

二十四式太极拳

+

VCD

中华武术展现工程系列书+VCD/人民体育出版社



二十四式太極拳



责编/秦彦博 孙 岩

演练/杨 静

(京)新登字 040 号

图书在版编目(CIP)数据

二十四式太极拳/国家体育总局编. - 北京:人民体育出版社,
2000.5

ISBN 7-5009-2037-7

I. 二… II. 国… III. 太极拳-基本知识 IV. G852.11

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 69548 号

二十四式太极拳 + VCD

作者: 国家体育总局

出版发行: 人民体育出版社

社址: 北京市崇文区体育馆路 8 号(天坛公园东门)

电话: (010)67143708(发行处)

传真: (010)67116129

电挂: 9474

邮编: 100061

经销: 新华书店

印刷: 北京市天环图文快速印刷服务中心

开本: 850 × 1168 大 1/32

字数: 28 千字

印张: 2.5

印数: 001-6000 册

版次: 2000 年 9 月第 1 版 2000 年 9 月第 1 次印刷

ISBN 7-5009-2037-7/G · 1936

定价: 18.00 元

购买本社图书,如遇有缺损页可与发行处联系

前 言

《二十四式太极拳》是按照由简到繁、由易到难的原则,对目前已在群众中流行的太极拳进行改编、整理的。它改变了过去那种先难后易的锻炼方法,去掉了原有套路中过多的重复动作,集中了原套路的主要结构和技术内容,便于人们掌握,易学易懂。这套拳共分 8 组,包括从起势到收势共 24 个动作。练习者可连贯演练,也可选择单式或分组进行练习。



动作名称

第一组……………(4)

(一)起势

(二)左右野马分鬃

(三)白鹤亮翅

第二组……………(12)

(四)左右搂膝拗步

(五)手挥琵琶

(六)左右倒卷肱

第三组……………(22)

(七)左揽雀尾

(八)右揽雀尾

第四组……………(31)

(九)单鞭

(十)云手

(十一)单鞭

第五组……………(41)

(十二)高探马

(十三)右蹬脚

(十四)双峰贯耳

(十五)转身左蹬脚

第六组……………(50)

(十六)左下势独立

(十七)右下势独立

第七组……………(56)

(十八)左右穿梭

(十九)海底针

(二十)闪通臂

第八组……………(63)

(二十一)转身搬拦捶

(二十二)如封似闭

(二十三)十字手

(二十四)收势

套 路 介 绍

在文字说明中,凡有“同时”两字的,不论先写或后写身体的某一部分动作,都要求一齐运动,不要分先后去做。

动作的方向是以身体的前、后、左、右为依据的,不论怎样变化,总是以面对的方向为前,背对的方向为后,身体左侧为左,身体右侧为右。



第一组

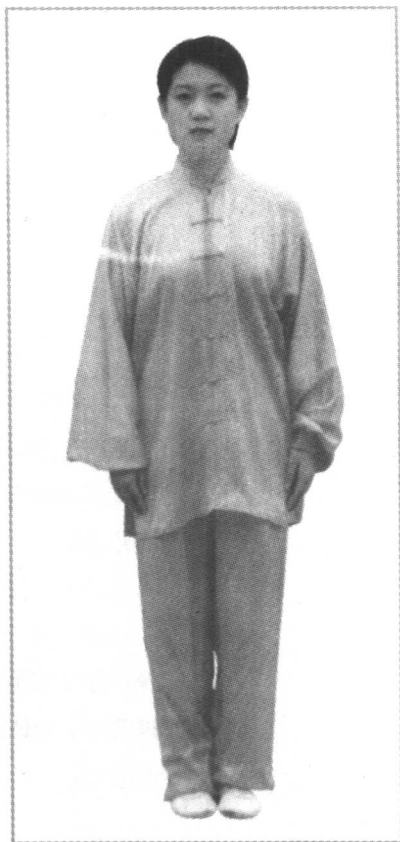


图 1

(一)起势

①身体自然直立，两脚开立，与肩同宽，脚尖向前；两臂自然下垂，两手置于大腿外侧；目平视前方。然后左脚向左分开，成开立步(图1、2)。

要点：头颈正直，下颏微收，不要故意挺胸或收腹。精神要集中。

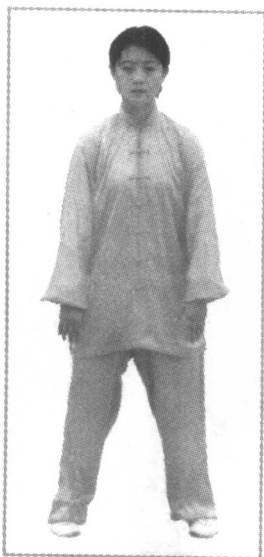


图 2

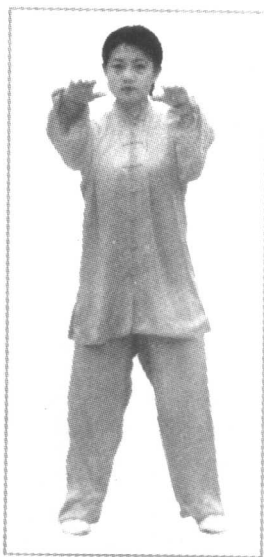


图 3

②两臂慢慢向前平举，两手高与肩平，与肩同宽，手心朝下。

③上体保持正直，两腿屈膝下蹲；同时两掌轻轻下按，两肘下垂与两膝相对；目平视前方(图 3、4)。

要点：两肩下沉，两肘松垂，手指自然微屈。屈膝松腰，臀部不可凸出，身体重心落于两腿中间。两臂下落和屈腿下蹲的动作要协调一致。



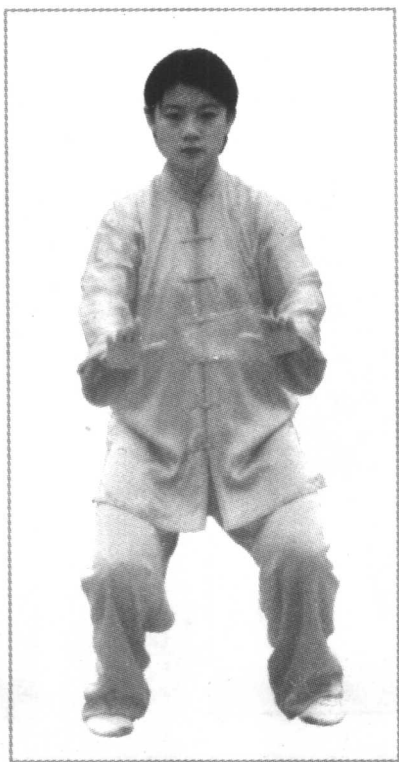
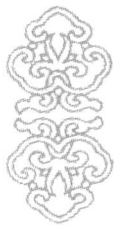


图 4

(二)左右野马分鬃

①上体微向右转，身体重心移至右腿上；同时右臂收至胸前平屈，手心向下，左手经体前向右下划弧至右手下，手

心向上，两手心相对成抱球状；左脚随即收至右脚内侧，脚尖点地；目视右手(图5)。

②上体微向左转，左脚向左前方迈出，右脚跟后蹬，右腿自然伸直，成左弓步；同时上体继续向左转，左右手随转体慢慢分别向左上、右下分开，左手高与眼平(手心斜向上)，肘微屈；右手落在右胯旁，肘也微屈，手心朝下，指尖向前；目视左手(图6、7)。

③上体慢慢后坐，身体重心移至右腿，左脚尖跷起，微向外撇(约 $45^{\circ}\sim 60^{\circ}$)，随后脚掌慢慢踏实，左腿慢慢前弓，身体左转，身体重心再移至左腿；同时左手翻转向下，左臂收至胸前平屈，右手向左上划弧至左手下，两手心相对呈抱球状；右脚随即收至左脚内侧，脚尖点地；目视左手。

④右脚向右前方迈出，左腿伸直，变成右弓步；同时上体



图 5

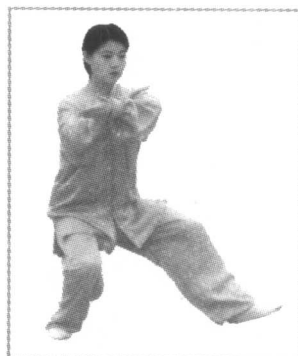


图 6



图 7



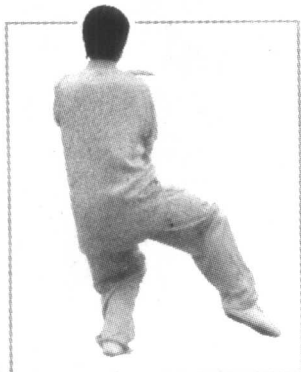


图 8



图 9



图 10

右转，左右手随转体分别慢慢向左下、右上分开，右手高与眼平（手心斜向上），肘微屈；左手落在左胯旁，肘也微屈，手心向下，指尖向前；目视右手（图 8、9）。

⑤与③解同，惟左右相反。

⑥与④解同，惟左右相反（图 10~13）。

要点：上体不可前俯后仰，胸部必须宽松舒展。两臂分开时要保持弧形。身体转动时要以腰为轴。弓步动作与分手的



速度要均匀一致。做弓步时,迈出的脚先是脚跟着地,然后脚掌慢慢踏实,脚尖向前,膝盖不要超过脚尖;后腿自然伸直;前后脚夹角约成 $45^{\circ} \sim 60^{\circ}$ (需要时后脚脚跟可以后蹬调整)。野马分鬃式的弓步,前后脚脚跟要分在中轴线两侧,它们之间的横向距离(即以动作行进的中线为纵轴,其两侧的垂直距离为横向)应该保持在 10~30 厘米。



图 11



图 12



图 13



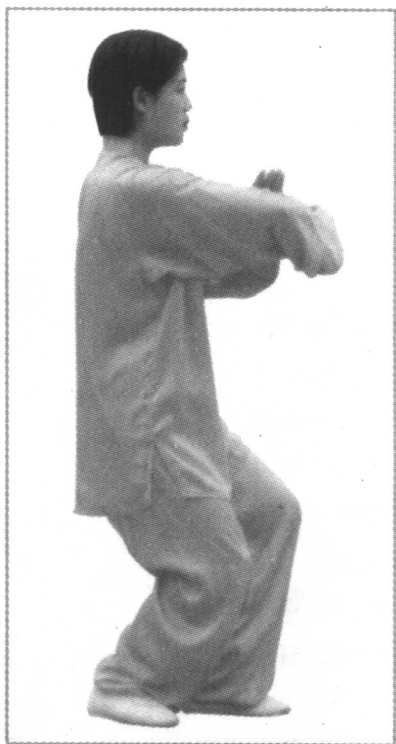


图 14

(三)白鹤亮翅

①上体微向左转，左手翻掌向下，左臂平屈胸前，右手向左上划弧，手心转向上，与左手呈抱球状；目视左手。

②右脚跟进半步，上体后坐，身体重心移至右腿，上体先向右转，面向右前

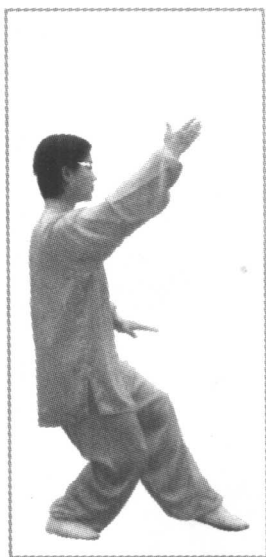


图 15

方,目视右手。然后左脚稍向前移,脚尖点地,变成左虚步,同时上体再微向左转,面向前方,两手随转体慢慢向右上、左下分开,右手上提停于右额前,手心朝左后方;左手落于左胯前,手心朝下,指尖向前。目平视前方(图 14、15)。

要点:完成动作胸部不要挺出,两臂均要保持半圆形,左膝微屈。身体重心后移和右手上提,左手下按要协调一致。



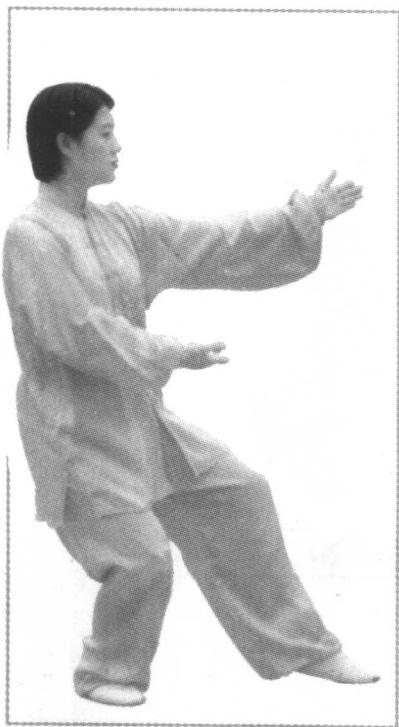


图 16

(四)左右搂膝拗步

①右手从体前下落，由下向后上方划弧至右肩外，手与耳同高，手心斜向上；左手由左下向上、向右划弧至右胸前，手心斜朝下；同时上体先微向左再向右转；左脚收至右脚内侧，脚尖点地，目视右手。



图 17

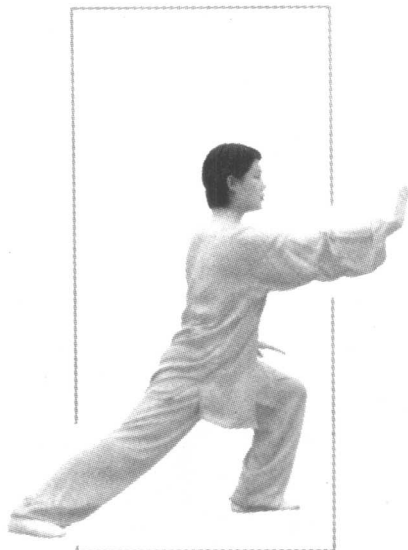
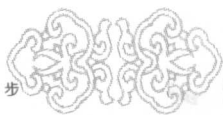


图 18

②上体左转,左脚向前(偏左)迈出变成左弓步;同时右手收回由耳侧向前推出,高与鼻平。左手向下由左膝前掠过落于左胯旁,指尖朝前。目视右手手指(图 16~18)。

③右腿慢慢屈膝,上体后坐,身体重心移至右腿,左脚尖跷起微朝外撇,随后脚掌慢慢踏实,左腿前弓,身体左转,身体重心移至左腿,右



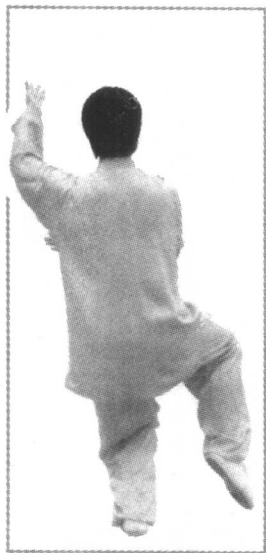


图 19



图 20

脚收至左脚内侧，脚尖点地；同时左手向外翻掌由左手向上划弧至左肩外侧，肘微屈，手与耳同高，手心斜朝上；右手随转体向上、向左下划弧落于左腹前，手心斜朝下。目视左手(图 19、20)。

④与②解同，惟左右相反。