

二十四式 太极拳

【本社
编】

【人民体育出版社】



赠VCD

二十四式太极拳

本社编

人民体育出版社

图书在版编目(CIP)数据

二十四式太极拳/人民体育出版社编.-北京:

人民体育出版社, 2007

ISBN 978-7-5009-3171-3

I. 二… II. 人… III. 太极拳—套路(武术)

IV. G852.111.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 054061 号

*

人民体育出版社出版发行

化学工业出版社印刷厂印刷

新华书店经销

*

850 × 1168 32 开本 3.875 印张 70 千字

2007 年 8 月第 1 版 2007 年 8 月第 1 次印刷

印数: 1—5,000 册

*

ISBN 978 - 7 - 5009 - 3171 - 3

定价: 13.00 元

社址: 北京市崇文区体育馆路 8 号(天坛公园东门)

电话: 67151482(发行部) 邮编: 100061

传真: 67151483 邮购: 67143708

(购买本社图书, 如遇有缺损页可与发行部联系)

目 录

- 一、二十四式太极拳简介…………… (1)
- 二、二十四式太极拳动作名称…………… (2)
- 三、二十四式太极拳文字说明…………… (4)
- 四、二十四式太极拳动作图解 …………… (5)
- 五、二十四式太极拳动作路线示意图 …… (99)
- 六、二十四式太极拳连续动作图 …………… (100)

一、二十四式太极拳简介

“二十四式太极拳”是按照由简到繁、由易到难的原则，对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顺序，去掉了原有套路中过多的重复姿势动作，集中了原套路的主要结构和技术内容，便于群众掌握，易学易懂。这套拳共分八组，包括“起势”“收势”共二十四个姿势动作。练习者可连贯演练，也可以选择单式或分组练习。

二十四式太极拳

二、二十四式太极拳动作名称

第一组

(一) 起势

(二) 左右野马分鬃

(三) 白鹤亮翅

第二组

(四) 左右搂膝拗步

(五) 手挥琵琶

(六) 左右倒卷肱

第三组

(七) 左揽雀尾

(八) 右揽雀尾

第四组

(九) 单鞭

(一〇) 云手

(一一) 单鞭

第五组

(一二) 高探马

(一三) 右蹬脚

(一四) 双峰贯耳

(一五) 转身左蹬脚

第六组

(一六) 左下势独立

(一七) 右下势独立

第七组

(一八) 左右穿梭

(一九) 海底针

(二〇) 闪通背

第八组

(二一) 转身搬拦捶

(二二) 如封似闭

(二三) 十字手

(二四) 收势

二十四式太极拳

三、二十四式太极拳文字说明

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，都要求一齐活动，不要分先后去做。

动作的方向是以人体的前后左右为依据的，不论怎样转变，总是以面对的方向为前，背向的方向为后，身体左侧为左，身体右侧为右。假设面向南方起势，对一些完成势面向方向斜度较大的姿势，特别说明了方向。

四、二十四式太极拳动作图解

第一组

(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，两手放在大腿外侧；眼平看前方。（图1）

要点：头颈正直，下颌微向后收，不要故意挺胸或收腹。精神要集中（起势由立正姿势开始，然后左脚向左分开，成开立步）。

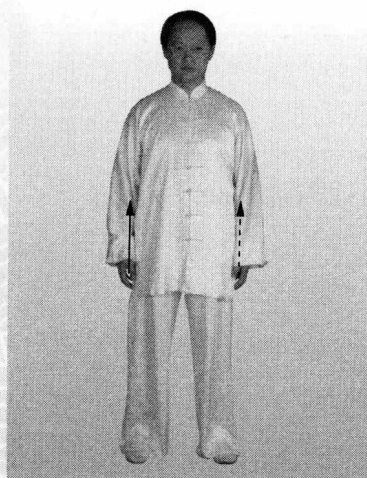


图1

二十四式太极拳

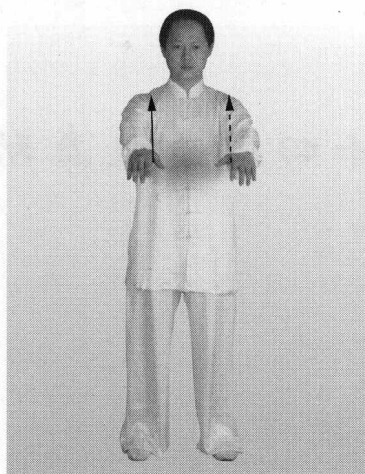


图 2

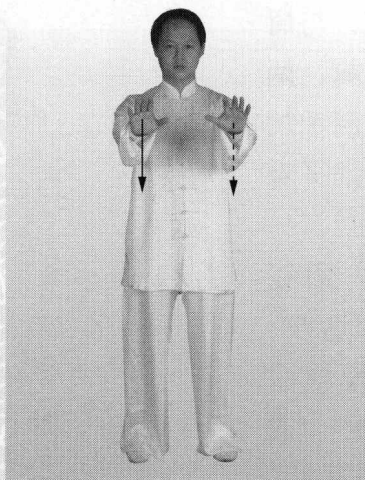


图 3

②两臂慢慢向前平举，两手高与肩平，与肩同宽，手心向下。（图 2、图 3）

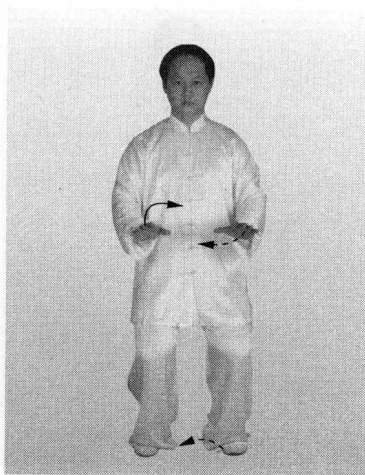


图 4

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；眼平看前方。（图 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。两臂下落和身体下蹲的动作要协调一致。

（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，右臂收在胸前平屈，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；左脚随即收到右脚内侧，脚尖点地；眼看右手。

二十四式太极拳

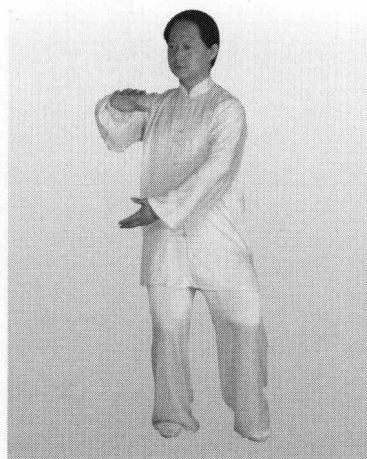


图 5



图 6

(图 5、图 6)

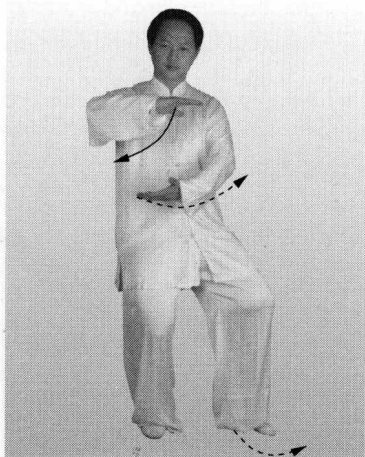


图 7

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，手心向下，指尖向前；眼看左手。（图 7—图 9）



图 8

二十四式太极拳

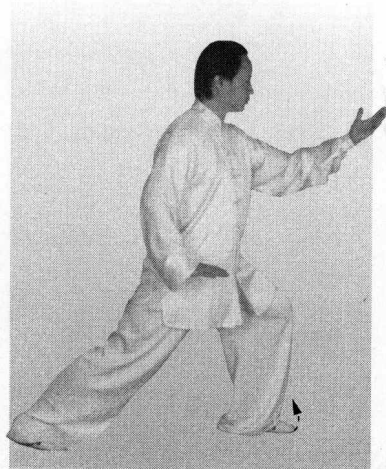


图 9

③身体慢慢后坐，重心移至右腿，左脚尖翘起，微向外撇（ 45° ~ 60° ），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，左臂收在胸前平屈；右手向左上划弧至左手下，两手心相对成抱球状；右脚随即收到左脚内侧，脚尖点地；眼看左手。（图 10—图 12）

四、二十四式太极拳动作图解

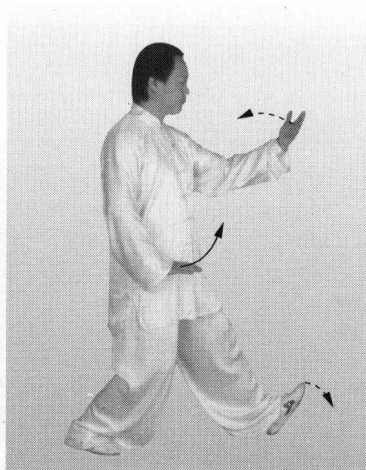


图 10

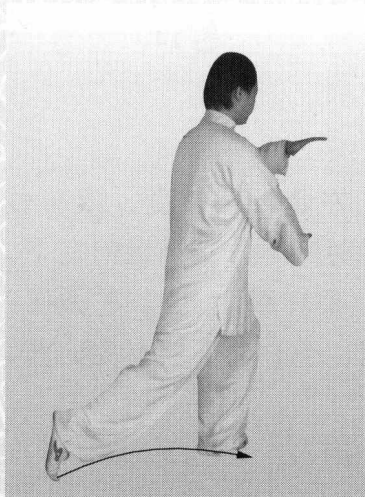


图 11

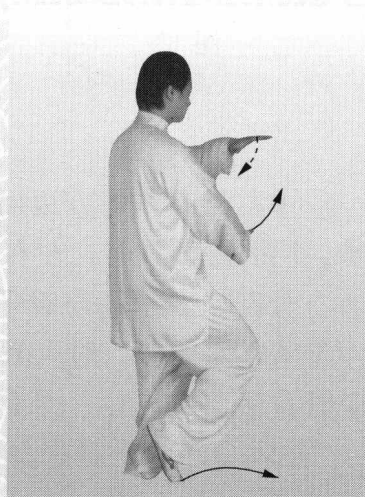


图 12

二十四式太极拳

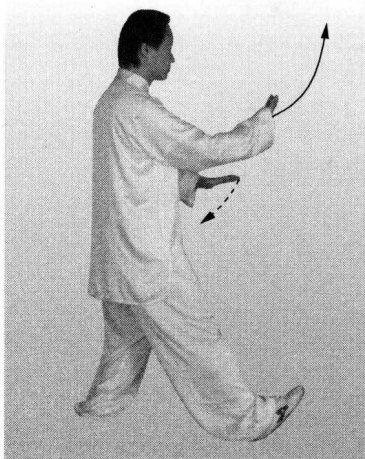


图 13

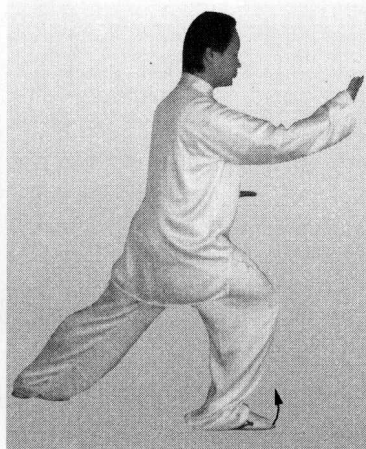


图 14

④右腿向右前方迈出，左腿自然伸直，成右弓步，同时上体右转；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；眼看右手。（图 13、图 14）

⑤与③解同，只是左右相反。（图 15—图 17）

四、二十四式太极拳动作图解

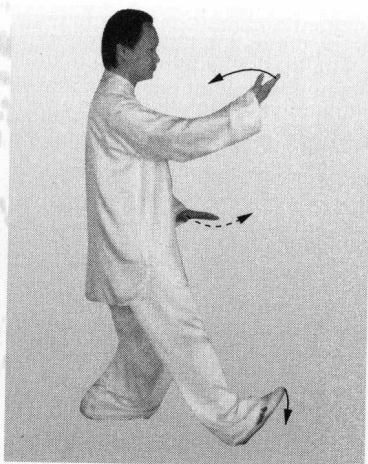


图 15

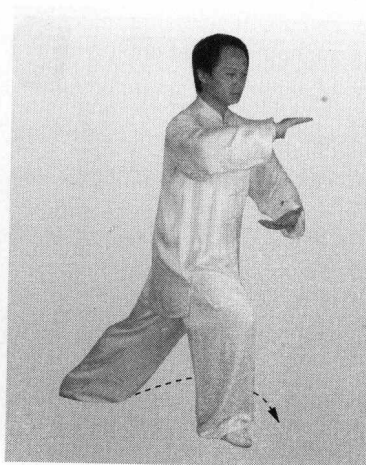


图 16



图 17