

太极拳

24

式

太

极

拳

李德印 演述
北京体育大学出版社



24 式 太 极 拳

李德印 演述



北京体育大学出版社

策划编辑 佟 晖
责任编辑 佟 晖
审稿编辑 鲁 牧
责任校对 未 茗
制作设计 蓓 虹 王 艺
责任印制 陈 莎

图书在版编目(CIP)数据

24 式太极拳/李德印演述. - 北京:北京体育大学出版社,
2003. 1(2007. 1 重印)
ISBN 978 - 7 - 81051 - 833 - 8

I. 2… II. 李… III. 太极拳 IV. G852. 11

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 144008 号

24 式太极拳

李德印 演述

出 版 北京体育大学出版社
地 址 北京海淀区信息路 48 号
邮 编 100084
邮 购 部 北京体育大学出版社读者服务部 010 - 62989432
发 行 部 010 - 62989320
网 址 <http://cbs.bsue.edu.cn>
印 刷 北京昌联印刷有限公司
开 本 889 × 1194 毫米 1/32
印 张 3. 25

2013 年 9 月第 2 版第 1 次印刷 印数 4000 册

定 价 19.00 元

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)



24 式 太 极 拳

1954年，国家体委对武术工作制定了“挖掘、整理、研究、提高”的方针，成立了武术研究室。决定从太极拳着手，编定统一规范的武术教材，为普及开展武术活动创造条件。为此，国家体委邀请吴图南、陈发科、高瑞周、田镇峰、李天骥、唐豪等太极拳名家共同商讨，制定了精简太极拳初稿，其内容由各流派太极拳的代表性动作组成。初稿公布后，普遍反映内容不够简明，广泛普及比较困难。1955年国家体委武术处毛伯浩、李天骥、唐豪、吴高明等专家再次研究，决定以流传面和适应性最广泛的杨式太极拳为基础，按着简练明确、易学易练的原则，选择主要内容重新编排，保留太极拳的传统风貌，突出太极拳的群众性和健身性。遵循上述方案，经过反复修订，终于产生了新中国第一部由国家体育主管部门编审的统一武术教材——简化太极拳，由于其全套共有24个动作，故又称24式太极拳。24式太极拳具有以下特点：

1. 全部内容选自传统杨式太极拳，动作柔和均匀，姿势中正平稳，老幼咸宜，人人可练，易于推广。
2. 全套24个动作，练习时间为4~6分钟，内容精炼，约为传统套路的1/4~1/3，适于在早操、工间操活动中开展。
3. 内容尽量减少重复。保留了传统太极拳的主要技术内容



及基本规格要领,同时又避免了传统套路中半数以上为重复动作的现象。

4. 内容编排突破了固有程序。按着由简而繁、由易到难的原则,开始安排直进动作,其次安排后退和侧行动作,最后穿插蹬脚、下势、独立和复杂转折动作,体现由浅入深、循序渐进的教学原则。

5. 努力做到锻炼全面、均衡。重点动作增加了左右势对称练习,避免了传统套路中只有左下势、右揽雀尾的偏重现象,使学者便于收到全面锻炼的效果。

24式太极拳于1956年正式公布,立即受到广大群众的欢迎,全国城乡出现了普及太极拳的热潮。目前,24式太极拳不仅在国内,而且在国际上也广泛流传,成为各国太极拳爱好者喜欢的入门教材,对太极拳走向世界发挥了积极作用。

24式太极拳的编写,为武术遗产的整理和武术教材编写摸索了经验,对武术界某些狭隘保守思想也是一次冲击。一些担心太极拳简化改编会违反传统,丢掉精华的人,通过事实逐渐改变了看法,认识到传统武术运动,只有在与社会发展和群众需要不断适应的变化进步中,才能表现出强大的生命力。太极拳的历史和现实都证明了这一真理。



24 式太极拳动作名称

1. 起 势
2. 左右野马分鬃
3. 白鹤亮翅
4. 左右搂膝拗步
5. 手挥琵琶
6. 左右倒卷肱
7. 左揽雀尾
8. 右揽雀尾
9. 单 鞭
10. 云 手
11. 单 鞭
12. 高探马
13. 右蹬脚
14. 双峰贯耳
15. 转身左蹬脚
16. 左下势独立
17. 右下势独立
18. 左右穿梭
19. 海底针
20. 闪通臂
21. 转身搬拦捶
22. 如封似闭
23. 十字手
24. 收 势



24 式 太 极 拳

1954年，国家体委对武术工作制定了“挖掘、整理、研究、提高”的方针，成立了武术研究室。决定从太极拳着手，编定统一规范的武术教材，为普及开展武术活动创造条件。为此，国家体委邀请吴图南、陈发科、高瑞周、田镇峰、李天骥、唐豪等太极拳名家共同商讨，制定了精简太极拳初稿，其内容由各流派太极拳的代表性动作组成。初稿公布后，普遍反映内容不够简明，广泛普及比较困难。1955年国家体委武术处毛伯浩、李天骥、唐豪、吴高明等专家再次研究，决定以流传面和适应性最广泛的杨式太极拳为基础，按着简练明确、易学易练的原则，选择主要内容重新编排，保留太极拳的传统风貌，突出太极拳的群众性和健身性。遵循上述方案，经过反复修订，终于产生了新中国第一部由国家体育主管部门编审的统一武术教材——简化太极拳，由于其全套共有24个动作，故又称24式太极拳。24式太极拳具有以下特点：

1. 全部内容选自传统杨式太极拳，动作柔和均匀，姿势中正平稳，老幼咸宜，人人可练，易于推广。

2. 全套24个动作，练习时间为4~6分钟，内容精炼，约为传统套路的1/4~1/3，适于在早操、工间操活动中开展。

3. 内容尽量减少重复。保留了传统太极拳的主要技术内容



及基本规格要领,同时又避免了传统套路中半数以上为重复动作的现象。

4. 内容编排突破了固有程序。按着由简而繁、由易到难的原则,开始安排直进动作,其次安排后退和侧行动作,最后穿插蹬脚、下势、独立和复杂转折动作,体现由浅入深、循序渐进的教学原则。

5. 努力做到锻炼全面、均衡。重点动作增加了左右势对称练习,避免了传统套路中只有左下势、右揽雀尾的偏重现象,使学者便于收到全面锻炼的效果。

24式太极拳于1956年正式公布,立即受到广大群众的欢迎,全国城乡出现了普及太极拳的热潮。目前,24式太极拳不仅在国内,而且在国际上也广泛流传,成为各国太极拳爱好者喜欢的入门教材,对太极拳走向世界发挥了积极作用。

24式太极拳的编写,为武术遗产的整理和武术教材编写摸索了经验,对武术界某些狭隘保守思想也是一次冲击。一些担心太极拳简化改编会违反传统,丢掉精华的人,通过事实逐渐改变了看法,认识到传统武术运动,只有在与社会发展和群众需要不断适应的变化进步中,才能表现出强大的生命力。太极拳的历史和现实都证明了这一真理。



24 式太极拳动作名称

1. 起 势
2. 左右野马分鬃
3. 白鹤亮翅
4. 左右搂膝拗步
5. 手挥琵琶
6. 左右倒卷肱
7. 左揽雀尾
8. 右揽雀尾
9. 单 鞭
10. 云 手
11. 单 鞭
12. 高探马
13. 右蹬脚
14. 双峰贯耳
15. 转身左蹬脚
16. 左下势独立
17. 右下势独立
18. 左右穿梭
19. 海底针
20. 闪通臂
21. 转身搬拦捶
22. 如封似闭
23. 十字手
24. 收 势



预备势

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，双眼平视前方。



(一) 起 势

左脚向左分开半步，足距与肩同宽，两脚平行向前，成开立步。



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。



两腿慢慢屈膝半蹲，重心落于两腿之间，成马步；同时两掌轻轻下按至腹前，上体舒展正直，两眼平视前方。





【动作要点】

1. 起势中的马步是太极拳的基本步型，教师应按照步型的基本要求，要求学生从一开始就建立起正确的动作定型。

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. 屈膝的高度要视学生的素质，因人而异，不要一概而论。太极拳的全套练习中，除少数势子外，整套拳术都是在半蹲的状态中进行的。开始的屈膝高度基本上就是整套拳的拳架高度，练习中间不允许忽高忽低。因此，教师不要让学生将起势的架子蹲得过高或过低，以免拳架高度起伏不定。

7. 上体要保持正直，脊背、臀部、脚跟基本在同一垂面上。

【易犯错误】

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，两肩耸肩。

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

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，如在右肋前抱球状；左脚收至右脚内侧，脚尖点地；眼看右手。



上体左转；左脚向左前方迈出一大步，脚跟轻轻着地，重心仍在右腿上。





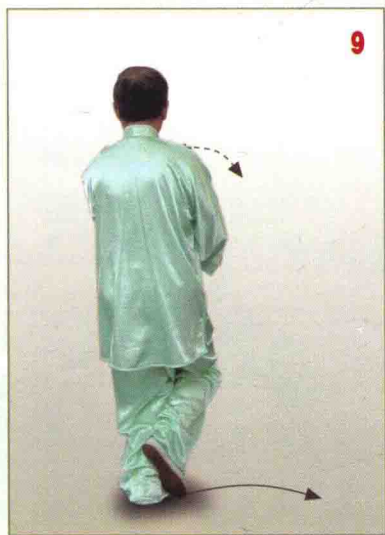
上体继续左转；重心前移，左脚踏实，左腿屈膝前弓；右腿自然蹬直，右脚跟外展，成左弓步；同时两掌前后分开，左手分至体前，高与眼平，手心斜向上；右手按至右胯旁，手心向下，指尖朝前；两臂微屈；眼看左掌。



重心稍向后移，左脚尖翘起外撇，上体稍左转；两手准备翻转“抱球”；眼仍看左手。



上体继续左转左手翻转成手心向下，在左肋前屈抱。右手翻转前摆，手心向上，在腹前屈抱，两手上下相对，如在左肋前抱球；重心移至左腿，左脚踏实，右脚收至左脚内侧，脚尖点地；眼看左手。



上体稍右转；右脚向右前方迈出一大步，脚跟轻轻着地。





11



上体继续右转；重心前移，右脚踏实，右腿屈膝前弓；同时左腿自然蹬直，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；眼看右手。

12



重心稍后移，右脚尖翘起外撇，上体稍右转；两手准备翻转“抱球”。

上体继续右转；右手翻转成手心向下，在右胸前屈抱；左手翻转前摆，在腹前屈抱，两手上下相对，犹如在右肋前抱球；重心前移，右脚踏实，左脚收至右脚内侧，脚尖点地；眼看右手。



13

上体左转；左脚向左前方迈出一大步，脚跟轻轻着地，重心仍在右腿上。



14