

24式太极拳和32式太极剑是原国家体育运动委员会（现国家体育总局）运动司为了便于太极运动在群众中开展而组织创编的，是初涉太极的健身爱好者最佳的选择，也是习练人数最为庞大的套路之一。

24式太极拳又称简化太极拳，以传统太极拳架为蓝本，按照删繁就简、避免重复的原则编排而成，易学、易练、易记；32式太极剑动作中包括抽、带、撩、刺、点、劈等主要剑法和各种身法、步法，能够充分体现出轻灵飘逸的韵味。

此两种太极普及套路最适合初涉太极运动的习练者，既可以单人独练，也可以集体练习，每个动作练习时间仅需两三分钟，练习者不受性别、年龄、场地限制，通过锻炼既可增强体质又能平心静气，还可为学习其他拳术、剑术套路打下基础。

## 图书在版编目（CIP）数据

24式太极拳、32式太极剑 / 李晓智，叶培军，吴大才  
主编. —北京：化学工业出版社，2012.4

（名师出高图）

ISBN 978-7-122-13605-3

I. 24… II. ①李…②叶…③吴… III. ①太极拳 - 基本知识②剑术（武术） - 基本知识 - 中国 IV. G852

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2012）第 028534 号

---

责任编辑：宋薇  
责任校对：徐贞珍

装帧设计：张辉

---

出版发行：化学工业出版社  
（北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011）  
印装：北京画中画印刷有限公司  
889mm × 1194mm 1/32 印张4 1/2 字数152千字  
2012年6月北京第1版第1次印刷

---

购书咨询：010-64518888（传真：010-64519686）

售后服务：010-64518899

网 址：<http://www.cip.com.cn>

凡购买本书，如有缺损质量问题，本社销售中心负责调换。

---

定 价：29.80元

版权所有 违者必究

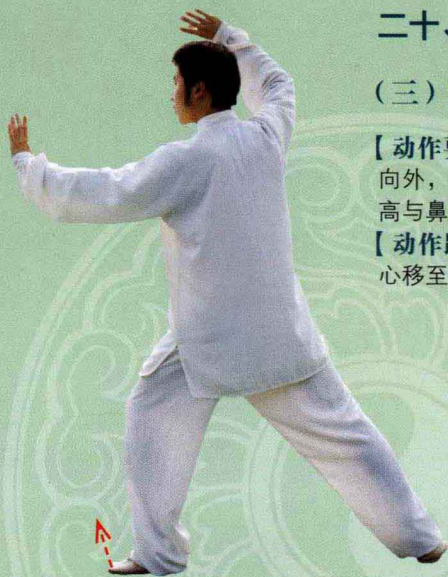
{ 24式 太极拳 }  
{ 32式 太极拳 }

## 二十、闪通臂

### (三) 弓步架推

【动作要点】右臂于右额上方，掌心向外，指尖斜向前；目视左手；左臂高与鼻尖平，手心向前；左弓步。

【动作路线】体后坐，右腿屈膝，重心移至右腿，左脚尖跷起。



## 二十一、转身搬拦捶

### (一) 后坐跷脚

【动作要点】目视左掌；左脚尖跷起。

【动作路线】两手向上、向右摆举，右掌举于体右侧；两手向上、向右摆举，左掌举于体左侧；上体右转；左脚尖内扣。

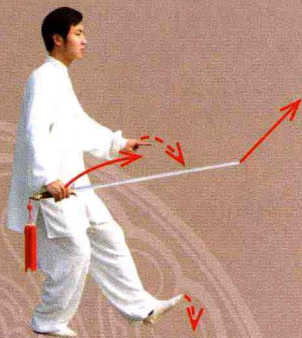
# { 24式 太极拳 }

## { 32式 太极剑 }

### 十八、并步平刺

【动作要领】剑指向前；剑尖正对东方。

【动作路线】左手剑指外旋在下捧抱剑柄于腹前；右手持剑外旋平剑托于腹前，剑尖对正前方；重心前移。



【动作要领】平剑与腹前。

【动作路线】双手托剑向前上，与胸同高，再向前平刺，力达剑尖，高不过头，目视正前方；重心继续前移上起，右脚收至左脚内侧并步，两腿自然伸直。

【动作要领】与胸同高；腿自然蹬直。

【动作路线】右手持剑内旋约 $270^\circ$ ，立剑向头部右前上方回抽，剑尖向东；左手掌换作剑指附于右手腕关节处；身体右转，重心右移，右脚尖外展约 $45^\circ$ ，左脚跟以脚前掌为轴外展，两腿屈膝下蹲。

