地捶·····(222)

(四四) 翻身二起·····(225)

(四五) 双震脚·····(229)

(四六) 蹬脚·····(234)

(四七) 玉女穿梭·····(236)

(四八) 顺鸾肘·····(239)

(四九) 裹鞭炮 (244)

(五〇) 雀地龙 (248)

(五一) 上步七星·····(250)

(五二) 退步跨虎·····(254)

(五三) 转身摆莲·····(258)

(五四) 当头炮 (263)

(五五) 左金刚捣碓 (266)

(五六) 收势 (271)

动作图解

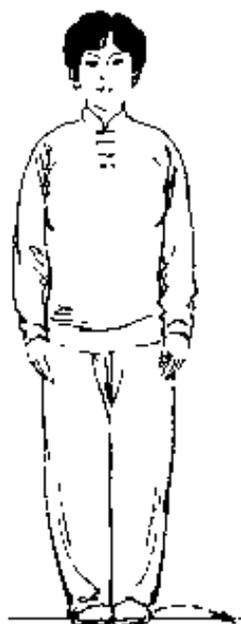


图 1

动作图解

第一段

(一) 起势(面向南站立)

①两脚并拢，身体自然直立；头颈正直，下颏内收，胸腹放松，胸臂松垂，两手轻贴在大腿外侧；精神集中，呼吸自然；眼向前平视。

(图 1)

陈式太极拳竞赛套路

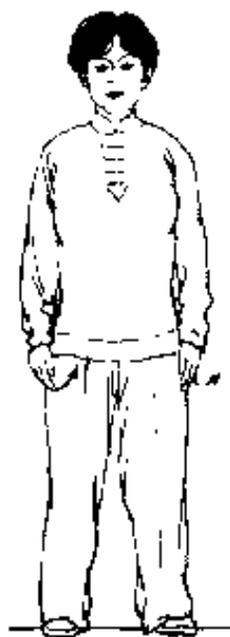


图 2

第一段

②左脚脚跟、脚尖依次缓缓提起,向左开步,两脚距离与肩同宽,脚尖向前,重心落于两腿之间。(图 2)

要点:精神集中到练拳上;身体要自然放松,头顶虚虚领起,含胸拔背,脊背要有上下对拉拔长之意;裆要开,并有圆虚之感;呼吸自然,意存丹田。

动作图解



图 3

第一段

(二) 右金刚捣碓

①身体微右转；同时两臂微屈，左手外旋，右手内旋，掌心均向下。(图 3)

陈式太极拳竞赛套路



图 4

第一段

两腿微蹲，身体微左转；带动两手臂向左前方划弧举至肩平，两掌心转向下；眼看两手之间。（图 4）

动作图解



图 5

第一式

②两腿屈蹲，重心移至左腿，上体右转（胸向西）；同时右脚以脚跟为轴，脚尖外摆约 90° ；随体转两臂微屈，左手外旋，右手内旋，手心向外，向右平摆分别至身体侧前方，两手腕与肩平，指尖向左；眼看左手前方。（图 5）

陈式太极拳竞赛套路



图 6

第一段

③身体重心移至右腿；左脚提起，脚尖上翘。（图 6）

动作图解



图 7

第一段

左脚以脚跟内侧贴地向左前方铲出；同时两手向右后方平推，手心向外；眼看右手。（图 7）

陈式太极拳竞赛套路



图 8

第一段

④身体重心左移；随重心移动，左脚踏实；身体微左转；随之左手臂内旋，屈肘横于左胸前，手心向外；右手外旋向下、向右划弧于右膝旁，手心斜向下。（图 8）

动作图解



图 9

第一段

重心移至左腿，身体继续左转（胸向南）；随转体右胸向前上步，脚尖点地成右虚步；同时右手划弧外旋前撩至右腹前，掌心斜向上，指尖斜向下；左手划弧，外旋回收，掌心向下合于右前臂上；眼看右手。（图 9）

陈式太极拳竞赛套路



图 10

第一段

⑤右掌变拳，屈臂上举至与鼻同高，拳心向内；左掌落至腹前，掌心向上；同时右腿屈膝提起，脚尖微翘起；接着右拳下落，砸击左掌心；同时右脚向左脚内侧踏地震脚（两脚相距约 20 厘米）；眼看前下方。（图 10~11）

动作图解



图 11

第一段

要点：第③分动，左脚擦地铲出与两手向右前划弧平推；右脚向前上步成虚步与两手臂相合；第⑤分动，右拳砸击与右脚踏震动作要协调一致。同时两手的内旋、外旋，要有内含的缠丝劲；右脚踏震要屈膝松胯，全脚掌着地，气沉丹田。

陈式太极拳竞赛套路



图 12

第一段

(三) 挽扎衣

①身体微左转，重心偏于左腿；随之左手托右拳向左、向上划弧至左肩前。(图 12)

动作图解



图 13

第一段

身体再右转(胸向南);右拳变掌,手臂内旋使两手臂交叉于胸前,右手在里,两手心均向外;眼看左手。(图 13)

陈式太极拳竞赛套路



图 14

第一段

②身体继续微右转,重心偏向右腿;右手向上、向右划弧至右肩前上方;左手向下、向左划弧至左胯旁。(图 14)

动作图解



图 15

第一段

接着重心全部移至左腿并使左腿微屈；继而右腿屈膝，右脚提起；同时右手下落至右膝上方；左手向上举至左前方，腕高于肩。（图 15）

陈式太极拳竞赛套路



图 16

第一段

动作不停，左腿屈蹲；右脚以脚跟内侧贴地向右铲出；同时左手向右、向下划弧，右手向左、向上划弧，使两手臂在胸前相合交叉，右手在外，手心斜向上；眼看左手。（图 16）

动作图解



图 17

第一段

③重心右移, 上体微左转; 右手内旋, 手心向外; 左手外旋, 手心斜向上; 接着重心继续右移成右偏马步, 上体再随之微右转 (胸向南); 随转体右手向上、向右平着经颈前划弧至右前方, 前臂外旋, 塌腕立掌, 腕与肩同高; 左手屈肘下落至重前, 手心向上; 眼看右手。(图 17~18)

陈式太极拳竞赛套路



图 18

第一段

要点：①右脚铲出与两手胸前相合要协调一致；两手是合劲，与铲出脚又是开劲，此调之合中有开，开中有合。

②“懒扎衣”动作定势时，要沉肩垂肘，旋臂塌腕；敛臀圆裆、松腰、沉胯、气沉丹田。

动作图解



图 19

第一级

(四) 右六封四闭

①上体微左转；重心左移。左臂内旋，左手心贴腹向左划弧，右手略下沉，手心转向下。(图 19)

陈式太极拳竞赛套路



图 20

第一式

随即上体再微右转；重心随之右移；同时，右手以腕为轴向内、向外旋转绕一圈；左手轻贴左腹向左、向上内旋后屈腕上提，再外旋向右、向下、向左绕一小圈；眼看右手。（图 20）

动作图解



图 21

第一段

②身体微左转；重心微左移；
同时，右手外旋下摆；左手外旋，
小指侧轻贴左腹略下沉。（图 21）

陈式太极拳竞赛套路



图 22

第一段

接着上体微右转；重心微右移；右手继续外旋向下、向左屈肘向上划弧至左胸前，掌心向左后方；左手内旋，以拇指侧轻贴左肋屈腕向上、向右滚转，掌心向左，两手捧合于左胸前。（图 22）

动作图解

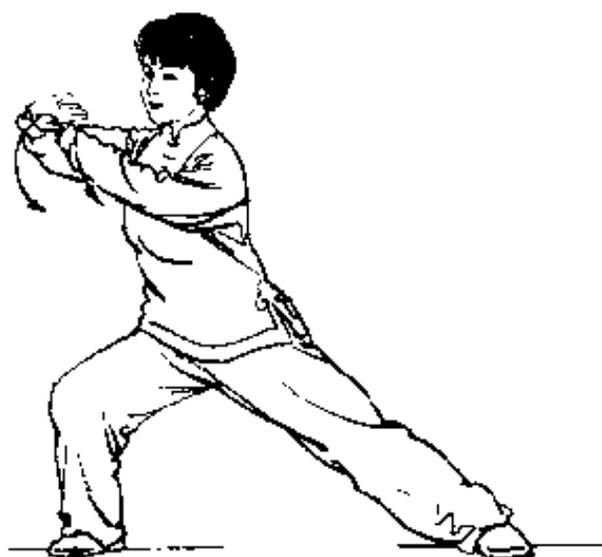


图 23

第一级

接着上体右转，重心右移；两手腕相搭，左手在里，右手在外，手心均朝里，随转体合劲向右上方棚挤；而后右手内旋，掌心朝外；左手外腕，掌心斜朝上；重看右手。（图 23）

陈式太极拳竞赛套路

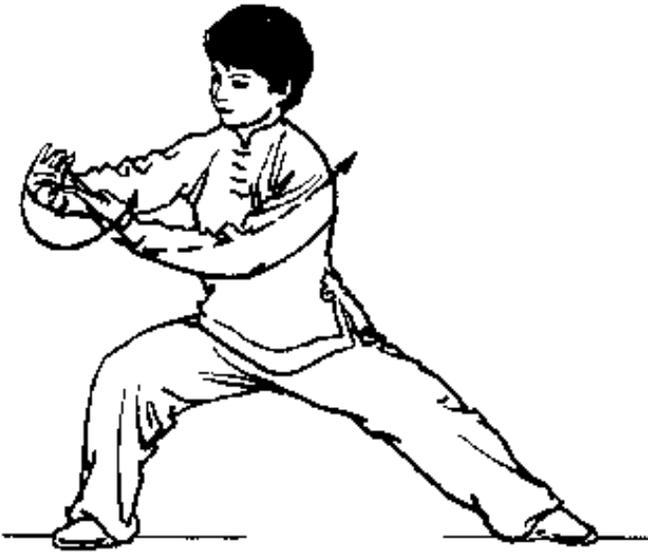


图 24

第一式

③两腿同时屈膝半蹲；两手下沉。(图 24)

动作图解



图 25

第一款

随即上体微左转，重心左移；同时，左手经下向左划弧，左胸前内旋转随，屈肘屈腕以手背一侧腕关节弧形向左上方捋至左耳侧，劲贯手背，五指斜向下，小指、无名指、中指，依次内收；右手外旋经下向左、向上划弧托于右胸右前方，右掌稍低于胸，指尖朝右，掌心向上；眼看右掌。（图 25）

陈式太极拳竞赛套路



图 26

第一段

④ 上体左转；同时两臂屈肘，前臂内旋，掌心向上，掌指向外，向后分摆至肩上；接着摆心移至右腿；左腿屈膝外展，左脚收至右脚内侧，脚尖点地，两脚相距约 20 厘米；上体右转（胸朝西南）；随转体两手向右、向下接至右胯旁，虎口斜相对，掌心斜向下；膝看两手之间。（展 26 ~ 27）

动作图解



图 27

第一式

要点:动作的开合、转换都要以腰脊为轴来带动;身体左右转动时,上体须端正,不要前俯后仰。

陈式太极拳完整套路



图 28

第一段

(五) 左单鞭

①身体微右转，左手内旋略向右前方伸推，再外旋，掌心翻向上；右手外旋，经左掌下屈肘收于左前臂内侧，掌心向上。(图 28)

动作图解



图 29

第一段

上体左转；右手内旋成勾，经左掌心上向右前方上提，前稍低于肩，勾尖向下，臂微屈；左手屈肘收至腹前；眼看右手。（图 29）

陈式太极拳竞赛套路



图 30

第一式

②身体重心右移，右腿屈重
下重；左脚提起。(图 30)

动作图解



第一式

图 31

左脚以脚跟内侧贴地向左铲出;眼看左脚。(眼 31)

陈式太极拳竞赛套路



图 32

第一段

③左脚尖落实,左腿屈膝;重心左移。(图 32)

动：作 震 脚



第一级

图 33

接着右腿屈膝；腿心右移；左
掌由腿前稍向右上托至右肩前，
臂外旋，掌心转向外。（图 33）

陈式太极拳竞赛套路



图 34

第一式

随即重心再左移成左偏马步；
左掌经胸随向左划弧至体左侧，随
稍低于肩，掌指斜向上，掌心斜向
前；眼看左手。（眼 34 ~ 35）

动作图解



第一式

图 35

要点：身体左右转动带动两手上下翻转缠一小翻，和右勾弧形上提要分别体现出缠丝抽丝的内劲。定势动作要松肩坠肘、沉翻，松腰沉胯，敛臀，气下沉。

陈式太极拳竞赛套路

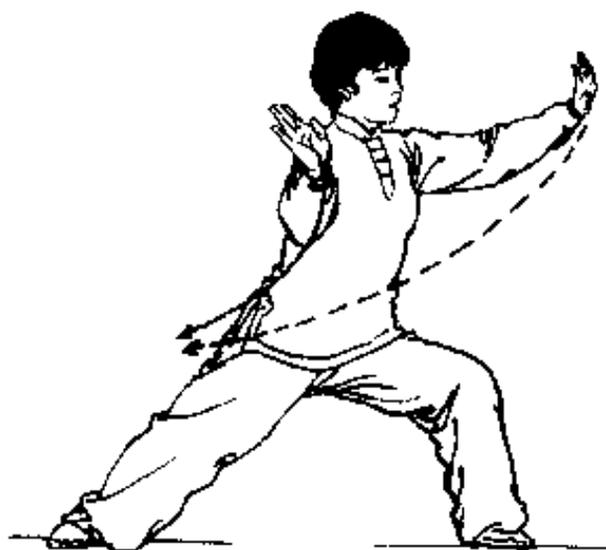


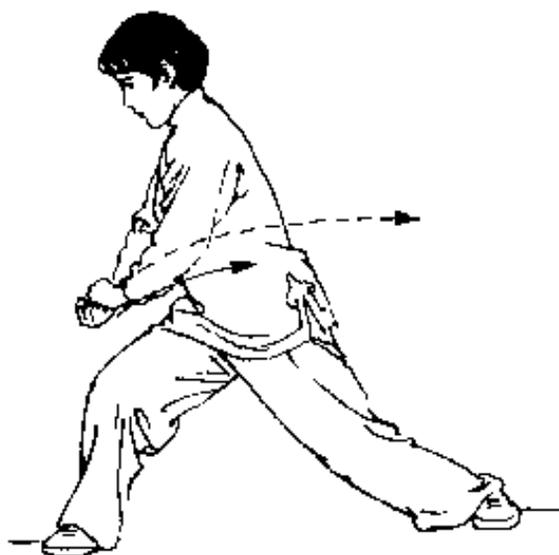
图 36

第一段

(六) 搬拦捶

①上体微左转；右勾变掌，外旋转腕；左手内旋随转体向左微摆。(图 36)

动作图解



第一段

图 37

②重心右移，上体右转；随转体两掌变拳同时向下、向右内旋划弧摆至右胯旁，拳心斜相对，拳眼斜向后；眼看两拳之间。（图 37）

陈式太极拳竞赛套路

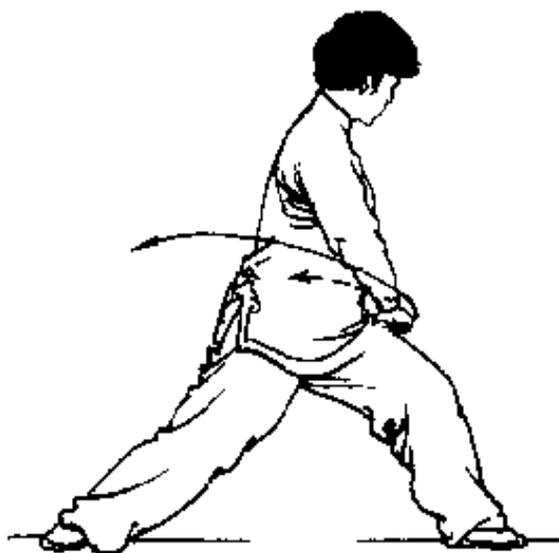


图 38

第一段

重心微左移，两腿屈膝半蹲；同时上体急促左转；随之左拳外旋，两拳经胸前向左、以拳眼为力点横击抖发，左拳心向上；右拳心向下；眼看左拳。（图 38）

动作图解



第一级

图 39

③动作与②分动相对称；惟方向相反。（图 39 ~ 40）

陈式太极拳竞赛套路

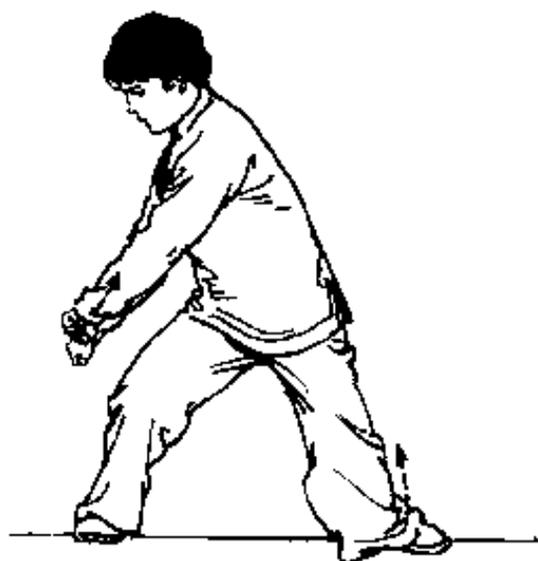


图 40

第一段

要点：左右横击抖发动作要连贯、紧凑；移动重心、转腰与两拳的发劲要协调一致。

动作图解



第一式

图 41

(七) 护心捶

①身体重心右移；上体右转；
同时两拳内旋向右下方划弧至右
膝外侧；眼看两拳之间。（图 41）

陈式太极拳完整套路

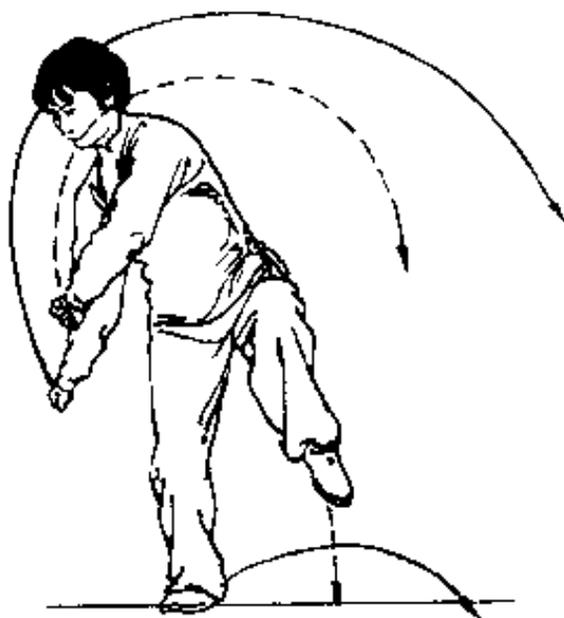


图 42

第一式

②重心全部移至右腿；左脚
屈膝提起；脚尖下垂。(部 42)

动作要领



图 43

第一款

右臂内旋提肘；旋着身体左转；右脚蹬地跃起，随即左、右提依次向左前方（东南）落步，两腿微屈，重心偏于左腿；随转体左拳向上经额落外旋向左后下方弧形抡臂至左腰随，拳心斜向随；右拳外旋向上、向右随方划弧抡击至身体右前方，拳同肩高，拳随向上；腿看右拳。（图 43）

陈式太极拳竞赛套路



图 44

第一式

③重心右移，上体右转；右臂屈肘内旋，右拳向下、向左划弧至腹前，拳腹朝腹；左拳向左、向上、向右屈臂划弧至额前；接着，左拳向下、向右经胸前屈肘落于右肋前，拳眼向上；右拳外旋向上，经胸前从左前臂内侧向左前方伸腹棚出，拳向胸高；重即上体微左转（胸向东）；两旋屈膝半蹲成右侧

动作图解

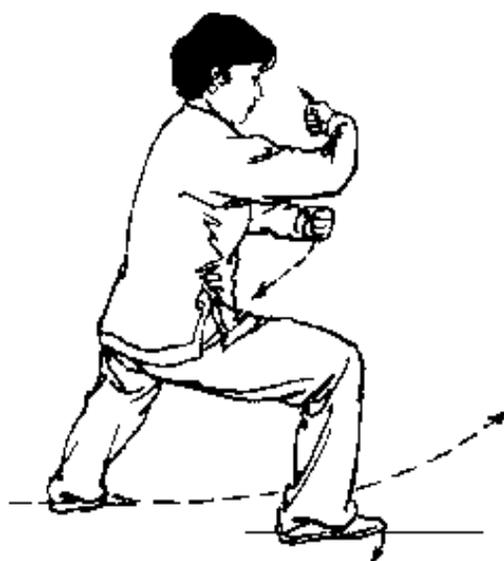


图 45

第一级

马步；同时两拳、两臂合劲；眼看右拳。（图 44 ~ 45）

要点：转体以腰带动两臂在胸前缠缠并使其协调一致；两拳、两臂相合向前棚发时，臀部要有后撑之意。

陈式太极拳完整套路



图 46

第一式

(八) 白鹤亮翅

①身体右转；两拳变掌，右掌微内旋，向上置于左肩前，掌心斜向下；左掌微外旋，向下置于右胯旁，掌心斜向上；同时右脚以脚前掌为轴微向外碾转，继而重心全部移至右脚；左脚提起，以脚跟内侧贴地向左前方（东北）铲出；眼看左掌。（图 46）

动作图解



图 47

第一级

②左脚尖落地踏实；上体微左转；同时左手内旋向上；右手内旋向下，经胸前时两臂相交，左手在外。（图 47）

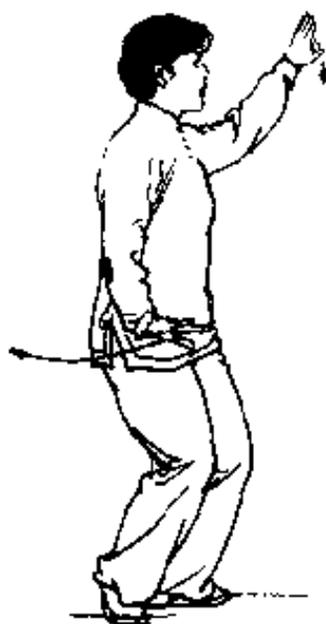
陈式太极拳竞赛套路

图 48

第一级

重心全部移至左腿，身体继续左转；随之右脚收至左踝内侧约 20 厘米；重转体左掌经面前、右掌经重前分别向上、下分展，臂微屈，左掌稍高于头，掌心向外，指尖斜向上；右掌落于右胯旁，掌心向下，指尖斜向前；眼看前方。（图 48）

要点：左掌划弧向前上举与右脚回收要协调一致。

动作图解



图 49

第一款

(九) 斜行拗步

① 上体先微右转；随转体右脚尖点地碾转。(图 49)

陈式太极拳完整套路



图 50

第一级

上体左转，随转体左手外旋向右、向下，微内旋向左划弧置于左胯旁，掌指向前，掌心向下；右手外旋向上、向左、向前划弧置于右前上方，掌指向右上方，掌心向外；眼看右手。（图 50）

动作图解



图 51

第一段

②身体微右转；右脚提起后略向前踏脚踏步，屈膝半脚；随右脚落步左脚迅速屈膝提起，随即脚尖上微，以脚跟内微贴地向左铲出；同时，左手继续向左、向上，屈臂外旋向右、向下划弧屈肘置于左肩前，腕同肩高，掌指朝上，

陈式太极拳竞赛套路



图 52

第一级

掌心向右;右手内旋继续向右、向上划弧置于右胯侧,掌心斜向后下方;眼看右手。(图 51 ~ 52)

动作图解



图 53

第一级

③重心左移，左脚尖落地踏实，左腿屈膝半踏；上体左转；踏转体左掌向右、向下、向左，经腹前搂至左膝前。（图 53）

陈式太极拳竞赛套路

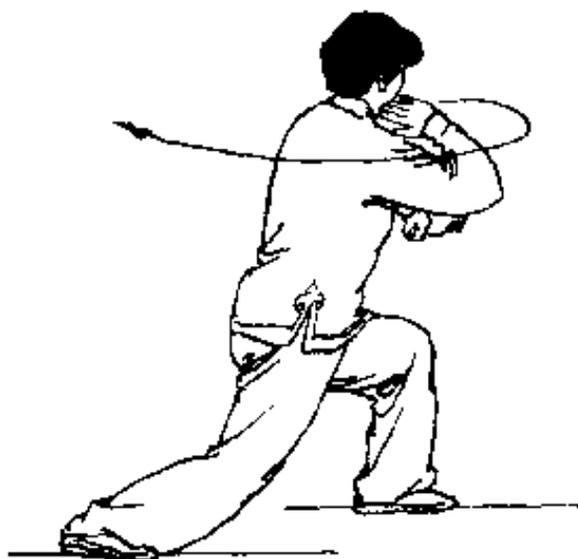


图 54

第一级

左掌变勾向左上方提至左胸前，臂微屈，勾尖向下；右掌屈肘置于右耳侧，掌指朝左后方，掌心向内；眼看左手。（侧 54）

动作图解



图 55

第一段

④身体右转；随之右掌由右耳侧向左、向前经胸前向右划弧平展；左勾手向左平展；同时两腿屈膝，腿心稍右移；接着展心左移；身体微左转，即而两肩下沉，两臂微屈并稍外旋，坠肘，松腕，左手高与肩平，勾尖向下；右手塌腕，指尖斜朝上，掌心斜向前；膝看右掌。（图 55 ~ 56）

陈式太极拳完整套路



图 56

第一式

要点：身体以腰为轴左右旋转，以带动两手臂在体侧缠绕并使其协调一致；定势时，松肩、沉肩与转腰、合胯下沉要一致，并要有合劲。

动作图解



图 57

第一式

(一〇) 提收

①身体重心稍移向右腿；左脚尖内扣；同时，左勾变掌，两手臂外旋，左手向下、向右，右手向下、向左划弧合于左前方；左手在前；右手合于左肘内侧下方约 10 厘米，虎口均向上；眼看左手。（图 57）

陈式太极拳竞赛套路



图 58

第一段

②身体微右转，重心移于右腿；左腿屈膝，左脚收至右脚左前方约 20 厘米处，脚尖点地；同时两手外旋收至腹前，左手在前；右手收于左肘内侧，手指均朝前，掌心均向上；眼看前下方。（图 58）

③身体微左转；重心全部移至右腿并微屈；左腿屈膝提起，膝同腰高，脚尖自然下垂；同时，两

动作图解



图 59

第一段

手内旋向前下推按，左掌置于左膝前；右掌置于左膝内侧，两掌心斜向前下；眼看左手。（图 59）

要点：左脚内扣与两手相合、左脚回收与两手回收、提左膝与两手推按均须协调一致。提膝与两手推按时，要有上下相合劲，以达到独立稳定的效果。

陈式太极拳竞赛套路



图 60

第一段

(一一) 前蹬

①右腿屈膝下蹲；左脚下落，脚尖翘起，以脚跟内侧贴地面向左前方铲出；同时身体右转；随之左手外旋；右手内旋同时向下、向右划弧置于腹前，指尖均朝左，掌心均向下；腹看两手之向。（图 60）

动作图解



图 61

第一式

②身体微左转；重心稍移向左腿；左脚尖落地踏实；同时两手继续向右上划弧。（图 61）

陈式太极拳竞赛套路



图 62

第一段

左臂屈肘横于胸前，掌心向右；右掌继续向右、向上划弧，先外旋屈肘，而后内旋，以右手腕附于左前臂内侧；眼看右手。（图 62）

动作图解



图 63

第一段

③身体继续左转；两前臂交叉，两手内旋，掌心翻向外；接着，重心全部移于左腿，并屈膝半蹲；右脚经左脚内脚向右（东南）横迈一步；两掌随重心右移向左、右划弧展开，两腕同肩平，两臂微屈，指尖均朝上，掌心均向外；眼看右掌。（图 63 ~ 64）

陈式太极拳竞赛套路



图 64

第一段

要点：两手左右分掌与重心右移要协调一致；定势时沉胯敛臀，沉肩重肘，两掌坐腕成立掌，并使其协调一致。

动作图解

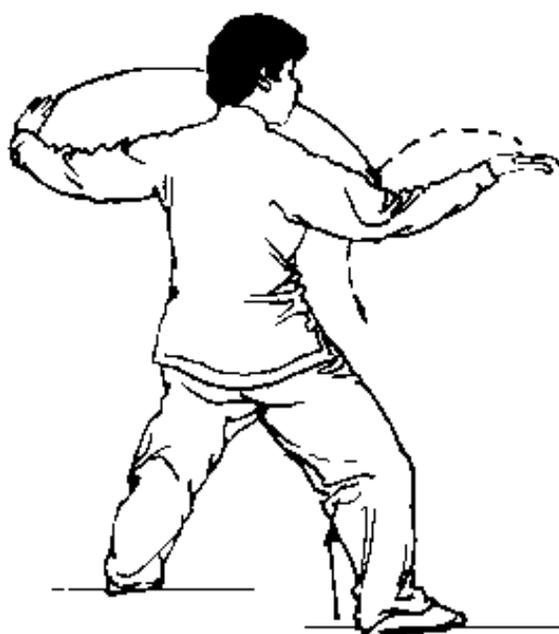


图 65

第一段

(一二) 右掩手肱捶

①身体微左转，重心稍左移；
同时两臂向两侧伸展，左手内旋，
手心斜向下；右手外旋，手心翻向
上。(图 65)

陈式太极拳竞赛套路



图 66

第一级

接着身体右转，重心全部移于左腿；右脚蹬地屈膝提起，脚尖自然下垂；随之右臂屈肘，右掌内旋变拳向上、向左、向下收至重前，拳面斜向下；左臂屈肘，左掌外旋向上、向右、向下，与右手在胸前相合，左掌附于右前臂上；眼看前下方。（图 66）

动作图解



图 67

第一段

②左腿屈膝；右脚下落踏地震脚；脚即左腿微屈提起。(图 67)

陈式太极拳竞赛套路

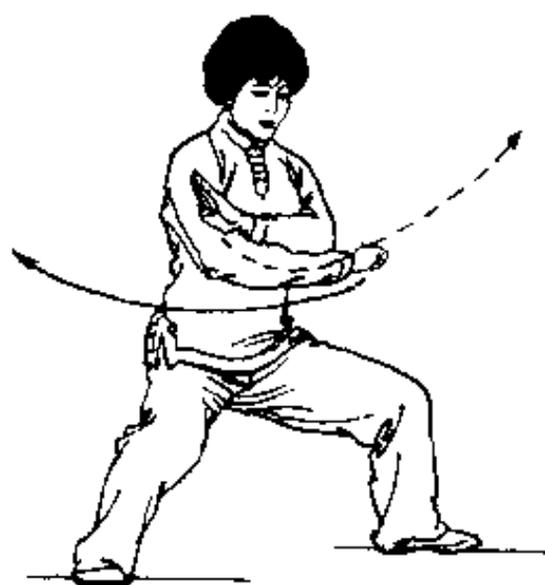


图 68

第一级

左脚向左前方(东北)铲出,继而重心稍左移,左脚屈膝,左脚踏实;同时重心下降,上体微右转;随转体两手臂在胸前继续合劲;眼看右拳。(图 68)

动作图解



图 69

第一段

③身体右转，重心稍左移；同时左臂微外旋；右臂微内旋，分别向左上、右下弧形分开，左掌心向外；右拳心向后；接着身体微左转；重心稍右移；随之右臂屈肘，右拳外旋向上、向左、向下收于胸前，拳眼向外；左臂屈肘，左手外旋向右、向下划弧置于左胸前，掌心向上，拇指和食指伸直，其余三指弯曲；眼看左手。（图 69 ~ 70）

陈式太极拳竞赛套路



图 70

第一段

④ 身体微右转后再急促左转，微之重心迅速左移成左弓步；同时左手快速收于左肋侧，手心轻贴左肋；右拳随转体后拉蓄劲，然后内旋经左臂上向右前方（东南）急促发出，拳同肩高，拳心同下；眼看右拳。（图 71）

动作要领



图 71

第一式

要点:此式要体现出卷放劲。两臂屈肘、两手外旋合于胸前与松腰沉胯、含胸拔背要协调一致,以形成周身完整的合劲。发拳时应将周身的蓄劲通过肩、臂迅速达于拳面;而后迅速制动,表现出脆快的冷弹劲。正如拳论所说:“蓄劲如张弓,发劲似放箭”,“曲中求直”,“蓄而后发”,体现了刚柔相济、快慢相兼的技术特点。

陈式太极拳竞赛套路



图 72

第一段

(一三) 披身捶

①身体右转，重心稍右移；随转体左手变拳，内旋，向左、向前、向上划弧擦至肩高时，右臂同时屈肘外旋，左拳同额高；右拳收于左肘内侧下方，两拳心斜向上。

(图 72)

动作图解

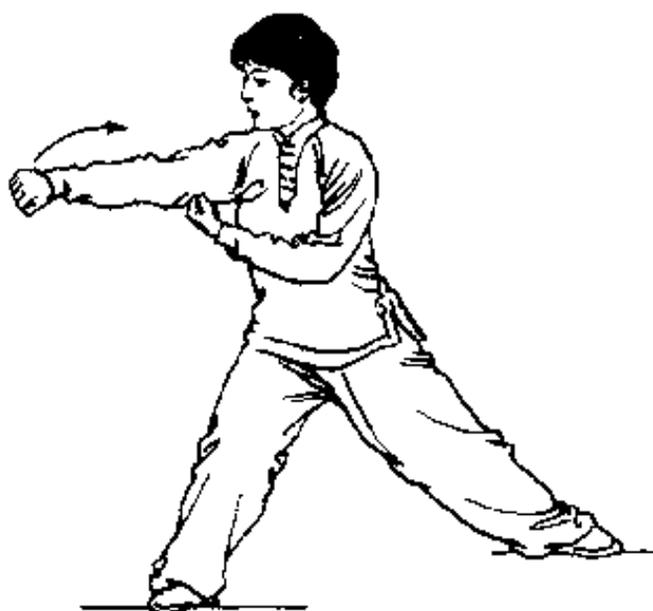


图 73

第一级

重心继续右移，身体继续右转；随转体右拳向下、向右经重前内旋、向上划弧至体右侧，高与肩平；左臂屈肘，左拳向右经面前外旋向下划弧至右侧前；眼看右拳。
(图 73)

陈式太极拳势舞套路

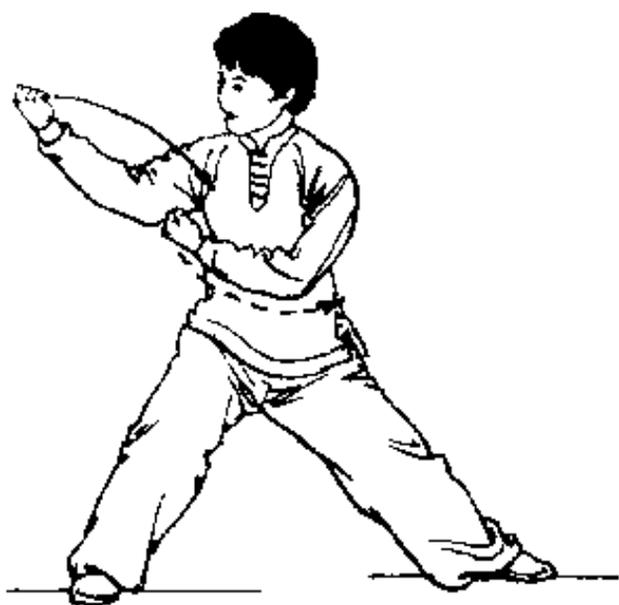


图 74

第一段

②身体微左转，重心移向左重；同时左拳向下、向左划弧经腹前置于左腰侧，拳心向上；右臂屈肘外旋，右拳向上、向左划弧置于右肩前，拳向肩高，拳心向里；眼看右拳。（图 74 ~ 75）

动作图解



第一段

图 75

要点：两臂的缠绕、开合与重心的转换要协调一致。

陈式太极拳竞赛套路



图 76

第一段

(一四) 背折靠

身体靠心左移，上体左转（拧腰）；同时，左臂屈肘，左拳内旋，拳面贴于左腰侧；右拳外旋，屈腕向左划弧置于左肩前；紧接着靠心右移，上体向右拧转，随之右拳内旋，屈肘向右上方靠架，拳置于右额前上方，拳心向外；左拳以拳面紧贴腰左侧；眼着左脚。（图 76 ~ 77）

动作图解



图 77

第一段

要点:右拳至左肩前时,内旋缠一小圈蓄劲;后随身体右转右臂向右上方棚架,当右拳接近右肩时,背部应有向右后方的靠劲,并使其协调一致;左拳紧顶腰部,以增加背的靠劲。

陈式太极拳竞赛套路



图 78

第一段

(一五) 青龙出水

① 上体微左转，重心亦随之左移；随转体右拳外旋，向前、向下划弧。(图 78)

动作图解



图 79

第一段

右拳继续向前下划弧,左臂外
旋向下、向后划弧。(图 79)

陈式太极拳竞赛套路



图 80

第一段

身体右转，重心右移，右拳收至右肋旁约 20 厘米，拳心向上；左臂屈肘，左拳外旋向上、向右划弧至胸前，拳心斜向里；眼看左拳。
(图 80)

动作图解



图 81

第一段

②身体左转；重心稍左移；同时右臂伸展，右拳内旋向下、向右、向上划弧至与肩同高时屈肘外旋，向左划弧置于身体右前方，拳同肩高，拳心斜向上；左拳继续向右、向下、向左划弧置于左腹前；眼看右拳。（图 81）

陈式太极拳竞赛套路



图 82

第一级

③身体右转；同时，左拳内旋变掌迅速向右前下方抖弹撩出，同腰高，拇指、食指伸展，其余三指微屈，手心斜向下；右臂屈肘，右掌外旋向左合收于左上臂内侧，拳心斜向上；旋看左手。（图82）

动作图解



图 83

第一段

④身体迅速左转，重心移向右腿成右偏马步；同时，右拳内旋迅速向右前下方发出至右膝前上方，右臂屈肘，拳膝斜向里；左掌以发右拳的同样速度，屈肘收贴于左腹部，掌心向腿；膝看右拳。（图 83）

要点：撩掌、发拳速度要快；同时撩掌、收拳与发拳、收掌形成对拉劲，发劲时要转腰沉胯。

陈式太极拳竞赛套路



图 84

第一版

(一六) 斩手

①身体微左转；左拳变掌，掌心转朝右；随即重心全部移至左腿并略屈膝。(图 84)

动作图解



图 85

第一段

右腿屈膝提起。(图 85)

陈式太极拳竞赛套路



图 86

第一级

身体右转，右脚外摆落地；同时，右掌内旋，屈臂后再外旋置于旋前，掌心向上；眼看右掌。（图 86）

动作图解



图 87

第一段

②身体继续右转（身向西北）；左脚提起靠近右脚内侧落地震脚，两腿屈膝全蹲，同时，左掌向左、向上、向前、向下切掌置于右掌上；眼看左掌。（图 87）

要点：右脚外摆与右掌掌心翻向上、左脚震脚与左手向下切斩均要协调一致。

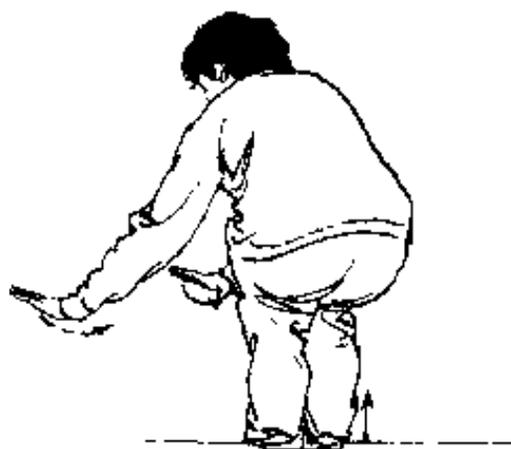
陈式太极拳竞赛套路

图 88

第一段

(一七) 翻花舞袖

两掌内旋向下伸展；两腿继续微蹲；接着，两腿伸膝，右腿屈膝上提；左脚腿地跳起，身体向右后翻转 180° ，右、左脚依次落地，左脚在前，两腿屈膝，重心偏于右腿；随跳起右转，左手外旋同右手一起向上、向右、向前、向下拍掌，左掌置于身体左前方，同胸高；右手落于腹前，掌心均朝下；腹看左

动作图解

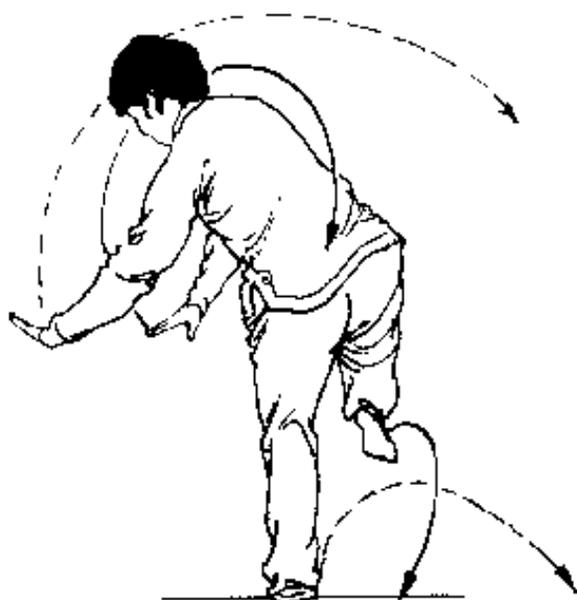


图 89

第一段

手。(图 88 ~ 90)

要点：翻转跳步、两脚落地与两掌抡劈要协调一致；落地时，两腿要屈膝站稳。

陈式太极拳竞赛套路

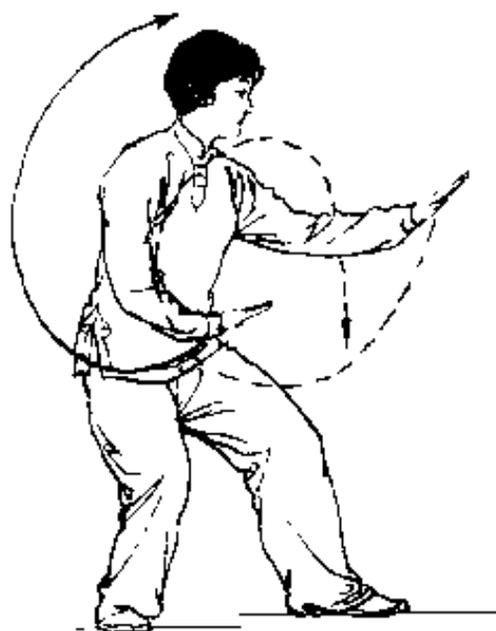


图 90

第一段

(一八) 海底翻花

①上体先右转再左转；随之重心全部移至右腿，膝微屈；左腿屈膝上提，膝同腹高；同时，两掌变拳，腿转体左拳在体前向下、向右绕一立圆置于在膝外侧约 10 厘米处，拳膝朝外，拳心向上；右拳向下、向右、向上划弧上举，臂微屈，

动作图解



图 91

第一诀

拳稍高于头，拳心向左；眼看左手方向。（图 91）

要点：两臂的抡摆与提膝要协调一致，上、下形成合劲，独立站稳。

陈式太极拳竞赛套路



图 92

第一段

(一九) 左掩手肱捶

①左拳向上、向右、向下,右拳变拳向前、向下,两手在胸前相合,右拳附于左前臂上,指尖朝左上方,左拳面朝右下方;同时,左脚向右脚内侧落地震脚,右脚脚跟迅速提起。(图 92)

动作图解



图 93

第一段

右脚以脚跟内侧贴地向右前方（东南）铲出，两腿屈膝半蹲成马步；两手臂继续在胸前合劲；眼看左拳。（图 93）

陈式太极拳竞赛套路



图 94

第一段

②身体左转，重心稍左移；同时左拳右拳向右上左下弧形分开；右掌心朝外，左掌心朝后。（图 94）

动作图解



图 95

第一段

重心稍右移；左臂屈肘，左拳外旋向上、向右、向下收于胸前，拳眼朝外；右臂屈肘，右手外旋向左、向下划弧置于右肩前，掌心朝上，拇指和食指伸直，其余三指弯曲；眼看右手。（图 95）

陈式太极拳竞赛套路



图 96

第一级

③身体微左转再急促向右转，随之重心右移成右弓步，同时右手快速收至右肋侧，手心轻贴右肋；左拳随转体后拉蓄劲，然后内旋向左前方急促发出，拳心向下；眼看左拳。（图 96）

要点：两臂在胸前相合与震脚要协调一致，余同右掩手肱捶。

动作图解



图 97

第一段

(二〇) 左六封四闭

①身体微右转，重心右移；同时，左拳变拳，外旋向下、向右、向上划弧至右胸前，掌心向右后方；右手内旋，以拇指侧轻贴右肋向上、向左滚转，拳心向右，两手捧合于右胸前；随即上体左转，重心左移；同时，两腕轻贴，合劲向左上方弧形挤出，两手同肩高。（图 97）

陈式太极拳竞赛套路



图 98

第一段

左手内旋，右手外旋同时向左
前方伸展；眼看左手。（图 98）

动作图解



图 99

第一式

②右脚外摆，重心右移，身体右转（脚向南），左腿向左前方上步，脚尖点地，随之右手经胸前内旋向右上方掬至右耳侧，劲贯手背；左手外旋向下、向右上划弧托至左肩前方，掌心向上，劲贯掌指；眼看左掌。（图 99）

陈式太极拳竞赛套路



图 100

第一段

③身体微右转，重心全部移至右腿，屈膝半蹲；左蹲提起，脚尖上翘，以脚跟内侧贴地向左前方铲出；继而重心稍左移，左脚尖落地踏实；同时，两手内旋翻掌，向后、向内划弧置于两耳旁，掌心斜向上；眼看右前方。（图 100）

动作图解



图 101

第一段

④身体微左转，重心全部移至左腿，微屈膝；右脚向左脚内侧收步，右腿屈膝外展，脚尖点地，两脚相距约 20 厘米；同时，两掌合劲向左下方按至左胯旁，两臂微屈，虎口斜相对，掌心斜向下；眼看两手之间。（图 101）

要点：与右六封四闭相同。

陈式太极拳竞赛套路



图 102

第一段

(二一) 右单鞭

①身体微左转，右手内旋略向左前方伸推，再外旋，掌心翻向上；左手外旋，经右掌下屈肘收于右前臂内侧，掌心朝上。(图 102)

动作图解



图 103

第一级

上体右转，左手内旋成勾，经右掌心向左前方上提，腕稍低于肩，勾尖朝下，臂微屈；右手屈肘收至旋前；眼看左手。（图 103）

陈式太极拳竞赛套路



图 104

第一段

②身体重心左移，左腿屈膝下蹲；右脚提起。（图 104）

动作图解



图 105

第一段

右脚以脚跟内侧贴地向右铲出；眼看右脚。(图 105)

陈式太极拳势舞套路



图 106

第一段

③右脚落实，右腿屈膝，腿心右移。(图 106)

动作图解



图 107

第一级

接着左腿屈膝；重心左移；右掌由腿前稍向左上托至左肩前，臂外旋，掌心转向外。（图 107）

陈式太极拳竞赛套路



图 108

第一段

随即重心再右移成右偏马步；
右掌经胸前向右划弧至体右侧，腕
稍低于肩，掌指斜向上，掌心斜向
前；眼着右手。（图 108 ~ 109）

动作图解

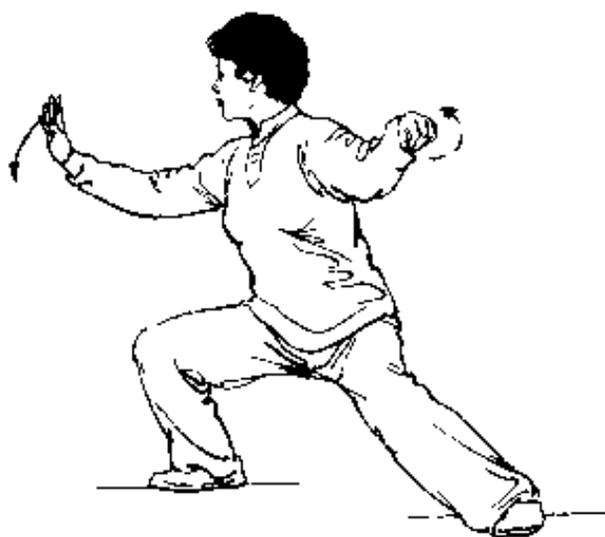


图 109

第一段

要点：同左单鞭势。

陈式太极拳竞赛套路

图 110

第二段

(二二) 云手(向右)

①身体重心稍左移再右移;同时左勾手变掌,腕外旋向下、向左划弧,掌心向外,右掌以腕为轴,内旋向下、向左划弧,掌心斜向后。接着身体微左转,重心移至左腿并屈膝,右脚迅速收至左脚内侧约 20 厘米处,脚尖点地,右腿屈膝微外展;同时,左掌内旋,右掌外旋继续

动作图解



图 111

第二级

向上、向右、向下、向左划弧至身体左前方，左掌于左肩前，右掌于左腹前，掌心均向外；眼看左掌。（图 110~111）

陈式太极拳完整套路



图 112

第二段

②身体微左转，左腿屈膝半蹲，右脚向右开步；同时，两掌向左前稍推；眼看左掌。（图 112）

动作图解



图 113

第二段

③身体微右转（胸向西南），重心移至右腿并屈膝，随之左脚向右后方插步，脚前掌着地；同时，右掌内旋向上、向左划弧于左脚前，指尖朝左上方，掌心向外，随之左掌外旋，向下、向右划弧于右腹前，指尖朝前，掌心向外；眼看右掌。（图 113）

陈式太极拳竞赛套路



图 114

第二段

④身体微左转，重心移至左腿并屈膝，右脚向右开步；同时左掌内旋，经胸前向上、向左划弧至身体左前方，稍高于肩，掌指朝右上方，掌心向外；右掌外旋向右、向下、向左划弧于左旋前，指尖朝前，掌心向外；眼看左掌。（图 114）

动作图

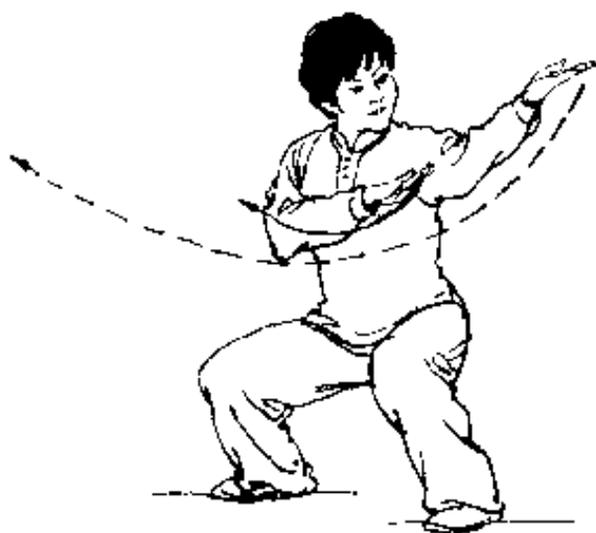


图 115

第二段

⑤两腿屈膝下蹲，重心移向右腿；向时身体慢慢右转；随之右手内旋，掌心向下，左手外旋，掌心向上。随体转和移重心，两臂屈肘经胸前向右划平弧，左臂微屈，左掌心向上；右臂屈肘，右掌附于左上臂上方，掌心向下；眼看左掌。（图 115 ~ 116）

陈式太极拳竟赛套套

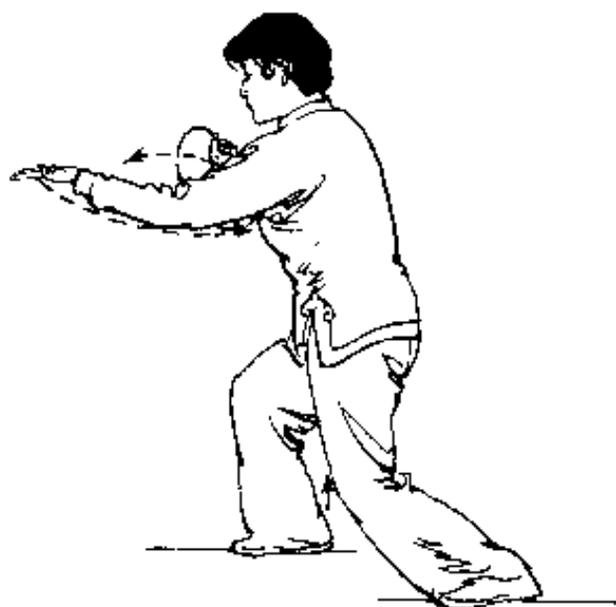


图 116

第二段

⑥身体微右转，重心全部移至左腿；右腿提膝，右脚内扣；同时左臂向前、向右、向胸部屈肘，经右前臂下侧内侧，绕至右前臂上侧时内旋翻掌，向左前伸臂横掌击出，掌心向下；与此同时右前臂外旋，掌

动作图解



图 117

第二段

心向上、向右下拉至腹前；眼看左掌。(图 117)

要点：以上为右云手，两手高不过额，低与腹平，在体前云转缠绕要与下肢侧行协调一致，并要以腹部的转动来带动上下动作的虚实变换。第⑤、⑥分动为过渡动作，使身体转换方向过渡到下动“云手”。

陈式太极拳竞赛套路



图 118

第二段

(二三) 云手(向左)

①身体微右转(胸向北);右脚下落踏震并屈膝,随即左腿屈膝,左脚跟提起,脚尖点地;同时两手随体转,右手内旋向上划弧至左肩前,掌心向外;左手外旋向下、向右划弧至右震前,指尖朝前,掌心向右;跟着右掌。(图 118)

动作图解



图 119

第二段

②身体重心全部移至右腿并屈膝半蹲；左脚提起向左横开步；同时，身体微右转（胸向西北），随之两掌继续向右划弧，右掌运行至身体右前方，稍高于肩，掌指朝左上方，掌心向外。左掌运行至右腿前，拇指侧朝上，指尖朝右前方，掌心向外；眼看右掌。（图 119）

陈式太极拳竞赛套路



图 120

第二段

- ③动作与第(二二)势“云手”
③分动动作相同，惟方向相反，文字叙述略。(图 120)

动作图解

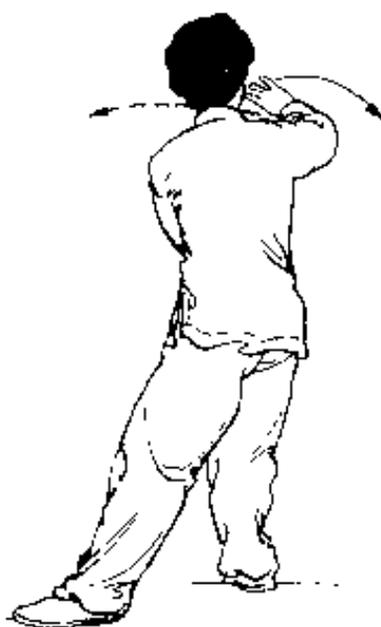


图 121

第二段

- ④动作与第(二二)势“云手”
④分动动作相同，惟方向相反，文字叙述略。(图 121)
要点：与第二二势“云手”相同。

陈式太极拳竞赛套路



图 122

第二段

(二四) 高探马

①左脚尖外摆，重心移于左腿并屈膝半蹲，身体微左转（胸偏西北）；同时两臂微屈，左掌内旋，继续向右、向上、向左划弧于左肩前上方，指尖朝右上方，掌心向外。右掌外旋向右、向下划弧于体右前方，同胸高，指尖朝上，掌心向外；眼看左手。（图 122）

动作图解

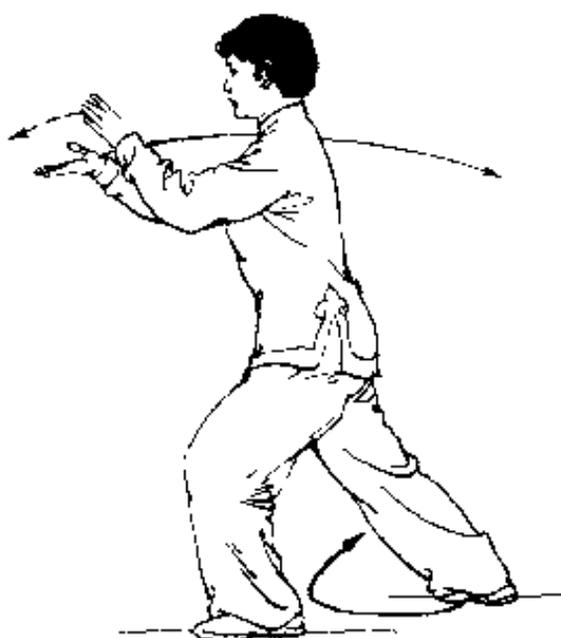


图 123

第二级

②身体继续微左转（胸向西），重心移向左腿并屈膝；同时两臂微屈，两手外旋，左手向下、向右，右手向下、向左划弧，两腕相合交叉于胸前，左手在右手手，指尖朝前，左掌心向右，右掌心向左。（图123）

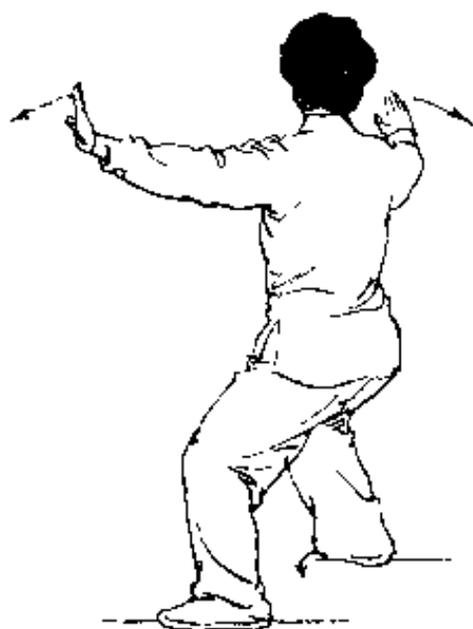
陈式太极拳竞赛套路

图 124

第二段

重心全部移至左腿，右脚提起经左脚内侧，以脚跟内侧贴地向右铲出，重心稍移向右腿，右脚踏实，右腿屈膝半蹲，同时两手内旋，掌心转向外，分别向左右分展于体侧前方，臂微屈，腕同肩高，指尖斜朝上，掌心向外；眼看右手。（图 124）

动作图解

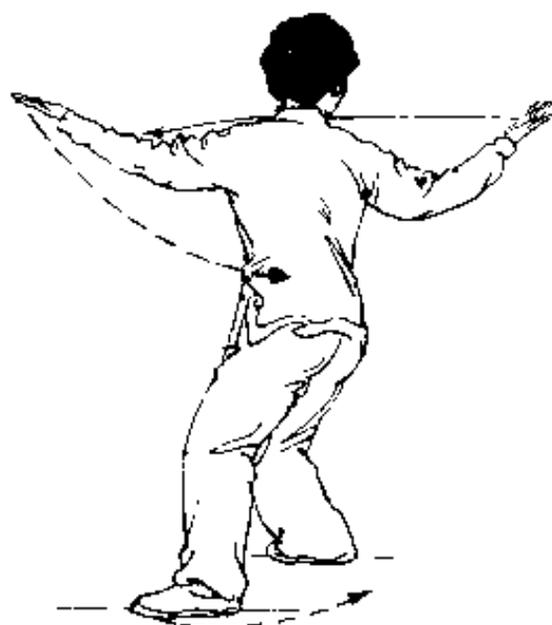


图 125

第二段

③上体右转，随着两手臂继续向左右分展外旋，掌心转向上；同时右脚尖内扣，合胯。接着身体左转（胸向西南）。重心全部移至右腿并屈膝，右脚尖向西，左脚提起收至右踝内侧约 20 厘米处，左脚尖稍外展点地，左腿屈膝外展；同时两臂屈肘，左掌收至腹前，指尖朝右，掌心向上；右掌经耳侧向

陈式太极拳竞赛套路

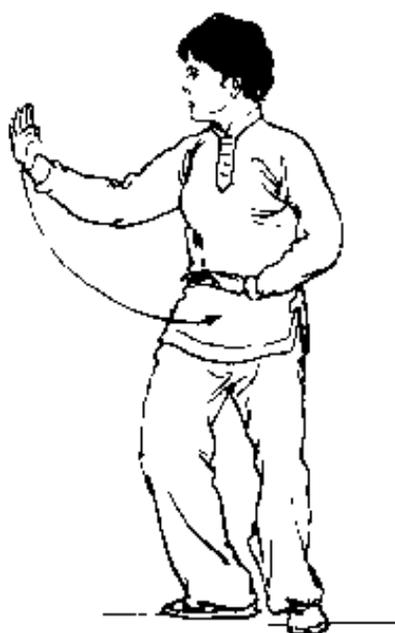


图 126

第二段

前推出成立掌，指尖同鼻高；眼看右掌。（图 125 ~ 126）

要点：分解动作③的右脚内扣合胯与两臂左右平展要快速并协调一致，使身体上下形成一股拧劲。

动作图解



图 127

第二式

(二五) 右连珠炮

①身体左转(胸向南);随之左臂屈肘,左掌微上提,右掌外旋向下、向左划弧于左腹前。(图 127)

陈式太极拳竞赛套路



图 128

第二段

随即体右转(胸向西), 两前臂相叠向前棚出, 左臂在里, 右臂在外, 两掌心向里; 眼着两手臂。(图 128)

动作图解

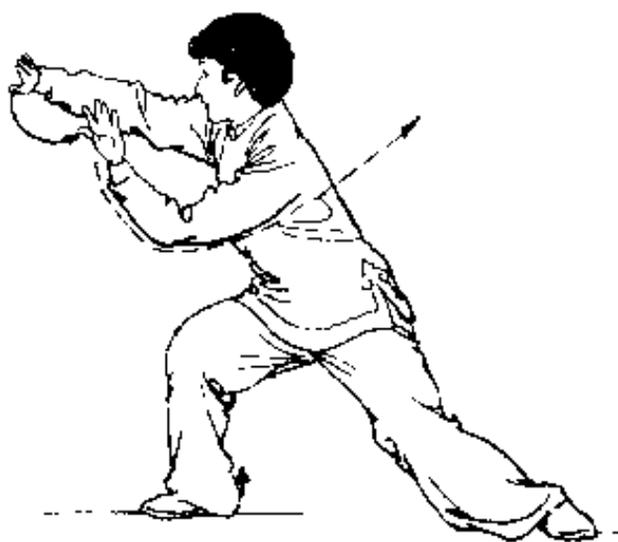


图 129

第二段

②重心右移，右腿屈蹲，左脚向左后(偏东南)撤一步，随之重心下降，右手内旋，两臂外展，左掌心斜向上，右掌心斜向外。接着重心左移，左腿屈膝，身体左转，随之右腿屈膝，脚跟提起，脚尖微左碾点地；同时左手向下、向左划弧经胸前内旋转臂，屈肘屈腕，以手背一侧腕关节弧形向左上棚于左耳侧，

陈式太极拳竞赛套路

图 130

第二段

劲贯手背,五指斜向下,小指、无名指、中指依次内收。右臂屈肘,右手外旋向下、向左、向上划弧托于右肩前方,右掌稍低于肩,指尖朝右,掌心向上,劲贯掌指;眼看右掌。

(图 129 ~ 130)

动作图解



图 131

第二段

③左腿屈膝，右脚向右活步，随之松腰沉胯敛臀，重心下降；同时两手内旋向上划弧收于胸前，手心斜相对。（图 131）

陈式太极拳竞赛套路

图 132

第二段

身体右转（胸向西），左脚蹬地，重心移向右腿，左脚稍离地面，以脚跟铲地跟进半步；同时两手内旋合劲迅速向前推出，两臂微屈，左手同胸高，指尖朝上，掌心向前。右手同肩高，指尖朝左上方，掌心斜向前；眼看右掌。（图 132）

动作图解

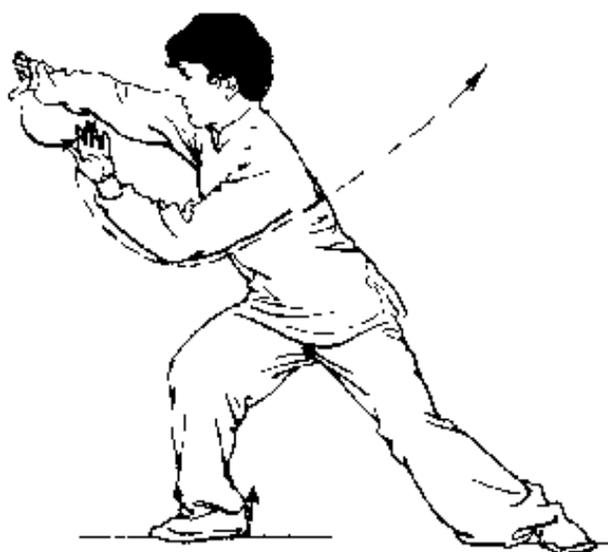


图 133

第二段

④重心移至右腿并屈蹲，左脚向左后（偏东南）撤一步；随之重心下降；左手外旋下沉，掌心斜向上。右手继续向前伸展，掌心斜向外。（图 133）

陈式太极拳竞赛套路



图 134

第二段

重心移至左腿并屈膝，身体左转，随之右腿屈膝，脚跟腿起，脚尖微左碾点地；同时左手向下、向左上划弧经胸前内旋转腕，屈肘屈腕于左耳侧，五指斜向下，小指、无名指、中指依次微内收。右臂屈肘，右手外旋向下、向左、向上划弧托于右肩右前方，右掌稍低于肩，指尖朝右，掌心向上；眼看右掌。（图134）

动作图解



图 135

第二级

⑤动作与此式的第③分动作相同。(图 135 ~ 136)

要点：以上为右连珠炮。分动①、②、③为第一次连珠炮，分动④、⑤为第二次连珠炮。在左腿屈蹲，松腰、沉胯、敛臀与两手合于胸前时，全身要形成一个合劲，也是蓄劲。当全身劲蓄满后，迅速迈步跟进，并推动两手向前发出。在脚

陈式太极拳竞赛套路



图 136

第二段

跟擦地跟进与两手前击要协调一致。该动作重复两次，以突出刚劲。

动作图解



图 137

第二式

(二六) 左连珠炮

①重心右移，左脚撤半步，身体左转（胸向南），重心左移，左腿屈膝，右脚尖点地；同时左手外旋，向左下划弧至左腹前，指尖朝右下方，掌心斜向上。右手外旋向下、向左划弧至右胯旁，右臂微屈，撤尖朝右下方，掌心斜向后；眼着右掌。（图 137）

陈式太极拳竞赛套路



图 138

第二段

②重心全部移至左腿并屈膝，右脚提起向右后退一步；身体右后转（胸向北），随着重心移至右腿并屈膝，随之左脚以脚前掌为轴碾转并脚尖点地，左腿屈膝并稍外展；同时两手臂继续向左、向上划弧至左手同肩高、右手同胸高时，左手内旋展掌，掌心向下，右手外旋，掌心向上，随体转

动作图解



图 139

第二段

再向下、向右划弧经胸前内旋转腕，屈肘屈腕，以手背一侧腕关节弧形向右上提至右耳侧，五指斜向下，小指、无名指、中指依次微内收。左臂屈肘，左手外旋向下、向左、向上划弧托于左肩前方，左掌稍低于肩，指尖朝右，掌心向上；眼看左掌。（图 138 ~ 139）

陈式太极拳竞赛套路



图 140

第二段

③动作与第(二五)势“右连珠炮”③分动的动作相同,惟方向相反,文字叙述略。

动作图解



图 141

第二段

(图 140 ~ 141)

陈式太极拳竞赛套路



图 142

第二段

④动作与第(二五)势“右连珠炮”④分动的动作相同，惟方向相反。(图 142)

动作图解

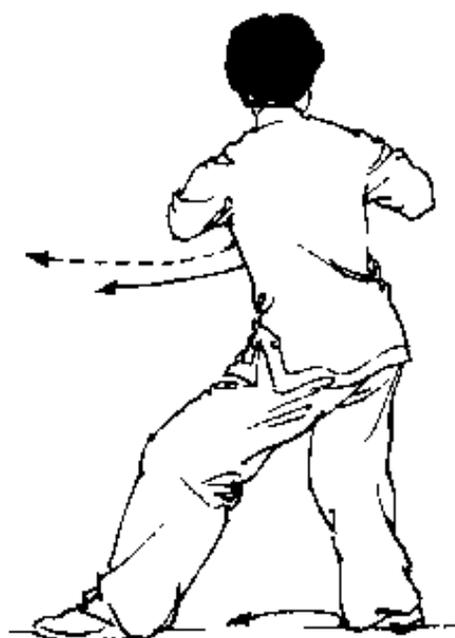


图 143

第二段

⑤动作与第(二五)势“右连珠炮”③分动的动作左右对称，方向相反。(图 143 ~ 144)

陈式太极拳竞赛套路



图 144

第二段

要点：第①分动为换势过渡动作，以下分动为左连珠炮。要点与右连珠炮相同。

动作图解



图 145

第二段

(二七) 闪通背

①上体右转(胸向北),随之左臂屈肘,左手外旋收于左肩前,指尖朝上,掌心向右前方。右手内旋向胸前划平弧,指尖朝前,掌心向下;同时右腿屈膝下蹲,左腿屈膝,脚跟提起。(图 145)

陈式太极拳竞赛套路



图 146

第二段

身体左转（胸向西），左脚进半步成左弓步；同时两臂屈肘，左掌内旋向右、向下划弧至胸前。右掌外旋，向右下划弧经右腰侧向前划弧至胸前时，右掌经左前臂上穿至右肩前，指尖朝前上方。左掌向左下划弧至左胯旁，掌心向下；眼看右掌。（图 146）

动作图解



图 147

第二段

②上体左转；随之左掌继续向左后划弧，展臂外旋，掌心斜向上。右掌内旋，掌心向外。接着左脚脚尖内扣，上体微右转，左臂屈肘，左掌外旋向上、向右划弧至左耳侧。右掌以腕关节为轴继续内旋，指尖朝左，掌心转向外。紧接着，左脚以前脚掌为轴，身体迅速向右后转约 180° （胸向东南），随之右脚以前脚

陈式太极拳竞赛套路

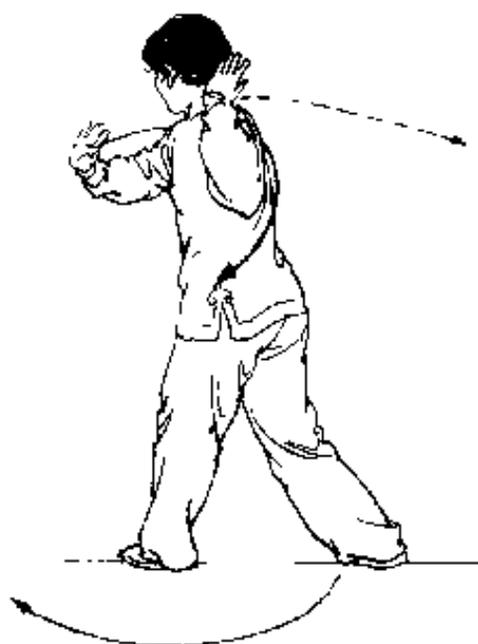


图 148

第二段

掌贴地，向后扫转半圈停于左脚左后方，脚跟踏地落实，两脚相距约30厘米，两腿屈膝，重心稍偏于右腿，同时左掌继续由左耳侧随转体向左前下推出，臂微屈，手腿同胸高，指尖斜向上，掌心斜向右。右掌随转体向前、向右、向下划弧至右圈前，右臂屈肘屈腕，指尖朝左，掌心向下；跟着左掌。（图147~149）

动作图解

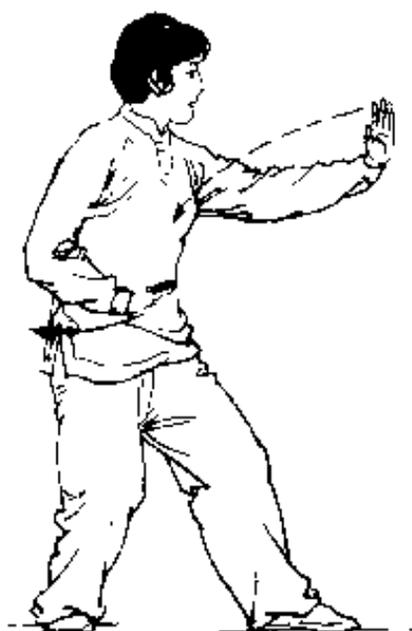


图 149

第二段

要点：左脚上步与右掌向前上穿出要协调一致，转身后扫推掌，要充分体现出以腰带动四肢的动作特点，突出腰的拧转劲。

陈式太极拳竞赛套路



图 150

第三段

(二八)指裆捶

①身体右转；随之左手外旋稍向上、向右划弧至左胸前，指尖朝上，掌心向外。右手随体转向下、向右划弧至右胯旁，指尖朝左前方，掌心向下。接着身体左转，随之左手继续向右、向下、向左划弧至左腹前，指尖朝右，掌心向下。右手继续向右、向下划弧经身体右前下方

动作图解



图 151

第三段

时，外旋向右、向上运行至右腰侧，指尖朝右前方，掌心向上；眼着右掌。（图 150 ~ 151）

陈式太极拳竞赛套路

图 152

第三段

②身体微右转；重心全部移至左腿并微屈，右腿屈膝提起，膝同腹高，脚尖自然下垂；同时左手继续向左、向下划弧经身体左前下方时外旋向上、向右划弧举于头左前方，指尖斜朝上，掌心同右。右手继续向上、同左划弧至同肩高时，右掌变拳屈腕向左；接着右脚下落踏地并屈膝，左腿屈膝，左脚跟抬起，

动作图解



图 153

第三式

脚尖点地；同时左手向右下划弧，右手向左下划弧合于胸前，两臂屈肘，前臂相叠，右臂在下。（图 152 ~ 153）

陈式太极拳竞赛套路

图 154

第三段

随即右腿屈膝下蹲，左脚提起，以脚跟内侧贴地向左前方铲出。两手臂继续合劲，左手指尖朝右上方，掌心向右下方。右拳掌心向下；眼看左掌。（图 154）

动作图解



图 155

第三段

③重心稍移向左重，左脚尖下落踏实；同时两手臂向左右分展，左手脚半，臂微屈，掌稍高于脚，指尖朝左上方，掌心向外。右掌向右斜下举，掌同展高，掌心向后。（图 155）

陈式太极拳竞赛套路

图 156

第三段

身体微左转，同时左掌外旋向右下落至齐胸高，拇指、食指自然伸展，余指自然屈向掌心，掌指朝左前方，掌心斜向上。右臂屈肘外旋向上、向左划弧于右肩前，掌心向后。随即身体左转（胸向东北）稍前倾；重心移向左腿成左弓步，右随微屈；同时左手向右、向下划弧，经肩前时微内旋向左收于左腹前，掌心轻贴

动作图解

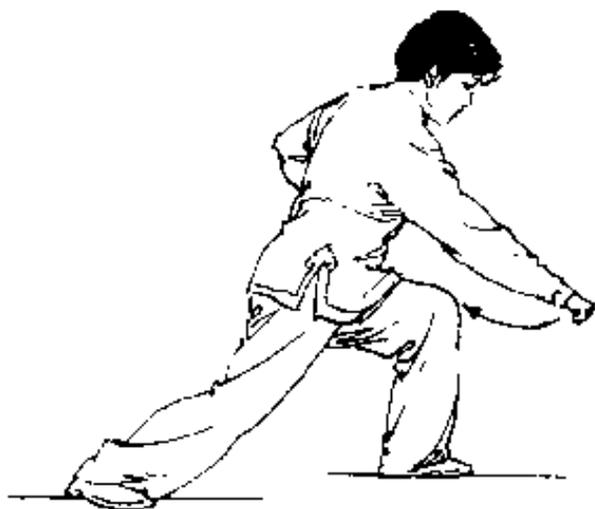


图 157

第三段

腹部。右拳由肩前继续向左、向下划弧，经胸前时内旋从左手心上向左前下方抖弹发出，臂微屈，拳心斜向下；眼看右拳。（图 156 ~ 157）

要点：身体左右转动，带动两手臂左右划弧继绕，要协调柔顺；同时两手臂在胸前合劲，然后转眼发拳，转顺、收掌、发拳要协调一致。发拳时上体稍前倾，但不可塌旋凸臂。

陈式太极拳竞赛套路

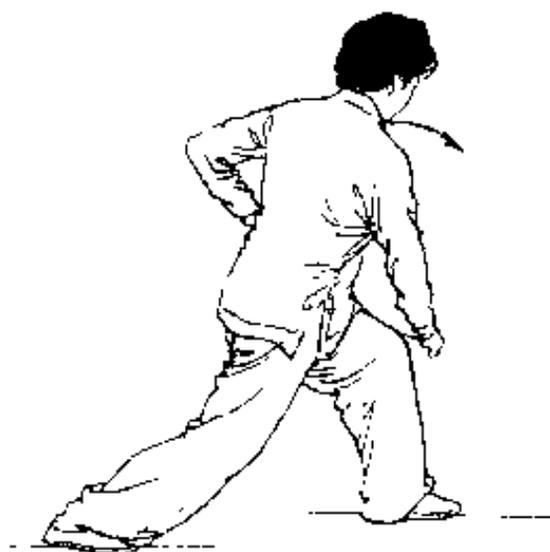


图 158

第三段

(二九)白猿献果

①上体微左转；随之左手轻贴腹部向下、向左划弧至腹左下方，指尖朝前。右拳向左、向上划弧于左膝外侧；眼看右拳。（图 158）

动作图解



图 159

第三段

②上体右转；重心移向右腿；同时左手屈腕上提，以拇指侧虎口轻贴腹部向前旋转至旋前。右拳继续向左划弧并内旋，右臂屈肘上提至齐肩时，右拳继续内旋向上、向右划弧经额前向右、向下、向左划弧至右腰侧，拳心向上；眼看右手。（图 159 ~ 160）

陈式太极拳竞赛套路

图 160

第三段

③身体左转（胸向东）；重心全部移至左腿并微屈，右腿屈膝提起，脚尖自然下垂；同时左手外旋变拳向下、向左划弧收于左腰侧，拳心向上。右拳经腰侧向前、向上划弧于右肩前，右臂屈肘，拳稍高于肩，拳心向后上方；眼着右拳。（图161）

动作图解



图 161

第三级

要点：两手臂的缠绕是右手在体前形成一个大圈，左手在腹部转成一个小圈，两臂配合要协调，动作要连贯。

陈式太极拳完整套路



图 162

第三段

(三〇)双推手

①左腿屈膝，右脚向右前迈步落脚，屈膝半蹲，重心偏于左腿；同时身体左转，左拳变掌上托于左胸前，右拳也随之变掌。两掌同时以腕关节为轴，向后旋转于肩上，左掌心向右上方，右掌心向左上方；眼看左前方。（图 162）

动作图解

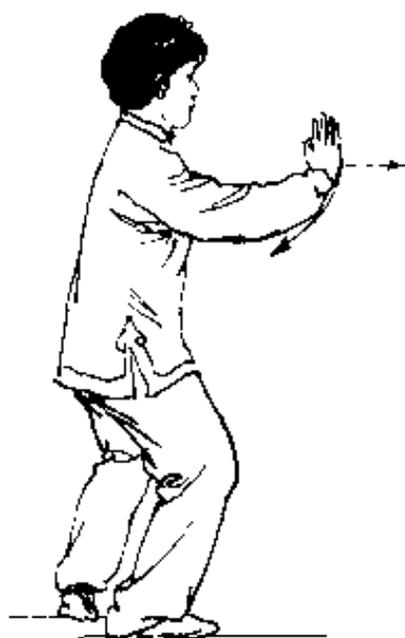


图 163

第三段

②身体右转(胸向东);重心全部移至右腿并屈膝,左脚尖外展落于右脚内侧约20厘米处,左腿屈膝外展成左虚步;同时两手由肩上向前、向下经胸前立掌平推,腕同胸高,指尖朝上,两掌心斜相对。眼看两手之间。(图163)

要点:落右脚成马步双分掌;跟左脚成左虚步与双推掌,均要协调一致。

陈式太极拳竞赛套路



图 164

第三段

(三一)中盘

①身体右转；随之左掌内旋，腕内扣，横掌前推于胸前，左臂微屈，左掌指尖朝右，掌心向前下方。右手伸腕外旋，由左掌下挫掌内收于胸前，右臂屈肘，指尖朝左，手心向上；眼看左掌。（图 164）

动作图解



图 165

第三段

②身体左转；随之左掌外旋向下、向后，右手内旋向上、向前，两掌在胸前掌心相对，上下翻转一次；眼看右掌。（图 165）

陈式太极拳完整套路



图 166

第三段

③动作与②分动的动作相同，惟左右手的翻转方向相反；文字叙述略。（图 166）

注：在第①、②、③分动中，左脚脚尖点地随身体左右转动而碾转。

动作图解



图 167

第三段

④身体左转；随之左右掌同时翻掌，右掌心向下，左掌心向上；右掌向左、向上、向前划弧经左前臂上穿出，同肩高，指尖朝左前。左掌向右、向下划弧于右肘下约20厘米，指尖朝右；眼看右手。（图 167）

陈式太极拳竞赛套路



图 168

第三段

⑤身体右转；随之右掌继续向前、向右、向下、向后划弧，于身体右前方成斜下举，左掌向后、向左经胸前向前、向上划弧成左前斜上举；同时，左腿屈膝提起。接着左脚下落踏地并屈膝，右脚跟提起，同时两手臂左上、右下在胸前相合；随即左腿屈蹲，右脚提起，以脚跟内侧贴地向右铲出；同时两手臂继

动作图解



图 169

第三段

续相合，左掌合于右大臂上，指尖朝右上方，掌心向外。右掌指尖朝左前下方，掌心向后上方；眼看右掌。（图 168 ~ 170）

陈式太极拳竞赛套路



图 170

第三段

⑥紧接上动，上体微左转（胸向东），随之右脚尖内扣下落踏实，重心向右移动，并稍偏于右腿；同时左掌向前、向左下划弧至左膝上约 20 厘米处。右手向前、向右上划弧，并屈腕上提于头右前方，稍高于头，右手拇指自然伸展，食指、中指、无名指、小指依次自然向掌心

动作图解



图 171

第三级

屈拢，掌心向左下方；眼向前平视。（图 171）

要点：身体左右转动，带动两手臂在胸前缠绕成图要协调一致；身体转动时不要左右荡臀。

陈式太极拳竞赛套路



图 172

第三段

(三二)前招

身体右转（胸向东南）；随之重心右移，右腿屈膝，左脚向左前方进半步，脚尖点地，成左虚步；同时右手展指，以腕为轴，逆时针缠绕一展后置于额右前方。指尖朝左，掌心向外。左手展腕落于左膝前上方，指尖朝前下方；眼看左手。（图 172）

要点：进左胸与左手向左前划弧要协调一致。

动作图解



图 173

第三段

(三三)后招

左脚向左前活步，重心左移。
右脚向右前上步成右虚步；身体左转（胸向东北）；同时左手外旋向右、向上再内旋向左划弧至额左前方，指尖朝右，掌心向外。右手向右、向下划弧至右膝前上方，指尖朝前下方；眼看右手。（图 173）

要点：同前招。

陈式太极拳完整套路



图 174

第三段

(三四)右野马分鬃

① 上体右转，随之右手外旋向左、向上划弧，经胸前内旋向上、向右划弧至额右前方，指尖朝左，掌心向外。左手外旋，向左、向下、向前划弧至左大腿外侧，指尖朝下，掌心向前；眼看左手。（图 174）

动作图解



图 175

第三段

②身体左转；右腿屈膝提起，右脚尖自然下垂，同时左手外旋继续向右、向上划弧，经脚前内旋向上、向左、向下划弧至身体左脚，腕同肩高，指尖朝左前上方，掌心向外。右手外旋向右、向下，向前、向左划弧至右膝前上方；眼看右手。
(图 175)

陈式太极拳竞赛套路



图 176

第三段

③左腿屈膝下蹲；右脚以脚跟内侧贴地向右前铲出，重心移向右腿，右脚尖落地踏实，屈蹲成右偏马步；同时左手微外展，指尖朝左前上方，掌心向外。右手向右前上方穿出，指尖同鼻高，掌心向右后方；眼看右手。（图 176）

要点：成马步与两手臂向外分展要协调一致。

动作图解



图 177

第三段

(三五)左野马分鬃

①身体右转(胸向东南);右脚外碾,重心移至右脚并屈膝。左腿屈膝提起,膝同腹高,脚自然下垂;同时右手内旋,掌心向外,向上、向右划弧至身体右侧,腕稍高于肩,指尖朝右上方,掌心向外。左手向下、向右、向上外旋划弧至左膝前上方;眼看左手。(图 177)

陈式太极拳竞赛套路



图 178

第三段

②右腿屈膝下蹲；左脚以脚跟内侧贴地向左前铲出，重心移向左腿，左脚尖落地踏实，屈蹲成左偏马步；同时右手微外展，指尖朝右前上方，掌心向外。左手向左前上方穿出，指尖同鼻高，掌心向左后方；眼看左手。（图 178）

要点：同右野马分鬃。

动作图解



图 179

第三段

(三六)摆莲跌叉

①身体重心稍移向左腿；上体微左转；随之左手向左前伸，腕同肩高。右手向前、向左划弧至右肩前，右腕稍高于肩，掌心向外。（图179）

陈式太极拳竞赛套路

图 180

第三段

重心稍移向右腿；上体微右转；随之左臂屈肘，左手内旋向左、向后、向右划弧收于左肩上，指尖朝后，掌心向上。右手内旋向前、向左划弧，右臂屈肘，右手继续向后、向右划弧至右肩上，指尖朝后，掌心向上；眼看左前方。（图 180）

动作图解



图 181

第三段

②重心移向右腿，上体右转；随之右手微内旋向右、向前划弧伸出，腿稍高于肩，掌心向外。左手内旋向右、向下划弧至右胸前，掌心斜向下。(图 181)

陈式太极拳竞赛套路

图 182

第三段

接着身体左转；重心移向左腿；同时两手向下、向左划弧，左手置于左腰前，指尖朝右下方，掌心斜向下。右手置于胯右前方，指尖朝右下方，掌心斜向下；眼看右手。

(图 182)

动作图解

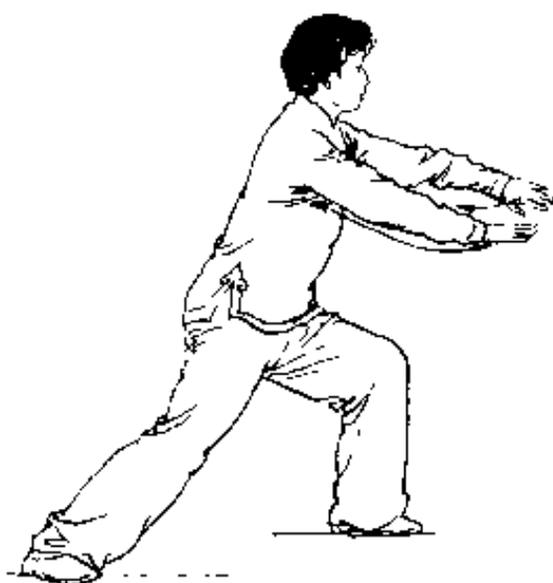


图 183

第三段

③ 上体微左转；重心移向左腿，随之两手向左、向前、向上划弧至左胸前，掌心向下。（图 183）

陈式太极拳竞赛套路



图 184

第三段

接着上体右转，重心移向右腿；随着两手平向右划弧至右胸前，两手相距稍宽于肩，手心向下。(图 184)

动作图解



图 185

第三段

右脚收至左脚内侧，脚尖点地，两腿屈膝，右膝稍内合；两手继续向右划弧，右手下落至腰右侧，左手收至右胸前；眼看右手。（图 185）

陈式太极拳竞赛套路



图 186

第三段

④重心全部移至左腿并微屈；
右脚向左、向上、向右划弧摆至胸
前时，两手向左、向上依次击拍右
脚面；眼看右手。（图 186）

动作图解



图 187

第三段

⑤左腿屈膝，右脚落至左脚内侧并屈膝震脚，随之左脚迅速离地稍提起；同时右掌变拳向前平举，拳眼向上。左手外旋向右、向下划弧收于右胸前，拳眼向上。接着右腿屈膝下蹲，左脚尖翘起，以脚眼贴地向左前铲出，右膝里扣，松胯合裆下沉，臀部、右膝内侧和左腿后侧贴地。同时右臂微屈，右拳经

陈式太极拳竞赛套路



图 188

第三段

面前向上、向右弧形举至于肩右前上方，拳心向外。左拳向下随左脚铲出前伸，拳心向上；眼看左拳。（图 187 ~ 188）

要点：第①、②、③、④分动为摆莲，第⑤分动为跌叉。右脚下震和左脚提起与两拳收举要协调一致；左脚铲出时，上体不要倾斜。

动作图解



图 189

第三段

(三七)左右金鸡独立

①右脚蹬地，重心移向左腿成左弓步；同时右拳下落至与肩平。左拳内旋随弓步向前上伸举，拳略低于肩。(图 189)

陈式太极拳竞赛套路



图 190

第三段

接着上体左转(胸向东);随之重心全部移至左腿,右腿屈膝向前上提起;同时左臂屈肘,左拳变掌横于胸前,掌心向下。(图 190)

动作图解



图 191

第三段

右拳变掌，经胯侧外旋向前、向上从左前臂内侧穿出，掌心向右后，而后经面前内旋上穿成右上举，掌心向右。左手下落于左胯旁，掌心斜向下；眼向前平视。（图 191）

陈式太极拳竞赛套路

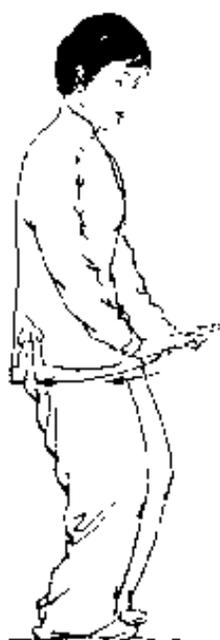


图 192

第三段

②左腿屈膝下蹲，右脚下落，在左脚内侧轻轻踏地，两脚相距约20厘米；同时右掌随右脚下踏按于胯右前侧，左掌稍抬起与右掌同时按于左胯前，两掌指尖均朝前，掌心均向下；眼看右手。（图 192）

动作图解



图 193

第三段

③ 上体微右转，重心稍移向右腿，同时两掌随体转向下、向右划弧，接着上体左转，重心移至左腿并继续下蹲，右脚提起，脚尖上翘，以脚跟内侧贴地向右铲出，同时两臂微屈，左掌内旋，右掌外旋；两掌同时向前、向左、向上划弧，左掌伸于身体左前方，腕同肩高，指尖朝右前方，掌心向左前方，右掌伸于

陈式太极拳竞赛套路

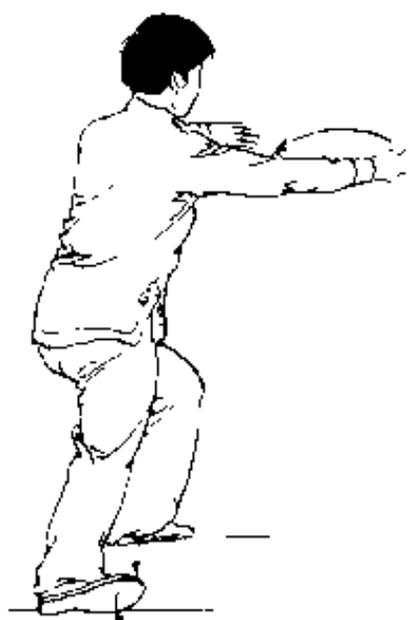


图 194

第三段

胸前，指尖朝右前方，掌心向左前方；眼看右掌。（图 193 ~ 194）

动作图解



图 195

第三级

④重心移向右腿并屈膝，上体微右转（胸向西），随之左脚收于右脚内侧，脚尖点地，右膝微屈稍外展；同时左掌向下、向后、向右划弧收至左胯侧，指尖朝前，掌心向上。右掌向下、向左划弧按于左胸前成横掌，指尖朝左，掌心向下；眼看右手。（图 195）

陈式太极拳竞赛套路

图 196

第三段

⑤身体微右转（胸向东）；随之左手外旋，向上从右前臂内侧穿出，掌心向左后，接着重心全部移至右腿并微屈，左腿屈膝提起，膝同腹高，脚尖自然下垂；左手经面前内旋继续上穿成左上举，掌心向左。右手落于右胯旁，掌心斜向下；眼向前平视。（图 196 - 197）

动作图解



图 197

第三段

要点：一手上穿、一手下按要协调一致，要有上下对拉劲，以加强独立平衡的稳定性。

陈式太极拳竞赛套路



图 198

第四段

(三八)倒卷肱

①右腿屈膝下蹲，左脚下落于右小腿内侧；左手下落至额前时，右手向前上伸于左肘内侧。接着左脚向左后方落步，左手继续下落于脚前时，右手经左前臂上向前穿出；而后身体左转（胸向东北）；两腿屈蹲成右偏马步，左手腿体转继续向下、向左、向上划弧至左前方，

动作图解



图 199

第四段

腕稍低于肩，指尖朝左前方，掌心向外。右手继续向右前伸展，腕稍低于肩，指尖朝右前，掌心向外；眼看左手。（图 198 ~ 199）

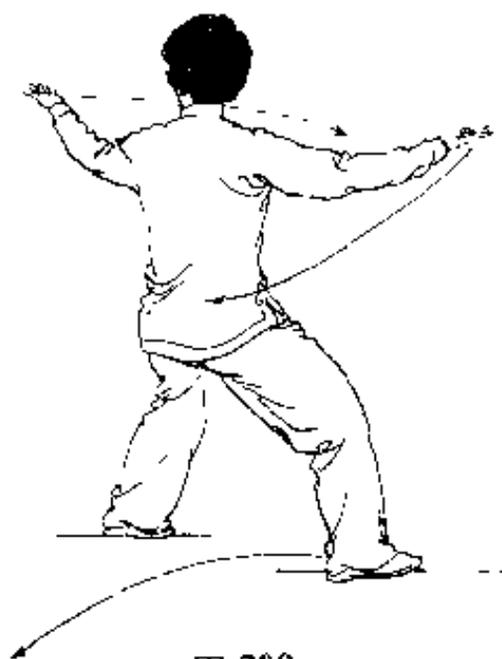
陈式太极拳竞赛套路

图 200

第四段

②身体微左转；重心稍移向左腿；同时两手外旋，掌心翻向上。随之重心移至左腿并屈膝，右脚掌轻贴地面经左脚内侧向右后方弧形擦地退步，身体右后转（胸向东南），两腿屈膝下蹲成左偏马步；随转体左臂屈肘，左手经左耳侧和右臂上向左前方展臂推出，腕稍低于肩，指尖朝左前方，掌心向外。右手

动作图解



第四段

图 201

随体转向下、向右划弧至右前方，
腕稍低于肩，指尖朝右前方，掌心
向外；眼看右手。（图 200 ~ 201）

陈式太极拳竞赛套路



图 202

第四段

③身体微右转；重心稍移向右腿；同时两手外旋，掌心翻向上。随之重心移至右腿并屈膝，左脚掌轻贴地面经右脚内侧向左后方弧形擦地退步。身体左转（胸向东北），两腿屈膝下蹲成右偏马步；随转体右臂屈肘，右手经右耳侧和左臂上向右前方展臂推出，腕稍高于肩，指尖朝左前方，掌心向外。左手随

动作图解



图 203

第四段

体转向下、向左划弧落于腹前，指尖朝右，掌心向下。（图 202 ~ 203）

要点：此式的每一分动为一次倒卷肱。分动①为右卷肱；分动②为左卷肱；分动③为右卷肱。卷肱与退步要协调一致。

陈式太极拳竞赛套路



图 204

第四段

(三九)退步压肘

①身体左转；随着重心移向左腿；同时左手内旋，向左、向上、向前划弧至左胸前，指尖朝右，掌心向外。右手外旋向下、向左划弧于右前方，腕稍低于肩，指尖朝右前，掌心向上；眼看左手。（图 204）

动作图解



图 205

第四段

② 上体右转；重心稍移向右腿，随之左手展臂外旋至体左前方，同胸高，指尖朝左，掌心向外。右手内旋摆至右肩前，指尖朝左前方，掌心斜向下。（图 205）

陈式太极拳竞赛套路



图 206

第四段

接着上体继续右转,随之两手臂同时向右平摆,左手摆至体左前方,略低于胸,指尖朝左,掌心向右。右手摆至体右前方,同肩高,指尖朝左,掌心向右。眼看左手。(图 206)

动作图解

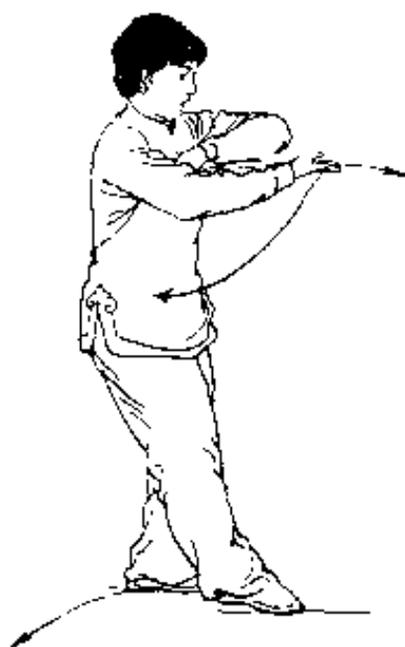


图 207

第四级

③上体左转(胸向东南);重心移向左腿;随之右胸前掌贴地划弧收于左脚右前方,右腿微屈;同时左手继续向右平摆,屈腕内旋上提于右胸前,手指自然松垂,肘尖向左前方。右手外旋,向左平摆于左肘下约10厘米处,掌心向上。接着右脚经左脚内侧向右后擦地退一步,脚跟踏地,重心偏于右腿;同时

陈式太极拳竞赛套路

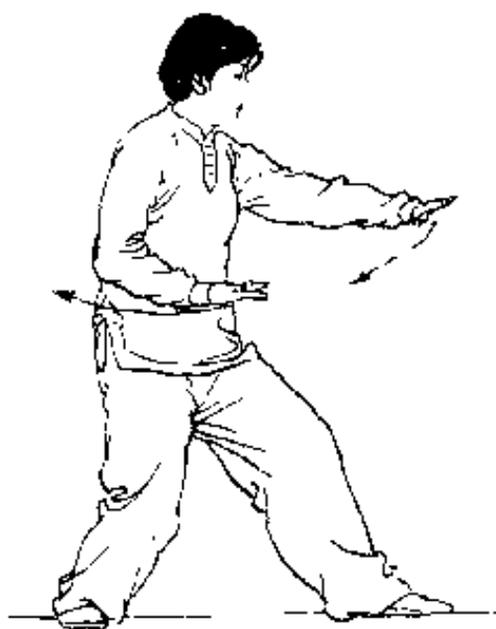


图 208

第四段

左手经右臂上横掌迅速向左前方击出，同胸高，指尖朝右前方，掌心向下。右臂屈肘，右掌迅速收于右腹前，指尖朝左前方，掌心向上；眼看左手。（图 207 ~ 208）

要点：右脚后退与两掌推拉要协调一致，并要快速短促发力。

动作图解



图 209

第四段

(四〇)擦脚

①身体右转；重心移向右腿；随之左手向下、向右划弧至胯左前方，指尖朝左，掌心向下。右手收于腰间，指尖朝左，掌心向上；眼看右手。(图 209)

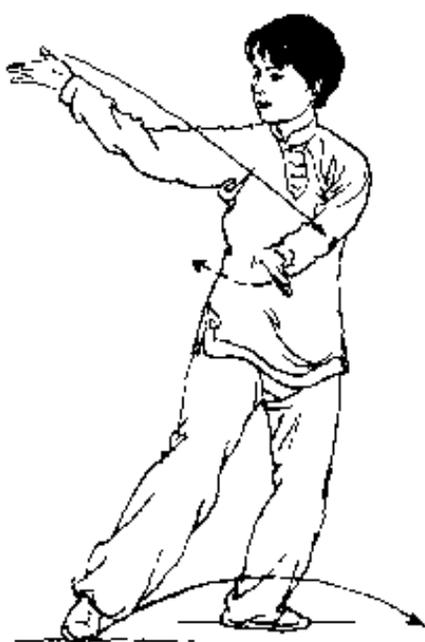
陈式太极拳竞赛套路

图 210

第四段

②重心移于左腿并屈膝，右脚跟提起；同时左手继续向下、向右、向上划弧至腹前，左臂屈肘、翘腕，左手指尖朝左下方。右手继续向上划弧外旋举于肩右上方，腕稍高于肩，指尖朝右后方，掌心斜向前；眼随视右手。接着，重心全部移至左腿，右脚向左脚前上步，外摆落地，两腿屈蹲，左脚跟提起，右腿在左

动作图解

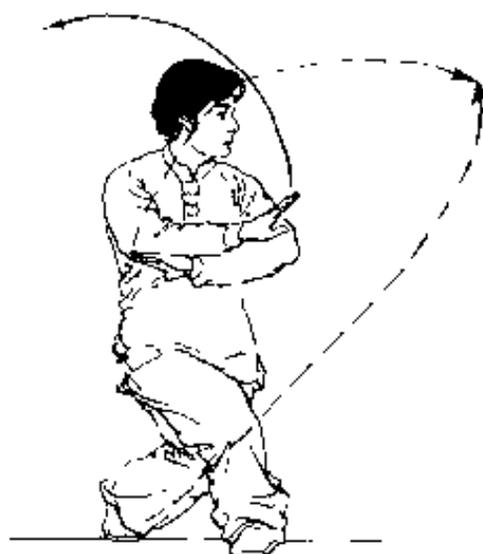


图 211

第四级

腿上，重心偏于左腿；同时左臂屈肘，左手内旋伸腕横摆至胸前，指尖朝右，掌心向下。右手向前、向左、向下划弧，右臂屈肘与左前臂相叠于胸前，右前臂在上，右手指尖朝左，掌心向下；眼看左方。（图 210 ~ 211）

陈式太极拳竞赛套路



图 212

第四段

③两腿伸起，重心移至右腿，左重由屈到伸，左腿向左前上踢摆，脚面展平；同时两手经上向左右划弧分掌，右手举于右上方，掌心向外。左掌击拍左脚面；眼看左手。（图 212）

要点：右脚盖步与两前臂交搭要协调一致；两手向左右分展与左脚踢摆要协调一致；左掌击拍左脚面要快速、准确。

动作图解



图 213

第四段

(四一)蹬一根

①身体微右转(胸向西南);左腿屈膝向右下落,左脚微向内扣;两手向里举于肩前。接着右脚以脚掌碾地右转,身体继续右后转 180° (胸向东北);左脚内扣落于右脚内侧,两脚相距约10厘米,厘微屈,右脚跟提起,脚尖点地;同时两掌变拳向下、向内划弧交叉于厘前,

陈式太极拳竞赛套路

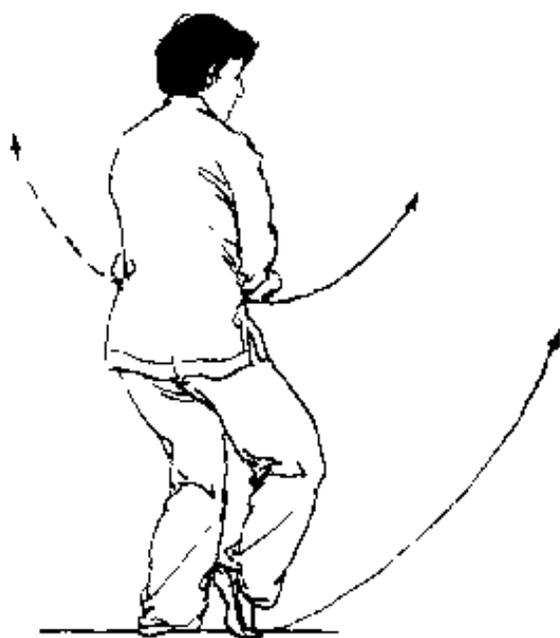


图 214

第四段

左拳在外，拳眼向前；眼看右前方。（图 213 ~ 214）

②左腿稍屈，两拳在体前向前、向左右各绕一平圆仍于眼前交叉，右拳在外，拳眼均向前；接着重心全部移至左腿，右腿由屈到伸，脚尖内扣以脚掌外侧为力点，向右上踮出，脚与腰同高，同时两臂分

动作图解



图 215

第四段

别向左右上方展臂撩拳至肩平，拳心斜向下；眼看右拳。（图 215）

要点：右脚侧踹与两臂分展要协调一致；要快速发力，右脚踹出后，右腿借反弹力微屈。

陈式太极拳竞赛套路



图 216

第四段

(四二)海底翻花

①左腿屈蹲，右腿屈膝下落；同时右臂内旋，同下、向左划弧至右膝内侧，左拳向上、同右、向下划弧于右胸前，拳膝朝右后，拳心向下；眼着右下方。（图 216）

②上体右转（胸向东偏南）；左腿伸起，右腿提膝；同时左拳向右、向下经腹前外旋向左、向上屈肘举于头左前上方，拳心向右。右拳向

动作图解



图 217

第四段

左、向上在胸前经左前臂内侧再向上、向右经面前外旋翻腕下压于右膝外侧约 10 厘米处，右臂屈肘，拳心向上；眼着右拳。（图 217）

要点：此动作是上下、前后发劲；发劲时要保持身体平衡。提膝、举臂、翻拳下压要协调一致。

陈式太极拳竞赛套路

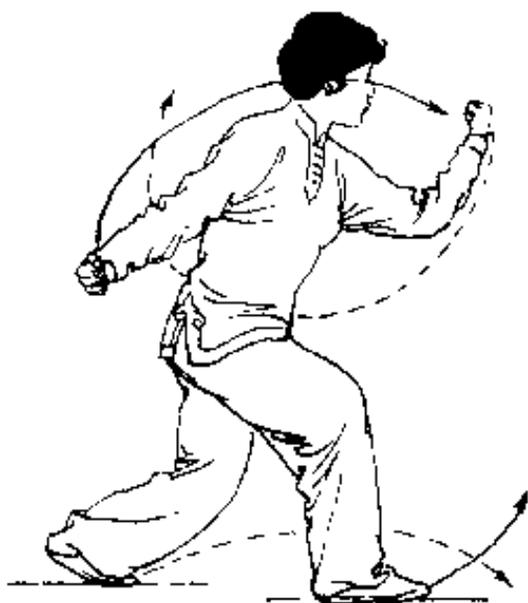


图 218

第四段

(四三)击地捶

①左腿屈膝，右脚向前落步并屈膝，重心移向右腿；上体微右转；同时左拳向左前下落，拳同肩高，拳心向里。右拳后摆，拳心向左上方；眼看左拳。（图 218）

动作图解



图 219

第四段

②重心移至右腿，右脚蹬地，左脚腿即向前上一步踏实，右脚在左脚将落之时，迅速向左腿内侧收提；上体左转；同时左拳向下、向左后划弧上举至肩左前上方，右拳向上、向前划弧屈臂举至肩右前方；眼看右拳。（图 219）

陈式太极拳竞赛套路

图 220

第四段

③上体微左转再右转；右脚以脚跟内侧着地向右前铲出，随即全脚落实，成右弓步；左手顺时针、右手逆时针各划一圆，随上体右转（胸向东南），再臂内旋，右拳提至头右侧，拳心向下。左拳向左前下栽，同小腹高；眼看左拳。（图 220）

要点：右脚铲出与体左转要协调一致；弓步与栽捶要协调一致。

动作图解



图 221

第四段

(四四)翻身二起

①右脚掌内扣,身体向左后翻转(胸向西);右腿伸起微屈,左脚随体转向左活步,脚尖点地;同时左拳向上、向前、向下划弧落于左胯前,拳心斜向上。右拳向下、向上划弧上举,稍高于头,拳心向左;眼平视前方。(图 221)

陈式太极拳竞赛套路



图 222

第四段

②左脚跟落实，重心移向左腿并屈膝；上体微左转，随之右拳外旋向前下落，左拳向下、向后划弧至胯旁，拳心向上。（图 222）

动作图解



图 223

第四段

接着右脚向前上步，屈腿，重心移向右腿，上体稍前倾，同时右拳向下、向右后划弧斜下举。左拳向后、向上、向前划弧至左肩前。
(图 223)

陈式太极拳竞赛套路

图 224

第四段

随即左随屈膝上摆，右脚踏地，身体腾起，右腿在空中由屈到伸向前上踢摆，脚至胸高时，右拳变拳向前下击拍右脚面。左拳变掌向下、向左划弧上举，同肩高，掌心向下；膝看右手。（图 224）

要点：上步摆臂要协调连贯，拍脚要准确。

动作图解



图 225

第四款

(四五)双震脚

①左脚落地，右腿屈膝下落，在右脚即将落地时，左脚蹬地向后跳起，右脚、左脚依次向后落步。两腿屈膝，重心偏向右腿。同时，两手向左右分展于体侧前方，两腕同肩高，两掌内旋，掌心向外；眼看前方。（图 225）

陈式太极拳竞赛套路



图 226

第四段

②身体重心移向左腿并屈膝，右脚稍后撤，脚尖点地成右虚步；同时，上体撤左转，两掌由两侧下落外旋向内相合，掌心向上托于胸前，右手在前，左手在右肘内侧。（图 226）

动作图·解

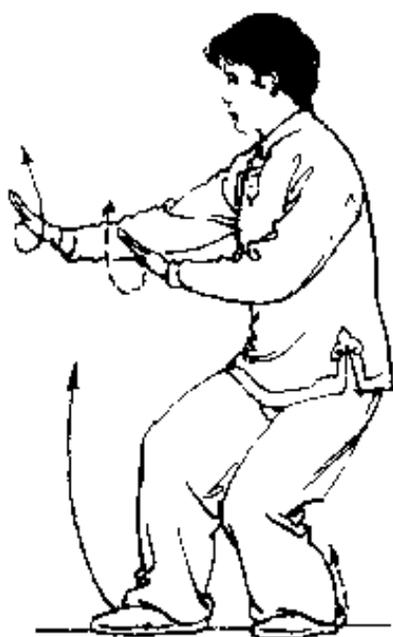


图 227

第四段

接着，右脚跟落地跟实，两腿屈蹲；同时两掌内旋下按，稍低于脚；跟着右手。（图 227）

陈式太极拳竞赛套路



图 228

第四段

③右腿屈膝上摆，左脚蹬地跳起，两掌同时外旋裹劲上托，右腕稍高于肩，左手左右肘内侧，左脚、右脚依次下落踏地；同时两手内旋下按于胸前，右手在前，左手在右肘内侧，掌心均向下；膝看右手。（图 228 ~ 229）

动作图



图 229

第四款

要点：两手臂内裹上托与摆腿蹬地协调一致，使身体一跃而起。然后两脚依次下落，踏地作响。

陈式太极拳竞赛套路



图 230

第四段

(四六)蹬脚

重心全部移至左腿，右腿屈膝，右脚提起；两手收于腹前。接着右腿由屈到伸，右脚以脚跟为力点，向右前快速蹬出，脚高于腿，然后借反弹力略屈膝；右手立掌向右前推出，臂微屈，腕与肩同高；左手架于头左上方，手心斜向上，左臂微屈；眼看右手。（图 230 ~ 231）

动作图解



图 231

第四段

要点：蹬腿和架推掌要快速发力，同时完成。身体要正直、站稳。

陈式太极拳竞赛套路

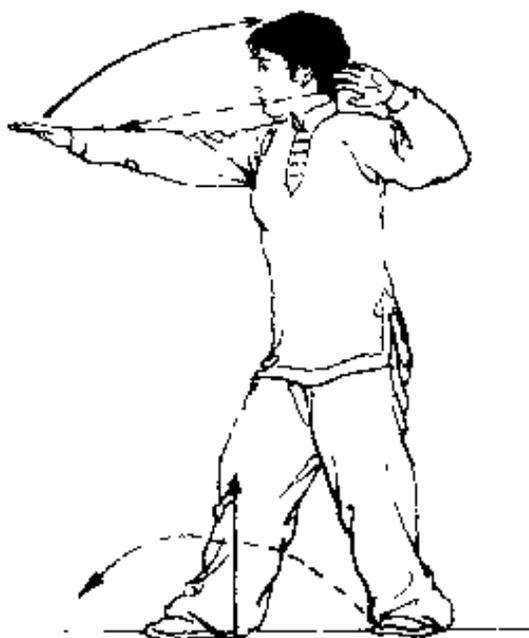


图 232

第四段

(四七)玉女穿梭

右脚向右前落步，脚尖稍外摆，腿微屈；右手臂向前平伸，手心向下；左臂屈肘，左手落至肩前上方，手心向外。（图 232）

动作图解



图 233

第四段

接着左脚前摆，右脚蹬地，使身体脚起；同时身体在空中右转（胸向北），左手迅速立掌向左推出，右手收架于头右上方，手心斜向上；眼看左手。（图 233）

陈式太极拳完整套路



图 234

第四段

左脚落地，右脚向左后方插步落地，前脚掌着地，两腿屈膝，重心偏左腿；两手臂姿势基本不变；眼仍看左手方向。（图 234）

动作图解



图 235

第四段

(四八)顺鸾肘

①以左脚跟为轴，左脚尖里扣，右脚掌向右碾转，身体向右后转 180° （胸向南），两脚踏实；随之两手慢慢下落，重心移于右腿。（图235）

陈式太极拳竞赛套路



图 236

第四段

接着重心移至左腿并屈膝，右腿屈膝，脚跟提起，脚尖着地；右臂渐伸，右手向右慢慢下落。（图 236）

动作图解



图 237

第四段

左腿屈蹲,右脚提起以脚跟内脚贴地向右铲出。同时上体微左转,两臂向下、向内合臂交叉于左胸前,左臂屈肘,前臂横于右上臂上,左手立掌至肩前,手心向右下方;右手向左下伸至左膝上方,手心向左;眼看右手。(图 237)

陈式太极拳竞赛套路



图 238

第四段

②两腿屈蹲，沉胯，重心移向右腿，两臂屈肘相叠合住劲交叉于体前；两手变拳，拳心向下；接着，上体迅速微右转（胸向南）；两蹲尽量屈肘，以肘尖为力点向两侧后下方发劲顶击，同时沉胯成马步；眼平视右方。（图 238 ~ 239）

动作图解



图 239

第四段

要点：

①在顶肘时，要短促发力；控制两拳不离胸部，方能产生反弹顿挫劲。

②顺鸾肘与玉女穿梭两动作之间衔接要紧密，连贯，一气呵成。

陈式太极拳竞赛套路



图 240

第四段

(四九)裹鞭炮

①重心全部移至左腿并伸起，右腿屈膝提起；上体微左转，随之伸右臂，右拳向右、向下、向左内旋划弧至左胯前，拳心向右，左臂微屈，左拳落于左腰侧。(侧 240)

动作图解



图 241

第四段

左脚蹬地跳起向右后转身(胸向西北),而后右脚落地,左脚提起;随跳转身,右臂向上绕环一周至身体右前斜下举,左臂向左、向上、向前划弧下劈至左前斜上举;眼看左拳方向。(图 241)

陈式太极拳竞赛套路

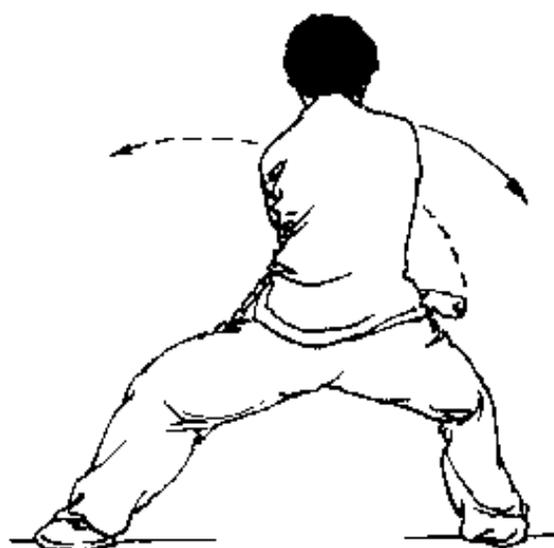


图 242

第四段

②左脚向左前落步，两腿屈蹲，两臂上下弧形绕至腹前交叉，右臂在外（含胸拔背，蓄劲）；接着重心稍移向左腿成偏马步；两臂屈肘，短促、迅速发力，两拳以拳背为力点向上、向左右分击，拳与肩同高；眼看左拳方向。（图 242 ~ 243）

动作图解



图 243

第四段

要点：跳起转身落地要轻稳，换跳步不必过高，气不要上提；分臂发力时，要沉肩、垂肘，气下沉，两拳松提制动方能产生反弹劲。

陈式太极拳竞赛套路

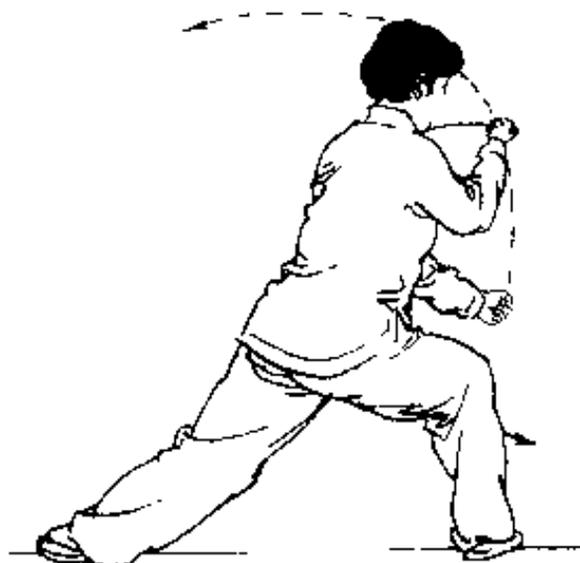


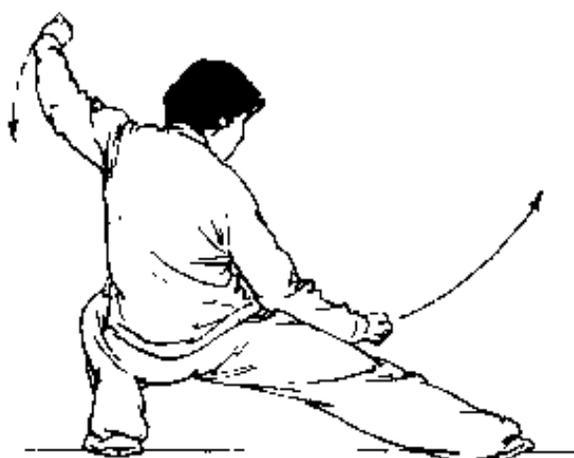
图 244

第四段

(五〇)雀地龙

重心移向右腿，身体右转（胸向东偏北）；随之左拳向下、向右、向前划弧至腹前，拳眼向上，右臂屈肘，前臂立于右胸前，右拳心斜向上，两臂向内合劲。（图 244）

动作图解



第四段

图 245

身体左转，重心左移，左腿屈蹲成右仆步；随转身两臂屈肘在胸前相合，而后右拳从左臂内侧经腹前沿右大腿内侧向前穿出，拳心斜向上；左拳向上、向左划弧举至肩左前上方，拳心斜向上；眼看右拳。（图 245）

要点：穿拳仆步下势要同时完成，不要凸臀；定势时要垂臀、沉胯，上身保持正直。

陈式太极拳竞赛套路



图 246

第四段

(五一)上步七星

①右脚尖外摆，左腿蹬地起身；上体微右转，重心移向右腿成右弓步。同时右拳向右弧形上穿，拳同肩高，拳心朝星，左拳下落成斜下举，拳眼向上；眼看右拳。（图246）

动作图解



图 247

第四段

②上体右转（胸向东）；重心移向右腿并屈膝，左脚向前上步，脚尖点地，膝微屈；同时右拳微外旋稍向里收，左拳外旋向下、向前划弧至右腕外侧，两腕在胸前相搭，两拳心均向里；眼看两拳方向。（图 247）

陈式太极拳竞赛套路



图 248

第四段

③两拳以腕相贴的交叉点为轴,同时内旋向里、向下、向前绕一小圆后变掌外撑,掌心向外,左手在里;眼看两掌。(图 248)

动作图解

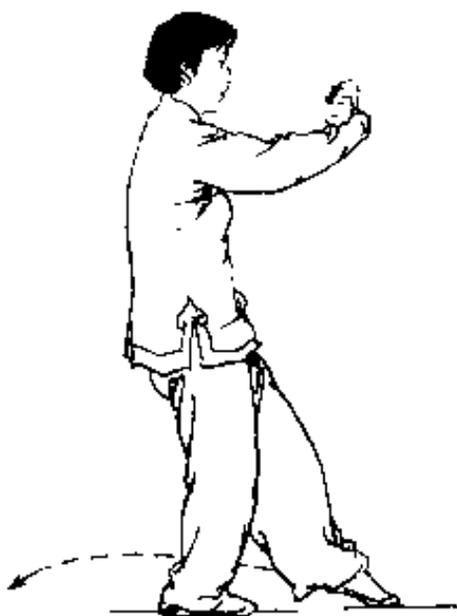


图 249

第四段

④两掌变拳在胸前仍以两腕相贴的交叉点为轴，腕外旋向下、向里翻转，左拳在里，右拳在外，拳心均向里；眼看前方。（图 249）

要点：左拳在胸前与右拳搭腕和左脚上步成虚步要协调一致；两掌向前外撑时，脊背要有向后的撑劲。

陈式太极拳竞赛套路

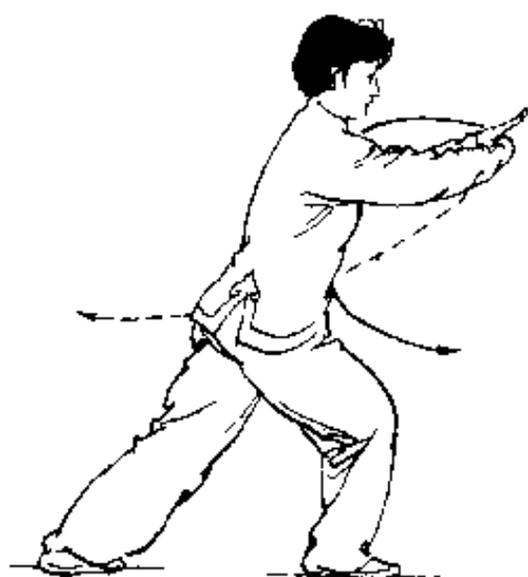


图 250

第四段

(五二)退步跨虎

①左脚后撤一步,两拳变掌。

(图 250)

动作图解



图 251

第四段

而后身体左转(胸向北),两腿下蹲,同时随身体左转,两手向左右分至两膝前上方,手心斜向上;眼看左手。(图 251)

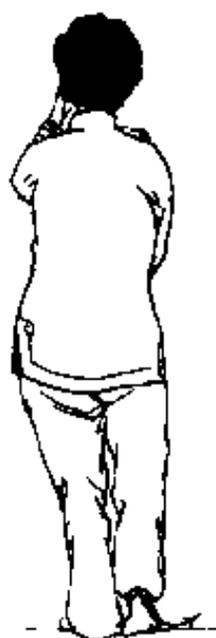
陈式太极拳竞赛套路

图 252

第四段

②重心移向左腿，右脚收至左脚内侧，脚尖点地，两腿微屈；同时左掌继续向左、向上、向右划弧外旋，屈肘立掌举于左胸前，左腕与肩同高，掌心向右；右掌继续向右、向上、向左划弧外旋，收至左肘内侧下方，掌心向左，指尖向上；眼看左掌。（图 252）

动作图解



图 252 附

第四级

附图 252

陈式太极拳竞赛套路



图 253

第四段

(五三)转身摆莲

①右脚跟外展，全脚踏实，重心移向右重，上体微右转，左手向右外旋凸腕。(图 253)

动作图解



图 254

第四级

接着左脚尖外摆，左掌内旋向下、向左划弧于胸前，右掌内旋向下、向左划弧于腹前；腹看左手。（图 254）

陈式太极拳列拳套路

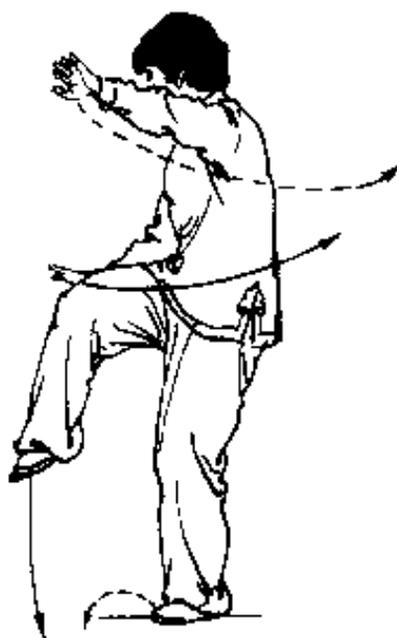


图 255

第四级

②重心左移,左腿微屈。身体左转,随之右腿向左、向上屈重摆起;同时左手向上、向左划弧于肩左前上方,手心向外。右手向右、向下划弧于右胯旁,指尖朝左前方,掌心向下。(重 255)

动作图解



第四段

图 256

③身体继续左转（身向东南），右脚尖内扣，向西南落地，重心移至右重并微屈，左腿微屈，左脚跟提起，脚尖点地；同时两掌随身体左转向左划弧，左掌置于左前方，掌心向下，右掌置于左脚前，掌心向下，指尖朝左；重看左前方。（图 256）

陈式太极拳竞赛套路



图 257

第四段

④重心全部移至右腿，左腿由屈到伸地向右、向上、向左弧形摆起，摆至胸高时右手、左手依次向右击拍左胸面；眼看左手。（图 257）

要点：整个动作要连贯完成。在摆腿之前，左腿要屈膝合胯，转腰松腕；拍脚要迅速、准确。

动作图解



图 258

第四段

(五四)当头炮

①左脚向左落地，上体微右转；同时两手向右前推出，掌同胸高，两掌心均向外，指尖朝左前；眼看左掌。（图 258）

陈式太极拳完整套路



图 259

第四段

②重心移至左腿，身体微左转；同时两手向下、向左划弧握拳，左拳收于腿间，拳心向里，右拳收于腹前，拳心向上；眼看右前方。

(图 259)

动作图解



图 260

第四式

③重心移向右腿，两腿屈蹲，上体微右转（胸向东南）；右臂屈肘横于胸前并与左拳一起向右前腿击，右拳与左胸同高，拳心向里。左拳在右前臂内下方，臂微屈，拳腿向上；眼看右前方。（重 260）

要点：此动作腿发劲动作，在发劲时，左脚蹬地，屈膝沉胯，迅速转腰，力达拳臂，迅速发力摆击。

陈式太极拳竞赛套路



图 261

第四段

(五五)左金刚捣碓

①身体重心稍向右腿移动,两拳变掌,右手外旋,左手内旋,两掌心均向外,向右前伸展至同肩高,指尖朝右;眼看右前方。(图 261)

动作图解



图 262

第四段

②重心移向左腿，上体左转，
两掌向前、向左划平弧，右手同胸
高，左手同肩高。（图 262）

陈式太极拳竞赛套路

图 263

第四段

接着重心移至右腿,身体右转(胸向南),左脚向前上一步,脚尖点地成左虚步;同时,左手划弧外旋前撩至左腹前,掌心斜向上,指尖斜向下。右手向下、向前、向上划弧外旋回收,掌心向下合于左前臂上;眼看前下方。(图 263)

动作图解



图 264

第四段

③动作与第(二)势“右金刚捣碓”⑤分动动作相同，惟左右相反。(图 264 - 265)

陈式太极拳竞赛套路



图 265

第四段

要点: 与第(二)势“右金刚捣碓”相同, 文字叙述略。

动作图解



图 266

第四段

(五六)收势

①重心移至两腿之间，两腿缓重伸起；同时左拳变掌，两掌向上托于胸前，掌心均向上；眼平视前方。（图 266）

陈式太极拳竞赛套路

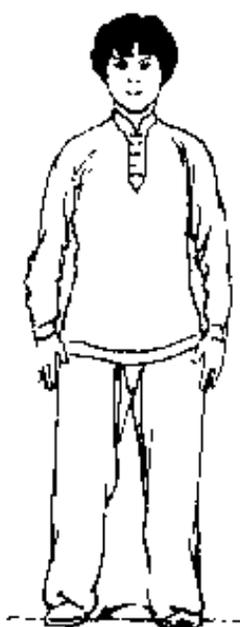


图 267

第四段

②两腿伸起，两臂内旋，掌心向下，两臂慢慢下落于身体两侧；然后左脚向右脚并拢直立，眼向前平视。（图 267 ~ 268）

动作图解



图 268

第四段

要点：动作要沉稳、缓慢，精神收敛，劲力要贯彻始终，呼吸要自然。

[G e n e r a l I n f o r m a t i o n]

书名 = 陈式太极拳竞赛套路

作者 =

页数 = 274

SS号 = 10063319

出版日期 = 1999年04月第1版