

太极宗师



1998年在人民大会堂
中国武术首届授段仪式上

1985年张文广教授同作者
赴日讲学



1989年中国武术专家教练组
赴日本教授陈式太极拳竞赛套路

1998年天安门万人太极拳
大会演，作者在前领练陈式太极
拳竞赛套路





1997年赴台湾
讲学



1999年在瑞士教学时，参观日内瓦
国际会议中心

2003年赴日讲学

在澳大利亚悉尼教学



太极



担任武术比赛裁判长



在安徽省普及陈式
太极拳



在泰山之巅辅导
日本学生

作者与其先生门惠丰
教授练拳





多次参加北京市及全国武术比赛，均获金奖



编写陈式太极拳竞赛套路



作者拳姿



1985年参加全国工人运动会武术比赛获一等奖



作者生日宴会留影

前 言

太极拳竞赛套路是在 1988 年国内外太极拳热潮中，由国家体委中国武术研究院组织有关专家、教授，在原有套路动作基础上，按照传统性、科学性、竞赛性的原则创编问世的。

太极拳竞赛套路，各流派的拳术特点更加突出，技术动作规范，有利于竞赛及对国内外普及、推广。开展十几年来，竞赛套路不但进入了国内外不同形式的比赛，还推广普及到群众性的健身活动中，为提高人民健康水平起到了不可低估的作用。

笔者主编的“陈式太极拳竞赛套路”问世后，受到了国内外拳友们的好评，有很多的中年人及少年儿童练习。现将开展以来的部分情况简单回顾如下：（一）陈式太极拳很主要的一个特点是套路中有发劲动作。“发劲”如何发，是练习及提高陈式太极拳技术的关键。在群众练习中，一般都表现为猛打、猛冲、猛震脚，经调查因发劲技术不对而受伤的不在少数，关于这一问题我在教学中强调“发劲”应松、弹、抖、放（发）。练习中给劲要循序渐进。这样才能逐渐掌握，达到健身效果。（二）在套路演练过程中，还要处理好动作的节奏。我在教学中，提出“动作速差”要大，就是要充分体现出动与静、快与慢的鲜明对比感。在动作中如何处理体现呢？我总结出三个原则：1. 动作缠绕时要柔快；2. 发劲动作速度要快；3. 凡身

陈式太极拳竞赛套路功法与学

体转变方向时要快。除此之外，动作就要柔和慢。这样的节奏感，更能突出刚柔相济、快慢相间的特色。（三）在技术套路动作前，我写了陈式太极拳功法，这是我多年来教学经验的总结。武术前辈流传下来有这样的谚语：“练拳不练功，到老一场空”“壮内强外”等。这都强调了练拳时必先要练“功”。功是注意调意、调气、调内脏各器官功能及内在素质的，只有内脏各功能健壮了，外部各器官才能更好地发挥作用。因此，在这里我希望拳友们在练竞赛套路动作之前，先练习前面的功法，这样才能真正达到内壮外强，拳技水平不断提高，延年益寿，青春长在。

以上三言两语，敬请读者批评指正！

作者 2004 初春

目 录

| | |
|--------------------------|----|
| 第一节 概述 | 1 |
| 一、套路结构 | 1 |
| 二、技术特点 | 2 |
| 三、教与学 | 5 |
| 第二节 陈式太极拳功法 | 10 |
| 一、无极桩（预备势） | 10 |
| 二、捣碓势（太极桩） | 11 |
| 三、缠绕桩 | 13 |
| 四、开合桩 | 15 |
| 五、滚球桩 | 19 |
| 第三节 基本方法 | 27 |
| 一、手型、手法 | 27 |
| 二、眼法 | 29 |
| 三、身型、身法 | 30 |
| 四、步型、步法 | 30 |
| 五、基本方法的练习 | 32 |

陈式太极拳老架全套健身与学

| | |
|----------------------|----|
| 第四节 动作名称及分动提示 | 43 |
| 第五节 动作图解 | 48 |
| 第一段 | 48 |
| 第一式 起势 | 48 |
| 第二式 右金刚捣碓 | 49 |
| 第三式 揽扎衣 | 53 |
| 第四式 右六封四闭 | 57 |
| 第五式 左单鞭 | 60 |
| 第六式 搬拦捶 | 64 |
| 第七式 护心捶 | 66 |
| 第八式 白鹤亮翅 | 68 |
| 第九式 斜行拗步 | 70 |
| 第十式 提收 | 73 |
| 第十一式 前趟 | 75 |
| 第十二式 右掩手肱捶 | 77 |
| 第十三式 披身捶 | 80 |
| 第十四式 背折靠 | 82 |
| 第十五式 青龙出水 | 83 |
| 第十六式 斩手 | 86 |
| 第十七式 劈架子 | 88 |
| 第十八式 翻花舞袖 | 89 |
| 第十九式 左掩手肱捶 | 90 |
| 第二十式 左六封四闭 | 92 |
| 第二十一式 右单鞭 | 95 |

| | |
|--------------------|-----|
| 第二段 | 97 |
| 第二十二式 云手（向右） | 97 |
| 第二十三式 云手（向左） | 101 |
| 第二十四式 高探马 | 103 |
| 第二十五式 右连珠炮 | 106 |
| 第二十六式 左连珠炮 | 110 |
| 第二十七式 闪通背 | 114 |
| 第三段 | 117 |
| 第二十八式 指裆捶 | 117 |
| 第二十九式 白猿献果 | 120 |
| 第三十式 双推手 | 122 |
| 第三十一式 中盘 | 124 |
| 第三十二式 前招 | 128 |
| 第三十三式 后招 | 129 |
| 第三十四式 右野马分鬃 | 130 |
| 第三十五式 左野马分鬃 | 132 |
| 第三十六式 摆莲跌叉 | 133 |
| 第三十七式 左右金鸡独立 | 137 |
| 第四段 | 141 |
| 第三十八式 倒卷肱 | 141 |
| 第三十九式 退步压肘 | 143 |
| 第四十式 擦脚 | 147 |
| 第四十一式 蹬一根 | 149 |
| 第四十二式 海底翻花 | 151 |

陈式太极拳竞赛套路教学与学

| | | |
|-------|------------------|-----|
| 第四十三式 | 击地捶 | 152 |
| 第四十四式 | 翻身二起 | 154 |
| 第四十五式 | 双震脚 | 156 |
| 第四十六式 | 蹬脚 | 158 |
| 第四十七式 | 玉女穿梭 | 159 |
| 第四十八式 | 顺鸾肘 | 161 |
| 第四十九式 | 裹鞭炮 | 164 |
| 第五十式 | 雀地龙 | 165 |
| 第五十一式 | 上步七星 | 166 |
| 第五十二式 | 退步跨虎 | 168 |
| 第五十三式 | 转身摆莲 | 169 |
| 第五十四式 | 当头炮 | 172 |
| 第五十五式 | 左金刚捣碓 | 174 |
| 第五十六式 | 收势 | 175 |
| 附: | 陈式太极拳竞赛套路动作路线示意图 | 178 |

第一节

概 述

一、套路结构

陈式太极拳竞赛套路，是在传统陈式太极拳一路和二路的基础上创编而成的。它具有多缠绕、以柔为主的一路拳风格，又有多发劲、以刚为主的二路拳的特点。整套共有 56 个动作。

该套路共分 4 段，第 1 段由 21 个基本动作组成，动作柔缓多缠绕，步法稳实。第 2 段的 6 个动作，步法虚实，变换灵活，上肢伸展卷放，多连续发劲动作，力度、节奏明显，套路动作方向、路线多变，体现套路运动的第一次高潮。第 3 段 10 个动作，上肢动作以缠绕为主，以摆莲跌叉突出了下肢的难度动作。第 4 段 19 个动作，动作转折、展放，幅度较大，多窜跳，突出了腿法，加之“顺鸾肘”“裹鞭炮”等动作，体现了先开展，后紧凑，周身发劲的功夫，动作大小、收放、刚柔、快慢相间，节奏感较强，达到套路运动的最后高潮。

在动作的编排中，还考虑到使拳势左右对称，一些典型动作如“单鞭”“六封四闭”“金刚捣碓”“连珠炮”等，在原右（左）势的基础上，增加了左（右）势，以使身体得到均衡的

全面锻炼。

二、技术特点

在陈式太极拳竞赛套路练习中，应注意以下特点：

(一) 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转运动。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，身体还要做内、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。

(二) 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，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，节上腰中发。”

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，右腰侧和右腿为虚。反之亦然。

以身带臂，在动作中的体现是：腰胯领先，带动两臂做极为缠绕曲折的进退、屈伸等各种圆弧运动。如在做“金刚捣碓”动作时，身体向左、向右回转，带动两臂、两手做由小到大的内外旋转、左右缠绕运动。下肢动作，左脚向左前方擦出后，腰胯领先，使身体向前移动，带动两臂弧形运转，向前做右虚步擦掌，而后完成金刚捣碓动作。几乎陈式太极拳的每个动作，起承转合，处处都在体现腰为主宰的运动特点。

（三）对称协调，圆满灵活

在演练陈式太极拳竞赛套路的全部过程中，都要具有“意欲向上，必先寓下；意欲向左，必先向右；前去之中，必有后撑；对拉拔长，曲中求直”的相吸相系的动作意向。这样就可使身体不偏不倚，身形端正安舒，开中有合，合中有开。动作气势饱满，周身体现出似展未展，欲发未发的一种潜转的内含义。

由于重心的虚实、手法的“折叠”、步法的进退等柔和、协调的转换，使得动作之间的衔接愈发显得轻柔、圆活。

（四）刚柔相济，节奏鲜明

在动作的刚柔，速度的快慢，劲力的蓄发等矛盾的鲜明对比下，每个段落、每个动作中都会体现出较强的节奏感。如在

陈式太极拳竞赛套路攻防含义

“掩手肱捶”这一动作中，蓄劲时的柔缓卷收和出拳发力时的迅速展放所形成的节奏变化，正如俗语“蓄劲如张弓，发劲似射箭”所形容的那样。

套路中的每个“动作组合”，也是由刚柔相济、快慢相间的动作互相衬托构成的。如第一段中的“披身捶”“背折靠”“青龙出水”这一动作组合所形成的节奏对比就较为明显。悠悠缓慢的“披身捶”与柔中寓刚的“背折靠”相接；再由轻灵柔和的过渡动作变转快速发力的“青龙出水”。

（五）动作清楚，击法明确

陈式竞赛套路每个动作的用法都比较明确，手、眼、身法、步、腿各部分在协调变化过程中，也具有攻防含义，所以在意念引导下，有的比较复杂的动作也容易掌握。如在“白猿献果”动作过程中，含有捋、棚、采、顶裆、击面的连续击法，这样动有法，路线清晰，力点准确，意识引导，有的放矢，增加了练习的兴趣。

（六）呼吸与动作配合自然

练拳要用腹式呼吸，要求深、长、细、匀、缓。初练时要呼吸顺其自然，不要故意做作。当熟练后呼吸与动作应协调配合，但也是在自然呼吸的基础上，顺其动作的开合、虚实来进行的。

呼吸的一般规律是：蓄、收、起、屈为吸；发、放、落、伸为呼。如在做“掩手肱捶”的过程中，周身蓄劲时应吸气，击拳发放时应呼气。

三、教与学

(一) 整个技术套路的的教学分成三个阶段

根据由易到难、由浅入深、循序渐进的原则，陈式太极拳竞赛套路技术教学可分为三个阶段，也称三步功夫。

第一阶段

进行基本功、基本方法和基本动作的教学，使学员端正身体姿势，具备和提高专项身体素质，掌握基本运动方法以及学会掌握好典型动作，为套路教学打好基础。这是最主要的教学阶段，也是入门确立该拳技术风格特点的阶段。

第二阶段

在第一阶段的基础上，进行完整套路动作口令指示分解教学，使学员学会套路动作，并且比较熟悉地掌握套路动作，重点掌握套路动作的规格。根据套路结构内容做到势势连贯，动作协调圆活。

第三阶段

进一步巩固和提高套路动作练习的技巧。在套路熟悉的基础上，不断提高刚柔、虚实、快慢、蓄发等抑扬顿挫的节律感，着重“劲儿”的运用，做到意念、呼吸、动作协调配合，达到意气内外合一，使陈式风格的太极拳运动特点更加突出。在这一阶段要做到理论指导基础练习（基本功、基本方法、基本动作）和套路动作练习结为一体，才能达到“内气潜转趣意

陈式太极拳竞赛套路教学与学

浓”的境界。

(二) 每个动作的教学分成四个步骤

陈式太极拳竞赛套路由 56 个动作所组成，每个完整动作一般包含有一定的路线、方位、相对静止的架式结构、发力特点、意识及抑扬顿挫等要素，要使学员学会动作和套路，就必须通过一定的教学步骤，一步一步地掌握动作的完整性。

第一步

主要是明确动作的方向、路线。陈式太极拳的每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，动作路线多往复曲折，所以第一步的基本任务是：通过老师正确的慢示范和简略的讲解，使学员首先弄清和掌握动作的路线方向，曲折迂回及来龙去脉，重点是解决上肢动作的运转变化，对姿势和下脚步型可做一般要求，不必太低、太工整。

第二步

要掌握动作的姿势、步型的准确和工整。这一步的主要任务是：使学员在已经弄清动作方位路线的基础上，通过老师的示范领做和细致讲解，按规格要求进一步掌握动作姿势、步型的准确和工整，不仅是整个动作完成后的姿势、步型的准确和工整，同时还要求在动作分解活动过程中身、手、眼、步变换部位的准确和工整。

第三步

要使动作连贯完整，使分解的动作连贯起来，这一步的任务是：使学员掌握动作的完整性。教师的示范、领做必须要正

确、连贯、完整，按正常速度进行。这一步不但要把分解的动作连贯起来完整地练，而且要“劲力”运用顺达合理。

第四步

分析动作的劲力、节奏、精神、眼法技巧。陈式太极拳竞赛套路的技术动作具有刚柔、快慢、蓄发、抑扬顿挫等节奏变换显著之特点，所以这一步的主要任务是：使学员了解陈式竞赛太极拳每个动作各个环节的技术要求，以及在意念支配下呼吸与动作协调配合。老师还要向学生分析动作的攻防含义，使学员逐步达到内外合一、神形兼备的要求。

以上四个步骤，一步一步地进行，但又不是截然分开，而是紧密连贯的。由于学生身体条件、理解能力各有差异，各步骤所需时间的长短也各不相同，教师要根据具体情况，采取不同的措施缩短各步骤的时间，使动作尽快达到神形兼备之目的。

(三) 实行口令、提示分解教学

陈式太极拳竞赛套路动作结构复杂。完成一个动作，在运动过程中手、眼、身法、步的配合及方向路线的变化，曲折迂回，如单鞭、揽扎衣等，因此完整教法是比较困难的。为了更清楚了解动作细节，以达到更快更好地掌握完整动作的目的，陈式太极拳竞赛套路动作采用口令、提示分解教法，效果尤为突出。

动作分解的具体运用包括：

1. 上下肢的分解，如陈式太极拳中的单鞭，可先学上肢动作，再学下肢动作，然后上下肢协调配合，形成完整动作。
2. 将一个完整动作分成若干分动（小节）进行教学，在

陈式太极拳竞赛套路教学与学

掌握了每个分动后，再连贯起来完整练习。

口令提示也要根据动作的刚柔、快慢节奏变换的规律，来相应地变换声音的强弱，动作缠绕弧线较长，口令声音相应轻柔拉长；发劲动作时口令随之短促有力。

分解教学不宜将动作分解得过细，应尽快地向完整动作过渡。分解教法和完整教法要有机地结合起来运用，一般可采用完整——分解——再完整的教学步骤来进行。

关于动作刚柔、快慢的节奏处理：刚与柔、快与慢是矛盾的两个方面，在陈式竞赛太极拳动作中，矛盾的双方对比、衬托很鲜明，特点很突出。处理刚柔、快慢的原则是：①凡是发劲动作应刚、应快的，发力后紧接就要柔、要慢；②凡折叠、缠绕手法变换应稍快；③凡身体方向变换时应稍快。

（四）掌握心理，引发学习动机

1. 建立自觉的学习态度

传统的陈式太极拳，今天以竞赛科学化、规范化的形式开发出来，推向国际体坛，是民族文化的复兴，是中华武术继承发展的具体体现。对于这一传统拳派，以前望而不及，今天能够亲自参加到陈式太极拳竞赛套路学习行列中，应有一种自豪感、荣誉感，树立起自信心和自觉的学习态度。

2. 教法得当，内容新颖

以前国内外开展覆盖面较大的是杨式太极拳，人们对该拳的风格特点都比较熟悉，姿势舒展大方，也易掌握。对于一种绕来绕去的由内及外讲究缠丝功夫的传统陈式太极拳，大家感到生疏，由于技术缠绵圆转，看上去难以定象，又无一整套相

适应的教法，故可望而不可及，难以普及推广。而今国家推出新编陈式太极拳竞赛套路，不仅有缠绵圆转的动态美，而且有矫健规范的姿态美。使人感到技术新颖，给人以美的享受。加之动作分解、口令提示，说明对应同步的教学，从而唤起学习的主动性和积极性。

3. 创设情境，启发教学

由于陈式太极拳突出缠绵劲、抽丝劲、蓄发劲的特点，动作多缠绕、卷放，使其拳势劲路复杂多变，教学难点多，特别是“摆莲跌叉”等难度动作，使人望而生畏，初学者更不敢练。但通过教师正确的示范，讲解动作要领，在群众中教学，利用老者或弱者做出正确的动作，激励了学员争胜的信念。教师的启发诱导，学员的竞争鼓励，唤起学生的信心和胆量，很快全部突破了这一难度动作。

第二节

陈式太极拳功法

太极拳功法是学习、提高太极拳技术水平的基础训练手段，也是从太极拳中提炼出来的一种内外兼修，健身养性，祛病延年的锻炼方法。

太极拳有多种流派，风格各异，通过对教学训练实践的总结，现将陈式太极拳竞赛套路的功法介绍如下。

一、无极桩（预备势）

动作

两脚并拢，身体自然直立，肩臂松垂，两手轻贴两腿外侧，头颈正直；眼平视前方。（图 1）

要求

虚领顶劲，胸背舒展，敛臀收腹，呼吸自然。练此桩功，时间可长可短，主要起到套路动作预备势之作用。

动意

练功时可轻闭双目，先用意调正身体姿势，然后内视丹田处，使大脑意识处于混沌沌沌的状态，进而达到无世无我、融

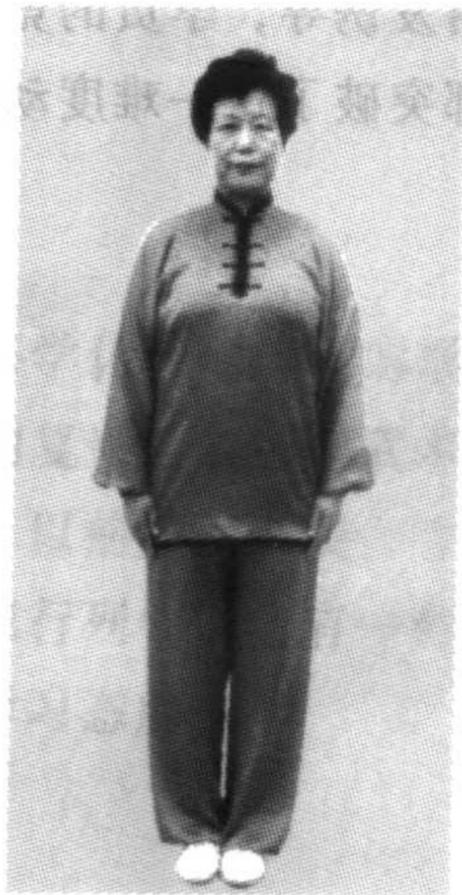


图 1

宇宙自然于一体的幽然之境。

二、捣碓势（太极桩）

预备势无极桩。（图 2）

动作

1. 两脚开立

身体重心缓缓移至右腿，左腿屈膝，脚跟脚尖依次提起，并向左跨步，两脚平行开立，两脚间距离同肩宽，身体自然直立，两臂松垂、两手贴于大腿两侧；平视前方。（图 3）



图 2

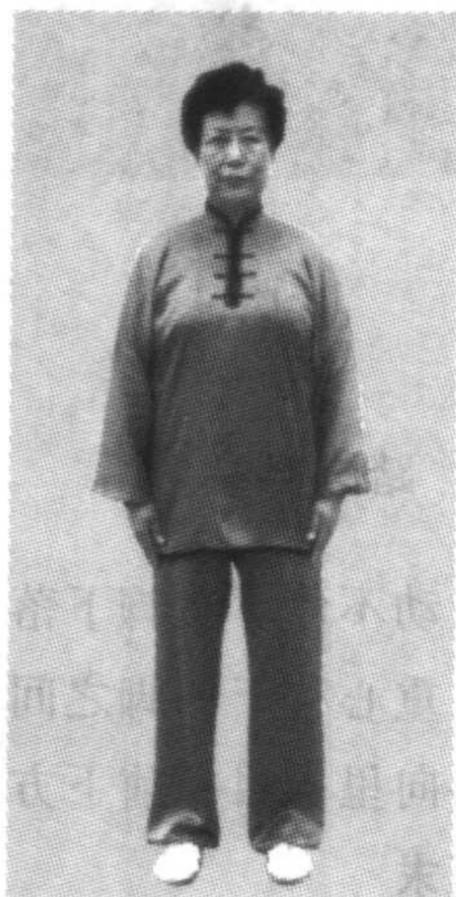


图 3

2. 提膝举拳

身体重心缓缓移至左腿并屈蹲，左臂微屈、左手屈腕外旋

陈式太极拳竞赛套路教与学

手心翻向上，置于腹前；同时，右腿屈膝提起，膝同腹高，脚尖上翘；右臂屈肘，右手握拳外旋举至胸前约 10 厘米处，拳心斜向上；上体正直；目视右拳（图 4）。

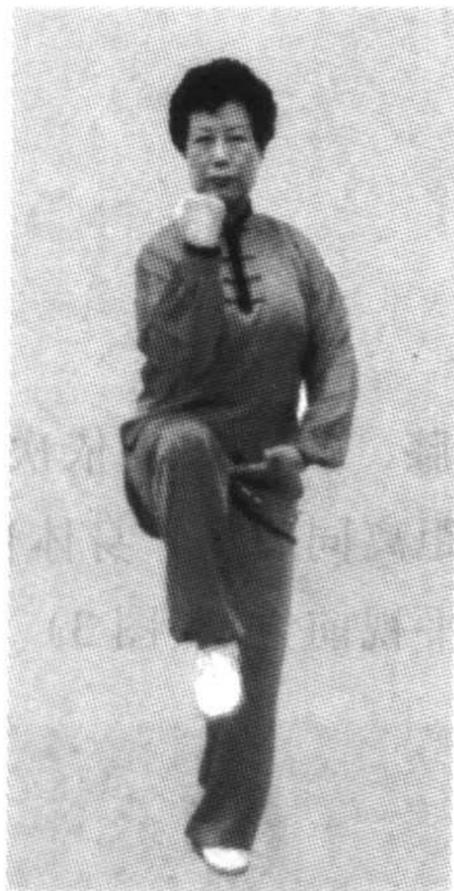


图 4



图 5

3. 踏脚砸拳

上动不停。右脚下落，轻轻踏地，右腿屈蹲，两脚距离同肩宽，重心移于两脚之间；同时，右拳砸落于左掌上，拳心向上稍斜向里；目视前下方。（图 5）

要求

虚领顶劲，含胸拔背，两腿屈蹲，敛臀坐胯，膝脚相对，身体中正，不偏不倚，心静体松，呼吸自然。初练时，一次可静站 3~5 分钟，久练可逐渐增加。

动意

此动两手臂环抱体前，如同手托日月。意念是引气下沉，

意注丹田，使头部、躯干的气血下行，有微微淋浴之感；并周身放松，对身体表里、上下平衡起重要的调节作用。如意念丹田处有一小球前后转动，对疏通人体小周天有促进功效。

三、缠绕桩

预备势同无极桩。(图 6)

动作

1. 左绕托拳（升势）

身体微左转，重心移向左腿；同时，左掌托右拳向左、向上绕至腹左上方；眼随手视。(图 7)



图 6



图 7

2. 右绕托拳（升势）

上动不停。身体微右转，重心移向右腿；同时，左掌托右拳由左胸前继续向上、向右绕至腹右上方；目随手视。（图8）



图 8



图 9

3. 下绕托拳（降势）

上动不停。身体微左转，重心移于两腿之间，左掌托右拳继续向右、向下、向左弧形绕至小腹前，还原成“无极桩”势；目视前下方。（图9）

按以上1~3分动，向左绕环练习4~8次，然后再向右绕环练习4~8次。

要求

两腿屈蹲，身体重心左右移动；两手体前环绕成椭圆，动作柔缓连贯；呼吸要配合协调，升吸降呼。

动意

此功是以外引内，调动丹田内转，使内气充实、潜转，为套路中的缠绕动作和蓄发劲奠定基础，同时对内脏器官也起到按摩作用。

四、开合桩

预备势同无极桩。(图 10)

动作

1. 转身托拳

身体重心移至左腿，上体左转；同时，左掌托右拳向左、向上划弧至左胸前；眼随视右拳。(图 11)



图 10



图 11

2. 转身翻掌

上动不停。重心移至右腿，上体右转；同时，右拳变掌，两前臂内旋，两掌外翻，掌心向外，两腕相搭于胸前，右腕在里；目视左手。(图 12)



图 12



图 13

3. 转身分掌

上动不停。重心移向左腿，上体左转；同时，右掌向上、向右、向下绕至右胯旁，掌心向下，指尖向前；左掌向下、向左、向上绕至额左前上方，掌心向前，指尖斜向上；目视左前方。(图 13)

4. 转身合手

上动不停。重心移至两腿之间，上体微右转正对前方；同

时，右掌向左绕至小腹前，掌心翻向上，指尖向左；左掌外旋变拳向右经面部下落至右掌上，拳心向上稍斜向里；目视前下方。(图 14)

5. 转身托拳

动作同分动 1，惟方向相反，取左右对称。(图 15)



图 14



图 15



图 16

6. 转身翻掌

动作同分动 2，惟方向相反，取左右对称。(图 16)

7. 转身分掌

动作同分动 3，惟方向相反，取左右对称。(图 17)

8. 转身合手

动作同分动4，惟方向相反，取左右对称。(图18)

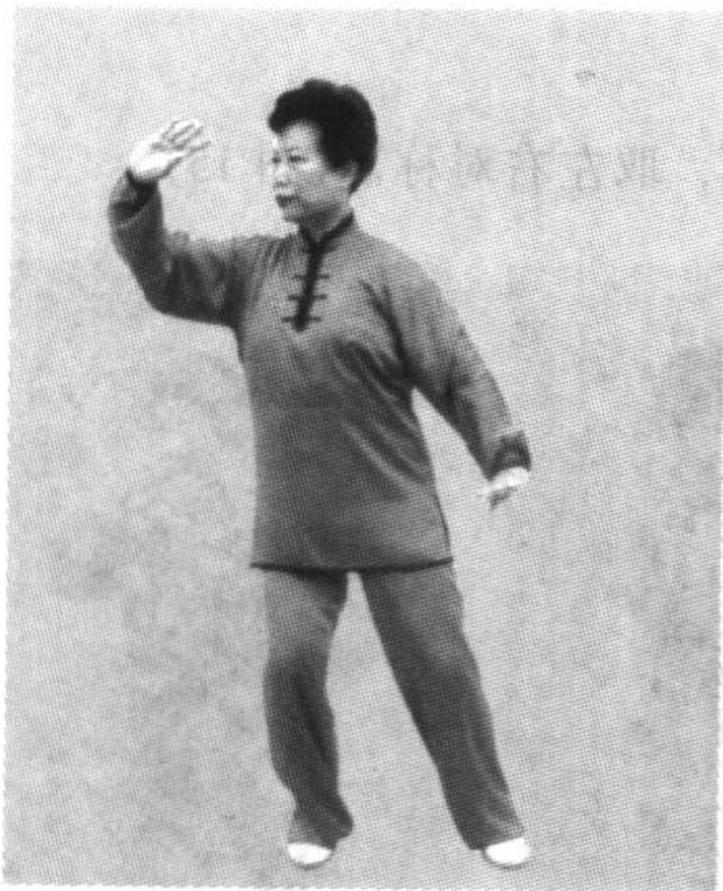


图 17

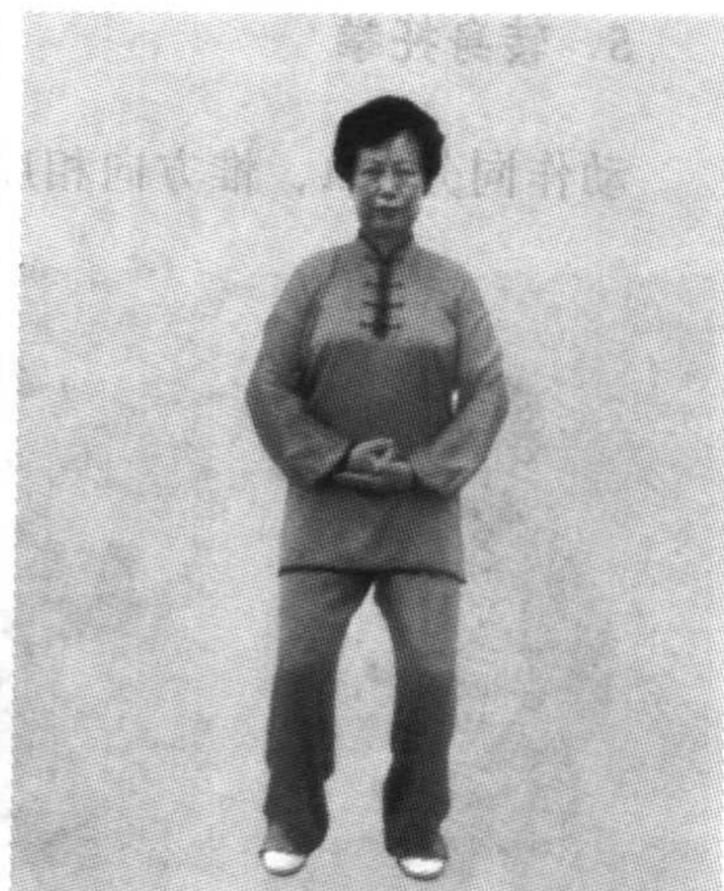


图 18

要求

①此动作的做法：身体是左右回转的身法；两臂先内旋，再外旋（即先双逆缠，再双顺缠）。两手在体前左右缠绕做开合运动，在空间画太极圆图。

②身体右转时，重心移向右腿；身体左转时，重心移向左腿，左右不断变换虚实。

动意

古人以丹田为气海，练此功内劲发于丹田（腹部），要用意将丹田劲上升分达两肩，缠绕运转至肘、腕、掌，透达于两手尖；丹田劲向下运行，经胯分达两腿，缠绕运转手、膝、足，透达两脚尖。两臂缠绕开时，内劲上下行达四梢；两手相

合时，内劲归于丹田。

五、滚球桩

预备势同无极桩。(图 19)

动作

1. 转身抱拳

身体重心移向左腿，上体微左转；同时，左掌托右拳向左、向上划弧至左胸前；目随视右拳。(图 20)



图 19



图 20

2. 转身翻掌

上动不停。重心向右移，上体微右转；同时，右拳变掌，两前臂内旋，两掌外翻，掌心均向外，两腕相搭于胸前，右腕

在里；目视左手。(图 21)



图 21



图 22

3. 右转抱球

上动不停。重心再移至左腿，上体继续微右转；同时，左掌边向前、向下落边外旋，掌心翻向上至腹前，掌指向右；右掌内旋，掌指向左，两掌心相对如抱球状；目视右掌。(图 22)

4. 左转抱球

上动不停。重心移向右腿，上体左转；同时，右掌向前、向下弧形边落边外旋，掌心翻向上至腹前，掌指向左；左掌向后沿腹部向上划弧内旋提至胸前，掌心翻向下与右掌心相对，如抱球状；目视左掌。(图 23)

5. 右转抱球

上动不停。重心移向左腿，上体右转；同时，左掌向前、向下弧形边落边外旋，掌心翻向上至腹前，掌指向右；右掌向后沿腹部向上，划弧内旋提至胸前，掌心翻向下与左掌心相对，如抱球状；目视右掌。(图 24)



图 23



图 24

6. 左转抱球

上动不停。重心移向右腿，上体左转；同时，右掌向前、向下弧形边落边外旋，掌心翻向上至腹前，掌指向左；左掌向后沿腹部向上划弧内旋提至胸前，掌心翻向下，与右掌心相对，如抱球状；目视左掌。(图 25)

7. 转身合手

上动不停。重心稍右移至两脚之间，上体微右转，面向正

陈式太极拳老架套路教与学

前方，左掌变拳落于右掌上，成“无极桩”势。(图 26)



图 25



图 26

以上 1~7 分动，为滚球桩左势。

8. 转身托拳

身体重心移向右腿，上体微右转，同时右掌托左拳向右、向上划弧至右胸前；目随视左拳。(图 27)

9. 转身翻掌

上动不停。重心左移，上体微左转；同时，左拳变掌，两前臂内旋，两掌外翻，掌心均向外，两腕相搭于胸前，左腕在里；目视右掌。(图 28)

10. 左转抱球

动作同分动 3，惟方向相反，取右左对称。(图 29)

第二节 陈式太极拳功法



图 27



图 28



图 29



图 30

11. 右转抱球

动作同分动 4，惟方向相反，取右左对称。(图 30)

12. 左转抱球

动作同分动 5，惟方向相反，取右左对称。(图 31)

13. 右转抱球

动作同分动 6，惟方向相反，取右左对称。(图 32)



图 31



图 32

14. 转身合手

动作同分动 7，惟方向相反，取右左对称。(图 33)

以上 8 ~ 14 分动，为滚球桩右势。



图 33

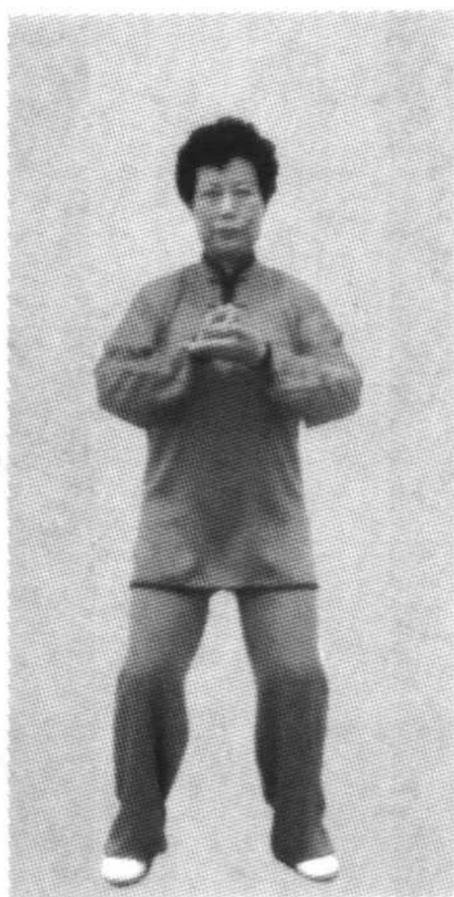


图 34

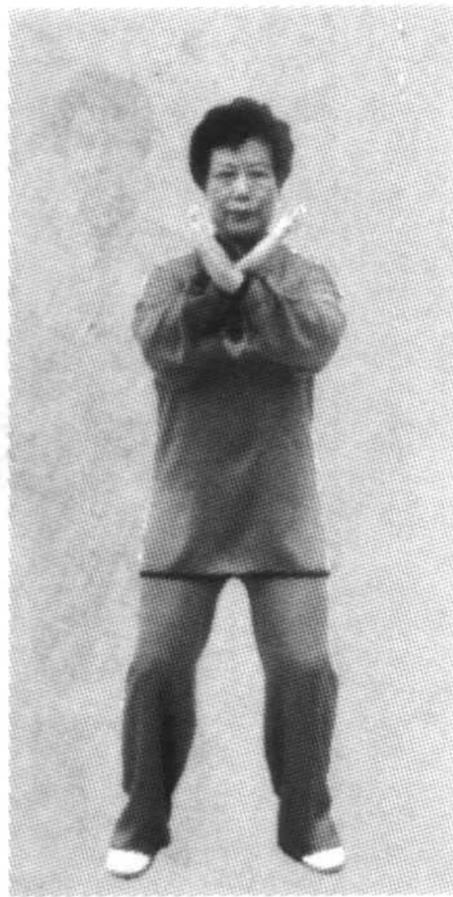


图 35

15. 收势

①落掌开立

上动不停。左掌托右拳提至胸前，右拳变掌，两掌同时内旋，掌心翻向外；然后随两腿缓缓伸起，两掌分别向左右慢慢落至两大腿外侧成开步直立；目视前方。（图 34、图 35、图 36）

②收脚并立

身体重心移向右腿，左腿屈膝，脚跟、脚尖依次提起向右脚靠拢并立；目视前方。（图 37）

要求

①两腿保持微蹲；但在重心移动过程中，重心偏于一腿时，其膝随动作成屈蹲，另一腿膝部则微伸，这样左右变换虚实。

②上体在左转、右转过程中，要保持正直。

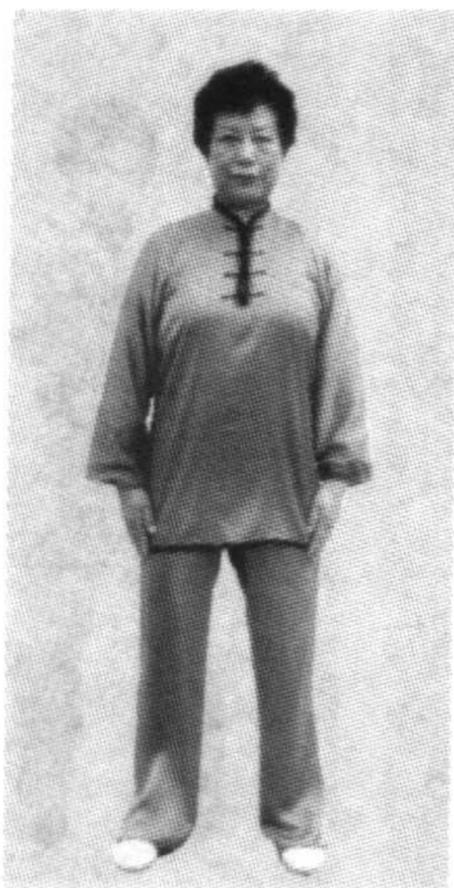


图 36

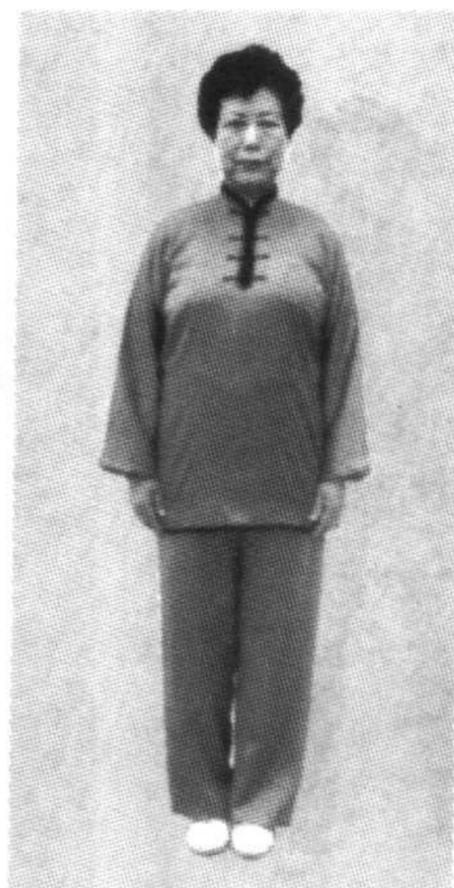


图 37

动意

此动身法的“抽提”和回转应融为一体，以外引内，以丹田为源，再由内及外的缠绕，使周身产生或明或暗的立体圆运动，调动丹田内转，内气腾然、潜转，是陈式太极拳缠绕运动及蓄发劲的源头。对内脏按摩和调动两肾功能，起促进作用；对疏通及增强消化、呼吸、血液循环机能必有良好之功效。

第三节

基本方法

一、手型、手法

1. 手型

(1) 拳：四指并拢，卷屈握拢，拇指扣压食指和中指的第二节上。(图 38)

(2) 掌（瓦垅掌）：手指自然伸直，拇指与小指根微内合，食指外张。掌有立掌、仰掌、俯掌和横掌之分。

①立掌：坐腕，指尖向上。(图 39)



图 38



图 39

②仰掌：手心向上或斜向上。(图 40)

③俯掌：手心向下。(图 41)

④横掌：俯掌，小指侧向外。(图 42)

(3) 勾手：拇指和食指尖捏拢，虎口呈圆形，屈腕，余指自然屈拢。(图 43)

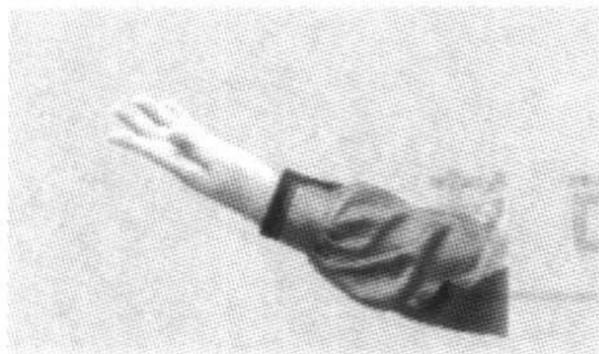


图 40

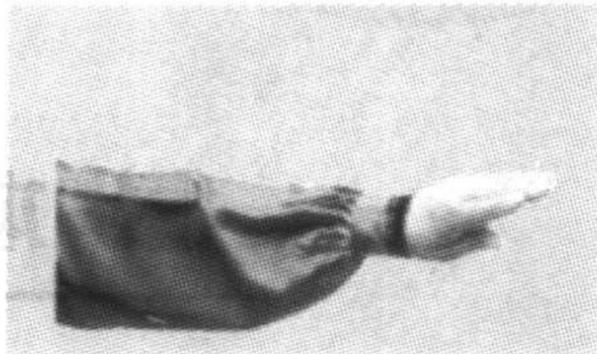


图 41

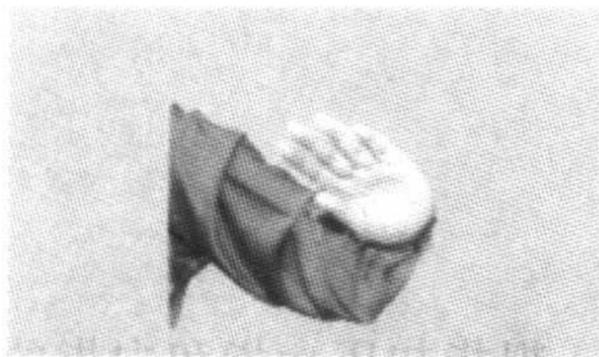


图 42

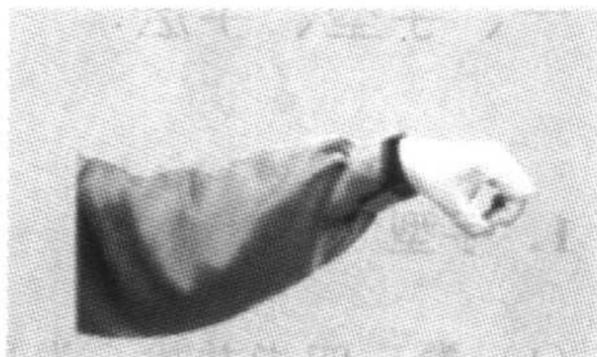


图 43

2. 手法

- (1) 内旋：掌心向小指侧方向翻转。
- (2) 外旋：掌心向拇指侧方向翻转。
- (3) 缠绕：手臂自转的同时在空间弧形运转。

(4) 折叠：当前后动的运行路线形成往复时，就要在往复路线的衔接处加以折叠，即在前一动运劲到尽头时，先向回折一小段距离，再弧形连接下一动，使之呈曲线形和缓地连接起来。折叠动作本身就是“意欲向上，必先寓下；意欲向左，必先右去”这一太极拳显著特点的具体体现。(图 44)

举例：“披身捶”接“背折靠”时，右拳向左运行到尽头，手腕轻轻向上松提，随即向左、向下沉腕，就会自然圆活地过渡到“背折靠”的开始动作。这一松提、沉腕的做法，即为“折叠”。

(5) 续换：在动作运行到一定位置，劲路稍有顿挫时，就要在顿挫之后使“劲儿”松沉，动作沿原方向延长运行路线，自然缓和地连接下一动作。这种顿挫之后松沉、延长运行路线的做法，即为“续换”。(图 45)



图 44

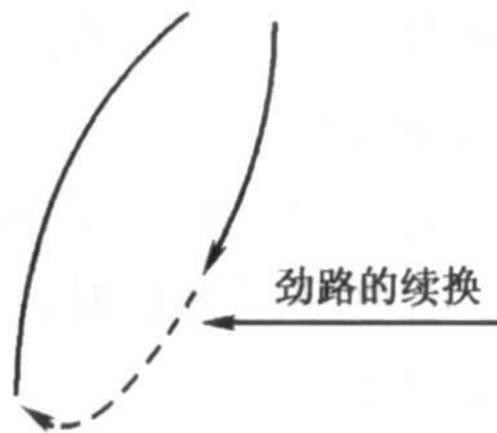


图 45

二、眼法

眼是传神之窗，是内在意识的表露。意识贯注于动作之中，外在的体现便是手眼相随。眼法的一般规律是：目光平视，看进攻的手或主攻的方位。忌偏头斜视，瞪目圆睁。神态应自然，具体做法是：

1. 在动作运行过程中，眼神随着主要进攻手（较前方的手）运行（即眼随手转）。目光宜灵活有神，眼要自然睁开，威而不猛，表现出沉着、机敏、严肃的神态。

2. 手位于面前的动作定势时，眼神自食指或中指尖端向前延展及远。

3. 凡是两手上下、左右展开的亮势动作（如白鹤亮翅），目光要平视远望，有待机而动的神态。

三、身型、身法

陈式太极拳对身型的要求是含胸拔背，尾闾中正，腰部松沉直竖，不偏不倚；沉肩坠肘，开胯圆裆。身法有提抽、回转、开合等各种方式的变换。

1. 提抽：是指左右腰侧肌的上下相对运动，向上为“提”，向下为“抽”。两侧腰肌的提抽，形成了腰两侧虚实的变换。右侧腰肌上提时，左侧腰肌下抽，此刻腰部即为右侧虚、左侧实。

由于“提抽”形成的腰部两侧的虚实转化，同时也带动着两胯、两腿的虚实变换，因而提抽运动也成了左右全身虚实的关键。如练“兽头势”时，运用的就是“提抽”身法。

2. 回转：以腰脊为轴，上体左右旋转即为“回转”，如在云手动作过程中的身法变换就是“回转”。

3. 开合：开为伸展，放大；合是收敛，缩小。身法的开合，从外形来讲，“开”主要是指胸廓随上肢的伸放而舒展。“合”主要是指胸廓随上肢的缩收而含敛。两臂和胸廓的开合是协调一致的。如“倒卷肱”的两臂左右展开时，身法即为“开”；两臂屈肘卷收时，身法即为“合”。

四、步型、步法

1. 步型

(1) 偏马步：两脚平行开立，相距约三脚半宽，两腿屈膝下蹲，大腿稍高于水平；沉胯敛臀；上体正直；重心偏右为右

偏马步，重心偏左为左偏马步。(图 46)

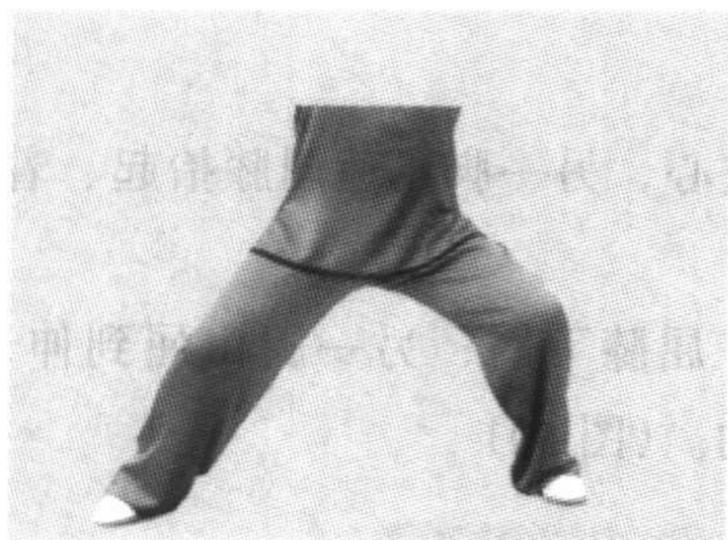


图 46

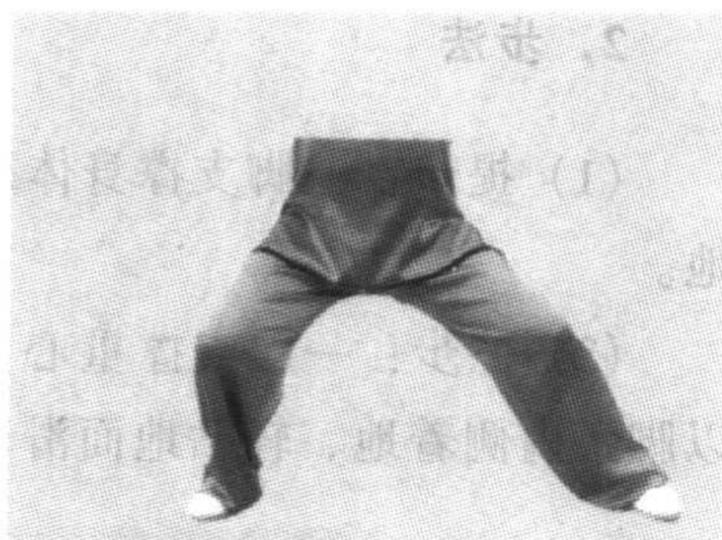


图 47

(2) 半马步：两脚平行开立，一脚脚尖外展，两腿略蹲，上体转向脚尖外展的方向，重心偏于后腿，左脚尖外展成左半马步。(图 47)

(3) 弓步：两脚前后站立，前腿屈膝，大腿高于水平，膝尖不得超过脚尖；后腿微屈，两脚尖斜向前方，重心偏于前腿。(图 48)

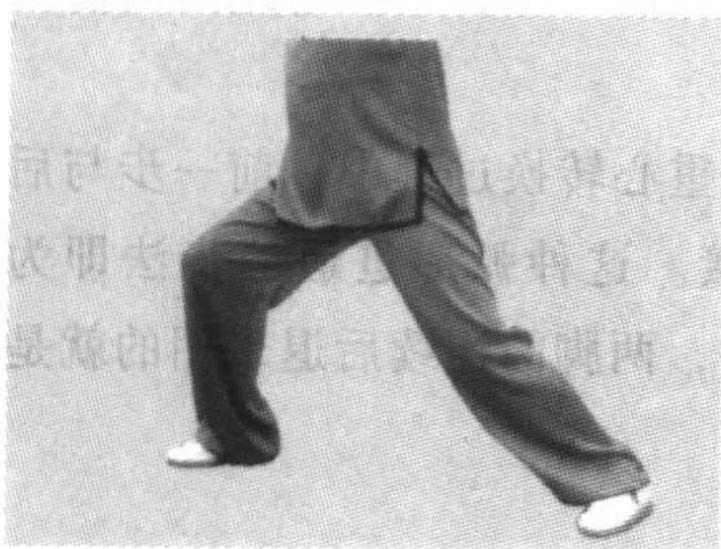


图 48



图 49

(4) 虚步：两腿均屈膝，两脚跟之间的纵向、横向距离均为 5 厘米左右，前脚踏实支撑体重，后脚全脚掌虚着地面。

(图 49)

2. 步法

(1) 提步：一脚支撑身体重心，另一脚迅速屈膝抬起、着地。

(2) 擦步：一腿支撑重心，屈膝下蹲；另一腿由屈到伸，以脚跟内侧着地、轻贴地面滑动。(图 50)

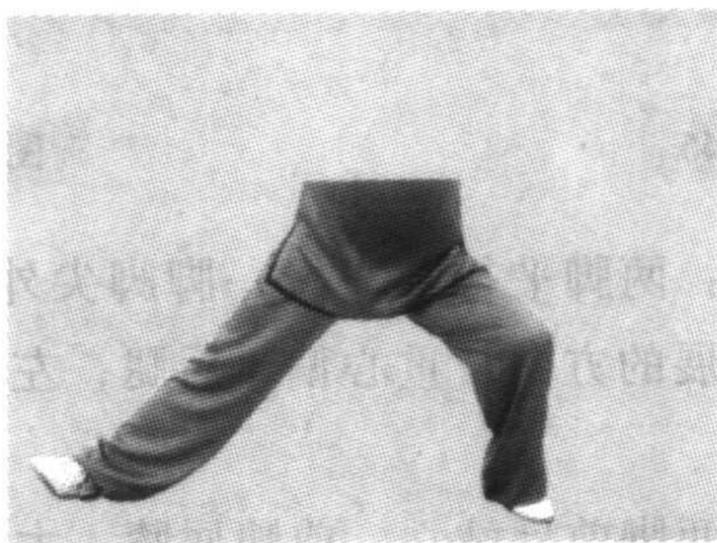


图 50

(3) 跟步：后腿屈膝，脚尖外摆，全脚掌擦着地面向前脚跟近。

(4) 转换步：在步法进退的重心转换过程中，前一步与后一步之间要呈曲线形和缓地连接。这种弧形进退的步法即为“转换步”。如“倒卷肱”动作中，两脚的连续后退采用的就是弧形转换步。

五、基本方法的练习

基本方法是构成基本动作的要素。基本方法的练习是掌握该拳动作技术的根本途径，是学拳的入门向导。教学实践说

明，学拳如不从基本方法入手，比葫芦画瓢，囫囵吞枣，该拳的风格特点就不突出。故在学习套路动作之前，首先要进行基本方法练习。

陈式太极拳上肢运动的方法和路线是缠绕而曲折多变的，其实质是缠丝劲。缠劲表现在：上肢的旋腕转臂；下肢的旋踝转腿；躯干的旋腰转脊。在太极拳的一动无有不动的要求下，三者的关系应是起于腿、主宰于腰而形于手指。在教学套路动作之前，首先要进行上肢的基本方法练习。

1. 预备动

(1) 并脚站立：胸朝南，两脚并拢站立。目视前方。（图51）



图 51

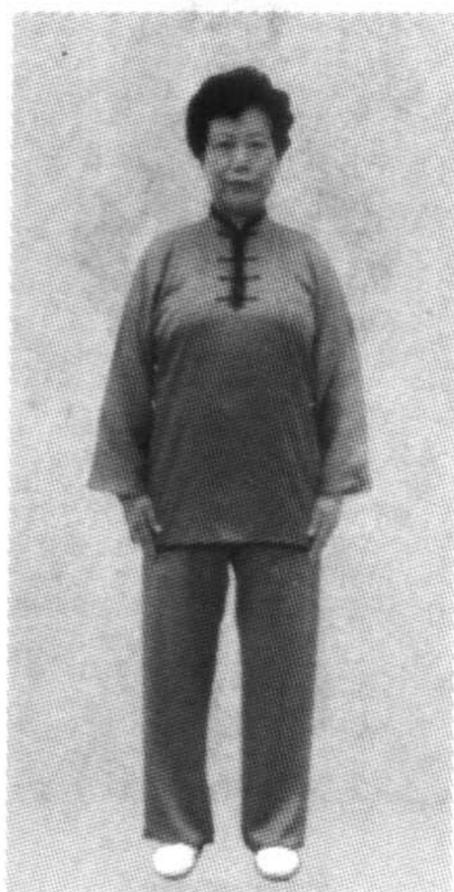


图 52

(2) 开步站立：身体重心慢慢移至右腿。左腿屈膝，左脚脚跟、脚尖依次离地慢慢提起向左开步，脚尖、脚跟依次着

陈式太极拳竞赛套路教与学

地，全脚踏实。两脚相距同肩宽，重心移于两脚之间。目前平视。(图 52)

要点

头要正直，顶虚虚领起，下颌微收，口轻闭，舌微抵上腭，两肩放松下沉，身体放松，上体端正，两腿自然开立。呼吸自然，意存丹田。

2. 外旋、内旋练习

预备势

两臂屈肘上提，两手收于腰间，掌心均向下，两掌拇指侧轻贴腰部；目前平视。(图 53)

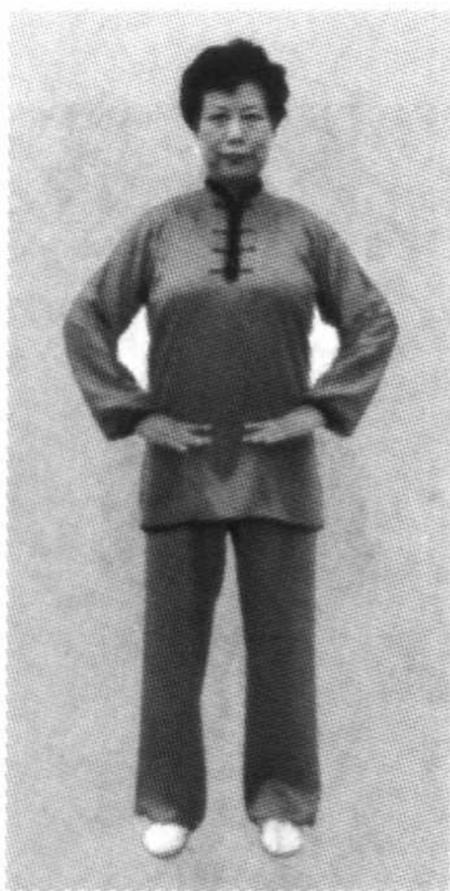


图 53



图 54

动作

(1) 左臂外旋：上体微右转，左臂外旋向左前方伸出，肘尖下垂，臂微屈，左掌同胸高，小指侧翻向上，指尖朝左前；

目视左掌。此为左臂外旋练习。(图 54)

要点

要以身带臂，左臂应随腰部右转缓慢向左前方旋转伸出。外旋伸臂时手节领先，肘节相随，肩要松沉催劲。左掌小指侧向内裹劲上翻。同时目随手视。

(2) 左臂内旋：上体微左转（胸朝南），左臂内旋回收，左掌收于左腰侧，掌心向下，拇指侧轻贴腰部；目随手视。此为左臂内旋练习。(图 55)



图 55



图 56

要点

以身带臂，左臂要随上体左转缓缓内旋回收。回收时要松肩屈肘，以肘带手，拇指侧向内裹劲下翻。目随手视，但勿低头。

(3) 右臂外旋：同 (1)，惟左右相反。(图 56)

(4) 右臂内旋：同 (2)，惟左右相反。(图 57)

陈式太极拳竞赛套路教与学

(5) 左臂外旋：上体微右转，左前臂外旋向左前方伸出，肘尖下垂，臂微屈，左掌同胸高，小指侧翻向上，指尖朝左前；目视左掌。(图 58)



图 57



图 58

要点

应以身带臂，动作协调一致。

(6) 内外旋臂：上体微左转，左前臂内旋回收，左掌收于左腰侧，掌心向下，拇指侧轻贴左腰部，掌指尖朝前；在左臂内旋回收的同时，右臂外旋，向右前方伸出，肘尖下垂，臂微屈，右掌同胸高，小指侧翻向上，指尖朝前；目视右掌。(图 59)

要点

应以身带臂，动作协调一致。

练习步骤

以上左臂外旋、内旋及右臂外旋、内旋的练习方法，在教

学或练习时可采取三个步骤：①一臂单独反复做外旋、内旋练习，如动作（1）（2）；②左右两臂交替轮做外旋、内旋的重复练习，如动作（1）（2）（3）（4）；③一臂外旋伸出，另一臂内旋回收，两者交替反复练习，如动作（5）（6）。

收势

（1）转体收掌：上体微右转（胸朝南），右前臂内旋回收，右掌收于右腰侧，掌心向下，拇指侧轻贴右腰部；目随手视，但勿低头。（图 60）



图 59



图 60

（2）落手开立：两臂慢慢伸直下垂，两手下落轻贴于两腿外侧，两脚自然开立；目前平视。（图 61）

3. 横掌练习

预备势

两脚开立，两臂外旋屈肘上提，两小指侧轻贴腰部，掌心

均朝上；目前平视。(图 62)

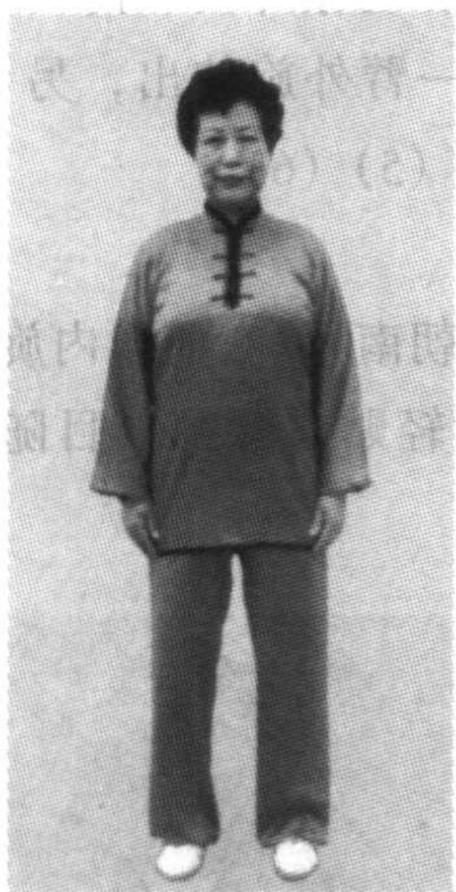


图 61



图 62

动作

(1) 转体穿掌：上体右转（胸朝西南），随身体的转动，左臂外旋，左掌经腹前向西穿出，臂微屈，左掌同腰高，左掌心斜向上；目视左掌。(图 63)

(2) 旋臂翻掌：上动不停。左臂内旋，左掌心翻向下；目视左掌。(图 64)

(3) 转体拉掌：上体左转（胸朝南）；同时，左掌向上、向左经面前划弧拉横掌至身体左前方，同肩高，掌心斜向下；目视左掌。(图 65)

(4) 旋臂立掌：上动不停。左臂微外旋，坐腕成立掌，掌指同肩高，手心朝向左前方；目视左掌。(图 66)

(5) 左臂回收：上动不停。左臂外旋回收，左掌心翻向上，小指侧轻贴腰部；目视前方。(图 67)

(6) 转体穿掌：同 (1)，惟左右相反。(图 68)



图 63



图 64



图 65



图 66

陈式太极拳竞赛套路教与学



图 67

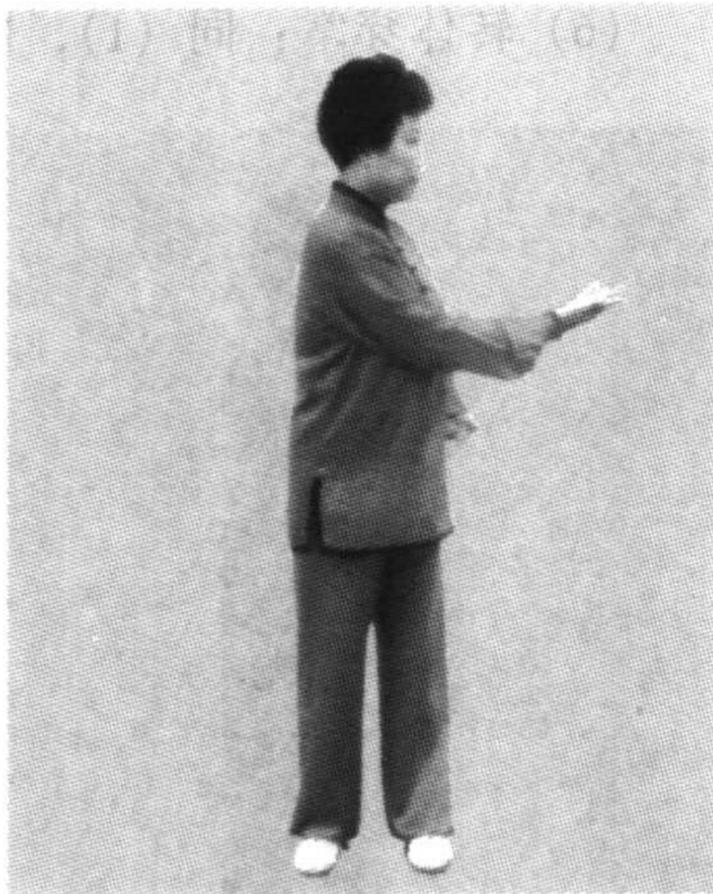


图 68

(7) 旋臂翻掌：同 (2)，惟左右相反。(图 69)

(8) 转体拉掌：同 (3)，惟左右相反。(图 70)



图 69



图 70

(9) 旋臂立掌: 同 (4), 惟左右相反。(图 71)

(10) 右臂回收: 同 (5), 惟左右相反。(图 72)



图 71



图 72

要点

①动作 (1) 至 (5) 为左横掌练习; (6) 至 (10) 为右横掌练习。这两套练习可以交替反复进行, 一般按四八拍练习为宜。

②以身带臂, 上肢动作要圆活连贯。

③精神和劲力要贯彻始终, 不要松懈, 呼吸要自然。

收势

(1) 落手开立: 两臂内旋慢慢伸直下垂, 两手下落轻贴于大腿两侧; 身体正直, 两腿自然开立; 目前平视。(图 73)

(2) 并脚站立: 身体重心慢慢移至右腿, 左脚提起向右脚并拢, 成并脚自然站立; 目前平视。(图 74)

陈式太极拳竞赛套路教与学

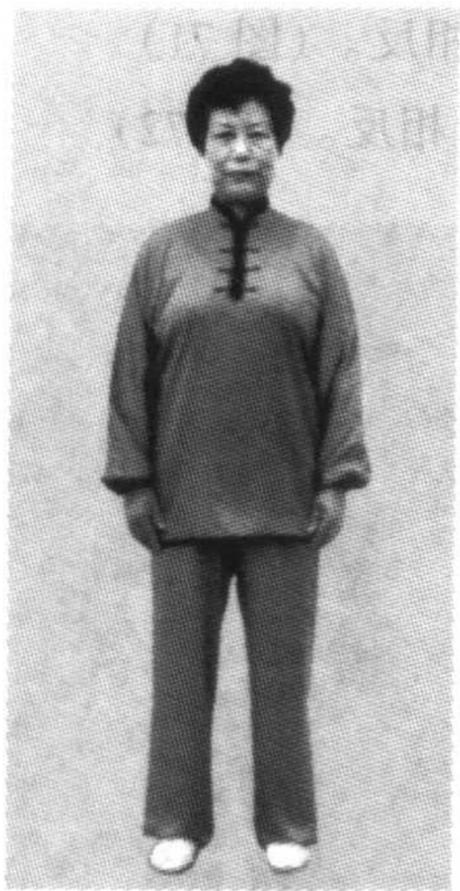


图 73

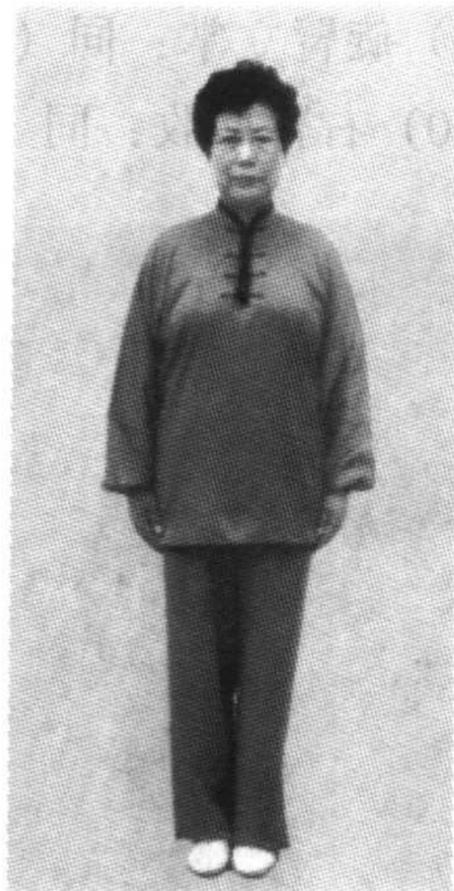


图 74

第四节

动作名称及分动提示

第一段

第一式 起势

1. 并脚直立
2. 开步站立

第二式 右金刚捣碓

1. 转体捋捋
2. 转身右捋
3. 擦脚平推
4. 虚步擦掌
5. 举拳提膝
6. 震脚砸拳

第三式 揽扎衣

1. 左转托拳
2. 分掌划弧
3. 擦脚合臂
4. 马步立掌

第四式 右六封四闭

1. 转体旋腕
2. 下捋捋挤
3. 捋刁上托

4. 虚步双按

第五式 左单鞭

1. 转体推收
2. 转身提勾
3. 屈膝擦脚
4. 马步立掌

第六式 搬拦捶

1. 转体变拳
2. 转体横击
3. 划弧翻拳
4. 转体横击

第七式 护心捶

1. 转体栽拳
2. 跃转抡击
3. 马步合臂

第八式 白鹤亮翅

1. 擦脚插掌
2. 收脚分掌

第九式 斜行拗步

1. 转体绕臂

陈式太极拳老架全套健身功

2. 踏脚擦步
3. 左转提勾
4. 马步展臂
- 第十式 提收
 1. 扣脚合手
 2. 收脚收手
 3. 提膝推按
- 第十一式 前趟
 1. 擦步右捋
 2. 转体旋掌
 3. 马步分掌
- 第十二式 右掩手肱捶
 1. 提膝刁收
 2. 擦脚合臂
 3. 转身旋臂
 4. 弓步发拳
- 第十三式 披身捶
 1. 转身撩拳
 2. 外旋举拳
- 第十四式 背折靠
- 第十五式 青龙出水
 1. 转体绕臂
 2. 转体旋臂
 3. 撩弹收拳
 4. 马步发拳
- 第十六式 斩手
 1. 摆脚翻掌

2. 震脚切掌
 - 第十七式 劈架子
 - 第十八式 翻花舞袖
 - 第十九式 左掩手肱捶
 1. 擦脚合臂
 2. 转身旋臂
 3. 弓步发拳
 - 第二十式 左六封四闭
 1. 下捋捌挤
 2. 虚步刁托
 3. 擦脚翻掌
 4. 虚步双按
 - 第二十一式 右单鞭
 1. 转体推收
 2. 转身提勾
 3. 屈膝擦脚
 4. 马步立掌
- 第二段
- 第二十二式 云手（向右）
 1. 收脚旋掌
 2. 开步推掌
 3. 插步旋掌
 4. 开步旋掌
 5. 旋掌平摆
 6. 提膝横击
 - 第二十三式 云手（向左）
 1. 踏震旋掌

第四章 腿功基础及气功练习

2. 开步推掌

3. 插步旋掌

4. 开步旋掌

第二十四式 高探马

1. 转体旋掌

2. 马步分掌

3. 转身推掌

第二十五式 右连珠炮

1. 转身捋棚

2. 撤步刁托

3. 跟步前推

4. 撤步刁托

5. 跟步前推

第二十六式 左连珠炮

1. 撤步左捋

2. 退步刁托

3. 跟步前推

4. 撤步刁托

5. 跟步前推

第二十七式 闪通背

1. 屈膝分掌

2. 弓步穿掌

3. 拧腰旋掌

4. 转身推劈

第三段

第二十八式 指裆捶

1. 转身旋掌

2. 擦脚合臂

3. 转身旋臂

4. 弓步发拳

第二十九式 白猿献果

1. 转体左捋

2. 转体棚臂

3. 提膝出拳

第三十式 双推手

1. 落脚旋掌

2. 虚步双推

第三十一式 中盘

1. 转身挫掌

2. 翻转挫掌

3. 翻转挫掌

4. 转身穿掌

5. 绕臂擦脚

6. 马步提手

第三十二式 前招

第三十三式 后招

第三十四式 右野马分鬃

1. 转体绕臂

2. 提膝绕臂

3. 马步穿掌

第三十五式 左野马分鬃

1. 提膝旋掌

2. 马步穿掌

第三十六式 摆莲跌叉

陈式太极拳老架本架教学与学

1. 转身旋掌
2. 转身捋按
3. 收脚摆掌
4. 独立摆脚
5. 震脚踏叉

第三十七式 左右金鸡独立

1. 提膝穿掌
2. 落脚踏按
3. 擦脚摆掌
4. 收脚收掌
5. 提膝穿掌

第四段

第三十八式 倒卷肱

1. 马步展臂
2. 退步推掌
3. 退步推掌

第三十九式 退步压肘

1. 转身旋掌
2. 转体摆掌
3. 退步横击

第四十式 擦脚

1. 转身右捋
2. 歇步叠臂
3. 分掌拍脚

第四十一式 蹬一根

1. 转身叠腕

2. 擦拳踹脚

第四十二式 海底翻花

1. 屈膝旋臂
2. 提膝翻臂

第四十三式 击地捶

1. 落脚落拳
2. 提脚举拳
3. 弓步栽拳

第四十四式 翻身二起

1. 翻身举拳
2. 腾起拍脚

第四十五式 双震脚

1. 落脚分展
2. 屈蹲按掌
3. 落踏按掌

第四十六式 蹬脚

第四十七式 玉女穿梭

1. 落脚穿掌
2. 腾插架推

第四十八式 顺鸾肘

1. 擦脚合臂
2. 马步顶肘

第四十九式 裹鞭炮

1. 跳转绕臂
2. 马步分击

第五十式 雀地龙

第五十一式 上步七星

第四章 散手名招及实战程序

1. 弓步穿拳

2. 虚步架拳

3. 旋腕外撑

4. 变拳翻转

第五十二式 退步跨虎

1. 撤步分掌

2. 丁步举掌

第五十三式 转身摆莲

1. 转身旋掌

2. 提膝分掌

3. 落脚摆掌

4. 独立拍脚

第五十四式 当头炮

1. 落脚推掌

2. 转身收拳

3. 转体棚击

第五十五式 左金刚捣碓

1. 变掌平捋

2. 虚步撩掌

3. 震脚砸拳

第五十六式 收势

1. 屈蹲十字手

2. 落掌并立

第五节

动作图解

第一段

第一式 起势（面向南站立）

1. 并脚直立

两脚并拢，身体自然直立；头颈正直，下颌内收，胸腹放松，肩臂松垂，两手轻贴在大腿外侧；精神集中，呼吸自然；眼向前平视。（图 75）

2. 开步站立

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，上体自然直立；眼向前平视。（图 76）

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。

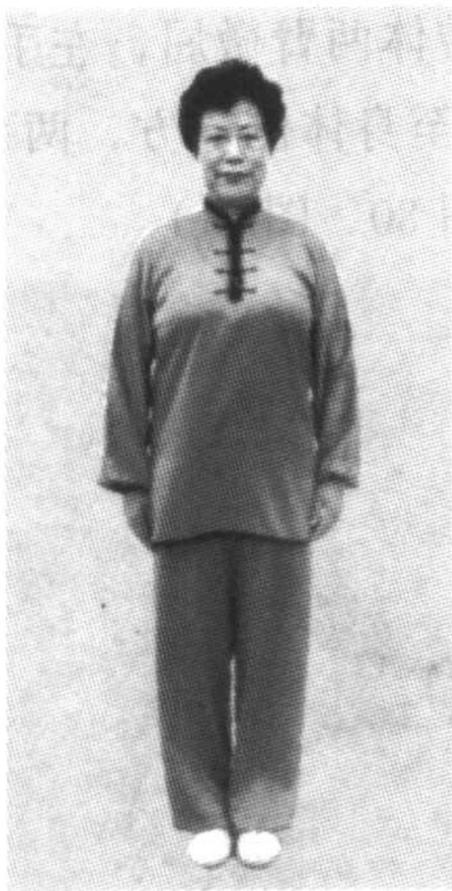


图 75

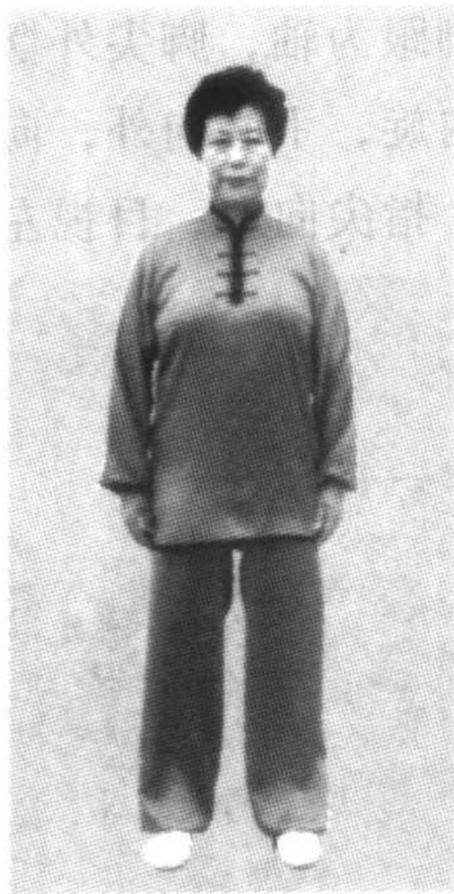


图 76

第二式 右金刚捣碓

1. 转体捋捋

身体微左转再右转；同时两臂微屈，向左微捋，左手稍外旋，右手内旋，手指均向下，重心偏左。接着两臂向前、向右划弧右捋经右胯侧，手心均向右，两腿屈蹲，重心偏右。随后身体微左转，带动两臂向左前方划弧推举至左前方，臂微屈，左手与左肩平，右手至左胸前，两手心均向外；目视两手之间。（图 77、图 78、图 79）

2. 转身右捋

两腿屈蹲，重心移至左腿，上体右转（胸向西）；同时右

陈式太极拳竞赛套路教与学

脚以脚跟为轴，脚尖外摆约 90° ；随转体两臂微屈，左手外旋，右手内旋，手心向外，向右平捋分别至身体侧前方，两手腕与肩平，指尖向左；目视左手前方。（图 80、图 81）



图 77

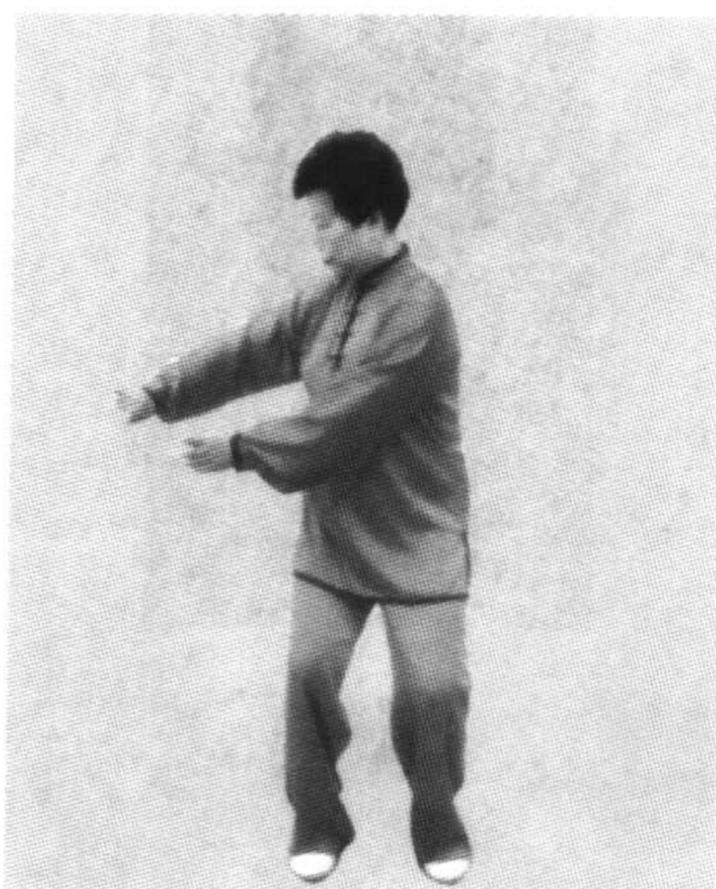


图 78



图 79



图 80

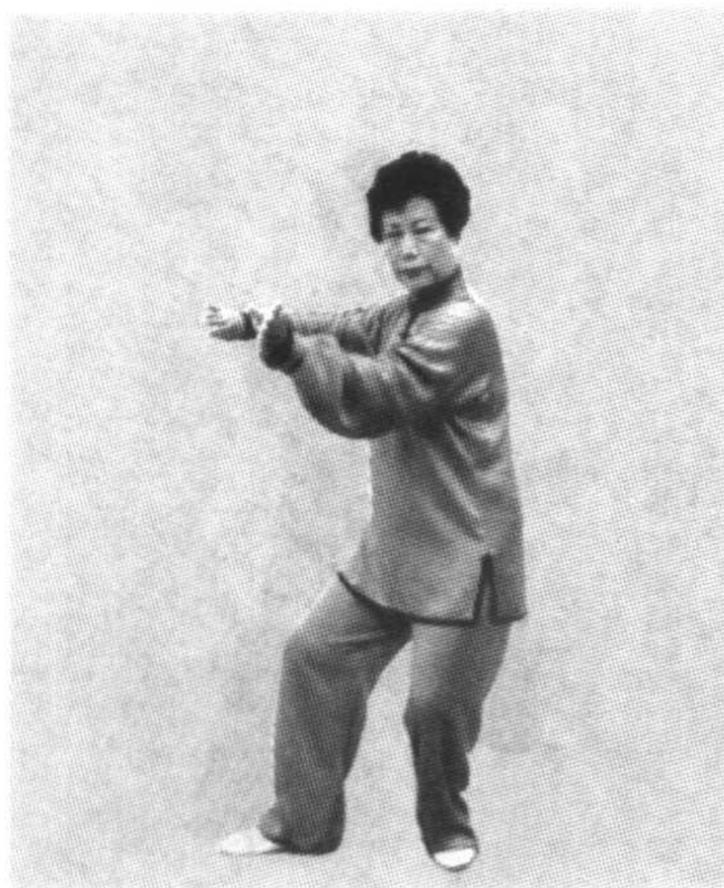


图 81



图 82

3. 擦脚平推

身体重心移至右腿；左脚提起后脚尖上翘，以脚跟内侧贴地面向左前方铲出；同时，两手向右后方平推，手心向外；目视右手。（图 82、图 83）

4. 虚步撩掌

身体重心左移；随重心移动，左脚踏实；身体微左转，随之左臂内旋，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。接着重心移至左腿，身体继续左转（胸向南），随转体右脚向前上步，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；目视右手。（图 84、图 85）

陈式太极拳竞赛套路教与学

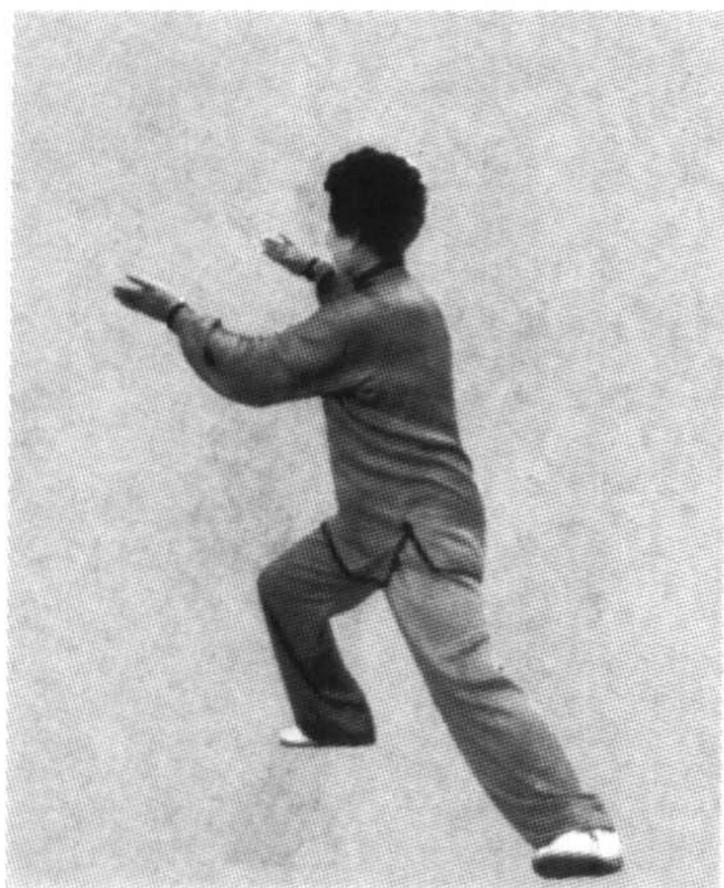


图 83

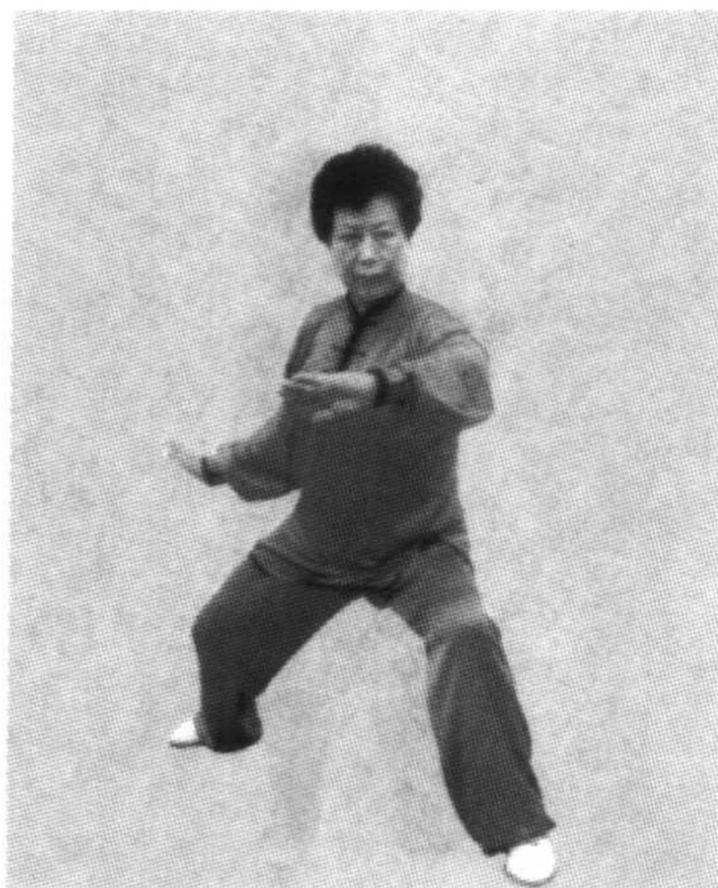


图 84



图 85



图 86



图 87

5. 举拳提膝

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；目视右拳。(图 86)

6. 震脚砸拳

接上式。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）；目视前下方。(图 87)

要点

第 3 分动，左脚擦地铲出与两手向右前划弧平推；第 4 分动，右脚向前上成虚步与两手臂相合；第 6 分动，右拳砸击与右脚踏震动作均要协调一致。同时两手的内旋、外旋，要有内含的缠丝劲；右脚踏震时，要屈膝松胯全脚掌着地，气沉丹田。

易犯错误与纠正

易犯错误：在练习过程中，第 6 分动，震脚砸拳时身体上起。

纠正：①明确动作的用意是踏对方的脚，劲一定向下、屈膝沉胯。②呼吸配合一定要呼气下沉，这样身体就不会上起了。

第三式 揽扎衣

1. 左转托拳

身体微左转、重心偏左腿；随之左手托右拳向左、向上划弧至左肩前；目视左手。(图 88)

2. 分掌划弧

身体再右转（胸向南）；右拳变掌，手臂内旋，使两手臂

陈式太极拳竞赛套路教与学

交叉于胸前，右手在里，两手心均向外。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；目视右前方。(图 89、图 90)



图 88

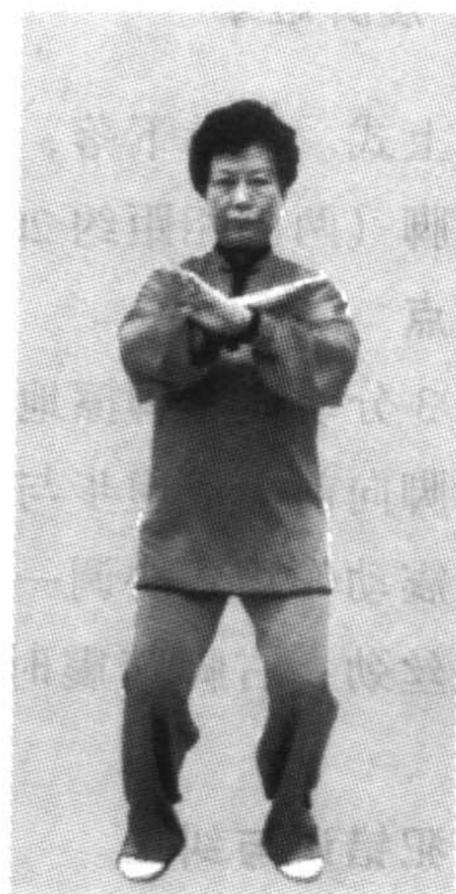


图 89



图 90

3. 擦脚合臂

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。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，使两臂在胸前相合交叉，右手在外，手心斜向上；目视左手。（图 91、图 92）



图 91



图 92

4. 马步立掌

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、向右平着经颌前划弧至右前方，前臂外旋，塌腕立掌，腕与肩同高；左手屈肘下落至

腹前，手心向上；目视右手。(图 93、图 94)



图 93

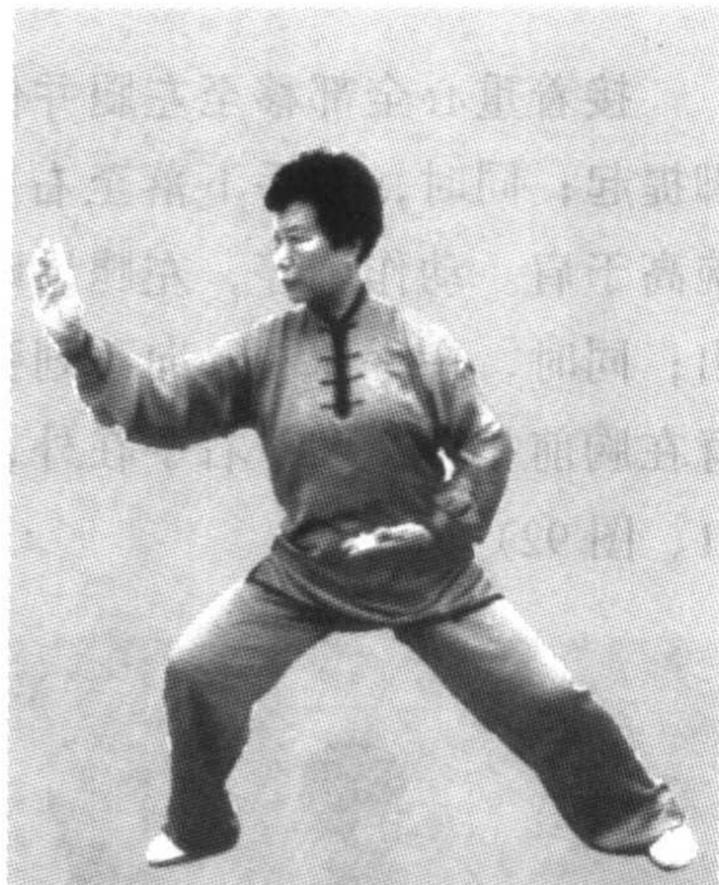


图 94

要点

①右脚铲出与两手胸前相合要协同一致；两手是合劲，铲出脚又是开劲，可谓合中有开，开中有合。②“揽扎衣”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。

易犯错误与纠正

易犯错误：①右手向右平着划弧横拉与左手下落不协调。往往出现右手拉在右侧后，左手才向腹前落。②右手横拉掌与下肢移重心不协调，往往手动、重心不动，或重心移得不够。

纠正：①要求上下肢动作一动无有不动，都协调运动。②右手横拉掌与下肢移重心要协调一致，定势为右偏马步。

第四式 右六封四闭

1. 转体旋腕

上体微左转，重心左移，随即上体要微右转，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；目视右手。（图 95、图 96）



图 95

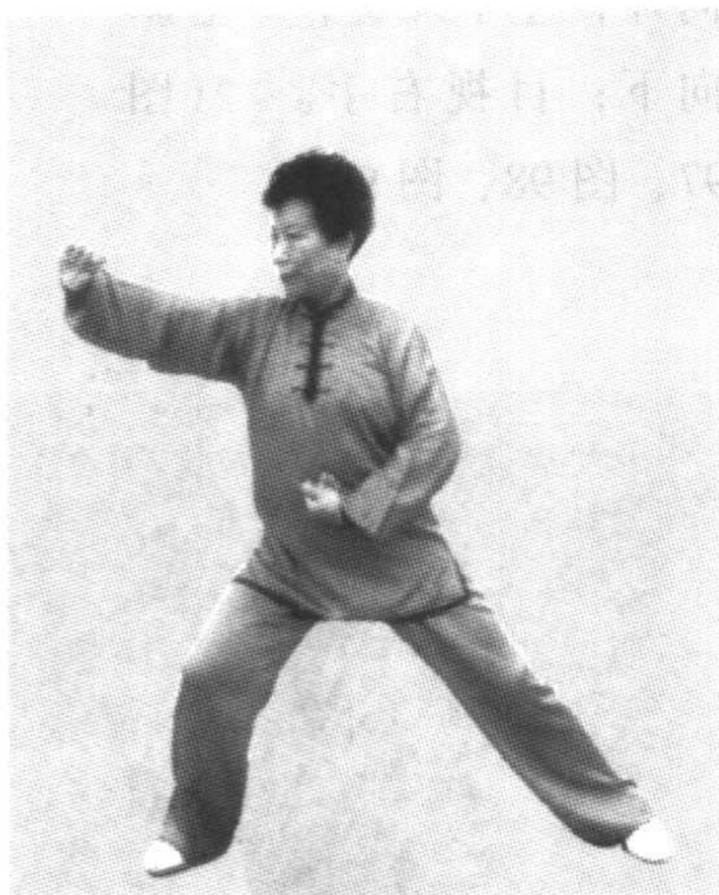


图 96

2. 下捋捌挤

身体微左转，重心微左移；同时，右手外旋下捋；左手小指侧轻贴左腹，外旋向下。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

陈式太极拳竞赛套路教与学

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，使两手捧合于左胸前。接着上体右转，重心右移；两手腕相搭，左手在里，右手在外，手心均向里，随转体合劲向右、向上方拥挤，而后右手内旋，掌心向外；左手外旋，掌心斜向下；目视右手。（图 97、图 98、图 99）



图 97

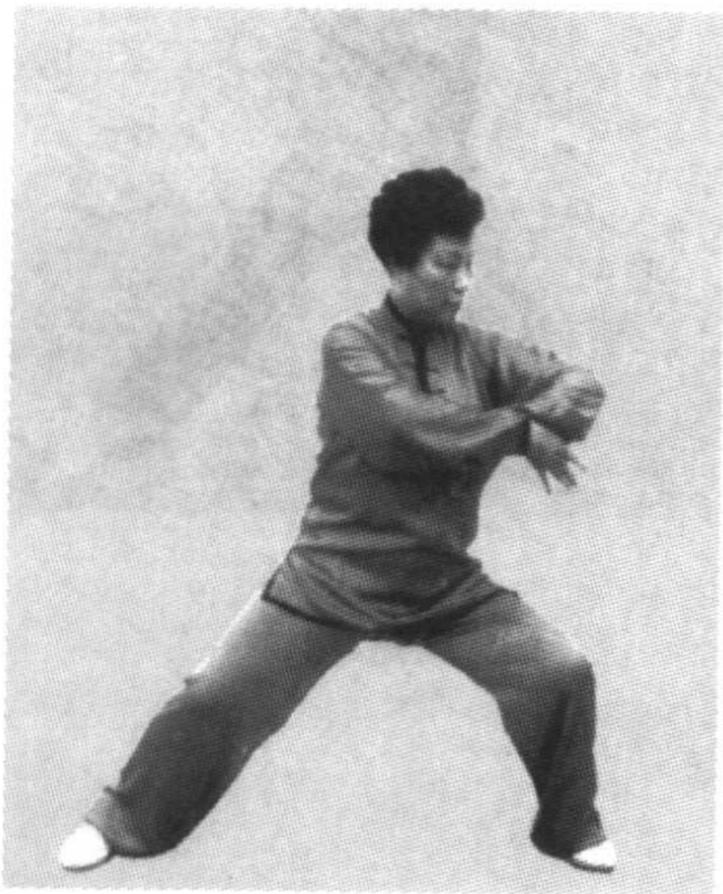


图 98

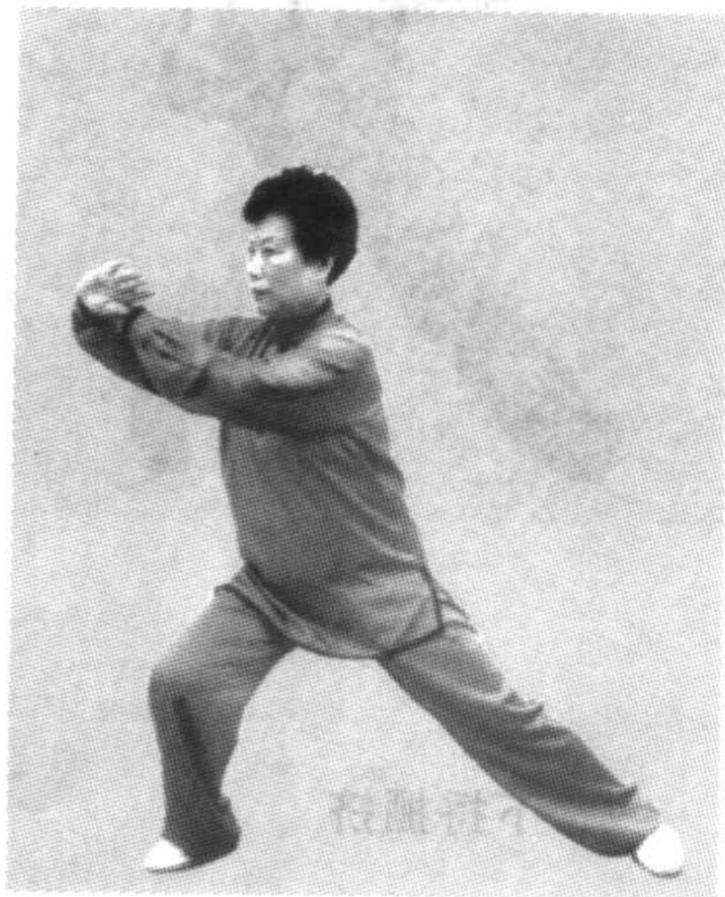


图 99

3. 棚刁上托

两腿同时屈膝半蹲，两手下沉。随即上体微左转、重心左移；同时，左手经下向左划弧，当经胸前时，内旋转腕，屈肘屈腕以手背一侧腕关节弧形向左上方棚刁至左耳侧，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、向上划弧托于右肩右前方，右掌稍低于肩，指尖向右，掌心向上；目视右掌。（图 100、图 101）



图 100



图 101

4. 虚步双按

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。接着重心移至右腿；左腿屈膝外展，收至右脚内侧，脚尖点地，两脚相距约 20 厘米成虚步；上体右转（胸朝西南）；随转体两手向右、向下按至右胯旁，虎口

斜相对，掌心斜向下；目视两手之间。（图 102、图 103）

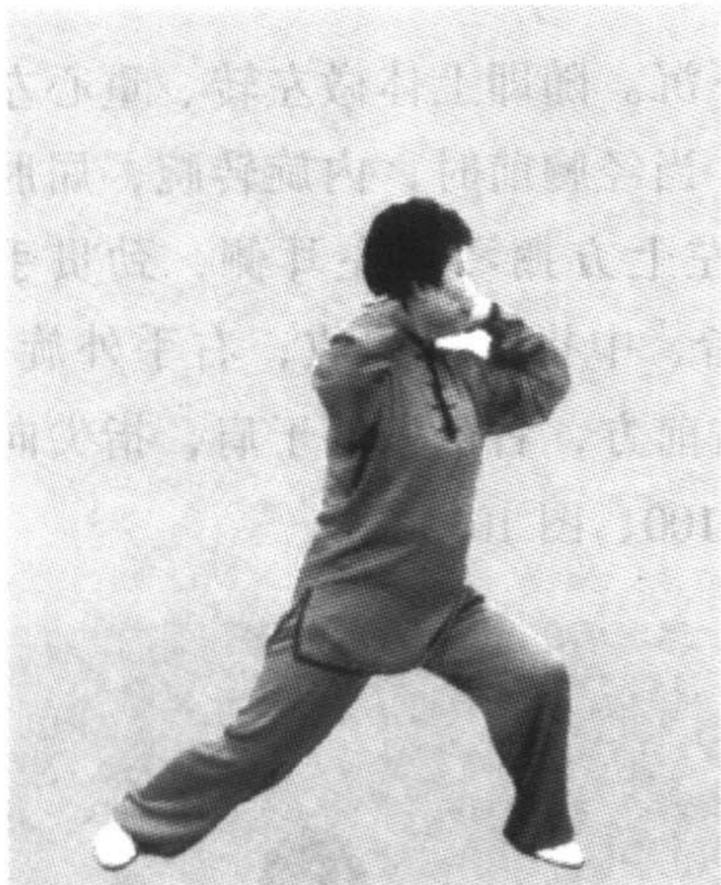


图 102



图 103

要点

动作的开合、转变都要以腰脊为轴来带动；身体左、右转动时，上体均须端正，不要前俯后仰。

易犯错误与纠正

易犯错误：手快、脚上步慢或上步快，双手下按慢。

纠正：要求上体右转后，双手斜按与收左脚一起运动，这样就会协调一致。

第五式 左单鞭

1. 转体推收

身体微右转，左手内旋，向右前方微推后，再外旋翻，掌

心向上；右手外旋，经左掌下屈肘收于左前臂内侧，掌心向上；目视右手。（图 104）

2. 转身提勾

上体左转；右手内旋成勾，经左掌心向右前方出勾上提，腕稍低于肩，勾尖向下，臂微屈；左手屈肘收至腹前；目视右手。（图 105）



图 104



图 105

3. 屈膝擦脚

身体重心全部移至右腿，屈膝下蹲；左脚提起以脚跟内侧贴地向左铲出；目视左脚（图 106、图 107）

4. 马步立掌

左脚尖落地踏实，左腿屈膝，重心左移。接着右腿屈膝，

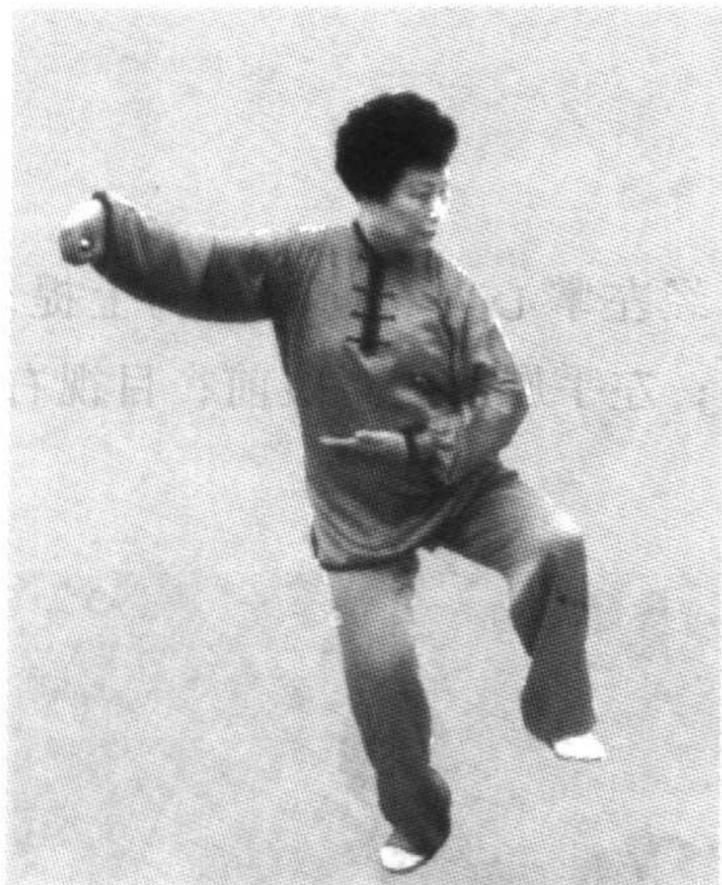


图 106

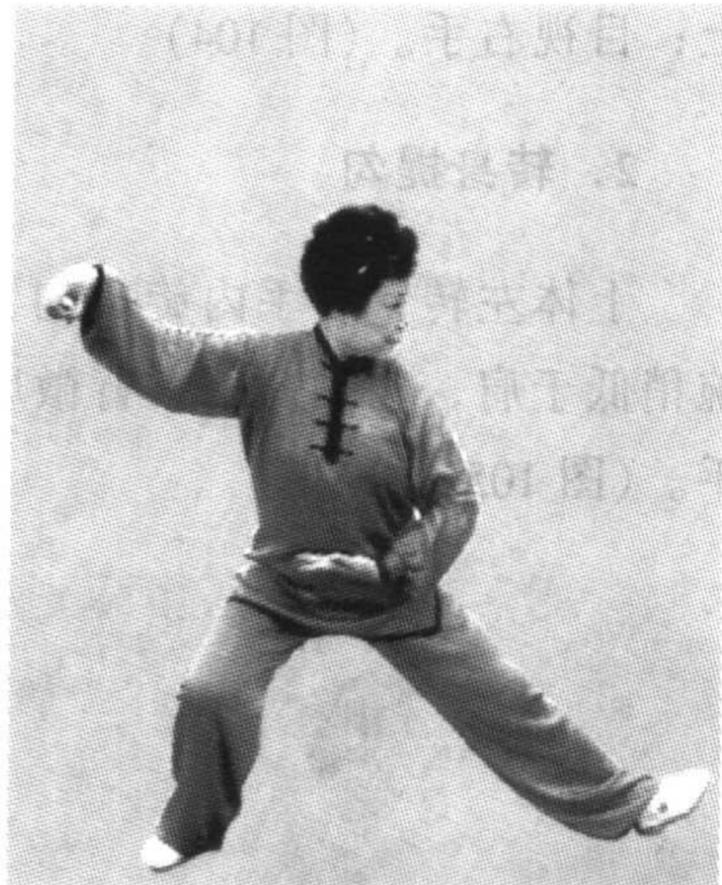


图 107

重心右移；左掌由腹前稍向右上托至右肩前时，内旋，掌心转向外。随即重心再左移成左偏马步；左掌向左经胸前划弧至左侧方，腕稍低于肩，掌指斜向上成立掌，掌心斜向前；目视左手。（图 108、图 109、图 110、图 111）

要点

身体左、右转动带动两手上、下翻转缠一小圈，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、沉腕，松腰沉胯、敛臀，气下沉。

易犯错误与纠正

易犯错误：在第 3 分动中，左脚提起时，脚提得过高且有划弧再铲出。

纠正：明确动作要求，左脚提起距地面 10 厘米左右，迅速向左铲出，不要提起划弧以防对方进攻。

第五节 动作图解

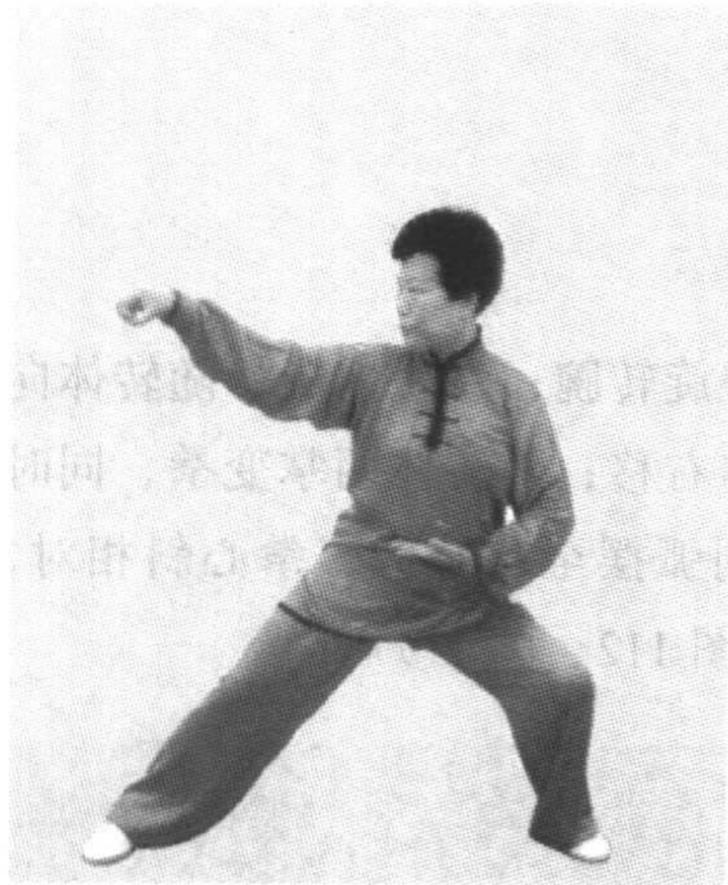


图 108



图 109

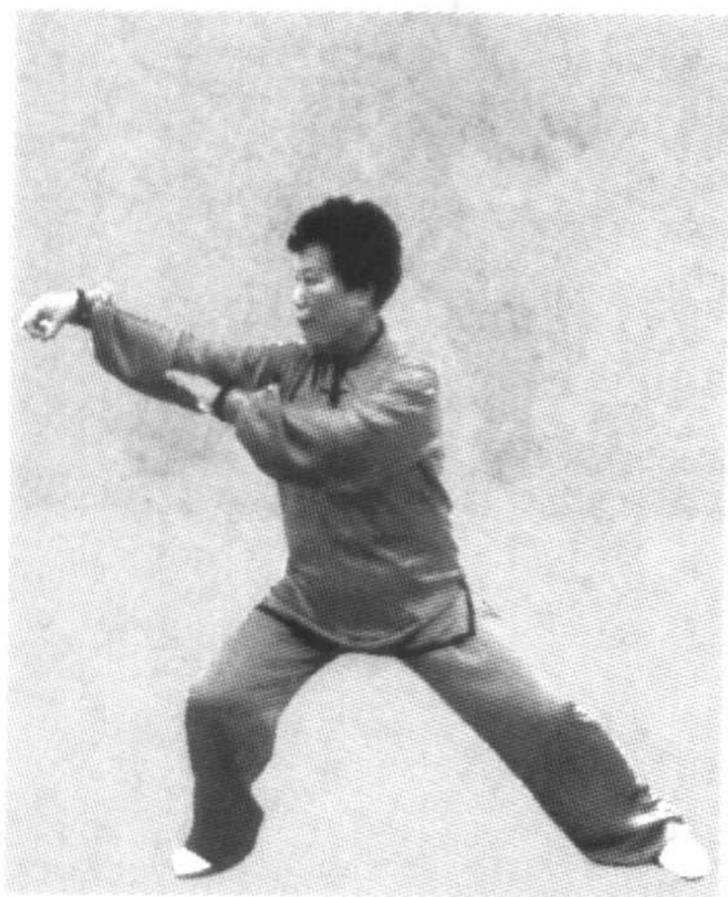


图 110

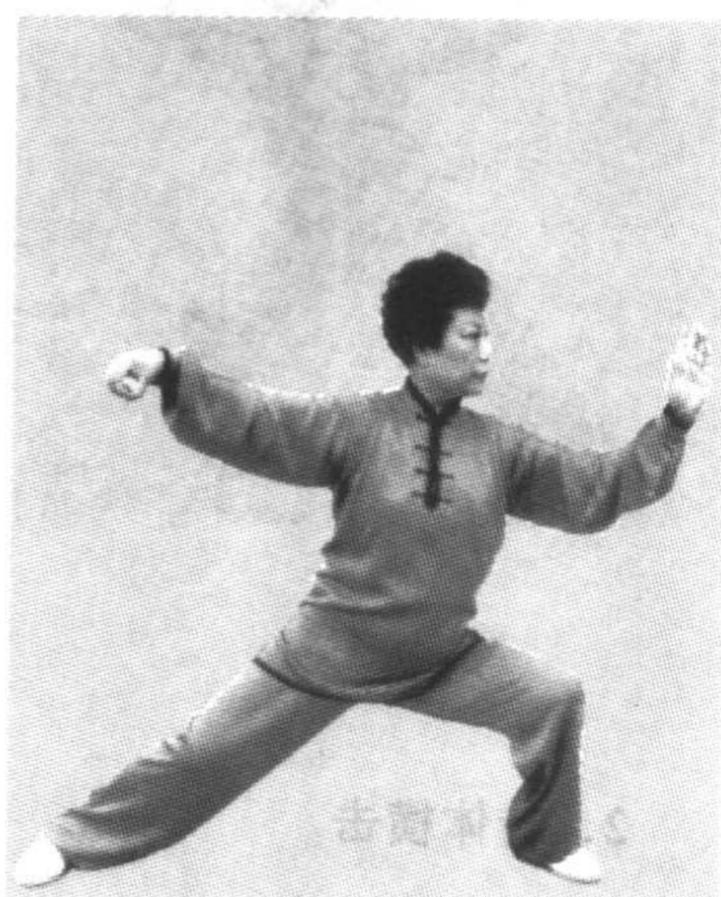


图 111

第六式 搬拦捶

1. 转体变拳

上体微左转；右勾变掌，外旋转腕；左手内旋，随转体向左微摆。接着，重心右移，上体右移；随转体两掌变拳，同时向下、向右微内旋，向右外旋划弧摆至右胯旁，拳心斜相对，拳眼斜向后；目视两拳之间。（图 112、图 113）

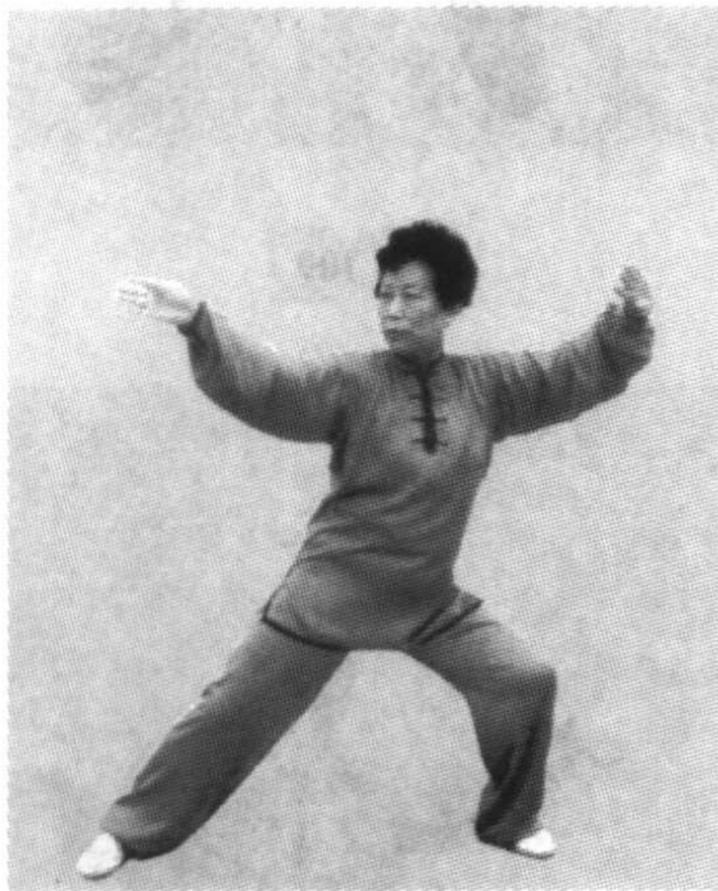


图 112



图 113

2. 转体横击

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，右拳内旋，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；目视左拳。（图 114）

3. 划弧翻拳

身体重心微左移，上体左转；同时，两拳向前、向左划弧，左拳内旋，右拳外旋翻转，使左拳心向下，右拳心向上，拳眼向右；目视两拳之间。（图 115）

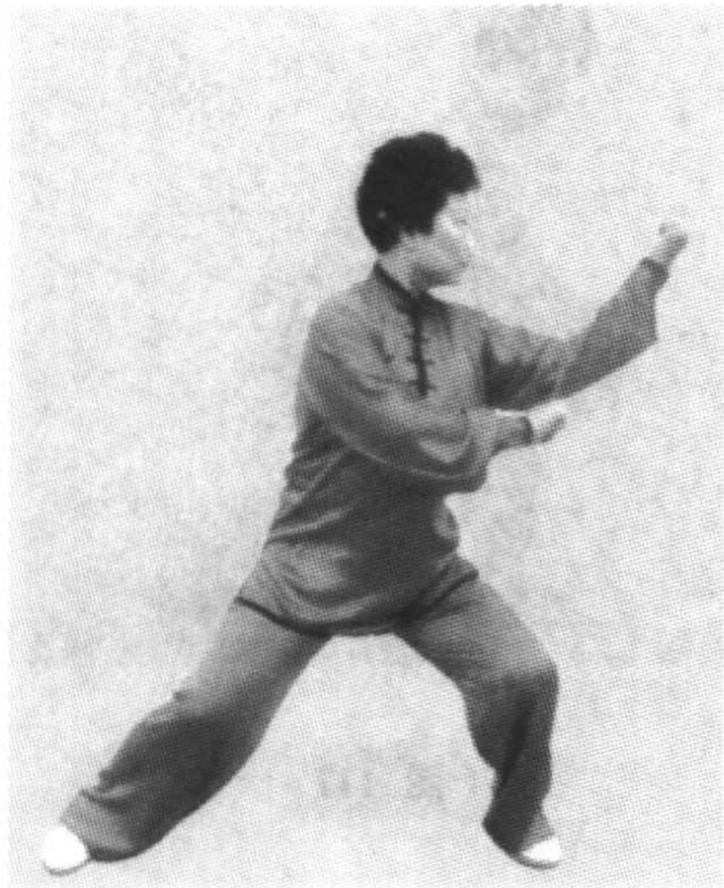


图 114

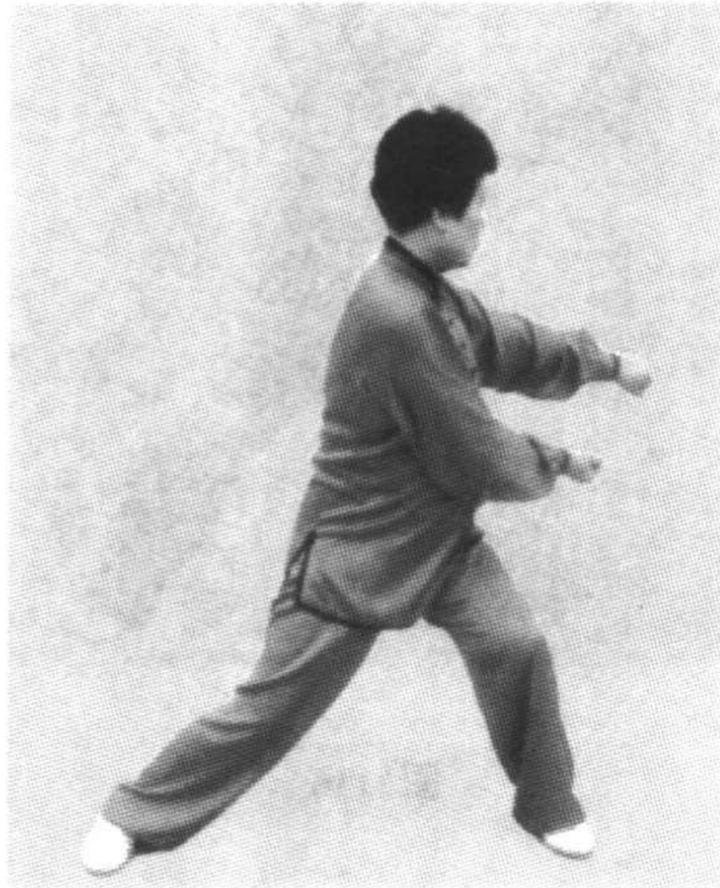


图 115

4. 转体横击

身体重心右移成右偏马步；同时，上体急促右转，带动两拳屈臂经胸前向右，以拳眼为力点横击抖发，左拳心向下，右拳心向上；目视右拳。（图 116）

要点

左、右横击抖发动作要连贯、紧凑；重心移动与转腰两拳的发劲要协调一致。

易犯错误与纠正

易犯错误：转身两拳横击抖发时重心上升而上体直起。

纠正：要求两拳横击抖发时，两腿屈膝沉胯，使重心平移。



图 116

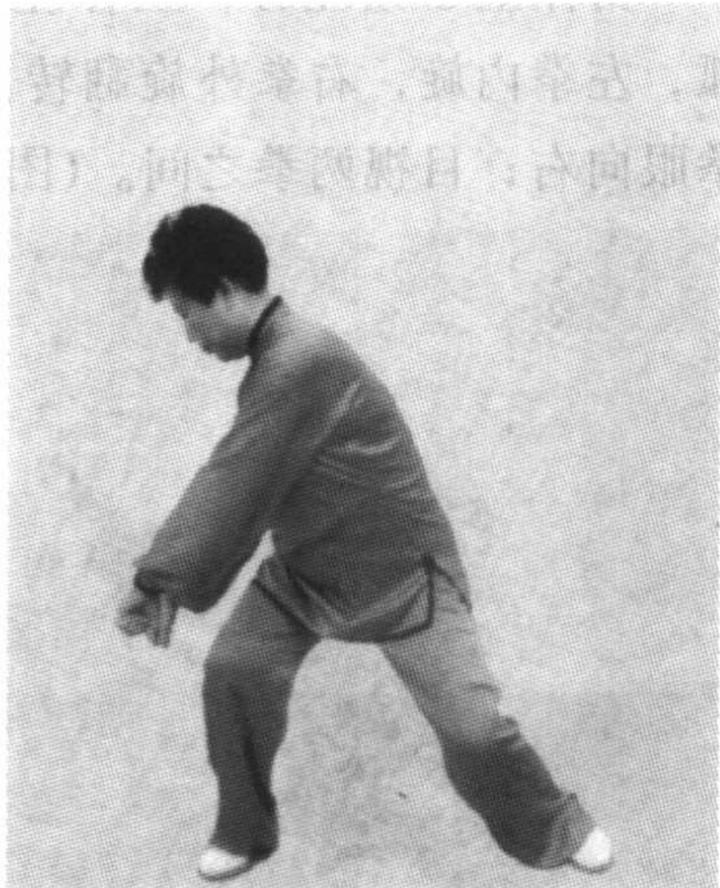


图 117

第七式 护心捶

1. 转体栽拳

身体重心右移，上体右转；同时，两拳内旋，向右下方划弧下栽，至右膝外侧；目视两拳之间。（图 117）

2. 跃转抡击

重心全部移至右腿，左腿屈膝提起，脚尖下垂；同时，右臂内旋提肘。接着身体左转，右脚蹬地跃起，随即左、右脚依次向左前方（东南）落步，两腿微屈，重心偏于左腿；随转体

左拳向上经额前外旋，向左后下方弧形抡臂至左腰侧，拳心斜向里；右拳外旋，向上、向右前方划弧抡击至身体右前方，拳同肩高，拳眼向上；目视右拳。（图 118、图 119）



图 118

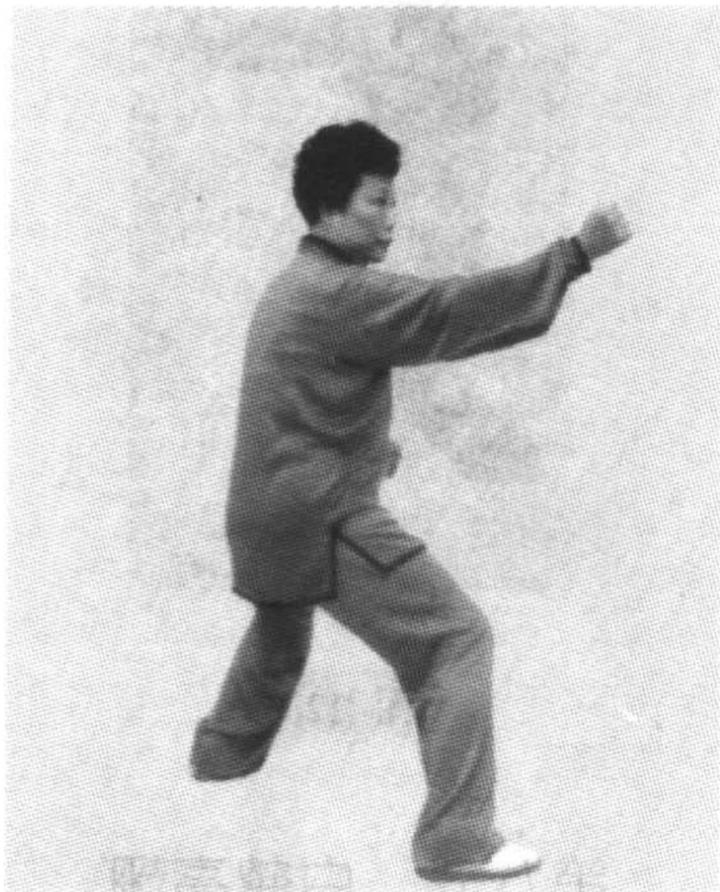


图 119

3. 马步合臂

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，拳眼向里；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腕棚出，拳同胸高，随即上体微左转（胸向东），两腿屈膝半蹲成右偏马步；同时两拳、臂合劲；目视右拳。（图 120、图 121）

要点

转体以带动两臂在胸前缠绕并使其协调一致，两拳、臂相合向前棚发时，背部要有后撑之意。



图 120

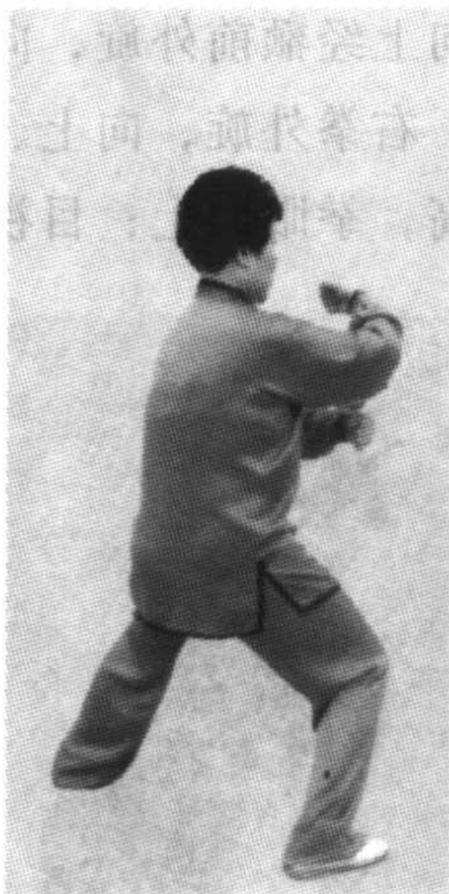


图 121

第八式 白鹤亮翅

1

1. 擦脚插掌

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，向下插掌置于右胯旁，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腿，左脚提起、以脚跟内侧贴地向左前方（东北）铲出；目视左掌。（图 122）

2. 收脚分掌

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。接着，重心全部移至左腿并微屈，身体继续左转（胸向东）；随之右脚收至左

踝内侧约 20 厘米；随转体左掌经面前，右掌经腹前分别向上、下分展，臂微屈，左掌置于身体左前方，稍高于头，掌心向外，指尖斜向上；右掌下落置于右胯旁，掌心向下，指尖斜向前；目视前方。（图 123、图 124）



图 122

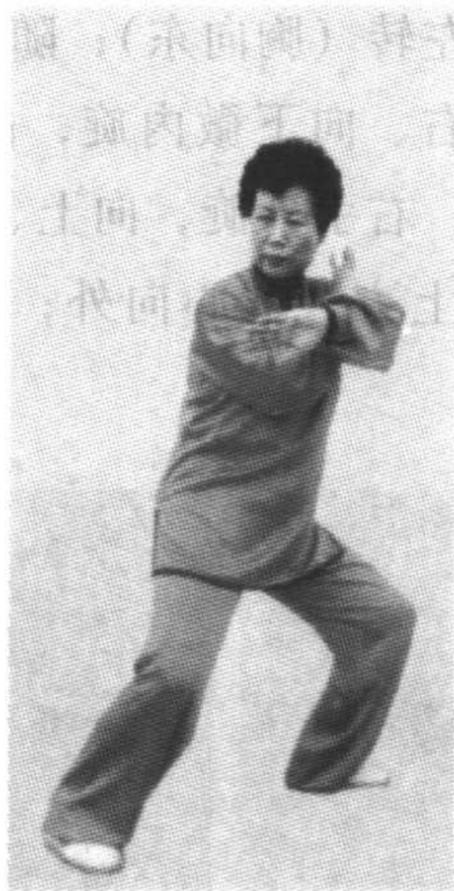


图 123

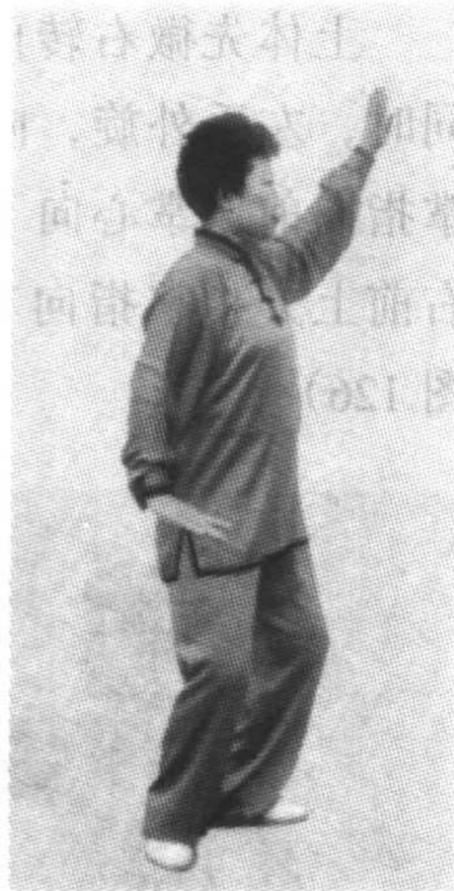


图 124

要点

左掌划弧向前上方举与右脚回收要协调一致。

易犯错误与纠正

易犯错误：分掌与收脚动作不协调。

纠正：在左掌向左前上举时，像拉一根线一样把右脚拉收在左脚内侧，这样分掌与收脚就协调一致了。

第九式 斜行拗步

1. 转体绕臂

上体先微右转再左转（胸向东）；随转体右脚尖点地碾转；同时，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、向前划弧绕置右前上方，掌指向右上方，掌心向外；目视右手。（图 125、图 126）



图 125



图 126

2. 踏脚擦步

身体微右转，右脚提起后踏脚踏步，屈膝半蹲；随右脚落步左脚迅速屈膝提起，脚尖上翘，以脚跟内侧贴地向左铲出；

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，掌指向上、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；目视左手。（图 127、图 128）



图 127



图 128

3. 左转提勾

重心左移，左脚尖落地踏实，屈膝半蹲；上体左转；随转体左掌向右、向下、向左，经腹前过左膝变勾，向左上方提勾置于左胸前，臂微屈，勾尖向下；右掌屈肘置于右耳侧，掌指向左后方，掌心向内；目视左手。（图 129、图 130）

4. 马步展臂

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，重心稍右移。接着

陈式太极拳竞赛套路教与学

重心左移成左弓步；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，指尖斜向上，掌心斜向前；目视右掌。（图 131、图 132）

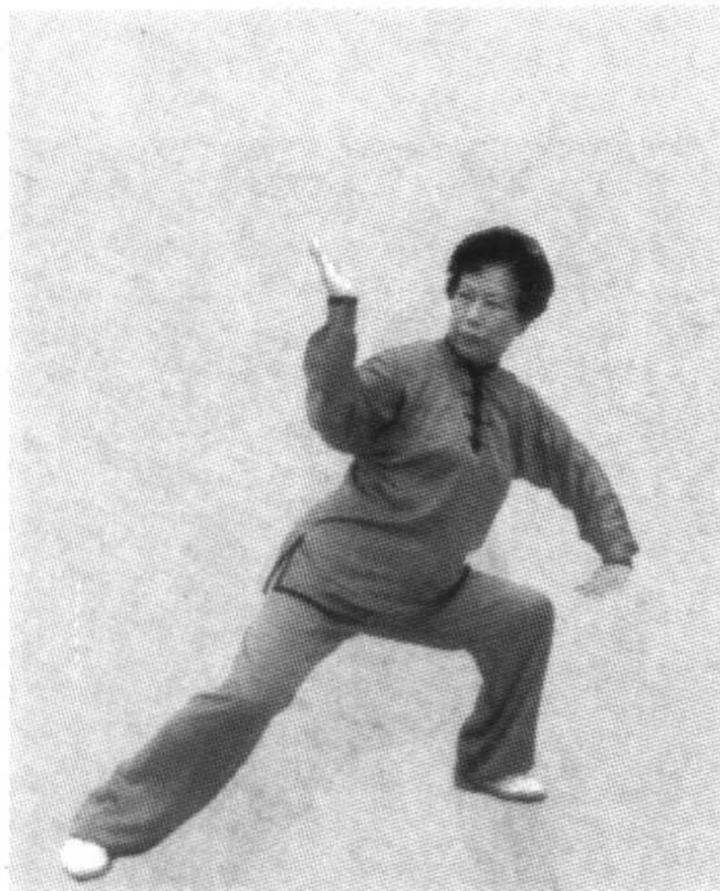


图 129

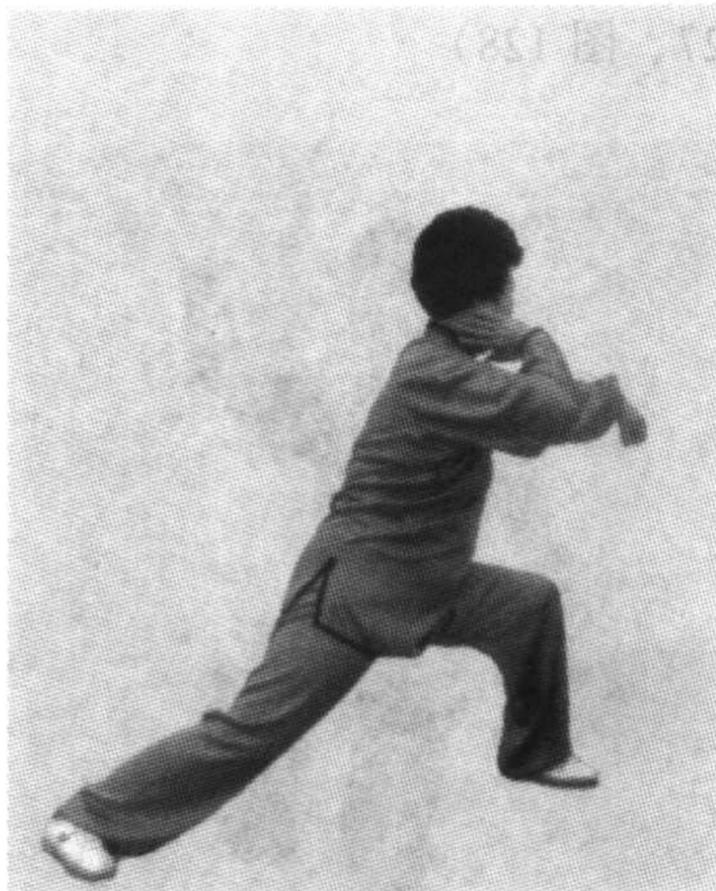


图 130

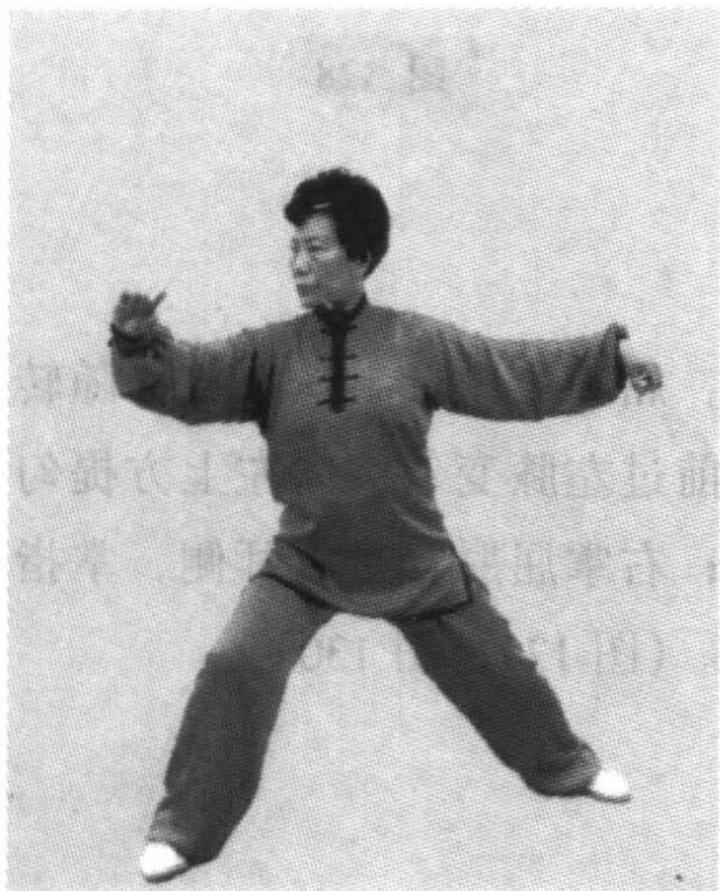


图 131



图 132

要点

身体以腰为轴左、右旋转，以带动两臂在体侧缠绕并使其协调一致；定势时，松肩、沉腕与转腰、合胯下沉要一致，并要有合劲。

易犯错误与纠正

易犯错误：定势时上肢和下肢相对或成 90° 夹角。

纠正：讲明要求，上下肢相应有一约 30° 的夹角，不要大于 30° ，否则上下肢相对像单鞭动作；上下肢方向有 30° 夹角才是斜动拗步。

第十式 提收

1. 扣脚合手

上体左转，重心稍左移；同时，左勾变掌，两臂圆撑，手心向外，指尖向内斜相对，接着身体重心稍移向右腿；左脚尖内扣，两臂外旋，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；目视左手。（图 133、图 134）

2. 收脚收手

身体微右转，重心移于右腿；左腿屈膝，左脚收至右脚左前约 20 厘米，脚尖点地；同时，两手外旋收至腹前，左手在前，右手于左肘内侧，手指均向前，掌心均向上；目视前下方。（图 135）

陈式太极拳老架套路教与学

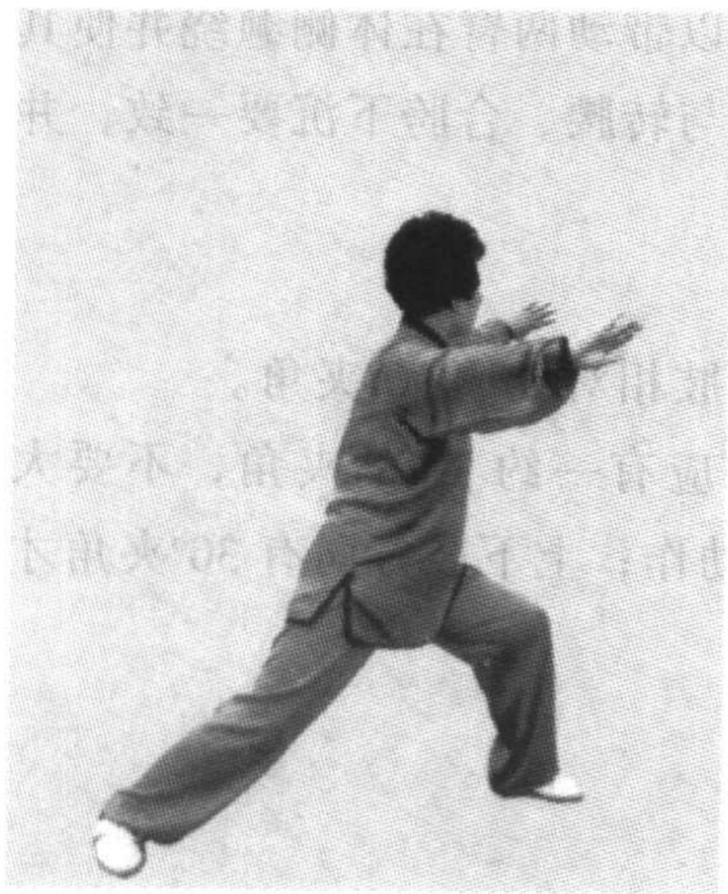


图 133

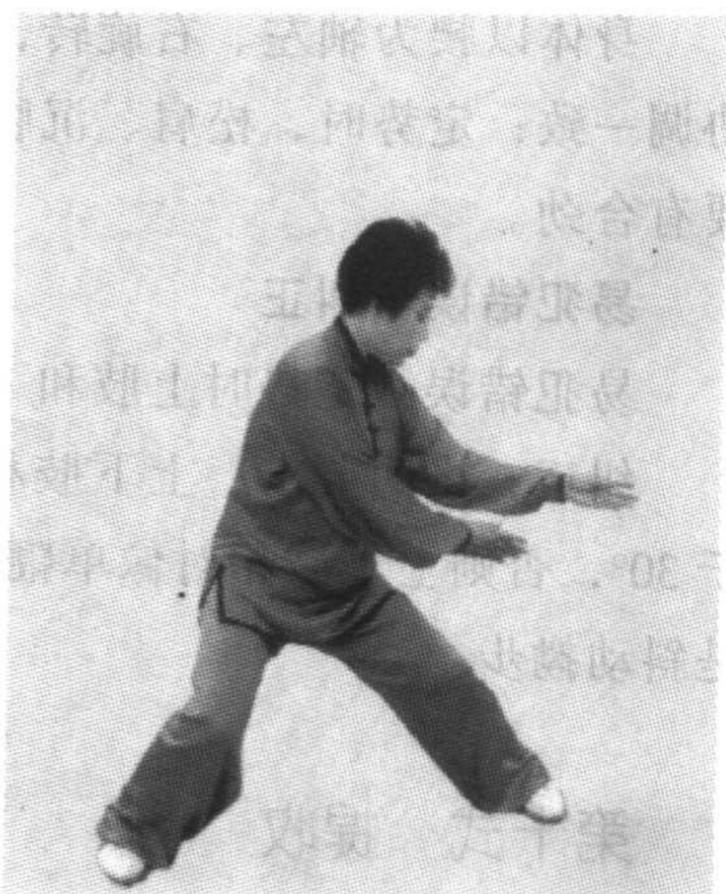


图 134



图 135

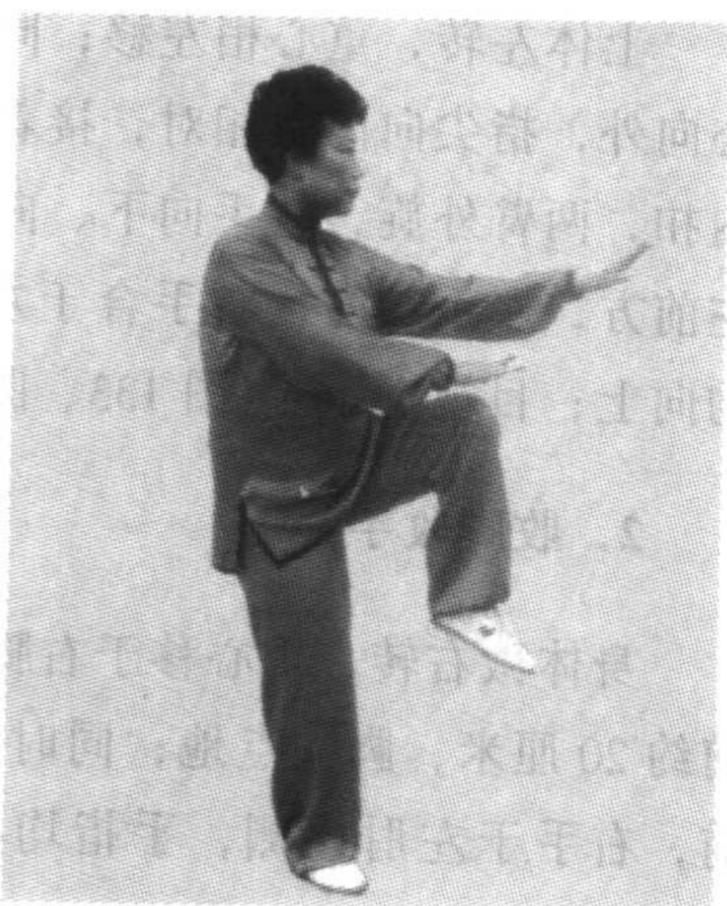


图 136

3. 提膝推按

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；目视左手。(图 136)

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、下合劲，以达到独立稳定的效果。

易犯错误与纠正

易犯错误：先提膝后双手向前推按，这样不协调也站不稳。

纠正：强调提膝与双手推按要同时，这样提膝向上的劲与双手推按向前下的劲形成上下对称劲，以促使身体平衡。

第十一式 前趟

1. 擦步右捋

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、向右划弧捋置于腹前，指尖均向左，掌心均向下；目视两手之间。(图 137)

2. 转体旋掌

身体微左转，重心稍移向左腿；左脚尖落地踏实；同时，

陈式太极拳竞赛套路教与学

左手继续向右经腹前向上划弧，屈肘横于胸前，掌心向右；右掌继续向右、向上划弧，外旋屈肘，而后内旋，以右手腕附于左前臂内侧；目视右手。(图 138、图 139)



图 137



图 138

3. 马步分掌

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，右脚经左脚内侧向右（东南）铲出成右偏马步；两掌随重心右移向左、右划弧分展，两腕同肩平，两臂微屈，指尖均向上，掌心均向外；目视右掌。(图 140、图 141)



图 139

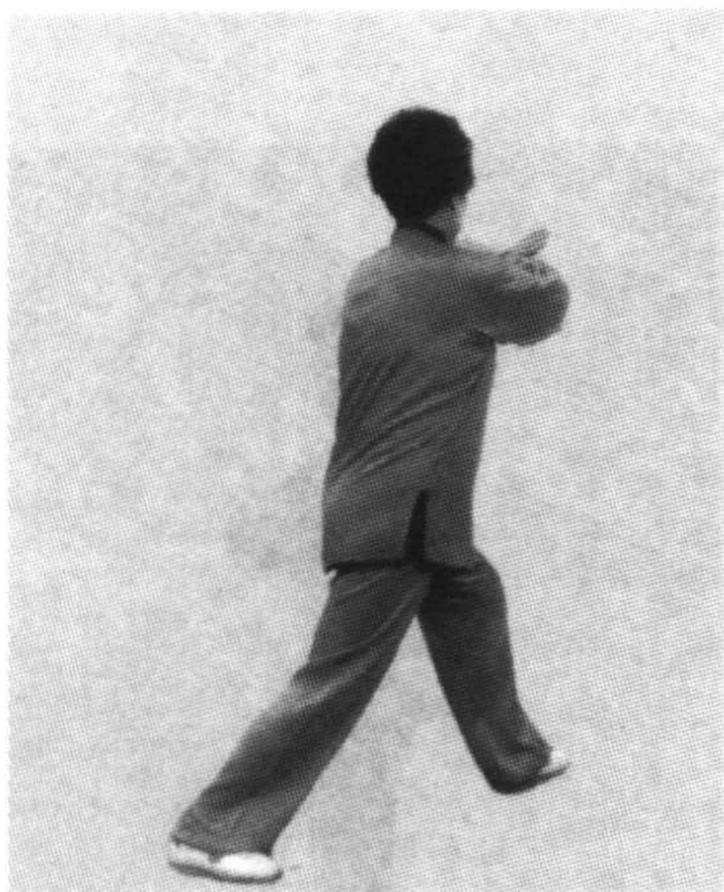


图 140

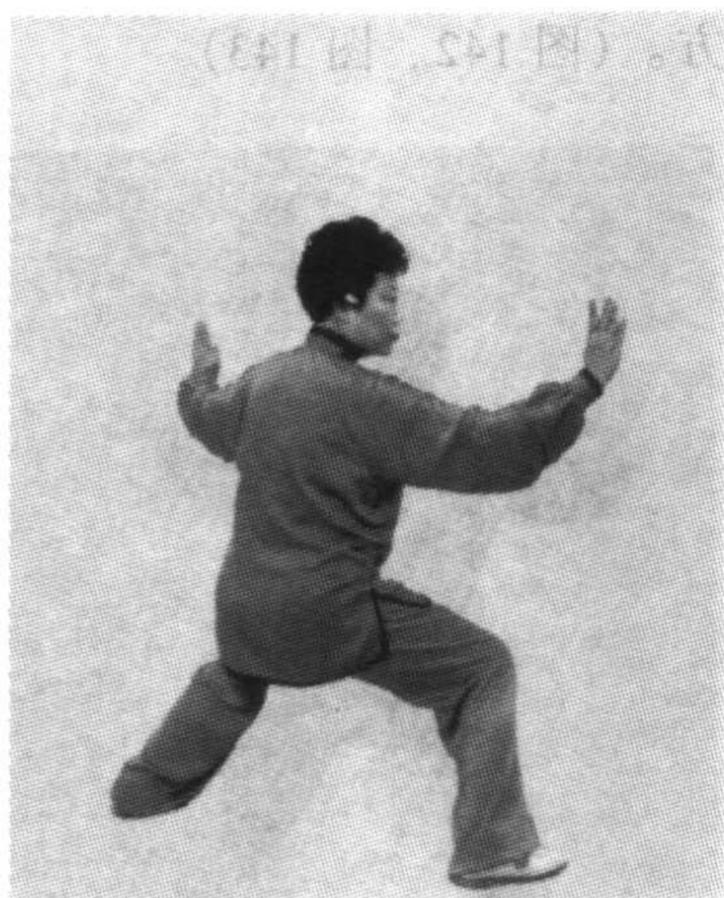


图 141

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，沉肩垂肘，两掌坐腕成立掌，并使其协调一致。

第十二式 右掩手肱捶

1. 提膝刁收

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。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、向下刁收至腹前，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；目视前下

方。(图 142、图 143)

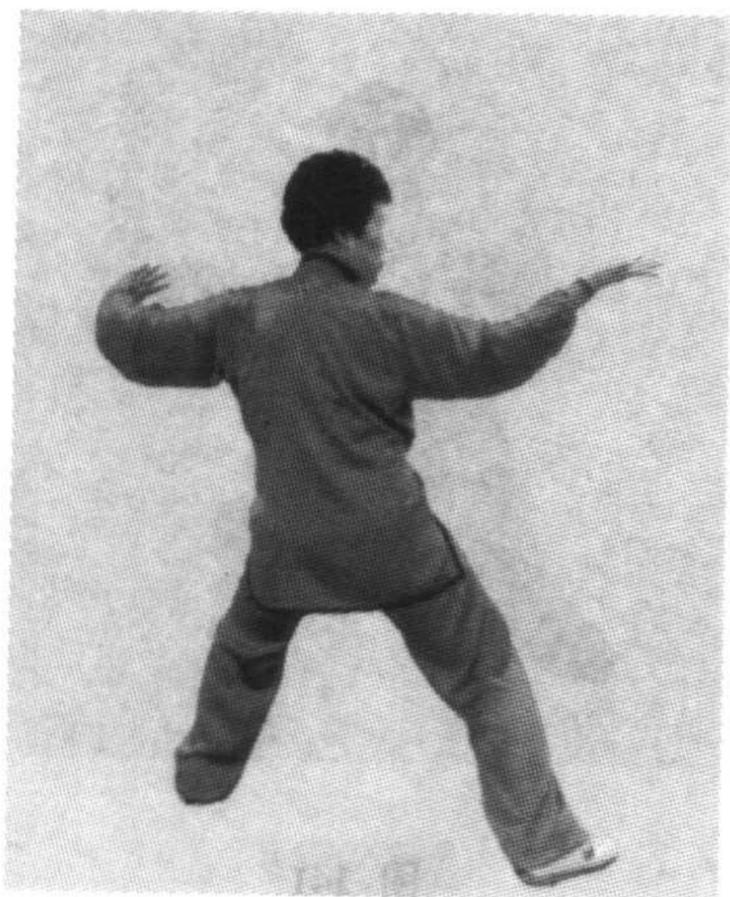


图 142



图 143

2. 擦脚合臂

左腿屈膝；右脚下落踏地震脚；随即左腿屈膝提起，左脚向左前方（东北）铲出，继而重心稍左移，左腿屈膝，左脚踏实；同时重心下降，上体微右转；随转体两臂在胸前继续合劲；目视右拳。（图 144、图 145）

3. 转身旋臂

身体右转，重心稍左移；同时，左手微外旋，右手微内旋，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、向下划弧置于左肩前，掌心向上，拇指和食指伸直，其

余三指弯曲；目视左手。(图 146、图 147)

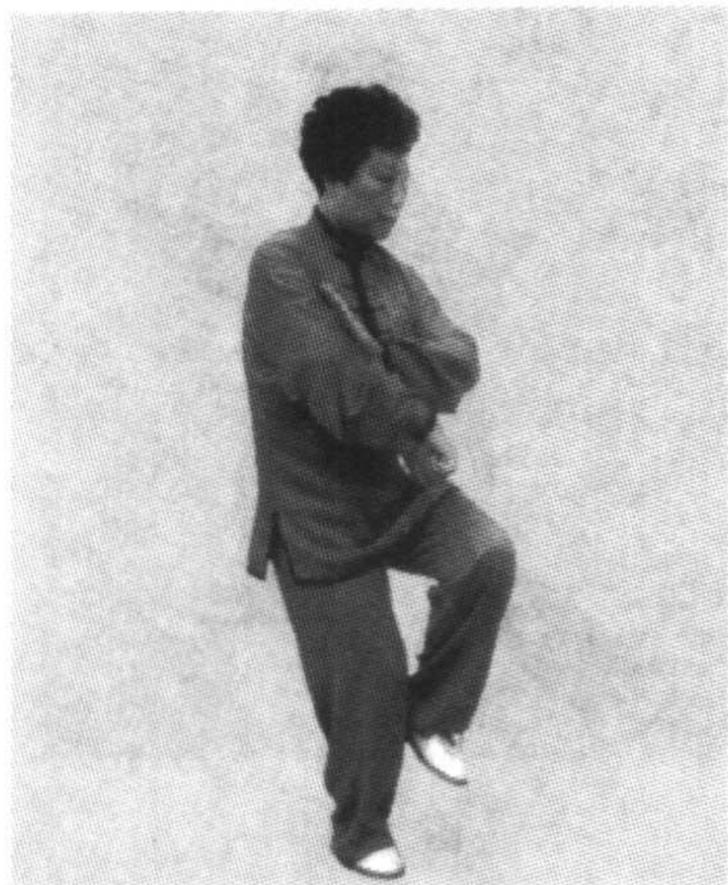


图 144



图 145



图 146



图 147

4. 弓步发拳

身体微右转后再急促左转，随之重心迅速左移成左弓步，右腿微屈；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，臂微屈，拳心向下；目视右拳。（图 148）



图 148

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，表现出脆快的冷弹动。正如拳论所说：“蓄劲如张弓，发劲似放箭”“曲中求直”“蓄而后发”，体现出刚柔相济、快慢相兼的技术特点。

易犯错误与纠正

易犯错误：弓步发拳时，拳臂僵直像长拳中的冲拳。

纠正：对此讲解长拳中的冲拳先向前放远放长劲，而太极拳则是松弹劲，要求松、弹、抖、放，拳臂应微屈。

第十三式 披身捶

1. 转身撩拳

身体右转，重心稍右移；随转体左手变拳，内旋，向左、

向前、向上划弧撩出至肩高时，与右拳同时外旋，屈臂于左前方，左拳同额高，右拳收于左肋内侧下方，两拳心斜向上。接着，重心继续右移，身体继续右转；随转体右拳向下、向右经腹前内旋，向上划弧至体右侧，与肩同高，左臂屈肘，左拳向右经面前外旋，向下划弧至右胸前；目视右拳。（图 149、图 150）



图 149



图 150

2. 外旋举拳

身体微左转，重心移向左腿；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、向左划弧举置右肩前，拳同肩高，拳心向里；目视右拳。（图 151、图 152）

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教与学



图 151



图 152

易犯错误与纠正

易犯错误：两拳、臂运动不同时。

纠正：讲明技击含义，一是肩打人，一是反关节拉臂格肘，这样两臂运动就会协调一致。

第十四式 背折靠

身体重心左移，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。紧接着重心右移，上体向右拧转，随之右拳内旋，屈肘向右上方靠打，拳置于右额前上方，拳心向外；左拳以拳面紧贴腰左侧；目视左脚方向。（图 153、图 154）

要点

右拳至左肩前时，内旋缠一小圈蓄劲，然后随身体右转右

臂向右上方棚架，当接近右肩时，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。



图 153

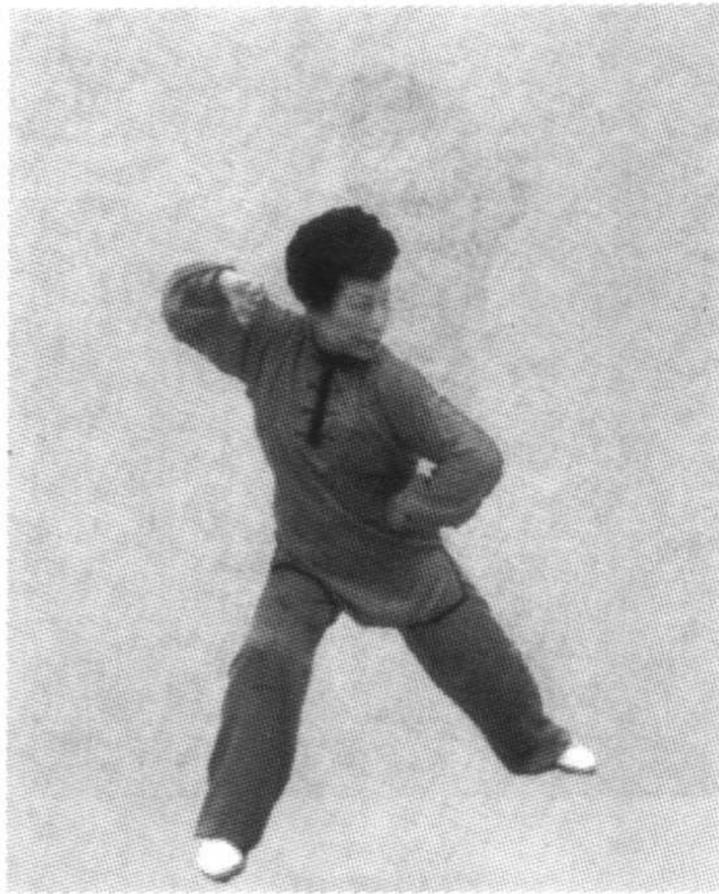


图 154

易犯错误与纠正

易犯错误：在定型折靠动作中拧身不够。

纠正：讲明动作的用意，强调折肘和拧身的要求，眼睛顺肘尖看左脚方向，使躯干体现出螺旋劲。

第十五式 青龙出水

1. 转体绕臂

上体先微左转再右转，重心亦随之先左移再右移；随转体右拳外旋，向前、向下、向后划弧至右肋旁约 20 厘米，拳心向上；左臂屈肘，左拳外旋，向下、向左、向上、向右划弧绕

陈式太极竞赛套路教与学

至胸前，拳心斜向里；目视左拳。(图 155、图 156、图 157)

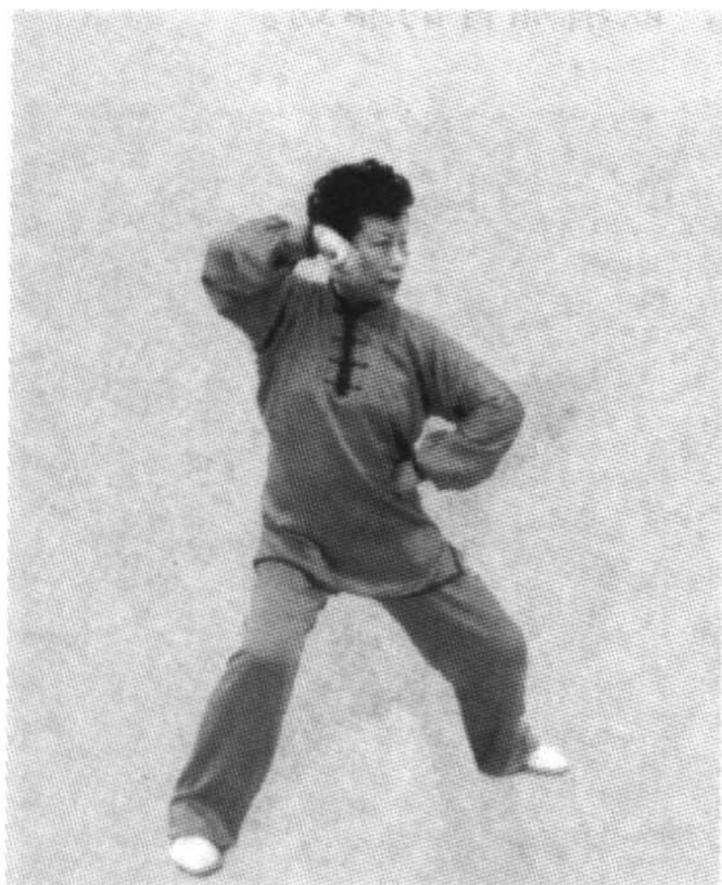


图 155

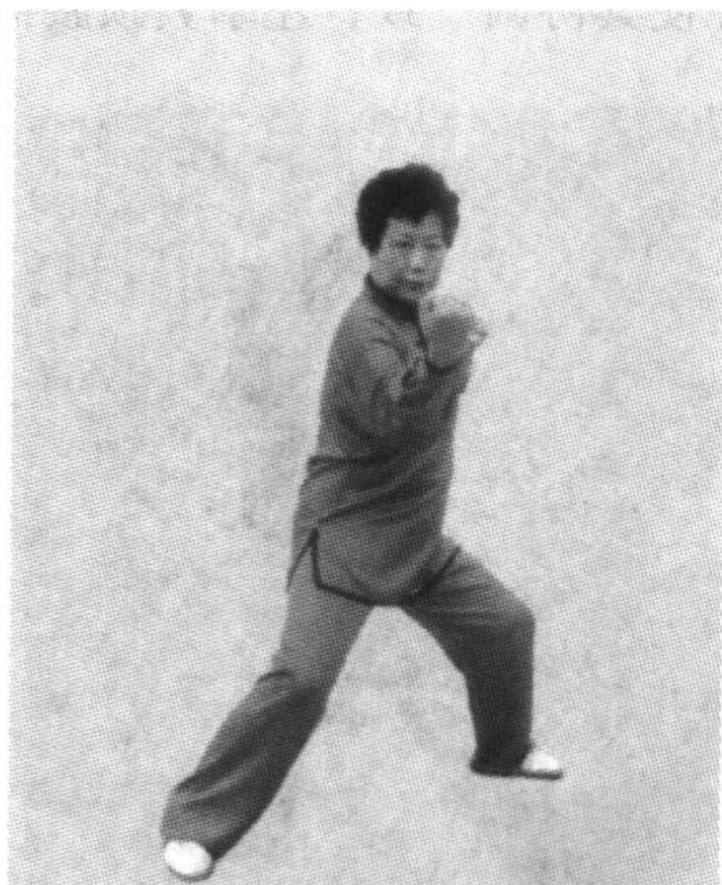


图 156



图 157



图 158

2. 转体旋臂

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；目视右拳。（图 158）

3. 撩弹收拳

身体右转；同时，左拳内旋变掌，迅速向右前下方抖弹撩出，同腹高，拇指、食指伸展，其余三指微屈，手心斜向下；右臂屈肘，右拳外旋，向左合收于左上臂内侧，拳心斜向上；目视左手。（图 159）



图 159



图 160

4. 马步发拳

身体迅速左转，重心移向右腿成右偏马步；同时，右拳内

陈式太极拳老架全套腿法与掌

旋，迅速向右前下方发出，至右膝前上方，屈肘屈腕，拳眼斜向里；左掌以发右拳的同样速度，屈肘收贴于左腹部，拳心向里；目视右拳。(图 160)

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。

易犯错误与纠正

易犯错误：马步发拳时，拳臂直，形成向斜下冲拳的错误动作。

纠正：像青龙出水这样的发拳，从发拳方法来讲叫侧崩拳，臂呈弧形，劲达腕部外侧。

第十六式 斩手

1. 摆脚翻掌

身体微左转再右转；随即重心全部移至左腿并屈膝；右腿屈膝，右脚提起外摆落地；同时，右拳变掌内旋，屈臂后再外旋置于腹前，掌心翻向上；目视右掌。(图 161、图 162、图 163)

2. 震脚切掌

身体继续右转（胸向西北）；左脚提起，靠近右脚内侧震脚落地，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；目视左掌。(图 164)

要求

右脚外摆与右掌外旋，掌心翻向上、左脚震脚与左手向下

切斩均要协调一致。



图 161



图 162



图 163

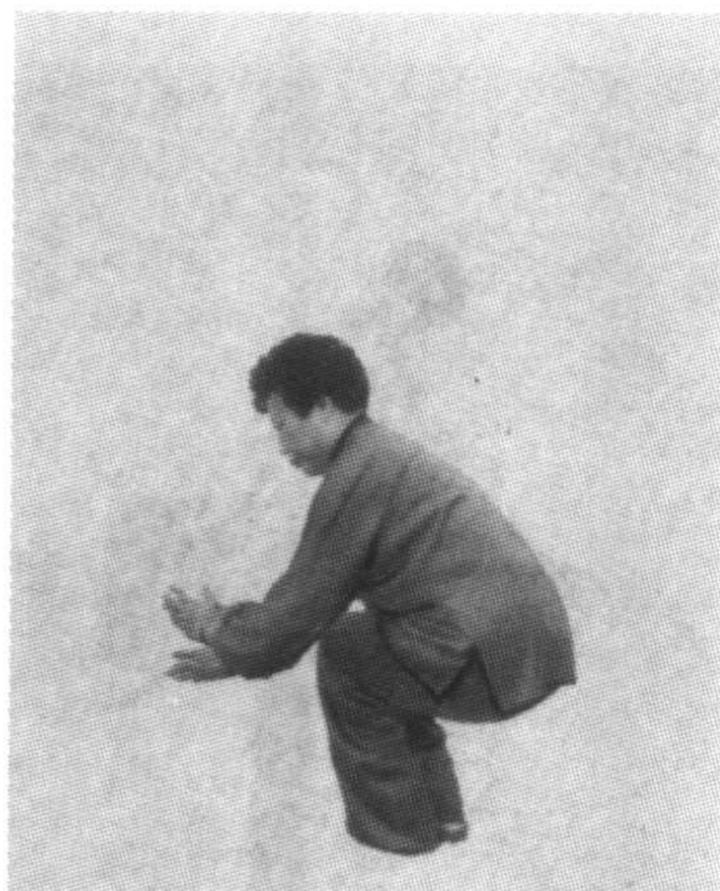


图 164

第十七式 劈架子

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；左脚蹬地跳起，身体向右后方翻转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、向下拍劈掌，左掌置于身体左前方，同胸高；右手落于腹前，掌心均向下；目视左手。（图 165、图 166、图 167）



图 165



图 166



图 167

要点

翻转跳步，两脚落地与两掌抢劈要协调一致；落地时，两腿要屈膝站稳。

易犯错误与纠正

易犯错误：跳转后身体不稳。

纠正：跳转后两脚要依次落地；两腿要屈膝，重心偏于后腿；最后要注意两脚的方位，两脚跟间横距约 10 厘米，不应在一条线上；右脚尖应向右前方，左脚尖应向左前方，步型似形意拳的三体式，这样就能站得稳。

第十八式 翻花舞袖

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，随转体左拳在体前向下、向右绕一立圆，置于左膝外侧，距膝约 10 厘米，拳眼向外，拳心向上；右拳向下、向右、向上划弧上举，臂微屈，拳稍高于头，拳心向左；目视左手方向。（图 168、图 169）

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。

易犯错误与纠正

易犯错误：左腿屈膝上提与上肢动作不协调，形不成合劲。

纠正：在两拳上下分举时提左膝，这样就形成了上下对称的合劲，松弹劲。

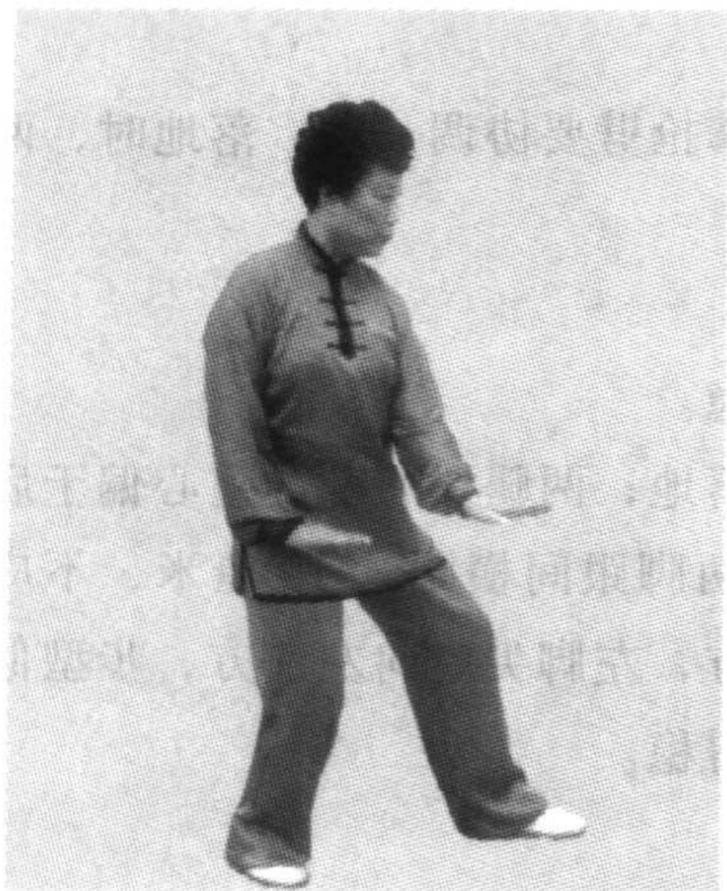


图 168



图 169

第十九式 左掩手肱捶

1. 擦脚合臂：左拳向上、向右、向下划弧，右拳变掌，向前、向下划弧，使两手在胸前相合，右掌附于左前臂上，指尖朝左上方，左拳面向右下方；同时，左脚向右脚内侧落地震脚；随之右脚脚跟迅速提起，以脚跟内侧贴地向右前方（东南）铲出，两腿屈膝半蹲成马步；两臂继续在胸前合劲；目视左拳。（图 170、图 171）

2. 动作与前右掩手肱捶第 3 分动动作对称，惟方向相反。（图 172、图 173）

3. 动作与前右掩手肱捶第 4 分动动作对称，惟方向相反（图 174）。

要点

两臂在胸前相合与震脚要协调一致，其他与前右掩手肱捶

相同。

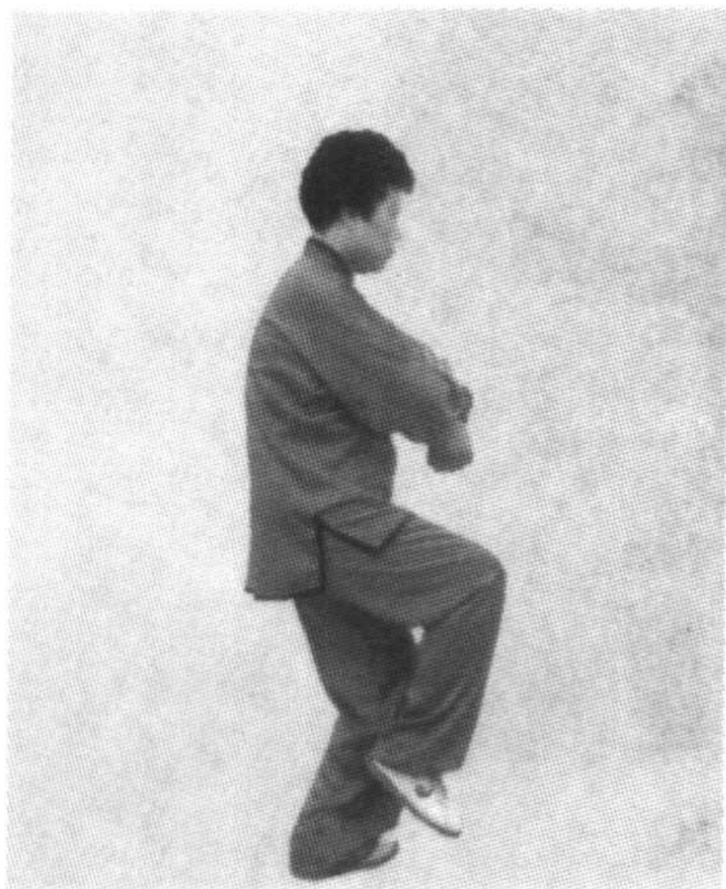


图 170

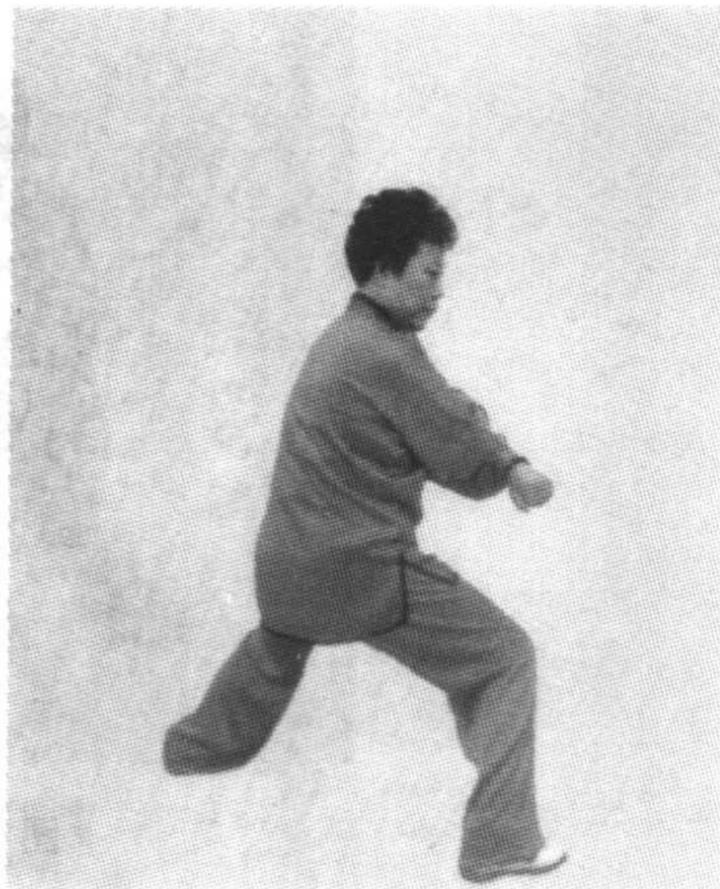


图 171



图 172



图 173



图 174

第二十式 左六封四闭

1. 下捋拥挤

身体微右转，重心右移；同时，左拳变掌，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，掌心向右，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。而后，左手内旋；右手外旋，同时向左前方伸展；目视左手。（图 175、图 176）

2. 虚步刁托

右脚外摆，重心全部移至右腿，膝微屈；同时，身体右转（胸向南），左脚向左前方上步，脚尖点地，左腿微屈成左虚

步，随之右手向下、向右划弧，经胸前内旋转臂，屈肘屈腕，以手背一侧弧形向右上方掬刁至右耳侧，劲贯手背，小指、无名指、中指依次内收；左臂屈肘，左手外旋，向下、向右、向上划弧托至左肩左前方，稍低于肩，指尖向左，掌心向上，劲贯掌指；目视左掌。(图 177)

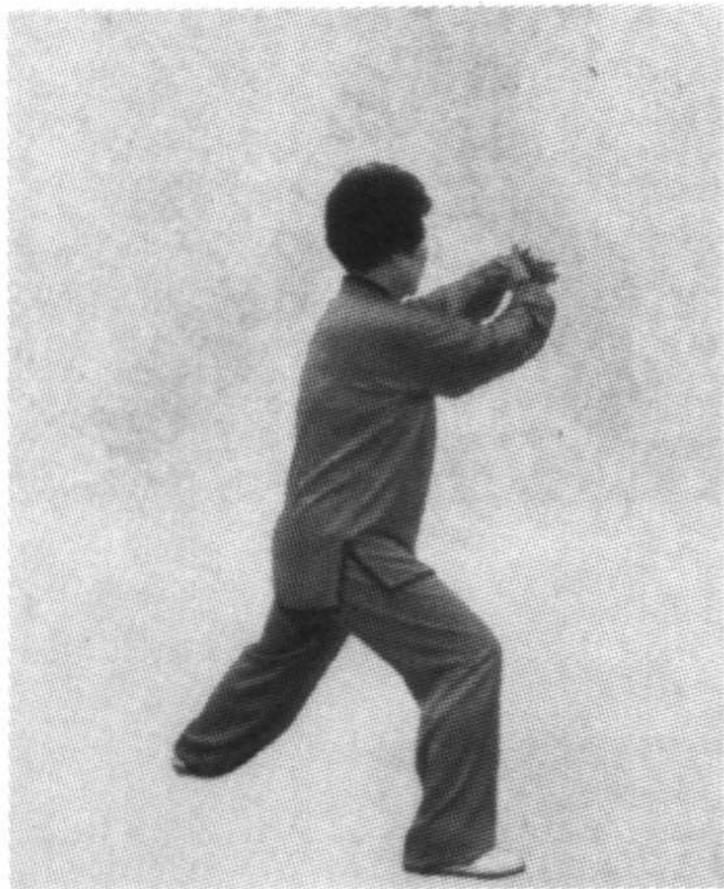


图 175



图 176

3. 擦脚翻掌

身体微右转，重心全部移至右腿，屈膝半蹲；左脚提起，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 178)

4. 虚步双按

身体微左转，重心全部移至左腿，微屈膝；右脚向左脚内

陈式太极拳竞赛套路教与学



图 177

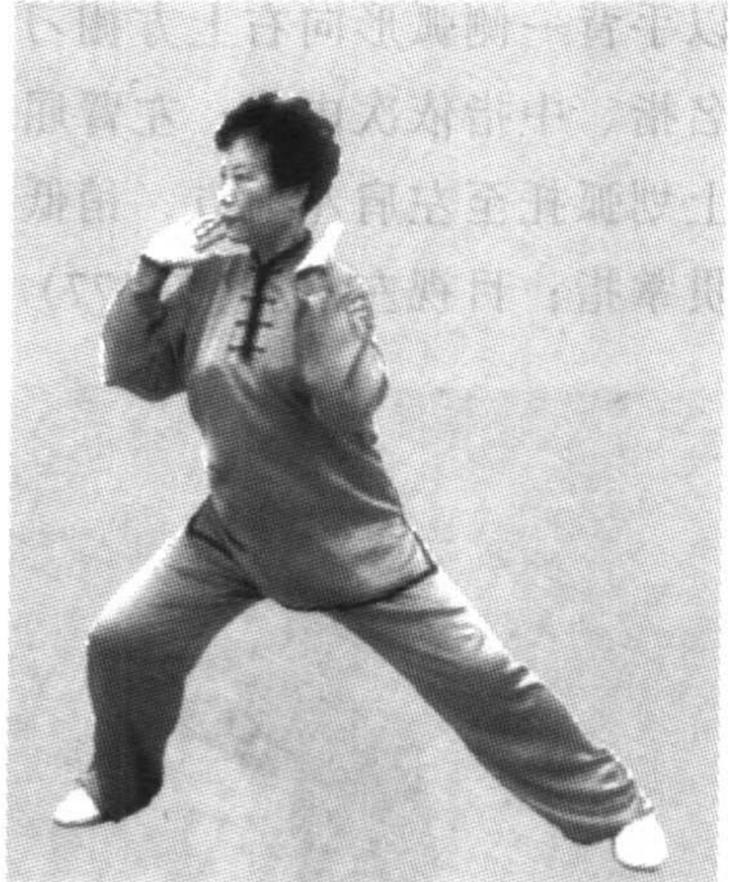


图 178



图 179

侧收步，屈膝外展，脚尖点地，两脚相距约 20 厘米成虚步；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；目视两手之间。（图 179）

要点

与右六封四闭相同。

第二十一式 右单鞭

动作与左单鞭相同，左右对称，惟方向相反。另外，右脚向右前方擦步铲出（胸向西南）成右斜单鞭。（图 180 ~ 187）

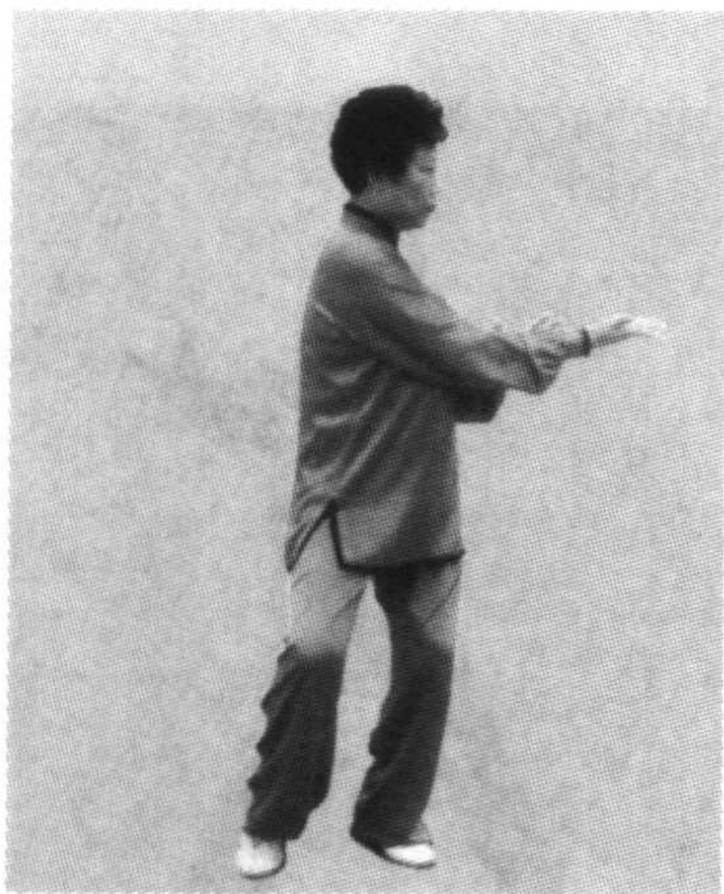


图 180



图 181

陈式太极拳竞赛套路教与学

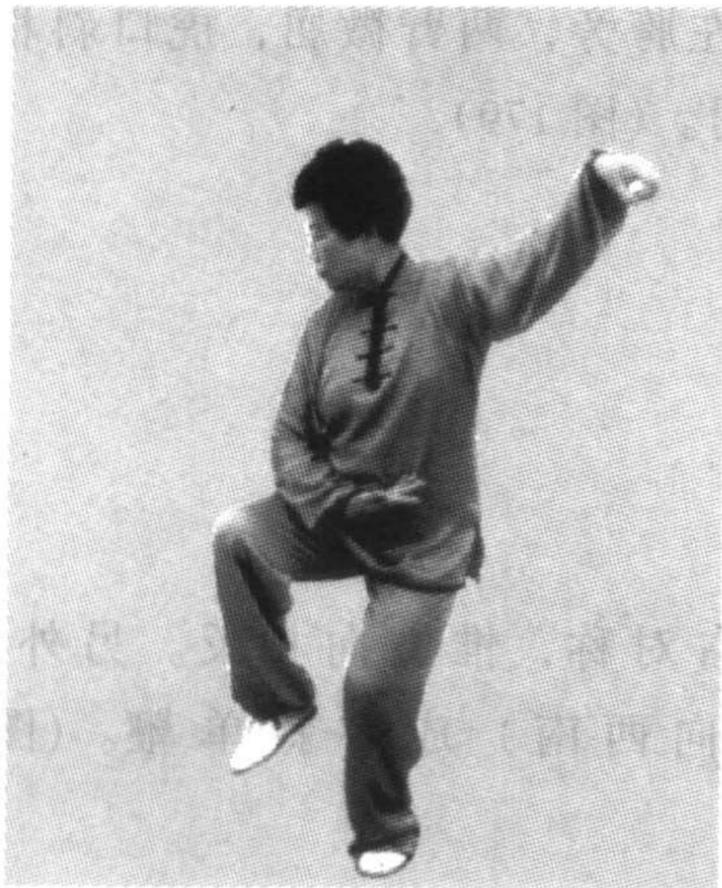


图 182

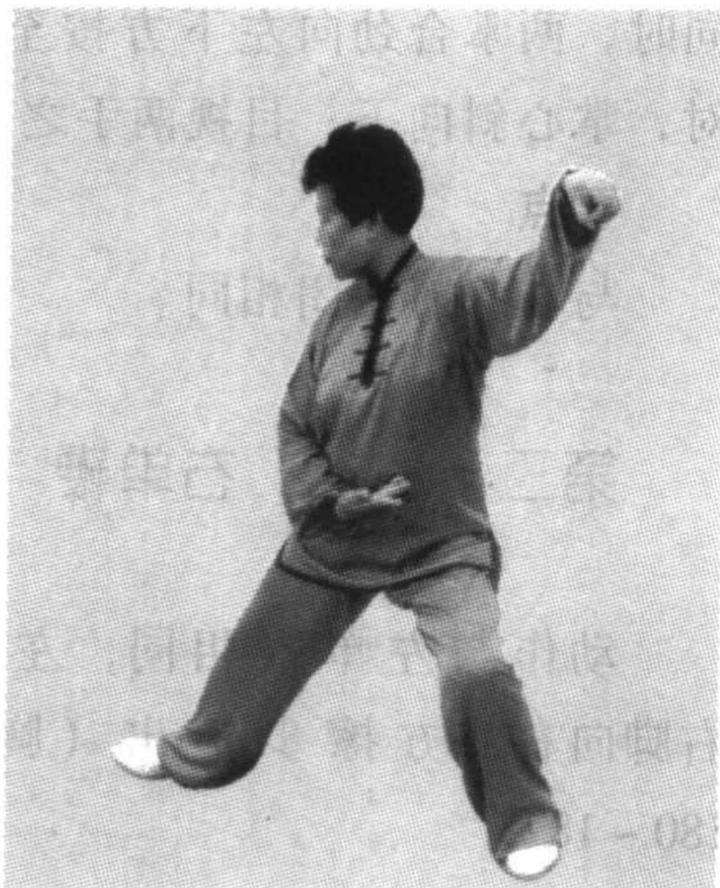


图 183

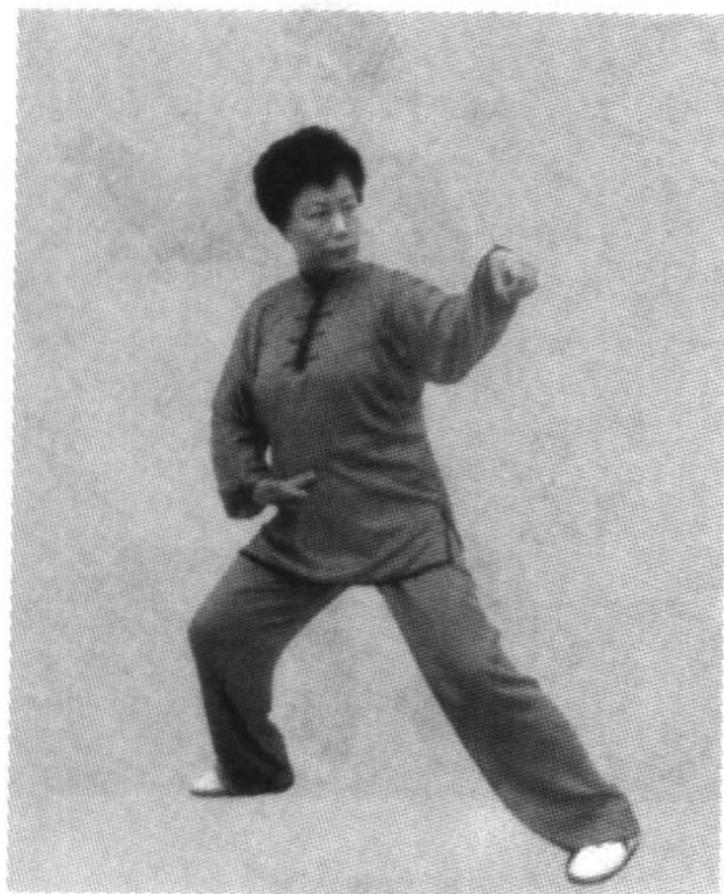


图 184

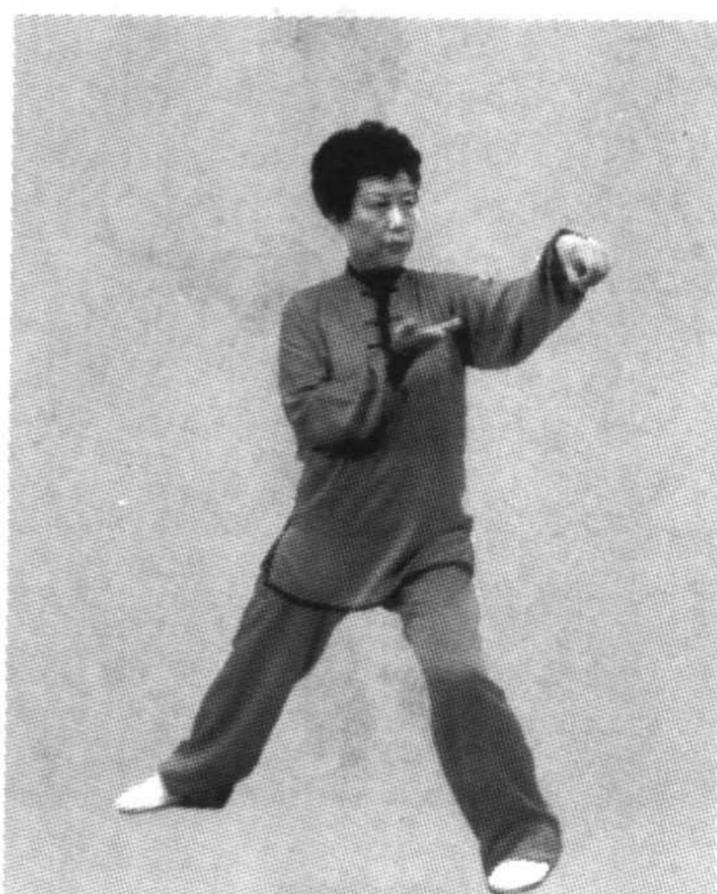


图 185



图 186

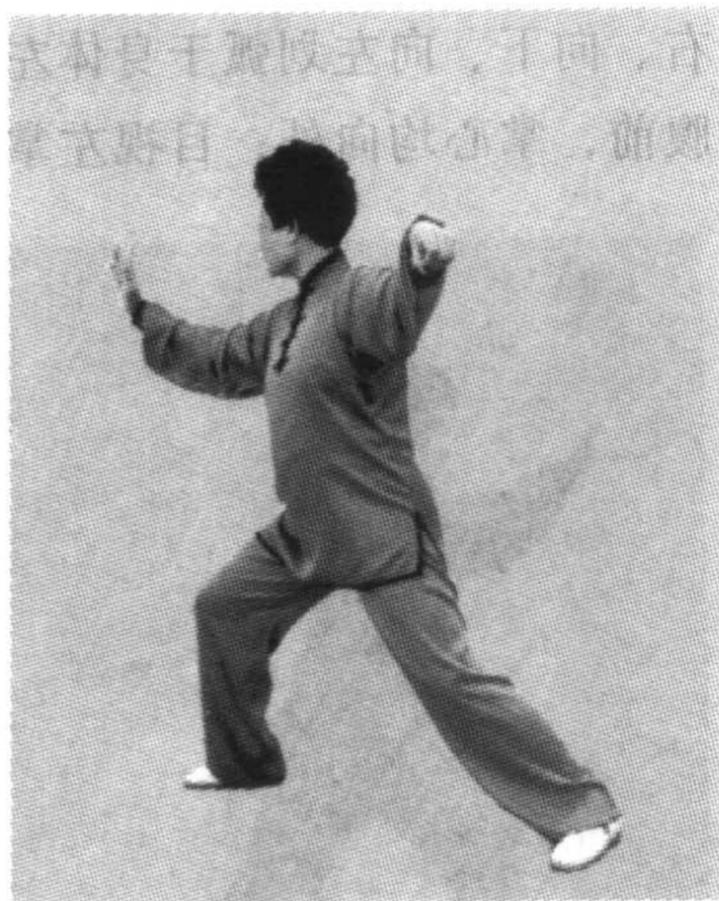


图 187

要点

同左单鞭势。

第二段

第二十二式 云手（向右）

1. 收脚旋掌

身体重心稍左移再右移；同时左勾手变掌，以腕为轴外旋，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，继续向上、向

陈式太极拳竞赛套路教与学

右、向下、向左划弧于身体左前方，左掌于左肩前，右掌于左腹前，掌心均向外；目视左掌。(图 188、图 189)

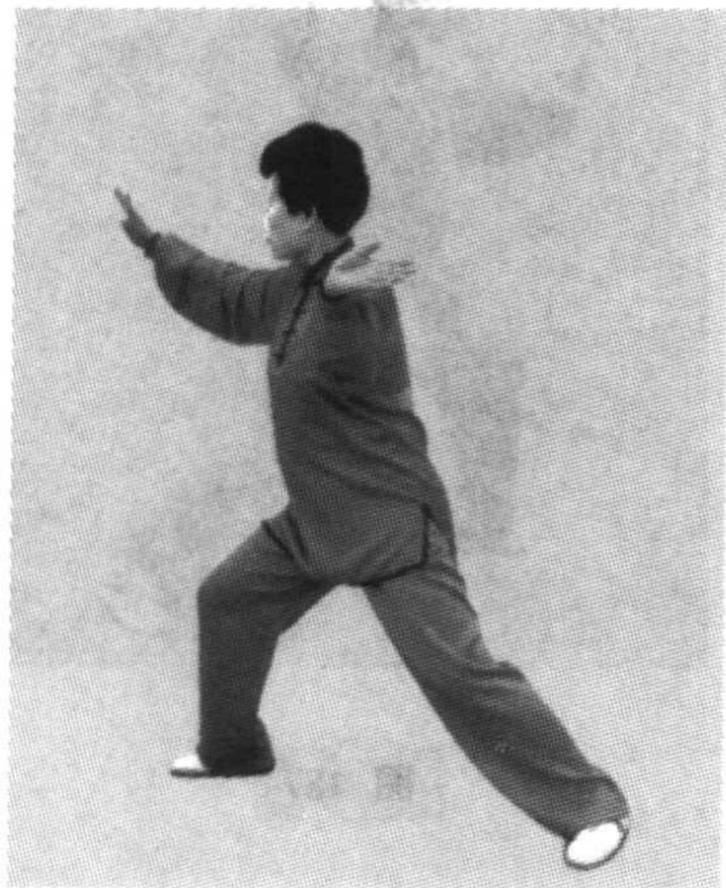


图 188



图 189

2. 开步推掌

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；目视左掌。(图 190)

3. 插步旋掌

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、向右划弧于右胸前，指尖向左上方，掌心向外，随之左掌外旋，向下、向右划弧于右腹前，指尖向前，掌心向外；目视右掌。(图 191)

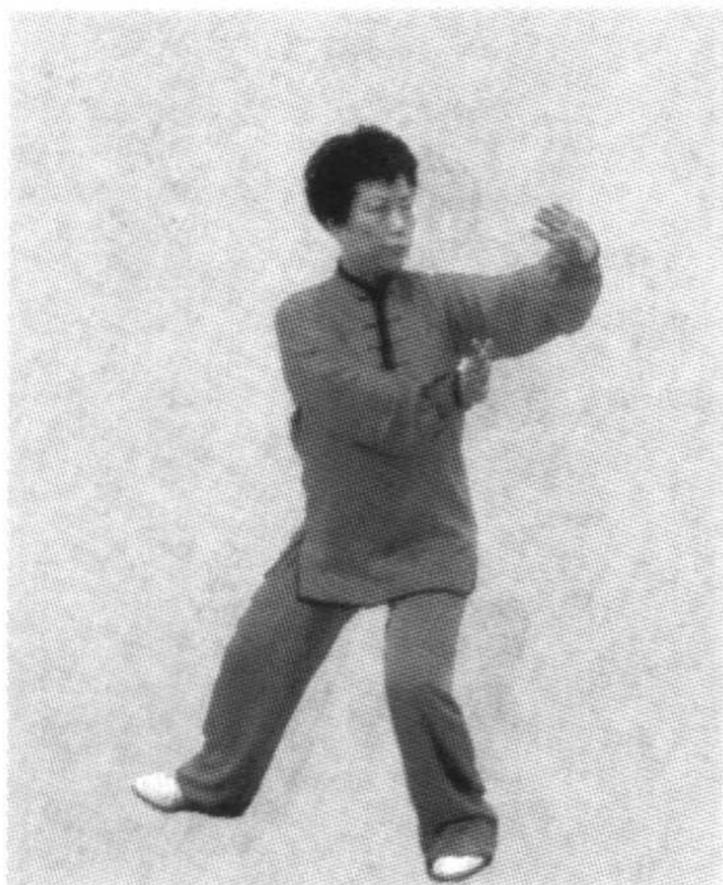


图 190



图 191

4. 开步旋掌

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、向左划弧于身体左前方，稍高于肩，掌指向右上方，掌心向外；右掌外旋，向右、向下、向左划弧于左腹前，指尖向前，掌心向外；目视左掌。（图 192）

5. 旋掌平摆

两腿屈膝下蹲，重心移向右腿；同时，身体慢慢右转；随之右手内旋，掌心向下，左手外旋，掌心向上，随体转移重心，两臂屈肘经胸前向右划弧平摆，左臂微屈，左掌心向上；右臂屈肘，右掌于左前臂上方，掌心向下；目视左掌。（图 193、图 194）

陈式太极拳竞赛套路教与学

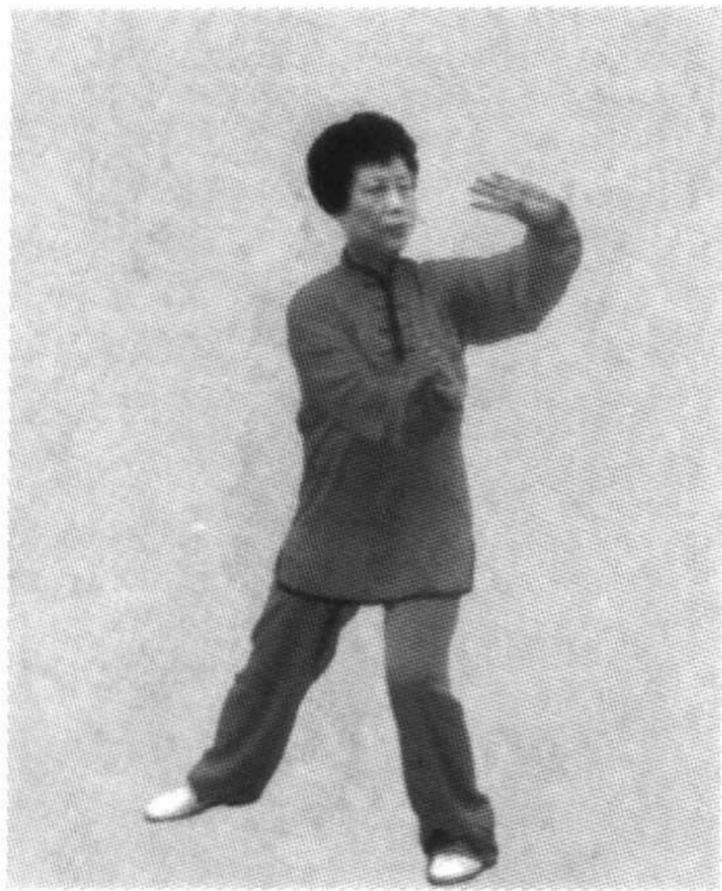


图 192

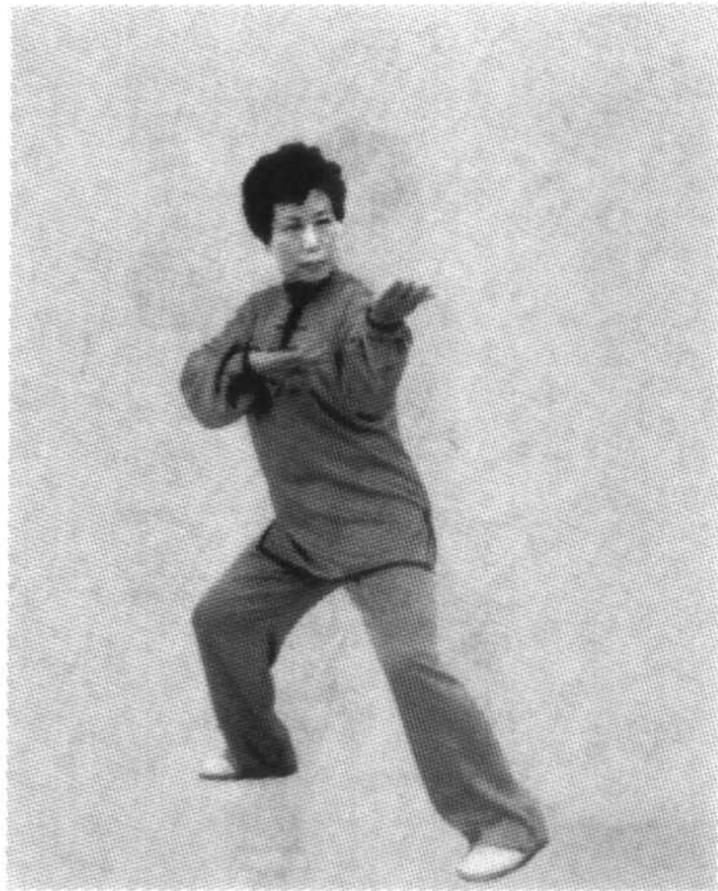


图 193

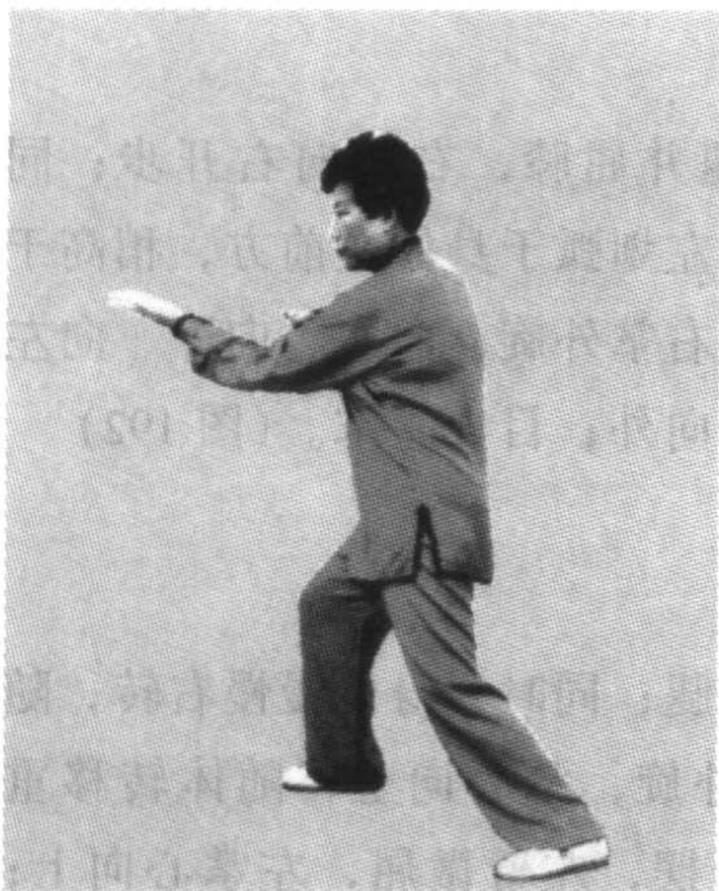


图 194



图 195

6. 提膝横击

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，经右前臂下与内侧，绕至右前臂上内旋翻掌，向左前伸臂横掌击出，掌心向下；与此同时右前臂外旋，掌心向上、向右下回拉至腹前；目视左掌。（图 195）

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，与下肢侧行要协调一致，并要以腰部的转动来带动上下虚实变换。第 5、6 分动为过渡动作，使身体转换方向过渡到下动“云手”。

易犯错误与纠正

易犯错误：在第 6 分动提膝横击时，提膝与上肢的左手横击右手回拉不是同时完成，而造成独立不稳。

纠正：强调左手向左前横击，右手回拉的同时提右膝，这样就形成了上下对称劲，左右对称劲，即能维持平衡。

第二十三式 云手（向左）

1. 踏震旋掌：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，向上置于左肩前，掌心向外；左手外旋，向下、向右划弧于右腹前，指尖向前，掌心向右；目视右掌。（图 196）

2. 开步推掌：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推出，右掌置于身体右前方，稍高于肩，掌指向

陈式太极拳老架套路教与学

左上方，掌心向外；左掌置于右腰前，拇指侧向上，指尖向右前方，掌心向外；目视右掌。(图 197)

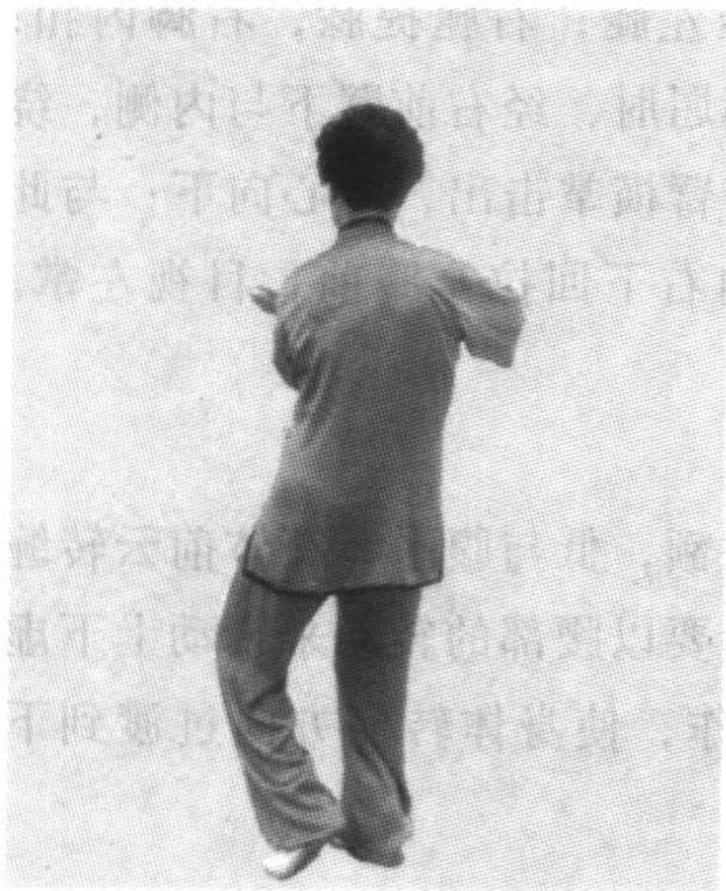


图 196

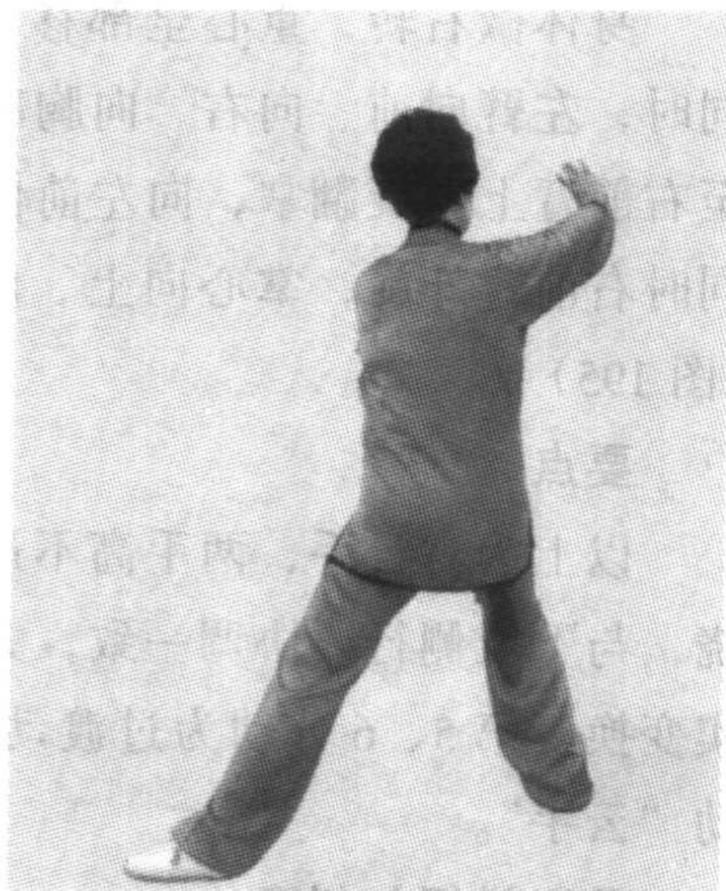


图 197

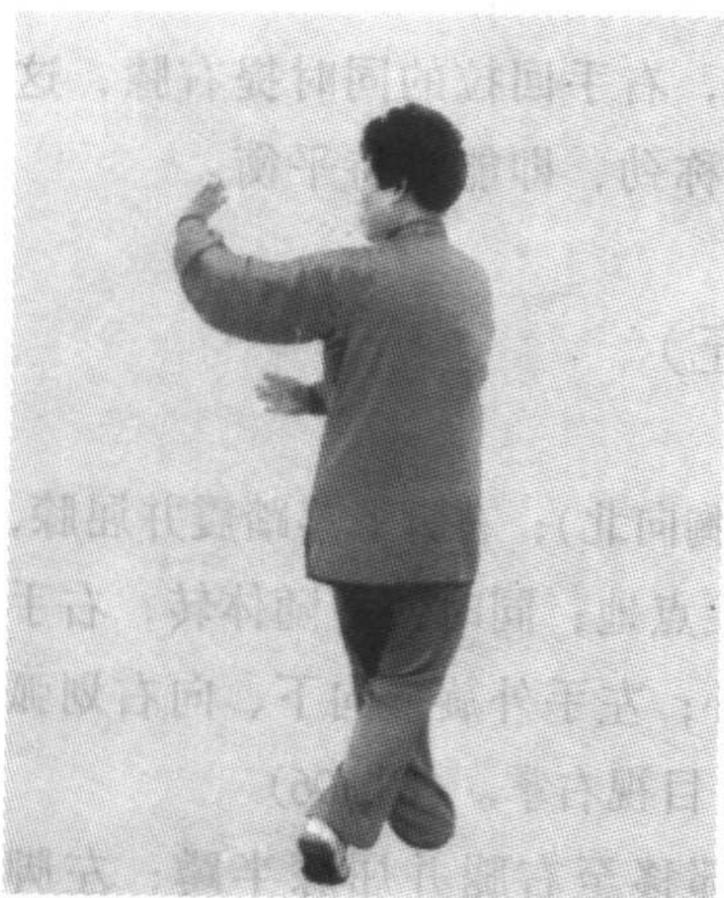


图 198



图 199

3. 动作与第二十二式云手之第3分动动作相同, 惟方向相反, 取左右对称。(图198)

4. 动作与第二十二式云手之第4分动动作相同, 惟方向相反, 取左右对称。(图199)

要点

与第二十二式云手相同。

第二十四式 高探马

1. 转体旋掌

左脚尖外摆, 重心左移, 左腿屈膝半蹲, 身体微左转(胸偏向西北); 同时, 两臂微屈, 左掌内旋, 继续向右、向上、向左划弧至左肩前上方, 指尖向右上方, 掌心向外; 右掌外旋, 向右、向下划弧至体右前方, 同胸高, 指尖向上, 掌心向外; 目视左手。(图200)

2. 马步分掌

身体继续微左转(胸向西), 重心左移, 左腿屈膝; 同时, 两臂微屈, 两手外旋, 左手向下、向右, 右手向下、向左划弧相合交叉于胸前, 左手在右手上, 指尖向前, 左掌心向右, 右掌心向左。接着重心全部移至左腿, 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, 右腿屈膝半蹲或成右偏马步; 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, 指尖斜向上, 掌心向外; 目视右手。(图201、图202)

陈式太极拳老架套路教与学



图 200



图 201



图 202

3. 转身推掌

两腿微伸，上体右转，两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，指尖向右，掌心向上；右掌经耳侧向前推出成立掌，指尖同鼻高；目视右掌。（图 203、图 204）



图 203

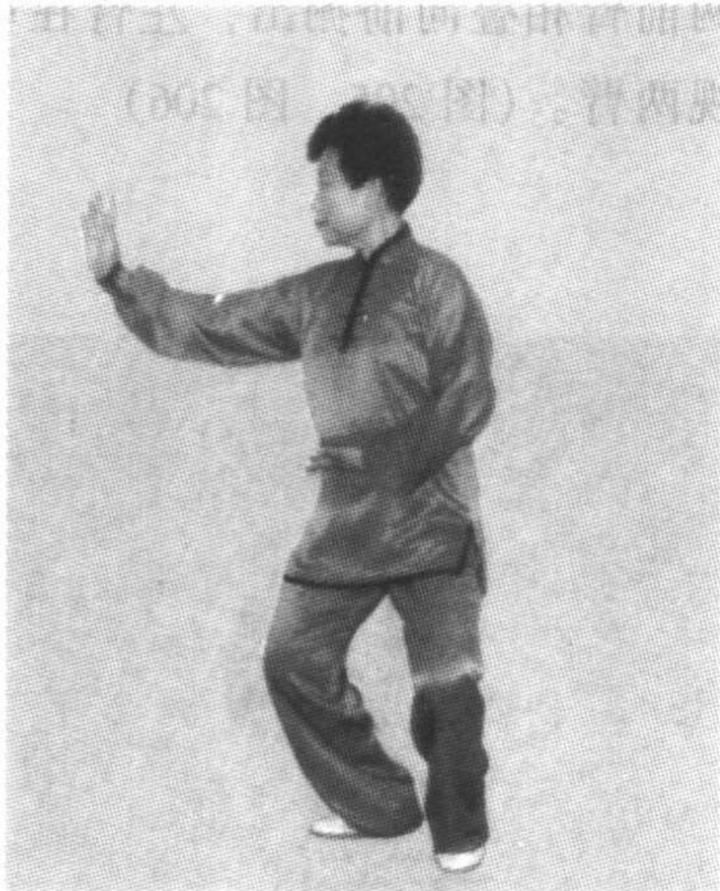


图 204

要点

在分解动作 3 中，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。

易犯错误与纠正

易犯错误：第 3 分动转身推掌动作不协调。

纠正：要强调两臂向左右分展时右脚尖内扣，然后再做转身推掌时动作就协调了。

第二十五式 右连珠炮

1. 转身捋棚

身体左转（胸向南）；随之左臂屈肘，左掌微上提，右掌外旋，向下、向左划弧捋于左腹前。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；目视两臂。（图 205、图 206）



图 205

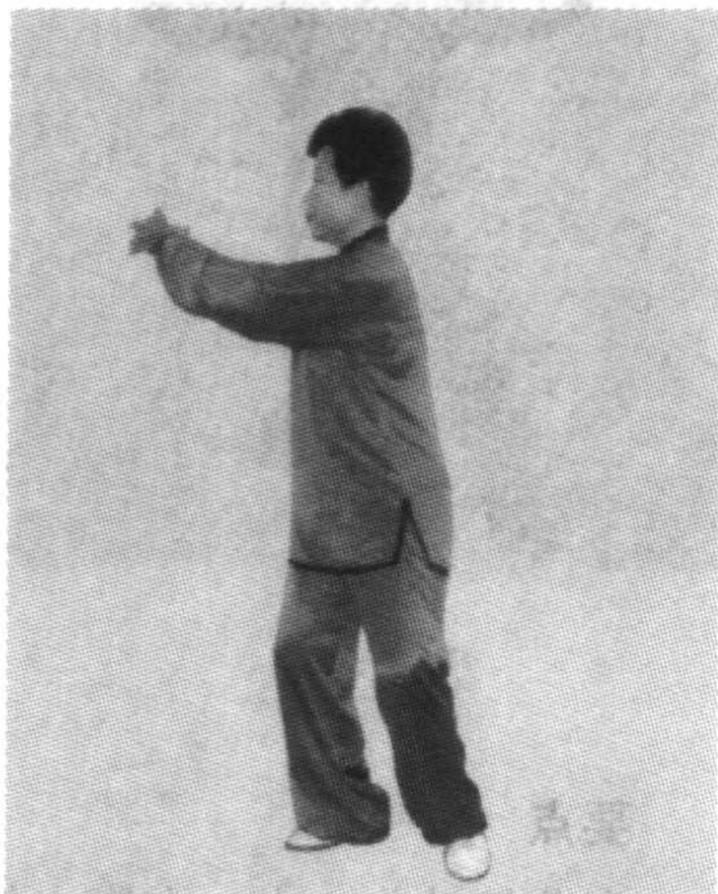


图 206

2. 撤步刁托

重心移至右腿并屈膝下蹲，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。接着重心移至左腿并屈膝，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刁于左耳侧，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，指尖向右，劲贯掌指；目视右掌。（图 207、图 208）

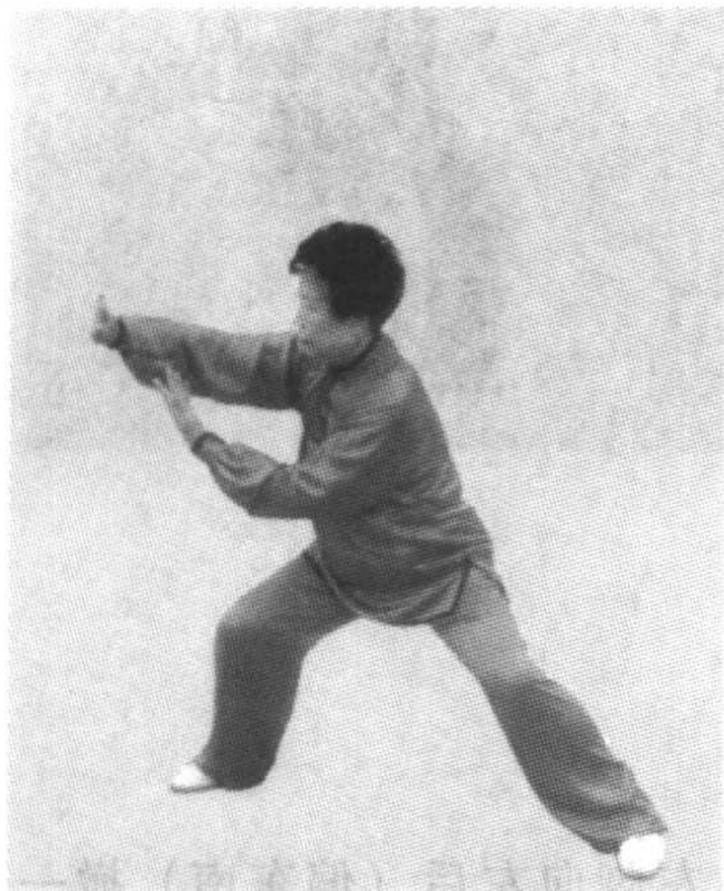


图 207



图 208

3. 跟步前推

左腿屈膝，右腿向右活步，随之松腰沉胯敛臀，重心下

陈式太极拳竞赛套路教与学

降；同时，两手内旋，向上划弧收于胸前，手心斜相对。接着身体右转（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，指尖向上，掌心向前；右手同肩高，指尖向左上方，掌心斜向前；目视右掌。（图 209、图 210）

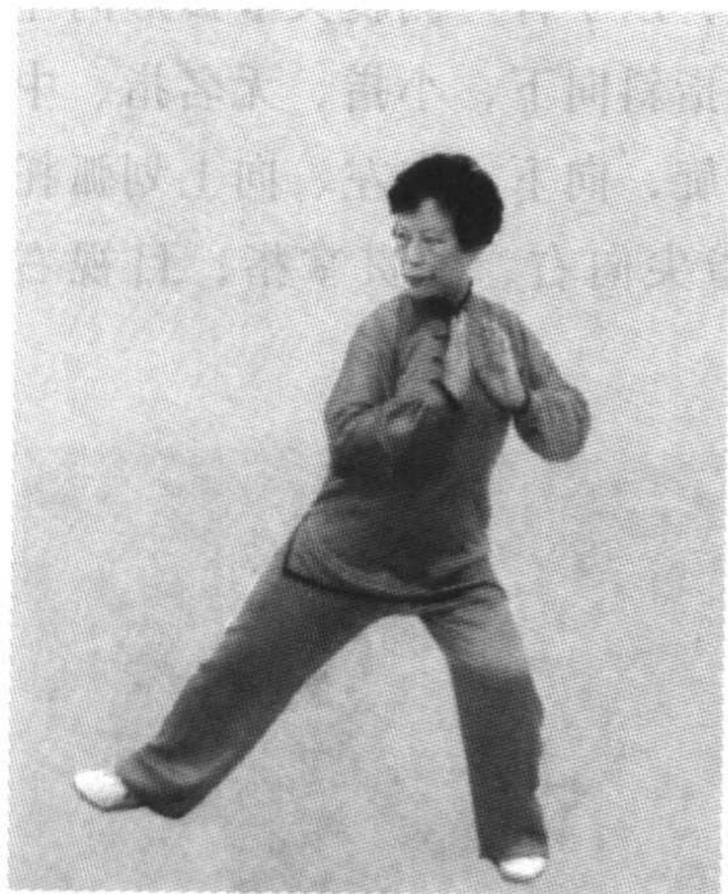


图 209

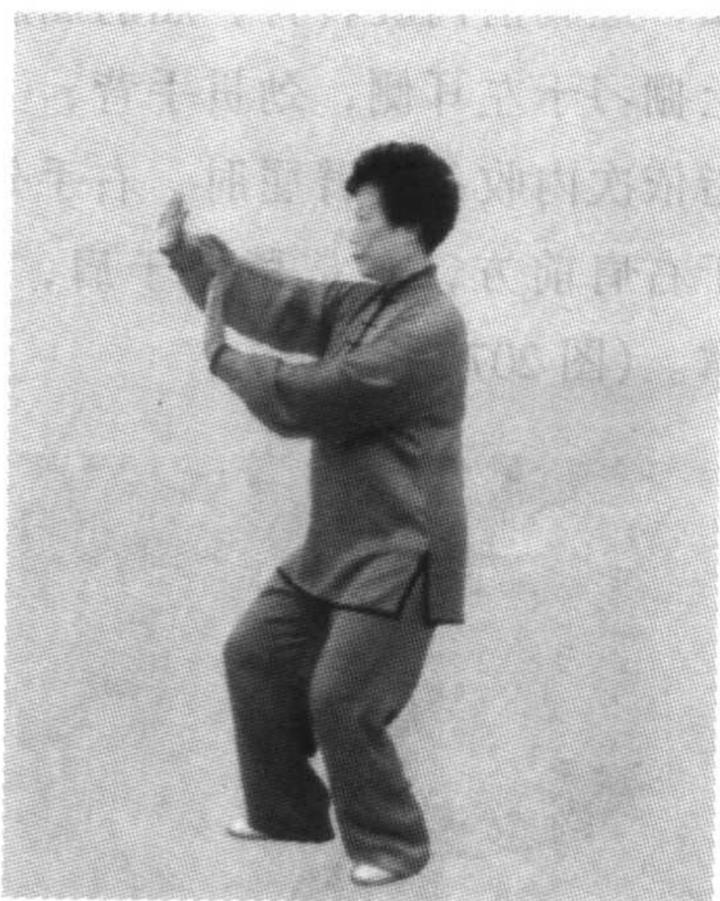


图 210

4. 撤步刁托

重心全部移至右腿并屈膝，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。接着重心全部移至左腿并屈膝，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、向左上划弧经胸前内旋转腕，屈肘、屈腕掬刁于左耳侧，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、向上划弧托于右肩前方，右掌稍低于肩，指尖向右，掌心向上；目视右掌。(图 211、图 212)

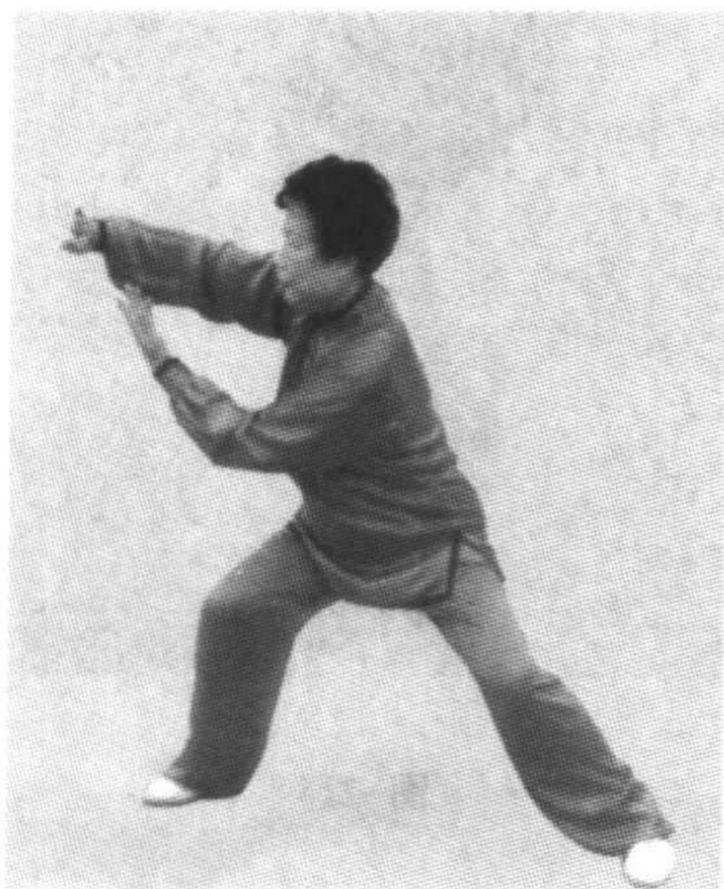


图 211



图 212

5. 跟步前推

动作与此式的第 3 分动动作相同。(图 213、图 214)

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。此动作在左腿屈蹲，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。左脚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。



图 213

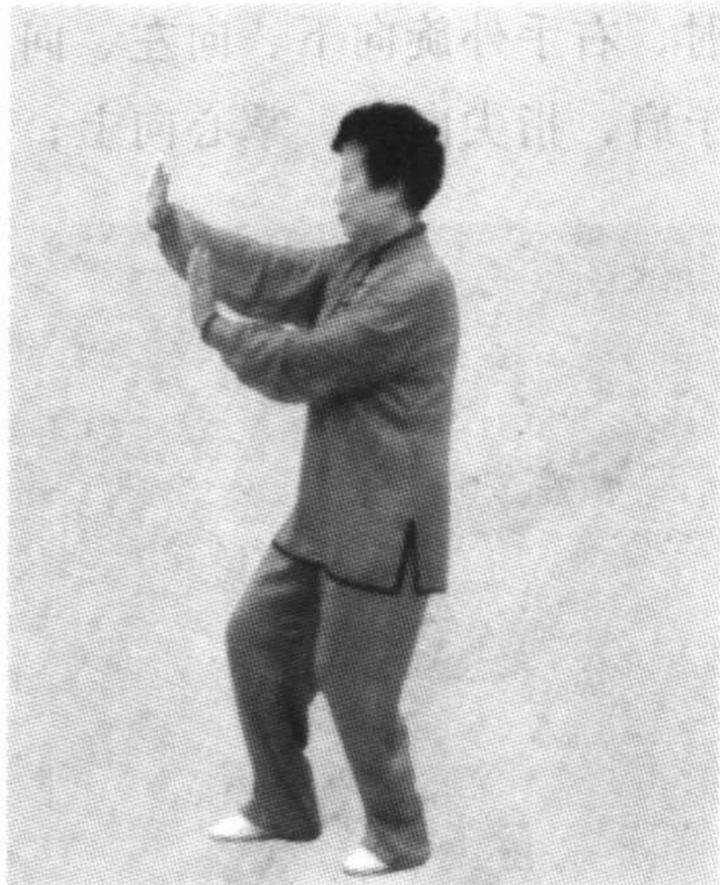


图 214

第二十六式 左连珠炮

1. 撤步左捋

重心移向右腿，左脚向后撤半步，随之身体左转（胸向南），重心移至左腿并屈膝，右腿微屈，右脚尖点地；同时，左手外旋，向下、向左划弧经腹前至左腹前，左臂微屈，左掌指尖向右下方，掌心斜向上；右手外旋，展臂向下、向左划弧捋于右胯旁，右臂微屈，右掌指尖向右，掌心斜向下；目视右掌。（图 215）

2. 退步刁托

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），重心右移，右腿屈膝，左脚以脚前掌为轴

碾转，脚尖点地，左腿屈膝并稍外展；同时，两臂继续向左、向上划弧，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，随转体再向下、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棚于右耳侧，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，掌心向上；目视左掌。（图 216、图 217）



图 215

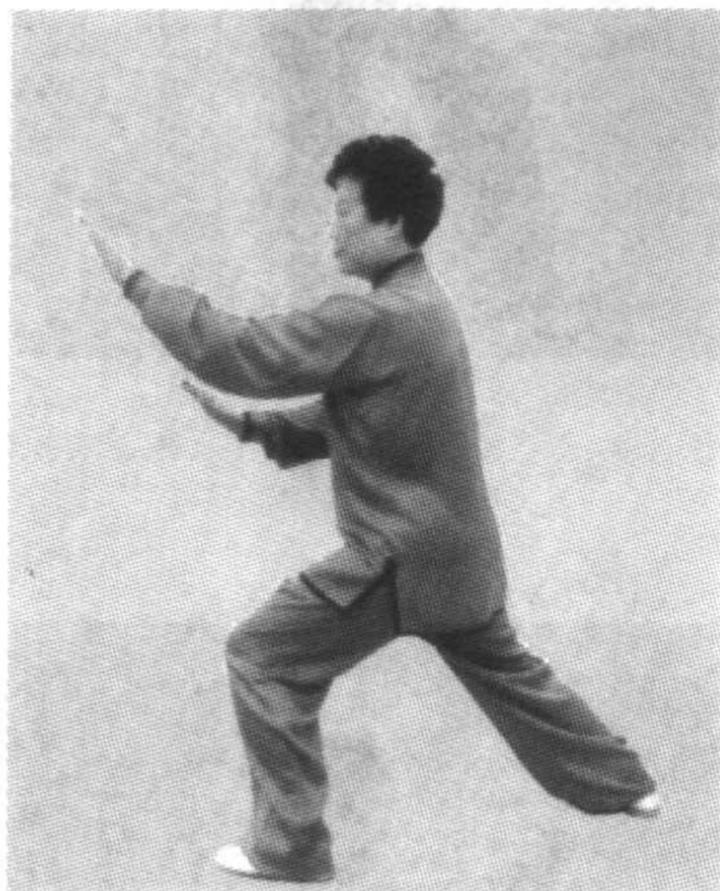


图 216

3. 跟步前推

动作与第二十五式右连珠炮之第 3 分动的动作相同，惟方向相反，取左右对称。（图 218、图 219）

4. 撤步刁托

动作与第二十五式右连珠炮之第 4 分动的动作相同，惟方

陈式太极拳竞赛套路教与学

向相反，取左右对称。(图 220)



图 217

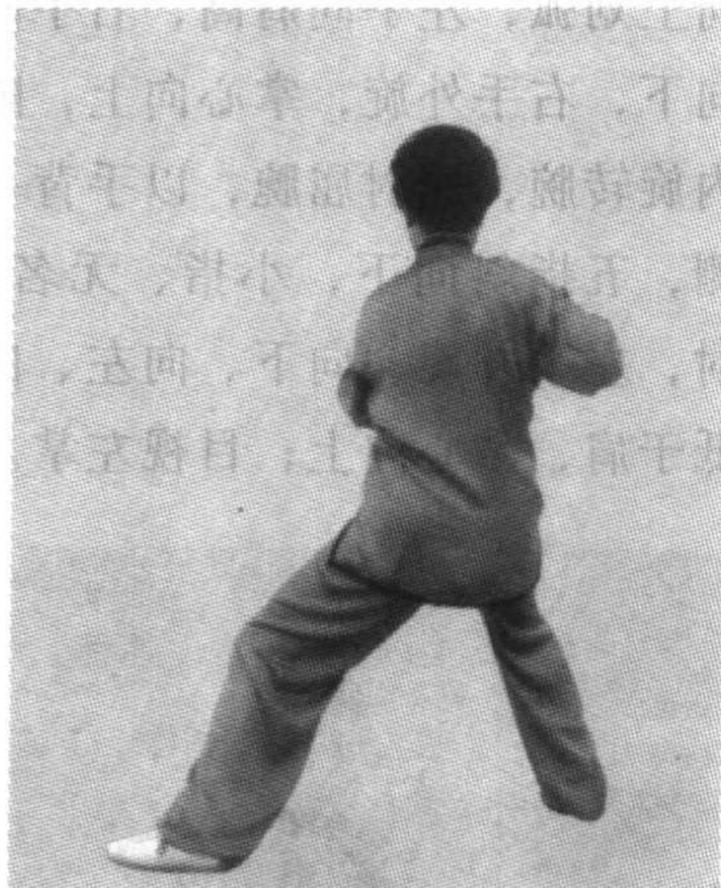


图 218



图 219



图 220

5. 跟步前推

动作与第二十五式右连珠炮之第3分动的动作方向相反，左右对称。(图221、图222)

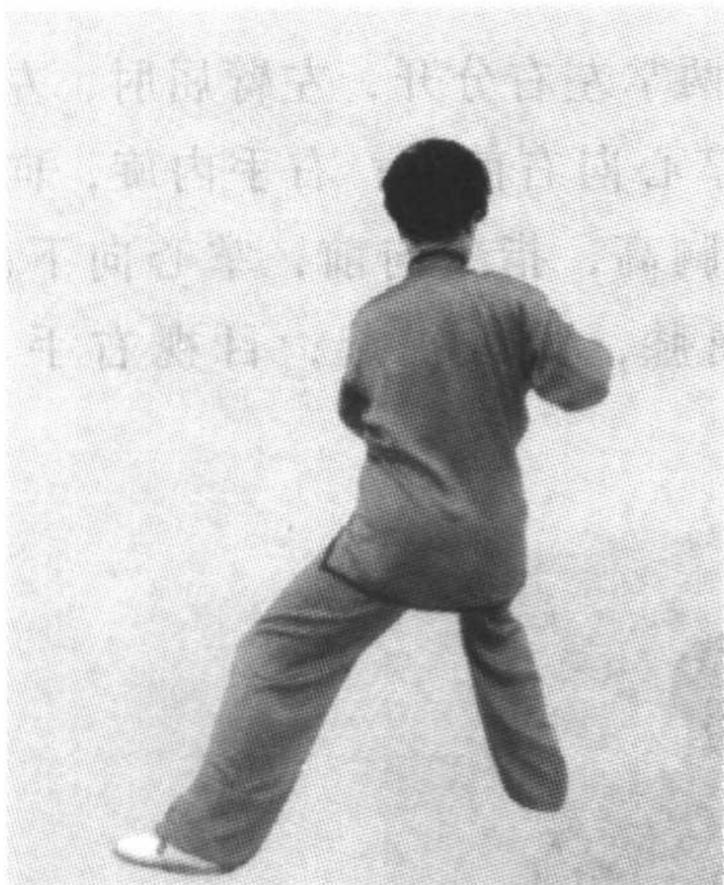


图 221

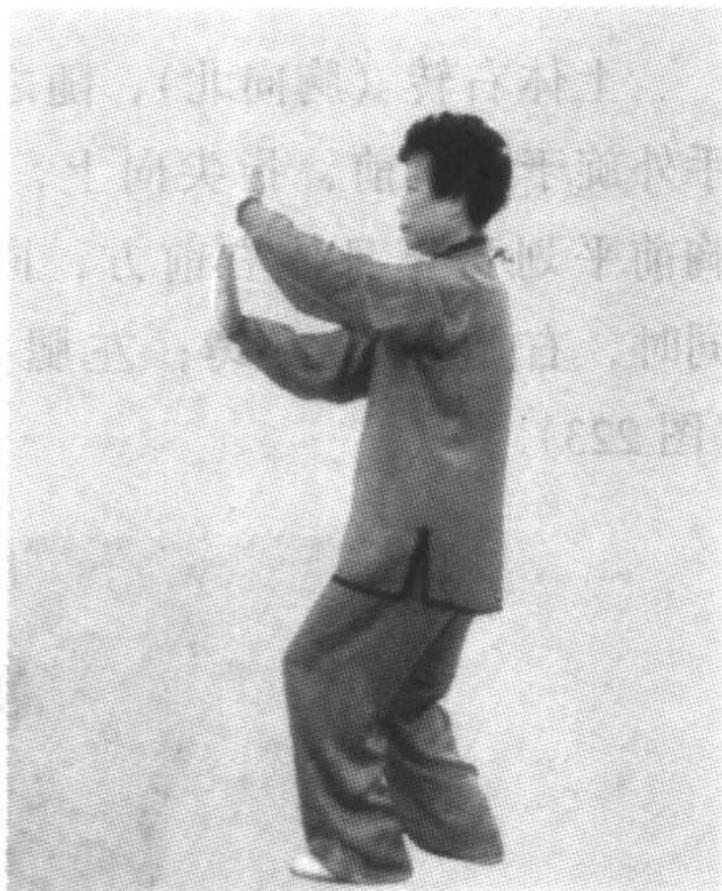


图 222

要点

第1分动为换势过渡动作，第2、3、4、5分动，为左连珠炮。要点与右连珠炮相同。

易犯错误与纠正

易犯错误：在跟步前推这一放劲动作中，跟步，做成了震脚；前推动作两臂僵直，没有松弹劲。

纠正：①跟步时应向前挫跟，脚不要离地面太高。②两掌随上体转动向前发劲推出，臂微屈，掌腕要弹放。

第二十七式 闪通背

1. 屈膝分掌

上体右转（胸向北），随之两掌左右分开，左臂屈肘，左手外旋于左肩前，指尖向上，掌心向右前方；右手内旋，向胸前平划弧至身体右前方，同胸高，指尖向前，掌心向下；同时，右腿屈膝下蹲；左腿屈膝，脚跟提起；目视右手。（图 223）



图 223

2. 弓步穿掌

身体左转（胸向西），随之左脚提起向前进半步，重心前移成左弓步，右腿微屈；同时，两臂屈肘，左掌内旋，向右、

向下划弧于胸前，右掌外旋，向右、向下划弧经右腰侧，掌心转向上，继续向前划弧于胸前时两手相交，右掌经左前臂上向前上方穿出于右肩前，腕同肩高，指尖向前上方，掌心斜向上，左掌向下、向左划弧于左胯旁，指尖向前，掌心向下；目视右掌。(图 224)



图 224



图 225

3. 拧腰旋掌

上体左转拧腰，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；目视右掌。(图 225)

4. 转身推劈

接上式。左脚尖内扣，上体微右转，左臂屈肘，左掌外旋，向上、向右划弧于左耳侧；右掌以腕关节为轴继续内旋，指尖向左，掌心转向外。紧接着，左脚以前脚掌为轴，身体迅

陈式太极拳竞赛套路教与学

速向右后转 180°（胸向东南），随之右脚以前脚掌贴地，向后扫转半圈至左脚左后方，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，左掌继续由耳侧随转体向左前下推劈，臂微屈，手腕同胸高，指尖斜向上，掌心斜向右；右掌随转体向前、向右、向下划弧于右腹前，右臂屈肘屈腕，指尖向左，掌心向下；目视左掌。（图 226、图 227）

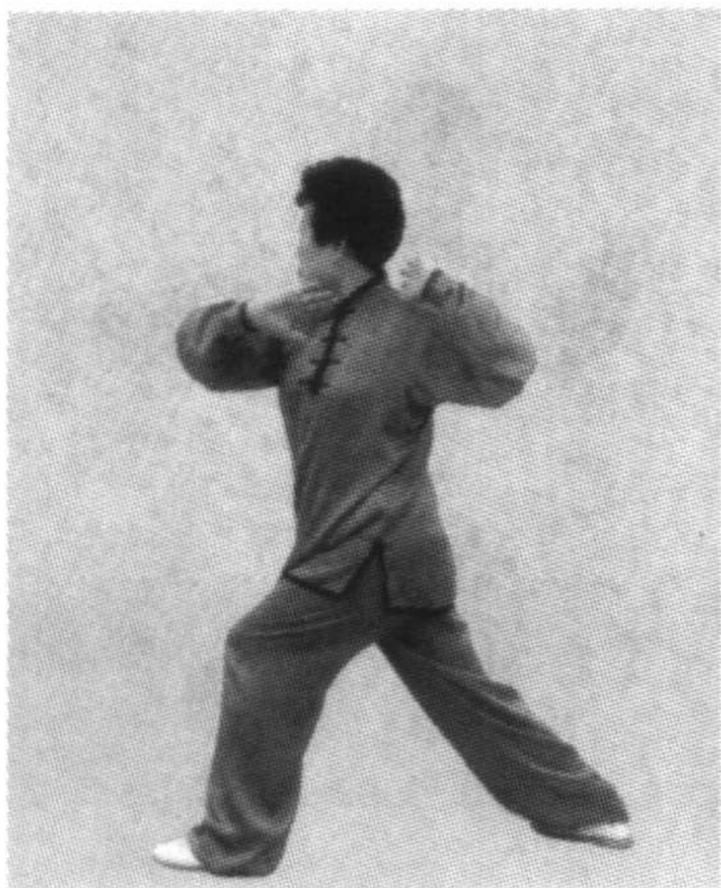


图 226

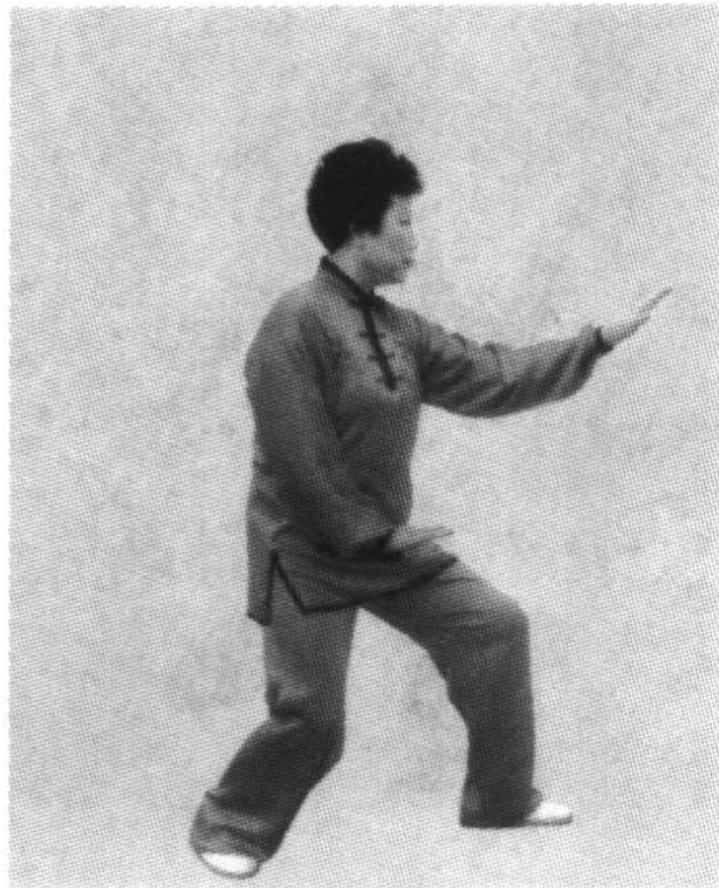


图 227

要点

左脚上步与右掌前上穿出要协调一致，右脚跟落地踏震与右手下按、左手左前下推劈要协调一致。转身后扫推掌，要充分体现出以腰带动四肢的技术特点，突出腰的拧转劲。

易犯错误与纠正

易犯错误：①在转身后扫时右脚抬起。②右脚跟落地踏震与左手前推劈不协调。

纠正：①后扫时要求右脚前掌贴地擦动。②右脚跟落地踏

震与左手前推劈要同时，这样形成一前后的对拉劲。

第三段

第二十八式 指裆捶

1. 转身旋掌

身体右转，随之左手外旋稍向上、向右划弧于左胸前，指尖向上，掌心向外；右手随转体向下、向右划弧至右胯旁，指尖向左前方，掌心向下。接着身体右转，随之左手继续向右、向下、向左划弧于左腹前，指尖向右，掌心向下；右手继续向右、向下划弧经身体右前下方时，外旋，向右、向上至右腰侧，指尖向右前方，掌心向上；目视右掌。（图 228、图 229）



图 228

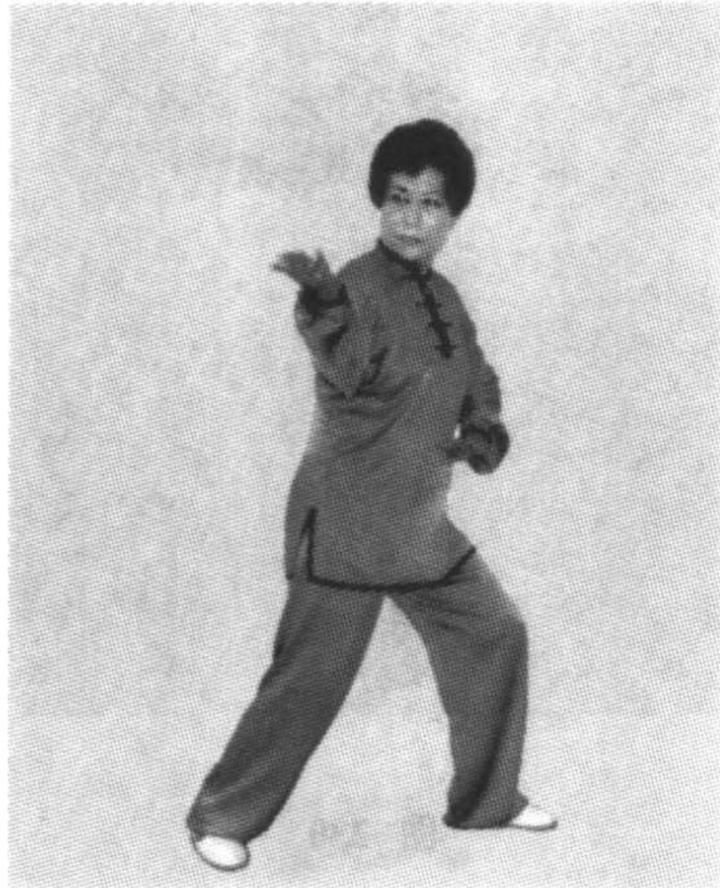


图 229

2. 擦脚合臂

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、向右划弧举臂于头左前方，指尖斜向上，掌心向右；右手继续向上、向左划弧，同肩高时，右掌变拳，屈腕向左，同肩高。接着右脚下落踏地并屈膝，左腿屈膝，左脚跟抬起，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，左臂在上，右臂在下。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，左手指尖向右上方，掌心向右下方。右拳掌心向下；目视左掌。(图 230、图 231、图 232)



图 230

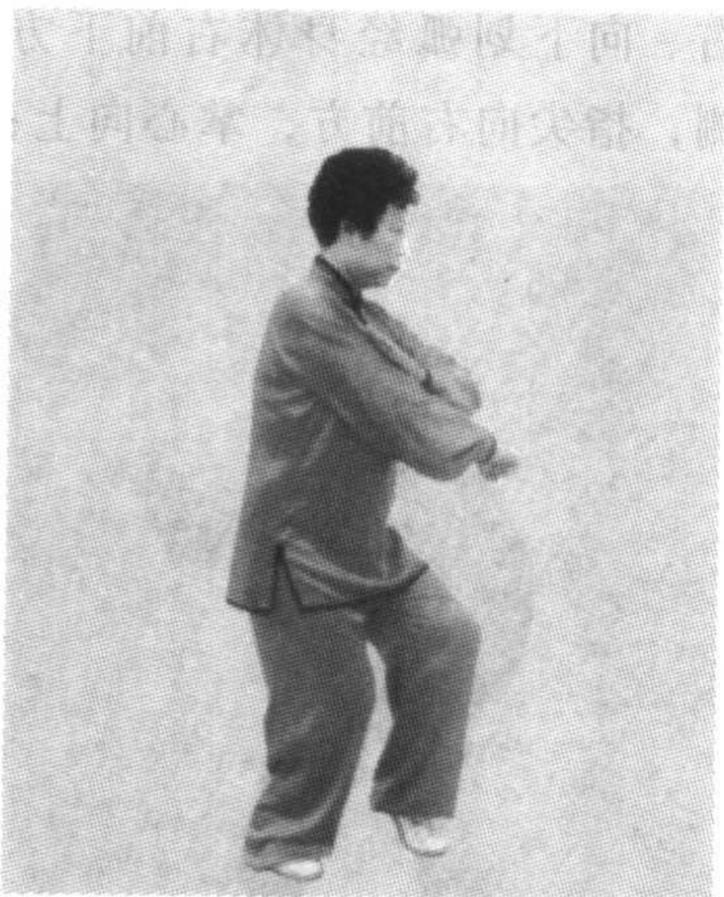


图 231



图 232

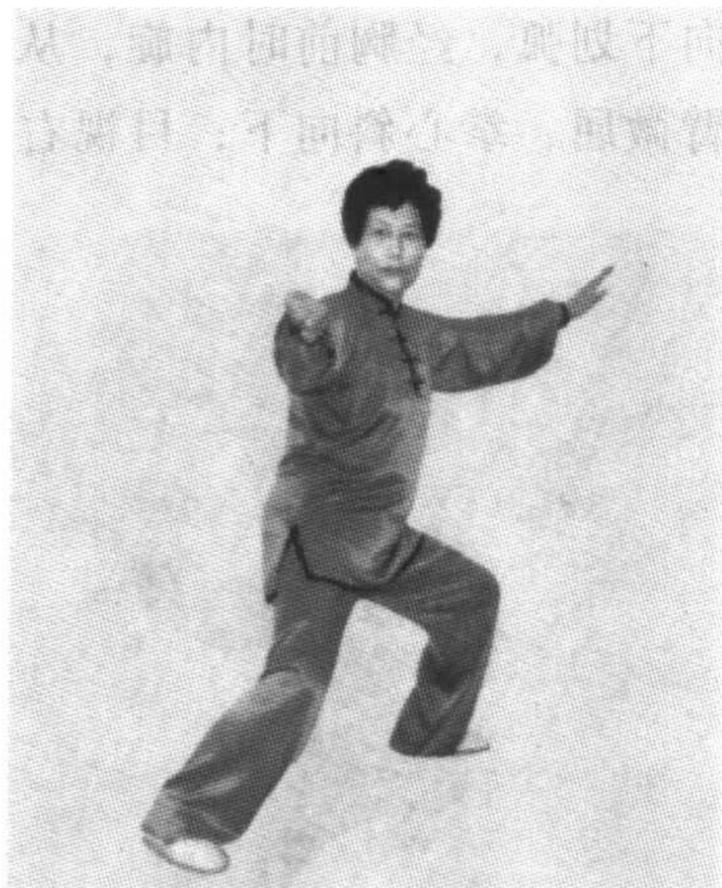


图 233

3. 转身旋臂

重心稍移向左腿并屈膝，左脚尖下落踏实；同时，两臂向左右分展，左手侧举，臂微屈，掌稍高于肩，指尖向左上方，掌心向外；右拳成右斜下举，拳心向后。紧接着身体微左转，重心稍移向左腿；同时，左掌外旋，向右、向下，同胸高，拇指、食指自然伸展，余指自然屈向掌心，掌指向左前方，掌心斜向上；右臂屈肘外旋，向上、向左划弧至右胸前，拳心向后；目视左手。（图 233、图 234）

4. 弓步发拳

身体急促左转（胸向东北），稍前倾；重心移向左腿成左弓步，右腿微屈；同时，左手向右、向下划弧，经胸前时微内旋，向左收于左腹前，掌心轻贴腹部，右拳由肩前继续向左、

陈式太极拳竞赛套路教与学

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；目视右拳。（图 235）

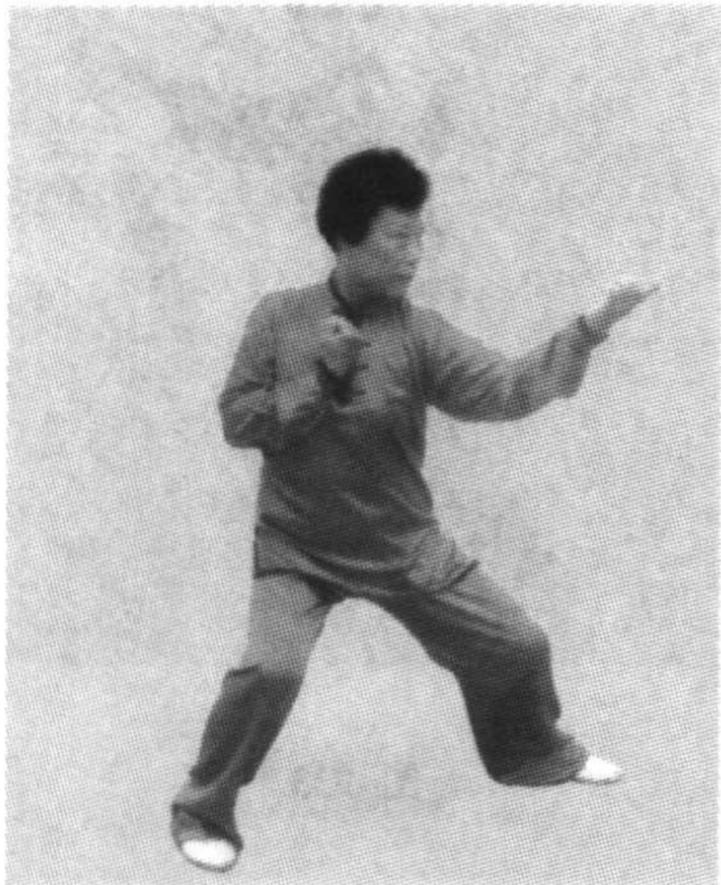


图 234

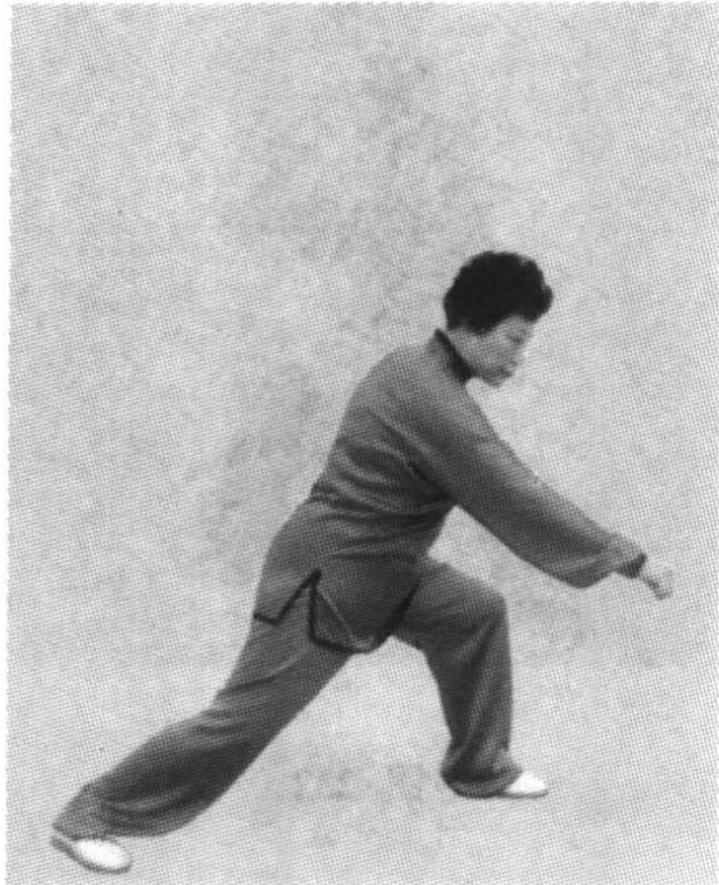


图 235

要点

身体左右转动，带动两臂左右划弧缠绕，要协调柔顺。两臂在胸前合劲，然后转腰发拳，转腰、收掌、发拳要协调一致。发拳时上体稍前倾，但不可塌腰凸臀。

第二十九式 白猿献果

1. 转体左捋

上体微左转，随之左手转贴腹部向下、向左划弧捋于腹左下方，指尖向前；右拳向左、向上划弧于左膝外侧，同膝高；目视右拳。（图 236）

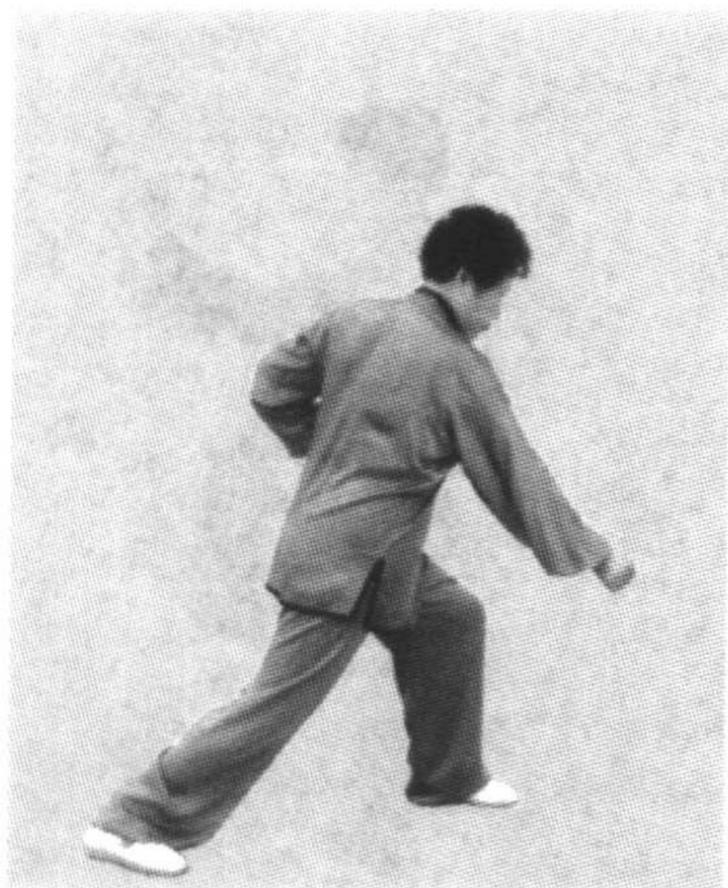


图 236

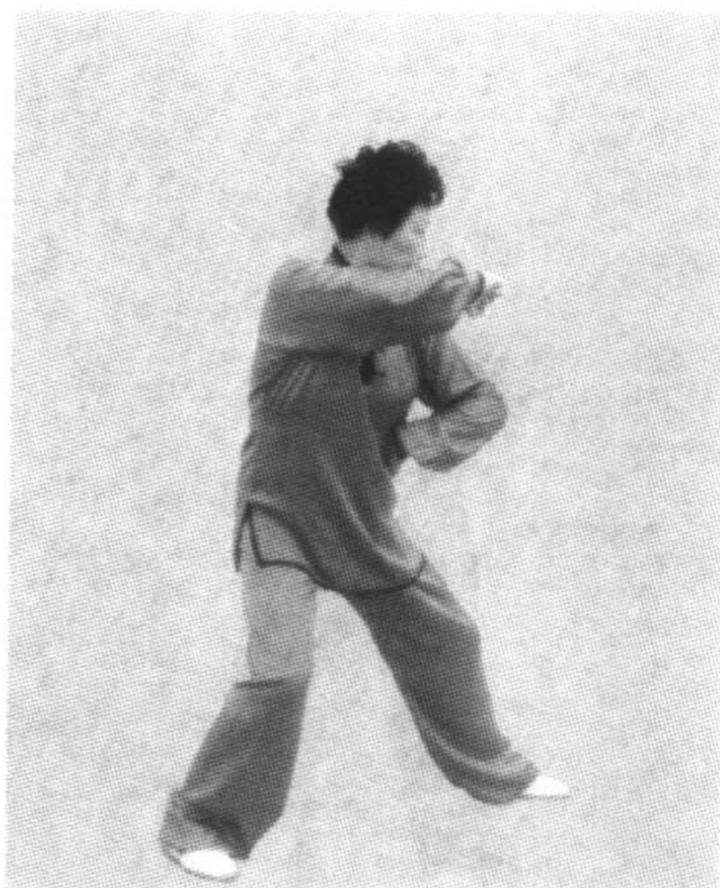


图 237

2. 转体拥臂

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腹前；右拳继续向左并内旋，右臂屈肘向上拥，与肩同高时，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；目视右手。（图 237、图 238）

3. 提膝出拳

身体左转（胸向东），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、向上划弧打出至右肩前，右臂屈肘，拳稍高于肩，拳心向后上方；目视右拳。（图 239）



图 238

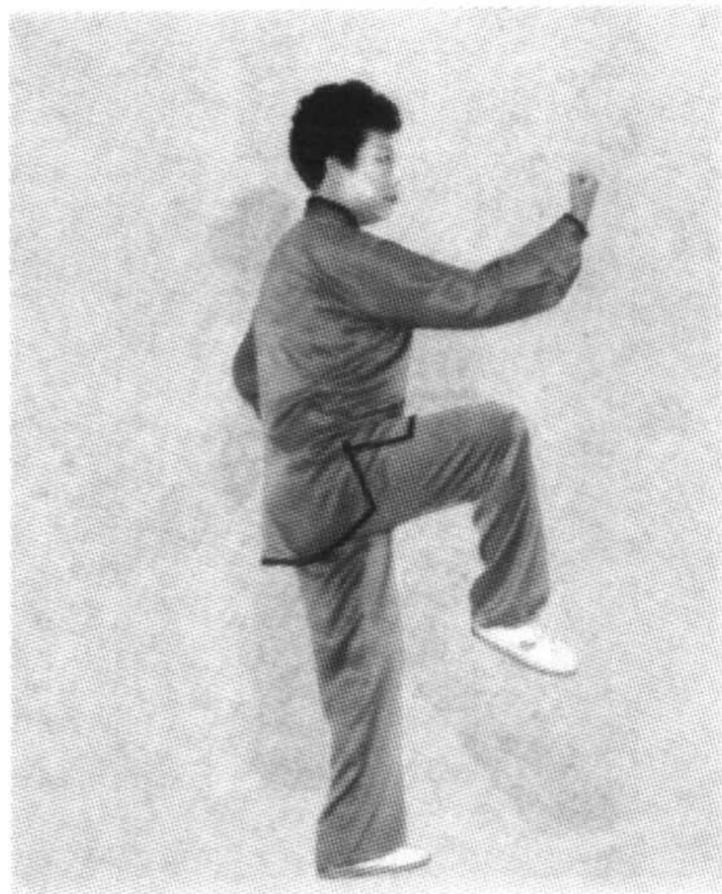


图 239

要点

两臂的缠绕，右手在体前形成一个小圆，两臂配合要协调，动作要连贯。

易犯错误和纠正

易犯错误：右腿屈膝提起与右拳向右前上发出不协调。

纠正：在身体重心全部移到右腿时，右臂与右腿同时做动作。右手像拉一条绳一样，将右膝拉起，这样就协调一致了。

第三十式 双推手

1. 落脚旋掌

左腿屈膝，右脚向左前迈步落脚，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；目视左前方。(图 240)



图 240



图 241

2. 虚步双推

身体右转（胸向东），重心全部移至右腿并屈膝；左脚尖外展，点于右脚内侧约 20 厘米处，左腿屈膝外展成左虚步；同时，两掌由肩上向前、向下经胸前平推，腕同胸高，指尖向上，两掌心斜相对；眼看两掌之间。(图 241)

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。

第三十一式 中盘

1. 转身挫掌

身体右转，随之左掌内旋，腕内扣，横掌前推于胸前，左臂微屈，左掌指尖向右，掌心向前下方；右手伸腕外旋，由左掌下挫掌内收于胸前，稍低于左掌，右臂屈肘，指尖向左，手心向上；目视左掌。(图 242)



图 242



图 243

2. 翻转挫掌

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，上下翻转挫掌一次，右掌在上，

左掌在下，掌心斜相对；目视右掌。(图 243)

3. 翻转挫掌

动作与此式第 2 分动的动作相同，惟方向相反，左右对称。(图 244)

注：在前节 1、2、3 分动中，左脚尖点地随身体左右转动而碾转。

4. 转身穿掌

身体左转；随之左掌、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，指尖向左前；左掌向右、向下划弧于右肘下约 20 厘米，指尖向右；目视右手。(图 245)

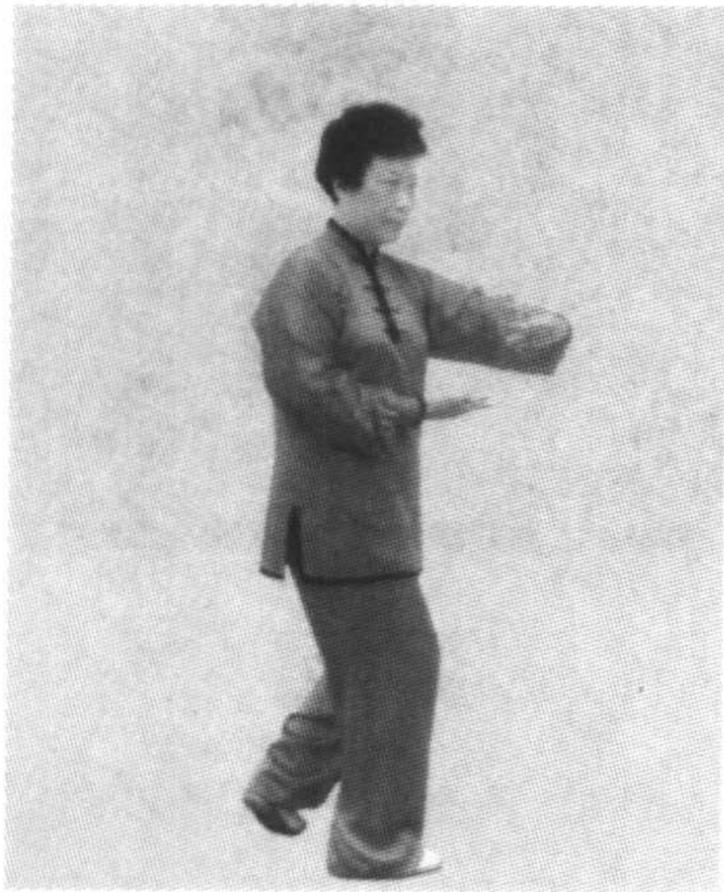


图 244

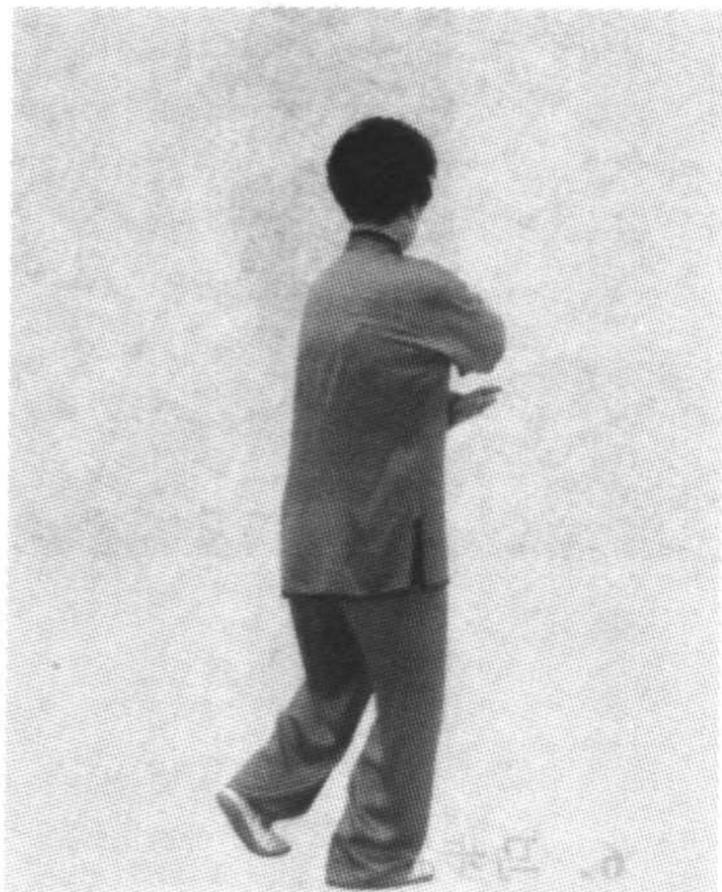


图 245

5. 绕臂擦脚

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，两臂左上、右下在胸前相合。随即左腿屈蹲，右脚以脚跟内侧贴地向右铲出；同时，两手继续绕臂相合，左掌于右上臂上，指尖向右上方，掌心向外；右掌斜向下，指尖向左前下方，掌心向后上方；眼看右掌。（图 246、图 247、图 248）

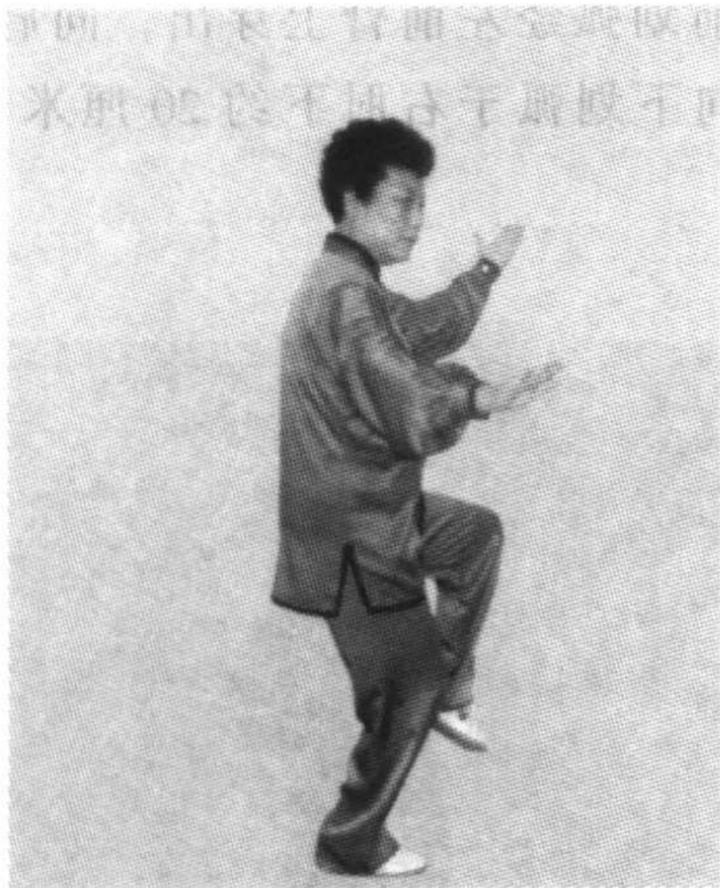


图 246



图 247

6. 马步提手

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

划弧于左膝上约 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屈拢，掌心向左下方；双目平视。(图 249)



图 248



图 249

要点

身体左右转动，带动两臂在胸前缠绕成圆要协调一致；身体转动时不要左右荡臀。

易犯错误与纠正

易犯错误：①身体转动时荡臀。②做不出快慢节奏。

纠正：①两掌臂上下翻转挫拉时，要以身带臂，这样转身就不荡臀了。②这一动有三次翻转换掌，应前两次换掌要慢，第三次要快，这样练起来就体现出了节奏。

第三十二式 前招

身体右转（胸向东南），随之重心移至右腿并屈膝；左脚向左前方进半步，左脚尖点地，成左虚步；同时，右手展指，以腕关节为轴，先向外旋，再内旋在右肩前上方缠绕一圈至额右前方，指尖向左，掌心向外；左手展腕向左、向前划弧于左膝前上方约 10 厘米处，指尖向前下方，掌心向后下方；目视左手。（图 250）

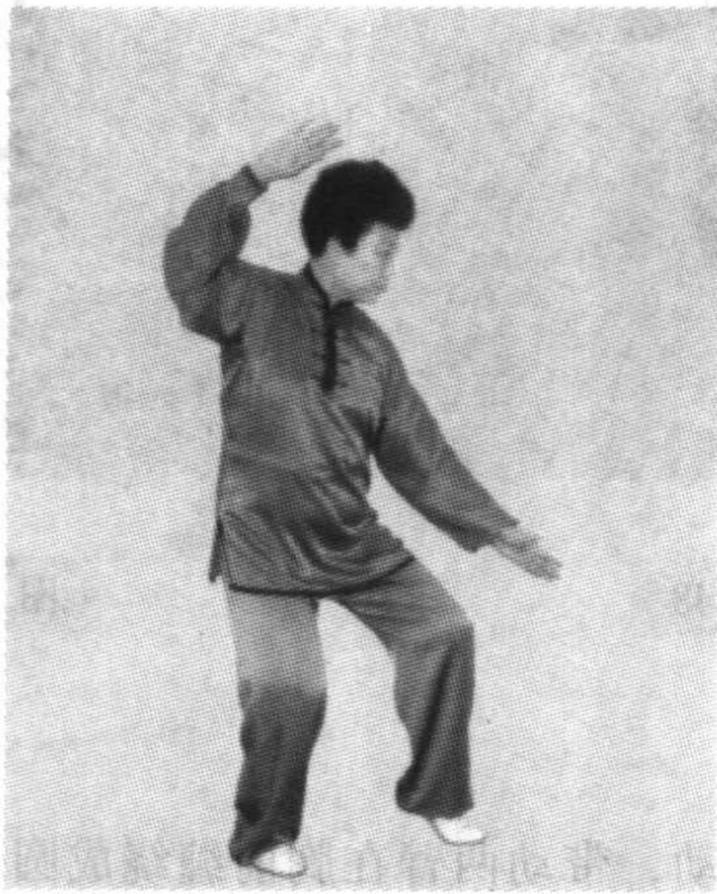


图 250

要点

进左脚与左手向左前划弧要协调一致。

第三十三式 后招

左脚向左前活步，外摆落地踏实，重心全部移至左腿并屈膝。右脚向右前上步，脚尖点地，右腿屈膝成右虚步；身体左转（胸向东北）；同时，左手外旋，向右、向上划弧，经胸前时内旋，向上、向左划弧至额左前方，指尖向右，掌心向外；右手向右、向下、向左划弧于右膝上约 10 厘米处，指尖向前下方，掌心向后下方；目视右手。（图 251）

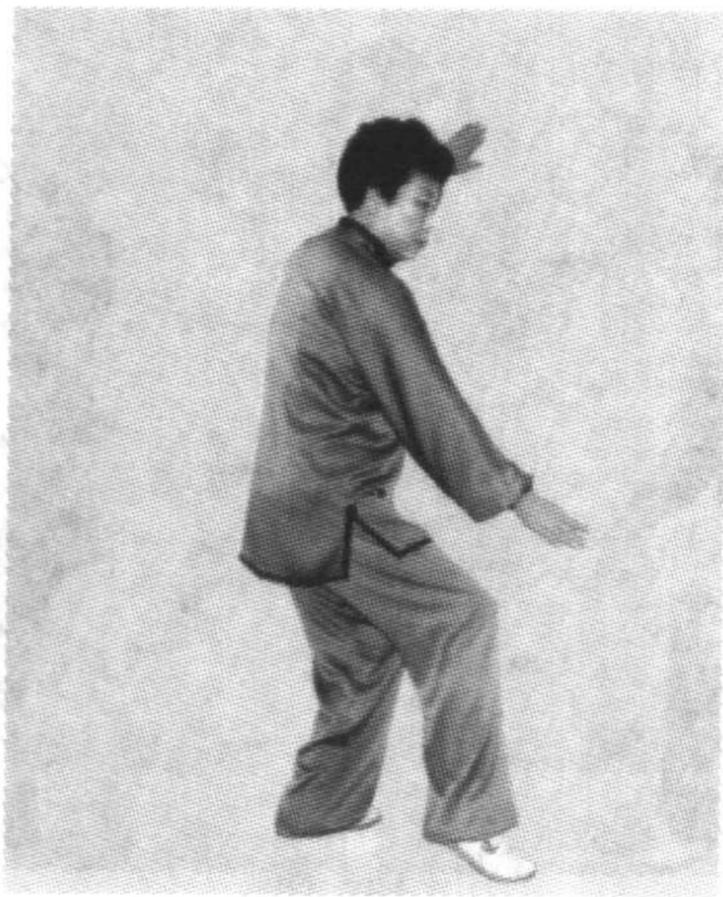


图 251

要点

同前招，文字叙述略。

第三十四式 右野马分鬃

1. 转体绕臂

上体右转，随之两臂上下相绕，右手外旋，向左、向上划弧，经胸前时转内旋，向上、向右划弧至额右前方，指尖向左，掌心向外；左手向左、向下外旋，向前划弧至左大腿外侧，指尖向下，掌心向前；目视左手。（图 252）

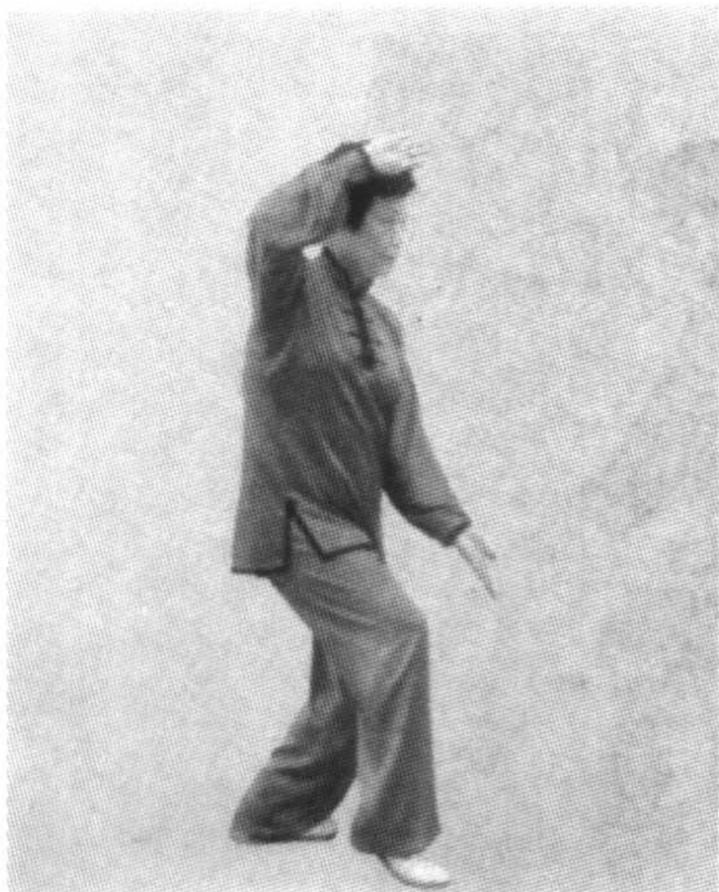


图 252

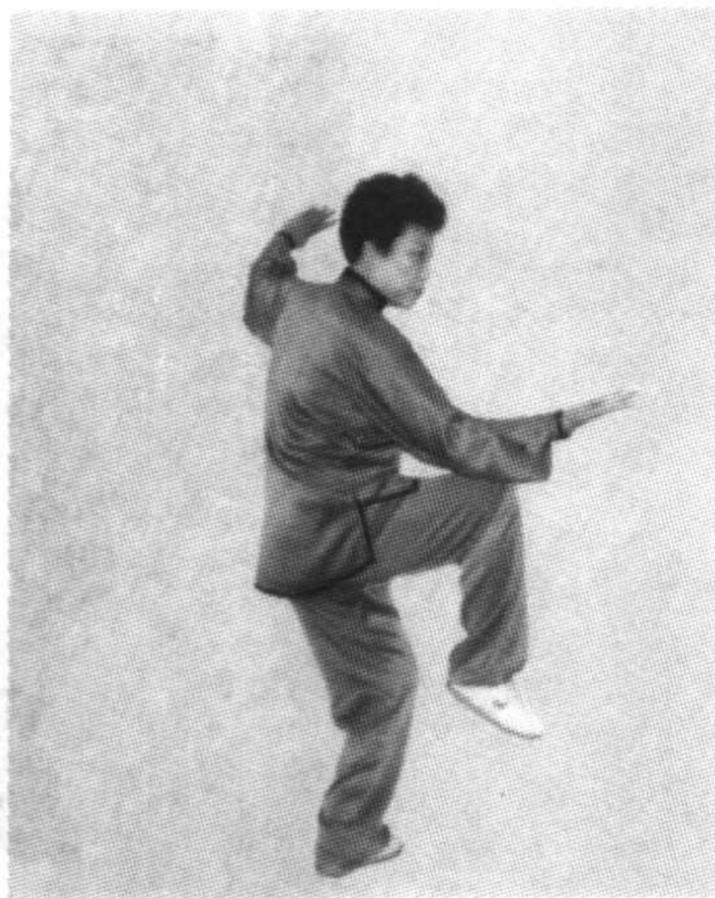


图 253

2. 提膝绕臂

身体左转；右腿屈膝提起，膝同腹高，右脚尖自然下垂；同时，左手外旋，继续向右、向上划弧，经胸前时转内旋，向上、向左、向下划弧至身体左侧，腕同肩高，指尖向左前上

方，掌心向外；右手向右、向下外旋，向前、向左划弧至右膝前上方；目视右手。(图 253)

3. 马步穿掌

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，指尖向左前上方，掌心向外；右手向右前上方穿出，指尖同鼻高，掌心向右后方；目视右手。(图 254)

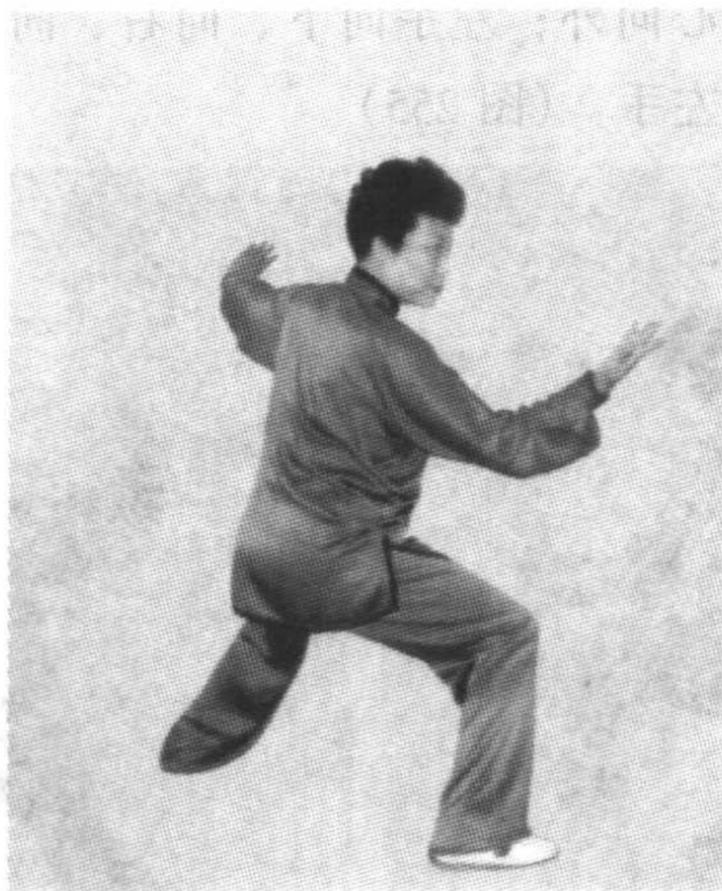


图 254

要点

成马步与两臂向外分展要协调一致。

易犯错误与纠正

易犯错误：在最后定势时成弓步穿掌。

纠正：讲清两种步型之区别。此势应是马步重心偏于穿掌一腿，而不要做成弓步。

第三十五式 左野马分鬃

1. 提膝旋掌

身体右转（胸向东南）；右脚外碾，重心全部移至右腿并屈膝。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，指尖向右上方，掌心向外；左手向下、向右、向上外旋划弧至左膝前上方；目视左手。（图 255）

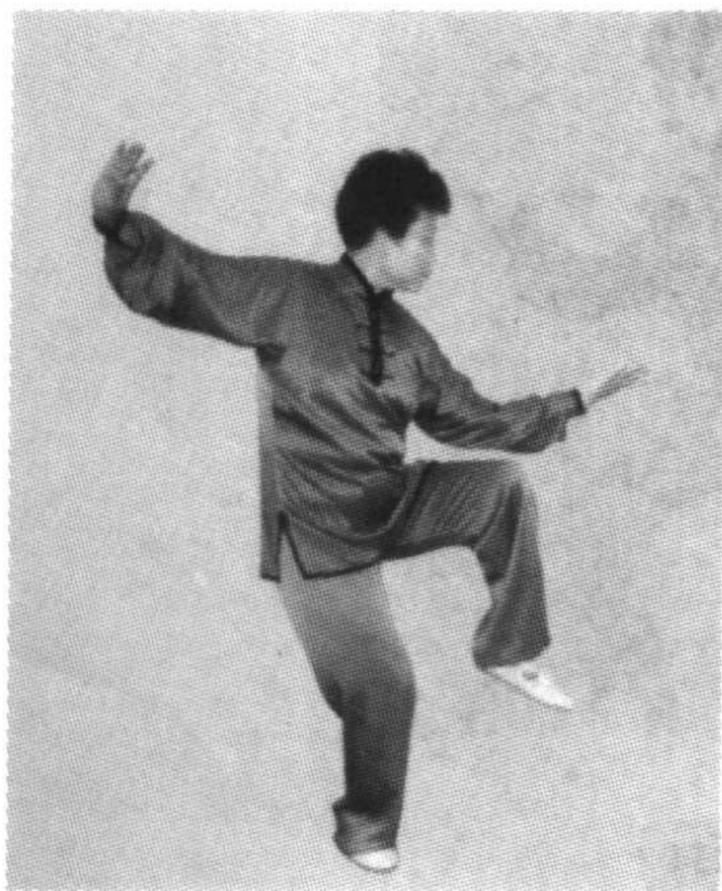


图 255



图 256

2. 马步穿掌

右腿屈膝下蹲；左腿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，指尖向右前上方，掌心向外；左手向右前上方穿出，指尖

同鼻高，掌向左后方；目视左手。(图 256)

要点

同“右野马分鬃”，文字叙述略。

第三十六式 摆莲跌叉

1. 转身旋掌

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。接着重心稍移向右腿，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，指尖向后，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，指尖向后，掌心向上。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，腕稍高于肩，掌心向外；左手内旋，向右、向下划弧于右胸前，掌心斜向下；目视右手。(图 257、图 258、图 259)

2. 转身捋按

身体左转，重心移向左腿；同时，两手向下、向左划弧，左手捋按于左腰前，指尖向右下方，掌心斜向下；右手捋按至右胯前方，指尖向右下方，掌心斜向下；目视右手。(图 260)

3. 收脚摆掌

上体微左转，重心移向左腿，随之两手向左、向前、向上划弧，同胸高，掌心向下。接着上体右转，重心移向右腿；同时两手平摆向右划弧至体前，同胸高，两手相距稍宽于肩，手

陈式太极竞赛套路教与学



图 257



图 258



图 259

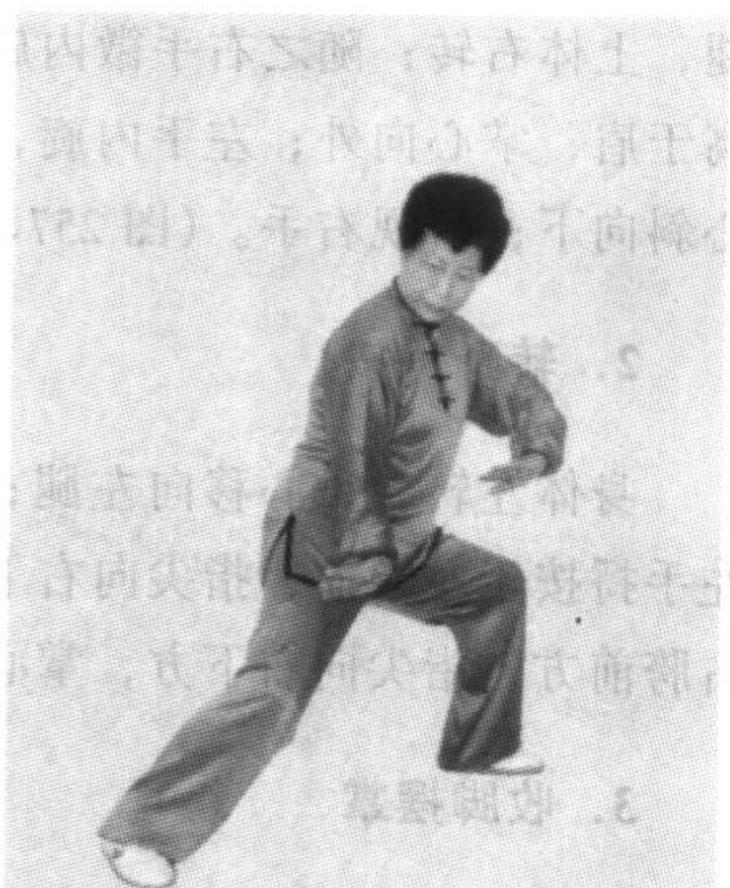


图 260

第五节 动作图解

心向下。紧接着右脚收至左脚内侧，脚尖点地，两腿屈膝，右膝稍内合；两手继续向右划弧，右手下落同腰高，左手至右胸前；目视右手。（图 261、图 262、图 263）



图 261



图 262

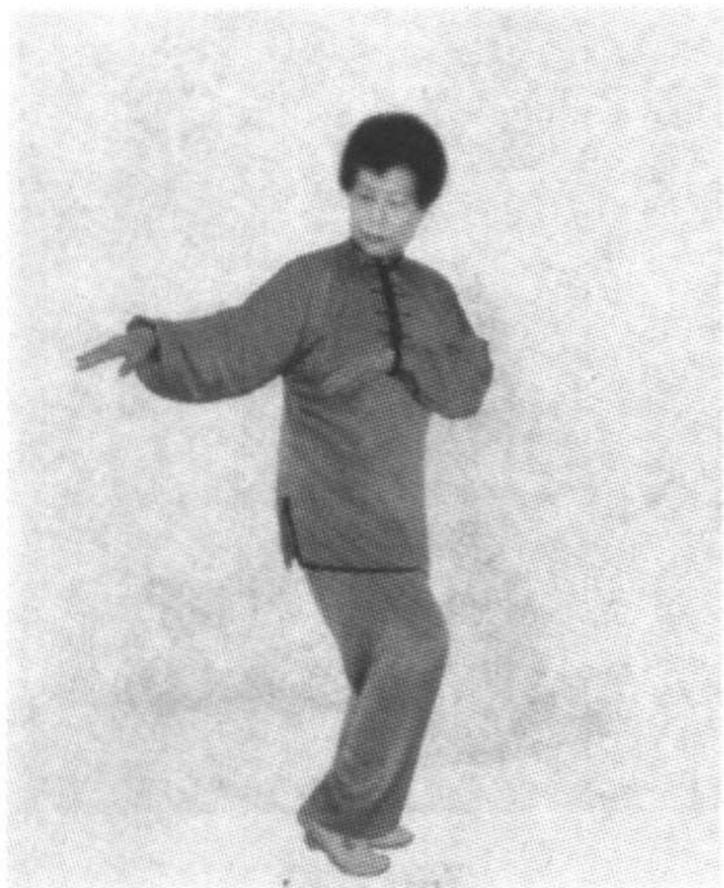


图 263

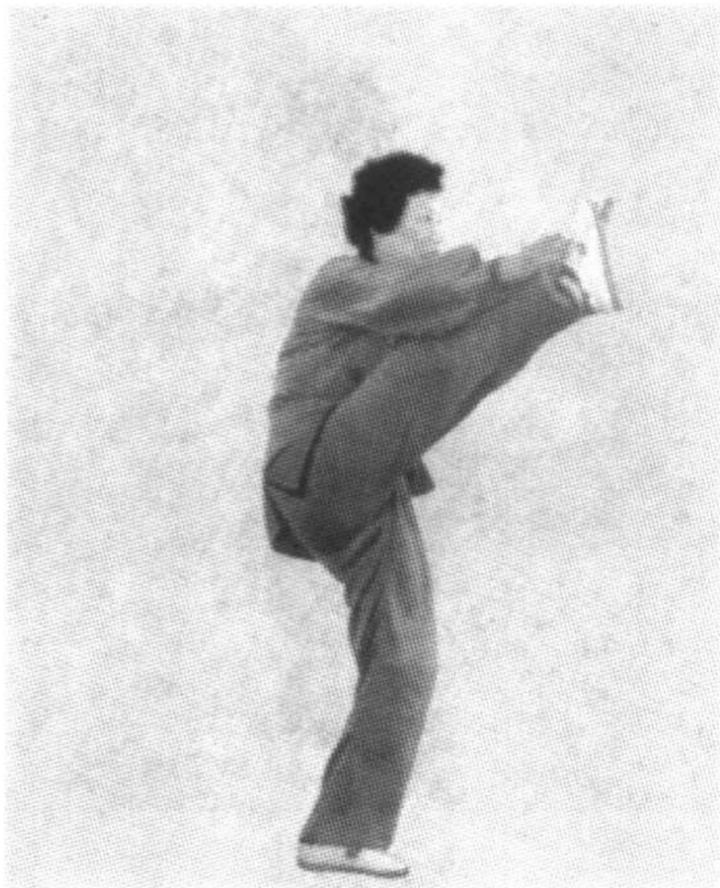


图 264

4. 独立摆脚

重心全部移至左腿并微屈独立，右脚向左、向上、向右划弧摆起至胸前时，两手向左、向上依次击拍右脚面；目视右手。(图 264)

5. 震脚跌叉

左腿屈膝，右脚下落于左脚内侧并屈膝踏地震脚，随之左脚迅速离地稍提起；同时，右掌变拳前平举，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，以脚跟贴地向左前方铲出，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，右拳经面前向上、向右弧形举至肩右前上方，拳心向外；左臂随左脚铲出前伸，拳心向上；目视左拳。(图 265、图 266)

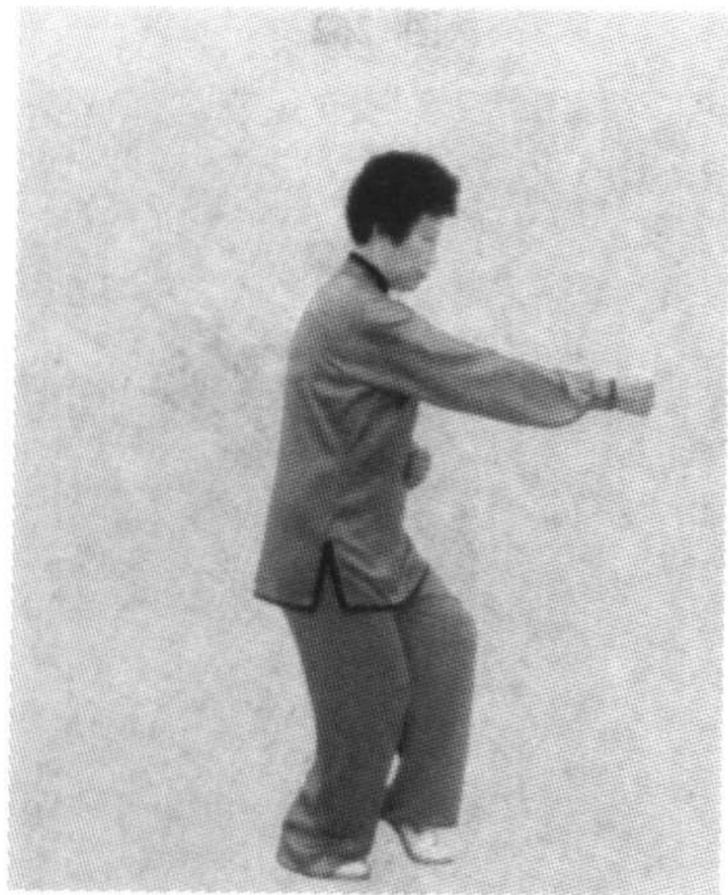


图 265

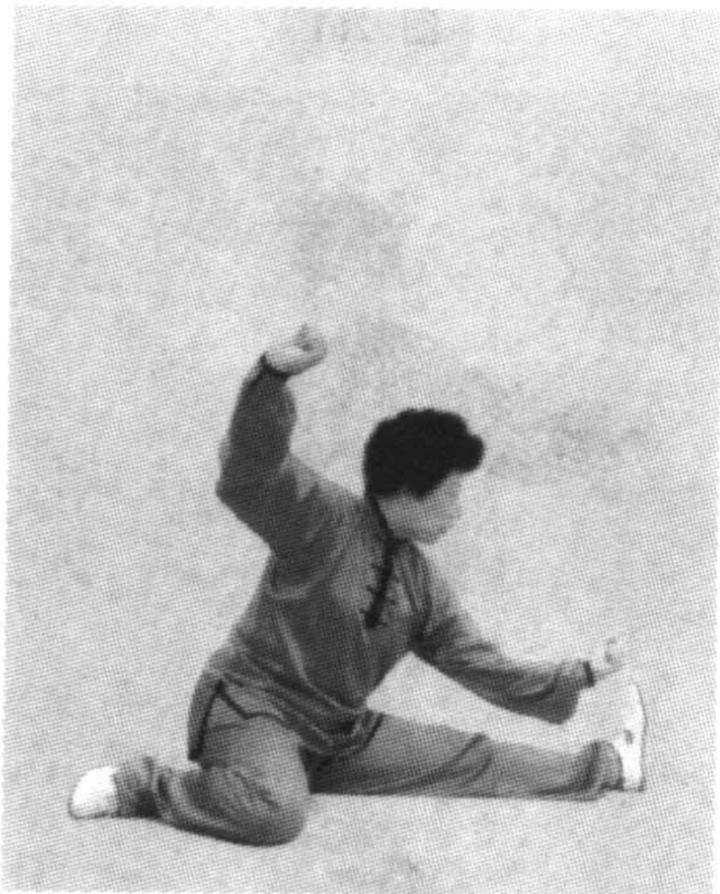


图 266

要点

第1、2、3、4分动为摆莲动作，第5分动为跌叉动作。右脚下震，左脚提起与举收拳要协调一致；左脚铲出时，上体不要倾斜。

第三十七式 左右金鸡独立

1. 提膝穿掌

右脚蹬地，重心移向左腿成左弓步；同时，右拳下落与肩平；左拳内旋，随弓步向前上稍举起，拳稍低于肩。接着上体左转（胸向东），随之重心全部移到左腿，右腿屈膝向前提起；同时，左臂屈肘，左拳变掌横于胸前，掌心向下；右拳变掌，向下经胯侧外旋向前、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；双目平视。（图267、图268、图269）

2. 落脚踏按

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，与右掌同时按于右胯前，两掌指尖均朝前，掌心均向下；目视右手。（图270）

3. 擦脚摆掌

上体右转，重心稍移向右腿；同时，两掌随转体向下、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，

陈式太极拳竞赛套路教与学



图 267



图 268

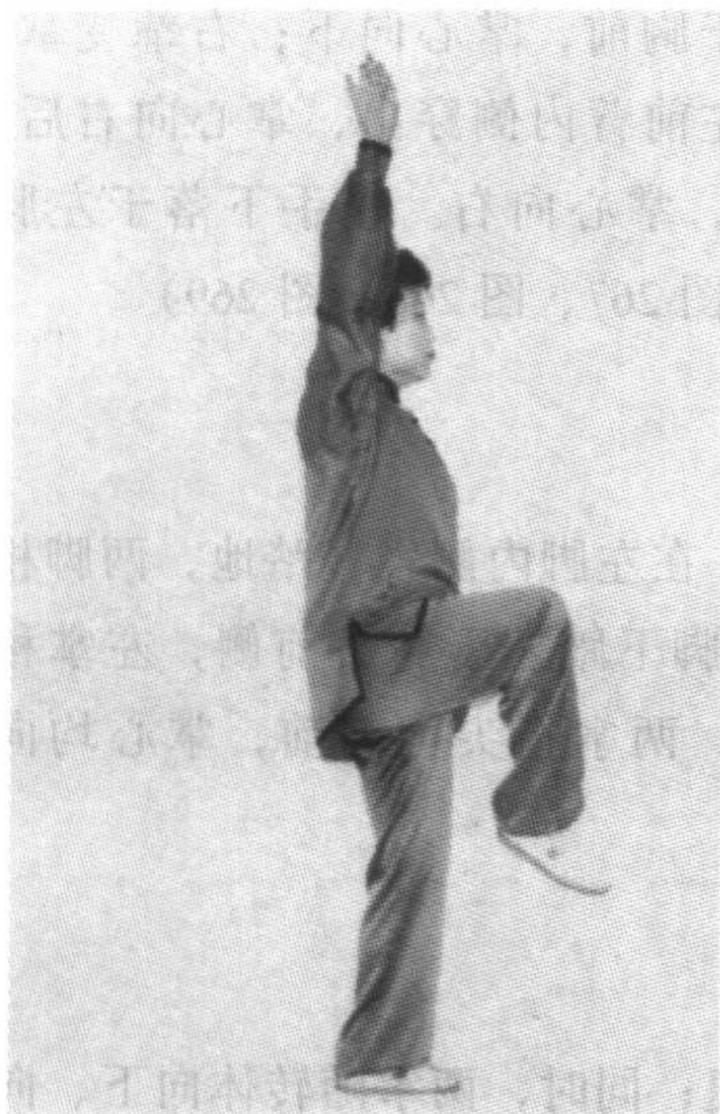


图 269

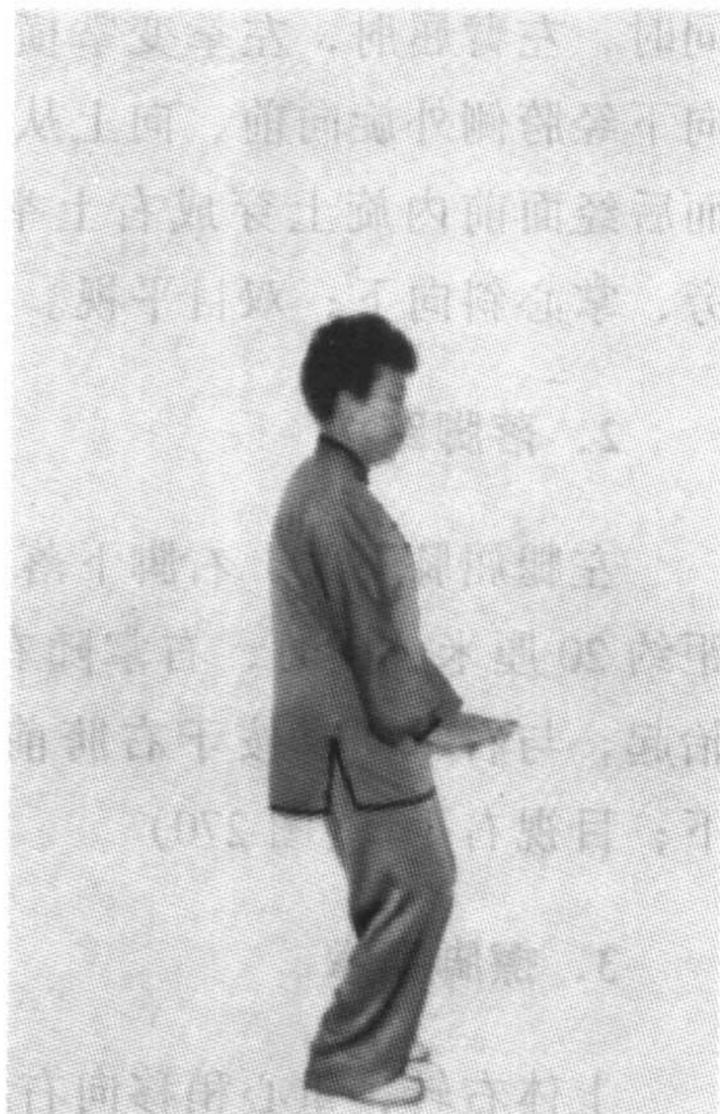


图 270

左掌内旋，右掌外旋，两掌同时向前、向左、向上划弧摆掌，左掌伸至身体左前方，腕同肩高，指尖朝右前方，掌心向左前方，右掌于胸前，指尖朝右前方，掌心向左前方；目视右掌。（图 271、图 272）

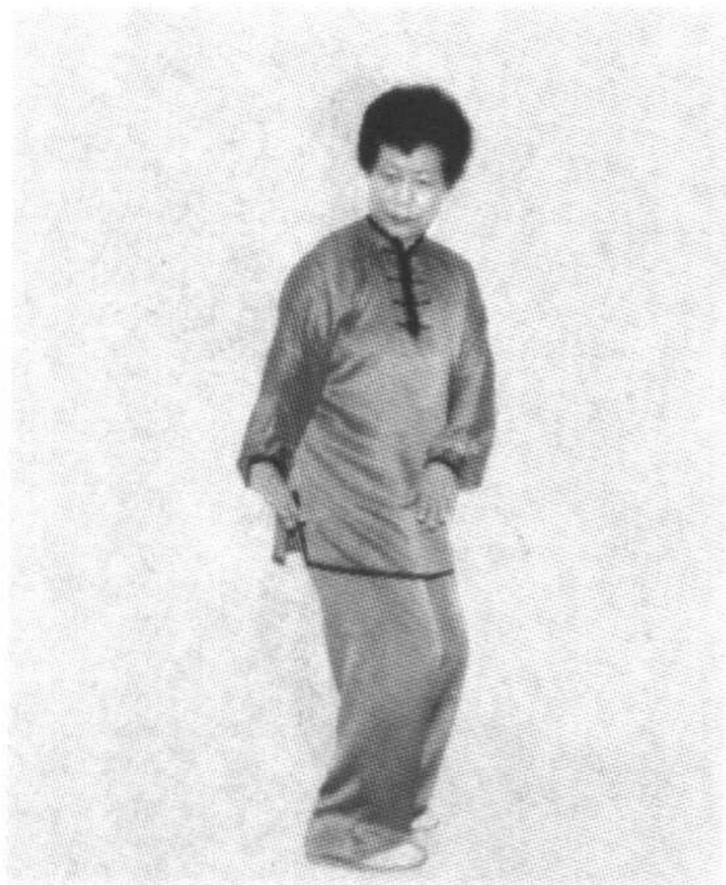


图 271

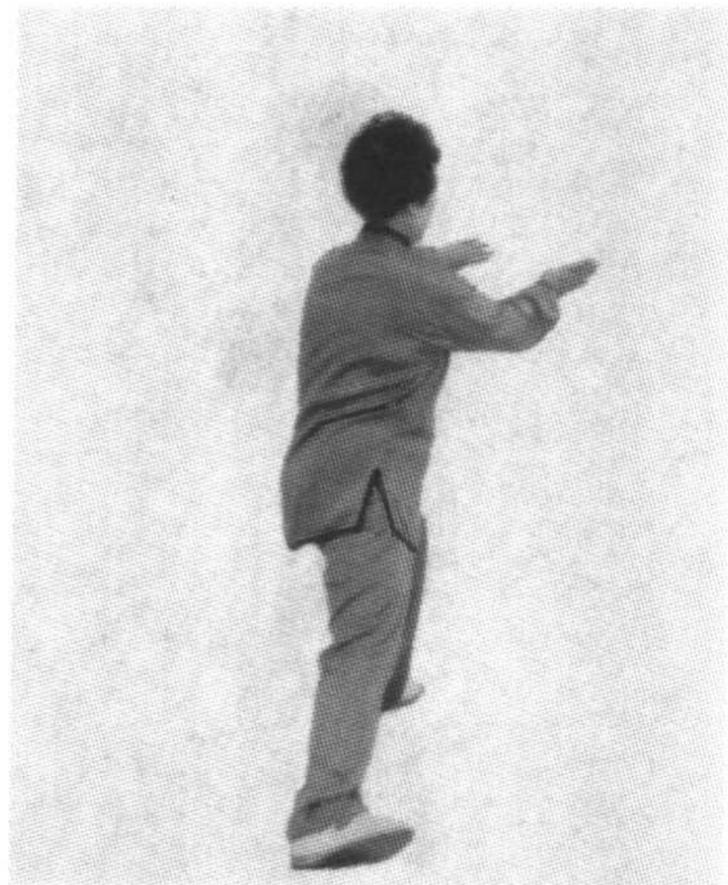


图 272

4. 收脚收掌

重心移向右腿并屈膝，上体微右转（胸向东），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，指尖向前，掌心向上；右掌向下、向左划弧，按于右胸前成横掌，指尖向左，掌心向下；目视左手。（图 273）

5. 提膝穿掌

身体微右转（胸向东），随之左手外旋，向上从右前臂内

陈式太极拳竞赛套路教与学

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；左手继续上穿，经面前内旋上穿成左上举，掌心向左；右手下落于右胯旁，掌心斜向下；双目平视。（图 274、图 275）

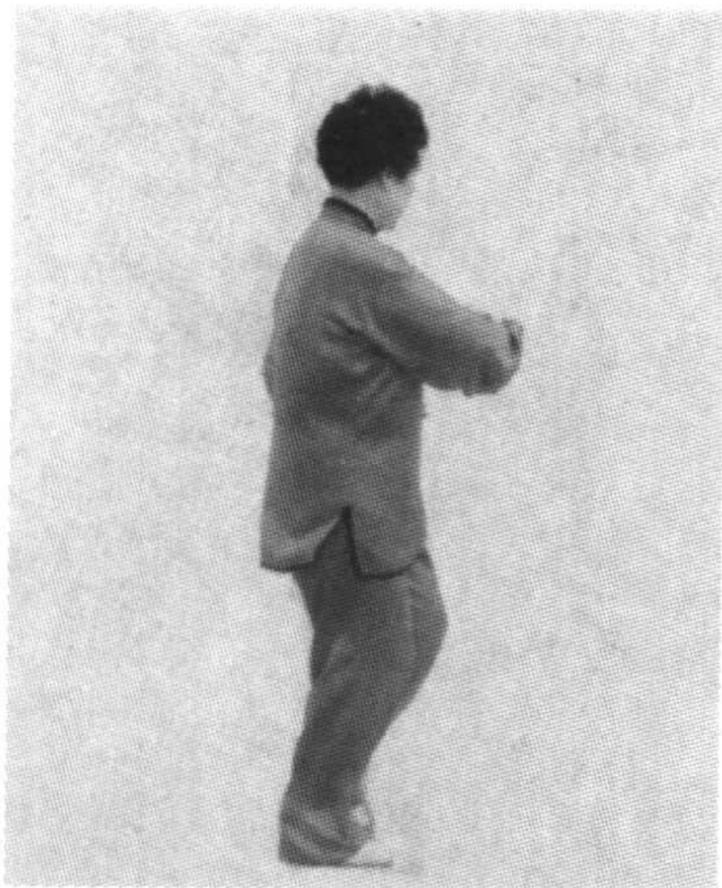


图 273

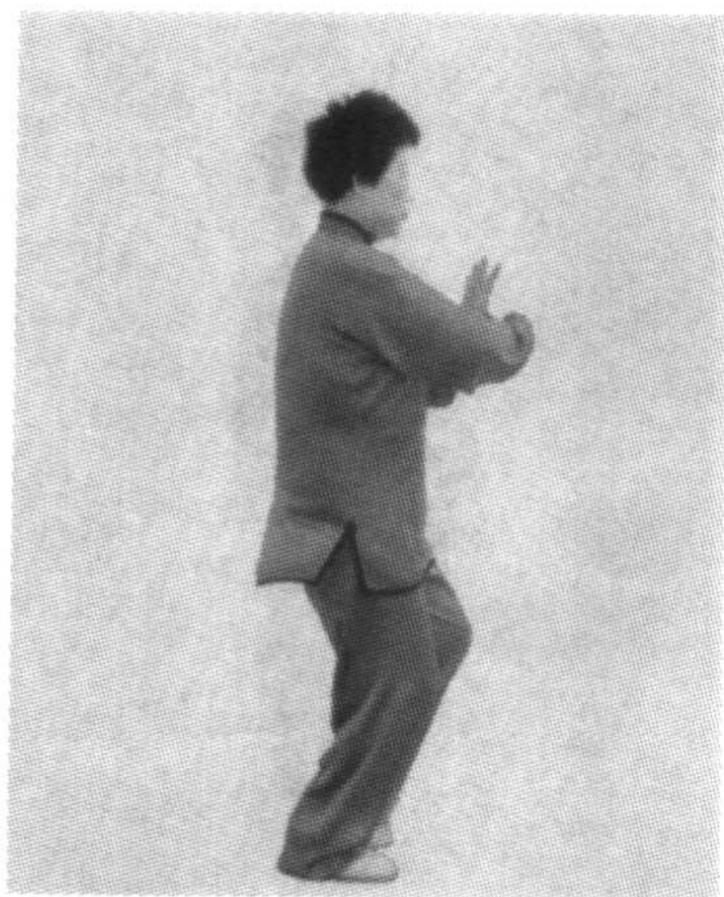


图 274

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。

易犯错误与纠正

易犯错误：①第一分动提膝穿掌时站不稳。②提膝穿掌不同时。

纠正：①在第一分动中，当身体重心全部移至左腿时，慢慢收回左腿再屈膝上提，这样就能站得稳。②讲明不同时就独立站不稳的原理，使练习者知道同时的重要性。



图 275

第四段

第三十八式 倒卷肱

1. 马步展臂

右腿屈膝下蹲，左脚下落于右小腿内侧；左手下落于额前时，右手向前上伸于左肘内侧。接着左脚向左后方落步，左手继续下落于胸前时，右手经左前臂向上、向前穿出；而后身体左转（胸向东北），两腿屈蹲成右偏马步；左手随体转继续向下、向左、向上划弧至左前方，腕稍低于肩，指尖向左前方，

陈式太极拳竞赛套路教与学

掌心向外；右手继续向右前伸展，腕稍低于肩，指尖向右前，掌心向外；目视左手。（图 276、图 277）



图 276

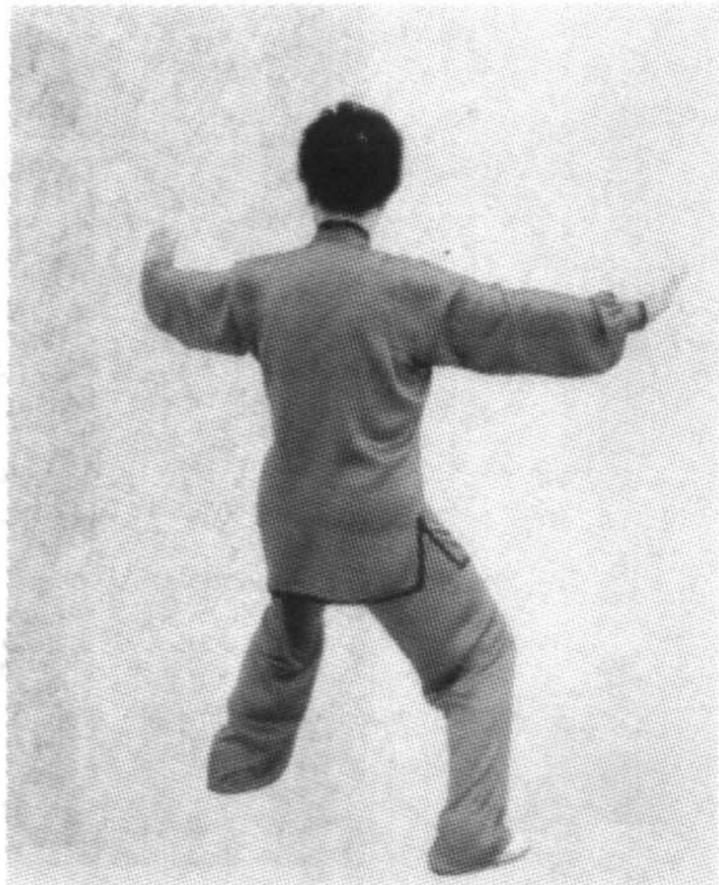


图 277

2. 退步推掌

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，左手经左耳侧向左前从右臂上展臂推出，腕稍低于肩，指尖向左前方，掌心向外；右手随体转向下、向右划弧至右前方，腕稍低于肩，指尖向右前方，掌心向外；目视右手。（图 278、图 279）

3. 退步推掌

身体微右转，重心稍移向右腿；同时，两手外旋，掌心翻



图 278



图 279

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，右手经右耳侧向右前从左臂上展臂推出，腕稍高于肩，指尖向左前方，掌心向外；左手随体转向下、向左划弧于腹前，指尖向右，掌心向下。（图 280、图 281）

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。

第三十九式 退步压肘

1. 转身旋掌

身体左转，随之重心移向左腿；同时，左手内旋，向左、

陈式太极拳竞赛套路教与学

向上、向前划弧至左胸前，指尖向右，掌心向外；右手外旋，向下、向左划弧至右前方，腕稍低于肩，指尖向右前，掌心向上；目视左手。（图 282）



图 280

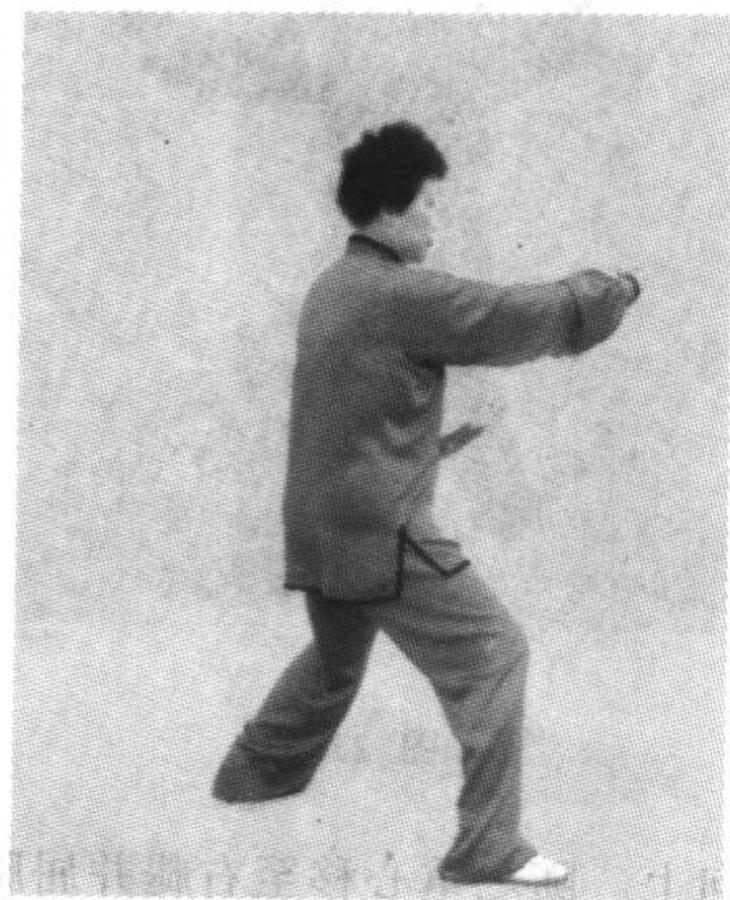


图 281



图 282

2. 转体摆掌

上体右转，重心移向右腿，随之左手展臂外旋于体左前方，同胸高，指尖向左，掌心向外；右手内旋于右肩前，指尖向左前方，掌心斜向下。接着上体继续右转，随之两臂同时向右平摆，左手至体左前方，同胸高，指尖向左，掌心向右；右手至体右前方，同肩高，指尖向左，掌心向右；目视左手。（图 283、图 284）

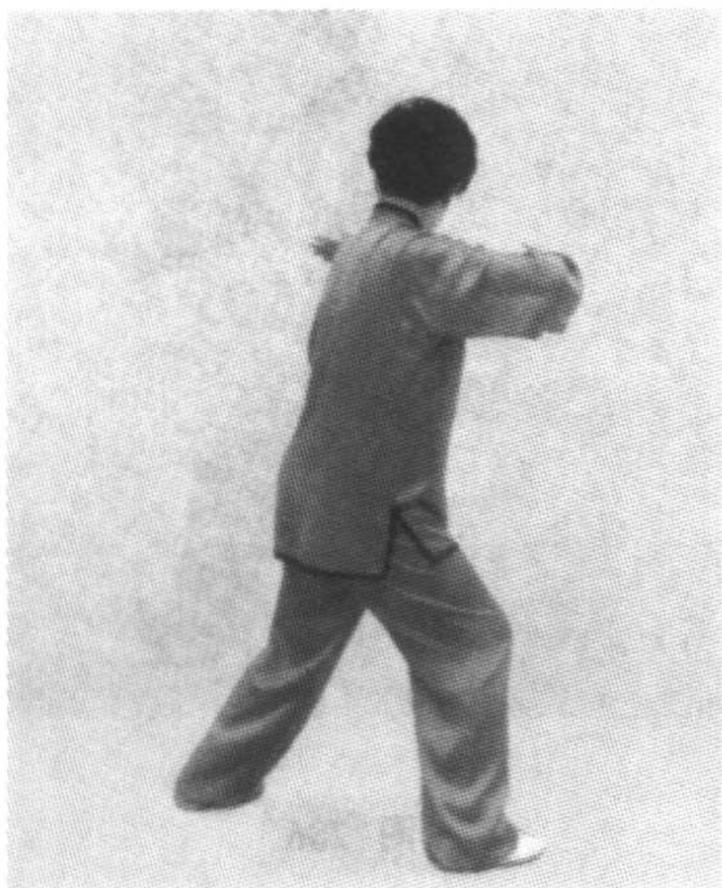


图 283



图 284

3. 退步横击

上体左转（胸向东南），重心移向左腿并微屈；随之右脚脚跟提起，脚前掌贴地向左后划弧收于左脚右前方，右腿微屈；同时，左手继续向右划弧平摆，屈腕内旋上提于右胸前，手指自然放松下垂，左臂屈肘横于胸前，肘尖向左前方；右手外

陈式太极拳竞赛套路教与学

旋，向左划弧平摆于左肘下约 10 厘米处，指尖向左前方，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，右腿屈膝微蹲，重心偏于右腿；同时，左手经右臂上横掌迅速向左前方击出，同胸高，指尖向右前方，掌心向下；右掌在左肘下以左掌横击的同样速度，右臂屈肘收于右腹前，指尖向左前方，掌心向上；目视左手。（图 285、图 286）

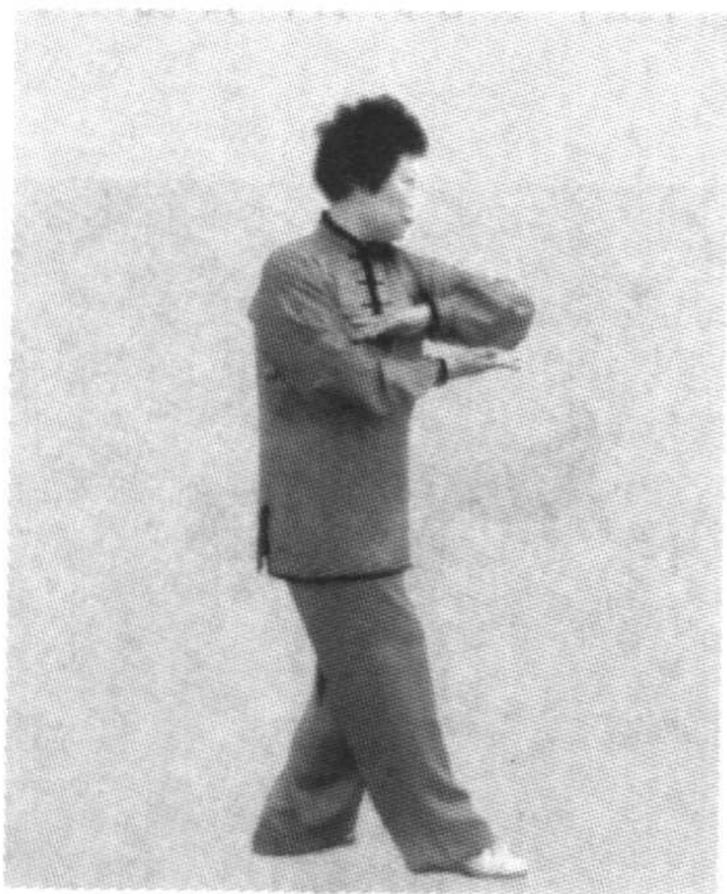


图 285



图 286

要点

右脚后退与两掌推拉要协调一致，并要快速短促发力。

易犯错误与纠正

易犯错误：在定势时两掌拉得太开。

纠正：在定势时要求右肘尖不超出身体，左臂微屈，左掌横切，这样两掌间距正好是一前臂长，符合压肘之要求。

第四十式 擦脚

1. 转身右捋

身体右转，重心移向右腿；随之左手向下、向右划弧捋于胯左前方，指尖向左，掌心向下；右手收于腰间，指尖向左，掌心向上；目视右手。（图 287）



图 287



图 288

2. 歇步叠臂

重心移于左腿并屈膝，右脚跟提起；同时，左手继续向下、向左、向上划弧于腹前，左臂屈肘，翘腕，左手指尖向左上方；右手继续向上划弧外旋举于肩右上方，腕稍高于肩，指尖向右后方，掌心斜向前；目随视右手。接着，重心全部移至

陈式太极拳竞赛套路教学与学

左腿，右脚向左脚前侧上步，外摆落地，两腿屈蹲，右脚跟提起，右腿在左腿上，重心偏于左腿，成高歇步；同时，左臂屈肘，左手内旋，伸腕横臂于胸前，指尖向右，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，右手指尖向左，掌心向下；目视左方。（图 288、图 289）

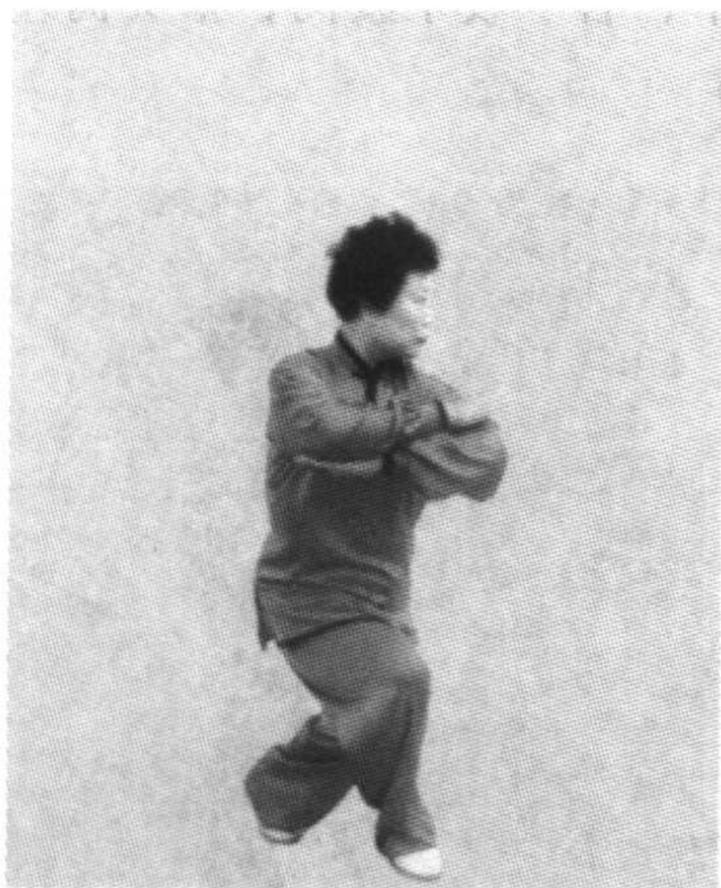


图 289

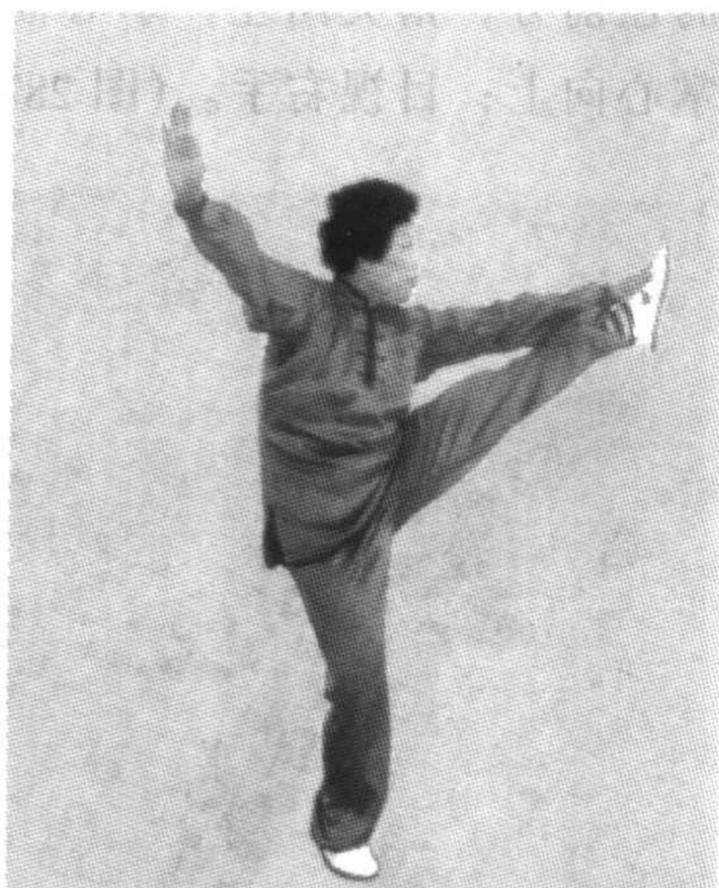


图 290

3. 分掌拍脚

两腿伸起，重心全部移至右腿，右腿支撑，左腿由屈到伸，左脚向左前上踢摆，脚面展平；同时，两手分别向上、向左右划弧分掌，右手于右上方，指尖向上，掌心向外；左掌击拍左脚面；目视左手。（图 290）

要点

右脚向左前盖步与右臂向左下落于胸前，两前臂相交要协

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。

易犯错误与纠正

易犯错误：在最后拍脚时做成摆性拍脚。

纠正：在第2分动时，歇步不要太高，在两腿伸起的同时，左腿就由屈到伸，左脚向左前上踢摆就不会做成直摆性拍脚。

第四十一式 蹬一根

1. 转身叠腕

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。接着右脚以脚掌向右碾转，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，腿微屈，右脚跟提起，脚尖点地；同时，两拳向下、向内划弧，两腕交叉叠于腹前，左拳在外，拳眼向前；目视右前方。（图291、图292）

2. 擦拳踹脚

左腿稍屈，两拳在体前向前、向左右各绕一平圆仍于腹前交叉，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，向右上踹出，脚与腰同高；同时两臂分别向左右上方展臂擦拳，拳与肩平，拳心斜向下；目视右拳。（图293）

要点

右脚侧踹与两臂分展协调一致；要快速发力，右脚踹出

陈式太极拳竞赛套路教与学

后，借反弹力，右腿微屈。



图 291



图 292



图 293

第四十二式 海底翻花

1. 屈膝旋臂

左腿屈蹲，右腿屈膝，右脚下落；同时，右臂内旋，向下、向左划弧至右膝内侧；左臂屈肘，左拳向上、向右、向下划弧至右胸前，拳眼朝右后，拳心向下；目视右下方。（图294）



图 294



图 295

2. 提膝翻臂

上体右转（胸向东偏南）；左腿伸起，右腿提膝同腰高，脚尖自然下垂；同时，左拳向右、向下、向左经腹前外旋，向左、向上屈肘举于肩左前上方，拳稍高于头，拳心向右；右拳

陈式太极基本功架式练习

向左、向上在胸前和左臂相会时，经左前臂内侧再向上、向右经面前向下划弧，外旋翻臂下压于右膝外侧约 10 厘米处，右臂屈肘，拳心向上；目视右拳。(图 295)

要点

此动作是上下、前后发劲动作；发劲时要保持身体平衡。提膝、举臂、翻背下压要协调一致。

易犯错误与纠正

易犯错误：分动 1 和分动 2 之间的动作衔接做不好，而使动作不紧凑。

纠正：在分动 1 中上肢和下肢要稍微放松，然后两拳动作要快，在左拳上举、右拳臂下压时提右膝，这样既动作紧凑，又能体现出上下肢的合劲来。

第四十三式 击地捶

1. 落脚落拳

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；右拳向后、向上划弧成斜下举，拳心向左上方；目视左拳。(图 296)

2. 提脚举拳

重心全部移至右腿，右脚蹬地，左脚随即向前上一步踏实，右脚在左脚将落未落之时，迅速向左腿内侧收提起；上体左转；同时左拳向下、向左后划弧上举至肩左前方，拳稍高于肩；右拳向上、向前划弧屈臂举至肩右前方，拳同肩高；目视右拳。(图 297)



图 296



图 297

3. 弓步栽拳

上体微左转再右转；右脚以脚跟内侧着地向右前铲出，重心移向右腿，脚尖下落踏实，右腿屈膝成右弓步；两臂随身体左右转动在身体两侧，左手按顺时针方向、右手按逆时针方向各划一圆，随之两臂内旋，右拳上提于头右侧，拳心向下；左拳向左前下栽，同小腹高；目视左拳。（图 298）

要点

右脚铲出时与身体左转要协调一致；右转身成弓步与栽捶要协调一致。



图 298

第四十四式 翻身二起

1. 翻身举拳

脚掌内扣，身体向左后翻转（胸向西）；左腿伸起微屈，左腿随体转向左活步，脚尖点地；同时，左拳向上、向右、向前、向下划弧至左胯前，拳心斜向上；右拳向下、向上划弧举于头右侧，稍高于头，拳心向左；眼平视前方。（图 299）

2. 腾起拍脚

左脚跟落地踏实，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、向后划弧于胯旁，拳心向上。接着右脚向前上步，屈腿，重心移向右腿，上体稍前倾下压；同时，右拳向下、向右后划弧斜下举；左拳向后、向上、向前、向下划弧于肩左前。随即左腿屈膝上摆，右脚踏地，身

第五节 动作图解

体腾起，右腿在空中由屈到伸向前上踢摆，脚到胸高时，右拳变掌向上、向前下去拍右脚面；左拳变掌向下、向左划弧上举，同肩高，掌心向下；目视右手。（图 300、图 301、图 302）



图 299



图 300



图 301



图 302

要点

上步摆臂要协调连贯，拍脚要准确。

第四十五式 双震脚

1. 落脚分展

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，两手分别向左右分展，于体侧前方，两腕同肩高，两掌内旋，掌心均向外；目视前方。(图 303)

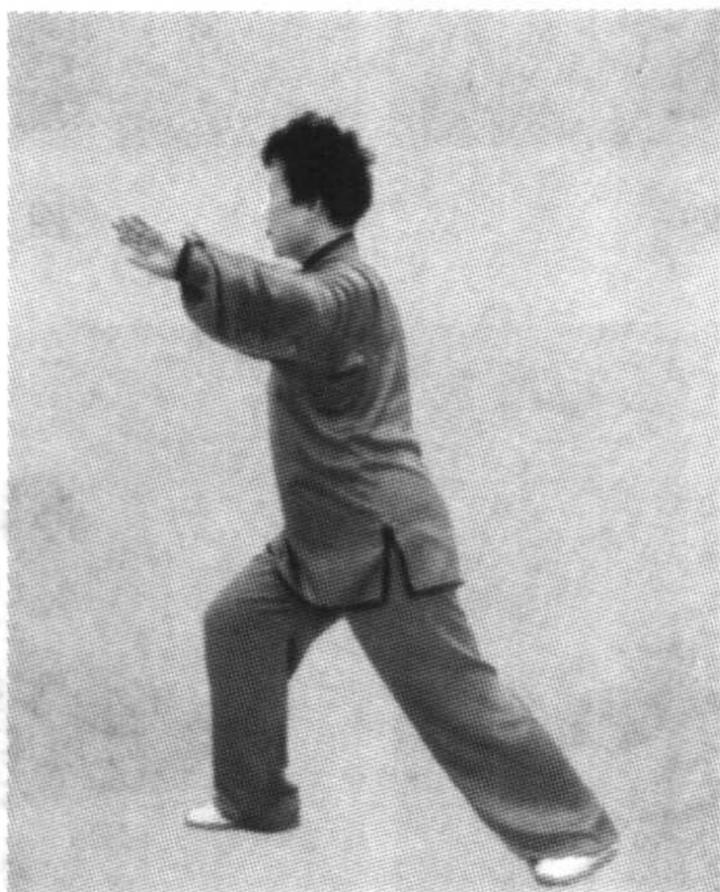


图 303

2. 屈蹲按掌

身体重心移向左腿并屈膝，右脚稍后撤，脚尖点地成虚

步；同时，上体微左转，两掌由两侧向下外旋，向内相合，掌心向上托于胸前，右手在前，左手在右肘内侧。接着，右脚跟落地踏实，两腿屈蹲；同时两掌内旋下按，稍低于胸；目视右手。（图 304、图 305）



图 304



图 305

3. 落踏按掌

右腿屈膝上摆，左脚蹬地跳起，两掌同时外旋，裹劲上托于胸前，右腕稍高于肩，左手在右肘内侧，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；目视右手。（图 306、图 307）

要点

两臂内裹上托与摆腿蹬地协调一致，将身体一跃而起，然后两脚依次下落，踏地作响。



图 306



图 307

易犯错误与纠正

易犯错误：①起跳蹬地脚不对。②两脚同时落地。

纠正：①起跳时先将右腿屈膝提起，这样左脚就必然蹬地起跳，就纠正了右脚蹬地起跳的毛病。②右腿屈膝提起，在左脚蹬地跳起后，左脚先下落踏地，然后右脚再下落踏地，即会有双震之效果。

第四十六式 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，右脚尖翘起，以脚跟为力点，向右前快速蹬出，腿要直，脚要过腰，然后借反弹力腿屈膝；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；目视右手。（图 308、图 309）



图 308

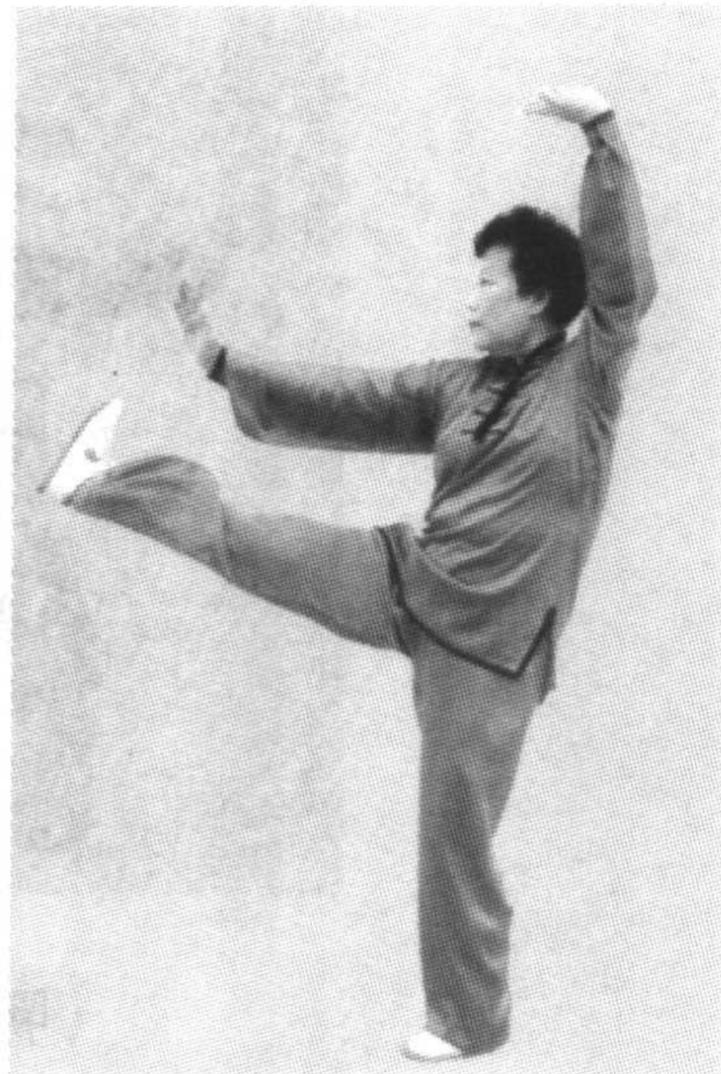


图 309

要点

蹬腿和架推掌要同时完成、快速发力，身体要正直、站稳。

第四十七式 玉女穿梭

1. 落脚穿掌

右脚向右前落步，脚尖稍外摆，腿微屈；右臂向前平伸穿出，手心向下；左臂屈肘，左手落至耳后，手心向外；目视右手。(图 310)

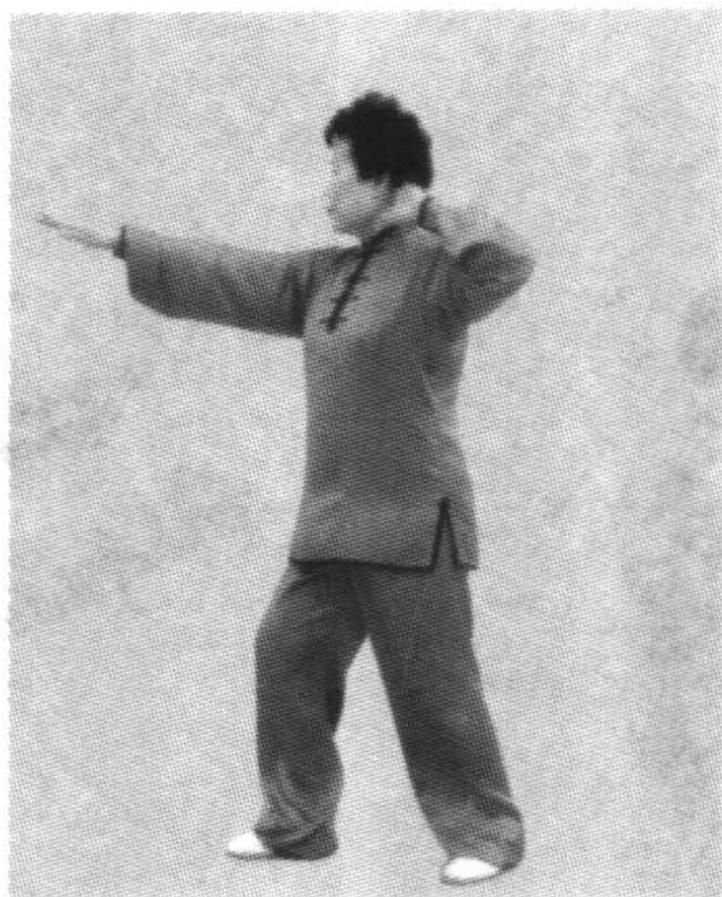


图 310

2. 腾插架推

左脚向前摆起，右脚蹬地，使身体腾起；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；目视左手。接着，左脚落地，右脚向左后方落地插步，前脚掌着地，两腿屈膝，重心偏左腿；两臂姿势基本保持不变；目视左手方向。（图 311、图 312）

易犯错误与纠正

易犯错误：在第 2 分动中腾起落地插步时虚实不清而动作笨拙。

纠正：强调腾起后以左脚先落地支撑身体重心为实；右腿要由屈到伸，使脚前掌触地为虚。这样虚实分明，动作就会敏捷轻灵。



图 311

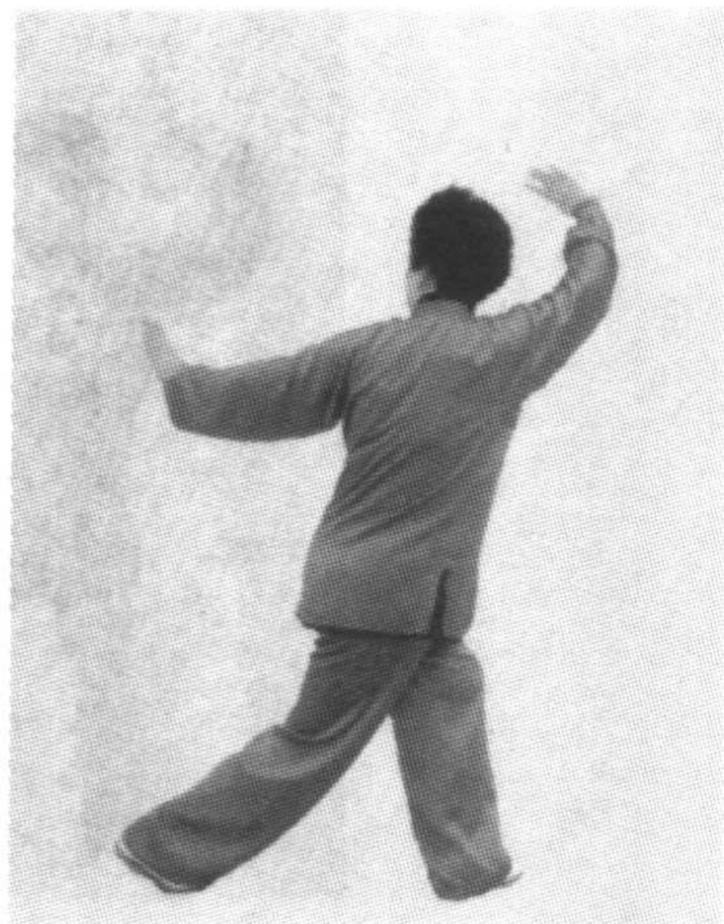


图 312

第四十八式 顺弯肘

1. 擦脚合臂

重心后移，右脚跟踏实，以左脚跟为轴，左脚尖里扣，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。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。动作不停，左腿屈蹲，右脚提起，以脚跟内侧贴地面向右铲出；同时，上体微右转，两臂向下、向内合臂交叉于左胸前，左臂屈肘，前臂横压右上臂上，左手立掌至肩前，手心向右下方；右臂向左下直伸，手至左膝上方，手心向左；目视右手。（图 313、图 314、图 315）

陈式太极竞赛套路教与学



图 313



图 314

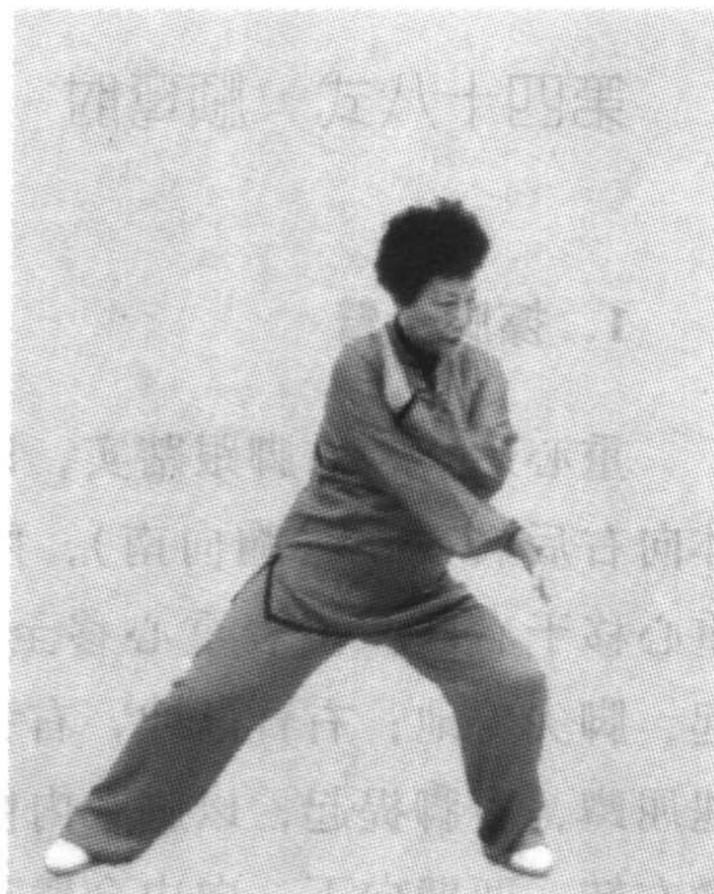


图 315

2. 马步顶肘

两腿屈蹲沉胯，重心向右腿移动，两臂均屈肘，叠臂合住劲交叉于体前；两手变拳，拳心向下。接着，上体迅速微右转（胸向南）；两臂尽量屈肘，以肘尖为力点向两侧后下方发劲顶击，这时沉胯成马步；眼平视右方。（图 316、图 317）



图 316



图 317

要点

①在顶肘时，要发力短促；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。

易犯错误与纠正

易犯错误：在马步双顶肘时，肘的高度与肩平或高于肩。

纠正：①讲明此动作用意是肘顶心窝或对方肋部。②肘的

高度过肩，在发劲时容易使胸肌拉伤。因此，顶肘时，肘要低于肩且斜向下。

第四十九式 裹鞭炮

1. 跳转绕劈

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，向右、向下、向左内旋划弧，右拳至左胯前，拳心向右，左臂微屈，左拳落在腰侧。接着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，左臂向上绕环一周至身体右前斜下举；左臂向左、向上、向右划弧下劈至左前斜上举；目视左拳方向。（图 318、图 319）



图 318



图 319

2. 马步分击

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；目视左拳方向。（图 320、图 321）

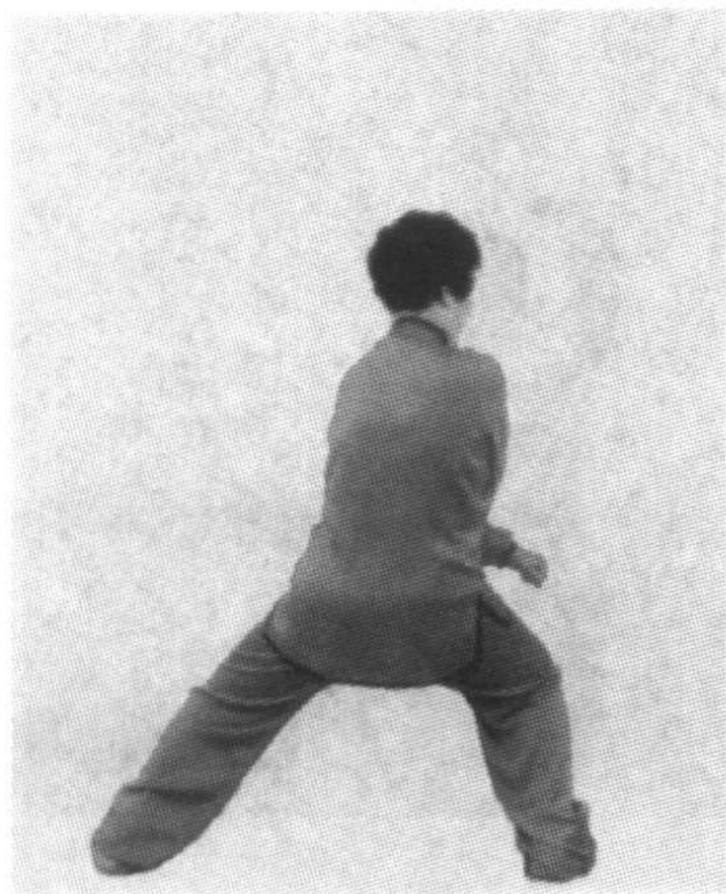


图 320



图 321

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，两拳松握制动方能产生反弹劲。

第五十式 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

陈式太极拳竞赛套路教与学

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。接着身体左转，重心移向左腿，并屈蹲成右仆步；随转体两臂屈肘在胸前相合，而后右拳从左臂内侧经腹沿大腿内侧向前穿出，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；目视右拳。(图 322、图 323)



图 322

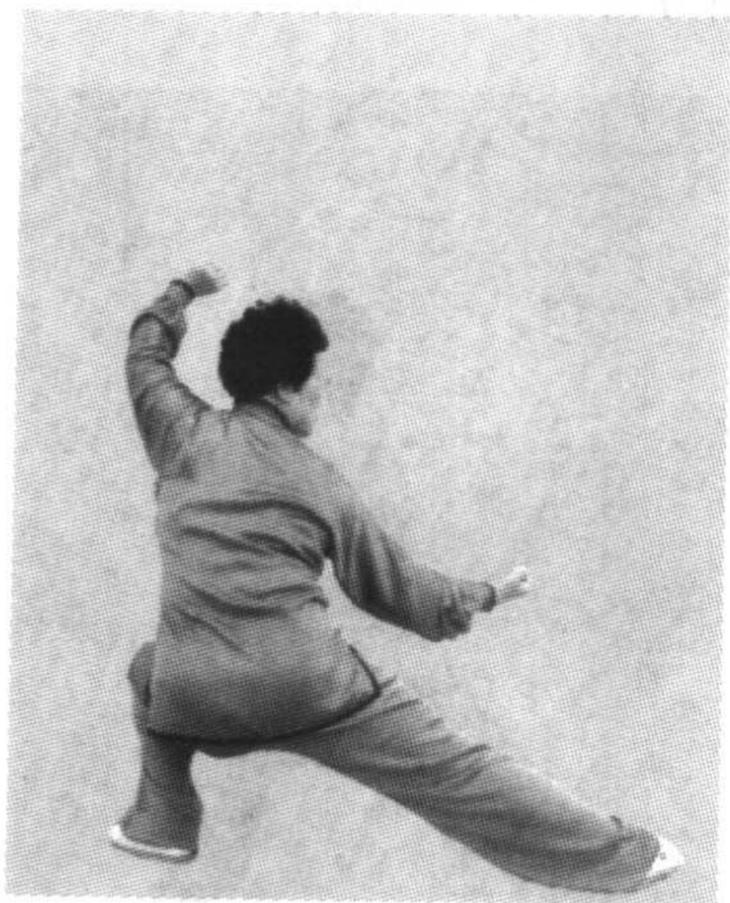


图 323

要点

穿拳与仆步下势要同时完成，不要凸臀；定势时要垂臀、沉胯，上体保持正直。

第五十一式 上步七星

1. 弓步穿掌

右脚尖外摆，左腿蹬起；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，拳心朝里；左拳下落成斜下举，拳眼向上；目视右拳。（图 324）

2. 虚步架拳

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，两腕在胸前相搭架拳，两拳心均向里；目视两拳方向。（图 325）



图 324



图 325

3. 旋腕外撑

两拳以腕相贴的交叉点为轴，同时内旋，向里、向下、向前绕一小圈后变掌外撑，掌心向外，左手在里；目视两掌。（图 326）

4. 变拳翻转

两掌变拳，在胸前仍以两腕相贴的交叉点为轴外旋，向外、向下、向里翻转，左拳在里，右拳在外，拳心均向里；目视前方。(图 327)

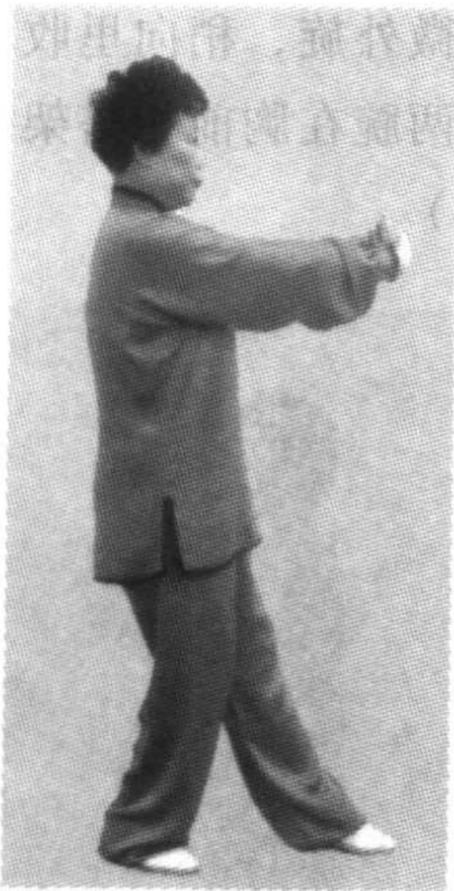


图 326

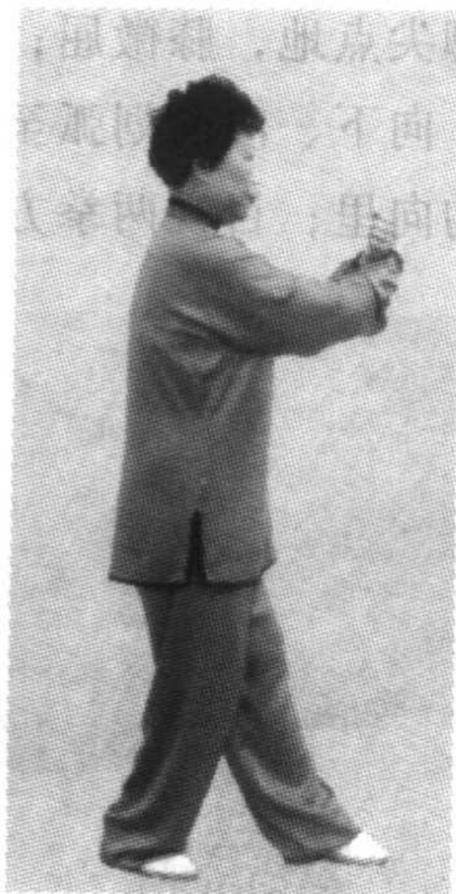


图 327

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；两掌向外撑时，脊背要有向后的撑劲。

第五十二式 退步跨虎

1. 撤步分掌

左脚后撤一步，两拳变掌，而后身体左转（胸向北），两腿下蹲，同时随身体左转，两手向左右分于两膝前上方，手心

斜向下；目视左手。（图 328、图 329）

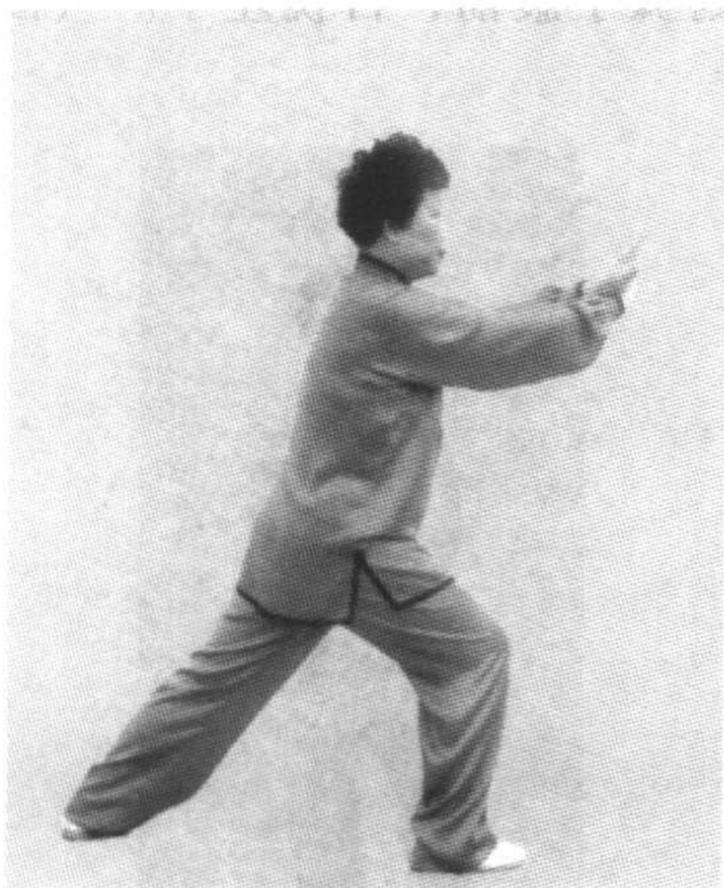


图 328

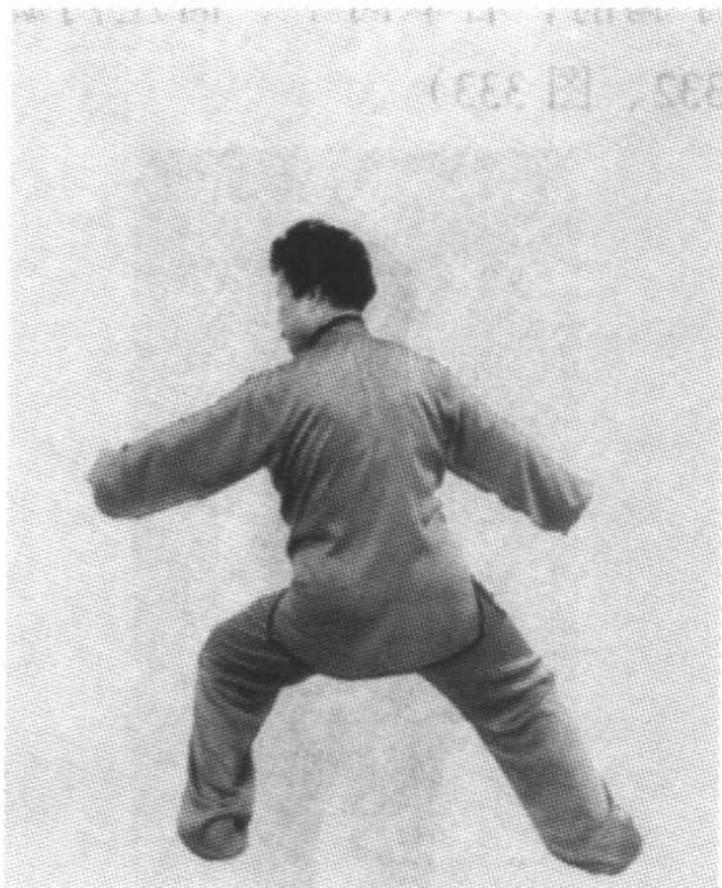


图 329

2. 丁步举掌

重心移向左腿，右脚收至左脚内侧，脚尖点地，两腿微屈成丁步；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，至左肘侧下方，掌心向左，指尖向上；目视左掌。（图 330、图 331）

第五十三式 转身摆莲

1. 转体旋掌

右脚跟外展，全脚踏实，重心移向右腿，上体微右转，左

陈式太极拳老架套路教与学

手向右外旋凸腕。接着左脚尖外摆，左掌向下、向左划弧内旋于胸前；右掌向下、向左内旋划弧于腹前；目视左手。（图 332、图 333）

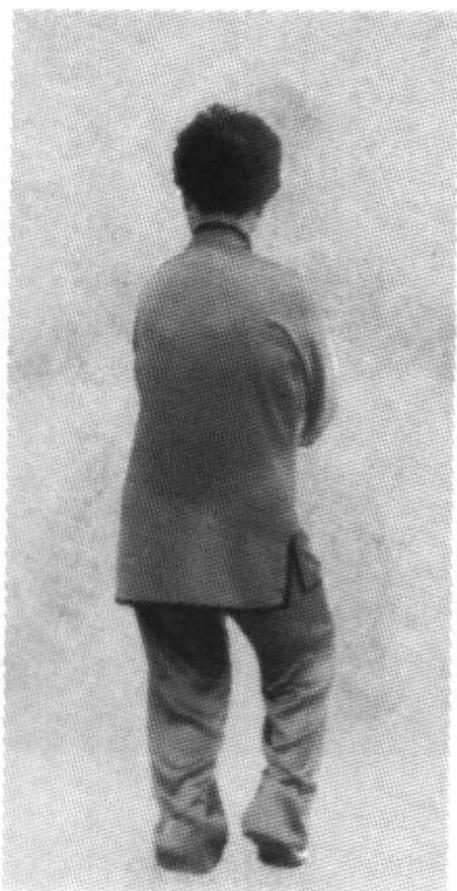


图 330



图 331



图 332



图 333

2. 提膝分掌

重心全部移至左脚并微屈，身体左转，随之右腿向左、向上屈膝摆起；同时分掌，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，指尖向左前方，掌心向下。(图 334)



图 334



图 335

3. 落脚摆掌

身体继续左转（胸向东南），右脚尖内扣，向西南落地，重心移至右腿并微屈，左腿微屈，左脚跟提起，脚尖点地；同时，两掌随身体左转，向左划弧摆掌，左掌于肩左前方，掌心向下；右掌于左胸前，掌心向下，指尖朝左；目视左前方。(图 335)

4. 独立拍脚

重心全部移至右腿成独立势，左腿由屈到伸向右、向上、向左弧形摆起，摆至胸高时右手、左手依次向右击拍左脚面；目视左手。（图 336）



图 336

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。

第五十四式 当头炮

1. 落脚推掌

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；目视左掌。(图 337)

2. 转身收拳

重心移至左腿，身体微左转；同时两手向下、向左划弧握拳，左拳收于腰间，拳心向里，右拳收于腹前，拳心向上；目视右前方。(图 338)

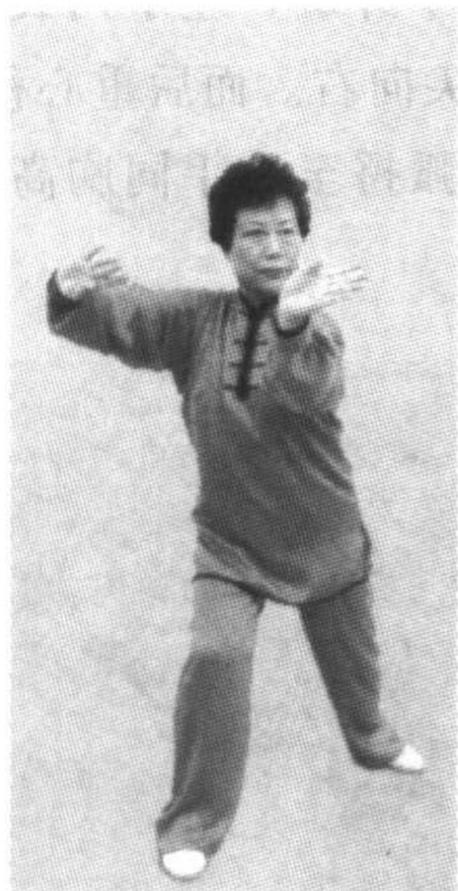


图 337



图 338

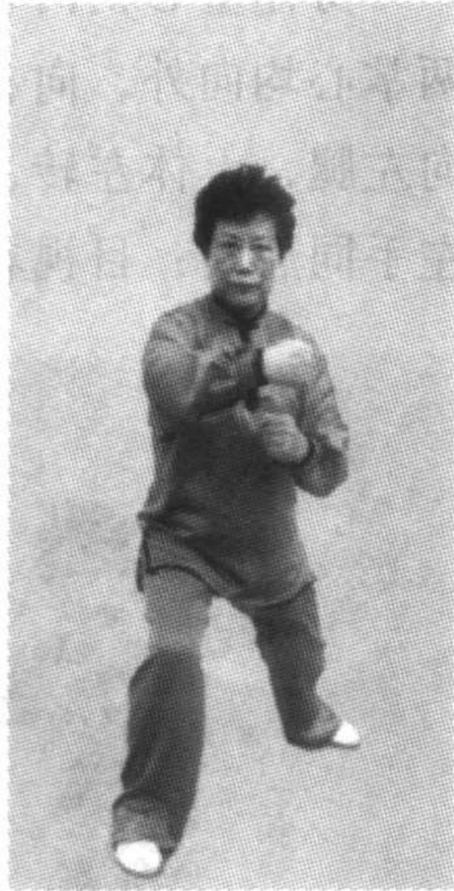


图 339

3. 转体擗击

重心移向右腿，并两腿屈蹲，上体微右转（胸微向东南）；右臂屈肘横于胸前并与左拳一起向右前擗击，右拳与左胸同高，拳心向里；左拳在右前臂内下方，臂微屈，拳眼向上；目视右前方。(图 339)

要点

此动作是发劲动作，在发劲时，左脚蹬地，屈膝沉胯，迅

速转腰，力达拳臂，迅速发力棚击。

第五十五式 左金刚捣碓

1. 变掌平捋

身体重心稍向右腿移，两拳变掌，右手外旋，左手内旋，两掌心均向外，向右前伸展，同肩高，指尖向右。而后重心移向左腿，上体左转，两掌向前、向左划平弧捋至右手同胸高，左手同肩高；目视右手。（图 340、图 341）



图 340

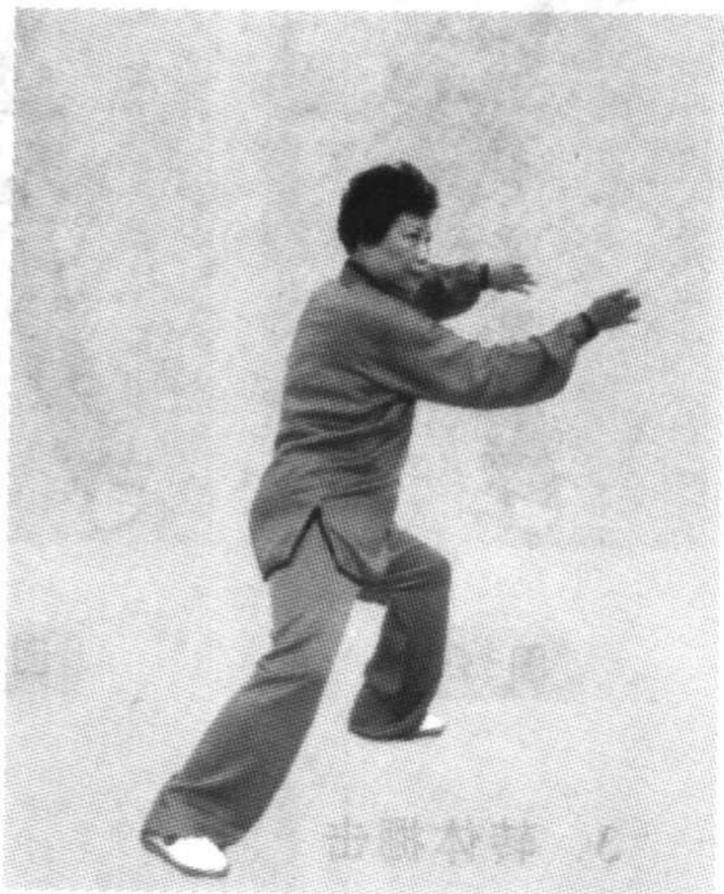


图 341

2. 虚步撩掌

身体重心移至右腿，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；目视前下方。（图 342）

3. 震脚砸拳

动作与第二式右金刚捣碓第 5 分动动作相同，惟方向相反，取左右对称。（图 343、图 344）



图 342



图 343



图 344

要点

与第二式右金刚捣碓相同，文字叙述略。

第五十六式 收势

1. 屈蹲十字手

重心移至两腿之间成屈蹲，右掌托着拳向上，而后左拳变

掌，两掌同时内旋立掌，掌心均向外，两腕相贴，右掌在外成十字手；目视两掌之间（图 345）

2. 落掌并立

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；双目前平视。（图 346、图 347）



图 345

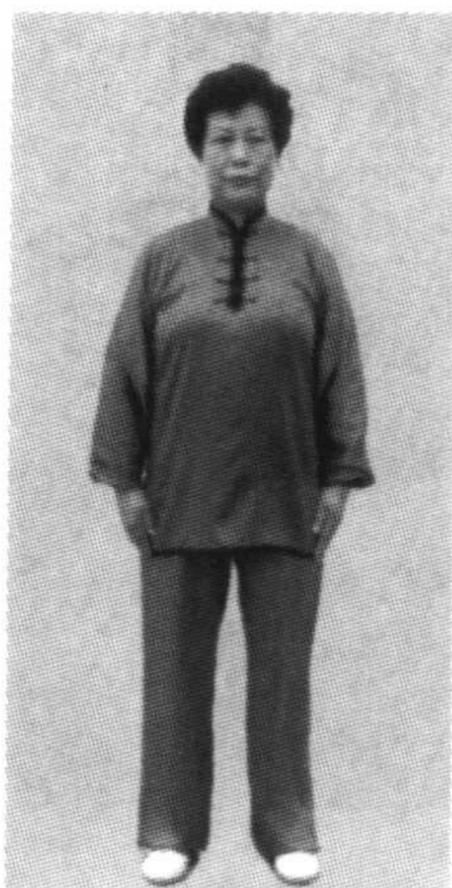


图 346

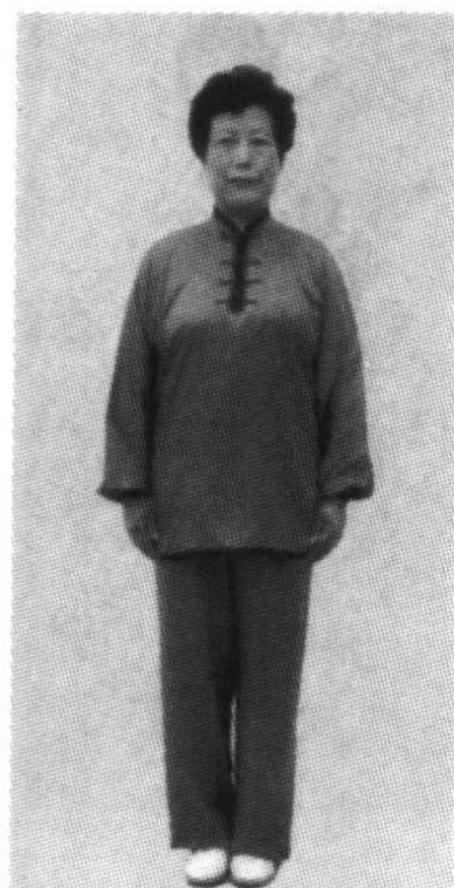


图 347

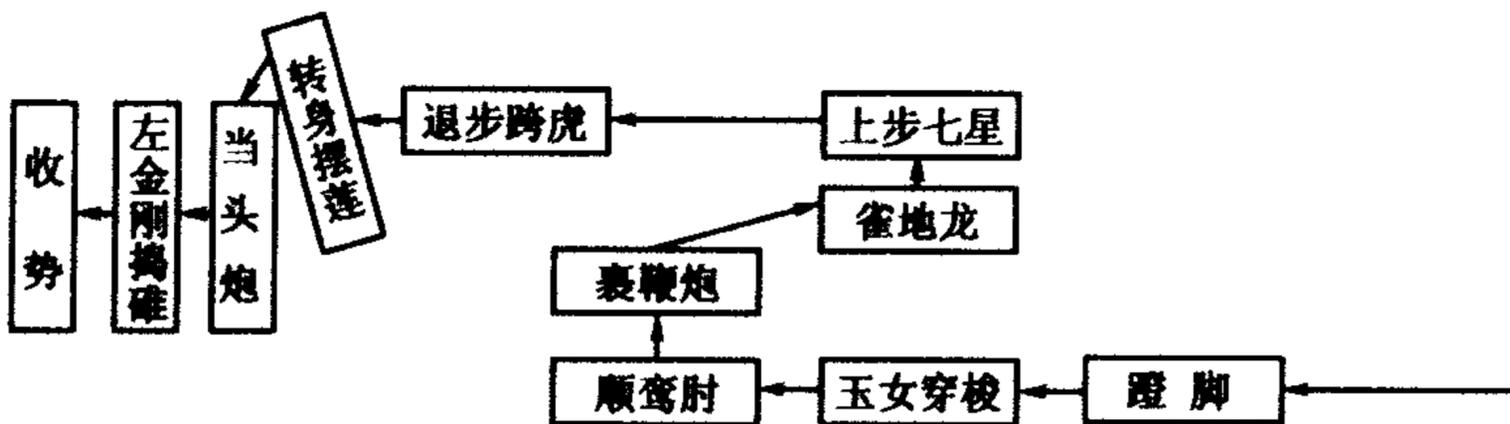
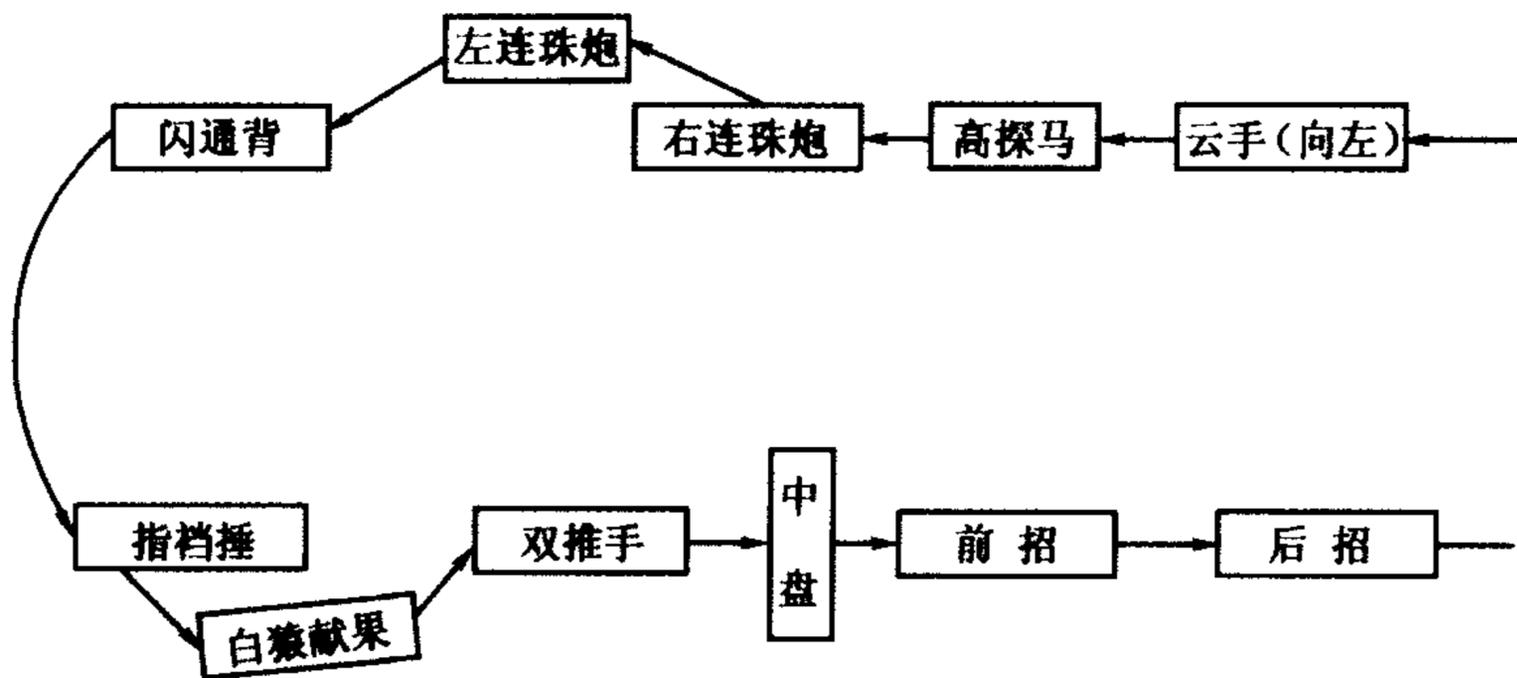
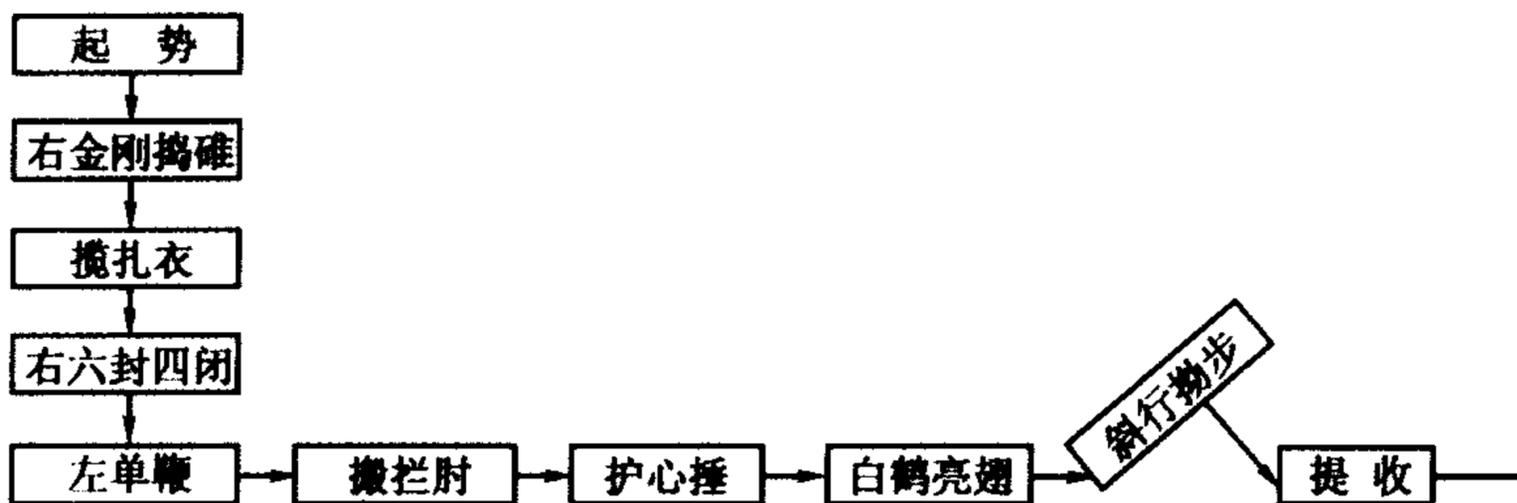
要点

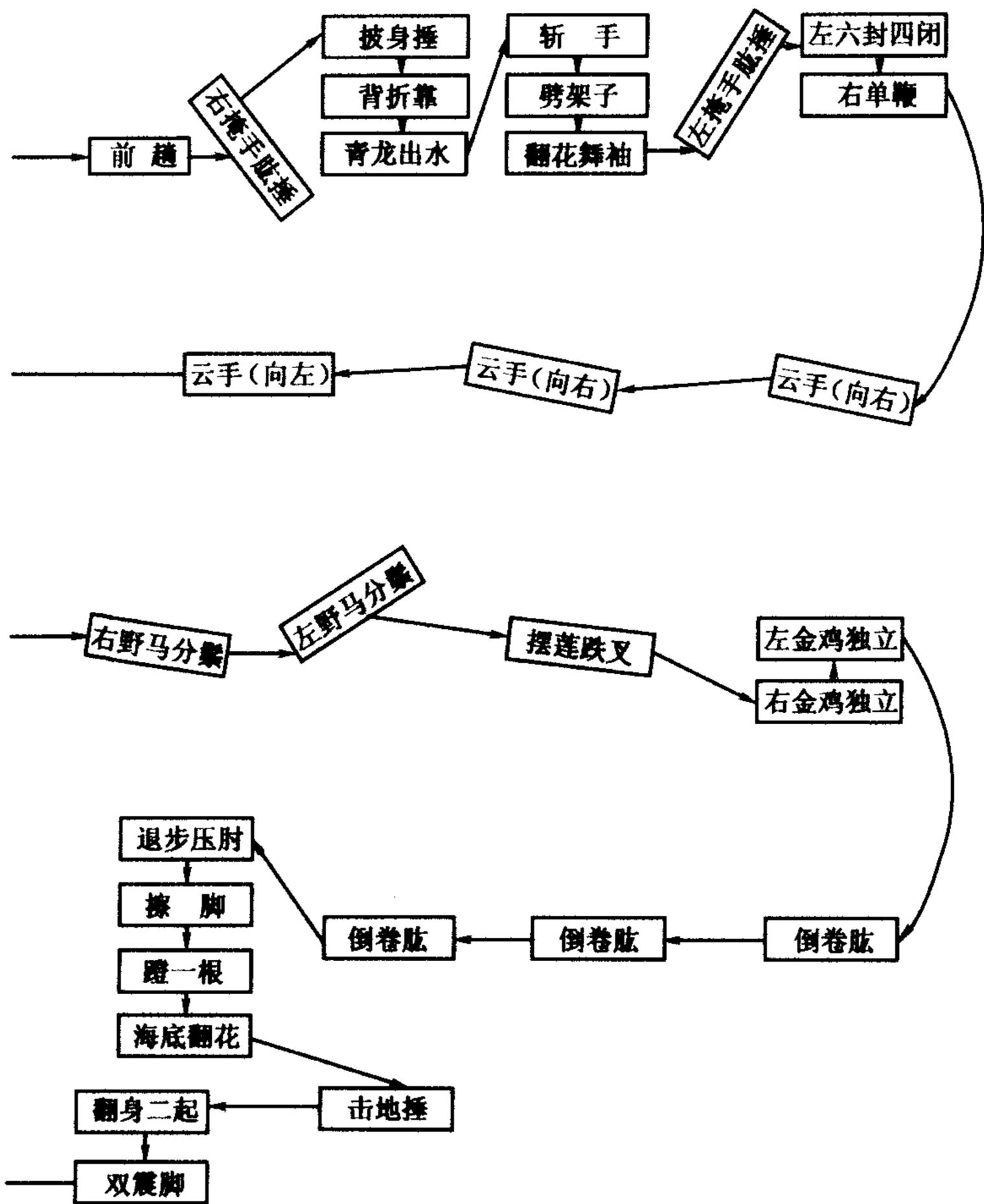
动作要沉稳、缓慢，精神收敛，劲力要贯彻始终，呼吸要自然。

太极俱乐部 淘宝店网址 <http://caishen123.taobao.com> QQ:290018247
超低价提供太极名家教程 旺旺号 : xwwwxxw1

陈式太极拳竞赛套路教学与学

附：陈式太极拳竞赛套路动作路线示意图





[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教与学

作者 = 阚桂香著

页数 = 179

SS号 = 11556778

出版日期 = 2004年10月第1版