



健康活力唤醒系列



零基础快速入门
小视频一扫就看

简化 太极拳

健康活力唤醒系列编写组 编



化学工业出版社



健康活力唤醒系列



简化 太极拳

● 健康活力唤醒系列编写组 编



化学工业出版社

· 北京 ·

图书在版编目(CIP)数据

简化太极拳/健康活力唤醒系列编写组编. —北京:
化学工业出版社, 2018.3

(健康活力唤醒系列)

ISBN 978-7-122-31394-2

I. ①简… II. ①健… III. ①简化太极拳-基本
知识 IV. ①G852.11

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第012764号

责任编辑: 宋 薇
责任校对: 王 静

装帧设计: 张 辉

出版发行: 化学工业出版社(北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011)

印 装: 北京方嘉彩色印刷有限责任公司

710mm×1000mm 1/16 印张10 $\frac{1}{2}$ 字数185千字 2018年4月北京第1版第1次印刷

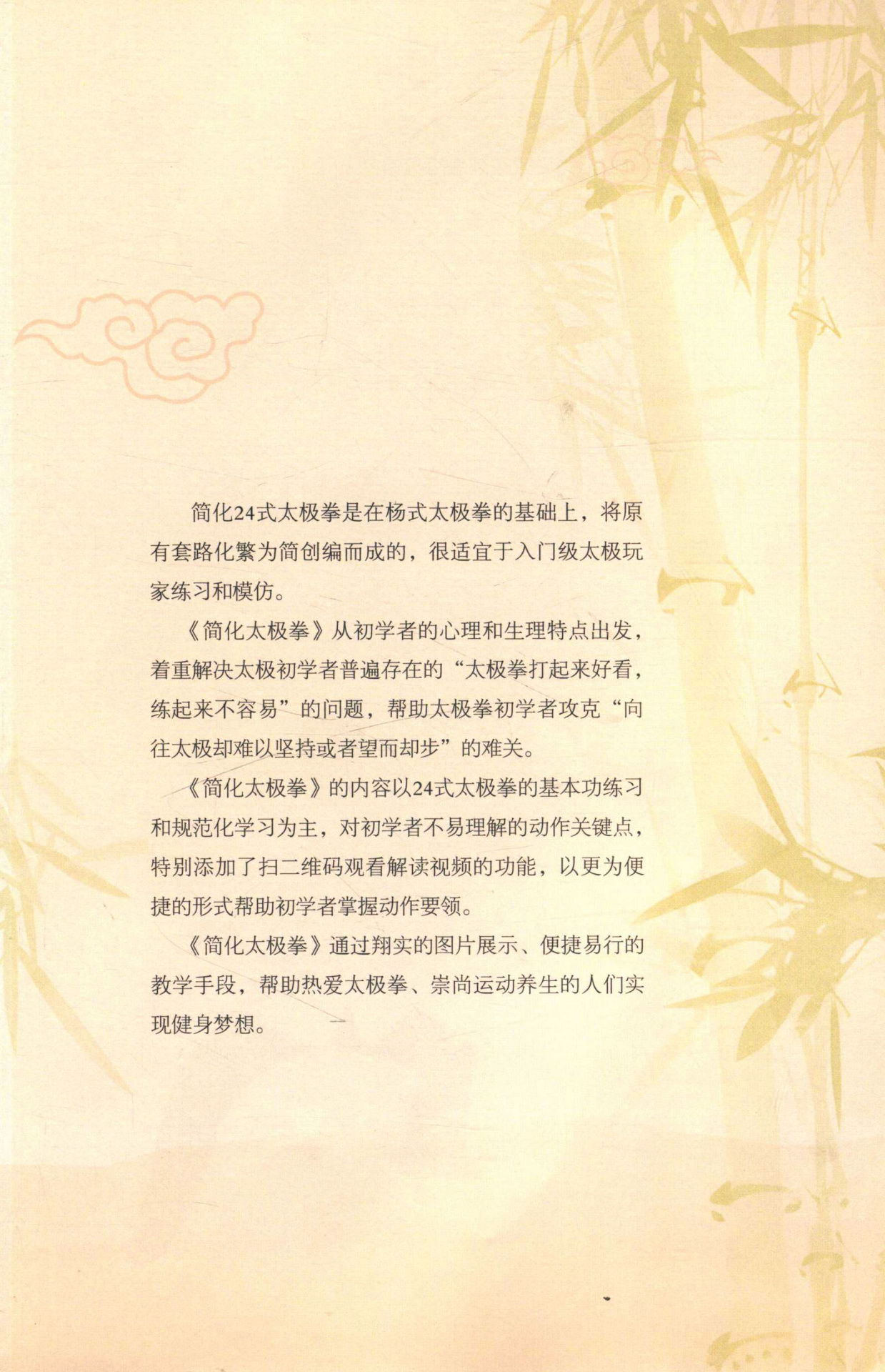
购书咨询: 010-64518888(传真: 010-64519686) 售后服务: 010-64518899

网 址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

定 价: 49.80元

版权所有 违者必究

The background of the page features a traditional Chinese ink wash style illustration. On the right side, there are several tall, slender bamboo stalks with delicate leaves. On the left side, there are stylized, swirling clouds. The overall color palette is a warm, light beige or cream, giving it a classic and serene feel.

简化24式太极拳是在杨式太极拳的基础上，将原有套路化繁为简创编而成的，很适宜于入门级太极玩家练习和模仿。

《简化太极拳》从初学者的心理和生理特点出发，着重解决太极初学者普遍存在的“太极拳打起来好看，练起来不容易”的问题，帮助太极拳初学者攻克“向往太极却难以坚持或者望而却步”的难关。

《简化太极拳》的内容以24式太极拳的基本功练习和规范化学习为主，对初学者不易理解的动作关键点，特别添加了扫描二维码观看解读视频的功能，以更为便捷的形式帮助初学者掌握动作要领。

《简化太极拳》通过翔实的图片展示、便捷易行的教学手段，帮助热爱太极拳、崇尚运动养生的人们实现健身梦想。

目录

预备姿势 / 1

1. 起势 / 2

2. 左右野马分鬃 / 5

3. 白鹤亮翅 / 20

4. 左右搂膝拗步 / 22

5. 手挥琵琶 / 36

6. 左右倒卷肱 / 38

7. 左揽雀尾 / 52

8. 右揽雀尾 / 59





- 9. 单鞭 / 70
- 10. 云手 / 76
- 11. 单鞭 / 89
- 12. 高探马 / 92
- 13. 右蹬脚 / 95
- 14. 双峰贯耳 / 102
- 15. 转身左蹬脚 / 105
- 16. 左下势独立 / 110

17. 右下势独立 / 117

18. 左右穿梭 / 122

19. 海底针 / 131

20. 闪通臂 / 134

21. 转身搬拦捶 / 137

22. 如封似闭 / 144

23. 十字手 / 149

24. 收势 / 156



预备姿势

头、背、腰挺直，百会穴上顶，下颌微收；两肩下沉，两手自然舒展、置于大腿外侧；两脚并拢，两腿伸直，髋关节向后微收；小腹放松，目平视前方，意念集中。



特别提示

全身放松，
头颈正直；意
念集中，呼吸
自然。



② 左脚脚尖提起，离开地面约2厘米，平行向左打开；双脚开立约与肩同宽时，左脚脚尖点地。

1

起势

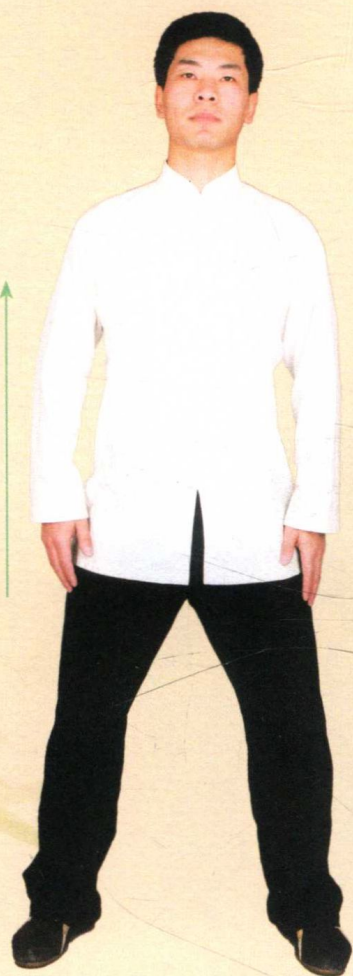


① 吸气，上身保持不动，重心慢慢移到右腿。



特别提示

依次松左
胯、膝、踝，
自然脚跟离地。



③ 呼气，依次脚掌脚跟落地，重心从右腿平移到两脚足弓中点上。



④ 吸气，但是肩不提起，用肩送肘向前，提手掌，双手与肩同高同宽。



⑤ 呼气两肩下沉，两肘肘尖向下。
 两掌轻轻下按至腹前；
 坐腕，两掌手指斜向上；
 松胯，臀大肌向内收敛；
 屈膝下蹲，腰背放平，两膝外撑，裆撑圆；
 重心落在两脚足弓中点上；
 上体保持预备站姿时的中正状态；
 小腹放松，两眼平视前方，意念集中。



特别提示

下蹲时上体要保持正直；
 手的升降与腿的屈伸、呼
 吸相配合；
 用鼻子吸气、呼气，保持
 呼吸均匀而细长。



2 左右野马分鬃

野马分鬃（一）

① 丁步抱球

上体微向右转，身体重心移至右腿；
右臂收在胸前平屈，掌心向下；
左手经体前向右下画弧，落于右手
下，掌心向上；
两掌心相对成抱球状；
左脚随即收到右脚内侧，脚尖点地。

特别提示

抱球手离身体
30 厘米左右，双肘
自然下坠，不要向
内夹紧。



特别提示

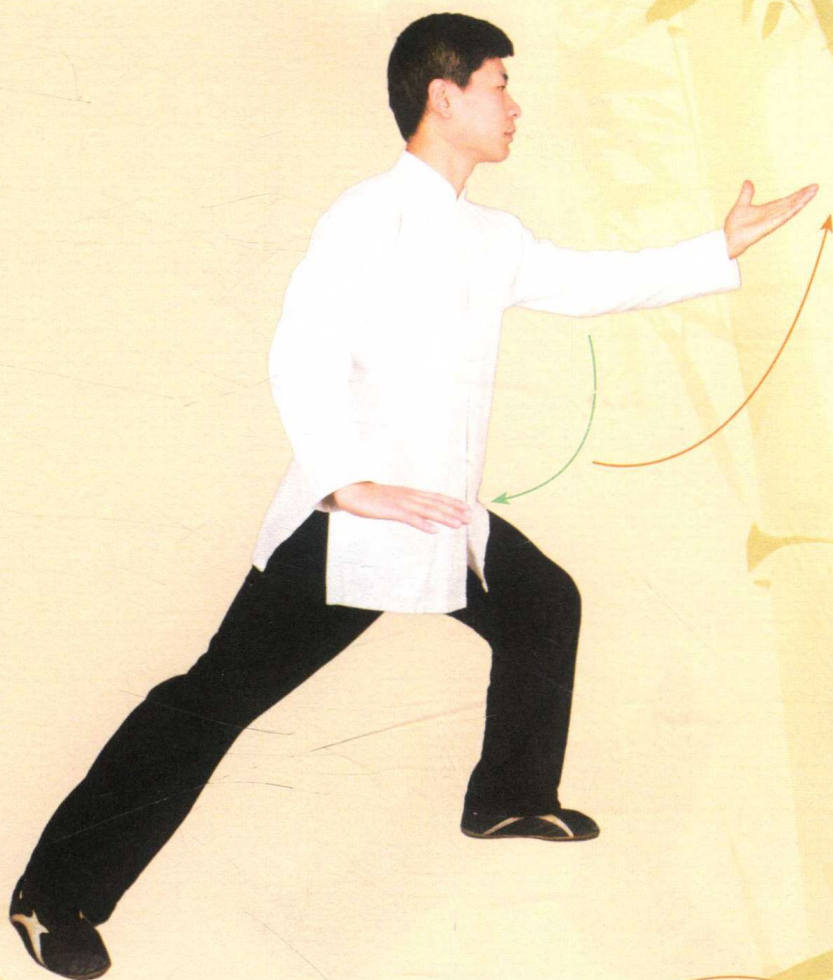
迈步落脚要轻，
重心留在右脚，不
要急于前移。

② 转体迈步

上体微向左转；

左脚向左前方迈出，步幅约一脚宽度，脚跟着地成虚步；

两手掌微微分开。



③ 弓步分掌

右脚跟后蹬，右腿自然伸直；
 左腿前弓，脚掌慢慢踏实，成左弓步；
 上体继续向左转正；
 左手随转体慢慢向左上分开；
 右手随转体慢慢向右下分开；
 左手高与肩平，掌心斜向上，左肘微屈；
 右手落在右胯旁；
 右肘微屈，掌心向下，指尖向前；
 目随左手转动而平视前方。



特别提示

重心要平稳前移，分掌
 和弓步动作同时完成；
 两肩放松下沉，胸微微
 内含，双臂保持自然弧形。



野马分鬃（二）

- ① 重心后坐
- 上体慢慢后坐；
- 身体重心移至右腿；
- 左脚尖翘起；
- 上肢动作保持不变。



特别提示

重心平移后坐时，
上体保持正直，不要
前俯后仰。



② 前移抱球

左脚脚尖微向外约 60° 方向撇，身体左转；
右腿蹬伸；
左腿慢慢前弓，脚掌慢慢踏实；
身体重心慢慢移至左腿；
左臂收在胸前平屈，左手掌心翻转向下；
右手向左上画弧，手臂外旋，掌心上翻；
两掌心相对成抱球状；
目平视左手方向。



③ 丁步收腿
重心移至左腿；
右脚慢慢收到左脚内侧，脚尖点地；
目平视左手方向。



特别提示

收腿过程中左腿保持弯曲，身体重心不要升高；
成丁步后，右脚虚点地面，重心完全在左脚。