

簡化

趙堡

太極



十二式

## 目錄

前言.....	3
1. 趙堡太極拳簡化貳十肆式.....	8
2. 趙堡太極拳初級入門十二式.....	10
3. 趙堡太極拳初級入門十二式程序.....	12
4. 趙堡太極拳初級入門十二式詳解.....	13
5. 趙堡太極拳初級入門十二式圖解.....	27
後記.....	67

## 前 言

隨著當今社會發展的突飛猛進，太極拳已成為青少年強身健體、中年人舒緩壓力及放鬆筋骨、更是年老體弱者強身祛病所熱愛的運動。換言之現今年代的太極拳，人們更注重於它的強身健體而不是它的拳擊技術。事實上太極拳不但修身，而且修心。因它的理論原理極其豐富，它不但表現在拳術上，更體現在內心的修養上，如滔滔的江河連綿不斷，視之如淺灘，何其淺。探之如大海，何其深。常練之不但練就了強壯的體魄，也練就了自己的思想，從而胸襟將日益寬廣，如武功高深的人有如履薄冰、如臨深淵之說。老練的企業家、軍事家、政治家不也是以此為做人的準則？可見太極拳不但是身體和拳術的修煉，也是一種為人處世的修煉啊。

吾練太極拳有三十餘載，早年曾學過翻子、少林等，於二十多歲起開始學楊式太極拳，一晃就是十多年，至二十多年前開始學趙堡太極拳，

因覺得它更適合我，這個拳種既斯文，又實用。後又深得名師指點，對太極拳的提高與理解起了很大的作用。自轉練趙堡太極拳起，這數十年來曾翻閱了許多太極拳書和資料，有些書籍確實寫得很不錯，讓我得益匪淺。我有餘暇時也常去各公園觀摩，請教於老一輩，使自己對各家太極拳的特點有全面的了解和比較。縱覽各家拳術，使自己對太極拳又有了更深的體悟。特別是在近十多年中，吾有幸得遇王喜元恩師，在拳藝和理論上有了更深的理解跟提升。

按理說趙堡太極拳本是一套非常優秀的拳種，既能很好地修煉身體，治療慢性病，又能防身技擊，而其表演性也不俗，在古代還是秘傳的拳種，有拳不出村之說。後來只在皇宮里傳授。然而，吾通過這數年的觀察、探訪、實踐，令我深深地感到有緣接觸並學習的人不多，能堅持下來的就更少了。長期下去，這一優秀的拳種不但不能發揚光大，反而會被歷史長河所湮滅。

究其原因，主要有以下幾點：其一，歷史的原因。它一向是內傳，不公之於眾，只是在新中國成立後才慢慢流傳出來。所以它公開的時間短。其二，它看似很簡單，其實練起來並不容易，所以許多人無法堅持下去。其三，表面上看它沒有其他拳種如陳式、楊式等好看，只有練拳多年的人才能體悟到它的妙處。因此迷上趙堡太極拳的人更是少之又少。

有困惑於此，吾一直思考，其他如陳式、楊式、吳式太極拳能流傳廣布，正是它們改良了其動作，使其容易為大眾所接受。而我們這一優秀的拳種是否也能改編成一些簡單易學的動作，而為廣大群眾所喜聞樂見？既能鍛煉身體，又不失趙堡太極拳的精髓？因此，我們參考了國家標準太極拳套路的二十四式和陳、楊等各家的二十四式，再結合趙堡太極拳的特點，逐漸彙編成《趙堡太極拳初學入門教材》及《趙堡太極拳簡化二十四式》這兩本教材。教材中的動作都是趙

堡太極拳七十五式中反復出現的動作。而《趙堡太極拳初學入門教材》除選出最常用、最重要的動作外，亦符合於太極十三勢“棚、捋、擠、按、抓、列、肘、靠、進、退、顧、盼、定中”。這主要表現在棚、捋、擠、按為“2-5式”，“抓、列”為“6式”、“肘、靠”體現為“8式”

（“8”式中，右腳蹬時，左邊可用“靠”或用“肘”）。“進、退”體現在“7式”，“顧、盼”體現為“6式”中的第三點是也。而“定中”即為開式和收式是也。因此這本《趙堡太極拳初學入門教材》動作簡單易懂，又極易作為平常鍛煉的動作，而沒有失去趙堡架的行拳原理。如此，從“入門”到“二十四式”，進而到“三十六式”、“四十八式”。這樣，初學者易懂易學，適合於追求普通鍛煉身體的人。而當他們學完一套，再有興趣，便可繼續深入學習第二套。再有興趣者，可更上一層樓，學習“三十六式”。這

樣循序漸進學下去，當最後他們學習“七十五式”時，就更容易上手了，實為相得益彰之舉也。

## 趙堡太極拳簡化貳十肆式

- 第一式 起式
- 第二式 棚
- 第三式 捱
- 第四式 擠
- 第五式 按
- 第六式 金剛錐
- 第七式 左白鶴亮翅
- 第八式 十字手
- 第九式 斜形
- 第十式 雲手
- 第十一式 左高探馬
- 第十二式 右踢腳
- 第十三式 右高探馬
- 第十四式 左踢腳
- 第十五式 倒轉肱
- 第十六式 海底針



第十七式 閃通臂

第十八式 右白鶴亮翅（兩次）

第十九式 盤手

第二十式 懶扎衣

第二十一式 右白鶴亮翅（起身）

第二十二式 左單鞭

第二十三式 合掌上勢

第二十四式 收式

## 趙堡太極拳初級入門十二式

趙堡太極拳簡介：

趙堡太極拳是河南省趙堡鎮當地習練的太極拳法。承傳武當張三豐太極拳精粹的傳統太極拳法。是當地人用以健身，防衛的修練方式，效用高強。歷來祇在趙堡鎮本土傳習，少有向外傳授；至近代才開始廣傳出來。

趙堡太極拳承傳，發展，和發揮了傳統太極拳的優良素質特色；是一種同時照顧到內外，體意，氣血，身心的兼備調養方法。對於健身，防衛有很好的功能；輕靈柔活，易懂易學，隨時隨地皆可段練，男女老幼都極為適宜。

趙堡太極拳初級入門十二式介紹：

為了方便初學者容易把握太極拳的基本技術，入門學習打好基礎，現從傳統七十五式套路中最為初學者需要的基本招式抽出，簡化為初學入門十二式。熟習這段初學入門基本功，多鍛練，即可

收到健體防身的良好效益；更可為進一步提升學習更多太極拳招式做好足夠的扎根準備。

趙堡太極拳初級入門十二式綜合了“太極十三勢”傳統太極拳的精髓，把太極十三勢的棚、捋、擠、按、採、捌、肘、靠、進、退、顧、盼、定、融會貫通起來，充份發展幫助達到更好的健身防衛、、、修練效率。

趙堡太極拳初級入門十二式的三大特點：

（一）短架：利用比較小的空間亦可從事極其舒展的身心內外修練。

（二）高橋：修練起來，方便與自然呼吸配合；並且便於血氣疏通，有利血氣循環。避免因勞累而易傷肋骨。動作舒寬展暢，有利堅持。

（三）緊湊均勻：勢式均衡平穩，起落順應自然體態，轉運舒緩緊湊圓渾，動靜柔滑有序。

## 趙堡太極拳初級入門十二式程序：

第一式：起式

第二式：棚

第三式：捩

第四式：擠

第五式：按

第六式：金剛錐

第七式：白鶴亮翅

第八式：十字手

第九式：斜形

第十式：雲手

第十一式：合掌上勢

第十二式：收式

## 趙堡太極拳初級入門十二式詳解

預備姿勢站立

### 第一式：起式（圖 1）

動作：兩腳自然站立，兩手自然放鬆垂下，成立正姿勢（兩腳距離若與肩齊即可）

#### 1. 身帶手和右腳，轉 45 度（圖 2）

要點：起動時左、右手掌撐起，左手、腳不動，重心略往右邊，兩手有棚勁，身右轉的同時帶動右手，右腳轉動時以腳跟着地，腳尖抬起，右手撥向同時，身和腳轉動便成。

#### 2. 合回（圖 3）

右手、右腳（以腳跟着地，腳尖抬起）隨身轉回 45°，成面向正前方，與起式時一樣以中線站立。

#### 3. 舉抬雙手（到頭頂）（圖 4 & 圖 5）

兩手抱球狀，慢慢向上抬起。

要點：抬起時像有東西拉著一樣，動作不要快。

#### 4. 出左腳（圖 6）

雙手抬至頭頂時，左腳邁出半步，右腳不動。

5. 轉手向下 (圖 7 & 圖 8)

雙手合著在頭頂變按勢，準備往下按。

要點：按時像按皮球，如球浮於水面，雙手慢慢按下。兩腳站立、不動，按至胸前頂。

6. 按下雙手至腹前 (圖 9)

雙手擬按球狀繼續往下按，動作要慢，至腹前。

7. 微收屈雙手 (圖 10)

兩手左，右分開，繼續下按。

8. 右腳蹬前 (圖 10)

右腳在兩手按下同時，蹬向前半步與左腳齊，右腳尖先著地。

9. 垂直雙手站立姿勢 (圖 11 & 圖 12)

兩手順勢兩邊慢慢垂下，同時右腳跟慢慢着地，兩手垂放於兩腿側，與開式時一樣。

整個動作要點：兩手掌要合攏，手指不要叉開，每個動作起動時，都以身、腰帶動，手臂不要太直，要微彎，呼吸按正常呼吸便可。每一動作要

緩慢，好像有東西阻礙前進，每一點都是在抗爭後向前的，這樣便可慢慢體諒其味道。

## **第二式：搵**

### 1. 右腳右轉 45 度（圖 13）

左手、左腳不動，右手、右腳由身帶動右轉 45 度，動作要領與起式的“1”相同。

### 2. 拼合左腳（圖 14）

重心移至右腳，然後抬起左腳，合攏至右腳，兩手垂下，重心仍在右腳。

### 3. 出左腳（圖 15）

左腳向正前方踏出半步，後腳不動。

### 4. 雙手掌撐起，左高右低（圖 16 & 圖 17）

兩手同時慢慢向上，向前抬起，左手漸高於右手，左手抬至眼前，右手至胸前，兩掌心相對。

要點：舉手時，雙手像拉著東西一樣向上撐起，同時右腳蹬直，左腳弓步。

## **第三式：捱**

### 1. 右腳轉右 45 度作重心（圖 18）

抬起右腳尖，腳跟著地，把腳撇開 45 度，重心移向右邊。

2. 左掌心向上，右掌心向下，慢慢轉身向右（圖 19）

轉動時以身帶手，以腰為軸，左腳尖抬起，腳跟着地，重心在右腳，兩手距離為 30 公分，慢慢轉動。

3. 左腳尖同時順勢轉右（圖 20）

4. 至正中，微屈雙手，身稍微坐低（圖 21A）

轉到與原轉出方向 90 度，面向正前方，左手掌向上，右手掌向下，兩手高度一樣，曲臂放於兩肋側，兩腳成馬步，兩腳間距離約半米，腿稍曲，稍坐

#### **第四式：擠**

1, 右腳向左轉 45 度（圖 21 B）

重心略向左移小許，右腳尖抬起，腳跟著地，腳尖向左轉 45 度。

2. 身轉向左（圖 22）



重心移到右邊，身轉向左。

### 3. 左腳尖跟隨轉左

以腰為軸，身帶動兩手和左腳尖，慢慢轉向左，左手心向上，右手心向下。

4. 雙手左高右低順舉向前，左手至額高（圖 23）轉動中左手慢慢順腰轉抬起，右手直至左額前高於頭頂，左手略伸直，右手隨腰轉動，略上抬至胸前（臂仍曲）。

5. 右腳蹬直，左腳微屈成弓步（圖 24）

6. 左手掌仍向上不變，右手掌仍向下（圖 25）

要點：轉動時以腰帶手，抬手時左手由曲臂慢慢變直即可，右手則配合左手隨腰轉動。

## **第五式：按**

1. 重心轉向右腳，並後坐（圖 26）

左手慢慢收下，隨身向後坐，收腹，兩掌心相對，與右手高度一樣在胸前，兩手相距 30cm。

2. 收雙手至胸前（圖 27）

上式不停繼續後坐，兩臂隨身體後坐屈曲，兩手至胸前。

### 3. 微屈雙手

此時，左腳略直，右腳屈弓，腰略彎，臀部後坐，含胸前傾，兩掌心向前方放於胸前，臂屈蓄勁

### 4. 蹬右腳（圖 28）

兩掌隨身向前按出。

### 5. 身微向前帶同雙手向前按

右腳慢慢蹬直，左腳成弓步，兩手在胸前隨蹬腳時慢慢按出，兩臂由屈曲至伸開，兩袖垂下。

## **第六式：金剛錐**

### 1. 左手不動，右手往右下按（圖 29）

右手往右下按同時，身體隨右腳後坐，重心由前向後移。

### 2. 左腳前直，右腳後弓，重心在右腳

隨前腿蹬直，後腿弓，含胸坐胯，左手不動仍在前，右手按至右肋下。

### 3. 蹬右腳，左手不動，右手推出（圖 30）

右手隨蹬腳重心向左腳移，右手前推以弧形從左手右下，前，上推出。

#### 4. 上右腳與左腳齊（圖 31）

隨着右手上推，右腳上前與左腳站齊，此時左、右手隨身體提到額頭上前方，兩手掌相對，右手略高於左手。

#### 5. 右手拉掬變拳，左手掌心托拳（圖 32 & 33）

兩腳站立著不動，只兩手動，左手掌心托右手拳底。

#### 6. 然後兩手慢慢往下拉至小腹下（圖 34）（圖 35）

左手托拳由頭前上方慢慢往下拉，如拉繩子，有阻力，垂直拉到小腹下。

### **第七式：白鶴亮翅**

#### 1. 右拳翻轉，拳背朝下（圖 36）

右拳在左手掌心作滾球旋轉，拳背朝下，兩腳站著不動。

#### 2. 雙手向上分開抬舉至鼻前，腳不動（圖 37 & 38）

3. 右腳 45 度前行一步，左腳跟前成吊步（圖 39）

4. 同時兩手向右上方舉抬，右高左低，重心在右腳，兩掌相距 20 公分，舉抬至右耳前側，兩掌按出，掌心向前（圖 40）

5. 左腳退左後 45 度，拉右腳合左，站立與原方向成 30 度（圖 41）

6. 左腳動的同時雙手向下劃弧拉至大腿側（圖 42）

要點：雙手先向右再向左下，劃出一個圓弧，至並腿時雙手垂放兩腿側。

7. 兩手向左向上劃弧至左耳側前，左高右低，兩掌心相對（圖 43）

要點：兩手慢慢向左舉抬時劃出圓弧。

8. 右手繼續上提，身體轉回正前方（圖 44）

左手不動，右手上提隨身轉回前方，並向右、前、上方提，同時上臂旋轉，掌慢慢按向前方。

9. 出右腳，前右 45 度出步，左腳跟上成吊步（圖 45）

左手跟向右前配合右手，向上抬舉，至右上方（耳上測前方）。

兩掌同時掌心按向外，與“4”式同。

### **第八式：十字手**

1. 左腳左後退 45 度一步，左手向左下撥，放於左腿側（圖 46）

2. 右手向左下撥，放於左肋前，右腳隨手動退合於左腳，立正。右腳再向右後退 45 度站定，右手不動（圖 47 & 圖 48）

3. 左手掌向外翻，左腳向後退與右腳站齊。左手同時向前劃弧，由下向左再向上劃弧，上臂放於右手小臂上方，成十字交叉手（圖 49 & 圖 50）

要點：左手撥時劃圓弧走動，手腳同時進行。

4. 屈膝下蹲小許，兩手交叉隨屈膝下行至膝蓋前上方（圖 51）

### **第九式：斜形**

1. 開左腳（正左方向）（圖 52）

面向正前方，兩手仍交叉，向正左方向拉左腳一大步時，重心在右

2. 重心移向左腿時，順勢左靠（圖 53）

3. 雙手分開（圖 54）

順靠勢兩手向兩邊分開，拉開並撐起，手臂變直，為左弓步，右腳蹬直，左手放於左膝左側，右手放於右膝蓋上方（兩掌心向下）。

4. 重心右移，右手不動，左手向上向右劃弧至面門右側（圖 55 & 圖 56）

以右腳為重心，提起左腳尖，腳跟着地，以腰帶動左手，腳尖向左擺，同時左手腰帶動大臂，左手向上，向右劃弧，擺至右上方，動作如游泳划水一般

要點：左手劃弧要圓，右手不動放於腰側。

5. 左手繼續向下劃圓從襠前下襠撥向左，至左腿側（圖 57 & 圖 58 & 圖 59 & 圖 60 & 圖 61）

此時，右腳蹬地，重心移左，同時右手自下而上向左劃弧擺動至左前方，繼續下按劃弧收至右腹前，左、右手和腳三個動作同時完成

6. 左手繼續劃弧收至左腰後，手背貼左腰，右腳蹬直，右掌隨蹬腳向前推出，成左弓步（圖 62 & 圖 63）

### **第十式：雲手**

1. 重心移中，弓步變馬步，左手放下在左腿側，右手自右下、向左，向上，劃弧度（圖 64 & 圖 65）

2. 右手先在左邊繼續向上抬起，至左上方高度與眼齊，重心左移，略為左弓步。左手向前、向上抬起小許，與右手在同一垂線上（圖 66）

3. 以腰為軸帶動右手在上（掌心對眼），左手在下（掌心向左）慢慢向右邊移動

要點：兩手在同一直線上，以腰帶動轉動（圖 67）

4. 左腳蹬地，右腳尖抬起，重心隨手動移至中間，右手眼高，左手襠高

要點：轉動時眼視右手掌（圖 68 & 圖 69）

5. 重心繼續右移，踏實右腳，左腳尖抬起，隨身擺至偏右方向，這時略為右弓步（圖 70）

6. 兩手在右，左手掌向上，提起（至與眼齊高），右手掌按下（至右腳前側）

要點：兩手一上一下要同時進行，進行時兩手心相對（圖 71 & 圖 72 & 圖 73）

7. 右腳蹬（左腳尖抬起），左、右手開始以腰為軸向左慢慢移動，高度不變，重心漸漸移至中間（圖 74 & 圖 75）

8. 重心繼續左移至左邊，同時兩手也到達左邊，踏實左腳，略為左弓步（圖 76）

9. 兩手都在左邊，以左手下按，右手上提，至眼高，蹬左腳，如：2、3、4、5……如此重複3-5次（圖 78 & 圖 79）



10. 重複後最後行至中間，兩手慢慢垂下，左腳並向右腳，兩腳直立，兩手垂於兩腿側（圖 80 & 圖 81 & 圖 82 & 圖 83）

### **第十一式：合掌上式**

1. 雙手合掌，（兩手從兩腳側合掌至小肚前），指尖向上（圖 84）

2. 合掌從下慢慢直向上插（圖 85）

3. 至頭頂分掌（圖 86）

合掌兩手至頭頂而伸直後分開

4. 左右大開向兩旁劃下（圖 87 & 圖 88）

兩手同時，腳直立不動。

要點：兩臂拉直從頭頂劃個大圓，放回兩腿外側

5. 雙手垂直站立（圖 89）

### **第十二式：收式**

1. 雙手微屈，齊向上抬高（與起式“3”同）（圖 90 & 圖 91 & 圖 92）

2. 雙手掌至頭頂，轉向下按（圖 93 & 圖 94）

3. 退左腳半步直後，兩手按至胸前，略停，左腳直，右腿略弓（圖 95）
4. 兩手繼續下按，右腳向後退步與左腳站平（圖 96 & 圖 97）
5. 兩手垂於兩腿外側，兩腳立正站穩（圖 98）

## 趙堡太極拳初級入門十二式圖解：

預備站立姿勢：

直立，雙手垂下自然



(圖 1)

第一式：起式

1. 身帶手和右腳 轉 45 度



(圖 2)

2. 合回



(圖 3)

3, 舉抬雙手 (到頭頂)



(圖 4)



(圖 5)

4. 出左腳



(圖 6)

5. 轉手向下按



(圖 7)



(圖 8)

6. 按下雙手至腹前



(圖 9)

7. 微收屈雙手



(圖 10)

8. 右腳蹬前



(圖 10)

## 9. 垂直雙手站立姿勢



(圖 11)



(圖 12)

## 第二式：棚

### 1. 右腳轉右 45 度



(圖 13)

2. 拼合左腳



(圖 14)

3. 出左腳



(圖 15)

4. 雙手掌撑起，左高右低



(圖 16)





(圖 17)

### 第三式：捩

1. 右腳轉右 45 度作重心



(圖 18)

2. 左掌心向上，右掌心向下，慢慢轉身向右



(圖 19)

3. 左腳尖同時順勢轉右



(圖 20)

4. 至正中，微屈雙手，身稍微坐低



(圖 21A)

第四式：擠

1. 右腳尖向左轉 45 度



(圖 21B)

2. 身轉向左



(圖 22)

3. 左腳尖跟隨轉左

4. 雙手左高右低順舉向前，左手至額高



(圖 23)

5. 右腳蹬直，左腳微屈成弓步



(圖 24)

6. 左手掌一直向上不變，右手掌一直向下



(圖 25)

### 第五式：按

1. 重心轉到右腳，並後坐



(圖 26)

2. 收雙手至胸前



(圖 27)

3. 微屈雙手
4. 撥右腳



(圖 28)

5. 身微向前帶同雙手向前按

#### 第六式：金剛錐

1. 左手不動，右手往右下按



(圖 29)

2. 左腳前直，右腳後弓，重心在左

3. 撥右腳，左手不動，右手推出



(圖 30)

4. 上右腳與左腳齊



(圖 31)

5. 右掌拉掙變拳，左手掌心托拳



(圖 32)



(圖 33)

6. 拉左腳平右腳中立



(圖 34)

7. 左手在低托右拳從額拉下至小腹，身順帶稍坐低



(圖 35)

## 第七式：白鶴亮翅

1. 右拳翻轉，拳背朝下



(圖 36)

2. 雙手向上分开台舉至鼻前，腳不動



(圖 37)



(圖 38)



3. 右腳 45 度前行一步，左腳跟前成吊步



(圖 39)

4. 同時兩手向右上方舉抬，右高左低，重心在右腳，兩掌相距 20 公分，舉抬至右耳前側，兩掌按出，掌心向前



(圖 40)

5. 左腳退左後 45 度，拉右腳合左，站立與原方向成 30 度



(圖 41)

6. 左腳動的同时雙手向下划弧拉至大腿側



(圖 42)

7. 兩手向左向上划弧至左耳側前，左高右低，兩掌心相對



(圖 43)

8. 右手繼續上提，身體轉回正前方



(圖 44)

9. 出右腳，前右 45 度出步，左腳跟上成吊步，左手跟向右前配合右手，向上抬舉，至右上方（耳上側前方），兩掌同時掌心按向外，與“4”式同。



(圖 45)

#### 第八式：十字手

1. 左腳左后退 45 度一步，左手向左下撥，放於左腿側



(圖 46)

2. 右手向左下撥，放于左肋前，右腳隨手動退合于左腳，立正。右腳再向右後退 45 度站定，右手不動



(圖 47)



(圖 48)

3. 左手掌向外翻，左腳向後退与右腳站齊。左手同时向前划弧，由下向左再向上划弧，上臂放于右手小臂上方，成十字交叉手



(圖 49)



(圖 50)

4. 屈膝下蹲小許，兩手交叉隨屈膝下行至膝蓋前上方



(圖 51)

### 第九式：斜形

1. 開左腳（正左方向）



(圖 52)

2. 重心移向左腿時，順勢左靠



(圖 53)

3. 雙手分開



(圖 54)

4. 重心右移，右手不動，左手向上向右划弧至面門右側



(圖 55)





(圖 56)

5. 左手繼續向下划圓從檔前下擺撥向左，重心隨左手擺動從右向左移，左手擺至左腿側



(圖 57)



(圖 58)



(圖 59)



(圖 60)

6. 重心在左，右手隨左手擺動由右下角向上、向前、向左畫弧擺至左上角



(圖 61)

7. 左手繼續划弧收至左腰後，手備貼左腰；同時，右手向下、向右畫弧收至右肋下，重心略右移，右腳微曲



(圖 62)

8. 右腳蹬直，右掌隨蹬腳向前推出，重心左移，成左弓步



(圖 63)

## 第十式：雲手

1. 右手左移至左肋前，左手放下在左腿側，右手自左下、向上抬起



(圖 64)



(圖 65)

2. 右手抬起至左上方高度與眼齊，重心仍在左，略為左弓步。左手向前、向上抬起小許，與右手在同一垂綫上



(圖 66)

3. 以腰為軸帶動右手在上(掌心對眼)，左手在下(掌心向右)慢慢向右邊移動



(圖 67)

4. 左腳蹬地，右腳尖抬起，重心隨手動移至中間，右手眼高，左手擋高



(圖 68)



(圖 69)

5. 重心繼續右移，踏實右腳，左腳尖抬起，隨身擺至偏右方向，這時略為右弓步



(圖 70)

6. 兩手在右，左手掌向上，提起（至與眼齊高），右手掌按下（至右腳前側）



(圖 71)



(圖 72)



(圖 73)

7. 右腳蹬（左腳尖抬起），左、右手開始以腰為軸向左慢慢移動，高度不變，重心漸漸移至中間



(圖 74)





(圖 75)

8. 重心繼續左移至左邊，同時兩手也到達左邊，踏實左腳，略為左弓步



(圖 76)

9. 兩手都在左邊，以左手下按，右手上提，至眼高，蹬左脚，如：2、3、4、5……如此重複 3-5 次



(圖 78)



(圖 79)

10. 重複後最後行至中間，兩手慢慢垂下，左腳並向右腳，兩腳直立，兩手垂於兩腿側



(圖 80)



(圖 81)



(圖 82)



(圖 83)

### 第十一式：合掌上勢

1. 雙手合掌，（兩手從兩腳側合掌至小肚前），  
指尖向上



(圖 84)

2. 合掌從下慢慢直向上插



(圖 85)

3. 至頭頂分掌



(圖 86)

4. 左右大開向兩旁划下



(圖 87)



(圖 88)

## 5. 雙手垂直站立



(圖 89)

## 第十二式：收式

### 1. 雙手微屈，齊向上抬高（與起式“3”同）



(圖 90)



(圖 91)



(圖 92)

2. 雙手掌至頭頂，轉向下按



(圖 93)



(圖 94)

3. 退左腳半步直後，兩手按至胸前，略停，左腳直，右腿略弓



(圖 95)



4. 兩手繼續下按，右腳向後退步與左腳站平



(圖 96)



(圖 97)

5. 兩手垂于兩腿外側，兩腳立正站穩



(圖 98)

## 後記：

上述初級入門十二式及簡化二十四式，為趙堡太極拳七十五式套路中最为基本的其中一些招式。這些都是基礎招式，會在七十五式完整套路裡面重複出現，是初學入門的必經途徑。

只要能把握到這些入門招式的特點精粹，堅持鍛鍊，定可鞏固基礎功夫。培養出練習太極拳的樂趣來，收到健體強身和紮根養性的效益。

出版本冊之後，我們將繼續把整套趙堡太極拳分階段編成三十六式和四十八式等段落，幫助有意進一步修練的學員。祈盼能早日進階，輕鬆愉快地學會整套趙堡太極拳。

感謝您的關注和參與！祝好！

編者



作者：鍾堅石

資料整理：伍龍光

編輯：Carlo Law 羅業佳

iTech Computer 我的電腦(萬錦市)設計服務、技術支持

海外文化(加拿大)出版社出版

印製：Patrick Ng

北美趙堡太極拳協會校對