

国家非物质文化遗产代表性项目教材

王其和太极拳



河北出版传媒集团
河北美术出版社

二十四式简化套路

WANG QIHE TAIJIQUAN
ERSHISISHI JIANHUA TAOLU

河北省王其和太极拳协会编



国家非物质文化遗产代表性项目教材

王其和太极拳

二十四式简化套路



WANG QIHE TAIJIQUAN
ERSHISISHI JIANHUA TAOLU

河北省王其和太极拳协会 编

河北出版传媒集团
河北美术出版社

特聘编审：吴 彬

主 编：王建利 孟志斌

副 主 编：温志超 宋孟图

审 定：李剑方 刘云廷

演 示：温志超

责任编辑：郑亚萍

装帧设计：脱琳琳

封面设计：吴立刚

图书在版编目（CIP）数据

王其和太极拳二十四式简化套路 / 河北省王其和太极拳协会编. -- 石家庄：河北美术出版社，2015. 10
ISBN 978-7-5310-6828-0

I. ①王… II. ①河… III. ①太极拳—套路（武术）
IV. ①G852.111.9

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第242568号

王其和太极拳二十四式简化套路

河北省王其和太极拳协会 编

出版发行：河北出版传媒集团 河北美术出版社

地 址：河北省石家庄市和平西路新文里8号

邮 编：050071

电 话：0311-87041333

制 版：石家庄市翰墨文化艺术设计有限公司

印 刷：北京鑫富华彩色印刷有限公司

开 本：787mm×1092mm 1/16

印 张：2.75

印 数：1~5000

版 次：2015年10月第1版

印 次：2015年10月第1次印刷

定 价：15.00元

前 言

太极拳是中华民族对全人类的一项伟大贡献，它在强身健体、防身技击、修养心性等方面的独特功效已得到越来越多人的认可，被称为“天赐恩物”，广受世人喜爱。随着科学的进一步证明，太极拳已不是一般人眼中的“老年专利”，其有益于青少年身心之处更是不胜枚举。

太极拳在数百年绵延不绝的传承、发展中，形成了一些重要门派，目前经国务院批准的国家级非物质文化遗产代表性项目有7个。这些流派各有特点，异彩纷呈。本书向读者介绍的王其和太极拳，就是中华传统武术百花园中的一朵奇葩。

该拳形成于清末民初时期，它的创始人王其和先生是河北省任县人。任县是太极拳的重要传播基地，造就出不少太极名家。著名太极拳宗师郝为真、杨澄甫先生的得意弟子在任县就有五位。王其和先生出生于著名的古大陆泽腹地——邢湾镇环水村，此地历史上民风彪悍，尚武成风。王其和先生自幼酷爱武术，早年曾习练洪拳、三皇炮捶等拳械，后沉醉于太极功夫，到广府城拜郝为真大师学习武式太极拳达六年之久。1914年在北京得遇杨式太极大师杨澄甫先生，得到了杨先生的格外器重和厚爱，并留在身边朝夕学艺。杨澄甫先生所著的《太极拳使用法》一书中，王其和作为重要传人名列其中。虽然后来王其和未能随杨师南下沪、广或闯荡海外，而是带艺回乡，潜心研练，终老村野，对提高他的知名度有很大影响，但这种远离名利场的僻静反而为该拳的最终形成提供了绝佳的环境，尤其是对该门派传人形成“练拳重真功、学艺轻浮名”的门风，起到了至关重要的作用。

王其和太极拳源自杨武，融合杨武，源起正脉，自成一家。该拳路下盘结构严谨、步伐灵活、转换自如，上身舒展大方、庄重柔和，整体拳架大小适中，圆满紧凑，练用结合，健身与技击完美统一。该拳历经百年传承，以其特有的魅力渐渐享誉武林，受到各级政府的重视和广大武术爱好者的青睐。现在，该拳已作为太极拳的一个重要流派载入《永年太极拳志》，并于2014年被列为国家级非物质文化遗产代表性项目。传播范围已从河北逐渐扩展到北京、天津、山西、广东、山东、江苏、浙江、宁夏、新疆、东北、福建等地。近年来，王其和太极拳协会多次组织参加国内外武术文化交流和重大赛事，取得了可喜成绩，影响不断扩大，习练者迅速增加，一些高等院校也拟开设王其和太极拳课程，编写本教材也正是为了适应这种需要。

王其和太极拳在拳架套路上有八十四式传统套路、二十九式简化套路、二十四式简化套路、三十八式快拳套路等，器械有剑、刀、枪等，对练项目有定步推手、活步推手、散手等。拳理拳法上的主要成果有：“修炼四字要旨（德、真、悟、恒）”“十字要诀（正、静、顺、轻、松、柔、圆、活、灵、空）”“浑圆劲的境界修炼”“散手战略战法”“内修门径”“松柔、知觉、内劲三大功夫”等。这些成果不仅是本门派的练功指南，也为丰富太极理论做出了积极的贡献。

本书所介绍的二十四式简化套路是根据正规竞技比赛套路要求而编排的一套拳路，它从王其和太极拳的传统套路中精选了二十四式有代表性的姿势动作，精心设计串连，正常练习时间在5分钟左右。不仅在时间上符合常规比赛要求，而且具备短而精、易学记、易入门的特点，非常适合初学者练习。虽然套路简短，但动作要领与传统套路完全一致，若能潜心演练，循序渐进，则能很好地体悟到王其和太极拳的神采魅力所在，为将来的进一步深造打下坚实的基础。

编者

2015年8月

目 录

第一章 基本功法..... 1

一、手型、手法 2

(一) 掌 2

1. 立掌..... 2

2. 俯掌..... 2

3. 仰掌..... 2

4. 横掌..... 3

(二) 拳 3

(三) 勾手 3

(四) 手法 4

1. 棚 4

2. 掙 4

3. 挤 4

4. 按 5

二、眼法 5

三、身型、身法 5

(一) 身型 5

1. 头 5

2. 肩 5

3. 肘 5

4. 胸 5

5. 背 5

6. 腰..... 6

7. 脊..... 6

8. 臀..... 6

9. 胯..... 6

10. 膝 6

(二) 身法 6

四、步型、步法 6

(一) 步型 6

1. 弓步..... 6

2. 虚步..... 7

3. 马步..... 7

4. 仆步..... 7

(二) 步法 8

1. 上步..... 8

2. 退步..... 8

3. 跟步..... 8

4. 碾脚..... 8

5. 撤步..... 8

五、腿法 8

1. 分脚..... 8

2. 蹬脚..... 9

3. 摆脚..... 9

第二章 二十四式太极拳讲解 11

拳式名称 12

第一组 讲解 12

第 1 式 起势 12

第 2 式 上步七星掌 14

第 3 式 揽雀尾 15

第 4 式 单鞭 18

第 5 式 提手上势 20

第 6 式 白鹤亮翅 21

第二组 讲解 22

第 7 式 搂膝拗步 22

第 8 式 手挥琵琶 23

第 9 式 左右搂膝拗步 24

第 10 式 搬拦捶 25

第 11 式 如封似闭 26

第三组 讲解 27

第 12 式 左右分脚 27

第 13 式 转身蹬脚 28

第 14 式 左野马分鬃 29

第 15 式 右野马分鬃 30

第 16 式 十字手单鞭 30

第四组 讲解 31

第 17 式 下式 31

第 18 式 上步七星捶 32

第 19 式 退步跨虎 32

第 20 式 转身摆莲 33

第 21 式 弯弓射虎 34

第 22 式 双抱捶 35

第 23 式 手挥琵琶 36

第 24 式 收势 37

主编简介 38

第一章 基本功法



✧ 手型、手法

✧ 眼法

✧ 身型、身法

✧ 步型、步法

✧ 腿法



一、手型、手法

(一) 掌

手指自然舒展，指缝间隙适当，掌心内凹，似荷叶状，简称“荷叶掌”。

1. 立掌

五指自然舒展，掌尖朝上，掌心斜向前，手腕微坐。（图 1-1、图 1-2）



图 1-1



图 1-2

2. 俯掌

五指自然舒展，掌尖向前，掌心向下，手腕向下微压。（图 1-3）



图 1-3

3. 仰掌

五指自然舒展，掌心向上，手腕微屈。（图 1-4）



图 1-4



图 1-5

4. 横掌

五指自然舒展，拇指斜向上，其他四指向前，掌心向内。（图 1-5）



图 1-6

（二）拳

四指并拢，向内卷屈于手心处，俗称“攥拳如卷饼”，拇指屈压于中指和食指的第二节上。拳面要平，成四方拳。打拳时，手腕要平，不可上翘，也不可下弯。拳分为拳心、拳背、拳眼和拳面。

（图 1-6）



图 1-7

（三）勾手

勾手捏法：拇指、食指和小指三指指尖捏拢，中指、无名指指尖分别压在食指、小指的指甲盖上，五指尖捏住，呈梅花瓣状。腕部上提，指尖自然下垂。勾手时不可僵劲拙力，掌心要空，舒松自然。

（图 1-7）

（四）手法

1. 棚

臂成弧形，前臂由下向前上方棚圆，环于胸前，掌心向内，意注前臂。（图 1-8）

2. 掳

两臂微屈，掌心斜相对，两掌随腰转动，由前上方向斜下方松沉划弧。（图 1-9-1、图 1-9-2）



图 1-9-1



图 1-9-2

3. 挤

后掌贴近前掌，掌根斜相对，两臂同时向前挤出，意注手背；挤出后两臂撑圆，高不过肩，低不过胸。（图 1-10）

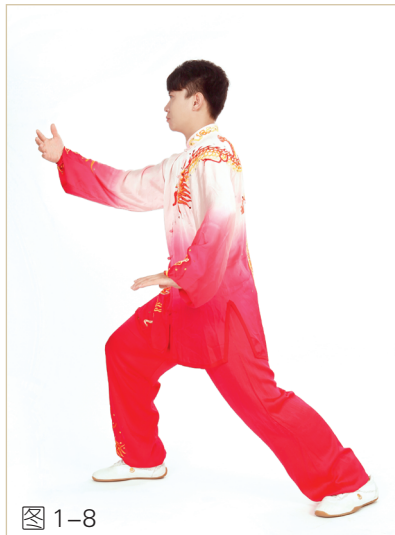
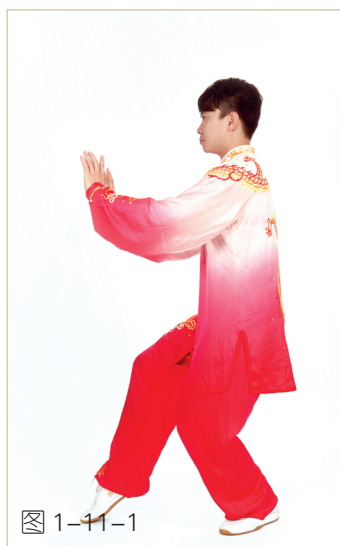


图 1-8



图 1-10



4. 按

两掌同时由后向前推按；按出后，手腕不过肩，低不过胸，掌心斜向前，指尖朝斜上方，臂将展未展，肘部松沉。（图 1-11-1、图 1-11-2）



二、眼 法

精神贯注，以意导形，神态自然。每个动作转换之前，目光领先，形随意动。定势时，目光平视前方。

三、身型、身法

（一）身型

1. 头

虚领顶劲，下颌微收，头直容正，目平视，神态自若，唇微闭，齿轻合，颈部正直，自然松舒。

2. 肩

保持自然松沉，不可耸肩，也不可用力下坠。

3. 肘

微屈呈弧形，自然下坠，不可僵直、外翻或扬起。

4. 胸

微含，舒松自然，不可挺胸外凸，也不可过分内缩。

5. 背

自然放松，舒张拔身，不可故意弓背。

6. 腰

自然放松,不要后弓或前挺,运转时要松柔灵活,以腰为轴,带动肢体运动。

7. 脊

节节松开,保持中正,不可歪斜,不可前挺后弓。

8. 臀

臀内敛,尾闾有前卷、上提之意,不可向后突出或摇摆。

9. 胯

要求松、正、平,不可左右突出歪扭。

10. 膝

伸屈要灵活,膝尖与足尖自然相呼应。

(二) 身法

身体保持中正安舒,端庄松活,不偏不倚,自然平稳。动作以腰为轴,带动四肢,上下相随,不可俯仰歪斜、忽起忽落。

四、步型、步法

(一) 步型

1. 弓步

前腿屈膝前弓,脚尖朝前,膝部不得超过脚尖;后腿自然微屈后蹬,脚尖斜向前方,与前脚夹角45度,全脚着地,两脚之间横向距离约为一至两拳的长度。(图1-12)



图 1-12



图 1-13

2. 虚步

后腿屈膝下蹲,身体重心后坐,前腿脚掌虚着地,膝关节微屈,两脚之间横向距离约为一至两拳的长度。(图 1-13)



图 1-14

3. 马步

两腿平行开立,两脚之间距离略宽于肩,圆裆开胯,两膝外撑,重心居中。下蹲时,保持虚领顶劲,勿挺胸,臀部勿后突。(图 1-14)



图 1-15

4. 仆步

两腿分开,右腿屈膝下蹲,脚尖和膝部微外展,左腿自然舒展平仆,脚尖朝前,全脚着地,上体微前俯,但不可弯腰。(图 1-15)

（二）步法

1. 上步

后脚向前一步或前脚向前半步。

2. 退步

前脚向后退一步。

3. 跟步

后脚向前跟进半步。

4. 碾脚

以脚跟为轴，脚尖外展或内扣；以前脚掌为轴，脚跟外展。

5. 撤步

后脚向后撤半步。

各种步法变换必须做到位置准确、轻灵沉稳、虚实分明，抬脚不可过高，也不能拖地，俗称“趟泥步”。要做到“迈步如猫行”。

五、腿 法

1. 分脚

支撑腿微屈站稳，另一腿屈膝提起，小腿上摆，脚尖绷直，脚面向上，略高于腰，腿法要求支撑稳定，膝关节不可僵直，胯关节松活，上体维持中正，不可低头弯腰、前俯后仰、左右歪斜。（图 1-16）



图 1-16



图 1-17



图 1-18



图 1-19

2. 蹬脚

支撑腿微屈站稳，另一腿屈膝提起，小腿上摆，脚尖勾起，脚跟外蹬，略高于腰。腿法要求支撑稳定，膝关节不可僵直，胯关节松活，上体维持中正，不可低头弯腰、前俯后仰、左右歪斜。（图 1-17）

3. 摆脚

支撑腿微屈站稳，另一腿屈膝提起，小腿从内侧向外侧呈扇形摆动，脚面绷直，略高于腰。腿法要求支撑稳定，膝关节不可僵直，胯关节松活，上体维持中正，不可低头弯腰、前俯后仰、左右歪斜。（图 1-18、图 1-19）

太极拳要领：~~~~~

虚灵顶劲、尾闾中正、含胸拔背、沉肩坠肘、松腰敛臀、上下相随、气沉丹田、以意导形、步分虚实、连绵不断。

~~~~~

