

太极  
剑

太极拳·剑标准教程之一

ER SHI SI SHI JI QUAN

# 二十四式太极拳



学苑出版社

太极拳·剑标准教程

二十四式太极拳

## 图书在版编目 (CIP) 数据

太极拳·剑标准教程之一二十四式太极拳 / 《太极拳·剑标准教程》编委会编。—北京: 学苑出版社, 2000.1

ISBN 7-5077-1332-6

I.太... II.二... III.太... IV.①太极拳—教材②剑术(武术)—中国—教材 V.G852.11

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2000) 第 00074 号

学苑出版社出版发行

北京市万寿路西街 11 号 100036

北京平谷大北印刷厂印刷 新华书店经销

850 × 1168 开本 5 印张 100 千字

2000 年 2 月北京第 1 版 2000 年 2 月北京第 1 次印刷

印数: 10000 册

全十册定价: 160.00 元 (本册定价: 15.00 元)

好在奉枉太

平小那

一九七八年十一月廿六日

太极名家讲授  
全国冠军演练  
实用权威规范



学苑出版社

太极者 无极而生 阴阳之母也



太极者 无极而生 阴阳之母也

## 编委会名单

策划：中央电视台《闻鸡起舞》栏目组  
北京体育大学锦绣中华工作室

顾问：张文广 张 山 门慧丰 冯志强  
李秉慈 孙剑云 陈正雷

编委：（以姓氏笔画为序）

丁一凡	马金龙	王玉林	孙永武	武 冬
苏 秦	李德祥	张永涛	张俊峰	吴青峰
杨 丽	陈建云	陈武星	胡秀娟	黄康辉

### 本书技术示范

黄康辉：北京体育大学武术系教师  
蝉联8届全国太极推手赛冠军

吴阿敏：北京体育大学武术系学生  
1998年全国太极拳·剑·推手赛全能冠军  
1999年第六届国际武术太极拳邀请赛42式太极剑、  
陈式太极拳冠军

柳 娟：北京体育大学武术系学生  
1997年全国太极拳·剑·推手赛全能冠军  
1997、1999年全国武术锦标赛陈式太极拳冠军  
1999年全国武术锦标赛武式太极拳冠军

# 十三勢歌

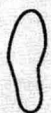
十三總勢莫輕視。命意源頭在腰際。  
變轉虛實須留意。氣遍身軀不少滯。  
靜中觸動動猶靜。因敵變化示神奇。  
勢勢存心揆用意。得來不覺費功夫。  
刻刻留意在腰間。腹內松靜氣騰然。  
尾閭中正神貫頂。滿身輕利頂頭懸。  
仔細留心向推求。屈伸開合聽自由。  
入門引路須口授。功夫無息法自修。  
若言體用何為准。意氣君來骨肉臣。  
詳推用意終何在。益壽延年不老春。  
歌兮歌兮百四十。字字真切意無遺。  
若不向此推求去。枉費功夫貽嘆息。

詳推用意終何在

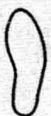
益壽延年不老春



## 本书图例



左足着地



右足着地



左足掌着地（虚步）



右足掌着地（虚步）



足跟着地



提腿悬足



丁步，足尖着地，尖头示足尖方向



收脚不着地，尖头示足尖方向



示摆脚、扣脚或碾脚方向



# 目 录



太极者 无极而生 阴阳之母也

1	前 言
2	一. 动作名称
3	二. 动作图解
4	预备势
4	第1式 起 势
6	第2式 左右野马分鬃
13	第3式 白鹤亮翅
15	第4式 左右 <u>搂膝拗步</u>
21	第5式 手挥琵琶 <small>qōng</small>
25	第6式 左右倒卷肱
31	第7式 左 <u>揽雀尾</u>
36	第8式 右 <u>揽雀尾</u>
43	第9式 单 鞭
45	第10式 云 手
51	第11式 单 鞭
53	第12式 高 <u>探马</u>
55	第13式 右 <u>蹬脚</u>
57	第14式 双峰贯耳
59	第15式 转身左 <u>蹬脚</u>
63	第16式 左下势独立
67	第17式 右下势独立
71	第18式 左右穿梭
77	第19式 海底针
79	第20式 闪通臂
81	第21式 转身搬拦捶
87	第22式 如封似闭
89	第23式 十字手
92	第24式 收 势
94	三. 动作路线示意图
119	附一: 怎样快速自学太极拳
134	附二: 太极拳拳理

# 前 言

为了普及推广太极拳运动，满足广大群众健身的需要，原国家体委武术处于1955年组织有关太极拳专家，以流传面和适应性最广泛的杨式太极拳大架为基础，按简练明确、易学、易练的原则，选择主要内容创编出了24式简化太极拳。它保留了太极拳的传统风格特点，突出了太极拳的群众性和健身性。

## 24式太极拳的基本特点：

第一，保持了传统风格。全部内容选自传统杨式大架太极拳，动作柔和均匀，姿势中正平稳，老幼皆宜，人人可练，易于推广。

第二，练习时间经济。全套24个动作，练习时间为4~6分钟，内容精炼，约为传统套路的 $1/4 \sim 1/3$ ，适于在早操、课间操和工间操等活动中开展。

第三，内容精练集中。内容尽量减少重复。保留了传统太极拳的主要技术内容及基本规格要领，同时又避免了传统套路中半数以上为重复动作的现象。

第四，编排由易渐难。内容编排突破了固有程序。按着由简而繁、由易到难的原则，首先安排直进动作，其次安排后退和侧行动作，最后穿插蹬脚、下势、独立和复杂转折动作，体现由浅入深、循序渐进的教学原则。

第五，锻炼全面均衡。努力做到锻炼全面、均衡。重点动作增加了左右势对称练习，避免了传统套路中只有左下势、右揽雀尾的偏重现象，使学者便于收到全面锻炼效果。24式太极拳于1956年正式公布，立即受到广大群众的欢迎，全国城乡出现了普及太极拳的热潮。目

前，24式太极拳不仅在国内，而且在国际上也广泛流传，成为各国太极拳爱好者喜欢的入门教材，对太极拳走向世界发挥了积极的推动作用。在第11届亚运会开幕式上，中日两国1500名太极拳爱好者曾联合进行了精彩的24式太极拳表演。

## 二十四式太极拳分步自学

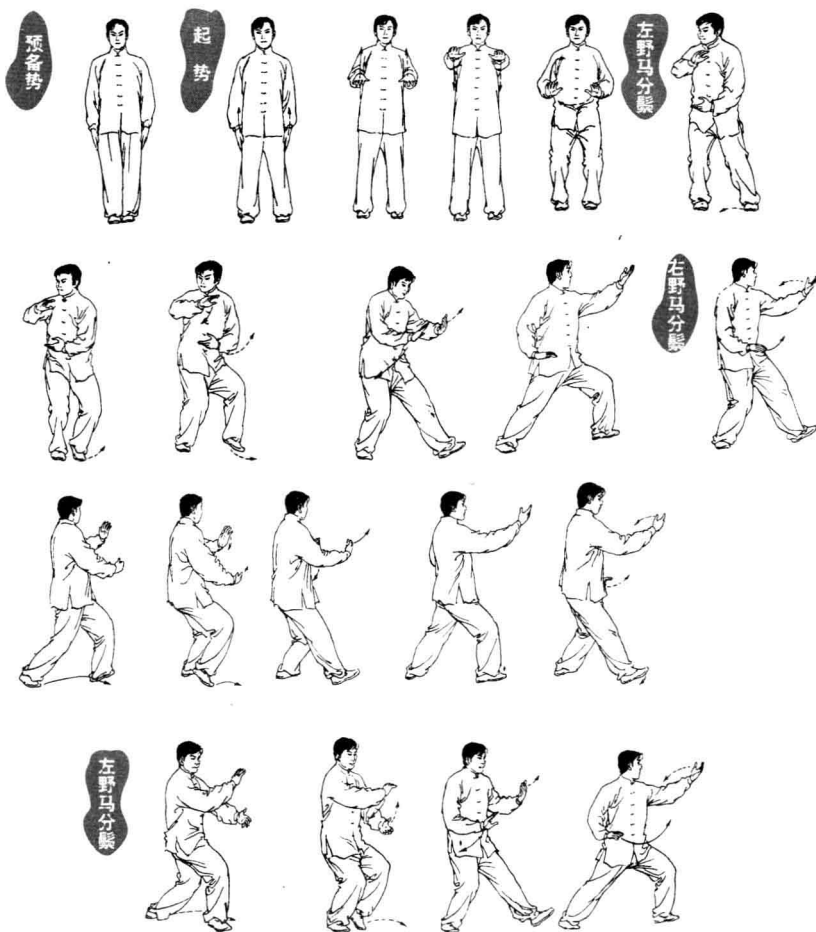
2

### 一. 动作名称

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

## 二. 动作图解

预备势→起势→左右野马分鬃





预备势



第1式 起势

身体自然直立，两脚并拢，两腿自然伸直。胸腹放松，两臂下垂，手指微屈，两手垂于大腿外侧。头颈正直，下颏微收，口闭齿扣，舌抵上腭。精神集中，表情自然，双眼平视前方。

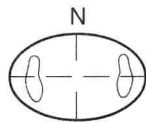
### 1. 左脚开立

左脚向左分开半步，足距与肩同宽，两脚平行向前，成开立步。



## 2. 两臂前举

两臂慢慢向前平举，与肩同高、同宽，双臂自然伸直，肘关节向下微屈；两手心向下，指尖向前。



## 3 屈腿按掌

两腿慢慢屈膝半蹲，重心落于两腿之间，成马步；同时两掌轻轻下按至腹前，上体舒展正直，两眼平视前方。

### 【要 点】

①两肩下沉，两肘松垂，手指自然微屈。屈膝松腰，臀部不可凸出，身体重心落于两腿之间。②左脚开立时，身体仍保持正直。起脚时先提脚跟过渡到脚趾，高不过足踝，落地时由大脚趾依次过渡到全脚底，要做到点起点落，轻起轻落。③上举两臂时，肘尖不可扬起，两肩不可耸起。④屈膝时松腰敛臀，上身保持中正，两掌下按时沉肩垂肘。⑤两臂下落和身体下蹲的动作要协调一致。



第2式 左右野马分鬃

## 【左野马分鬃】

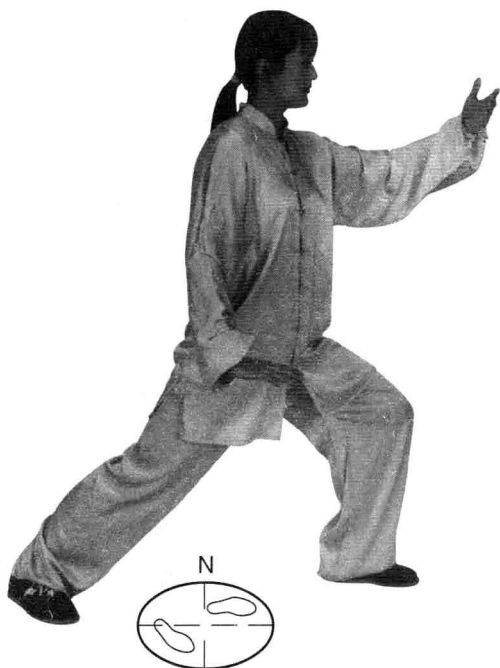
## 1. 收脚抱球

上体稍右转；右臂屈抱于右胸前。手高不过肩，肘略低于手，手心向下。左臂屈抱于腹前，手心向上，两手上下相对，如在右肋前抱球状；左脚收至右脚内侧，脚尖点地；眼看右手。

## 2. 转体上步

上体左转；左脚向左前方迈出一大步，脚跟轻轻着地，重心仍在右腿上。





### 3. 弓步分手

上体继续左转；重心前移，左脚踏实，左腿屈膝前弓。右腿自然蹬直，右脚跟外展，成左弓步；同时两掌前后分开，左手分至体前，高与眼平，手心斜向上。右手按至右胯旁，手心向下，指尖朝前；两臂微屈；眼看左掌。

#### 【要 点】

①上体不可前俯后仰，胸部必须宽松舒展。两臂分开时要保持弧形。身体转动时要以腰为轴，两掌抱球时通过腰节带动臂运动，同时臂自旋。弓步动作与分手的速度要均匀一致，协调同步。②做弓步时，开裆出步，迈出的脚先是脚跟着地，然后脚掌慢慢踏实，脚尖向前，膝关节不要超过脚尖；后腿自然伸直；前后夹脚约成45~60度。③弓步时后脚应有蹬碾动作。分手与弓步要同时完成。前手中指尖与鼻尖相对，后手在胯旁两平拳外。④后坐翘脚时，先屈后腿，腰后坐，同时两臂自旋。⑤野马分鬃式的弓步，前后脚脚跟要分在中轴线两侧，他们之间的横向距离（即以动作行进的中线为纵轴，其两侧的垂直距离为横向）应该保持在10~30厘米。