

有抗病强身、培根固本、自我修复、延缓衰老、保养生命的特殊功效，是人人都是可以修炼的健身养生之道。 **中国太极**

中华太极拳

详推用意终何在
延年益寿不老春

国家标准竞赛套路24式 Chinese National Taichi Competition 24

第一套由中国原国家体委统一组织编排的太极拳国际标准竞赛套路，
动作柔和舒缓、易学易练，
是最普及的太极拳套路，
也是全球太极拳爱好者所推崇的入门教材。

童红云 编著
成都时代出版社

DVD

太极正宗传人亲授
全国太极拳冠军演示
标准24式太极竞赛功

童红云 编著

国家标准竞赛套路

24式

太极拳

中华

成都时代出版社

图书在版编目(CIP)数据

中华太极拳: 国家标准竞赛套路24式 / 童红云编著.
成都: 成都时代出版社, 2009.4

ISBN 978-7-80705-956-1

I. 中… II. 童… III. 太极拳—套路(武术) IV.
G852.11

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 030197 号

中华太极拳 国家标准竞赛套路24式

ZHONGHUA TAIJIQUAN GUOJIA BIAOZHUN JINGSAI TAOLU 24SHI

童红云 编著

出品人	秦明
责任编辑	周慧
责任校对	廖高平
装帧设计	中映·良品 (0755) 26740502
责任印制	莫晓涛

出版发行	成都传媒集团·成都时代出版社
电 话	(028) 86619530 (编辑部) (028) 86615250 (发行部)
网 址	www.chengdusd.com
印 刷	深圳市华信图文印务有限公司
规 格	889mm×1194mm 1/24
印 张	4
字 数	120千
版 次	2009年4月第1版
印 次	2009年4月第1次印刷
印 数	1-15000
书 号	ISBN 978-7-80705-956-1
定 价	25.00元

著作权所有·违者必究。举报电话: (028)86697083

本书若出现印装质量问题, 请与工厂联系。电话: (0755)29550097

源自杨式 自成一派

——首套国际标准太极拳·全球太极入门套路



太极拳是以技击动作为素材，以套路、推手为运动形式，以轻灵、柔和、缓慢为运动特色，融防身健体、祛病养性为一体的一项体育运动，是我国宝贵的文化遗产的一部分，堪属东方文化之瑰宝，深受国内外爱好者推崇和喜爱，受益者、探究者遍及海内外。

鉴于太极拳良好的健身修性效应和推广价值，继1956年国家体委推陈出新24式简化太极拳后，为适宜竞赛需要，中国武术研究院于1985年组织相关专家、教授，在24式简化太极拳的基础上，按照传统性、科学性、竞赛性的原则，创编了太极拳首套国际标准竞赛套路——中华24式太极拳，为太极拳竞赛标准化、国际化首开了先河，是太极拳由健身功能向竞技功能发展的一次有益的试赏，具有重要的推广和应用价值。

中华24太极拳竞赛套路整套动作柔和舒缓、灵活连贯、刚柔相济、气势恢宏，既保留了杨式大架的基本特点，又突出了简洁合理、对称均衡、由浅到深、由表及里等适宜竞赛的基本要求，具有特殊的演练观赏和竞赛价值，一经推出，备受太极拳喜爱者青睐。

中华24式太极拳是集健身修养和表演功能为一体的一套最普及的太极拳竞赛套路，也是国内外太极拳爱好者所推崇的具有竞技特色的入门教材。长期练习和参加相关竞赛活动，不仅可以强筋壮骨，延年益寿，同时可以开拓视野、结交挚友、调节感情、交流技艺，进而提高生活质量和品味，促进人生的情趣和风采。

该拳由太极拳正宗传人、全国武术太极拳（剑）锦标赛蝉联冠军童红云女士亲自执教。童红云女士毕业于武汉体育学院武术专业，民族传统体育专业硕士学位；在从事太极拳学习和教授二十余年中，勇毅力行、务实宽厚、敬业守责、严谨治学，深得学练者爱戴。由于教授得法，曾培养出太极拳全国冠军和相当一批后起之秀，受其教授和指导的国内外太极拳爱好者人数众多，对太极拳的继承和推广工作做出过有益的贡献，名誉海内外。

童红云女士修己慎独、谦逊好学，在就业于深圳市体育局前后，曾拜学于吴式知名前辈李秉慈先生，虚心求学，不耻下问，勤奋习练，默识揣摩，深得其精义要髓，是吴式传统太极拳后继人才中的佼佼者，具有造就发展的广阔前景。能得到童红云女士的教诲，是太极拳爱好者一生之幸事。

该拳除对每势动作进行演示和讲解剖析外，还将对结构特点、技术要领、实用技法、易犯错误和纠正方法进行点评和综述，带给你更专业和有效的学习方法，帮助你练就一身赛级太极拳功夫。

有了名师执教，再加上图文并茂的教学展示，只要你勤奋专一苦练，成就超然拳技可说是指日可待。

江百龙 中国武术百杰、教授

第一章 竞技与健身并重的24式简化太极拳 1
Taichi Simple 24 Focus on Both Competition and Body Exercise

- 一、由实用健身走向竞技的太极拳..... 2
Taichi Develops from A Kind of Practical Body Exercise to A Competition
- 二、24式太极拳竞赛套路的风格特点及编排特点..... 3
Style and Arrange Characteristics of Taichi Competition 24
- 三、强身健体，调心养性——24式太极拳竞赛套路的功用..... 4
Function of Taichi Competition 24——Body Strengthen and Mental Relax
- 四、循序渐进，由外引内——24式太极拳竞赛套路习练指南..... 6
Practice Guide of Taichi Competition 24——Advance in Proper Sequence and from Outer to Inner

第二章 24式太极拳竞赛套路的基本动作与技法 9
Basic Movements and Technique of Taichi Competition 24

- 一、基本手形..... 10
Basic Hand Skills
- 二、主要手法..... 12
Main Hand Skills
- 三、基本步形..... 17
Basic Foot Skills
- 四、主要步法..... 19
Main Pace Skills
- 五、主要腿法..... 21
Main Leg Skills

第三章 太极拳国家竞赛套路24式拳谱 23

Movement Analysis of National Taichi Competition 24

- | | |
|------------|-------------|
| 第一式：起势 | 第十三式：右蹬腿 |
| 第二式：左右野马分鬃 | 第十四式：双峰贯耳 |
| 第三式：白鹤亮翅 | 第十五式：转身左蹬腿 |
| 第四式：左右搂膝拗步 | 第十六式：左下势独立 |
| 第五式：手挥琵琶 | 第十七式：右下势独立 |
| 第六式：左右倒卷肱 | 第十八式：左右穿梭 |
| 第七式：左揽雀尾 | 第十九式：海底针 |
| 第八式：右揽雀尾 | 第二十式：闪通臂 |
| 第九式：单鞭 | 第二十一式：转身搬拦捶 |
| 第十式：云手 | 第二十二式：如封似闭 |
| 第十一式：单鞭 | 第二十三式：十字手 |
| 第十二式：高探马 | 第二十四式：收势 |

附录：太极拳大事记 87

Big Deals in the Taichi History

Taichi Simple 24 Focus on Both Competition and Body Exercise

竞赛技

第一章

与健身并重的24式简化太极拳

24式简化太极拳，

是第一套由中国国家体委统一组织编排的太极拳国际标准竞赛套路，其动作易学易练，充分体现了太极拳柔和舒缓、圆活连贯的特点。

它不仅能够让你在赛场上大放光彩，

还能令身体得到全面均衡的锻炼，

起到抵抗疾病入侵、培根固本、自我修复、

延缓衰老、保养生命的特殊功效，

是人人可以修炼的健身养生之道。

陈式太极



由实用健身走向竞技的太极拳

Taichi Develops from A Kind of Practical Body
Exercise to A Competition

从20世纪50年代起，中国大陆开始开展普及性的群众体育活动，太极拳作为一个健身项目，受到越来越多人的喜爱。1956年，中国国家体委决定将流行较广、适应性较强的杨式太极拳，按照内容简明、先易后难、循序渐进的原则，选择重要内容进行重新编排，保留太极拳的传统风格，突出群众性和健身性，编写出24式简化太极拳，并很快推广到全国各地。

24式太极拳的出现，实际上是对传统太极拳的挑战。如果传统太极拳得不到改变，就只能在少数人中传播。

1972年中日邦交正常化之后，在1974年6月5日至6月10日期间，日本组织了一个15人的代表团来北京学习太极拳。此后一直到1980年，日本每年都派出全国性的代表团来中国学习太极拳。到1984年，日本举办了第一届全国武术、太极拳比赛，参加太极拳比赛的人数比其他项目的总和都要多出几倍。第二年，日本再次举办了第二届日本全国武术、太极拳比赛，使太极拳从此走上竞赛之路。

1985年~1988年，中国先后在哈尔滨、太原、孝感、桂林四个城市举办了四届全国太极拳专项比赛。比赛的套路有繁有简（如24式、48式、66式），流派、拳种各不相同，时间有长有短，动作的难度也不一样。因此，产生了很多问题。它与竞赛原则不相符合，必须予以改进。因为竞赛必须是在同等条件下的公平竞争，从步法、腿法、手法、难度到所用时间，都要用同等条件来衡量，这样就要求有统一的竞赛套路。由此可见，太极拳由实用健身逐渐走向竞赛是发展过程中的必然现象。

1988年，为了进一步推动太极拳运动，国家体委中国武术研究院组织有关专家、教授，在原有陈式、杨式、吴式、孙式、武式五派太极拳套路动作的基础上，按照传统性、科学性、竞赛性的原则，创编出各式统一的竞赛套路。

其中24式太极拳竞赛套路是第一套由国家统一规定的国际标准太极拳套路，它动作结构简单、数量合理、内容充实、易学易练，备受太极拳爱好者青睐，是最普及的太极拳套路。

24式太极拳竞赛套路的风格特点及编排特点

Style and Arrange Characteristics of Taichi Competition 24

24式太极拳竞赛套路简单易学，在国内外广泛流传，不仅成为了国内外太极拳爱好者推崇的入门功法，而且对太极拳走向世界发挥了积极作用。在1990年第十一届北京亚运会开幕式上，中国和日本的1500名太极拳爱好者进行了精彩的24式太极拳联合表演。后来，在天安门广场、三亚等地还举行了万人24式太极拳表演。

1. 演练风格特点

Drilling Characteristics

24式太极拳竞赛套路基本保留了杨式大架太极拳的特点。杨式大架是杨式太极拳名家杨澄甫晚年定架的太极拳，其动作外形舒展大方，中正圆满；劲力刚柔内含，深藏不露；气势恢宏大度，浑厚凝重。动作过程和顺自然，简洁连贯。动作速度柔和舒缓，连绵不断。

2. 套路编排特点

Characteristics of Suite Arrangement

内容上, 24式太极拳的全部动作均选自传统杨式太极拳, 但减少了重复动作, 避免了传统套路中半数以上为同样动作的现象。全套动作约为传统套路的1/4~1/3, 练习时间为4~6分钟。

编排上,突破了传统套路的模式,按照动作结构由简到繁、由易到难的原则,开始安排直进动作,接着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,充分地体现了由浅入深、循序渐进的习练原则。

动作安排上,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,能够使学练者得到更加全面、均衡的锻炼。





强身健体，调心养性——

24式太极拳竞赛套路的功用

Function of Taichi Competition 24

—— Body Strengthen and Mental Relax

大量的事实和科学实验充分证明，太极拳是一项对身心十分有益的健身活动，诗句“详推用意终何在？延年益寿不老春”就是最佳写照。独特的技术要求和特有的运动形式决定了太极拳的健身作用，它是通过心理活动引起生理变化的，由此身心兼修，能够达到强身健体、调心养性的功用。

1. 松沉自然，活血健身

Make Blood Unhindered and Be Healthier

太极拳要求的全身放松（包括肌肉关节），能够扩展胸廓、促进血液循环，从而减轻心脏负担，使心肌外围压力减小、容积增大、收缩差增大，促使排血量增加，令组织器官得到的养分增多，以利于养生健身。

2. 气行深长，调气益肺

Breath and Benefit the Lung

太极拳的呼吸一般采用腹式深呼吸，有时也配合拳势呼吸。要求气下沉，做到深、长、匀、缓，保持腹实胸宽状态，令横膈膜下降、胸腔扩大，从而增加肺摄氧量。据测证，膈肌每下降1厘米可增加气量300毫升，提高肺脏的通气和换气功能，可以对心肺产生良好的保健作用。另外，对其他脏腑也有良好的按摩保健作用。

3. 心静用意，强心健脑

Strengthen Heart and the Brain

太极拳讲究“心静用意”，即要求练拳过程中用意识支配动作，排除杂念，使思想集中在练拳上，避免受到不良思绪干扰。肌肉有节律地交替收与舒，能够增强大脑神经活动的均衡性和灵活性，提高神经传导速度及正确性，达到改善大脑功能、调节大脑皮层兴奋与抑制活动的作用，最终防止神经衰弱、失眠、头晕、过度疲劳等疾病。

4. 气敛入骨，壮骨生髓

Strengthen Bones and Create More Marrow

通俗地说，“气敛入骨”就是要求在意识指挥下，全身松沉，仿佛“气”入骨中，特别是下肢要在气行中达到沉稳轻灵。两腿及全身骨骼在正常的重力下，有助于骨细胞的生长及骨骼造血功能的提高。太极拳动作缓慢，出腿迈脚总要求一腿完全支持体重后再进行，也就是“虚实分清”，这样下肢骨骼受力时间相对较长，加上“三合”的技术要求，能够壮骨生髓。并且，太极拳在弧形旋转运动中肌肉对骨骼的作用也大大锻炼了骨骼系统，起到了延缓腿部衰老、永葆青春的功效。

5. 腰为原动，固肾增寿

Strengthen Kidney and Live Longer

太极拳有“腰为主宰”、“丹田内转”、“两肾抽提”等技术要求，能够充分锻炼腰腹部。腰两侧有肾脏，加强腰部练习能有效地促进肾脏功能，增精延年。对腹部的运动能够加强胃肠的蠕动，增强消化吸收能力，改善体内代谢循环，增进食欲。

6. 胸怀太极，怡情养性

Clean Heart and Relax

太极拳理根植于中国古代太极、阴阳、中庸等众多传统文化基础之上，底蕴深厚，讲求“天地——大太极，人身——小太极”，追求天人合一。在练习中，动作中正不偏、缓和连贯、不急不躁、刚柔并济。在技击中，讲求引进落空、舍己从人、四两拨千斤。长期练习，自然能深刻体悟其中的奥秘，对性格的塑造、修养的提升及为人处世方面有不忽视的重要作用，能够促进胸怀宽广、大度谦让、坚忍不拔、自强不息、厚德载物等良好品格的养成。

太极拳的功用，其实是对人的一种综合影响，不同的技术要求其功效只是侧重点不同而已，很难割裂开来。





循序渐进、由外引内——

24式太极拳竞赛套路习练指南

Practice Guide of Taichi Competition 24

——Advance in Proper Sequence and from Outer to Inner

1. 练好具体的动作

How to Master a Single Movement

学习一个动作、练好一个动作都应先从外形上做起，外形的正确包括手脚的位置、身体朝向、身型要求等。正确的外形是产生内劲的基础。因此，练习者要不断地用意识引导外形正确，逐渐追求每个动作过程的连贯、自如、神气等。

2. 学好套路

How to Learn the Whole Suite

组成套路的基本单位是单个动作，所以练好成套太极拳的基础是正确掌握基本动作及所需的基本功。因此，练习整套时不能急于求成，建议按照“基本功、基本动作、组合动作、分段练习、成套练习”的过程循序渐进地学习。

这里强调打好基础，不等于说非得完全练好了基本功才能学习套路。其实，在掌握了一些基本动作之后，就可以按套路顺序练习一些动作，这样同时练基本功与套路，不易产生枯燥感。但一定要分清主次，保证学习质量，控制好数量。

3. 控制套路节奏

How to Control the Rhythm

很多人认为24式太极拳外表近似于匀速运动，没有节奏可言。实际上并非如此，它外表上平静似水，内在却波澜壮阔，具体的表现是意气的鼓荡运动。严格地说，四肢的外部运动，在以腰脊为轴转动的过程中，转动半径、所走路线并不相同，因此速度不可能完全相同。太极拳套路的节奏表现在一个动作接近完成时，要用意气向力点贯劲，并伴随气息下沉“一紧”。接下一个动作时，肢体没有明显位移但有一个“松”的过渡，正是在这样“一紧一松”的意气运动中产生出太极拳的隐含节奏。

4. 掌握套路练习时间

How to Arrange the Practice Schedule

练习太极拳套路的时间，可以根据不同目的有所选择。一般来说，24式太极拳的套路时间为4~6分钟较为合适，但也可以适当变化。如果重在练意行气，要以慢为主，可以适当延长练习时间。如果重在应敌变化，不妨练一练快架。

5. 不断提高技术水平

How to Improve Your Technique Level

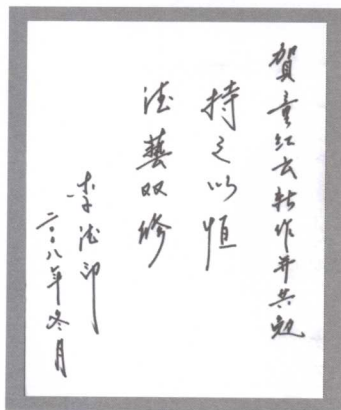
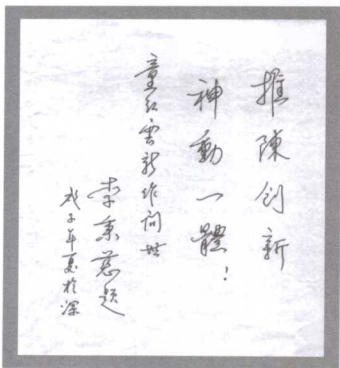
太极拳的技术水平通常分为三个阶段：“着熟”、“懂劲”、“神明”。着熟主要为动作熟练、方法正确、外形规矩；懂劲为明白劲路、意气劲形统一、动作连贯；神明则达到动作精密分化、高度自动化、内外完全统一。

太极拳同时也是一种精细的身体运动，不经过长时间的刻苦练习，很难领悟其中的内涵。并且，除了勤于练习外，还要博采众学之长，吸收各种科学理论，不断提高对太极拳的认识，进一步提高技术水平。

6. 选择练习场地、时间和服装

How to Choose Place, Time and Clothes

练习太极拳并没有什么特殊的要求，一般在较平坦的地上即可练习。如果场地很小，不妨原地练习单式，甚至可以坐着练手法。很多人习惯早上在茂密的树林里练习，其实并不好，因为植物早上不能进行光合作用，林中二氧化碳较多，对人体不利。练习时应避免太饿、太饱，情绪要稳定。穿衣服以宽松舒服为原则。





Basic Movements and Technique of Taichi Competition 24

24式太极拳竞赛套路的基本动作与

第二章

技法

在多年的全国武术锦标赛中，

柔韧性与稳定性较好的运动员统治着太极拳的比赛场，

他们无一例外地拥有着深厚的太极拳基本功。

由此可见，基本功在太极拳练习中的重要性。

那么，让我们先从基本功开始学习。

基本功





基本手形

Basic Hand Skills

太极拳要求劲力“运之于掌，通之于指”、“形于手指”。手是传感器，听劲、化劲、发劲都主要通过手，太极八法（棚、捋、挤、按、采、捌、肘、靠）中的前六法直接以手完成。太极拳的手形指的是手掌形态，主要有掌、拳、勾三种。在24式太极拳中，使用最多的手形是掌，其次是拳、勾。

人体12条经络，有6条经络（3条阴经，3条阳经）起止点分布于手指，神经纤维及神经末梢对体内气血贯注感最敏感的便是双手。正确的掌形能畅通经络，调和气血，提高技击功夫，所以练拳时两手常有胀、热感，这正是中医讲的“经气运行”的结果。有的人练习多年手部没有气感或不明显，多数是由于手形不正确造成的，不能产生外形引导内气，因此要特别注意。

而正确的手形能使手和臂的骨骼、肌肉、韧带处于松沉自然状态。最为突出的是能够平衡前臂及手部肌肉在运动时产生的相互对抗作用，使之处于粘走化发、随时因形式而变的中间状态，以满足发寸劲和节节贯穿的要求，提高技击功夫。

1. 掌形

五指自然伸直，微分，手指向掌心侧微屈不伸直，指肚微向手背撑张，虎口撑圆，掌心内凹。要求掌要自然伸直，掌心微含空，形如荷叶，又形似手扣于头顶的样子。要注意感觉皮肤的弹力，用意时手指和手心有热胀感，前臂有像水银灌注的感觉。

手腕与手臂弯曲近似90度时，被称为立掌，它包括正立掌，即手心向前，指尖向上（图1）；侧立掌，即手心向侧前方，掌缘向前，指尖向上（图2）。



①



②

2. 拳形

四指自然蜷屈，拇指扣于食指第二指节上。要求拳面齐平，不可僵硬。自我感觉拳中能容一根食指，拳面呈红润色，无血液不畅感。

拳形可分为平拳和立拳。平拳：拳心向下叫阴平拳（图1），拳心向上叫阳平拳；立拳：拳眼向上，拳心侧向，又叫日字拳（图2）。



3. 勾形

五指指尖自然捏拢，屈腕。要求掌心含空，五指不可用力。自我感觉掌心能容一小球，钩顶和腕关节处无紧绷感。（图1）

