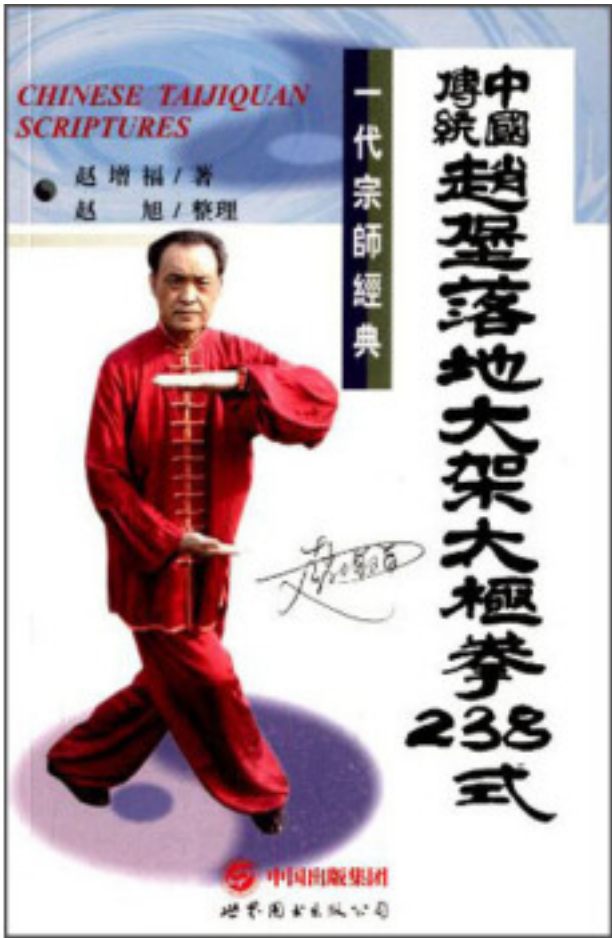


中国传统赵堡落地太极拳238式



[中国传统赵堡落地太极拳238式_下载链接1](#)

著者:赵增福 著，赵旭 整理

[中国传统赵堡落地太极拳238式_下载链接1](#)

标签

评论

只能算是太极操吧。。。

不错

好

《太极拳（初门）》结合作者弓长云风多年练拳体会和教学经验，从太极拳的基本概念、身法要领、古论解析、体察入微、拳势解疑、静功等六方面，以一问一答的方式，通过200多条答疑解惑，言简意赅地剖析太极拳的体用，并介绍了陈式太极拳24式练法及要点。 目录

《太极拳（初门）》结合作者弓长云风多年练拳体会和教学经验，从太极拳的基本概念、身法要领、古论解析、体察入微、拳势解疑、静功等六方面，以一问一答的方式，通过200多条答疑解惑，言简意赅地剖析太极拳的体用，并介绍了陈式太极拳24式练法及要点。 目录

《太极拳（初门）》结合作者弓长云风多年练拳体会和教学经验，从太极拳的基本概念、身法要领、古论解析、体察入微、拳势解疑、静功等六方面，以一问一答的方式，通过200多条答疑解惑，言简意赅地剖析太极拳的体用，并介绍了陈式太极拳24式练法及要点。 目录

《太极拳（初门）》结合作者弓长云风多年练拳体会和教学经验，从太极拳的基本概念、身法要领、古论解析、体察入微、拳势解疑、静功等六方面，以一问一答的方式，通过200多条答疑解惑，言简意赅地剖析太极拳的体用，并介绍了陈式太极拳24式练法及要点。 目录

赵堡太极拳形成于河南温县赵堡镇，俗称“街架”。大道渊源，始于老子，经五代传于张三丰（见中国人民大学历史系教授徐兆仁先生主编的《东方修道文库太极道诀》，杜元化《太极正宗》），是由“云游道人”传祖师王宗岳，王宗岳传蒋发。从此太极拳道就在河南温县赵堡镇扎根开花，一支蒋发传河南温县赵堡镇陈沟村形成陈式太极拳，一支蒋发传河南温县赵堡镇南头关帝庙处居住的邢喜怀为“太极拳道”俗称“承架”又称“三合一架”，邢喜怀传张楚臣，张楚臣传陈敬伯和王柏青，陈敬伯传张宗禹，张宗禹传原复孔和侄孙张彦，张彦传其子张应昌和陈清萍；张应昌传张金梅、张汶、崔东，张金梅传张利泰和张敬芝，张敬芝传王林清、陈应铭（陈英明）、侯春秀等，陈清萍因人施教，传和兆元、牛发虎、张汉、李景颜、任长春、陈景阳、李作智、武禹襄等人，逐步形成了“忽雷架”等称谓，其中传武禹襄创“武式太极拳”（杨班侯从师于武禹襄学习赵堡太极拳，形成杨式太极拳），形成和式太极拳（国家现已承认），等历代传人经数百年的辨理、习技传下来的赵堡太极拳。同时王宗岳还传于浙江温州的陈州同，自此，张三丰之武当内家拳即分为北南两大派在中国北部与南部而逐渐流传下来。

赵堡太极拳

南派太极内功由陈州同传于张松溪，张松溪传叶继美，叶继美传单思南，单思南传王征南，王征南传黄百家，史称武当松溪派。今日武当松溪派的传人有王维镇，金子弢（爱新觉罗·溥环）、裴锡荣等人。

北派太极即从明朝流传至今六百多年来的中国北方诸家太极拳，今考证应为王宗岳传蒋发，蒋发将武当太极拳以继承张三丰祖师原本风貌的承架为旨规而在河南温县赵堡镇代代秘传下来。蒋发传邢喜怀，邢喜怀传张楚臣，张楚臣传陈敬伯，陈敬伯传张宗禹，张宗禹传张彦，至此六代均系单传。第六代张彦除传其子张应昌外，还传给了由陈家沟变产而迁赵堡镇并在赵堡镇重新治产经商定居的陈青萍，故张应昌和陈青萍均为第七代传

人。由张应昌传第八代张金梅、张汶，张金梅传第九代张敬芝[1]，张敬芝传第十代侯春秀，侯春秀传十一代人较多，有子侯占国、侯转运、媚王喜元，徐孝昌等，其他佼佼者有刘会峙、黄江天、赵策、刘晓凯等，第十一代传人侯占国传第十二代侯亚东、侯彦江，第十一代传人侯转运又传艾光明，第十一代传人徐孝昌又传第十二代传人艾学林、殷正洪等，艾学林与殷正洪弟子众多，有周冬海、游修东、黄亚东、于博等，另一分支：六传张彦，七传陈清萍，八传和兆元，九传和庆喜，十传郑悟清，郑伯英，十一传李随成，（李随成，男，祖籍河南孟县，1948年6月生于西安。赵堡太极拳第十一代传人。陕西华夏太极推手道馆馆长兼总教练、陕西红狼俱乐部太极拳主教练、陕西省警官学院兼职教练。）其中侯占国、侯转运、王喜元、刘会峙、赵策的太极拳水平已达到上乘境界。郑公悟清传其子郑钧（十一代）与入室弟子刘瑞（十一代），进而传安呈林（十二代）。安呈林传朱长青（十三代）等弟子。

赵堡太极拳大架七十二式（俗称领落架，当今以赵堡镇王庆升老先生为领军），小架郑悟清拳法有拳架七十五式，式式皆为画圆，走圆，是本拳种的核心与特征，整个拳架是从先转大圈后小圈，犹如春蚕抽丝连绵不断，里有顺圈逆圈组成，以身而言，有：以手化圆，以肘化圆，以胸腹化圆，以膀化圆和以胯化圆。丹田转动，此乃一圆化太极。

拳架的演练遵循，（三直）（四顺）（六合）和（意贯四梢）等规则，（三直）即头直、身直、小腿直、（四顺）即腿顺、脚顺、手顺、身法顺，六合即手与足合、膀与胯合、肘与膝合此乃外三合，内三合有心与意合、气与力合、筋与骨合。（四梢）为牙为骨梢，舌为肉梢，发为血梢，指为筋梢。历代宗师

赵堡太极拳架轻灵柔活，动作舒展大方，演练时，步活圈圆，环环相扣，无明显发力动作，套路贯穿，有柔有刚，在掌握套路后，即逐步化圆为圈、由简到繁，提高技巧，难度，在演练过程中，练至数趟，一经启动，旁人观之、见走圆画圈，却找不到头与尾，犹如长江大海滔滔不绝。

赵堡太极，在走技方面擅长拿、跌、擢、打、靠诸艺，又有各种擒拿与反擒拿动作，融于套路中，使其技击特点甚为突出，在推拿方面，以二人立步推手，绷、履、挤、按、之动作，活步推手，以练采、列、肘、靠、之法。

外三合和内三合是练赵堡太极拳的要求。外三合是手与脚合、肘与膝合、膀与胯合；内三合是心与意合、气与力合、盘与骨合。练法要求不撒不停、不流水，手、脚身体要互相配合，周身合成一劲。做到刚柔相济，招招清楚，式式法明。

[中国传统赵堡落地太极拳238式_下载链接1](#)

书评

[中国传统赵堡落地太极拳238式_下载链接1](#)