



二十四式太极拳，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。

1956年，二十四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」。

太极拳

二十四式

◎乔燧 侯雯 编著



一步一图 动作精准 线路示意 简单易学

「太极冠军演练图谱」

二十四式

太极拳

乔標 侯雯 编著



河南科学技术出版社
· 郑州 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

二十四式太极拳 / 乔標, 侯雯编著. — 郑州: 河南科学技术出版社, 2013.1

(太极冠军演练图谱)

ISBN 978-7-5349-4957-9

I. ①二… II. ①乔… ②侯… III. ①太极拳—图谱 IV. ①G852.11-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 261739 号

出版发行: 河南科学技术出版社

地址: 郑州市经五路 66 号 邮编: 450002

电话: (0371) 65788633 65788613

网址: www.hnstp.cn

策划编辑: 韩雅楠

责任编辑: 韩雅楠

责任校对: 何姣

美术设计: 张 伟

摄 影: 高 翔

责任印制: 张 巍

印 刷: 河南省瑞光印务股份有限公司

经 销: 全国新华书店

幅面尺寸: 240 mm × 170 mm 印张: 5.25 字数: 64 千字

版 次: 2013 年 1 月第 1 版 2013 年 1 月第 1 次印刷

定 价: 22.00 元

如发现印、装质量问题, 影响阅读, 请与出版社联系。

作者介绍

乔燥，武术国家级教练，国家级裁判，硕士生导师，中国武术协会会员，中国武术科学学会委员。

现任河南省太极拳队总教练、郑州大学体育学院民族传统体育系主任、中原武术文化研究中心副主任、河南省武术运动管理中心副主任、河南省武术科学分会常务理事。

先后培养出丁杰、王二平、马建超、张振兴、杨艳、侯雯等多名武术精英，其中获得世界冠军三个，亚洲冠军七个，全国冠军五十多个；九次获得国家体委颁发的体育运动奖章和证书，五次被河南省人民政府记功，获得河南省人民政府一次通令嘉奖，被誉为“金牌教练”。



作者介绍

侯雯，国家级运动健将，中国武术六段，中华人民共和国国家级社会体育指导员，全国援外教练员，三武挖整太极组技术总指导，火烈鸟武术图书企划室副主任。

侯雯自幼习武，技艺超群，十五岁即获得全国青少年武术锦标赛太极拳第一名。后被乔嫫教练选入河南省太极拳队，屡获太极拳全国冠军，成绩斐然，并多次随中国武术代表团出访世界多国。

她练的太极拳，动作轻盈，劲法飘逸，架势优美，被誉为“美女太极”。





目录

第一式 起势	六	第十三式 右蹬脚	五三
第二式 左右野马分鬃	八	第十四式 双峰贯耳	五六
第三式 白鹤亮翅	一四	第十五式 转身左蹬脚	五八
第四式 左右搂膝拗步	一五	第十六式 左下势独立	六〇
第五式 手挥琵琶	二二	第十七式 右下势独立	六二
第六式 左右倒卷肱	二四	第十八式 左右穿梭	六六
第七式 左揽雀尾	三一	第十九式 海底针	七〇
第八式 右揽雀尾	三七	第二十式 闪通臂	七一
第九式 单鞭	四二	第二十一式 转身搬拦捶	七二
第十式 左右云手	四五	第二十二式 如封似闭	七五
第十一式 单鞭	五一	第二十三式 十字手	七七
第十二式 高探马	五二	第二十四式 收势	七九



「太极冠军演练图谱」

二十四式

太极拳

乔標 侯雯 编著



河南科学技术出版社
· 郑州 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

二十四式太极拳 / 乔標, 侯雯编著. — 郑州: 河南科学技术出版社, 2013.1

(太极冠军演练图谱)

ISBN 978-7-5349-4957-9

I. ①二… II. ①乔… ②侯… III. ①太极拳—图谱 IV. ①G852.11-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 261739 号

出版发行: 河南科学技术出版社

地址: 郑州市经五路 66 号 邮编: 450002

电话: (0371) 65788633 65788613

网址: www.hnstp.cn

策划编辑: 韩雅楠

责任编辑: 韩雅楠

责任校对: 何姣

美术设计: 张 伟

摄 影: 高 翔

责任印制: 张 巍

印 刷: 河南省瑞光印务股份有限公司

经 销: 全国新华书店

幅面尺寸: 240 mm × 170 mm 印张: 5.25 字数: 64 千字

版 次: 2013 年 1 月第 1 版 2013 年 1 月第 1 次印刷

定 价: 22.00 元

如发现印、装质量问题, 影响阅读, 请与出版社联系。

作者介绍

乔燥，武术国家级教练，国家级裁判，硕士生导师，中国武术协会会员，中国武术科学学会委员。

现任河南省太极拳队总教练、郑州大学体育学院民族传统体育系主任、中原武术文化研究中心副主任、河南省武术运动管理中心副主任、河南省武术科学分会常务理事。

先后培养出丁杰、王二平、马建超、张振兴、杨艳、侯雯等多名武术精英，其中获得世界冠军三个，亚洲冠军七个，全国冠军五十多个；九次获得国家体委颁发的体育运动奖章和证书，五次被河南省人民政府记功，获得河南省人民政府一次通令嘉奖，被誉为“金牌教练”。



作者介绍

侯雯，国家级运动健将，中国武术六段，中华人民共和国国家级社会体育指导员，全国援外教练员，三武挖整太极组技术总指导，火烈鸟武术图书企划室副主任。

侯雯自幼习武，技艺超群，十五岁即获得全国青少年武术锦标赛太极拳第一名。后被乔煜教练选入河南省太极拳队，屡获太极拳全国冠军，成绩斐然，并多次随中国武术代表团出访世界多国。

她练的太极拳，动作轻盈，劲法飘逸，架势优美，被誉为“美女太极”。





目录

第一式 起势	六	第十三式 右蹬脚	五三
第二式 左右野马分鬃	八	第十四式 双峰贯耳	五六
第三式 白鹤亮翅	一四	第十五式 转身左蹬脚	五八
第四式 左右搂膝拗步	一五	第十六式 左下势独立	六〇
第五式 手挥琵琶	二二	第十七式 右下势独立	六二
第六式 左右倒卷肱	二四	第十八式 左右穿梭	六六
第七式 左揽雀尾	三一	第十九式 海底针	七〇
第八式 右揽雀尾	三七	第二十式 闪通臂	七一
第九式 单鞭	四二	第二十一式 转身搬拦捶	七二
第十式 左右云手	四五	第二十二式 如封似闭	七五
第十一式 单鞭	五一	第二十三式 十字手	七七
第十二式 高探马	五二	第二十四式 收势	七九



第一式 起势



图 1.1
心静体松，并步站立



图 1.2
头正颈直，沉气提脚



图 1.3
目光平视，左脚开步



图 1.4
脚同肩宽，脚尖向前



图 1.5
两臂前举，与肩同高



图 1.6
沉肩坠肘，屈膝下按

第二式 左右野马分鬃



图 1.7
两掌下按，掌落腹前



图 2.1
扣脚转体，旋臂内合



图 2.2
左脚内收，怀中抱球



图 2.3
上体左转，抱球迈步



图 2.4
重心过渡，两掌交替



图 2.5
弓步分掌，左掌斜上



图 2.6
重心后移，旋臂摆脚



图 2.7
摆脚前移，两掌合抱



图 2.8
上体左转，抱球收脚



图 2.9
右脚迈步，两掌交替



图 2.10
重心过渡，前后分掌



图 2.11
弓步分掌，右掌斜上