



TUJIE TAIJIQUAN

图解太极拳

丛书

24式



◎ 主编 高翔
◎ 演示 刘和平



A·P·G 安徽出版集团

 安徽科学技术出版社

TUJIE TAIJIQUAN

图解太极拳

丛书

24式



◎ 主编 高翔

◎ 演示 刘和平

◎ 参编人员 郭大刚 蒋福生

刘昆 刘峰

◎ 摄影 李峰

APG 安徽出版集团

安徽科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

图解太极拳 24 式/高翔主编. —合肥:安徽科学技术出版社,
2006. 9

ISBN 7-5337-3551-X

I. 图… II. 高… III. 太极拳-图解 IV. G852.11-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 095468 号

图解太极拳 24 式

高翔 主编

出 版 人: 朱智润

责任编辑: 何宗华

封面设计: 武 迪

出版发行: 安徽科学技术出版社(合肥市跃进路 1 号, 邮编: 230063)

电 话: (0551)2833431

网 址: www.ahstp.com.cn

E - mail: yougoubu@sina.com

经 销: 新华书店

印 刷: 合肥朝阳印刷有限责任公司

开 本: 850×1168 1/32

印 张: 2

字 数: 50 千

版 次: 2006 年 9 月第 1 版 2006 年 9 月第 1 次印刷

定 价: 4.50 元

(本书如有印装质量问题, 影响阅读, 请向本社市场营销部调换)

目录

CONTENTS



24 式太极拳简介 1

24 式太极拳的动作名称 1

24 式太极拳练法图解 2

学太极拳怎样入门 56

24式太极拳简介

24式太极拳,因其是太极专家从杨式太极拳中精简而来,又仅24个招势,故常被叫做“简化太极拳”。

24式太极拳虽然动作不多,但能充分体现太极拳的运动特点,与传统的太极拳法相比,内容更精炼,结构更合理,动作更规范,在满足太极拳爱好者锻炼身体需要的同时,又便于掌握,易学易懂,费时少,收效快,所以流传极广,尤其为太极拳初学者所喜爱。

24式太极拳动作名称

1. 起势 2. 左右野马分鬃 3. 白鹤亮翅 4. 左右搂膝拗步 5. 手挥琵琶 6. 左右倒卷肱
7. 左揽雀尾 8. 右揽雀尾 9. 单鞭 10. 云手 11. 单鞭 12. 高探马 13. 右蹬脚 14. 双峰贯耳
15. 转身左蹬脚 16. 左下势独立 17. 右下势独立 18. 左右穿梭 19. 海底针 20. 闪通臂
21. 转身搬拦捶 22. 如封似闭 23. 十字手 24. 收势

24式太极拳练法图解

一、起势



1-1 自然站立



1-2 开步初动



1-3 开步站立

二、左右野马分鬃



1-4 两臂平举



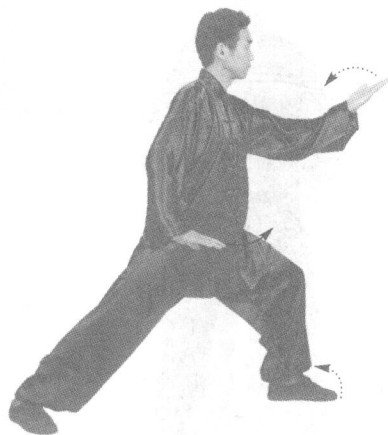
1-5 屈膝按掌



2-1 丁步抱球



2-2 转体上步



2-3 弓步分掌



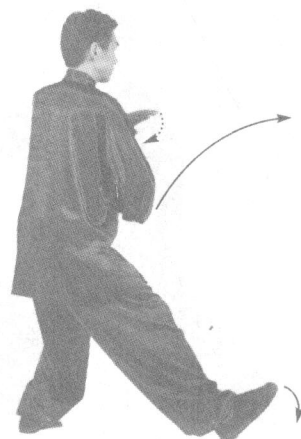
2-4 后坐旋臂



2-5 摆脚旋臂



2-6 丁步抱球



2-7 转体上步



2-8 弓步分掌



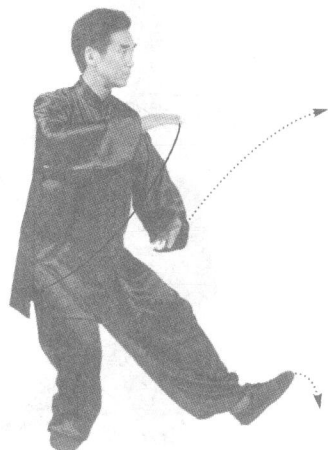
2-9 后坐旋臂



2-10 摆脚旋臂



2-11 丁步抱球



2-12 转体上步



2-13 弓步分掌

三、白鹤亮翅



3-1 跟步旋臂



3-2 后坐抱球

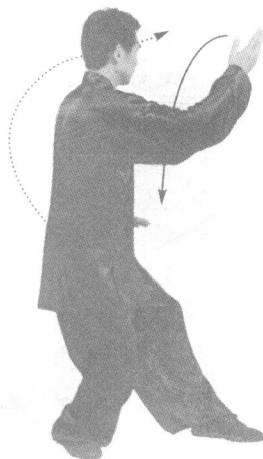


3-3 转体举掌

四、左右搂膝拗步



3-4 虚步分掌



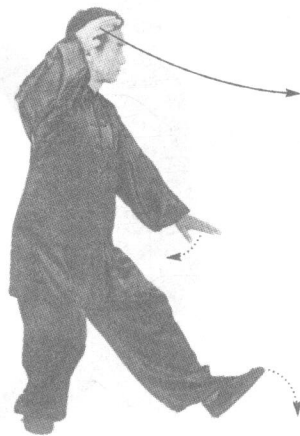
4-1 转身摆掌



4-2 转体摆掌



4-3 丁步托掌



4-4 上步屈肘



4-5 搂膝推掌



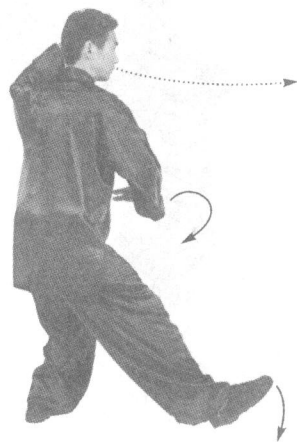
4-6 转身后坐



4-7 摆脚旋臂



4-8 丁步托掌



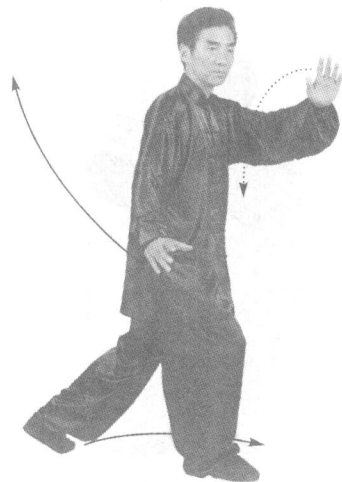
4-9 上步屈肘



4-10 搂膝推掌



4-11 转身后坐



4-12 摆脚旋臂



4-13 丁步托掌



4-14 上步屈肘