

24式太极拳

Kan Tu Xue Tai Ji

Er Shi Tai Ji Quan

撰文 示范：吕韶钧



北京体育大学出版社

看图学太极

看图学太极

撰文 示范：吕韶钧

24式太极拳

北京体育大学出版社



策划编辑:张清垣 责任编辑:张清垣
审稿编辑:杨 木 责任校对:长 春
责任印制:长 立 陈 莎

图书在版编目(CIP)数据

24 式太极拳/吕韶钧撰文、示范. - 北京:北京体育大学出版社,2000.1
(看图学太极丛书)
ISBN 7-81051-464-4

I .24… II .吕… III .太极拳,24 式-图解 IV .G852.11

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 77262 号

24 式太极拳

吕韶钧 撰文 示范

北京体育大学出版社出版发行
(北京·中关村北大街 邮编:100084)

新华书店总店北京发行所经销
北京雅艺彩印有限公司印刷

开本:850×1168 毫米 1/32

印张:2.5

定价:6.50 元

2001 年 3 月第 1 版第 5 次印刷

印数:21001—27000 册

ISBN 7-81051-464-4/G·397

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)



P 2	怎样看图学练太极拳	- 1
P 3	24 式太极拳简介	- 2
P 3	24 式太极拳动作名称	- 3
P 4	24 式太极拳学练图示	- 4
P73	24 式太极拳动作路线示意图	- 5
P74	24 式太极拳提高要诀	- 6

一. 注意动作的方向和路线 在图解中,有的画面是一个动作的身体定势,而有的是动作运行过程某一姿势。因此,在看图过程中,一定要辨别好动作与动作过程的方向,看明白动作运行路线图示。动作路线一般是用虚线(……)或实线(—)来表示。本书动作的路线是以虚线表示身体左侧的上下肢动作,以实线表示身体右侧的上下肢动作。每幅动作图所示上下肢路线的终止点,即下一幅动作图上下肢的到位点。另外,学习时应先选定好起始的位置和面向,不要经常变换位置,以免弄错方向而影响学习效果。

二. 学会边看书边模仿动作 初学者可以一手持书,边看书边模仿动作;也可以阅读理解后再比划动作。如果遇到复杂的动作时,可先学习下肢动作,再学习上肢动作,然后将上下肢动作完整地配合起来。

三. 注意动作的衔接 看图学练太极拳容易出现的一个问题,就是初学者往往把注意力只集中在单个图解的动作上,而忽视了整个套路的动作。造成太极拳的动作与动作之间,单个动作与整套动作之间的衔接不协调。这就要求我们每学习一势都要与前面所学的动作连贯起来。避免出现学一势忘一势。

四. 注意阅读动作要点 当所学动作已经基本准确时,应注意阅读“动作要点”,因为这是该动作的关键之处。同时,还要注意呼吸的配合。开始时,采用自然呼吸,动作熟练后,可以尝试着采用拳势呼吸法配合,但要避免练拳时憋气。

24式太极拳也叫简化太极拳,是原国家体育运动委员会(现为国家体育总局)于1956年组织太极拳专家从杨式太极拳架中择取20多个不同姿势动作编串而成的。整个套路虽然只有24个动作,但相比传统的太极拳套路来讲,其内容更精炼了,动作更规范了,并且也能充分体现出太极拳的运动特点。正是因为24式太极拳套路结构简单,数量合理,内容充实,易学易练,所以深受太极拳学练者喜爱。是较为理想的太极拳入门套路。

24式太极拳动作名称

- | | | |
|------------|-----------|-----------|
| 01. 起势 | 09. 单鞭 | 17. 右下势独立 |
| 02. 左右野马分鬃 | 10. 云手 | 18. 左右穿梭 |
| 03. 白鹤亮翅 | 11. 单鞭 | 19. 海底针 |
| 04. 左右搂膝拗步 | 12. 高探马 | 20. 闪通臂 |
| 05. 手挥琵琶 | 13. 右蹬脚 | 21. 转身搬拦捶 |
| 06. 左右倒卷肱 | 14. 双峰贯耳 | 22. 如封似闭 |
| 07. 左揽雀尾 | 15. 转身左蹬脚 | 23. 十字手 |
| 08. 右揽雀尾 | 16. 左下势独立 | 24. 收势 |

起势

练拳，练拳，
身心康健，
大家来学吧！
预备……

4



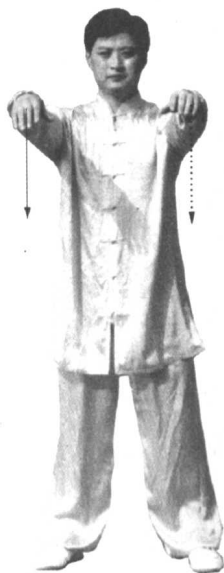
(1)



(2)



(3)



(4)



(5)



(6)

〔要点〕 头颈正直，下颏微收，两肩松沉，精神集中。两臂下落和身体下蹲动作要协调。

左右野马分鬃

心要静，
体要松
要记住喽！

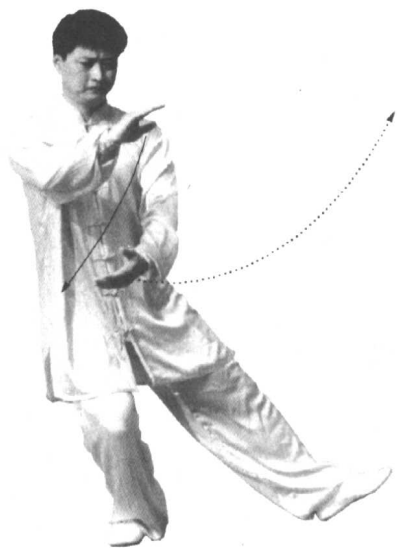
6



(7)



(8)



(9)



(10)



(11)

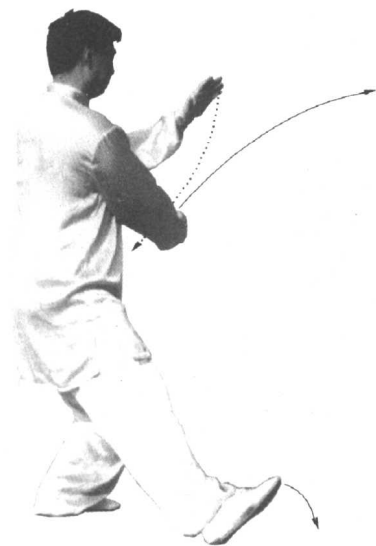
〔要点〕 上体忌前俯后仰，胸部要宽松舒展。身体转动要以腰为轴。两臂分开时保持弧形。



(12)



(13)



(14)





(15)



(16)

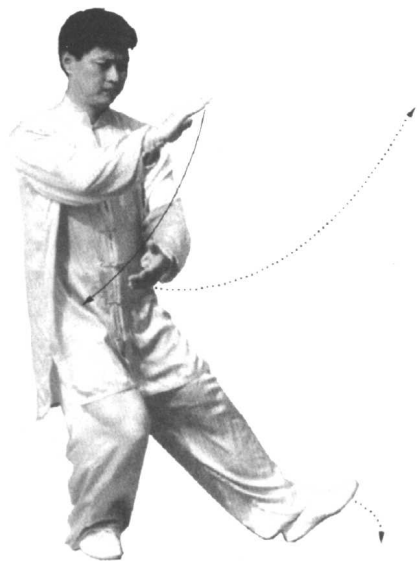


(17)

10



(18)



(19)



(20)



哈哈！——
张开翅膀
就要飞啦！

嘿！
我要登雾腾云啦！



白鹤亮翅



(21)

〔要点〕 胸部不要挺出，两臂都要保持弧形，左膝要微屈。



(22)



(23)



(24)

顺了步
那可就错了!
信不信?!



左右搂膝拗步



(25)



(26)





(27)



(28)



(29)

(要点) 松腰松胯、沉肩垂肘、坐腕舒掌。接膝拗步成弓步时，两脚跟横向距离约30厘米。

二十四式太极拳