

# 学练二十四式太极拳

## 和三十二式太极剑

崔仲三 编著 青岛出版社



536260

# 学练二十四式太极拳 和三十二式太极剑

崔仲三 编著

青 岛 出 版 社

鲁新登字 08 号

图书在版编目(CIP)数据

学练二十四式太极拳和三十二式太极剑/崔仲三编著.-青岛:青岛出版社,1999.1

ISBN 7-5436-1781-1

I. 学…

II. 崔…

III. ①简化太极拳,二十四式

②太极拳类-剑术(武术)

IV. G852.11

中国版本图书馆 CIP 数据核字(98)第 22633 号

责任编辑 樊建修  
特约编辑 尤超英 贾明普  
装帧设计 申 尧

\*

青 岛 出 版 社  
(青岛市徐州路 77 号)  
邮 政 编 码:266071  
新华书店北京发行所发行  
青岛新华印刷厂印刷

\*

1999 年 1 月第 1 版      1999 年 1 月第 1 次印刷  
16 开(787×1092 毫米)      9.5 印张      130 千字  
印数 1—5000  
定价:12.50 元

# 目 录

## 二十四式太极拳

|                  |      |
|------------------|------|
| 预备式 .....        | (3)  |
| 第一式 起式 .....     | (3)  |
| 第二式 左右野马分鬃 ..... | (5)  |
| 第三式 白鹤亮翅 .....   | (10) |
| 第四式 左右搂膝拗步 ..... | (12) |
| 第五式 手挥琵琶 .....   | (18) |
| 第六式 左右倒卷肱 .....  | (19) |
| 第七式 左揽雀尾 .....   | (23) |
| 第八式 右揽雀尾 .....   | (28) |
| 第九式 单鞭 .....     | (31) |
| 第十式 云手 .....     | (33) |
| 第十一式 单鞭 .....    | (36) |
| 第十二式 高探马 .....   | (37) |
| 第十三式 右蹬脚 .....   | (39) |
| 第十四式 双峰贯耳 .....  | (42) |
| 第十五式 转身左蹬脚 ..... | (44) |

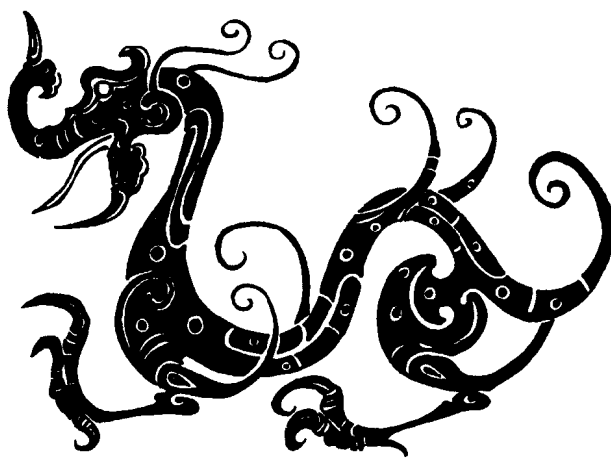
|                        |      |
|------------------------|------|
| 第十六式 左下式独立 .....       | (46) |
| 第十七式 右下式独立 .....       | (49) |
| 第十八式 左右穿梭 .....        | (51) |
| 第十九式 海底针 .....         | (54) |
| 第二十式 闪通臂 .....         | (56) |
| 第二十一式 转身搬拦捶 .....      | (58) |
| 第二十二式 如封似闭 .....       | (61) |
| 第二十三式 十字手 .....        | (63) |
| 第二十四式 收式 .....         | (65) |
| 【附】 二十四式太极拳的动作规格 ..... | (66) |

## 三十二式太极剑

|                 |       |
|-----------------|-------|
| 预备式 .....       | (75)  |
| 起势 .....        | (76)  |
| 第一式 并步点剑 .....  | (80)  |
| 第二式 独立反刺 .....  | (80)  |
| 第三式 仆步横扫 .....  | (82)  |
| 第四式 向右平带 .....  | (84)  |
| 第五式 向左平带 .....  | (85)  |
| 第六式 独立抡劈 .....  | (87)  |
| 第七式 退步回抽 .....  | (89)  |
| 第八式 独立上刺 .....  | (90)  |
| 第九式 虚步下截 .....  | (91)  |
| 第十式 左弓步刺 .....  | (93)  |
| 第十一式 转身斜带 ..... | (95)  |
| 第十二式 缩身斜带 ..... | (97)  |
| 第十三式 提膝捧剑 ..... | (98)  |
| 第十四式 跳步平刺 ..... | (100) |

|                       |       |
|-----------------------|-------|
| 第十五式 左虚步撩 .....       | (103) |
| 第十六式 右弓步撩 .....       | (104) |
| 第十七式 转身回抽 .....       | (106) |
| 第十八式 并步平刺 .....       | (109) |
| 第十九式 左弓步拦 .....       | (110) |
| 第二十式 右弓步拦 .....       | (111) |
| 第二十一式 左弓步拦 .....      | (113) |
| 第二十二式 进步反刺 .....      | (115) |
| 第二十三式 反身回劈 .....      | (117) |
| 第二十四式 虚步点剑 .....      | (119) |
| 第二十五式 独立平托 .....      | (121) |
| 第二十六式 弓步挂劈 .....      | (122) |
| 第二十七式 虚步抡劈 .....      | (124) |
| 第二十八式 撤步反击 .....      | (126) |
| 第二十九式 进步平刺 .....      | (128) |
| 第三十式 丁步回抽 .....       | (130) |
| 第三十一式 旋转平抹 .....      | (130) |
| 第三十二式 弓步直刺 .....      | (132) |
| 收式 .....              | (133) |
| 【附】 三十二式太极剑动作规格 ..... | (135) |

# 二十四式太极拳







## 预备式

### 动作：

身体自然直立，两脚尖向前，成并立步，双掌心向内，轻贴两腿外侧，眼向前平视(图 0)。

### 【动作要领】

- ① 头正直，下颌微收，手指微屈。
- ② 立身中正，精神集中。

### 【易犯错误】

- ① 上体不正，双肩耸起。
- ② 挺胸突臀，双腋紧夹身体。

## 第一式 起式

### 动作 1：

接上式，身体重心在右腿，左脚向左迈步，与肩同宽，两脚尖向前，成开立步，眼向前平视(图 1.1)。

### 【动作要领】

- ① 左脚迈出要前脚掌先踏地，随重心移动，再过渡到全脚掌着地踏实。
- ② 其他要领同预备式。

### 【易犯错误】

同预备式。

### 动作 2：

两臂由体侧向前慢慢举起，与肩同高，双臂与肩同宽，掌心向下，掌指向前，眼向前平视(图 1.2)。

**【动作要领】**

① 立身中正，两肩松沉，双肘微下垂，掌指微屈。

② 其他要领同预备式。

**【易犯错误】**

双肩耸起，挺肘，上体前俯。

**动作 3:**

两腿慢慢向下屈蹲，同时两掌下按落至腹前，掌心向下，掌指向前，眼向前平视(图 1.3)。



图 0



图 1.1



图 1.3



图 1.3

### 【动作要领】

- ① 双腿屈蹲幅度适宜，成半蹲状。
- ② 身体正直，敛臀直背，掌指微上翘。
- ③ 两肩松沉，肘与膝相对，按掌、屈蹲动作协调完成。

### 【易犯错误】

- ① 耸肩，按掌，突臀，弓背。
- ② 屈蹲幅度过大，动作不协调。

## 第二式 左右野马分鬃

### 动作 1(左野马分鬃):

接上式，身体微右转，重心移至右腿；左脚提收于右脚内侧，前脚掌着地，成丁步；右臂向上提收平屈于胸前，掌心向下；掌指向前，左手向右下屈肘划弧于腹前，掌心翻转向上；掌指向后，眼视右手方向(图 2.1)。

### 【动作要领】

- ① 身体正直，沉肩垂肘，双臂撑圆。
- ② 右掌与左肩高，右肘低于右掌。

### 【易犯错误】

上体前俯，突臀；双肩耸起；左臂紧夹身体。

### 动作 2(右野马分鬃):

身体向左转，重心在右腿；左脚提起向前迈步，脚跟先着地；随身体转动，双手仍保持原抱球状；眼随身体转动向正前方平视(图 2.2)。

### 【动作要领】

- ① 左脚迈步应稍偏左，左腿膝关节不可挺直。
- ② 身体正直，敛臀。

### 【易犯错误】

上体前俯或后仰，突臀；左膝挺直。



图 2.1



图 2.2



图 2.3

### 动作 3(左野马分鬃):

身体微向左转,重心左移;左脚全脚掌着地踏实,左腿屈膝慢慢向前弓出;右脚跟稍外展,成左弓步;左手向左上分出,掌心侧向上,掌指与眼平,右手向下按于右髋旁,掌心向下,掌指向前;眼视左手方向(图 2.3)。

#### 【动作要领】

① 弓步时左膝与左脚尖在同一垂线上,右腿自然蹬直,双脚不可在同一直线上。

② 沉肩、垂肘、双肩保持弧形。

③ 转体、弓步、分手等动作应协调一致。

#### 【易犯错误】

上体前俯,歪髋。

### 动作 4(右野马分鬃):

接上式,重心移至右腿,右腿屈膝,左脚尖翘起,左腿自然蹬直,成坐步;双手保持上式定式姿势不变;眼向前平视(图 2.4)。

#### 【动作要领】

① 重心后坐,前脚尖翘起,上体保持中正,动作过程中身体保持平稳。

② 左脚尖翘起角度应小于 60 度。

#### 【易犯错误】

身体姿势起伏不定;上体后仰,突臀。

### 动作 5(右野马分鬃):

身体向左转,左脚尖外展 45 度,重心移至左腿,左脚全脚掌着地踏实;右脚提收于左脚内侧,前脚掌踏地;左手翻转掌心向下,左臂在胸前平屈;掌指向前,右手随身体转动向左划弧于腹前,掌心向上,掌指向后,呈抱球状;眼视左手方向(图 2.5)。

#### 【动作要领】

身体中正,沉肩垂肘,双臂撑圆。

#### 【易犯错误】

耸肩,抬肘,上体前俯;双臂紧夹身体。



图 2.4



图 2.5



图 2.6



图 2.7

### 动作 6(右野马分鬃):

身体微向右转,重心在左腿,右腿提起向前迈步,脚跟先着地,随身体转动双手保持抱球状,眼随体转向前平视(图 2.6)。

#### 【动作要领】

①右脚迈出应稍偏右,保持重心稳固。

②身体正直,敛臀。

#### 【易犯错误】

上体前俯或后仰,突臀,重心起伏大。

### 动作 7(右野马分鬃):

身体向右转,重心右移,右脚全脚掌着地踏实,右腿屈膝慢慢向前弓出;左腿自然蹬直,成右弓步;右手向右上分出,掌心侧向上,掌指与眼平;左手向下按于左髋旁,掌心向下,掌指向前,眼视右手方向(图 2.7)。

#### 【动作要领】

参看左野马分鬃动作 3,惟动作方向相反。

#### 【易犯错误】

同左野马分鬃动作 3。

### 动作 8(左野马分鬃):

接上式,重心移于左腿,左腿屈膝,右脚尖翘起,右腿自然蹬直,成坐步,双手保持上式定式姿势不变,眼向前平视(图 2.8)。

#### 【动作要领】

参看右野马分鬃动作 4,惟动作方向相反。

#### 【易犯错误】

参看右野马分鬃动作 4。

### 动作 9(左野马分鬃):

身体向右转,右脚尖外展 45 度,重心移于右腿,右脚全脚掌踏实;左脚提收于右脚内侧,前脚掌踏地;右手翻转掌心向下,右臂在胸前平屈;左手随

身体转动向右划弧于腹前，掌心向上；眼视右手方向(图 2.9)。

【动作要领】

参看右野马分鬃动作 5，惟动作方向相反。

【易犯错误】

参看右野马分鬃动作 5。



图 2.8



图 2.9



图 2.10



图 2.11

动作 10(左野马分鬃):

身体微向左转，重心在右腿，左脚提起向前迈出，脚跟先着地，随体转双手保持抱球姿势，眼随体转向前平视(图 2.10)。

### 【动作要领】

- ① 左脚迈出稍偏左，避免双脚在同一直线上。
- ② 身体正直，敛臀。

### 【易犯错误】

上体前俯或后仰，突臀，姿势起伏大。

### 动作 11(左野马分鬃):

身体向左转，重心左移，左脚全脚掌着地踏实，左腿屈膝慢慢向前弓出，右腿自然蹬直，成左弓步；左手向左上分出，掌心侧向上，掌指与眼平；右手向下按于右髋侧，掌指向前，掌心向下；眼视左手方向(图 2.11)。

### 【动作要领】

参看右野马分鬃动作 6，惟动作方向相反。

### 【易犯错误】

参看右野马分鬃动作 6。

## 第三式 白鹤亮翅

### 动作 1:

接上式，身体微向左转，重心在左腿，右脚提起向前跟半步，前脚掌踏地；左手翻转掌心向下，掌指向右平屈于胸前，右手向左划弧于左腹前，掌心向上；掌指向左，眼视左手方向(图 3.1)。

### 【动作要领】

- ① 右脚向前跟步时，身体姿势应保持平稳，左腿不要僵直。
- ② 上体保持中正，松肩沉肘。

### 【易犯错误】

上体歪斜，跟步距离过大；松腰松胯。



## 动作 2:

身体向右转，重心移于右腿，右脚全脚掌着地踏实，身体后坐；随身体转动，双手开始向左下、右上分开；眼视右手方向(图 3.2)。

### 【动作要领】

- ① 身体后坐，重心右移，速度要匀缓，右脚踏实与前进方向成 45 度。
- ② 上体正直，不可俯身，双肩松沉，双肘下垂。

### 【易犯错误】

- ① 重心右移速度过快，动作不协调。
- ② 身体歪斜，歪髋。



图 3.1



图 3.1(正面)



图 3.2



图 3.3



图 3.3(正面)