

台灣陳氏太極拳 - 新架一路簡介

陳氏太極拳新架屬陳長興傳統老架系列，由十七世祖陳發科大師所創。

陳發科為近代陳氏太極拳的代表人物，在北京授拳卅年，技藝高超，讀步一時，桃李遍于海內。晚年他依據自己體悟並結合教學實踐，在家傳拳術套路的基礎上創編了新架一路、二路，並對所創新架不斷修改完善，最後由其子陳照奎老師定型，繼而傳播于海內外。經過精心編排的新架套路，和老架相比在運動速度和強度、身法勁路諸方面都有所不同。

和陳長興同代的十四世祖陳有本所創拳架當時稱新架。陳發科所創拳架流傳以後，陳家溝遂稱陳有本創編的拳架為小架。

本次介紹的新架一路，是堂叔父照奎老師親傳。其特點是架式寬大，低沉穩重。拳架以“崩捋擠按”四正手的運用為主，以“採捌肘靠”四隅手的運用為輔；以柔化勁為主，發勁為輔，柔中寓剛，力求柔順。外形以緩柔穩為主，疾剛跳躍為輔。運勁方法要求以身領手，突出螺旋纏絲勁的練習，以腰為軸，旋腕轉膀，旋腰轉脊，旋踝轉膝，胸腰折疊，形成一系列的空間曲線運動。

新架一路拳譜

1.預備式	2.金剛搗碓	3.懶扎衣	4.六封四閉
5.單鞭	6.第二金剛搗碓	7.左右搬攔	8.拗步斜行
9.初收	10.前蹚拗步	11.第二拗步斜行	12.再收
13.前蹚拗步	14.掩手肱捶	15.第三金剛搗碓	16.披身捶
17.背折靠	18.青龍出水	19.雙推手	20.三換掌
21.肘底捶	22.倒卷肱	23.退步壓肘	24.中盤
25.白鵝亮翅	26.拗步斜行	27.閃通背	28.掩手肱捶
29.六封四閉	30.單鞭	31.運手	32.高探馬
33.右擦腳	34.左擦腳	35.蹬一根	36.前蹚拗步
37.擊地捶	38.翻身二起腳	39.獸頭勢	40.旋風腳
41.蹬一根	42.掩手肱捶	43.小擒打	44.抱頭推山
45.三換掌	46.六封四閉	47.單鞭	48.前招
49.後招	50.右左野馬分鬃	51.六封四閉	52.單鞭
53.雙震腳	54.玉女穿梭	55.懶扎衣	56.六封四閉
57.單鞭	58.雲手	59.擺腳跌岔	60.左右金雞獨立

61.倒捲肱	62.退步壓肘	63.中盤	64.白鵝亮翅
65.拗步斜行	66.閃通背	67.掩手肱捶	68.六封四閉
69.單鞭	70.雲手	71.高探馬	72.十字擺蓮
73.指襠捶	74.白猿獻果	75.六封四閉	76.單鞭
77.雀地龍	78.上步七星	79.退步跨虎	80.轉身雙擺蓮
81.當頭炮	82.金剛搗碓	83.收勢	