

青岛出版社太极拳系列图书

学练二十四式太极拳

崔仲三 编著



青岛出版社

目 录

预备式	1
第一式 起 式	1
第二式 左右野马分鬃	3
第三式 白鹤亮翅	8
第四式 左右搂膝拗步	11
第五式 手挥琵琶	17
第六式 左右倒卷肱	18
第七式 左揽雀尾	22
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	43
第十五式 转身左蹬脚	45



第十六式	左下式独立	47
第十七式	右下式独立	52
第十八式	左右穿梭	54
第十九式	海底针	58
第二十式	闪通臂	60
第二十一式	转身搬拦捶	61
第二十二式	如封似闭	65
第二十三式	十字手	67
第二十四式	收式	69
附	二十四式太极拳的动作规格	71

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。



图0

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，双脚尖向前，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。



图1.1



图 1.2

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。



图 1.3

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)。

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。



图 2.1

动作 2 (左野马分鬃):

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。

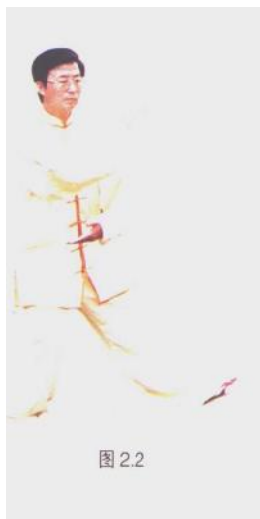


图 2.2



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。



图 2.4

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。



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。





图 2.7

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。



图 2.8

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2.9

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。



图2.10



图 2.11

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。



图 3.1

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。



图 3.1(正面)

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 3.2



动作 3:

身体向左转，重心在右腿；左脚提起稍做调整后，前脚掌踏地，成左虚步；右手向上划弧停于右额前，掌心侧向后，掌指向上，左手向下按至左腿外，掌心向下，掌指向前；眼向前平视（图 3.3）。

动作要领：

- ① 上体正直、松腰松胯，双臂撑圆，沉肩垂肘，展掌、舒指。
- ② 转体、分手和虚步动作协调一致，同时完成。

易犯错误：

上体后仰或前俯，双肩耸起。



图 3.3



图 3.3(正面)

第四式 左右搂膝拗步

动作 1（左搂膝拗步）：

接上式，身体微向左转，重心在右腿：右手由右额前向左落于面前，掌心向上；左掌保持上式姿势不变；眼视右手方向（图 4.1）。

动作要领：

① 右掌向左下落不超过身体中线。

② 保持上体中正，双肩松沉。

易犯错误：上体前俯。



图 4.1

动作 2（左搂膝拗步）：

身体向右转，重心在右腿：左脚提收于右脚内侧，前脚掌踏地；右手向下经体侧（髋旁）向右后上方划弧至手与耳高，掌心侧向上；掌指侧向上，左手向上经面前划弧于右肩前，掌心向下；掌指向后，眼视右手方向（图 4.2）。

动作要领：

① 上体正直，双肘下垂，向右转体角度小于右后 45 度为宜。

② 双肩松沉，双臂撑圆，双肘弯屈。

③ 转体、收脚和双掌运转动作应连贯协调，一气呵成。

易犯错误：

上体侧倒，转体幅度过大；双肘上扬。



图 4.2



图 4.3

动作 3 (左接膝拗步):

身体微向左转,重心在右腿;左脚提起向前迈步,脚跟先着地;右手屈肘收于右耳侧,掌心向前;掌指向上,左手随转体落于右腹前,掌心向下;掌指向前,眼随身体转动向前平视(图 4.3)

动作要领:

① 右手屈收于右耳旁,虎口对耳。

② 右腿屈膝,身体重心平稳。

③ 松肩、垂肘。

易犯错误:

上体前俯,突臀,身体重心起伏。

动作 4 (左接膝拗步):

身体继续向左转,重心左移,左脚全脚掌踏实,左腿屈膝慢慢向前弓出成左弓步,右手由耳旁向前推出,掌指与鼻平,掌心向前,掌指向上,左手向下由膝前搂过,按于左膝侧,掌心向下,掌指向前;眼向前平视(图 4.4)。

动作要领:

① 上体正直,松腰胯,松肩垂肘,舒指展掌。

② 双臂肘关节自然弯屈。

③ 双手动作应与转体、弓步动作协调一致,同时完成。

易犯错误:

上体前俯,突臀;动作连贯性差。



图 4.4

动作5（右搂膝拗步）：

接上式，重心移于右腿，右腿屈膝，身体后坐；左脚尖翘起，左腿自然蹬直成坐步；右手转动掌心向左，掌指向上，左手翻转掌心向上；掌指斜向下，眼向前平视（图4.5）。

动作要领：

① 重心右移，成坐步时，上体保持中正，敛臀。

② 重心移动速度缓慢、均匀。

易犯错误：

重心右移速度过快，动作脱节，突臀。

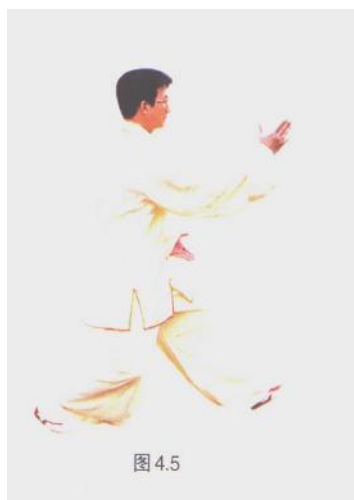


图4.5

动作6（右搂膝拗步）：

身体向左转，左脚脚尖外展45度，重心移于左腿；左脚全脚掌着地踏实，右脚提收于左脚内侧，前脚掌踏地；右手经面前向左侧划弧于左肩前，掌心向下；掌指向后，左手向左后上方划弧，至耳高，掌心侧向上；掌指侧向上，眼视左手方向（图4.6）。

动作要领：

参看左搂膝拗步动作2，惟动作方向相反。

易犯错误：

同左搂膝拗步动作2。



图4.6



图 4.7

动作 7 (右搂膝拗步):

身体微向右转，重心在左腿，右脚提起向前迈步，脚跟先着地；左手屈肘收于左耳旁，掌心向前；掌指向上，右手随身体转动落于左腹前，掌心向下；掌指向前，眼随体转向前平视（图 4.7）。

动作要领：

参看左搂膝拗步动作 3，惟动作方向相反。

易犯错误：

同左搂膝拗步动作 3。



图 4.8

动作 8 (右搂膝拗步):

身体继续向右转，重心右移，右脚全脚掌踏实，右腿屈膝慢慢向前弓出，成右弓步；左手由左耳旁向前推出，掌指与鼻平，掌心向前；掌指向上，右手向下由右膝前接过渡按于右膝侧，掌心向下，掌指向前；眼向前平视（图 4.8）。

动作要领：

参看左搂膝拗步动作 4，惟动作方向相反。

易犯错误：

同左搂膝拗步动作 4。