

TAIJIQUAN

24式太极拳

Kan Tu Xue Tai Ji

Er Shi Tai Ji Quan

撰文 示范：吕韶钧



北京体育大学出版社

看图学太极

TAIJICHO NTAIJIO

看图学太极

撰文 示范：吕韶钧

24 式太极拳

北京体育大学出版社



策划编辑:张清垣 责任编辑:张清垣
审稿编辑:杨 木 责任校对:长 春
责任印制:长 立 陈 莎

图书在版编目(CIP)数据

24 式太极拳/吕韶钧撰文、示范. - 北京:北京体育大学出版社,2000.1
(看图学太极丛书)
ISBN 7-81051-464-4

I .24… II .吕… III .太极拳,24 式-图解 IV .G852.11

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 77262 号

24 式太极拳

吕韶钧 撰文 示范

北京体育大学出版社出版发行
(北京·中关村北大街 邮编:100084)

新华书店总店北京发行所经销
北京雅艺彩印有限公司印刷

开本:850×1168 毫米 1/32

印张:2.5

定价:6.50 元

2003 年 7 月第 1 版第 10 次印刷

印数:55001—60000 册

ISBN 7-81051-464-4/G·397

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)



P 2	怎样看图学练太极拳 - 1
P 3	24 式太极拳简介 - 2
P 3	24 式太极拳动作名称 - 3
P 4	24 式太极拳学练图示 - 4
P73	24 式太极拳动作路线示意图 - 5
P74	24 式太极拳提高要诀 - 6



P 2	怎样看图学练太极拳	- 1
P 3	24 式太极拳简介	- 2
P 3	24 式太极拳动作名称	- 3
P 4	24 式太极拳学练图示	- 4
P73	24 式太极拳动作路线示意图	- 5
P74	24 式太极拳提高要诀	- 6

一. 注意动作的方向和路线 在图解中, 有的画面是一个动作的身体定势, 而有的是动作运行过程中某一姿势。因此, 在看图过程中, 一定要辨别好动作与动作过程的方向, 看明白动作运行路线图示。动作路线一般是用虚线(……)或实线(—)来表示。本书动作的路线是以虚线表示身体左侧的上下肢动作, 以实线表示身体右侧的上下肢动作。每幅动作图所示上下肢路线的终止点, 即下一幅动作图上下肢的到位点。另外, 学习时应先选定好起始的位置和面向, 不要经常变换位置, 以免弄错方向而影响学习效果。

二. 学会边看书边模仿动作 初学者可以一手持书, 边看书边模仿动作; 也可以阅读理解后再比划动作。如果遇到复杂的动作时, 可先学习下肢动作, 再学习上肢动作, 然后将上下肢动作完整地配合起来。

三. 注意动作的衔接 看图学练太极拳容易出现的一个问题, 就是初学者往往把注意力只集中在单个图解的动作上, 而忽视了整个套路的动作。造成太极拳的动作与动作之间, 单个动作与整套动作之间的衔接不协调。这就要求我们每学习一势都要与前面所学的动作连贯起来。避免出现学一势忘一势。

四. 注意阅读动作要点 当所学动作已经基本准确时, 应注意阅读“动作要点”, 因为这是该动作的关键之处。同时, 还要注意呼吸的配合。开始时, 采用自然呼吸, 动作熟练后, 可以尝试着采用拳势呼吸法配合, 但要避免练拳时憋气。

24式太极拳也叫简化太极拳，是原国家体育运动委员会（现为国家体育总局）于1956年组织太极拳专家从杨式太极拳架中择取20多个不同姿势动作编串而成的。整个套路虽然只有24个动作，但相比传统的太极拳套路来讲，其内容更精炼了，动作更规范了，并且也能充分体现出太极拳的运动特点。正是因为24式太极拳套路结构简单，数量合理，内容充实，易学易练，所以深受太极拳学练者喜爱。是较为理想的太极拳入门套路。

24式太极拳动作名称

- | | | |
|------------|-----------|-----------|
| 01. 起势 | 09. 单鞭 | 17. 右下势独立 |
| 02. 左右野马分鬃 | 10. 云手 | 18. 左右穿梭 |
| 03. 白鹤亮翅 | 11. 单鞭 | 19. 海底针 |
| 04. 左右搂膝拗步 | 12. 高探马 | 20. 闪通臂 |
| 05. 手挥琵琶 | 13. 右蹬脚 | 21. 转身搬拦捶 |
| 06. 左右倒卷肱 | 14. 双峰贯耳 | 22. 如封似闭 |
| 07. 左揽雀尾 | 15. 转身左蹬脚 | 23. 十字手 |
| 08. 右揽雀尾 | 16. 左下势独立 | 24. 收势 |



起势

练拳，练拳，
身心康健，
大家来学吧！
预备……



(1)

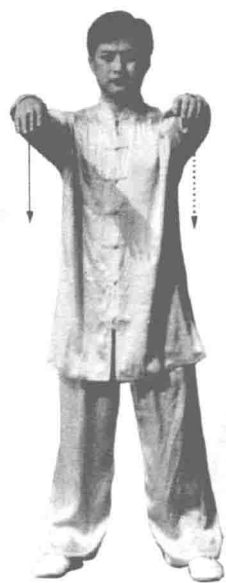


(2)





(3)



(4)



(5)



(6)

〔要点〕 头颈正直，下颏微收，两肩松沉，精神集中。两臂下落和身体下蹲动作要协调。



心要静，
体要松
要记住喽！

左右野马分鬃



(7)



(8)





(9)



(10)



(11)

〔要点〕 上体忌前俯后仰，胸部要宽松舒展。身体转动要以腰为轴。两臂分开时保持弧形。

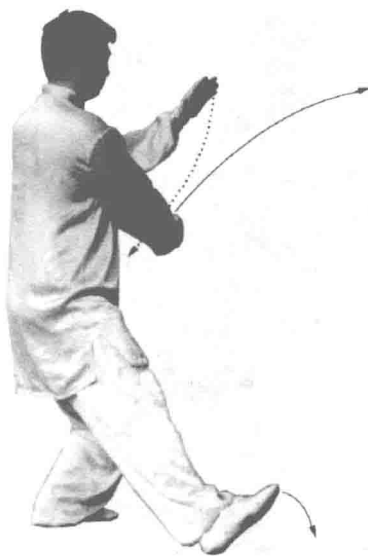




(12)



(13)



(14)



(15)



(16)



(17)





(18)



(19)



(20)



哈哈！——
张开翅膀
就要飞啦！

嘿！
我要飞腾云啦……



白鹤亮翅



(21)

〔要点〕 胸部不要挺出，两臂都要保持弧形，左膝要微屈。



(27)



(28)



(29)

〔要点〕 松腰松胯、沉肩垂肘、坐腕舒掌。搂膝拗步成弓步时，两脚跟横向距离约30厘米





顺了步
那可就错了!
信不信?!



左右搂膝拗步



(25)



(26)

