

前 言

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

太极拳有多种流派，内容风格各具特色，技术套路及动作难度也各有差异。尤其是比较古老的陈式太极拳，每一个动作都是以螺旋式、抽丝式运动为核心的由内及外的圆弧运动，动作往复缠绕，圆转曲折，刚柔、快慢、开合、蓄发等节奏变化尤为显著，因而套路动作技术比较复杂，不易掌握，教学难点多。过去传统式的师徒传授技术，手把手地教学都不易学好。现今群众性的集体教学中，传授好陈式太极拳就更为困难。有些太极拳辅导员反映：“买个套儿，卖个套儿，葫芦画瓢不对号儿”；“学时很费劲，教时更吃力，关键不知怎样教”。

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

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

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

由于个人水平所限，不妥之处请批评指正。

阙 桂 香

于北京体育学院

阙桂香

目 录

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

一、概 述

(一) 套 路 结 构

陈式简化太极拳是在陈发科先生传授的陈式太极拳第一路基础上简化而成的。原套路共八十三个动作，四十五个拳式。简化后仅三十六个动作，三十三拳式。减少了重复的、运动特点不明显的动作。如：原套路中的“三换掌”动作，简化后改为一次换掌，作为双推手和肘底捶的衔接过程，不以定势论。又如：原套路中不少发力动作的形式虽有差异，但劲路相同，因而简化后的套路仅采用了“掩手肱捶”这一具有代表性的发劲动作。

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

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

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

(二) 技 术 特 点

在整个套路练习过程中，应注意以下特点：

动作缠绕，曲折连贯

每个动作都是以螺旋式、抽丝式的运动为核心的由内及外的圆弧运动。外形主要表现为：上肢在空间做不同大小、不同形式的圆弧运动，同时上肢自身还要做螺丝形的旋转进退动作（如云手，两臂在体前交互向外绕圈的同时，本身还要做内、外旋的转动）。上肢在做圆弧缠绕运动的同时，全身上下都在和谐地进行着或大或小、或明或暗的圆弧动作的配合。加之动作往复之间有“折叠”手法，所以使得动作更加圆活曲折。

在整套太极拳各动作之间的衔接处，不可有明显的停顿，一些技术手法，如“续换”、“折叠”等，是一种劲力的顿挫变换和动作衔接方式，而不是动作的停顿、断续。套路中有一些发劲动作，如“掩手肱捶”，在蓄发之后也不应停顿，而应借发劲反弹之势，松柔地衔接下一动作。这样刚柔相济，快慢相间，充分地体现了这个拳种有节奏的连续运动的特征，并不违背太极拳运动连绵不断、节节贯穿的技术原则。

腰为主宰，以身带臂

腰是上体和下肢转动的关键，对全身动作的变化，调整重心的稳定，以及对推动劲力达到肢体远端，都起着主要作用。太极拳的内劲运转，是通过腰脊来带动的，腰力运用得当，可加强发力、提高发力速度。从用力顺序来讲，做上肢动作时，力要起于腰，行于肩，通于臂，达于手；做下肢动作时，腰催动胯，行于膝，达于脚，俗语说：“掌腕肘和肩，背腰胯膝脚，周身九节劲，节节腰中发。”

太极拳的虚实变换，关键在于腰侧肌的收缩。左腰侧肌收缩时，左腰侧和左腿为实，右腰侧和

右腿为虚。反之亦同。

以身带臂，在动作中的体现是：腰胯领先，带动两臂做极为缠绵曲折的进退、屈伸等各种圆弧运动。如在起势动作中，身体向左前和右后来回摆动，带动两臂、两手做由小到大的圆弧运动。然后接做金刚捣碓动作时，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。寥寥几动，处处都在体现腰为主宰的运动特点。

对称协调，圆满灵活

在演练陈式太极拳的全部过程中，都要具有“意欲向上，必先寓下；意欲向左，必先右去；前去之中，必有后撑；对拉拔长，曲中求直”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力。

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灵、圆活。

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“掩手肱捶”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。如第三段中的“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突转快速发力的“青龙出水”。

动作清楚，击法明确

陈式简化太极拳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“右擦脚”动作过程中，含有捋、棚、捩、拿、穿肘、踢裆、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，增加了练拳的兴趣。

呼吸与动作配合自然

练拳要用腹式呼吸，要求深、长、细、匀、缓。初练时呼吸要顺其自然，不要故意做作；当熟练时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

1. 整个套路的教与学分成三个阶段

根据由易到难、由浅入深、循序渐进的原则，陈式简化太极拳技术教学可分三个阶段，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，并且比较熟练地掌握套路动作，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。在套路熟练的基础上，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，达到意气力内外合一，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“内气潜转趣意浓”的境界。

2. 每个动作的教学分成四个步骤

陈式简化太极拳由36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方向路线，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。老师的示范、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、眼法等技巧。陈式简化太极拳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：使学员了解陈式简化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的协调配合。老师还要向学生分析动作的攻防含意，使学员逐步达到内外合一、神形兼备的要求。

以上四个教学步骤，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，教师要根据情况，采取不同措施缩短各步骤的时间，使动作尽快达到神形兼备之目的。

3. 实行口令、提示分解教学

陈式简化太极拳动作结构复杂。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，陈式简化太极拳采用口令、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，在掌握了每个分动后，再连贯起来完整练习。

陈式简化太极拳，每个动作按上述分解的原则，基本上每动分成四拍，但有的动作与动作之间连贯性很强，像云手接高探马，上步七星接退步跨虎，两个动作连起来按八拍进行教学。

分解教学不宜将动作分解得过碎，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—再完整教学的步骤来进行。

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，在陈式简化太极拳动作中，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，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。

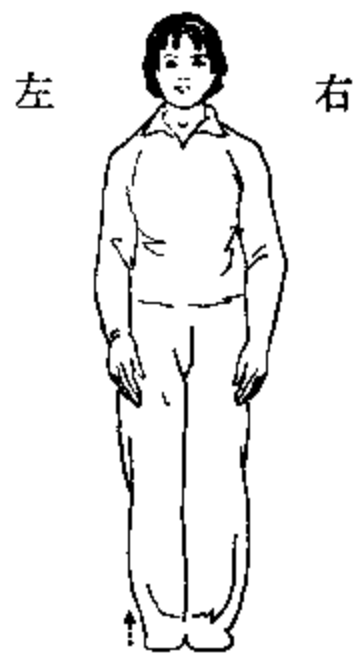
二、基本功

基本功是掌握及提高该拳技术的基础训练、端正基本姿势、提高专项素质、内外兼练的根本环节。陈式简化太极拳以“无极桩”、“擦步”和“转换步”作为基本功练习内容。

(一)无极桩

【预备式】

(1) 并步站立



两脚并拢，身体自然直立(胸朝南)。两手轻贴在两腿外侧。目前平视，呼吸自然。

(2) 开步站立



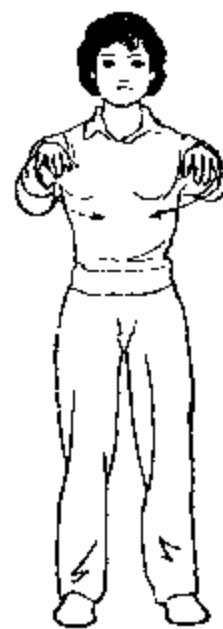
左脚慢慢提起，向左开步。

【动作】

(1) 两臂前举



左脚落实，两脚距离同肩宽，脚尖向前，重心落于两腿之间。目前平视，呼吸自然。



两臂向前向上慢慢抬起与胸同高，掌心均向下，指尖向前。目视前方。

【收 式】

(2) 两臂圆抱

(1) 直立按掌

(2) 并脚直立



屈膝微蹲，上体正直，同时两臂外旋撑圆，掌心向内成抱球状，两手食指指尖相距10厘米。目视两手之间，呼吸自然。这样每次可练3~5分钟。

两手臂内旋，掌心翻向下成两臂前平举，随两腿伸直接落于体侧。指尖朝下，目视前方。

左脚慢慢提起，向右脚并拢。目视前方。

左脚落实，身体自然并步直立。目视前方。

【要 点】 两臂圆抱时要虚领顶劲，头正竖颈，下颏微收，口齿轻闭，舌尖自然舐上腭，鼻呼吸。沉肩坠肘，含胸拔背，松肩虚腋，神态自然，意导气沉丹田。

(二) 擦 步

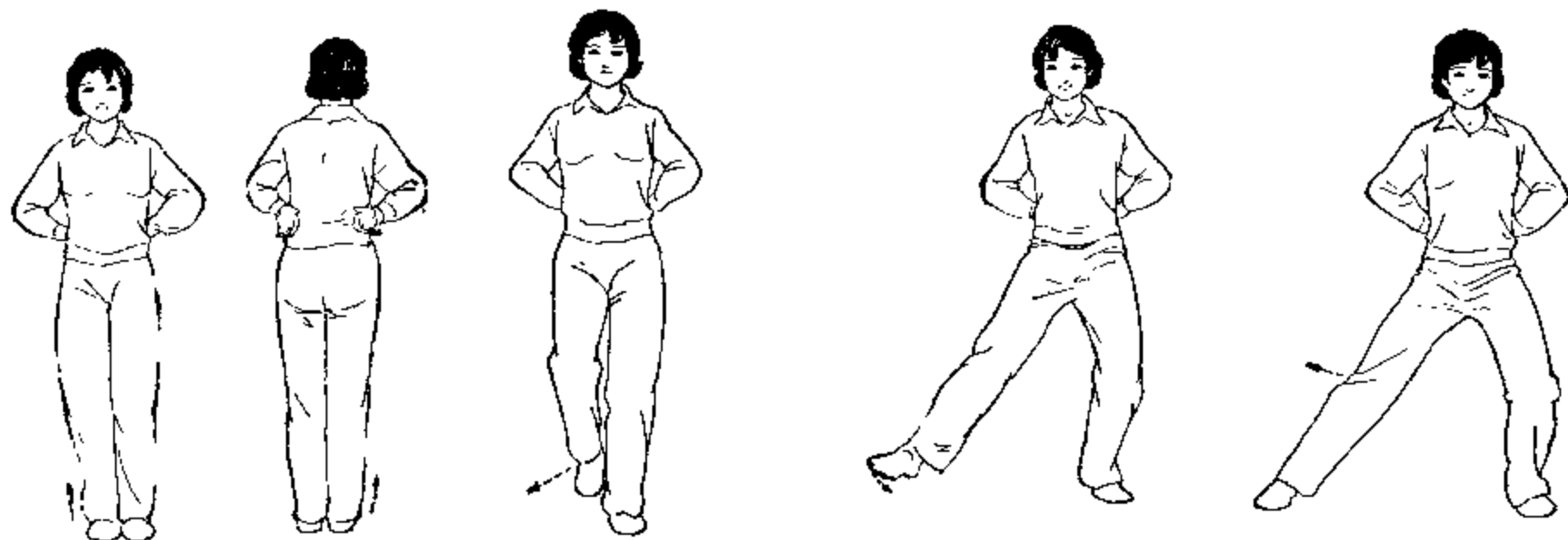
【预备式】

【动 作】

(1) 屈膝提脚

(2) 屈膝擦步

(3) 重心左移



两脚并拢自然站立(胸朝南)。两手背(外劳宫穴)轻贴两腰侧(肾俞穴),掌心向后上方,手指自然展开。目视前方。

身体重心移至右腿并屈膝下蹲。同时左脚提起于右踝内侧,脚尖翘起,离地面约10厘米。目视前方。

右腿继续屈膝下蹲,左脚尖翘起,以脚跟内侧轻贴地面向左擦步至右脚约三脚距离,脚尖朝前上。目视前方。

左脚内扣,全脚着地,重心缓缓移至左腿。目视前方。

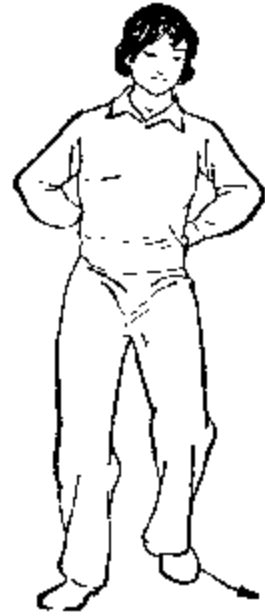
【要 点】

- ①从动作(1)~(7)可以反复多次练习。
- ②保持身体正直。
- ③提步时吸气,擦步时呼气。

(4) 收脚提步

(5) 屈膝擦步

(6) 重心右移



右脚前掌内侧轻贴地面慢慢收提至左踝内侧，脚尖翘起，离地面约10厘米。

同(2)，唯左右相反。

【收 式】

(7) 收脚提步

(1) 屈膝收脚

(2) 并步直立



同(3), 唯左右相反。



同(4), 唯左右相反。



一脚收回与另一脚并拢。目视前方。



两手落于体侧, 成并步自然直立。目视前方。



(三) 转换步

【预备式】

(1) 并脚直立



面向西，两脚并拢站立。目视前(西)方。

(2) 叠手贴腹



两臂微屈，两手重叠轻贴于小腹(下丹田)，掌心均朝内(男右手在外，女左手在外)。目视前方。

【动作】

(1) 屈膝提脚



身体重心移至右脚，右腿屈膝微蹲，左脚提起。目视前方。

(2) 撤步后移



左脚向左后撤半步，左脚前掌先着地。

【要点】

- ① 上体保持正直，气沉下丹田。
- ② 左脚向后撤步时，脚尖要内扣。
- ③ 弧形擦步时，前半弧为吸气，后半弧为呼气。

(3) 屈蹲擦步

(4) 撤步后移



身体重心后移，左脚全掌踏实。目视前方。



重心继续后移至左脚，右脚全掌轻贴地面(经左脚内侧)向右后方弧形擦动约二脚距离。两脚全脚掌踏实，两腿屈膝半蹲，重心略偏于左腿，成左偏马步。



(屈蹲的正面姿势)



同(2)，

【收 式】

(5) 屈蹲擦步

(1) 屈膝收脚

(2) 并步直立



同(3), 唯左右相反。



后脚收回与前脚并拢。目视前方。



两手落于体侧, 成并步自然站立。目视前方。

三、基本方法

(一)手型、手法

1. 手型

(1) 拳：四指并拢，卷屈握拢，拇指扣压在食指和中指的第二个关节上(图3-1)。拳包括拳心、拳背和拳面。

(2) 掌(瓦垵掌)：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，指尖朝上(图3-2)。

②仰掌：手心朝上或斜朝上(图3-3)。

③俯掌：手心朝下(图3-4)。

④横掌：俯掌，小指侧朝外(图3-5)。

(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3-6)。

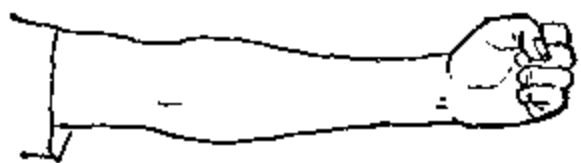


图3-1 拳



图3-2 立掌

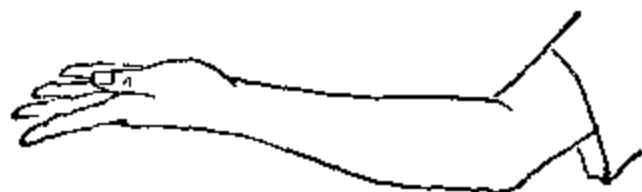


图3-3 仰掌

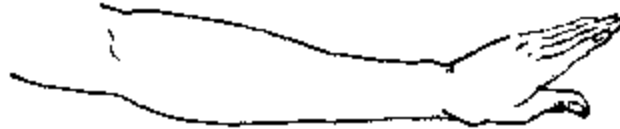


图3-4 俯掌



图3-5 横掌



图3-6 勾手

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: 当前后两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3-7)。

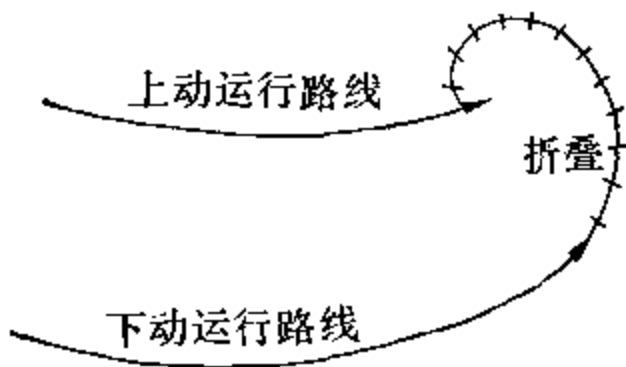


图3-7 动作衔接处的折叠

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3-8)。

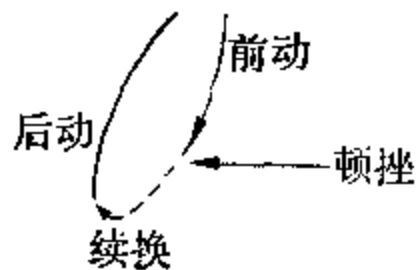


图3-8 劲路的续换

(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”（图3-9），重心偏左为“左偏马步”。

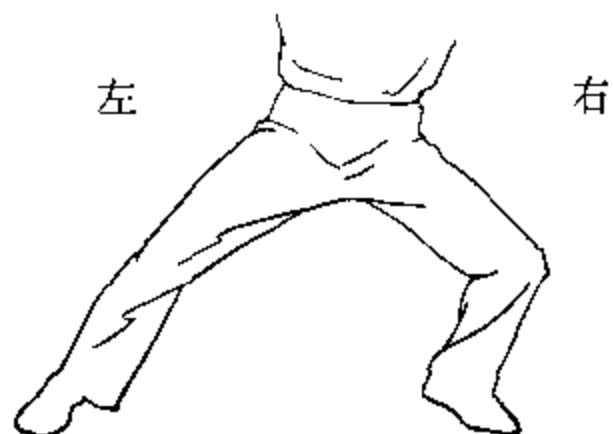


图3-9 右偏马步

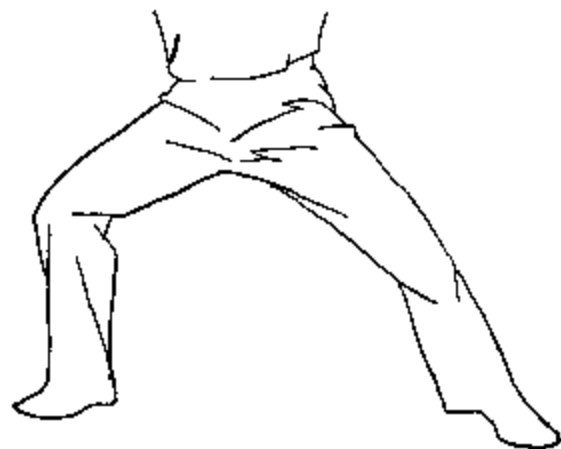


图3-10 左偏马步

(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3-10）。

(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3-11）。

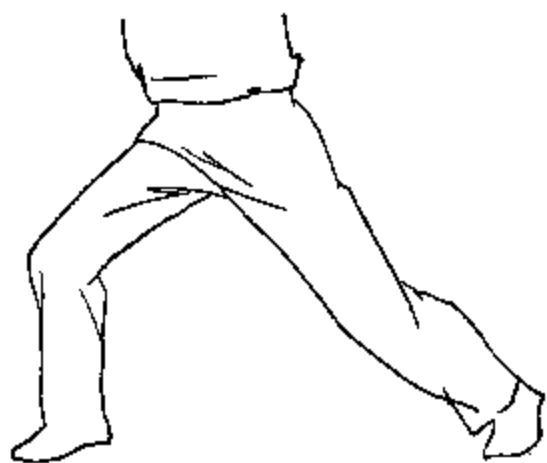


图3-11 弓 步



图3-12 虚 步

(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3-12）。

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3-13）。

(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缓和地连接。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。

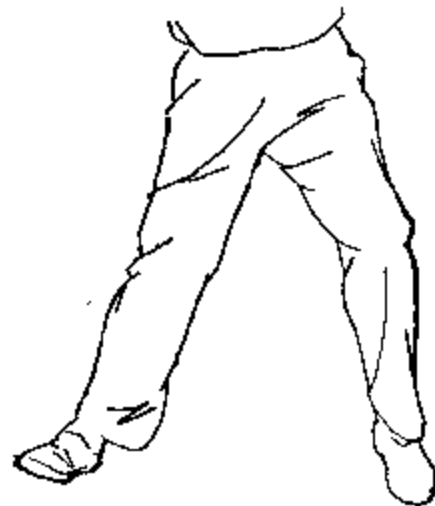


图3-13 擦 步

(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，是学拳的入门响导。教学实践说明，学拳如不从基本方法入手，比葫芦画瓢，囫圇吞枣，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。缠丝劲表现在：上肢的旋腕转膀；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。

(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、脚跟依次着地，全脚踏实。两脚相距同肩宽，重心移于两脚之间。目前平视。

2. 外旋、内旋练习

【预备式】



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，掌指均向前。目前平视。

【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。

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。

【要点】 头要正直，顶虚虚领起，下颏微收，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) 左臂内旋

(3) 右臂外旋

(4) 右臂内旋

(5) 左臂外旋



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，掌指尖朝前。目随手视。此为左臂内旋练习。

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。

同(1)，唯左右相反。

同(2)，唯左右相反。

上体微右转，左小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。

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：①一臂单独反复作外旋、内旋练习，如动作(1)、(2)；②左右两臂交替轮作外旋、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)。

3. 横掌练习

【收 式】

【预备式】

(6) 内外旋臂

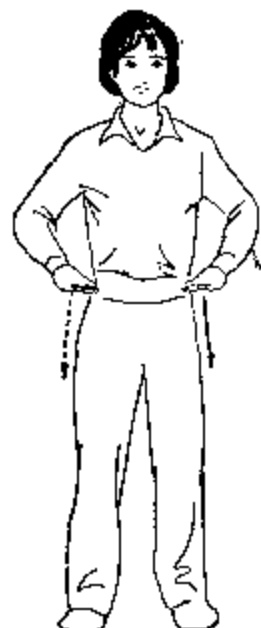
(1) 转体收掌

(2) 落手开立



上体微左转，左小臂内旋回收，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。

要点：应以身带臂，动作协调一致。



上体微右转（胸朝南），右小臂内旋回收，右掌收于右腰侧，掌心向下，拇指侧轻贴右腰部，掌指尖朝前。目随手视，但勿低头。



两臂慢慢伸直下垂，两手下落轻贴于两腿外侧，两腿自然开立。目前平视。



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。

【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。

(2) 旋臂翻掌



上动不停，左臂内旋，左掌心翻向下。目视左掌。

(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。

(4) 旋臂立掌

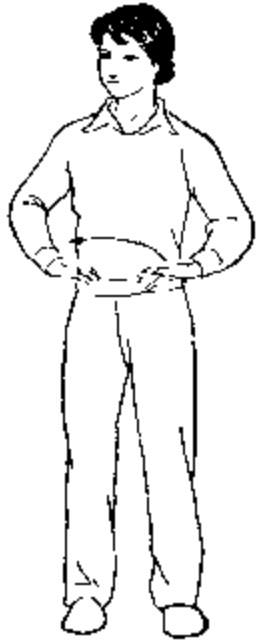


上动不停，左臂微外旋，坐腕成立掌，掌指同肩高，手心朝左前方。目视左掌。

【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。

(5) 左臂回收



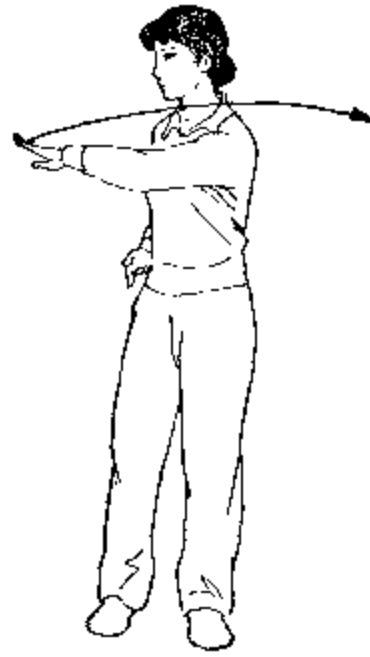
上动不停，左臂外旋回收，左掌心翻向上，小指侧轻贴腰部，掌指朝前。目视左掌。

(6) 转体穿掌



同(1)，唯左右相反。

(7) 旋臂翻掌



同(2)，唯左右相反。

(8) 转体拉掌



同(3)，唯左右相反。

【收 式】

(9) 旋臂立掌



同(4)，唯左右相反。

(10) 右臂回收



同(5)，唯左右相反。

(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。

(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。

四、基本动作

(陈式简化太极拳八势)

基本动作是从套路动作中提炼出来的最有风格特点的典型动作(不等于最简单的动作)。这些典型动作是整个技术套路动作的核心,要经常反复练习,动作左右对称,才能突出该拳的风格特点,提高技术水平。

从陈式简化太极拳套路动作中提炼出来的这八个基本动作,称为“陈式简化太极拳八势”,这八势是:

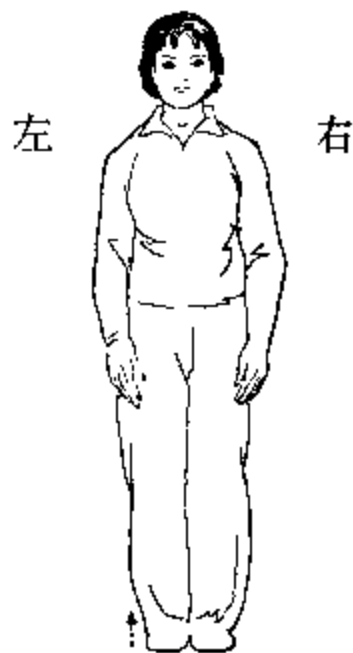
- | | |
|---------|----------|
| 1. 卷 肱 | 2. 云 手 |
| 3. 掩手肱捶 | 4. 野马分鬃 |
| 5. 金鸡独立 | 6. 拍(擦)脚 |
| 7. 揽扎衣 | 8. 单 鞭 |

陈式简化太极拳八势应按二八呼练习。一八呼时的动作,下面有图和文字解说。二八呼时的动作,与第一八呼相同,唯方向相反,图及文字解说一律从略。

【预备式】

(1) 并步直立

(2) 两脚开立



两脚并拢,自然站立。



重心移于右脚,左脚向左横开半步。重心移至两脚之间成两脚平行开立。目向前平视。

(一) 卷 肱

(1) 两臂前举



两臂慢慢提起至与胸等高，与肩同宽。掌心朝下，指尖向前。目前平视，这时缓缓吸气。

(2) 屈膝横掌



两腿屈膝微蹲，上体微左转，同时左手向下向后划弧至左胯旁，臂微屈，掌心朝下，掌指朝右前方。右掌向右前横推，臂微屈同胸高，掌心朝前下方，指尖朝左前方。目视右掌，这时呼气。

(3) 旋臂翻掌



上体继续左转，同时左手继续向后向左前方划弧外旋，掌心翻向上，掌指朝左前方。右掌继续向前上划弧外旋，掌心翻向上至身体右前方，臂微屈同肩高，指尖斜向上。目视左掌，这时吸气。

(4) 转体横掌



上体右转90°，同时左臂屈肘，左掌内旋经左耳下向前横推至身体左前方，臂微屈同胸高，掌心朝前下方，掌指朝右上方。右手内旋向下向后划弧至右胯旁，臂微屈，掌心向下掌指向前。目视左掌。此为左卷肱定式。这时呼气。

(5) 旋臂翻掌

(6) 转体横掌

(7) 两臂前举

(8) 直立按掌



上体继续右转，同时右手继续向后向右前方划弧外旋，掌心翻向上至身体右前方，臂微屈同肩高，掌指朝右前方。左掌继续向前上方划弧外旋，掌心翻向上，至身体左前方，臂微屈同肩高，指尖斜向上。目视右掌，这时吸气。



上体右转90°，同时右臂屈肘，右掌内旋经右耳下向前横推至身体右前方，臂微屈同胸高，掌心朝前下方，掌指朝左上方。左手内旋向下向后划弧至左胯旁，臂微屈，掌心向下，掌指朝右前方。目视左掌。此为右卷肱定式。这时呼气。



上体微右转（胸朝南），同时左臂向前向上划弧成两臂胸前平举，两臂微屈同肩宽，掌心均向下，掌指朝前。目视前方，这时吸气。



两腿慢慢伸直；同时两掌缓缓下按落至两腿外侧，成开步自然站立。目前平视，这时呼气。

(9) 两臂前举

(10) 屈膝横掌

(11) 旋臂翻掌

(12) 转体横掌



同(1)。



同(2)，唯左右相反。



同(3)，唯左右相反。



同(4)，唯左右相反。

(13) 旋臂翻掌

(14) 转体横掌

(15) 两臂前举

(16) 直立按掌



同(5)，唯左右相反。



同(6)，唯左右相反。



同(7)。



同(8)。

(二) 云 手

(1) 两臂前举

(2) 旋臂推掌

(3) 右云手

(4) 左云手



两臂慢慢提起至与胸等高，与肩同宽。掌心朝下，指尖朝前。这时缓缓吸气。



两腿屈膝微蹲，身体微左转，重心微左移，同时两臂微屈，左下臂内旋，右下臂外旋，两掌向左推出，左掌在上至左胸前，右掌在下至左腰高，相距约15厘米，掌心均向左，指尖朝前。目视左掌，这时呼气。



上体微右转，重心微右移。同时右掌内旋向上经胸前向右划弧至身体右前方，指尖同肩高，臂微屈，掌心朝外。左掌外旋掌心朝右经腹前向右划弧至右手下方约20厘米处，臂微屈，掌心向右，指尖朝前。目视右掌。此为右云手定式。这时吸气。



上体微左转，重心微左移。同时左掌内旋向上经胸前向左划弧至身体左前方，指尖同肩高，臂微屈，掌心朝外。右掌外旋掌心朝左，经腹前向左划弧至右手下方约20厘米处，臂微屈，掌心朝左，指尖向前。目视左掌。此为左云手定式。这时呼气。

(5) 右云手

(6) 左云手

(7) 两臂前举

(8) 直立按掌



同(3)。



同(4)。



身体微右转（胸朝南），右掌内旋向右向下划弧，左掌外旋，两臂成胸前平举。臂微屈同肩宽，掌心均朝下，指尖向前。目视前方，这时吸气。



两腿慢慢伸直，同时两手缓缓下按落至两腿外侧，成开步自然站立。目前平视，这时呼气。

(9) 两臂前举

(10) 旋臂推掌

(11) 左云手

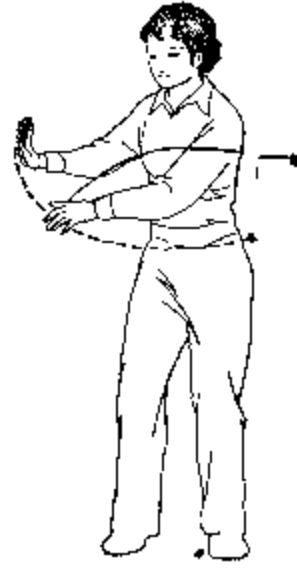
(12) 右云手



同(1)。



同(2)，唯方向相反。



同(3)，唯方向相反。



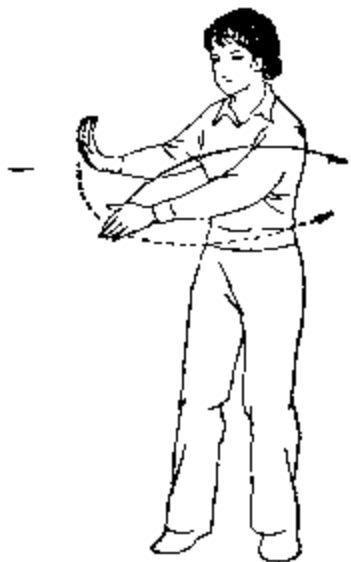
同(4)，唯方向相反。

(13) 左云手

(14) 右云手

(15) 两臂前举

(16) 直立按掌



同(5)，唯方向相反。



同(6)，唯方向相反。



同(7)。



同(8)。

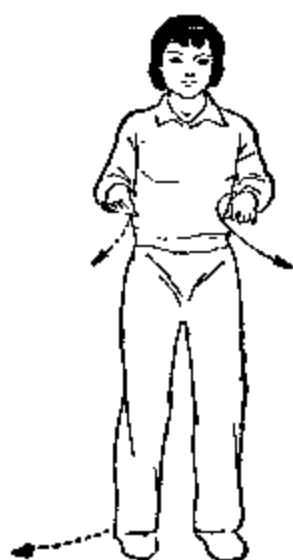
(三)掩手肱捶

(1) 两臂前举



两臂慢慢提起至与胸等高，与肩同宽。掌心朝下，指尖朝前。这时缓缓吸气。

(2) 屈膝按掌



两腿屈膝微蹲，两手缓缓下落至腹前，掌心向下，指尖朝前。目视前下方，这时呼气。

(3) 擦步分掌



重心移至右脚，左脚向左擦出一步成右偏马步；同时两掌向左、右、向上划弧分掌与胸高。

(4) 马步合臂



两臂外旋内合。左掌心翻向上，拇、食两指伸直，余指屈拢，成表示“八”的手势，臂微屈，肘下垂，掌同胸高，指尖朝左前方。右臂外旋，同时右掌变拳屈肘立于左胸前，拳心朝右后方。目视左掌，这时吸气。

(5) 马步击拳

(6) 转体分掌

(7) 马步合臂

(8) 马步击拳



上体微左转，重心微左移，成左偏马步。同时左掌内旋迅速收至左腹前，手型不变，掌心紧贴左腹。右拳沿左下臂上方内旋，向左前方击出。目视右拳。此为右掩手肱捶定式。这时呼气。

上体微右转，重心微左移，成左偏马步。同时右拳变掌，两掌同时向下、向左右、向上分掌。

两手外旋内合。右掌心翻向上，拇、食二指自然伸直，余指屈拢，成表示“八”的手势，臂微屈，肘下垂，掌同胸高，指尖朝右前方。左臂外旋，同时左掌变拳屈肘立于右胸前，掌心朝左后方。目视右掌，这时吸气。

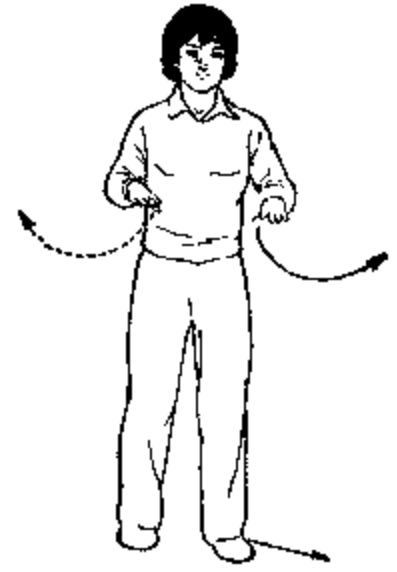
同(5)，唯左右相反。此为左掩手肱捶定式。

(9) 两臂前举

(10) 直立按掌

(11) 两臂前举

(12) 屈膝按掌



上体微左转（胸朝南），重心移至左腿，右脚内扣，两脚平行开立，与肩同宽。两腿微屈，上体正直。同时左拳变掌，右手向前向上划弧，两臂成胸前平举，与肩同宽，掌心均朝下，指尖向前。目前平视，这时吸气。

两腿慢慢伸直，同时两掌缓缓下按落至两腿外侧，成开步自然站立。目前平视，这时呼气。

同(1)。

同(2)。

(13) 擦步分掌

(14) 马步合臂

(15) 马步击拳

(16) 转体分掌



同(3), 唯左右相反。



同(4), 唯左右相反。



同(5), 唯左右相反。



同(6), 唯左右相反。

(17) 马步合臂

(18) 马步击拳

(19) 两臂前举

(20) 直立按掌



同(7), 唯左右相反。



同(8), 唯左右相反。



同(9)。



同(10)。

(四)野马分鬃

(1) 两臂前举



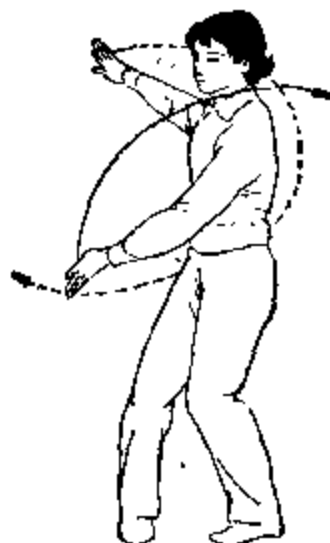
两臂慢慢提起至与胸等高，与肩同宽。掌心朝下，指尖朝前。这时缓缓吸气。

(2) 屈膝按掌



两腿屈膝微蹲，两手缓缓下落至腹前，掌心朝下，指尖向前。目视前下方，这时呼气。

(3) 转体撩掌



重心左移，右脚尖内扣，上体左转。同时右掌外旋向下向左前划弧于左腹前，掌心向左上方；左掌内旋向上向后划弧至同肩高，掌心朝后。目视右掌。

(4) 提膝托掌



重心移至右腿，左腿屈膝提起，脚尖自然下垂。同时右掌内旋，继续向上向右经胸前划弧于右胸前，至同右肩高，掌心朝前，指尖向左。左掌继续向上向后向下划弧于左胯侧，掌心向上，指尖朝左前方。目视左掌，这时吸气。

(5) 马步穿掌

(6) 转体撩掌

(7) 提膝托掌

(8) 马步穿掌



右腿屈膝下蹲，左脚向左落地擦出一步，成左偏马步。同时左掌向左前方微外旋穿出，左臂屈肘，左掌同胸高，小指侧翻向上，指尖向左前方。右臂微屈，右掌心朝外，指尖向左前方。目视左掌方向。此为野马分鬃左式。这时呼气。



重心右移，左脚尖内扣，上体右转。同时左掌外旋向右前划弧撩于右腹前，掌心向右上方，右掌内旋向上向后划弧同肩高，掌心朝后。目视左掌。



重心移至左腿，右腿屈膝提起，脚尖自然下垂。同时左掌内旋，继续向上向左经胸前划弧于身体左侧，同左肩高，掌心朝外，指尖向右前方。右掌继续向上向后向下划弧托于右膝外，掌心向上，指尖朝右前方。目视右掌，这时吸气。



左腿微屈下蹲，右脚向右前落地擦出一步，成右偏马步。同时右掌向右前方微外旋穿出，右臂屈肘，右掌同胸高，小指侧翻向上，指尖向右前方。左臂微屈内旋，左掌心朝外，指尖向右前上方。目视右掌方向。此为野马分鬃右式。这时呼气。

(9) 两臂前举

(10) 直立按掌

(11) 两臂前举

(12) 屈膝按掌



上体微左转，脚尖内扣，重心移至右脚左脚回收成屈膝开立。同时左手外旋，右手内旋，随身体微左转两手同时划弧回至胸前平举，两掌心翻向下。目前平视，这时吸气。



两脚慢慢伸直，同时两掌缓缓下按落至两腿外侧，成开步自然站立。目前平视，这时呼气。



同(1)。



同(2)。

(13)转体撩掌

(14)提膝托掌

(15)马步穿掌

(16)转体撩掌



同(3), 唯左右相反。

同(4), 唯左右相反。

同(5), 唯左右相反。

同(6), 唯左右相反。

(17)提膝托掌

(18)马步穿掌

(19)两臂前举

(20)直立按掌



同(7), 唯左右相反。

同(8), 唯左右相反。

同(9)。

同(10)。

(五) 金鸡独立

(1) 两臂前举



两臂慢慢提起至与胸等高，与肩同宽。掌心朝下，指尖向前。这时缓缓吸气。

(2) 屈膝按掌



两腿屈膝微蹲，两手缓缓下按落至腹前，掌心朝下，指尖向前。目视前方，这时呼气。

(3) 收脚收掌



重心移至右脚。左脚脚跟提起，脚前掌擦地收至右脚内侧约5厘米处。同时左掌向左向下向右划弧外旋收至左胯旁，掌心向上，指尖向前。右掌向左向下划弧至左腹前，掌心向下，指尖向左。目视右掌，这时吸气。

(4) 提膝穿掌



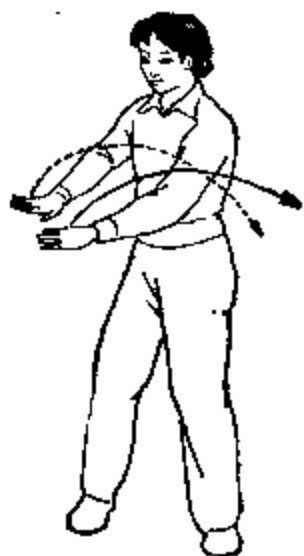
左腿屈膝提起，脚尖自然下垂，同时左掌外旋向上经面前内旋向上穿出，掌心向左，指尖朝上。右掌向下向右划弧按至右胯旁，掌心向下，指尖朝前。目视前方。此为金鸡独立右式。这时呼气。

(5) 震脚按掌

(6) 擦步推掌

(7) 收脚收掌

(8) 提膝穿掌



右腿微蹲，左腿下落震脚。同时左掌下落与右掌同时在左腹前撮按。目视左掌，这时短吸呼气。



重心移至右脚，左脚向左擦出一步。同时两掌继续向右向上向左经腹前划弧推于右前方，同腰高。目视右掌。



重心移至左脚。右脚跟提起，脚前掌擦地收至左脚内侧约5厘米处。同时右掌继续向右向下向左划弧并外旋至右胯旁，掌心向上，指尖朝前。左掌向右向下继续划弧至右腹前，掌心向下，指尖朝右。目视右掌，这时吸气。



右腿屈膝提起，脚尖自然下垂。同时右掌外旋向上经面侧内旋向上伸出，掌心向右，指尖朝上。左掌向下向左划弧至左胯旁，掌心向下，指尖朝前。目视前方。此为金鸡独立左式。这时呼气。

(9) 两臂前举

(10) 直立按掌

(11) 两臂前举

(12) 屈膝按掌



右脚下落成屈膝开立。右手向下按，左手向上划弧，成两臂前平举，与肩同宽，掌心向下，指尖朝前。目前平视，这时吸气。

两腿慢慢伸直，同时两掌缓缓下按落至两腿外侧，成开步自然站立。目前平视，这时呼气。

同(1)

同(2)

(13)收脚收掌

(14)提膝穿掌

(15)震脚按掌

(16)擦步推掌



同(3), 唯左右相反。

同(4), 唯左右相反。

同(5), 唯左右相反。

同(6), 唯左右相反。

(17)收脚收掌

(18)提膝穿掌

(19)两臂前举

(20)直立按掌



同(7), 唯左右相反。

同(8), 唯左右相反。

同(9), 唯左右相反。

同(10)。

(六)拍(擦)脚

(1) 两臂前举



两臂慢慢提起至同胸高、同肩宽，掌心朝下，指尖向前。这时缓缓吸气。

(2) 屈膝按掌



两腿屈膝微蹲，两手缓缓下按落至腹前，掌心朝下，指尖向前。目视前方，这时呼气。

(3) 擦步分掌



两腿微屈，重心移至右腿，左脚向左擦出一步。同时两掌向下向后向上分别在左右划弧至同胸高。目视右掌，这时吸气。

(4) 弓步合臂



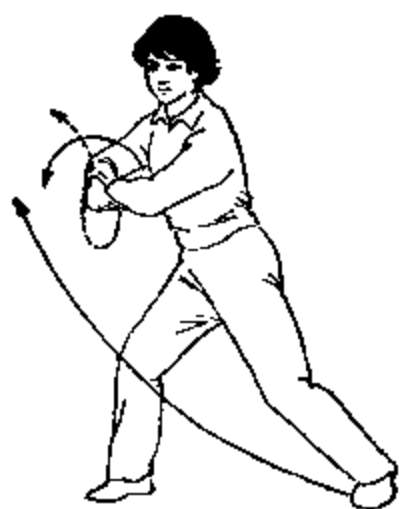
上体左转，重心移向左腿成左弓步。同时左掌外旋，掌心朝右，指尖向前上方。右掌外旋向左向下划弧合至左掌下约20厘米处，掌心朝左后，指尖向左前。目视左掌，这时呼气。

(5) 屈肘叠臂

(6) 举掌拍脚

(7) 落脚立掌

(8) 弓步合臂



两臂内旋屈肘，两下臂里外相叠，右臂在里，掌心均向下。目视左掌，这时吸气。



重心全部移至左脚，右脚提起，向右前上方踢出。同时左掌向下向后向左向上划弧平举与肩同高，臂微屈，掌心斜向下，指尖朝右上方。右掌向上向右经胸前划弧向下击拍右脚面。目视右掌。此为右拍脚定式。这时呼气。



左腿屈膝，身体下降。左脚向右后下落擦步，上体微转。右臂微屈，右掌立于右胸前，指尖同肩高。目视右掌，这时吸气。



重心右移成右弓步。同时右掌向下向后向上向左外旋划弧至右胸前，掌心朝左，指尖向前上方。左掌外旋向下向右划弧至右掌下约20厘米处，掌心朝右后，指尖向右前方。目视右掌，这时呼气。

(9) 屈肘叠臂

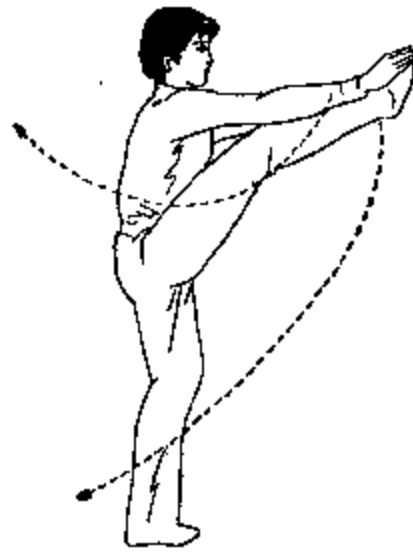
(10) 举掌拍脚

(11) 两臂前举

(12) 直立按掌



同(5), 唯左右相反。



同(6), 唯左右相反。



左脚向左后方下落并踏实, 身体微左转, 左脚尖内扣, 重心移至两腿之间, 两腿微屈。同时两臂胸前成平举, 两掌心朝下, 指尖向前。目视前方, 这时吸气。



两腿慢慢伸直, 同时两掌缓缓下按落至两腿外侧, 成开步自然站立。目前平视, 这时呼气。

(13) 两臂前举

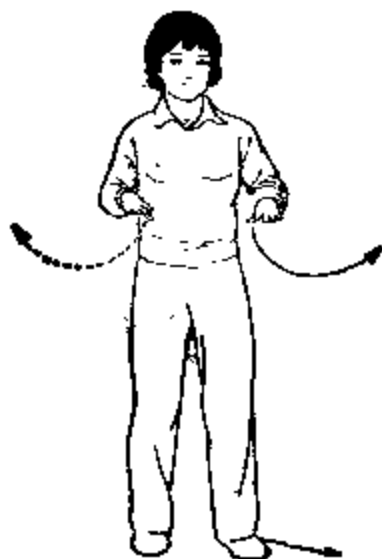
(14) 屈膝按掌

(15) 擦步分掌

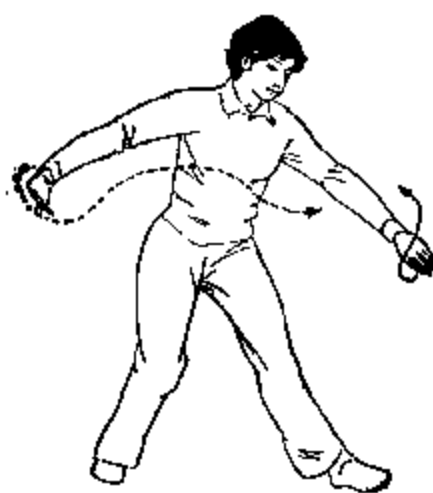
(16) 弓步合臂



同(1)。



同(2)。



同(3)，唯左右相反。



同(4)，唯左右相反。

(17) 屈肘叠臂

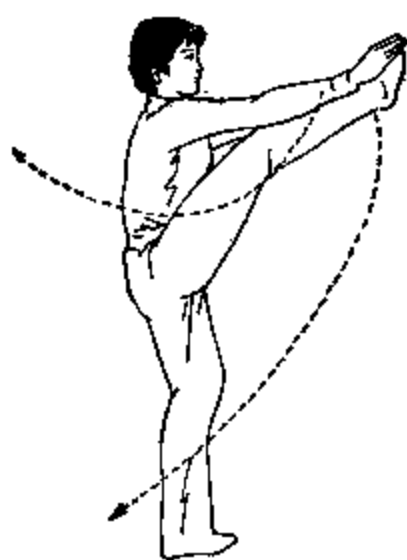
(18) 举掌拍脚

(19) 落脚立掌

(20) 弓步合臂



同(5)，唯左右相反。



同(6)，唯左右相反。



同(7)，唯左右相反。



同(8)，唯左右相反。

(21) 屈肘叠臂

(22) 举掌拍脚

(23) 两臂前举

(24) 直立按掌



同(9)，唯左右相反。



同(10)，唯左右相反。



同(11)。



同(12)。

(七) 搅扎衣

(1) 提膝握拳



重心移至右腿，左腿屈膝提起。同时左掌握拳提于上腹前，拳心向上。右掌向左划弧于腹前，掌心翻向上，指尖朝左。这时吸气。

(2) 震脚砸拳



左脚落地下震，两腿微屈（重心仍偏右腿）。同时左拳背落砸右掌心。目视前下方，这时呼气。

(3) 转体翻掌



上体向右向左回转。同时右掌托左拳向右向上向左划弧至右胸前。



随之左拳变掌，两掌内旋，两掌心翻向外，左掌指向上，右掌指向左。目视两掌，这时吸气。

(4) 屈膝分掌

(5) 擦步合臂

(6) 马步翻掌

(7) 马步立掌



重心移至左脚，两腿屈膝下蹲。同时右掌向下按落至腹前，指尖向左上方。左掌横于胸前，指尖朝右上方。目视左掌。



重心移至右腿，左脚抬起向左侧擦出一步成右横弓步。同时右手向右向上向左外旋划弧至胸前，掌心向左，指尖朝前上。左手向上经胸前向左向下向右外旋划弧合于右手下20厘米处，掌心朝右，指尖向前。目视右掌，这时呼气。



上体微右转，左腿屈膝沉胯成右偏马步。同时右掌外旋，掌心翻向上，指尖朝左上方。左掌内旋，掌心翻向外，掌指朝右下方。目视左掌。



上体微左转，重心缓缓左移成左偏马步。同时右掌向下向右划弧落至腹前，掌心朝上，指尖向左，小指侧轻贴腹部。左掌向上向右经胸前横掌划弧至身体左前方，坐腕成立掌，指尖同肩高，掌心向左。目视左掌。此为揽扎衣左式。这时短吸呼气。

(8) 提膝握拳

(9) 震脚砸拳

(10) 转体翻掌



同(1), 唯左右相反。

同(2), 唯左右相反。

同(3), 唯左右相反。

(11) 屈膝分掌

(12) 擦步合臂

(13) 马步翻掌

(14) 马步立掌



同(4), 唯左右相反。

同(5), 唯左右相反。

同(6), 唯左右相反。

同(7), 唯左右相反。此为挽扎衣左式。

(八) 单 鞭

(15) 两臂前举



重心移至右腿，左脚抬起回收成屈膝开立。右掌向左划弧，左掌向上向前划弧内旋成两臂胸前平举，两臂微屈，掌心均向下，指尖朝前。目视两掌，这时吸气。

(16) 直立按掌



两腿慢慢伸直，两掌缓缓下按落至两腿外侧。目视平视，这时呼气。

(1) 屈膝分掌



两腿微屈，重心移至左腿，上体微左转。同时两臂向上屈肘外旋，分掌同肩高，掌心向上，指尖朝左、右侧。目视左掌，这时吸气。

(2) 马步托掌



两腿微屈，右脚抬起向右侧方擦出一步，重心右移成右偏马步。同时两掌分别向左右向后划弧托至两耳侧，掌心均向上，指尖朝后。目视右前方，这时呼气。

(3) 虚步按掌

(4) 转体推掌

(5) 翻掌出勾

(6) 屈膝擦步



左脚前掌擦地收至右脚内侧成左虚步，两脚相距约10厘米，右脚尖朝右前方，左脚尖朝左前方，两脚约成 90° 角，两腿微屈，左膝外展。同时两掌下按向右前方经腹前至于右胯前约20厘米处，两臂微屈，肘下坠，两掌心斜相对。目视两掌，这时短吸呼气。



上体微左转，右掌向左前方横掌推出，掌心向下，指尖朝左。左掌外旋内收于左腹前，掌心向上，指尖朝前。目视右掌，这时吸气。



上体微右转，同时右掌外旋，掌心翻向上，内收于腹前，小指侧轻贴腹部。左掌变勾经右掌上方向左上出勾，同腰高，勾尖朝左后方。目视右手，这时呼气。



两腿屈膝下蹲，右脚抬起向右擦出一步。目视右脚，这时吸气。

(7) 右移扣脚

(8) 左移穿掌

(9) 马步拉掌



右脚尖内扣，全脚掌着地，接着重心右移，左脚尖内扣。目视左勾手，这时呼气。



身体重心左移，同时右掌向左肘下穿出。



随之右掌内旋，掌心翻向左前方。



重心缓缓右移，成右偏马步。右掌经胸前随重心的右移向右拉横掌击出，坐腕垂肘成立掌，掌心朝右前方，指尖同肩高。左肘下垂，左勾手勾尖向下。目视右掌。此为右单鞭定式

(10)马步托掌

(11)虚步按掌

(12)转体推掌

(13)翻掌出勾



同(2), 唯左右相反。



同(3), 唯左右相反。



同(4), 唯左右相反。

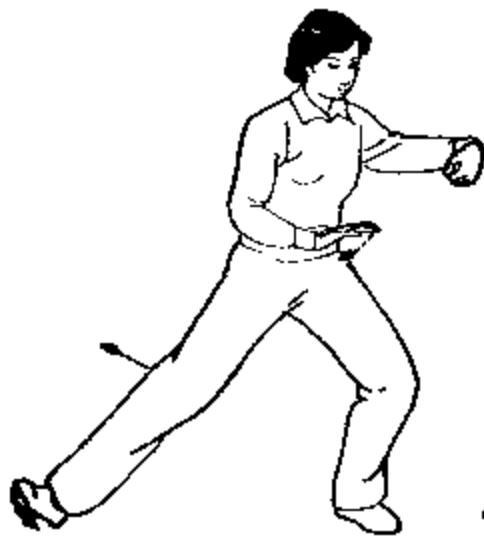


同(5), 唯左右相反。

(14)屈膝擦步

(15)左移扣脚

(16)右移穿掌



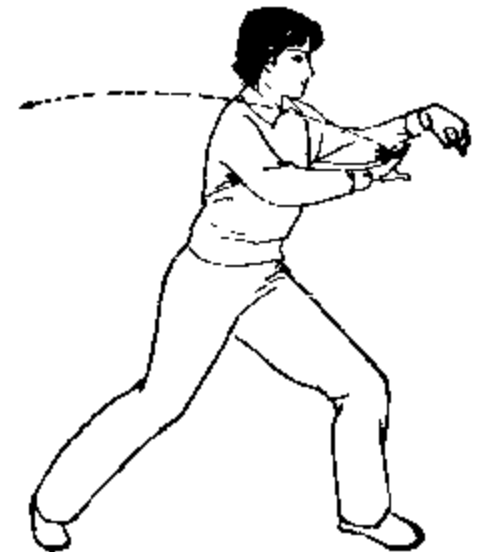
同(6), 唯左右相反。



同(7), 唯左右相反。



同(8), 唯左右相反。



【收 式】

(17)马步拉掌

(1) 两臂前举

(2) 直立按掌

(3) 并脚站立



同(9), 唯左右相反。此为左单鞭定式。



重心移至左脚, 右脚抬起回收, 成屈膝开立。同时右勾手变掌, 两掌向前向左右划弧在胸前平举, 两臂微屈, 掌心向下, 指尖朝前。目视前方, 这时吸气。



两腿慢慢伸直, 两掌缓缓下按落至两腿外侧成开步自然站立。目向前平视, 这时呼气。



左脚向右脚并拢成并脚自然站立。目向前平视, 自然呼吸。

五、三十六式动作图解

(分解口令、动作要领、攻防体用)

图 解 说 明

1. 为了表达清楚，文字、插图对动作进行了分解说明。但在练拳时，应力求衔接得连贯、紧凑。

2. 在文字说明中，除特殊注明外，不论先写或后写身体某一部位的动作，演练时各运动部位都要同时协调活动，不要先后割裂。

3. 为了方便读者查对拳势的方向，插图方位定为：面向为南，背向为北，左面为东，右面为西。方向转变以人体胸部为准。

4. 图中的动态线，是表明从这一动作到下一动作的路线和部位。左手、左脚为虚线(……→)，右手、右脚为实线(—→)。个别动作的线条因受角度、方向限制，可能不够详尽，应以文字说明为准。

5. 某些背向、侧向动作没有附图，以文字说明为主。

【预备动】(胸朝南)

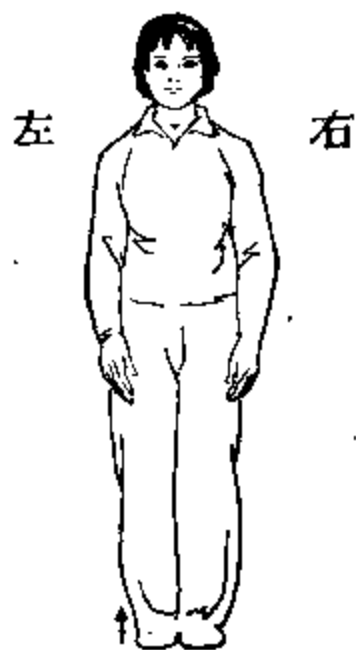
〔第一段〕

(一)起势(胸朝西南)

并步直立

开步站立

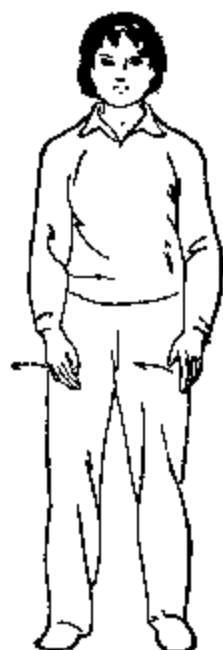
两手左前棚



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



(2) 左脚缓缓提起，向左开步，两脚距离与肩同宽，脚尖向前，重心落于两腿之间。



(1) 身体重心移于左脚前掌；同时两臂向左、向前划弧，两腕背侧微凸，掌心朝内，手指自然下垂，两手离身体约20厘米。目视左前方。

要领：两腿屈膝下蹲时，上体要正直，缩胯，敛臀。

击法：对方右拳猛力向我击来，我顺势右手粘其手腕，左手粘其肘部向右后捋去，使对方应势前倾，失去重心。

两手右后捋

两手左前棚

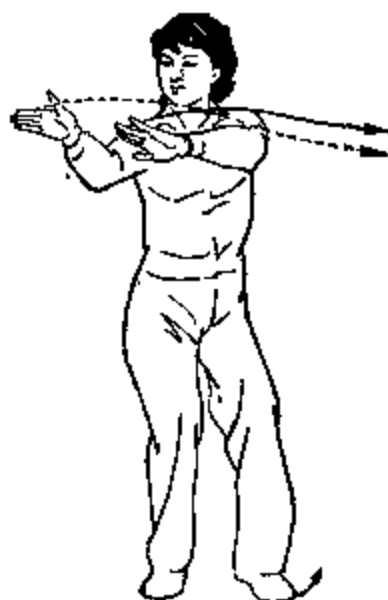
转身右捋



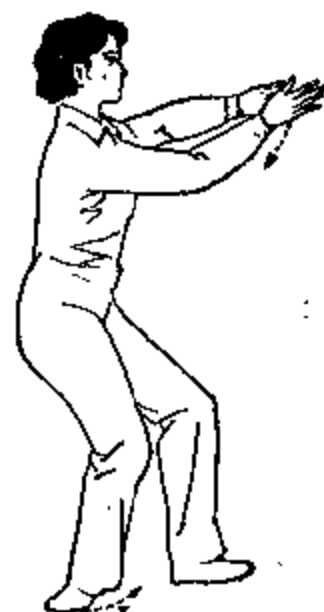
(2) 上动不停，身体重心移于右脚跟；同时两臂向右、微向后划弧至右腹前，两手塌腕，掌心向下，指尖朝左前方。目视前方。



(3) 上动不停，身体重心再移于左脚前掌；两手向左、向前、向上划弧至胸高，与肩同宽，两臂微屈，掌心朝后下方，指尖朝左前下方。目视左手所指方向。



(4) 上动不停，两腿屈膝微蹲，重心偏于左腿，上体微右转；同时左臂外旋、右臂内旋，两臂微屈，肘自然下垂，两手成横掌，掌心朝外，指尖朝左前方。目视左掌方向。



(5) 上动不停，右脚以脚跟为轴，脚尖转向西南方，上体继续右转(胸朝西)；同时两掌向右划弧至胸前，两臂之间距离同肩宽，掌心朝外，指尖朝左前方。目视左手方向。

(二)右金刚捣碓(胸朝南)

推掌擦步

上步擦掌



(1) 身体重心全部移至右腿并继续屈膝下蹲，随之左腿稍提，左脚脚跟内侧贴地向左前方(偏东南)擦出，同时两手向右前方推出。目视左手。



(2) 上动不停，重心逐渐移于左腿，左脚踏实(脚尖稍偏东南)，随之上体左转，胸朝西南；同时两掌向下、向左划弧，左掌至体前同腹高，掌心朝前下，指尖朝右前方。右掌落于右胯侧，掌心朝前下，指尖朝右。目视左手方向。



(3) 上动不停，上体继续左转(胸朝南)，重心继续移至左腿，随之右脚前掌擦地向前上步，全脚掌虚着地面，右腿微屈。同时右手向前擦掌于右胯前，掌心朝前上方；左掌外旋，向上、向内、向下划弧，横掌置于右前臂上，掌心朝后上方。目视右掌。



要领：①右拳落于左掌心，与右震脚要协调一致，劲要整，引气下沉。②不论是提膝、身体重心上升，或震脚、身体重心下降时，上体均保持正直，勿偏斜。

击法：对方右拳向我左肋击来，我左臂棚挡其右前臂，右掌擦其裆部，接着顺势变拳向上冲击其下颏。

(三) 揽扎衣

握拳提膝

震脚砸拳

转腰托拳

内旋分掌



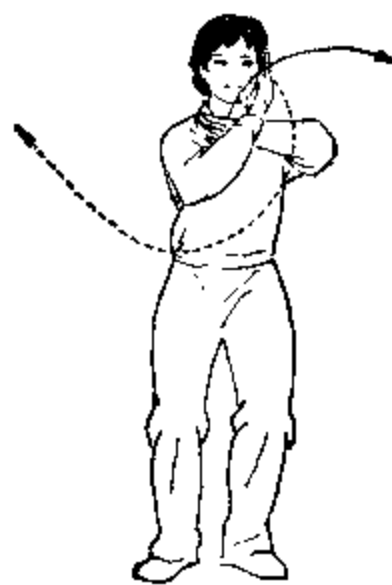
(4) 上动不停，右掌变拳，屈肘上提同胸高，拳心朝上。左掌下落至腹前，指尖朝右，掌心朝上，与右拳背相对。同时右腿屈膝上提，脚尖自然下垂，左腿稍蹬直，重心升高。目视右拳。



(5) 上动不停，左腿屈膝稍蹲，随之右脚全脚掌踏地，两脚平行，相距约20厘米，重心在左腿。同时右拳落于左掌心内，拳心朝上。目视右拳。



(1) 身体重心稍移于右腿，上体微左转，同时左掌托右拳移于左腰前。目视右拳。



(2) 上动不停，两前臂内旋，两手继续向上、向右划弧至右胸前，右拳变掌，两掌交叉，左手成立掌，掌心朝右；右掌心朝外，指尖向左，掌根附于左前臂内侧。目视左手。

擦步合臂

马步拉横掌



(3) 上动不停，两腿屈膝下蹲，右手向上、向右划弧，指尖稍高于肩，掌心朝外。左手向下、向左、向上划弧，掌心朝外，指尖同肩高。目视右手方向。



(4) 上动不停，重心移至左腿，右脚抬起。同时右手继续向下、向左划弧于左腹前，掌心朝左，指尖朝前；左手继续向右屈肘内合，掌心朝右，指尖朝左前上方。目视右手。



(5) 上动不停，右脚向右下落，脚跟内侧贴地向右前方“擦步”，两脚相距约三脚半。同时上体微左转（胸朝东南），右手继续向左划弧，掌心朝左，指尖朝前；左掌继续向右划弧，在胸前与右掌向内合劲，掌心朝右，指尖朝前上方。目视右手。



(6) 上动不停，重心移向右腿。同时右前臂内旋，屈肘成横掌，掌心朝前下。左掌外旋，掌心朝上，掌背附于右上臂内侧。目视右掌方向。

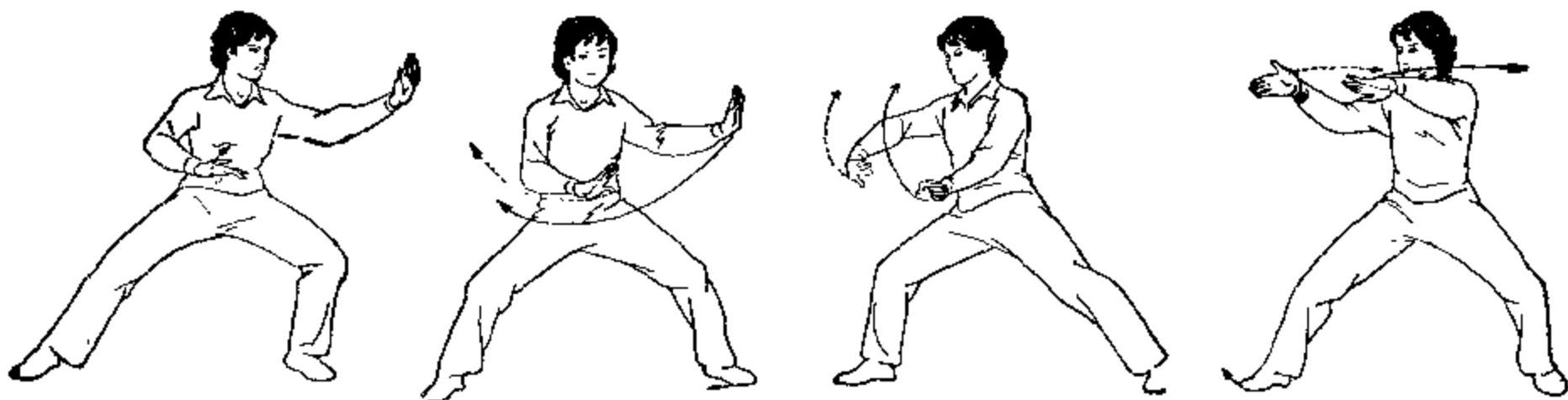
要领：①在整个揽扎衣动作过程中，身法的变换是向左、向右的两个“回转”，同时以腰转带动两臂左右缠绕。②揽扎衣定势时，上体正直，气下沉，下体要开胯、圆裆、合膝，与上肢松肩、垂肘、坐腕要协调一致。

击法：对方左拳向我脚部打来，我含胸左转避开，左手抓握其手腕，上步近身，顺势可用肩靠肘顶，手扑面部。

(四) 白鹤亮翅(胸朝东)

扣脚下捋

右捋摆脚



(7) 上动不停，重心继续移向右腿，随之上体右转(胸朝南)，成右偏马步。同时右掌向上、向右划弧至右前上方，前臂外旋，坐腕成立掌，指尖同肩高，掌心朝右前方。左掌下落于腹前，掌心朝上，指尖朝右。目视右掌。

(1) 身体重心逐渐移于左腿，右脚尖内扣，随之上体左转(胸朝东南)。同时左掌内旋，掌心朝下，两掌向下、向左划弧于体前，左手同胸高，右手同腹高，两手成横掌，掌心朝外，指尖朝右前方。目视左掌方向。

(2) 上动不停，重心逐渐移于右腿，左脚尖外摆(朝东)，上体右转(胸朝西南)。同时左掌外旋，右掌内旋，两掌心朝外，指尖朝左，两掌同时向左、向上、向右划弧，左掌至左胸前同肩高，右掌至右肩前方，稍高于肩。目视左前方。

丁步合臂

虚步开臂



(3) 上动不停，重心逐渐移于左腿，上体左转并前移。同时左臂内旋，右臂外旋，两掌向右、向下划弧，左手于胸前，右手于右胯侧，掌心朝下，指尖朝右。目视左掌。



(4) 上动不停，上体左转(胸朝东)，左腿微蹬直，右脚前掌擦地跟步至左脚内侧，前脚掌虚点地面。同时左掌外旋，向左、向上划弧于胸前，掌心朝右，指尖朝前上方。右掌向左划弧于腹前，掌心朝左，指尖朝前。目视左掌。



(5) 上动不停，左腿屈膝，重心稍下降，上体微左转，右脚向右前方上一步，右掌向左、向下划弧，同时前臂内旋，掌心朝下，随之左掌向右合至右胸前，掌心朝右，指尖朝上，两掌向内合劲。目视左前下方。

要领：在分解动作(5)中，两掌在体前向内合劲，要有顿挫力，同分解动作(6)的左掌向左、向下划弧运行，形成一个完整的“续换”的手法。

击法：对方右拳向我腹部打来，我右手粘其手腕，左手粘其肘，用左右合劲断其臂并向下沉采。如对方向后微劲，我趁势上步近身用右臂向右上方的掳劲，将对方摔出。

(五)斜行拗步(胸朝东南)

转腰下捋

擦步捋掌



(6) 上动不停, 重心移于右腿, 膝微屈, 左脚前脚掌擦地前跟成左虚步, 上体微右转(胸朝东)。同时左掌向下、向左落至左胯前侧, 掌心朝下, 指尖朝前; 右掌经左臂外侧向右、向上划弧至右前上方, 约与头同高, 掌心朝右前方, 指尖向上。目视前方。



(1) 上体微左转, 同时右掌向下划弧, 掌心朝前下方, 指尖朝前上方。左掌向后、向左划弧, 左前臂外旋, 掌心朝左前方, 指尖朝左后方。目视右掌。



(2) 上动不停, 身体右转(胸朝南), 随之右脚以脚跟为轴稍向外摆, 重心全部移至右腿, 左脚提起。同时右掌随身体右转向下、向右、向上划弧于身体右侧, 掌同肩高, 掌心朝后下方, 指尖朝前下。左手由左向上、向前、向右划弧于左肩前, 掌心朝前上方, 指尖朝左。目视左手。



(3) 上动不停, 左脚脚跟内侧贴地向左侧擦出, 随即左脚踏实, 上体微右转, 重心偏于右腿。同时左掌继续向右、向下划弧至右胸前, 掌心朝右前方, 指尖朝左上方。右掌继续向上稍向左划弧至右前上方, 稍高于肩, 掌心朝右前方, 指尖朝左前方。目视左掌。

弓步击掌

弓步拉横掌



(4) 上动不停，重心移向左腿，上体微左转；同时左掌心朝下，屈臂置于胸前，随之右臂外旋，屈臂垂肘，肘尖同胸高，掌心朝左，指尖朝上。目视右掌。



(5) 上动不停，重心继续移向左腿，上体左转(胸朝东)。左掌随之向左划弧于左腕前成横掌，右掌向左、向前划弧，掌心朝左，指尖朝上，与眉同高。目视右掌。



(6) 上动不停，上体微左转，右膝内扣，同时左掌变勾。右腕放松，掌外旋，拇指侧向上，掌根上提前凸，指尖向下松垂，掌心朝右前方。目视右掌。



(7) 上动不停，上体微右转，同时右掌内旋，沉腕成横掌，掌心朝下，同胸高。目视右掌。

要领：①在分解动作(6)中，右掌外旋，拇指侧向上，掌根上提前凸，与分解动作(7)中的右掌内旋、沉腕接下动，形成了一个欲下先上、欲右先左的“折叠”手法。②在分解动作(9)中，在完成斜行拗步定势时，沉肩、垂肘、松腰、沉胯，周身一致，形成一个完整的内合劲。

击法：对方右手向我胸部击来，我右手粘其手臂向右、向下沉采，顺势左脚向对方身后上步，管着对方两脚，近身用左肩臂靠打，同时右掌击其面部。

(六)提 收

转腰撑掌

扣脚合臂



(8) 上动不停，上体继续右转，右膝外展，开胯，重心稍右移，同时右掌随上体右转向右划弧平移于右前方，掌同胸高。目视右掌。



(9) 上动不停，上体微左转，右膝微屈，重心移于左腿成左弓步。同时两臂肘尖下沉，右手外旋、坐腕成立掌，掌心朝前。目视右掌。



(1) 上体微左转，右腿扣膝合胯，同时左勾手变掌，两掌内旋，同肩高，掌心朝外。目视左掌。



(2) 上动不停，重心移向右腿，左脚脚尖内扣，上体微右转。同时左掌外旋，向右划弧合于左胸前，掌心朝右，指尖朝前。右掌外旋向下、向左划弧合于左前臂内侧下方，同腹高，掌心朝左，指尖朝前。目视左掌。

要领：在分解动作(1)中，上肢要圆臂外撑。在分解动作(2)中，两掌向内合劲，要有顿挫力。分解动作(3)中，两掌外旋回收，要有缠裹劲。分解动作(4)中，两掌向前下伸展，要有塌按劲。

击法：对方右手向我胸部打来，我顺势右手粘住其手腕，左手粘住其右肘向内合力掇其臂。当对方撤劲时，我趁势提膝顶撞其裆部，两掌塌按其胸部，将对方击出。

(七)前 蹬

收脚收手

提膝臂掌

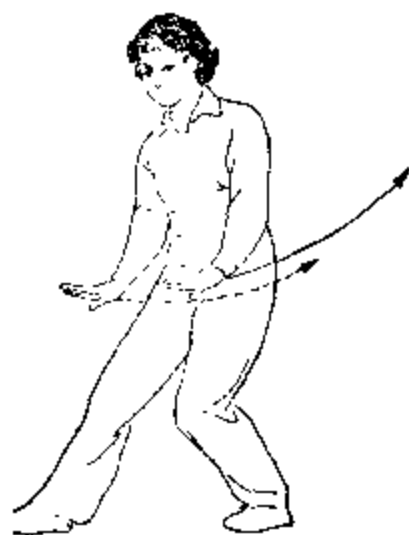
擦步下捋



(3) 上动不停，身体重心继续移至右腿，右膝微蹬直。左脚前脚掌擦地后收，停在右脚左前方30厘米处，前脚掌虚点地面，左膝微屈，同时两掌外旋，掌心朝上，收至腹前。左掌在前，右掌在左前臂内侧，距腹约10厘米。目视左掌。



(4) 上动不停，身体重心右移，右腿蹬起。左腿屈膝上提同腹高，脚尖自然下垂。同时两掌内旋向前下伸展，左掌在左膝前上方，掌心朝下，指尖朝前；右掌伸于左膝内侧。目视左掌。



(1) 右腿屈膝，重心下降。随之左脚脚跟内侧着地向左前方擦出，上体微右转。同时两掌向下、向右划弧，右掌于右胯前，左掌于左胯前。目视右掌。



(2) 上动不停，左脚踏实，上体继续右转，两掌继续向右、向上划弧，右手同肩高，左手同胸高，两掌心均朝下。目视右掌。

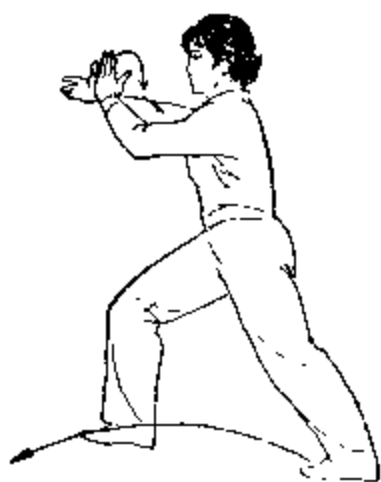
弓步前挤

上步十字手

马步分掌



(3) 上动不停，上体微左转，同时左臂屈肘横于胸前，掌心朝右后方，指尖朝右前方。右臂屈肘立掌，小指侧朝前，掌根附于左腕内侧，掌心朝左。目视右掌。



(4) 上动不停，身体继续左转，重心移至左腿；同时两腕相搭，随身体左转向前挤出，同胸高。目视右掌。



(5) 上动不停，右脚经左脚内侧向右前方上步；同时两掌内旋，掌心朝下。目视右手。



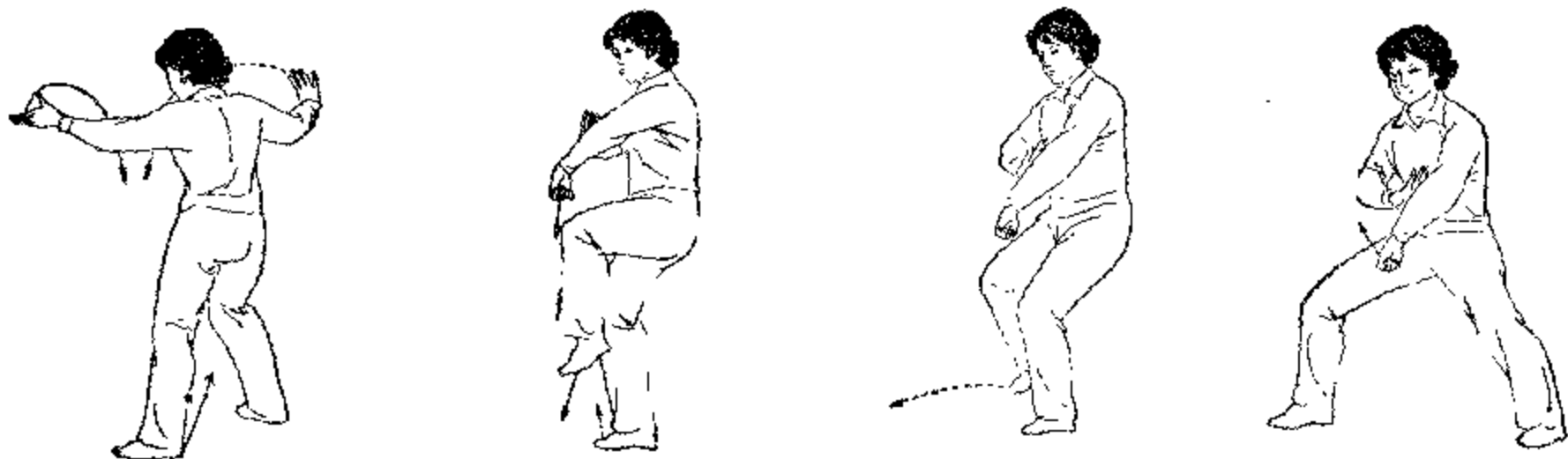
(6) 上动不停，重心稍移于右腿成右偏马步；同时两臂分别向上、向左右分开成立掌，位于身体的斜前方，指尖同鼻高。目视右掌。

要领：在分解动作(6)中，形成前跪定势时，沉胯敛臀、沉肩垂肘与两掌的坐腕要协调一致，要有松沉劲。

击法：对方右拳向我胸部打来，我顺势用右手粘握对方手臂，向身体右侧捋化，然后用两手臂挤打对方胸部。若对方撤步，我即上步近身，顶肘、扑面。

(八)掩手肱捶

震脚栽捶



(1) 上体左转，右腿扣膝，重心移于左腿；同时右掌外旋，掌心朝上，同肩高。左掌内旋向下、向左划弧于左前方，同胸高，掌心朝左下。目视左前方。

(2) 上动不停，身体迅速右转，随之右腿收胯提膝；同时右掌由小指开始，依次屈指握拳，经右胸前由上向下屈臂下栽至腹前，拳面朝下，拳眼朝内。左掌向上、向右、向下划弧附于右前臂内侧，指尖朝右上方。目视右拳。

(3) 上动不停，右腿屈膝向地面踩踏震脚；同时左脚提起，脚内侧贴地向左擦出踏实成马步。目视右拳方向。

要领：①在分解动作(1)、(2)中，上体向左、向右转动是“回转”的身法，动作要连贯。然后右手握拳下栽速度要快。②在分解动作(5)中，合膝松腰沉胯、含胸拔背、两肘内裹，形成周身完整的合劲。③在分解动作(6)中，形成掩肘肱捶定势时，右腿扣膝、合胯转腰，将周身的蓄劲通过肩臂迅速发于拳面。右拳发出与左手回收要协调一致。另外在力达右拳面后，要迅速制动，表现出脆快的冷弹劲。正如拳论所说：“蓄劲如张弓，发劲如放箭”，“曲中求直”，“蓄而后发”，体现了刚柔相济、快慢相兼的技术特点。

击法：对方右拳向我胸部打来，我左臂内旋掩肘，压着对方的右臂，顺势右拳冲击对方胸部。

马步分手

合臂裹拳

弓步发拳



(4) 上动不停，两腿继续下蹲，同时右拳左掌由腹前向下、向左右分开，位于两膝前上方。目视右拳。

(5) 上动不停，两脚以前脚掌为轴，脚跟稍向右拧转，上体左转（胸朝东南），重心稍移于左腿，同时两手继续经两侧向上划弧并外旋，左臂微屈至左肩前方，掌心朝上，左手拇指和食指伸直，余指屈。右臂屈肘，右拳收于左胸前，拳心朝右上方，拳眼朝前。目视左手方向。

(6) 上动不停，右脚蹬地合胯，上体左转（胸朝东），重心迅速移向左腿。同时右拳内旋沿左前臂上方向前方击出，拳同胸高，拳心朝下。左手内旋收于腹前左侧，手心轻贴腹部（手型不变）。目视右拳。

(九) 双推手

转腰下捋

转身棚臂

上步推掌



(1) 上体微左转，同时右拳变掌，向下、向左划弧落于小腹前，掌心朝下。左手贴身稍向下、向左运行。目视右掌。



(2) 上动不停，上体右转(胸朝东南)，同时右掌继续向左、向上划弧，随后屈臂，掌心转朝内。左掌继续向上划弧提腕，掌心朝内，在腹前左手背与右手腕内侧相叠，两手同时向右前上方棚出，同胸高。目视两手。



(3) 上动不停，重心稍下降，同时右前臂内旋，向右前上方伸臂直腕，掌心朝前下方，指尖朝右上方，同眉高。左前臂外旋，掌心朝后上，掌背贴于右前臂上，指尖朝右上方。目视右掌方向。



(4) 上动不停，左脚尖外撇，上体左转(胸朝东北)，重心移至左腿，右脚前脚掌擦地经左脚内侧向东南方上步，全脚掌虚着地面。同时两掌随身体左转向下、向左、向上托起，右掌位于身体右前方，掌同肩高，掌心朝上，指尖朝右前方。左掌屈腕外旋，小指侧上裹，掌心朝后上方。目视右掌。

要领：在分解动作(4)中，上右步与两掌上托要协调一致，在两掌上托将至胸高时，要突然顿挫，然后屈臂收于胸前，这是“续换”的手法。

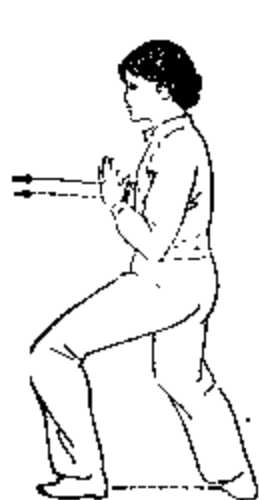
击法：对方左手向我胸部打来，我顺势左手粘其腕，右手托其肘，反掇其肘关节。当对方方向后撤劲时，我上步近身，双手推击对方胸部。

(十)肘底捶

虚步双推掌

转腰错掌

转腰磨掌



(5) 上动不停，两腿屈膝，身体重心下降，右脚向右前方进半步，重心偏于左腿。同时两臂屈肘内旋，两掌收于胸前，掌心斜相对，小指侧朝前下方。目视前方。



(6) 上动不停，上体微右转(胸朝东)，身体重心移至右腿，左脚前脚掌擦地前跟至右脚后侧，全脚虚着地面。同时两掌向前推出成立掌，掌心斜相对，同胸高。目视前方。



(1) 上体微右转，重心移于左腿，同时右手收至腰前成仰掌，指尖朝左下方。左掌向前下方推按成俯掌，指尖朝右前方。目视左掌方向。



(2) 上动不停，上体左转，重心移于右腿，同时右掌内旋成横掌，经左前臂上方向左、向前划弧推出，同胸高。左掌外旋，掌心朝上，向右、向后、向左划弧收于腹前。目视右掌。

要领：在分解动作(4)完成肘底捶定势时，两手内合与屈膝、收胯敛臀、含胸拔背、沉肩垂肘要协调一致，形成一个完整的合劲。

击法：对方右拳向我胸部击来，我用左臂向右格开其臂，用右拳从左肘下暗击其肋部或胸窝。

〔第二段〕 (十一)倒卷肱

划弧分掌

立掌握拳

提步穿掌

马步分掌



(3) 上动不停，上体微右转，同时右掌继续微向前上、向右划弧，掌稍高于眉，掌心朝外，指尖朝左前方。左掌继续向左、向下划弧于左胯前，掌心朝上，指尖朝右。目视右掌。

(4) 上动不停，身体重心稍下降，同时左掌继续向左、向上、向右划弧于体前成立掌，掌心朝右，指尖稍高于眉，臂微屈，肘尖下垂。右掌继续向右、向下、向左划弧，由掌变拳至左肘下，拳眼朝上，同腹高。目视左掌。

(1) 身体重心移至右腿并缩胯、屈膝下蹲，随之左脚提起，同时右拳外旋变掌向上穿出，掌背轻贴于左上臂内侧，掌心朝后上方，指尖朝左上方。左臂内旋，掌心朝右前方。目视左掌。

(2) 上动不停，左脚向左后方下落成右偏马步，上体左转（胸朝东北），同时左掌向下、向左划弧落于腹前，掌心朝下，指尖朝右前方。随之右掌内旋，掌心向下，经左前臂上方向右、向上划弧，掌同肩高，掌心朝前下方，指尖朝左前方。目视右掌。

退步卷肱



(3) 上动不停，上体左转，右胯外展，身体重心移向左腿。同时右掌外旋向右展臂，掌同肩高，掌心朝前，指尖朝右。左掌向左、向上划弧外旋展臂，掌同肩高，掌心朝前上方，指尖朝左。目视左掌。



(4) 上动不停，上体右转(胸朝东)，重心全部移至左腿，随之右脚稍回收。同时左臂屈肘，左掌位于面颊左侧，掌心朝右，指尖朝后上方。右掌内旋，掌心朝前下方。目视右掌方向。



(5) 上动不停，右脚尖经左脚内侧向右后方弧形擦地撤成左偏马步，随之上体右转(脚朝东南)。同时右掌向下、向后划弧于腹前，掌心朝下，指尖朝左前方。左掌内旋向下、向前经右前臂上方向左、向上划弧至左前方，掌同肩高，掌心朝外，指尖朝右前上方。目视右掌。



(6) 与(3)动作相同，方向相反。

要领：①倒卷肱是连续开合动作，是在连续后退中完成的。②在向左或向右转身带动两臂左右展开时，当即将完成两臂伸展的极短距离内，要加速展臂，趁其反弹之劲迅速转腰合胯，然后两臂内旋回收，徐徐屈臂相合，突出本动收展开合、快慢相间的特点。③倒卷肱的步法是两脚连续后撤动作，是以“转换步”来连接的。

击法：倒卷肱左势的击法，是当对方进步用左拳向我胸部打来，我以右掌粘其手腕向下沉采；同时左脚向后撤一步以右掌向前击其面部，右势用法与左势道理相同。

(十二) 退步压肘

退步卷臂

转腰合臂

转腰叠臂



(7) 与(4)动作相同，方向相反。



(8) 与(5)动作相同，方向相反。



(1) 上体右转(胸朝东南)，左膝内扣，合胯，重心移至右脚。同时左手向左、向上、向前、向右划弧外旋至左胸前，掌同鼻高，掌心朝右前方，指尖朝左前方。右手向右、向下、向后、向左划弧至左肘内侧下方，掌同腹高，掌心朝左后侧，指尖朝左前方。目视左掌。



(2) 上动不停，上体左转，同时左手内旋屈臂成横掌，向下按于体前，同腰高。右掌内旋屈臂经左前臂内侧上提，掌心朝里，同胸高。目视右掌。

要领：①两臂屈肘在体前环抱互绕时，身法是“回转”与“提抽”的结合，这种混合身法的变换，即会产生一种将发未发的蓄劲。②在分解动作(4)中，右脚向右后撤步足跟踏地作声与左掌迅速击出要一致。这是一瞬间的短发劲，劲力要完整。

击法：对方右手向我打来，我用右手粘其右腕，外旋拧其臂，用左小臂或横掌反压其肘关节。

(十三)左、右野马分鬃

后坐绕臂

退步按掌

扣脚下捋

转身绕臂



(3) 上动不停，上体微右转，重心移向左腿。同时左手向内、向上翻转，右手向前、向下环抱，两掌相互缠绕，位于胸前，左掌绕于右前臂内侧，掌心朝下，右掌心朝内。目视右掌。



(4) 上动不停，重心移至左腿，右脚脚跟微抬起，脚前掌擦地经左脚内侧向右后方撤一步，随即脚跟踏地作声，重心迅速移至右腿成左半马步。同时右掌外旋回收于体前，同腰高，掌心朝上，指尖朝左前方，右臂屈肘于右腰侧。左掌向左前方成横掌迅速击出，掌心朝下，同胸高。目视左掌。



(1) 身体重心继续移至右腿，左脚尖内扣，上体右转(胸朝西南)；同时右掌随体转向右划弧上提于右胸前，左掌外展，向下、向右划弧于左胯旁，掌心朝下，指尖朝左。目视右掌。



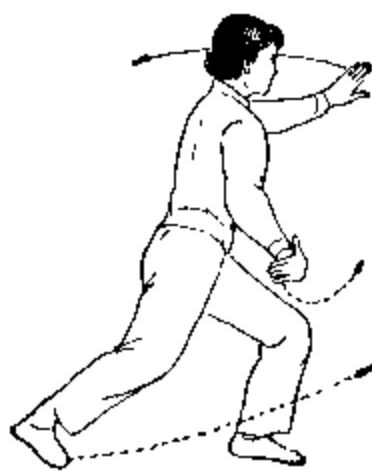
(2) 上动不停，上体继续右转(胸朝西)重心移至左脚；同时右掌内旋，向上、向右划弧于身体右前方，稍高于肩，掌心朝外，指尖朝左上方。左掌内旋向右、向前划弧于右腹前，掌心朝后下方，指尖朝前下方。目视右掌方向。

提膝托掌

马步穿掌

摆脚翻掌

重心前移



(3) 上动不停，重心全部移至左腿，上体左转(胸朝西南)，随之右腿屈膝上提，膝同腰高，脚尖自然下垂。同时右掌外旋，向右、向后、向下、向前划弧于右膝外侧，掌心朝右上方，指尖朝右下方。左掌内旋，向上、向左划弧至身体左侧，掌稍高于肩，掌心朝外，指尖朝右前方。目视右手方向。

(4) 上动不停，左腿屈膝，重心下降，右脚向右前方下落，脚跟着地向前擦步，脚掌踏实。重心移向右腿成右偏马步。同时右臂屈肘，右掌向右上托起，同肩高。左掌稍下落，掌心朝外。目视右掌。

(5) 上动不停，右脚以脚跟为轴，脚尖外摆，身体右转(胸朝西)。同时右掌内旋，向右划弧于身体右前方，掌稍高于肩，掌心朝外，指尖朝左。左掌开始向左、向下、向前划弧于左胯侧。目视前方。

(6) 上动不停，左腿自然伸直，重心移向右腿并屈膝；同时右掌继续向右划弧，左掌继续向下、向前划弧。目视左手。

要领：①提膝与同侧手经下向上划弧托掌要协调一致。②在提膝单腿支撑和进步落脚时，上体都要保持中正。

击法：野马分鬃右式的击法是当对方左拳向我胸部打来时，我趁势用左手由下向上粘其腕，向我左后方捋带，然后我右脚向对方腿后上步管其脚，近身用右肩臂穿至其腋下，靠摔对方。左式击法与右式道理相同。

(十四)左、右金鸡独立

提膝托掌

马步穿掌

弓步擗掌



(7) 上动不停，重心全部移至右腿，上体右转(胸朝西北)，左腿屈膝上提，膝同腰高，脚尖自然下垂。同时左掌外旋，向前、向上划弧于左膝外侧，掌心朝左上方，指尖朝左下方。右掌向右、向后划弧至身体右前方，掌稍高于肩，掌心朝外，指尖朝左前方。目视左掌。



(8) 与(4)动作相同，方向相反。



(1) 身体重心先向左再向右微移，上体随之先向左再向右微转；同时屈臂，两掌向左、向后、向右转腕划弧至两肩前上方，两掌心均朝前上方，指尖朝后上方。目视左前方。



(2) 上动不停，重心继续移向右腿，身体右转(胸朝北)，同时左掌继续稍向右、向下划弧于左肩前，掌心朝右前方，指尖朝右上方。右掌继续向右、向前划弧，掌稍高于肩，掌心朝前上方，指尖朝后上方。目视右前方。

转身右掣



(3) 上动不停，右脚蹬地，右腿扣膝、合胯，随之上体迅速左转，重心移至左腿成左弓步；同时两掌迅速向右、向下、向左划弧掣按，左掌至左腹前，掌心朝前下方，指尖朝右前方。右掌划至右胯旁，掌心朝前下方，指尖朝右前方。目视前下方。



(4) 上动不停，重心继续移向左腿，上体左转(胸朝西)。同时两掌向左、向前、向上方划弧，左掌同肩高，掌心朝外，指尖朝右前方。右掌同腰高，掌心朝左前方，指尖朝右前方。目视左掌方向。



(5) 上动不停，重心移向右腿，上体微右转。同时左掌外旋直腕，掌同肩高，掌心朝右前方，指尖朝左前方。右掌内旋，向左上方划弧于左前臂内侧，掌心朝前下方，指尖朝左前方。目视左掌。



(6) 上动不停，重心继续移至右腿，上体右转(胸朝北)。同时两掌随之向右划弧，左臂屈肘收于胸前，掌心朝右前方，指尖朝左前方。右掌平移至身体右前方，稍高于肩，掌心朝外，指尖朝左前方。目视左掌。

要领：①在分解动作(1)、(2)、(3)中，上体先向左、再向右又向左转动是用的“回转”身法。②在分解动作(3)中，身体迅速左转和两掌迅速掣按制动，形成一个顿挫反弹劲，然后松沉其劲，再向前上方徐徐运行，这是用的“续换”手法。③形成独立式时，两臂上下分展，气下沉，头顶悬，形成上下对拉劲，使动作既挺拔又含蓄。

击法：左独立式的击法是对对方右拳打我左肋部时，我用左手按捩其臂，然后提左膝顶撞其裆部，右掌穿击其咽喉。右式击法与左式相同。

丁步收掌

提膝上穿掌

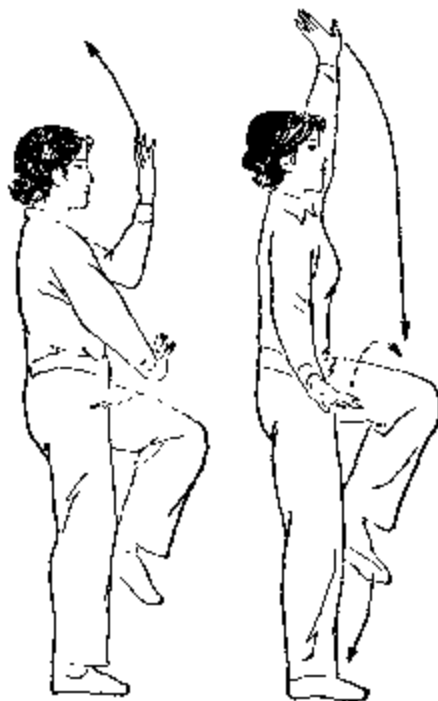
震脚按掌



(7) 上动不停，重心移向左腿，上体左转（胸朝西北）。同时两掌继续向右、向下、向左划弧，左掌运行至体前，同腹高，掌心朝下，指尖朝右前方。右掌置于身体右后方，同腰高，掌心朝下，指尖朝右前方。目视左掌。



(8) 上动不停，重心继续移至左腿，上体左转（胸朝西），随之右脚前脚掌擦地跟于左脚跟内侧，虚着地面，脚跟稍提。同时左掌随身体左转稍向前移，掌心朝前下方，指尖朝右。右掌向下、向左、向前划弧至右胯侧，小指侧轻贴身体，掌心朝上，指尖朝前。左掌目视方向。



(9) 上动不停，重心全部移至左腿，左腿伸直，右腿屈膝提起，膝同腹高，脚尖自然下垂。同时右掌向左、向前经左前臂内侧向上穿出，经面前时，右前臂内旋向右上方展臂，掌心朝右，指尖朝上。左掌向下、向左按于左胯旁，掌心朝下，指尖朝前。目视前方。

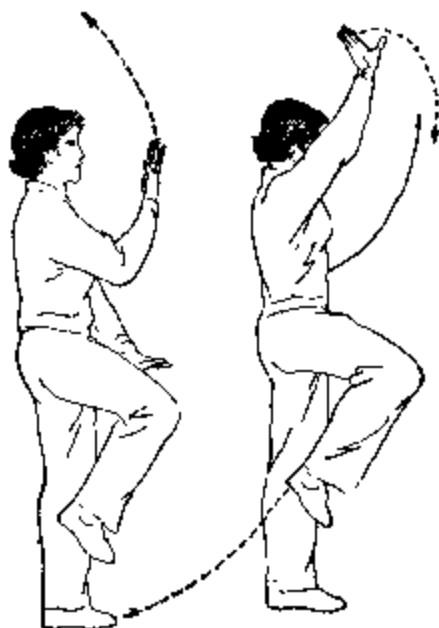


(10) 上动不停，左腿屈膝下蹲，右腿屈膝下落，右脚在左脚内侧轻轻踏地，两脚相距约10厘米。同时右掌随右脚下踏按至右胯前，左掌稍抬起与右掌同时向前下按，两掌心都朝下，指尖朝前。目视前方。

擦脚左推

丁步收掌

提膝上穿掌



(11)上动不停，上体微右转，重心移于右腿。同时两掌随体转向下、向右划弧，掌心朝后下方，指尖朝前下方。目视右掌方向。

(12)上动不停，上体左转(胸朝西南)，重心移至左腿并继续下蹲，右脚向右横跨一步。同时两臂微屈，左掌内旋，右掌外旋，两掌同时向上、向左划弧，左掌伸于身体左前方，同肩高，掌心朝左前方，指尖朝右前方；右掌于胸前，掌心朝左前方，指尖朝右前方。目视右掌。

(13)上动不停，重心右移，右腿微屈，上体微右转(胸朝西)，随之左脚前脚掌擦地收至右脚内侧并虚点地面，左腿微屈。同样左掌向下、向后、向右划弧收至左胯侧，掌心朝上，指尖朝前；右掌向下、向右划弧按至体前成横掌，同腰高。目视右掌方向。

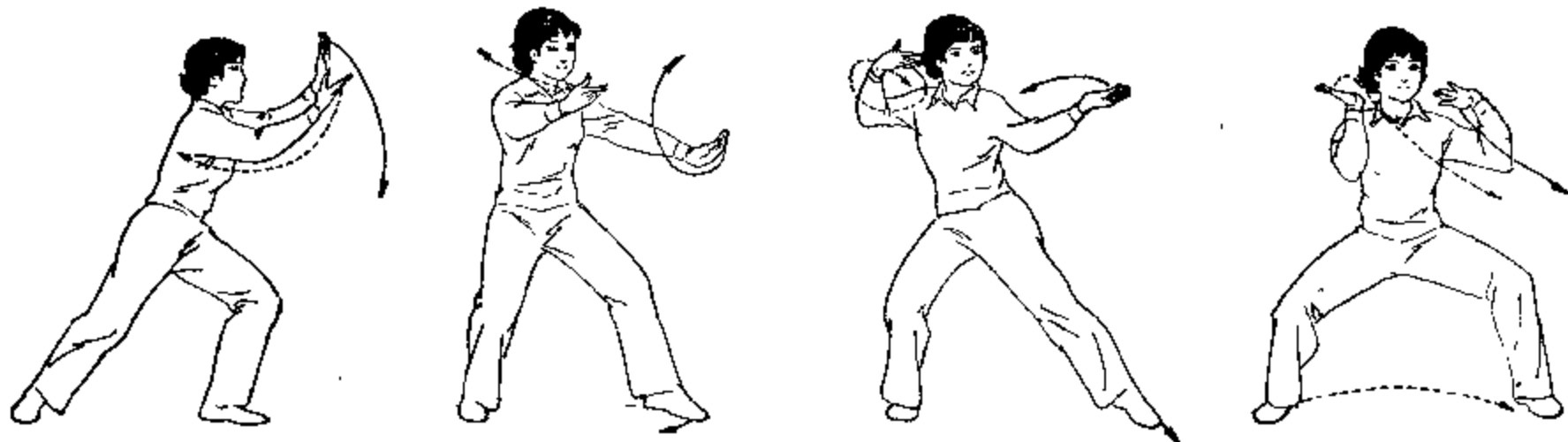
(14)与(9)动作相同，唯左右对称。

(十五)右六封四闭

撤步穿掌

扣脚托掌

马步分掌



(1) 右腿屈膝下蹲，随之左脚后落成右弓步，同时左掌外旋下落于体前，掌与下颏同高，掌心朝后上方，指尖朝前上方。右掌经左掌心向前上方穿出，掌同头高，掌心朝前下方，指尖朝前上方。目视右掌。

(2) 上动不停，上体左转(胸朝西南)重心移向左腿，左腿屈膝。同时左臂屈肘，左掌继续向下，向左、微向上划弧于右胸前，掌心朝后上方，指尖朝右。右掌稍向右再向下、向左划弧，掌心朝下，指尖朝右。目视右掌方向。

(3) 上动不停，上体继续左转(胸偏东南)，右脚尖内扣，重心移至左腿。同时左掌继续上提至左肩前上方。中指、无名指和小指向里、向上裹劲。右掌继续向左、向前、向上划弧托起，至身体右前方，掌与肩同高，掌心朝上，指尖朝右前方。目视右掌方向。

(4) 上动不停，右脚向右前方稍移步，随之上体微右转(胸朝西南)，重心移向右腿成右偏马步。同时两屈臂肘向内旋腕，使两掌收于两肩前上方，掌心朝前上方，指尖朝后上方。目视右前下方。

要领：①分解动作(3)两掌上托至胸高时要加速制动，体现出顿挫劲。②分解动作(4)、(5)中。上体的转动是“回转”的身法，以腰带动两臂完成由开到合的动作。③分解动作(5)两掌向右前下方按出时，两臂微屈、外撑，同时呼气，含胸拔背。

击法：对方双手向我胸部击来，我以两掌由其两臂中间向左右分开，随即上右步，近身用两掌按击其胸部或腹部。

(十六)左单鞭

虚步双掬掌

转腰错掌

转腰出勾

擦步扣脚



(5) 上动不停，重心继续移至右腿，右腿稍蹬起，随之左脚擦地跟至右脚内侧，左脚虚着地面。同时两掌经面颊两侧向右前下方按出，掌同腹高，两掌心斜相对。目视两掌。



(1) 上体微右转，重心稍移向左腿，同时左掌向前推出，掌心朝前下方，指尖朝前上方。右掌外旋收至腰间，掌心朝上，指尖朝前。目视左掌方向。



(2) 上动不停，上体微左转，重心偏于右腿并屈膝下蹲。同时左掌外旋，掌心朝上，收至腹前，指尖朝右。右掌屈腕变勾，经左掌心上方向右前上方伸出，与肩同高，勾尖朝左。目视右勾方向。



(3) 上动不停，重心移至右腿，同时左脚提起，脚跟贴地向左擦出，随之重心稍移向左腿。两脚跟相距约三脚半。目视右勾方向。

马步拉横掌



(4) 上动不停，左脚踏实，重心移于左腿，右脚尖稍内扣。目视右勾方向。



(5) 上动不停，上体右转，重心偏于右腿，同时左掌向右肘内侧下方穿出，掌心朝上，指尖朝右前方。目视左掌。



(6) 上动不停，上体左转(胸朝南)，重心稍移向左腿成左偏马步。同时左掌内旋，稍向上移，掌心朝外，随即经体前向左划弧至身体左前方成立掌。目视左掌。



要领：①分解动作(1)、(2)中，上体是向右、向左的“回转”身法。②在分解动作(6)中形成单鞭定势时，沉肩、垂肘、塌腕和松腰、沉胯要形成一个完整的松沉劲。

击法：对方右手抓握我右手腕，我用左掌按压其腕上，用左掌的下压力与右腕的上捌力所形成的合力来折对方的腕关节。如对方企图解脱，即以右勾顶部弹击其下颏或鼻梁，随之近身用左手反抽其面部。

【第三段】

(十七)云手

收脚摆掌

开步右云手

叉步左云手



(1) 身体重心稍向左移，同时两臂放松，右勾变掌外旋，以腕关节为轴，掌指由下向右、向上划弧于身体右前方，掌稍高于肩，掌心朝外，指尖朝右后方。左掌以腕关节为轴内旋，掌指由左向下、向右、向上划弧于身体左前方，掌同肩高，掌心朝外，指尖朝右前方。目视右掌。



(2) 上动不停，上体右转(胸朝西南)，随之身体重心移至右腿，屈膝微蹲，左脚蹬地快速收至右脚内侧，前脚掌虚着地面。同时右掌内旋，向上、向左、向下、向右划一圆圈后置于身体右前方，掌稍高于肩，掌心朝外，指尖朝左前方。左掌外旋，向上、向左、向下、向右划弧至腹前，掌心朝外，指尖朝左前方。目视左掌。



(3) 上动不停，右腿继续下蹲，左脚向左开步，同时两掌向右前方稍推出。目视左手。



(4) 上动不停，上体左转(胸朝南)，重心移至左腿，屈膝稍蹲，随之右脚向左后方插步，脚前掌着地。同时左掌内旋向上、向左划弧于左胸前，掌心朝外，指尖朝右上方。随之右掌外旋，向下、向左划弧于左腹前，掌心朝外，指尖朝前。目视左掌。

要领：①在分解动作(1)、(2)中，两臂运用的是“折叠”手法。是以身带臂，松肩、松腕来完成的。②在分解动作(2)中，左手向右划弧运行要与左脚右收协调一致，在左手运行至腹前时，两手向右推要有顿挫劲，然后接做分解动作(3)，形成“续换”的手法。③做左右云手时是用“回转”的身法，并带动四肢协调运动。

击法：左云手的用法是，对方用左手向我胸部或面部击来，我用左手由下向右、向上绕到对方左臂外侧粘拿其臂成腕，并向左、向下牵动其重心，随之我右手向左捌击其左肘后部或肩背部，使对方倾跌。右云手的用法与左云手道理相同。

(十八)高探马

开步右云手

叉步左云手

开步右云手

马步分掌



(5) 上动不停，右脚落实，重心移至右腿，屈膝稍蹲，上体微右转，左脚向左开步。同时右掌内旋，经胸前向上、向右划弧于身体右前方，稍高于肩，掌心朝外，指尖朝左前方。左掌外旋，向左、向下、向右划弧于腹前，掌心朝外，指尖朝左前方。目视左掌。



(6) 与(4)动作相同。



(7) 与(5)动作相同。



(1) 左脚尖外摆，重心移于左腿，屈膝稍蹲，上体左转(胸朝南)，同时左掌内旋，向右、向上、向左划弧，掌稍高于肩，掌心朝外，指尖朝右上方。右手外旋，向下、向左划弧于右胯旁。目视右前方。

虚步推掌



(2) 上动不停，重心移至左腿，屈膝微蹲，右脚收至左脚内侧，脚尖虚点地面，上体微左转(胸朝东南)。同时左掌外旋，成立掌，掌心朝右前方。右掌继续向左划弧于胸前，掌心朝左，指尖朝前。目视左掌。



(3) 上动不停，右脚向右开步，重心偏左腿。同时两臂在胸前上下交搭，左臂在上，左掌心朝下，右掌心朝外。目视左掌方向。



(4) 上动不停，重心移向右腿成右偏马步。同时两掌分别向上经左右向下划弧下落，左掌于身体左前方成立掌，指尖稍高于肩，右掌于身体右前方成立掌，指尖稍高于肩。目视右掌。



“高探马”定式

(5) 上动不停，右脚尖内扣，合胯，上体微右转。同时左臂稍内旋，右臂外旋分别向左右平展，掌同肩高，左掌心朝下，右掌心朝上，指尖朝右。目视右掌方向。

要领：在分解动作(5)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。

击法：对方抓握我左手腕，我左掌回收，牵引对方，同时用右掌击其面部或胸部。

(十九)右、左擦脚

转腰下捋



(6) 上动不停，重心移至右腿，屈膝微蹲，上体左转（胸朝东北）。随之左脚前掌擦地收至右脚内侧成左虚步。同时左掌外旋收至腰侧，掌心朝上，指尖朝右前方。右臂屈肘，右掌经耳侧向前推出成立掌，指尖同鼻高。目视右掌方向。

转腰棚臂



(1) 上体微左转，同时右掌随之向下稍向左划弧落于腹前，掌心朝下，指尖朝前。左掌内旋，掌心轻贴腹左侧。目视右掌方向。

弓步合臂



(2) 上动不停，上体右转，同时右掌继续向左、向上划弧至左胸前，掌心朝里，指尖朝左。左掌提腕在左胸前与右腕内侧相叠，左掌背轻贴右前臂内侧，两前臂同时向前棚出，同胸高。目视前方。



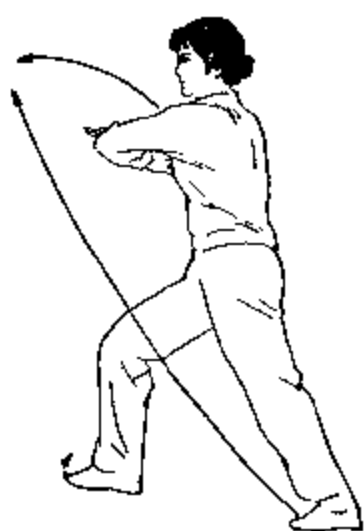
(3) 上动不停，两腿屈膝下蹲，重心移至右腿，左脚脚跟抬起，前脚掌虚着地面。同时右掌内旋向前伸出，指尖同鼻高，掌心朝前下方。左掌外旋，掌心朝上，掌背轻贴于右前臂内侧，指尖朝右上方。目视右掌。

屈肘右擦脚

右脚落地



(4) 上动不停，左脚向左前方上一步，重心移向左腿成左弓步。同时左掌向下、向左、向上、向前划弧于体前，同胸高，掌心朝右，指尖朝前上方；右掌向右、向下、向左划弧于腹前，掌心朝左，指尖朝前。目视左掌。



(5) 上动不停，上体微左转，重心移至左腿，右腿向右前上方弹踢，同肩高，脚面绷平；同时左掌内旋，向右、向下、向左划弧于身体左侧，同头高，掌心朝左，指尖朝上；右臂屈肘，右掌内旋，向左、向上划弧，在胸前经左前臂内侧向右前上方击拍右脚脚面。目视右掌。



(6) 上动不停，右脚向右前方下落，脚跟着地；同时右手臂随之下落于右胸前，臂微屈，手心朝左前方，指尖朝上，同肩高。左手臂微下落，臂微屈，手心朝右前方，指尖朝上，同肩高。目视右掌。

要领：①左右擦脚是屈伸性腿法，弹踢要迅速，在手掌即将接触脚面时，要突然发力，击拍要响亮。②手掌接触脚面的一霎那，要有向前的擦力。

击法：右擦脚的用法是，对方右手向我击来，我用左掌向下、向左采按其臂，用右脚踢其裆部，右手击其面部。左擦脚用法同右擦脚。

* 擦脚即拍脚。

(二十) 蹬一根

弓步合臂

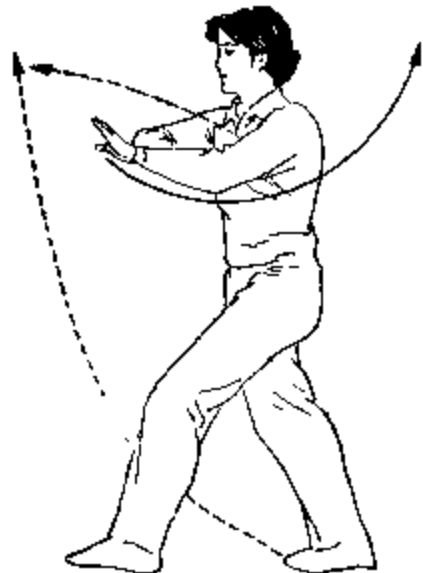
摆脚屈肘

分手左擦脚

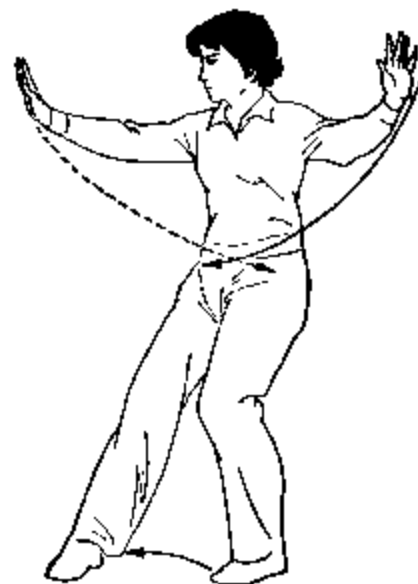
扣脚落地



(7) 上动不停，右脚向右前方下落后，重心移向右腿成右弓步。同时右臂微屈，右掌稍外旋，内合至胸前，掌心朝左，指尖朝前上方。随之上体微右转，左掌向下、向右、向前划弧于腹前，掌心朝右，指尖朝前。目视右掌方向。



(8) 与(5)动作相同，唯左右对称。



(1) 右腿屈膝，胯内合，左脚内扣下落着地，上体微右转，然后重心全部移至左腿，左膝稍屈，右腿屈膝上提，右脚收于左踝内侧，脚尖上翘。同时两掌变拳，收于腹前交叉，左拳在外，拳眼朝前。目视右前下方。

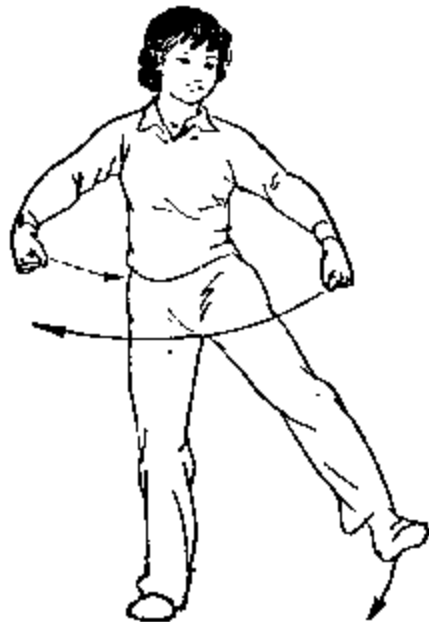
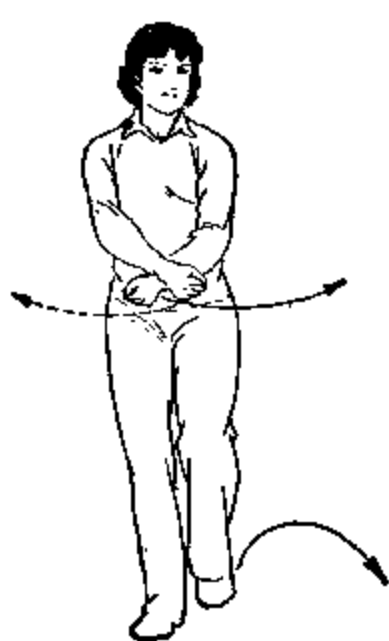
(二十一)披身捶

收拳收脚

弹拳侧踹

弓步撩拳

马步左披捶



(2) 上动不停，右脚向右下方迅速踹出，其高度距地面约30厘米，脚尖朝前，同时两臂迅速向左右展开圆撑，两拳距胯约20厘米，拳背朝外，拳眼朝前。目视右脚方向。

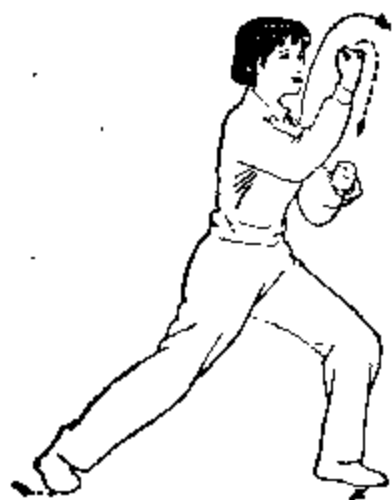
(3) 右脚落地，上体左转，重心移于左腿成左弓步。同时右臂内旋，右拳向下、向左、向前划弧披出，同胸高，拳背朝上方；左拳收抱于腰间，拳心朝上。目视右拳方向。

(1) 上动不停，上体微右转，重心移向右腿。同时左拳先内旋后外旋向下、向左、向上并稍向前划弧，位于身体左前方，拳同鼻高，拳心朝右后方；右拳外旋，回收于左肘内侧，拳心朝里。目视左拳。

要领：①踹一根是屈伸性的腿法，要快速有力，力点在脚跟。
②两手臂左右分展时要迅速抖腕，体现出动作的松弹劲，并与右脚侧踹协调一致。

击法：对方右拳向我腹部或肋部击来时，我侧身用右臂护肋并挂其臂，用右脚横踹其小腿或膝关节，同时右拳弹击其小腹或肋部。

马步右披捶



(2) 上动不停，上体继续右转，重心移于右腿成右弓步。同时左拳随之向右划弧于体前，拳同眉高，拳心朝里；右拳稍向下、向右划弧，拳心朝上。目视左拳。



(3) 上动不停，重心移向左腿。同时右拳先内旋后外旋，向下、向右、向上、向左划弧，停于身体右前方，拳同鼻高，拳心朝左后方；左拳稍向右、向下划弧，附于右肘内侧，拳心朝里。目视右拳。



(4) 上动不停，上体左转，重心移于左腿成左弓步。同时右臂随之向左划弧，置于右胸前，拳同鼻高；左拳向下、向左划弧，置于左胸前，拳心朝上。目视右拳。



要领：披身捶是以腰脊为轴的“回转”身法来带动两臂做左右缠绕，动作要连贯协调。
击法：向右披身捶的用法是为对方贴近我背后袭击时，我向右转身，用右肘顶击对方胸部，随之右拳打击腹部。

(二十二) 背折靠

转腰折腕



(1) 继上势，上体微右转。同时右拳拳背向后仰，向左上方凸腕，拳心朝右上方；左臂屈肘，左拳收至腰间，拳面贴触腰部。目视右拳。

拧腰折靠



(2) 上动不停，上体微左转再右转（胸朝西南），重心移至右腿成右弓步。同时右拳内旋，向左、向下、向右、向上划弧，屈肘至额右前方，拳距额头约10厘米，拳心朝外，拳眼朝下。左臂屈肘，肘尖朝左，左拳拳面紧顶腰部。目视左下方。

(二十三) 青龙出水

转腰右掩肘



(1) 继上势，上体先微左转再稍右转，重心随之左移再右移，同时随上体转动，右拳外旋，向前、向下、向后划弧于右肋旁，拳距体侧约20厘米，拳心朝上。左拳外旋，向下、向左、向上、稍向右划弧于身体左前方，拳稍高于肩，拳心朝上。目视左拳。

转腰左掩肘



(2) 上动不停，上体继续微右转再左转，重心移于左腿。同时右拳内旋，继续向后、向下、向右、向上、稍向左划弧再外旋于身体右前方，拳同鼻高，拳心朝后上方。左拳继续向右、向下、向左划弧于腰前，拳心朝上。目视左拳。

要领：①右拳凸腕向下、向右划弧运转是用的“折叠”手法，肩、肘、腕要松柔、圆活。②背折靠姿势即将形成的一瞬间，要迅速向右拧腰，同时右肩背向右后方微靠，左肩要有个向前的顶劲。

击法：对方左手击我胸部时，我左侧身进右步，贴近对方用肩背靠打。

另一种用法是：对方右拳向我胸部击来时，我向右转腰闪身，右手粘握其右腕，同时用左肩臂向前靠擦其肘部，折其关节。

(二十四)白猿献果

弓步撩手

马步右弹拳

转腰下捋

转腰拥臂



(3) 上动不停，上体右转(胸朝西南)，重心移向右脚。同时右臂内旋，向右、向下划弧，右拳收至腹前，拳心轻贴腹部；左臂内旋，左手食指伸直，随上体右转，迅速向右前方伸臂撩出同腹高，手心朝右后方。目视左手食指。

(4) 上动不停，上体迅速左转(胸偏东南)，重心稍偏于左腿成左偏马步。同时右拳内旋，以拳背为力点，向右前下方迅速伸臂弹出至右膝内上方，拳距膝约20厘米。左掌以弹右拳的同样速度收贴于左腹部，掌心朝内。目视右拳。

(1) 上体先微向左再稍向右转，重心稍向左偏，随即再向右移。同时右拳随上体转动向下、向左、向上划弧，屈臂收于胸前，拳心朝里，拳眼朝上。随之左掌轻贴腹部，随身体转动微向左再向上、向右划弧，左前臂内旋，手腕，拇指和食指侧贴胸。目视右拳。

要领：①分解动作(3)中，在左掌打出时，左肩、肘、腕要放松，体现出松弹劲。②分解动作(4)中，在右拳弹出时，左转腰、沉胯、背部左侧后撑这一系列动作和呼吸要协调一致，周身形成一个整劲。③“青龙出水”是以腰脊为轴，向左、向右旋转的两次“回转”身法，并以身带臂缠绕蓄劲，曲中求直，两臂交错，迅速抖发。

击法：对方左拳向我腹部击来，我用右手向下搬采其左臂，随之左手撩击其裆或腹部，紧接着右拳换打。

(二十五)左六封四闭

转腰收拳

提膝上出拳

落脚穿掌



(2) 上动不停，上体微左转，左脚尖外摆，重心移于左腿。同时右拳内旋，继续向上、向右、向下划弧于身体右前方，拳同胸高，拳心朝前，拳眼朝左；左掌外旋变拳置于右腹前，拳心朝上，拳眼朝前。目视右拳。

(3) 上动不停，上体左转(胸朝东北)，重心全部移至左腿并微屈膝，右脚前掌擦地前移后屈膝向上提起，膝同腹高，脚尖自然下垂。同时左拳收回左腰侧，拳心向上；右拳随身体左转外旋并继续向下、向左经胯侧向前、向上划弧至体前，拳同鼻高，拳心朝后上方，拳眼朝右。目视右拳。

(1) 左腿屈膝，右脚尖外摆落于左脚前约30厘米处，上体右转。同时左拳变掌，前臂内旋，左掌经右前臂内侧向前上方伸出，掌同鼻高，掌心朝前下方，指尖朝左前上方；右拳变掌，落于左前臂内下方，掌心朝后上方，指尖朝前上方。目视左掌。

要领：①两臂随重心左右变换在体前做不同大小的圆形缠绕，右拳于体前在胸腹之间划大圈，左手贴腹，内旋、外旋滚动划小圈，两臂在运动时要协调一致，松沉、连贯、圆活。②在分解动作(3)中，右腿屈膝上提与右拳向前上击出要协调一致。

击法：对方右手向我左肋或腹部击来，我以左臂搬压其臂，随之提右膝顶档，右拳击其下颏或面部。

(二十六)右单鞭

上步托掌

马步分掌

虚步双按掌

转腰错掌



(2) 上动不停，上体右转(胸朝西南)，重心移至右腿并微屈膝，左脚向左前方上一步，脚尖稍内扣。同时随身体右转，右掌向下划弧上提至右肩前，稍高于肩，中指、无名指和小指向里、向上裹劲；左掌向下、向右、向前、向上划弧托至身体左前方，掌同肩高，掌心朝上，指尖朝左前方。目视左掌方向。



(3) 上动不停，左腿向左前方稍活步，上体微右转，重心移向左腿。同时两臂屈肘向里旋腕，两掌收至肩前上方，掌心朝前上方，指尖朝后上方。目视右前方。



(4) 上动不停，上体左转(胸朝东南)，重心继续移至左腿，左腿稍蹬起，随之右脚擦地左移成右虚步；同时两掌经面颊两侧向左前下方按出，掌同腹高，两掌心斜相对。目视两掌。



(1) 右单鞭与左单鞭动作相同，但方向相反。要领、击法皆相同。

要领：①在分解动作(2)中，两掌向上托至胸前时，要有短暂的加速制动，体现出顿挫劲。②分解动作(3)、(4)中，是用“回转”的身法带动两臂完成由开到合的动作。③在分解动作(4)中，两掌向左前下方按出时，两臂微屈外撑，同时呼气，含胸拔背。

击法：对方两手同时向我胸部击来。我以两掌由其两臂中间向左右分开，随即上左步近身，用两掌按击其胸或腹部。

转腰出勾

擦步扣脚

马步拉横掌



(2)



(3)



(4)



(5)

要领和击法同左单鞭。

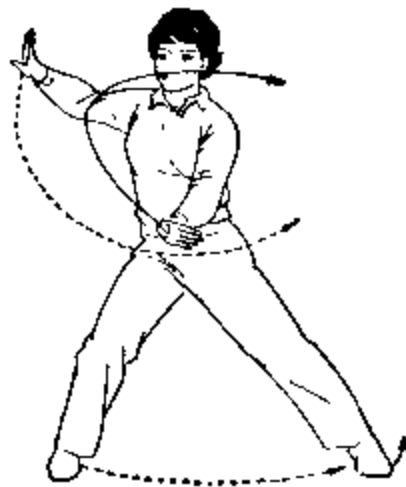
〔第四段〕 (二十七)双震脚

转身撩掌

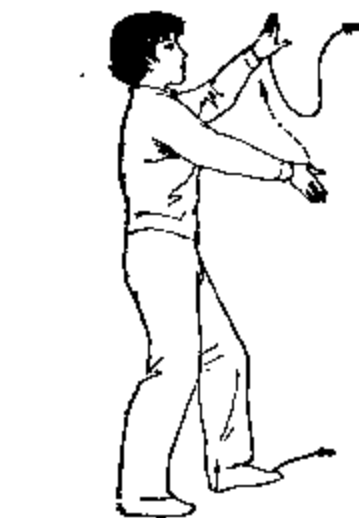
收脚撩掌



(6)



(1) 上体左转，重心移至左腿，右腿合胯脚尖内扣。同时左勾手内旋变掌，掌心朝外，指尖朝右前上方；右掌随身体左转，向下、向左划弧于腹前，掌心朝左前方，指尖朝右前方。目视右掌。



(2) 上动不停，右脚尖外撇，上体右转（胸朝西），重心移至右腿，右膝微屈，左脚收至右腿内侧，两脚相距约10厘米。同时右前臂内旋，右掌向左、向上、向右划弧于身体右前方，掌稍高于肩，掌心朝外，指尖朝左上方；左掌外旋，向下、向右、向前划弧于腹左前方，掌心朝右前方，指尖朝左前下方。目视右掌。

活步托按掌

震脚下搨掌



(3) 上动不停，重心移至左腿并微屈，右脚向前活步，前脚掌虚着地面。同时左掌继续向右、向上划弧，掌心朝上，指尖朝右前方；右掌外旋，向下、向左、向上、向前托于右胸前，掌心朝上，指尖朝前。右前臂与左掌背相触。目视右掌。



(4) 上动不停，左腿屈膝下蹲，右脚全脚掌虚着地面。同时两掌内旋，稍下按，掌心朝下，指尖朝前，左掌在右前臂内侧。目视右掌。



(5) 上动不停，右腿屈膝向上摆起，左脚蹬地，身体上跳腾空。同时两掌外旋，向上托起，掌同肩高，掌心朝上，指尖朝前。目视左掌方向。



(6) 上动不停，身体下降，左右脚全脚掌依次踏地作响。同时两掌内旋下搨，掌同胸高，掌心朝下，指尖朝前。目视右掌。

要领：①分解动作(4)要微屈膝，沉胯、松腰。沉肩垂肘、搨掌、呼气要协调一致，体现出一种向下的蓄劲。②分解动作(5)身体纵起腾空时，要提气，左脚用力迅速蹬地，两掌外旋上托要有个裹劲。腾空时上体仍保持正直。③分解动作(6)左右脚依次踏地时，一定要屈膝松胯，用以缓冲，减轻震动。此势不可用力震脚，两脚依次落地即可。

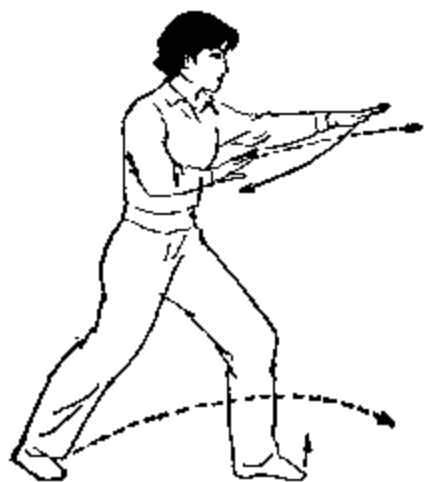
击法：对方左手向我胸部击来，我两手向上托起对方手臂，右脚下踏其前足，然后用两掌搨按其胸部或肋部。

(二十八) 玉女穿梭

进步穿掌

跳插步穿掌

转身收脚合手



(1) 右脚向前进半步，重心移向右腿。同时右手直向前穿出，掌同咽喉高，掌心朝下，指尖朝前；左掌稍后收，掌心朝下，指尖朝前。目视右掌。



(2) 上动不停，右脚蹬起，左腿前摆，身体跃起腾空右转。同时右掌收落于左肘内下方，掌心朝下，指尖朝左；左掌经右掌上方向前穿出，掌同肩高，掌心朝下，指尖朝左。目视左掌方向。



(3) 上动不停，左脚落地，右脚向左脚左后方下落成右插步，重心偏于左腿。同时左掌落于身体左侧，同腰高，掌心朝下，指尖朝左；右掌收落于腹左前侧，掌距腹约10厘米，掌心朝下，指尖朝左。目视左掌方向。



(4) 身体右后转，随之左脚尖内扣，右脚脚尖外摆，重心稍移向右腿。同时右掌随身体右转向右后上方划弧于右肩前，掌稍高于肩，掌心朝外，指尖朝左上方；左掌向下、向左上划弧于身体左侧，掌同腰高，掌心朝前下方，指尖朝左前上方。目视右掌。

要领：①分解动作(1)的右脚进步和右掌前穿要与分解动作(2)的身体跃起和左掌穿出连贯协调。②跃步宜远不宜高，身随手走，动作要迅速、连贯、沉稳。③年老体弱者可不跳跃，改为上步插步转身的做法。

击法：以掌指连续穿击对方喉部。

马步拉掌



(5) 上动不停，上体微左转，重心移向左腿，右脚向左脚内侧回收，前脚掌着地，右腿屈膝。左腿屈膝下蹲；同时左掌向上、向右划弧于左胸前，掌心朝右，指尖朝前上方；右掌向下、向左划弧于腹前，掌心朝左，指尖朝前，目视左掌。



(6) 上动不停，上体继续左转，两手臂继续内合；同时重心移至左腿，右腿提步，而后脚跟内侧着地，向右侧擦步，全脚掌落地踏实，目视右掌。



(7) 上动不停，上体右转，重心稍移向右腿成右偏马步。同时右掌内旋，继续向左、向上、向右划弧于身体右前方，掌稍高于肩，掌心朝外，指尖朝左上方；左掌向右、向下划弧，经右上臂内侧落于腹前，掌心朝右下方，指尖朝右上方。目视右手。



(二十九) 兽头势

转腰下捋

按掌提腕

握拳绕臂

马步裹拳



(1) 上体左转，重心稍移向左腿；同时右手向前，向左下捋，左手随之向左后移动，目视右手。



(2) 上动不停，上体右转(胸朝西南)，重心移于右腿。同时右掌继续向下、向左划弧于左腹前，掌心朝左，指尖朝前；左臂屈肘、屈腕，向上提于右胸前，掌心朝左，指尖朝下。目视右掌。



(3) 上动不停。上体微左转，重心稍左移。同时两掌变拳，左拳向前、向下划弧于右腹前，拳心朝内，拳眼朝上；右拳经左前臂内侧由下向上提于胸前，拳心朝里，拳眼朝上。目视右拳。



(4) 上动不停，上体微左转(胸朝南)，重心稍右移，两腿屈膝下蹲成右偏马步。同时右前臂斜置于右胸前，肘下垂，右拳外旋微屈腕，拳同肩高，拳心朝里，拳眼朝上；左前臂横于胸前，左拳附于右肘内侧，拳心朝里，拳眼朝上。目视右拳。

要领：①分解动作(2)至(4)，两前臂在体前上下内外互相缠绕时用的是“提抽”身法，应着意体会两侧腰肌的上下运行。②分解动作(4)中，两臂的松沉与松腰沉胯、沉肩垂肘应形成一个周身的合劲，这时应呼气。

击法：对方右手握(其虎口与我虎口方向相反)我右腕时，我左臂压其肘，右臂上提搬其臂。如对方欲解脱，则随即近身，以右拳背击对方胸部。

(三十)雀地龙

旋腕摆掌

弓步合手

握拳后坐



(1) 上体微左转，重心稍左移。同时两腕放松，两拳变掌，右掌内旋，掌心朝下，指尖朝左下方；左掌外旋，掌心朝右上方，指尖朝左前方。目视右掌。



(2) 上动不停，上体右转(胸朝西南)，重心移至右腿成右弓步。同时右掌由下向左、向上、向右划弧旋腕稍展臂，掌同眉高，掌心朝外，指尖朝左前方；左掌向下、向左、向上、向右划弧内旋腕稍展臂、掌心朝外，指尖朝左前上方。目视左掌。



(3) 上动不停，上体左转(胸朝东)，右脚尖内扣，左脚尖外摆，重心移至左腿成左弓步。同时随身体左转，左掌向下、向左、向前、向上划弧并外旋，掌同鼻高，掌心朝右，指尖朝前上方；右掌外旋，向下、向左、向前划弧，掌心朝左，指尖朝前。目视左掌。



(4) 上动不停，上体右转(胸偏西南)，重心移于右腿，右膝屈蹲。同时两掌变拳，右拳自腹前上撩，并经胸前随身体右转向右、向上划弧并稍内旋，拳同眉高，拳心朝左下方；左臂屈肘，左拳经右臂内侧向右、向下划弧，拳心朝里。目视左拳方向。

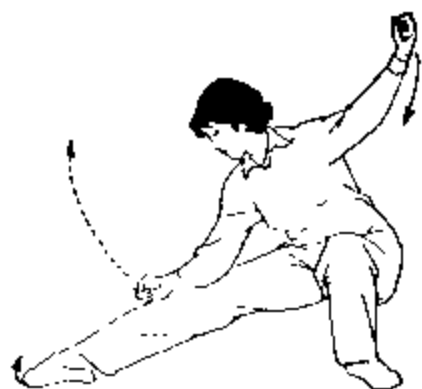
要领：①在分解动作(1)、(2)中，上体向左、向右转动，是采用“回转”的身法带动两掌做“折叠”手法。②在分解动作(5)中，仆步下势时，上体要尽量保持中正。年老体弱者，可不下蹲。

击法：对方右拳向我胸部击来，我以右手粘其手腕向右上方捋其臂，随之下势，我以左脚插在对方腿后面管其脚，以左手臂穿至裆下扛摔对方。

(三十一)上步七星

仆步穿拳

上步架拳



(5) 上动不停，上体微左转(胸偏东南)，右腿屈膝全蹲，左腿伸直下仆，同时左拳向下、向左经腹前沿左大腿内侧外旋穿出，拳眼朝上；右拳向右上方伸出，拳心朝左下方。目视左拳。

(1) 左脚尖外摆，右腿蹬起，上体微左转，重心移向左腿成左弓步。同时左拳向前、向上弧形冲起，位于身体左前方，拳同下颏高，拳心朝里；右拳向下划弧落于右胯旁，拳心朝左前方。目视左拳。

(2) 上动不停，上体左转(胸朝东)，重心移至左腿并微蹲，右脚前脚掌擦地经左脚内侧向前上步，右膝微屈，以前脚掌着地。同时左拳微外旋，稍向里合；右拳稍外旋，向下、向前经左腕外侧向上冲起，两拳以腕部交叉抱于胸前，两拳心皆朝里。目视两拳方向。

要领：①在分解动作(2)中，右脚上步与左拳上冲要协调一致。②分解动作(3)中，两掌外撑的同时，脊背要有向后的撑劲。

击法：当对方双手逆握我两腕时，我即屈臂，两拳内旋交叉解脱，随之变掌搥击对方胸部。

(三十二)退步跨虎

内旋撑掌

外旋握拳

丁步合手



(3) 上动不停，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，掌心朝外。目视两掌方向。



(1) 两掌在胸前仍以两腕相贴的交叉点为轴，由掌变拳外旋，向外、向下、向里翻转，左拳在外，右拳在里，拳心皆朝里。目视两拳方向。



(2) 上动不停，右脚后撤一步，身体右转（胸朝南），两腿下蹬，同时两拳内旋变掌，右掌在上，两掌心朝下，随身体右转向下、向左右分于两膝上方，左掌心朝左下方，右掌心朝右下方。目视右掌。



要领：①在分解动作(3)中，屈膝沉胯与右上左下两手内合形成一个整劲。②分解动作(4)中，要借助右手的上摆，来带领左腿屈膝提摆。

击法：对方用脚踢我左腿或裆部时，我左腿后撤，向右转身闪开，并用左手护膝防其脚踢。这是一个防守的连续动作。

(三十三) 转身摆莲

收脚立掌

摆脚接掌

提膝分掌

转腰摆掌



(3) 上动不停，重心移于右腿，左腿收至右脚内侧，前脚掌着地，两腿微蹲。同时右掌继续向右、向上、向左划弧外旋，屈臂立掌于右胸前，指尖同头高，掌心朝左；左掌继续向左、向上、向右、向下划弧外旋，附于右肘内下方，掌心朝右，指尖朝上。目视右掌。



(1) 左脚落实，重心稍向左移，两腿仍稍蹲，右脚尖外摆，随之重心全部移至右腿，上体右转。同时右掌向下、向右、向上划弧并内旋，掌心朝外，指尖朝左前方；左掌向下、向左内旋划弧于左胯旁，掌心朝下，指尖朝前。左腿随上体右转向右、向上屈膝摆起。目视左前方。



(2) 上动不停，身体继续向右后转（胸朝东），左脚随身体转动，脚尖内扣，向西北方落下，重心移至左脚；右腿屈膝，右脚跟抬起，前脚掌虚着地面。同时两掌随身体右转向右划弧，右掌于身体右侧，臂微屈，掌心朝下，指尖朝右；左掌于右脚前，掌心朝下，指尖朝右。目视右手方向。

要领：①在右腿弧形上摆之前，要屈膝、转腰、合胯、松腕。②年老体弱和腿部柔韧性较差者，可屈膝击拍脚面外侧或两手在脚面上方掠过。

击法：对方从前面用右脚踩我左腿，我左腿向右后落步，转身闪开，随即摆右腿还击其肋部和腰部。

(三十四)当头炮

摆腿拍脚

落脚推掌

扣脚右捋

摆脚收拳



(3) 上动不停，右腿屈膝向左、向上、向右弧形摆起，右脚同胸高，脚尖向上。同时左右掌向左、向上依次击拍右脚面外侧，两掌心皆朝左。目视右脚。



(1) 右脚向右落地，上体微左转。同时两臂向左前方伸展，掌同胸高，两掌心皆朝左下方。目视右掌方向。



(2) 上动不停，上体右转，重心移于右腿，左脚尖稍内扣。同时左掌外旋，右掌内旋随身体右转向右侧划弧，右掌稍高于肩，掌心朝右前方，指尖朝左前上方。左掌同胸高，掌心朝右，指尖朝左前上方。目视右掌。



(3) 上动不停，重心移于左腿，上体微左转，右脚尖稍外摆。同时右掌外旋下捋变拳，屈肘收于腹前，拳眼朝上；左掌内旋下捋变拳，屈肘收于腹间，拳眼朝上。目视右拳。

要领：当头炮是抖发劲动作。在分解动作(3)中，两掌向左下方捋时要松腰沉胯，上体左转，充分蓄劲。分解动作(4)中，形成右弓步与两臂前冲要快速协调一致。在发劲过程中，左脚蹬地，屈膝沉胯，速向右转腰，力达两拳，以左助右，迅速制动，形成抖劲。

击法：对方右拳向我击来，我以两手粘其右臂向左下捋采，随即以右拳和右前臂猛然拥击对方胸部或腹部。

(三十五)左金刚捣碓

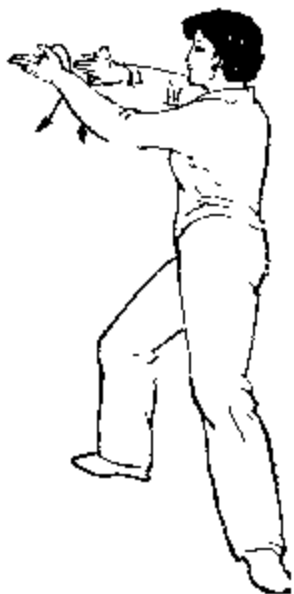
弓步棚打

后坐左捋掌

上步撩掌



(4) 上动不停，重心移于右腿成右弓步，上体稍右转（胸朝东南）。同时右前臂横于胸前向右前方棚击，拳心朝里，拳眼朝上；左臂微屈，向右前方微冲，左拳距右腕内侧约10厘米，拳眼朝上，目视左拳。



(1) 重心移向左腿，上体左转。同时两拳变掌，右掌外旋，左掌内旋随身体左转向左侧划平弧，左掌同鼻高，掌心朝外，指尖朝右；右掌同胸高，掌心朝外，指尖朝右。目视右掌。



(2) 上动不停，上体稍右转，右脚尖外摆，脚尖朝西南，重心移于左腿。同时右掌内旋，继续向左、向下划弧至体前，同腹高，掌心朝前下，指尖朝左前方；左掌外旋，继续向左、向下划弧于左胯旁，掌心朝下，指尖朝左。目视右掌。



(3) 上动不停，重心移至右腿，上体继续右转（胸朝南）。随之左脚前脚掌擦地向前上步，全脚掌虚着地面，左腿微屈。同时左掌前撩于左胯前，掌心朝前上方；右掌外旋，向上、向里、向下划弧横于左前臂上方，掌心朝后上方。目视左掌。

要领和击法同右金刚捣碓。

(三十六)收 式

提膝握拳

震脚砸拳

屈膝托掌

翻掌下按



(4) 上动不停，左掌变拳，屈肘上提至同胸高，掌心朝上；随之右掌下落于腹前，掌心朝上，与左拳背上下相对。同时左腿屈膝上提，脚尖自然下垂；右腿稍蹬直。目视左拳。

(5) 上动不停，右腿屈膝半蹲，随之左脚全脚掌踏地，两脚平行，相距约20厘米。同时左拳砸落于右掌心内，掌心朝上。目视左拳方向。

(1) 重心移至两腿之间，两腿缓缓蹬起，同时左拳变掌，两掌同时提于胸前，掌心皆朝上。目视前方。

(2) 上动不停，上体稍直。同时两掌内旋，左右分开，同脚高，掌心朝下，随之向身体左右两侧徐徐下落，然后左脚向右脚并拢。目视前方

要领：动作要缓慢，精神、劲力要贯彻始终，不可松懈。身体要自然、沉稳，呼吸自然。

垂手开立

并步直立



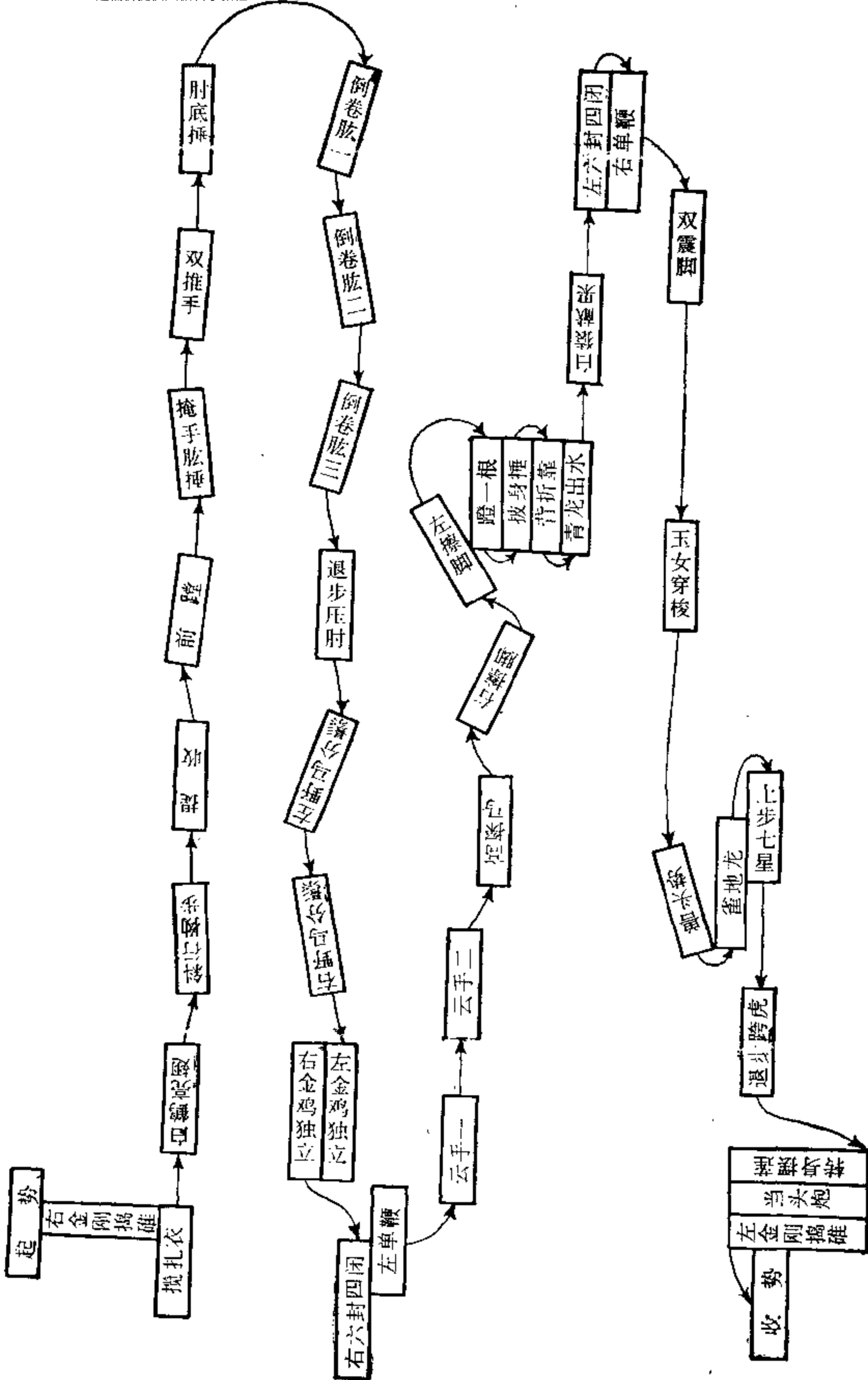
附：陈式太极拳练拳歌诀

练 拳 歌 诀

世传陈式太极功，体用兼备妙无穷；折叠缠绕内外旋，开合提抽回转灵；
敛神用意随手视，进退转换提擦轻；刚柔快慢蓄发劲，内气潜转趣意浓。

陈式简化太极拳打手歌

起势将化千钧撞，宝捋三击数金刚；揽扎衣势献肘手，亮翅采捌展两膀；
斜行拗步捋掌靠，提收塌胸膝顶裆；前蹬穿肘掌扑面，掩手肱捶击胸膛；
双手刁掳进步推，肘底掏心捶难防；倒退卷肱击面部，退步压肘把人伤；
野马分鬃穿臂靠，独立穿喉膝顶裆；封闭两手搦其腹，单鞭拿腕抽面底；
云手左右采捌肘，高探马式扑面掌；擦脚踢裆又封面，侧身一根端当仰；
披身肘顶拳撩腹，背折靠打肩膀抗；青龙出水弹撩裆，白猿献果打鼻梁；
双震踏足托击胸，穿梭戳喉速赶上；兽头折臂护心捶，雀地龙势挑裆扛；
上步七星架臂踢，跨虎防腿闭中央；转身摆腿捶击肋，当头一炮震腹腔；
收势意敛合太极，久练揣摩艺高强。



陈式简化太极拳动作路线示意图

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

书名 = 陈式简化太极拳入门

作者 = 阚桂香编著

页数 = 107

SS号 = 10820163

出版日期 = 1984年08月第1版