



吉林出版集团有限责任公司

阳光体育运动丛书

二十四式太极拳

ER SHI SI SHI TAI JI QUAN

主编 刘云发 赵锦锦
审订 孙建华



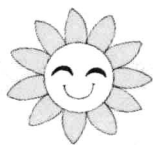
中国武术段位制 中国武术段位制



中国武术段位制
中国武术段位制



中国武术段位制
中国武术段位制



阳光体育运动丛书

二十四式太极拳

主编 刘云发 赵锦锦
审订 孙建华



吉林出版集团有限责任公司

图书在版编目(CIP)数据

二十四式太极拳/刘云发主编.-长春:吉林出版集团有限责任公司,
2007.11

(阳光体育运动丛书)

ISBN 978-7-80720-941-6

I.二… II.刘… III.太极拳-青少年读物 IV.G852.11-49
中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第163931号

二十四式太极拳

主编 刘云发 赵锦锦

出版发行 吉林出版集团有限责任公司

印刷 吉林省金昇印务有限公司

2008年5月第2版 2008年5月第1次印刷

开本 787×1092mm 1/32 印张 2.5 字数 38千

ISBN 978-7-80720-941-6 定价 10.00元

社址 长春市人民大街4646号 邮编 130021

电话 0431-85618720 传真 0431-85618721

电子邮箱 tiyu717@126.com

版权所有 翻印必究

如有印装质量问题,请寄本社退换

《阳光体育运动丛书》编委会

名誉主任 孙麒麟

主任 宛祝平

编委 (按姓氏笔画排列)

支二林	方志军	王宇峰	王晓磊	冯晓杰
田云平	兴树森	刘云发	刘延军	孙建华
曲跃年	吴海宽	张强	张少伟	张铁民
李刚	李伟亮	李志坚	杨雨龙	杨柏林
苏晓明	邹宁	陈刚	岳言	郑风家
宫本庄	赵权忠	赵利明	赵锦锦	潘永兴

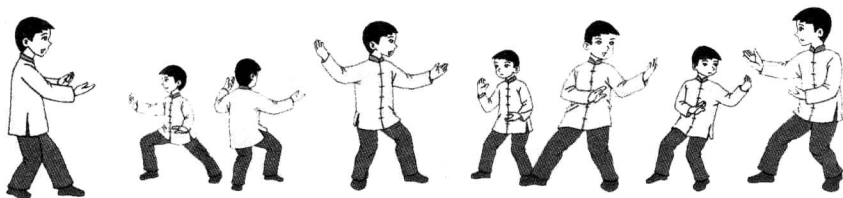
二十四式太极拳

主编 刘云发 赵锦锦

副主编 李连伟 陈高鹏 李艳

编者 刘云发 赵锦锦 李连伟 陈高鹏 李艳

审订 孙建华



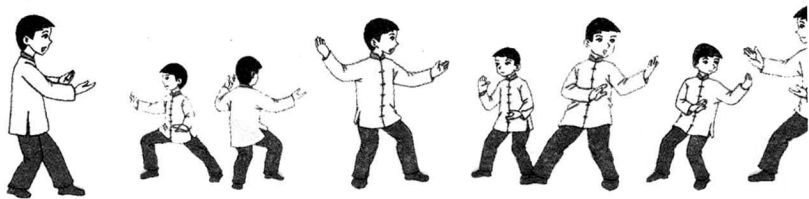
序言

盛世奥运，举国同辉。北京奥运会来临之际，教育部、国家体育总局、共青团中央联合启动“全国亿万青少年学生阳光体育运动”。这是我国新时期加强青少年体育锻炼、增强青少年体质的战略举措。

民族复兴，体育同行。近世中国，面对民族危难，名人志士坚信“少年强则国强”，号召新青年“文明其精神，野蛮其体魄”。新中国成立后，党和政府十分重视青少年的健康成长，提出“健康第一，学习第二”、“发展体育运动，增强人民体质”等口号。当今世界，体育水平已成为民族文明的一项重要指标。

重智育、轻体育，重营养、轻锻炼的倾向，将严重阻碍青少年素质的全面发展。开展阳光体育运动的目的是，就是号召青少年学生走向操场、走进大自然、走到阳光下，并以奥运为契机，以全民健身为背景，促使青少年养成体育锻炼的良好习惯。

为配合阳光体育运动的开展，吉林出版集团组织有关专家和一线体育工作者，共同编著了这套《阳光体育运动丛书》。希望本丛书的出版，能为各级各类学校开展阳光体育运动辅以指导和帮助。





第一章 概述

第一节 起源与发展.....2

第二节 特点与价值.....3

第二章 运动保护

第一节 生理卫生.....7

第二节 运动前准备.....8

第三节 运动后放松.....14

第四节 恢复养护.....16

第三章 场地和装备

第一节 场地.....19

第二节 装备.....20

第四章 动作详解

第一节 预备.....24

第二节 第一式(起势).....24

第三节 第二式(左右野马分鬃).....25

第四节 第三式(白鹤亮翅).....28

第五节 第四式(左右搂膝拗步).....29

第六节 第五式(手挥琵琶).....32

第七节 第六式(左右倒卷肱).....33

第八节 第七式(左揽雀尾).....35

第九节 第八式(右揽雀尾).....37

第十节 第九式(单鞭).....39



阳光体育运动丛书



二十四式太极

目录

第十一节 第十式(云手)	41
第十二节 第十一式(单鞭)	43
第十三节 第十二式(高探马)	44
第十四节 第十三式(右蹬脚)	45
第十五节 第十四式(双峰贯耳)	47
第十六节 第十五式(转身左蹬脚)	48
第十七节 第十六式(左下势独立)	49
第十八节 第十七式(右下势独立)	51
第十九节 第十八式(左右穿梭)	52
第二十节 第十九式(海底针)	54
第二十一节 第二十式(闪通臂)	55
第二十二节 第二十一式(转身搬拦捶)	56
第二十三节 第二十二式(如封似闭)	57
第二十四节 第二十三式(十字手)	58
第二十五节 第二十四式(收势)	59

第五章 功法要求

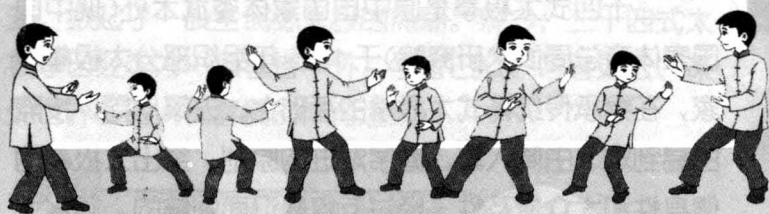
第一节 行气与呼吸要求	62
第二节 姿势要求	63
第三节 步法要求	66
第四节 注意事项	66

第六章 比赛规则

第一节 程序	69
第二节 裁判	69

第一章 概述

“太极”是中国哲学中的一个术语，指派生万物的本源。太极拳是以太极之理立论的一种拳术，它讲究静中求动、动中求静。太极拳流派众多，其中流传较广或特点较为显著的有陈式、杨式、吴式、武式和孙式。二十四式太极拳是为了太极拳的推广和普及，而由杨式太极拳改编而成的。





第一节 起源与发展

太极拳是中国传统武术的一种，具有悠久的历史。如今，这项运动不仅风行全国，而且还吸引着很多国外爱好者投身其中。



一、起源

据考证，太极拳的一招一式，萌发于人们日常生活和生产劳动中的本能动作，经过历代武术家根据技击的需要，吸收各种武术流派的精华，加工、发展而成，并形成陈式、杨式、吴式、武式、孙式等流派。

二十四式太极拳是原中国国家体委武术处(现中国国家体育总局武术研究院)于1955年组织部分太极拳专家，在继承传统杨式太极拳的基础上，去繁从简，按照由易到难、由简入繁、循序渐进的原则，突出太极拳的健身性和大众普及性，经过反复修订而创编的。简化太极拳成为第一套由国家统一规定、国际标准的太极拳套路。



二、发展

二十四式太极拳在 1956 年正式公布推广后，对国内外太极拳运动的普及和发展，起到了巨大的推动作用。现代社会，人们日趋认识到体育运动的重要性，二十四式太极拳以其简单易学、轻灵圆活、柔中藏刚的特性，受到人们的普遍喜爱。

太极拳在走进现代体育领域后，得以在运动场上展现其行云流水般的风姿。1983 年，在上海举行的第 5 届全国运动会上，5000 名太极拳爱好者集体演练展现了太极拳的极大魅力，场面壮观、雄壮动人。1990 年北京亚运会开幕式前，1400 名中日太极拳爱好者联袂表演，博得全场数万观众的喝彩。这种声势浩大的表演，掀起了一股全民练太极的热潮。现今，二十四式太极拳已经成为一项享誉中外、学者日众、习者如云、深受世界各国人民喜爱的体育运动。



第二节 特点与价值

太极拳是一种柔和、缓慢、轻灵的拳术，其动作圆活并处处带有弧形，绵绵不断，如行云流水。习练此拳

对中枢神经系统、呼吸系统、心血管系统、消化系统及骨骼肌肉等运动器官都有良好的作用。



一、特点

(一)心静体松

思想上尽量排除一切杂念，全身各部分都处于自然、舒展的状态。

(二)连贯圆活

动作要连续不断，如行云流水；上下肢动作保持自然弯曲状态，避免直来直去，要求曲中求直。

(三)柔缓均匀

用力不僵不拘，“运动如抽丝”，动作匀速变化。

(四)上下相随

全身“一动无有不动”，由脚而腿而腰应完整一气。

(五)虚实分明

从整体看，动作达到终点为实，变转过程为虚；从动作局部看，支撑腿为实，辅助支撑腿为虚。

(六)以意导体、以形导气

想象和动作相结合，以想象引导动作进行，并根据动作的特点合理进行呼吸。



二、价值

二十四式太极拳简单易学，动作自然优美，自然呼吸和拳势呼吸结合，能够使练习者身心得到全面锻炼。

（一）健脑

太极拳运动对脑功能起着积极的调节和训练作用，有益于对大脑皮层兴奋与抑制的调整，进而调整身体各系统、器官的功能，使其坚强有力。

（二）健身

练习太极拳时要上身中正，上下一条线，这要求练习者做到顺底贯顶、脚底生根，产生上下对拉的意念，同时手眼相随，颈椎左右摆动、前后摇转。这样可使躯干、脊椎得到有效的锻炼，还可对颈椎疾病起到预防与治疗作用。

（三）锻炼视神经

练拳时眼神要随着手的动作向前平视，动作变化时首先要意动，指挥眼神转向要去的方向，然后身法、手法、步法跟上去，做到意到、眼到、手到、足到，神形合一，这样可以使眼球神经得到锻炼，有助于视力的改善。

第二章 运动保护

“生命在于运动”，但是盲目、不科学地运动非但不能起到强身健体的作用，反而会给身体带来一定的伤害。只有掌握体育锻炼的一般性生理卫生知识，科学地进行体育锻炼，才能起到健身强体、防病治病的作用。





第一节 生理卫生

青少年在进行太极拳运动时，除了应进行一般性的身体检查和必要的咨询外，还要注意培养运动兴趣和避免运动伤害。



一、培养运动兴趣

在进行太极拳运动前，首先必须培养自己对太极拳的兴趣。培养对太极拳运动的兴趣方法有很多，如观看太极拳表演，与同学、朋友进行太极拳运动等。有了浓厚的兴趣，就能自觉地投入到太极拳运动之中，从而达到理想的体育锻炼效果。



二、避免运动伤害

太极拳运动要遵循科学的运动规律，如果练习不当，很容易引发膝关节损伤。生物力学证明，膝关节屈曲小于 90 度时，仅股四头肌的股直肌起主要伸膝作用，其肌力较弱；当膝关节伸到 130~150 度时，发力点集中，力量最强，转动灵活，有利于各种动作的完成。练

习过程中，为避免运动伤害的发生，要做到以下几点：

- (1) 为避免下蹲过度引起的关节过度劳损，要架子盘高些练，使膝关节角度不超过 135 度；
- (2) 为避免关节在大力对顶时互相磨损，损伤关节软膜，要分清虚实，切勿在实腿上旋转；
- (3) 为避免运动前进方向与关节方向不一致，要顺关节、顺方向。



第二节 运动前准备

运动前进行充分的准备活动，对于练习者来说是非常重要的。一些青少年太极拳运动爱好者，常常不重视运动前的准备活动，导致各种运动损伤，影响运动效果，也容易失去对太极拳运动的兴趣，甚至造成对太极拳运动的畏惧。因此，青少年在进行太极拳运动前，必须做好充分的准备活动。



一、准备活动的作用

运动前做好充分的准备活动能够对肌肉、内脏器官有很大的保护作用，同时还可以调节运动时的心理状态。

(一)提高肌肉温度，预防运动损伤

运动前进行一定强度的准备活动，不仅可以使肌肉内的代谢过程加强，温度增高，黏滞性下降，提高肌肉的收缩和舒张速度，增强肌力，同时还可以增加肌肉、韧带的弹性和伸展性，减少由于肌肉剧烈收缩而造成的运动损伤。

(二)提高内脏器官的功能水平

内脏器官的功能特点之一就是生理惰性较大，即当活动开始、肌肉发挥最大功能水平时，内脏器官并不能立刻进入最佳活动状态。在正式开始体育锻炼前进行适当的准备活动，可以在一定程度上预先动员内脏器官的功能，使内脏器官从活动一开始就达到较高水平。另外，进行适当的准备活动，还可以减轻开始运动时由于内脏器官的不适应而造成的不舒服感觉。

(三)调节心理状态

青少年进行体育锻炼不仅是身体活动，同时也是心理活动。研究证明，心理活动在体育锻炼中起着非常重要的作用。体育锻炼前的准备活动，可以起到心理调节的作用，即接通各运动中枢间的神经联系，使大脑皮层处于最佳兴奋状态。