

❖ 冠军教您学太极图解系列 ❖

24式

太 极 拳

杨 艳 编著



❖ 冠军教您学太极图解系列 ❖

24式太极拳

杨 艳 编著



图书在版编目(CIP)数据

24 式太极拳/杨艳编著. —合肥:安徽科学技术出版社,2015.9

(冠军教您学太极图解系列)

ISBN 978-7-5337-6674-0

I. ①2… II. ①杨… III. ①太极拳-图解
IV. ①G852.11-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 114686 号

本书是河南省高等学校武术与民族传统体育专业综合改革试点项目、河南理工大学太极文化发展研究中心的系列成果之一,出版得到了河南理工大学体育(太极拳)学院《河南省高等学校精品资源共享课程——陈式太极拳》、《河南省高等学校精品视频公开课——陈式太极拳文化赏析》的经费资助,特此说明并致谢!

24 SHI TAIJIQUAN

24 式太极拳

杨 艳 编著

出版人:黄和平 选题策划:何宗华 高翔 责任编辑:何宗华
责任校对:徐海 责任印制:李伦洲 封面设计:冯劲

出版发行:时代出版传媒股份有限公司 <http://www.press-mart.com>
安徽科学技术出版社 <http://www.ahstp.net>
(合肥市政务文化新区翡翠路 1118 号出版传媒广场,邮编:230071)
电话:(0551)63533323

印 制:合肥华云印务有限责任公司 电话:(0551)63418899
(如发现印装质量问题,影响阅读,请与印刷厂商联系调换)

开本:710×1020 1/16 印张:7.5 字数:190 千
版次:2015 年 9 月第 1 版 2015 年 9 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5337-6674-0

定价:23.00 元

版权所有,侵权必究

太

24



拳

式

中华武术经典珍藏丛书

编 委 会

(排名不分先后)

高 飞	丁文力	李贡群	潘祝超
赵 强	徐 涛	谢静超	高 翔
凌 召	黄无限	李 群	张永兴
高 绅	余 鹤	赵爱民	刘 昆
殷建伟	张 宪	景乐强	王松峰

编
委
会

太
极
拳
图
解

作者简介

杨艳 女,河南焦作人。原河南省武术队队员、国家队武术队队员,武术六段,国家健将级运动员,国家一级裁判员,国家武术段位制指导员。现为河南理工大学体育学院教师、韩国岭南大学博士。还曾担任过校高水平武术队教练。

杨艳自幼习武,8岁即被选入市武术队,经过辛勤努力,她在多次大赛上获得过冠军,成绩斐然;杨艳还代表我国多次出访海外,参与中外文化交流。CCTV“欢

乐中国行”栏目、台湾的《全球功夫》杂志、河南电视台等多家媒体,都对她做过报道,以赞扬她对中国武术文化和推动太极拳运动的发展所做的贡献!



杨艳的主要成绩有:2003年全国武术冠军赛太极拳项目冠军;2005年国际焦作太极拳交流大赛42式太极拳、42式太极剑双项冠军;全国城市运动会太极拳项目冠军;2007年国际焦作太极拳交流大赛24式太极拳、42式太极剑双项冠

军;2009年国际焦作太极拳交流大赛陈式传统太极拳、32式太极剑双项冠军;国际香港武术节42式太极拳、42式太极剑双项冠军,太极拳对练冠军;全国武术段位制大赛武术套路总决赛冠军。

24 式太极拳, 又称“简化太极拳”, 它是中国国家体委于 1956 年在传统杨式太极拳大架的基础上进行简化、改编的套路。

1997 年, 24 式太极拳被中国武术研究院和中国武术运动管理中心审定, 作为中国武术三段位考核内容, 因此又称“三段位太极拳”。

24 式太极拳基本集中了杨式太极拳的技术, 内容丰富, 结构完整, 编排合理, 衔接流畅, 动作优美, 简单易学。

学习 24 式太极拳, 是掌握太极拳基础技能的重要途径, 是提高太极拳术的重要台阶。

目 录

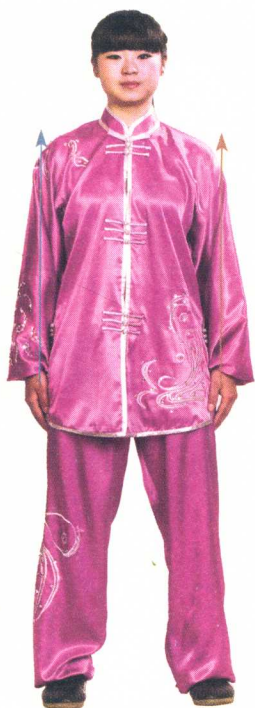
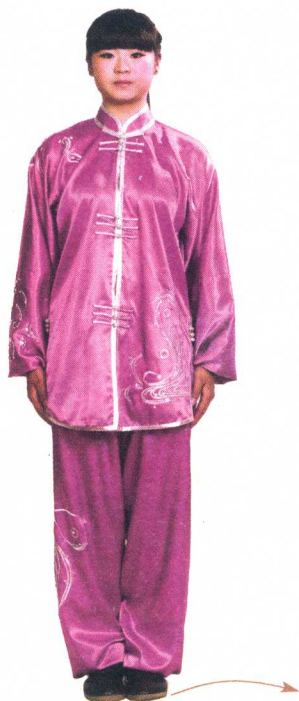
一、起式	1	十三、右蹬脚	64
二、左右野马分鬃	4	十四、双峰贯耳	69
三、白鹤亮翅	12	十五、转身左蹬脚	72
四、搂膝拗步	16	十六、左下式独立	76
五、手挥琵琶	23	十七、右下式独立	82
六、左右倒卷肱	25	十八、左右穿梭	86
七、左揽雀尾	33	十九、海底针	91
八、右揽雀尾	40	二十、闪通臂	93
九、单鞭	47	二十一、转身搬拦捶	96
十、云手	51	二十二、如封似闭	101
十一、单鞭	58	二十三、十字手	104
十二、高探马	61	二十四、收式	108

目 录

一、起 式

【练法分解】

1. 身体自然直立,两脚并拢,两腿自然伸直,胸腹放松。两臂下垂,手指微屈,两手垂于大腿外侧。头颈正直,下颏微收,口闭齿扣,舌抵上腭。精神集中,表情自然,平视前方。(图 1-1)



2. 左脚向左分开半步,足距与肩同宽,两脚平行向前,成开立步。(图 1-2)



24式太极拳

· 2 ·

3.两臂慢慢向前平举,与肩同高、同宽,双臂自然伸直,肘关节向下微屈,两手心向下,指尖向前。(图 1-3)



4.两腿慢慢屈膝半蹲,重心落于两腿之间,成马步。两掌轻轻下按至腹前。上体舒展正直。(图 1-4)



附

【动作要点】

1.起式中的马步是太极拳的基本步形,练习者从一开始就要按照步形的基本要求,建立起正确的动作定形。

2.开立步时,应抓住“轻起轻落,点起点落”这个步法规律,先将重心移至右腿,左腿放松,而后轻轻提起左脚跟,以不超过右踝的高度向左分开半步。落脚时,前脚掌先着地,并且使脚尖朝正前方,随之全脚掌逐渐踏实。

3.手臂的前举和下按应抓住“匀速、缓慢”这个关键。手臂的移动要有逆水前进的感觉,既要有一定的紧张度,又不可僵硬;既要放松,又不可松懈。

4.手臂前举时,两手先在两腿外侧将掌心转向后方,随即再慢慢地向体前平举。

5.两掌下按时,手心朝下,要有主动下按的动作;按到两手与腹同高时,须展掌、舒指。

6.上体要保持正直,脊背、臀部、脚跟基本在同一垂面上。

【常见错误】

1.向左开步时,身体左右摇晃。

2.两臂前举和下按时,两肘尖外撑、上扬,两肩上耸。

3.屈膝下蹲时,上体前俯或后仰。

4.手臂前举和两掌下按时,腕关节过于松软,造成手臂前举时指尖朝下、两掌下按时指尖朝上的折腕错误。

二、左右野马分鬃

【练法分解】

1. 上体稍右转。右臂屈抱于右胸前，手高不过肩，肘略低于手，手心向下；左臂屈抱于腹前，手心向上，两手上下相对，如抱球状。左脚收至右脚内侧，脚尖点地。(图 2-1)



2. 上体左转，左脚向左前方迈出一小步，脚跟轻轻着地；重心仍在右腿上。(图 2-2)

3.上体继续左转,重心前移;左脚踏实,左腿屈膝前弓,右腿自然蹬直,右脚跟外展,成左弓步。两掌前后分开,左手分至体前,高与眼平,手心斜向上;右手按至右胯旁,手心向下,指尖朝前,两臂微屈。目视右掌。(图 2-3)

3



二、左右野马分鬃

4.重心稍向后移,左脚脚尖翘起外撇,上体稍左转。两手准备翻转抱球。目仍视左手。(图 2-4)

· 5 ·

太
极
拳
图
解



24式太极拳

· 6 ·

5. 上体继续左转。左手翻转成手心向下, 在左胸前屈抱; 右手翻转前摆, 手心向上, 在腹前屈抱, 两手上下相对, 如抱球状。重心移至左腿, 左脚踏实; 右脚收至左脚内侧, 脚尖点地。目视左手。(图 2-5)



6. 上体稍右转, 右脚向右前方迈出一大步, 脚跟轻轻着地。(图 2-6)



7. 上体继续右转,重心前移;右脚踏实,右腿屈膝前弓,左腿自然蹬直,左脚跟外展,成右弓步。两手前后分开,右手分至体前,高与眼平,手心斜向上;左手按至左胯旁,手心向下,指尖向前,两臂微屈。目视右手。(图 2-7)

7



附

二、左右野马分鬃

· 7 ·

太
极
拳
图
解

8.重心稍向后移,右脚尖翘起外撇,上体稍右转。两手准备翻转抱球。(图 2-8)



9.上体稍右转。右臂屈抱于右胸前,手高不过肩,肘略低于手,手心向下;左臂屈抱于腹前,手心向上,两手上下相对,如抱球状。左脚收至右脚内侧,脚尖点地。(图 2-9)



10. 上体左转, 左脚向左前方迈出一步, 脚跟轻轻着地; 重心仍在右腿上。(图 2-10)

10



11



11. 上体继续左转, 重心前移; 左脚踏实, 左腿屈膝前弓, 右腿自然蹬直, 右脚跟外展, 成左弓步。两掌前后分开, 左手分至体前, 高与眼平, 手心斜向上; 右手按至右胯旁, 手心向下, 指尖向前, 两臂微屈。目视左掌。(图 2-11)