

台灣陳氏太極拳 - 精要十三式簡介

陳氏太極拳精要十三式主要是依據陳氏太極拳老架一路濃縮改編而成，內容非常精要，故名「精要十三式」。動作內容從前面的四招加後面的五招，然後中間穿插四個陳氏太極拳的重要動作，即「運手」、「玉女穿梭」、「掩手肱捶」和「撇身捶」等，合之為十三式。

編造這套太極拳的目的，是針對國內的環境而設計，現代的人生活非常忙碌，能有時間學習太極拳的人並不多，能學習太極拳的人又以簡單易學的拳架為首先考慮，而陳氏太極拳本來就複雜難學，所以學習的人更少。加上近來太極拳總會的重視，特聘謝棟樑老師在全國的各級教練和裁判講習中介紹陳氏太極拳的特色和裁判要領，而上課時間只有兩個小時，實在無法將陳氏太極拳的冗長套路和動作要點、裁判要領說清楚，講明白。所以謝老師特別新編造這個套路，希望對太極拳有興趣的朋友，尤其是練習楊氏太極拳的朋友，不仿撥一些時間探究一下陳氏太極拳所謂的快慢相間，剛柔相濟和螺旋纏繞的特色及要領。「陳氏太極拳精要十三式」將可以幫助您打開陳氏太極拳的神秘面紗。

十三式套路名稱

1.金剛搗碓	2.攪扎衣	3.六封四閉	4.單鞭
5.運手	6.玉女穿梭	7.掩手肱捶	8.撇身捶
9.雀地龍	10.上步七星	11.退步跨虎	12.轉身擺蓮
13.當頭砲			

一、簡介

陳氏太極拳老架（亦稱大架）係陳家溝陳氏第十四世祖陳長興所創。他在陳王廷創編的太極拳五路、炮捶一路、108 勢長拳一路的基礎上，由博歸約編排成現在流行的老架一路、二路（亦稱炮捶），一路拳以柔為主，柔中帶剛二路拳以剛為主，剛中有柔；兩路拳相輔相成，互為其根，直至達到剛柔相濟，渾然一圓。

二、特點

架勢舒展大方，步法輕靈穩健，身法中正自然，內勁統領全身，以纏絲勁為核心，動作以腰為主，節節貫串；一動則周身無有不動，一靜則百骸皆靜，運動如行雲流水，綿綿不斷，發勁時鬆活彈抖，完整一氣。

練習時要求：虛靈頂勁、立身中正、鬆肩沈肘、含胸塌腰、心氣下降、鬆胯屈膝、襠勁開圓、虛實分明、上下相隨、剛柔相濟、快慢相間、外形走弧線，內勁走螺旋；

以腰為軸、纏繞圓轉，遂漸產生一種似柔非柔，似剛非剛，極為沈重而又極為靈活善變的內勁，如棉花裹鐵，外柔內剛。整套拳架沒有平面，沒有直線，沒有斷續處，沒有凹凸處，沒有抽扯之形，沒有提撥之意，渾然一圓，方為及格。

纏絲勁訓練

1.單手正面纏絲（左、右）	2.雙手正面纏絲（定步雲手）	3.單手側面纏絲（左、右）
4.左右後履翻手纏	5.雙手前後纏絲	6.進步雙手纏絲（拗步）
7.退步左右纏絲（倒卷肱）	8.左開步單手纏絲	9.右開步單手纏絲