

太极拳

24

式

太

极

拳

李德印 演述
北京体育大学出版社





* T089199 *

24 式 太 极 拳

李德印 演述



北京体育大学出版社

策划编辑：佟 晖
审稿编辑：鲁 牧
责任印制：青 山 陈 莎

责任编辑：佟 晖
责任校对：未 茗
制作设计：蓓 虹 王 艺

图书在版编目（CIP）数据

24式太极拳 / 李德印演述. —北京：北京体育大学出版社，2003.1
ISBN 7-81051-833-X

I. 2... II. 李... III. 太极拳, 24式, IV. G852.11

中国版本图书馆CIP数据核字（2002）第082877号

24式太极拳

李德印 演述

北京体育大学出版社出版发行

新华书店总店北京发行所经销

（北京海淀区中关村北大街 邮编：100084）

北京雅艺彩印有限公司印刷

开本：850 × 1168 毫米 1/32

印张：3.25

定价：20.00 元

2003年4月第1版第2次印刷

印数：6001—10000 册

ISBN 7-81051-833-X/G.696

（本书因装订质量不合格本社发行部负责调换）

24 式 太 极 拳

1954年，国家体委对武术工作制定了“挖掘、整理、研究、提高”的方针，成立了武术研究室。决定从太极拳着手，编定统一规范的武术教材，为普及开展武术活动创造条件。为此，国家体委邀请吴图南、陈发科、高瑞周、田镇峰、李天骥、唐豪等太极拳名家共同商讨，制定了精简太极拳初稿，其内容由各流派太极拳的代表性动作组成。初稿公布后，普遍反映内容不够简明，广泛普及比较困难。1955年国家体委武术处毛伯浩、李天骥、唐豪、吴高明等专家再次研究，决定以流传面和适应性最广泛的杨式太极拳为基础，按着简练明确、易学易练的原则，选择主要内容重新编排，保留太极拳的传统风貌，突出太极拳的群众性和健身性。遵循上述方案，经过反复修订，终于产生了新中国第一部由国家体育主管部门编审的统一武术教材——简化太极拳，由于其全套共有24个动作，故又称24式太极拳。24式太极拳具有以下特点：

1. 全部内容选自传统杨式太极拳，动作柔和均匀，姿势中正平稳，老幼咸宜，人人可练，易于推广。
2. 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1/4~1/3，适于在早操、工间操活动中开展。
3. 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。

4. 内容编排突破了固有程序。接着由简而繁、由易到难的原则,开始安排直进动作,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。

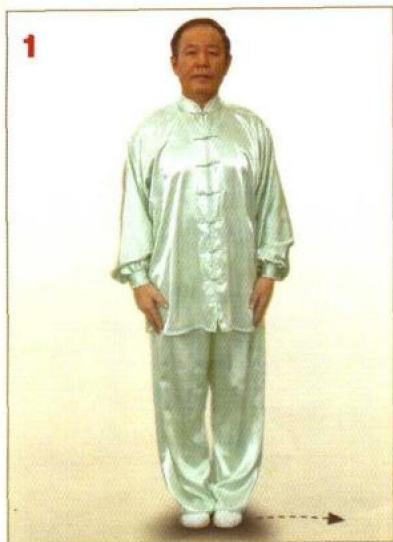
5. 努力做到锻炼全面、均衡。重点动作增加了左右势对称练习,避免了传统套路中只有左下势、右揽雀尾的偏重现象,使学者便于收到全面锻炼的效果。

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作用。

24式太极拳的编写,为武术遗产的整理和武术教材编写摸索了经验,对武术界某些狭隘保守思想也是一次冲击。一些担心太极拳简化改编会违反传统,丢掉精华的人,通过事实逐渐改变了看法,认识到传统武术运动,只有在与社会发展和群众需要不断适应的变化进步中,才能表现出强大的生命力。太极拳的历史和现实都证明了这一真理。

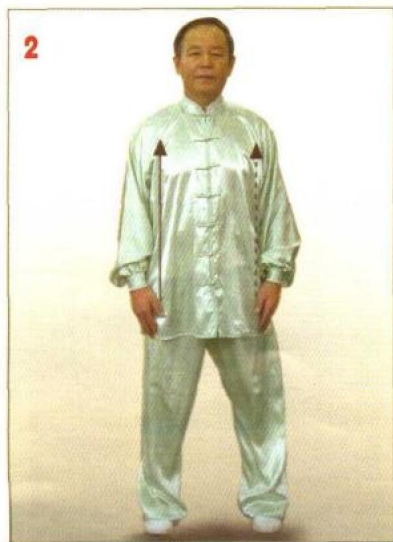
24 式太极拳动作名称

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



预备势

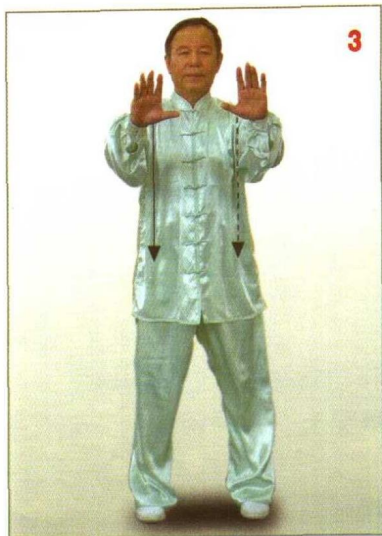
身体自然直立，两脚并拢，两腿自然伸直。胸腹放松，两臂下垂，手指微屈，两手垂于大腿外侧。头颈正直，下颏微收，口闭齿扣，舌抵上腭。精神集中，表情自然，双眼平视前方。



(一) 起 势

左脚向左分开半步，足距与肩同宽，两脚平行向前，成开立步。

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。



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。



【动作要点】

1. 起势中的马步是太极拳的基本步型，教师应按照步型的基本要求，要求学生从一开始就建立起正确的动作定型。

2. 开立步时，应抓住“轻起轻落，点起点落”这个步法规律，先将重心移至右腿，左腿放松，而后轻轻提起左脚跟，以不超过右踝的高度向左分开半步。落脚时前脚掌先着地，并且使脚尖朝正前方，随之全脚掌逐渐踏实。

3. 手臂的前举和下按应抓住“匀速、缓慢”这个关键。手臂的移动要有逆水前进的感觉，

既要有一定的紧张度，又不可僵硬，既要放松，又不可松懈。

4. 手臂前举时，两手先在两腿外侧将掌心转向后方，随即再慢慢地向体前平举。

5. 两掌下按时手心朝下，要有主动下按的动作，按到两手与腹同高时，须展掌、舒指。

6. 屈膝的高度要视学生的素质，因人而异，不要一概而论。太极拳的全套练习中，除少数势子外，整套拳术都是在半蹲的状态中进行的。开始的屈膝高度基本上就是整套拳的拳架高度，练习中间不允许忽高忽低。因此，教师不要让学生将起势的架子蹲得过高或过低，以免拳架高度起伏不定。

7. 上体要保持正直，脊背、臀部、脚跟基本在同一垂面上。

【易犯错误】

1. 向左开步时，身体左右摇晃。

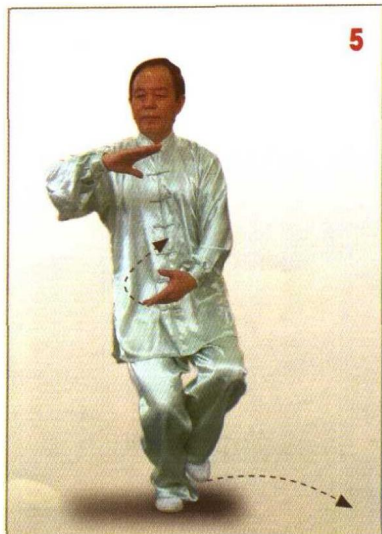
2. 两臂前举和下按时，两肘尖外撑、上扬，两肩上耸。

3. 屈膝下蹲时上体前俯或后仰。

4. 手臂前举和两掌下按时，腕关节过于松软，造成手臂前举时指尖朝下，两掌下按时指尖朝上的折腕”错误。

(二) 左右野马分鬃

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。

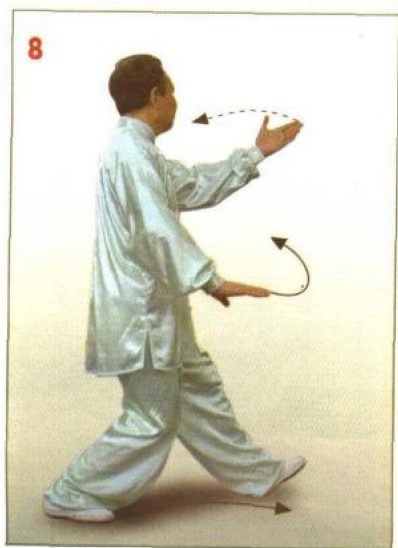


上体左转；左脚向左前方迈出一大步，脚跟轻轻着地，重心仍在右腿上。



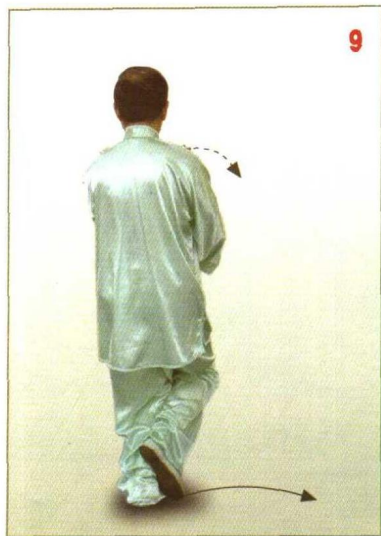


7 上体继续左转；重心前移，左脚踏实，左腿屈膝前弓；右腿自然蹬直，右脚跟外展，成左弓步；同时两掌前后分开，左手分至体前，高与眼平，手心斜向上；右手按至右胯旁，手心向下，指尖朝前；两臂微屈；眼看左掌。

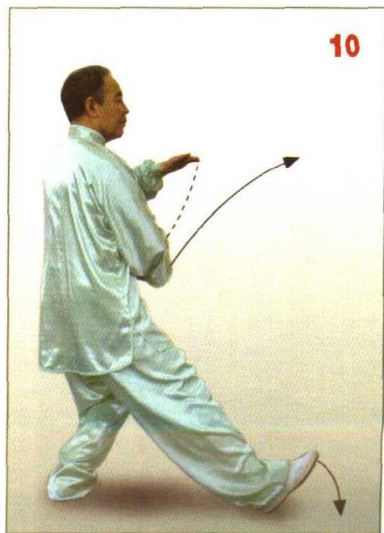


8 重心稍向后移，左脚尖翘起外撇，上体稍左转；两手准备翻转“抱球”；眼仍看左手。

上体继续左转左手翻转成手心向下，在左肋前屈抱。右手翻转前摆，手心向上，在腹前屈抱，两手上下相对，如在左肋前抱球；重心移至左腿，左脚踏实，右脚收至左脚内侧，脚尖点地；眼看左手。

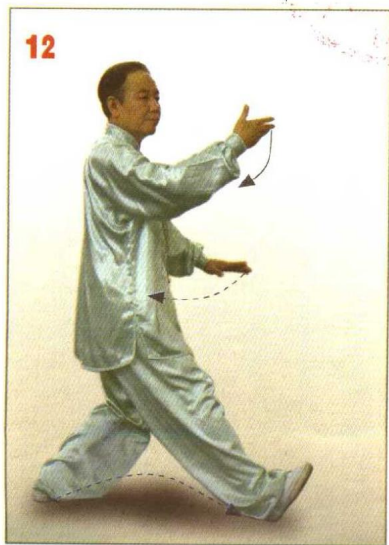


上体稍右转；右脚向右前方迈出一大步，脚跟轻轻着地。



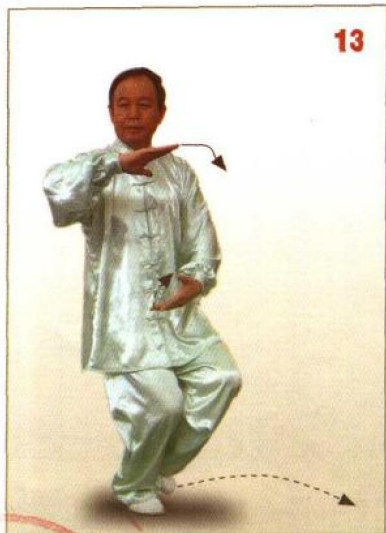


上体继续右转；重心前移，右脚踏实，右腿屈膝前弓；同时左腿自然蹬直，左脚跟外展成右弓步；两手前后分开，右手分至体前，高与眼平，手心斜向上；左手按至左胯旁，手心向下，指尖向前；两臂微屈；眼看右手。



重心稍后移，右脚尖翘起外撇，上体稍右转；两手准备翻转“抱球”。

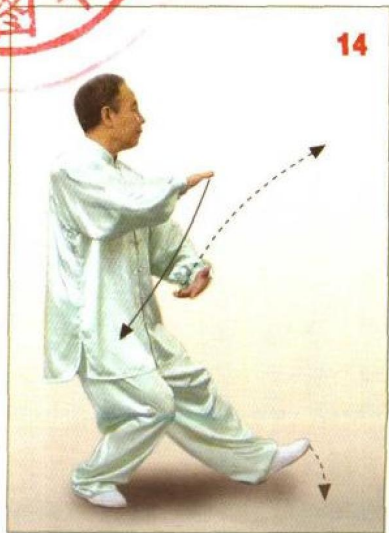
上体继续右转；右手翻转成手心向下，在右胸前屈抱；左手翻转前摆，在腹前屈抱，两手上下相对，犹如在右肋前抱球；重心前移，右脚踏实，左脚收至右脚内侧，脚尖点地；眼看右手。



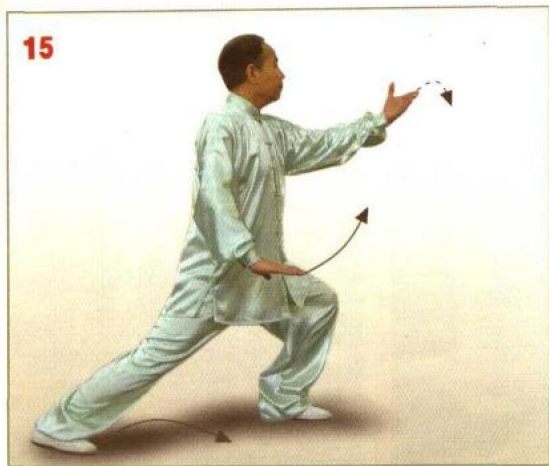
13



上体左转；左脚向左前方迈出一小步，脚跟轻轻着地，重心仍在右腿上。



14



上体继续左转；重心前移，左脚踏实，左腿屈膝前弓；右腿自然蹬伸，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；右手按在右胯旁，手心向下，指尖向前；两臂微屈；眼看左掌。

【动作要点】

1. 左野马分鬃

(1) 转体和抱手的动作是同时进行的。要在转体的带动下协调一致地完成。“抱球”是一个形象的比喻，两臂之间犹如抱一个气球，既要抱得住，又不使气球触及身体，故此两臂的动作要松而不软。右臂呈弧形，高与肩平；肩部放松，肘略低于肩，腕略低于手，五指微屈，自然分开；前臂与胸部之间的距离一般保持20~30厘米。左臂的划弧，除手掌走弧形外，还要伴随着前臂的旋转，定势时左臂也要呈弧形。

(2) 第五动中“左脚收到右脚内侧，脚尖点地”，这时身体重心大部分应落在右腿上，左腿只起辅助支撑的作用。初学时可以这样做，待动作熟练之后，左脚收向右脚内侧时，脚尖不应点地。右野马分鬃也同样如此。这里的“脚尖点地”，指的是前脚掌着地。

(3) 假设起势时面向南方，第一个“野马分鬃”弓步要朝向东方。在上步时上体先转至偏东，弓步时再转向接近正东。在连贯练习时，两个转体应是连贯的，中间不可间断。

(4) 左脚上步时要脚跟先着地。太极拳的步法，均要求一腿屈膝支撑身体，稳定重心，另一腿轻灵地迈出，不可落脚沉重，身体重心过早转移。弓步过程要由腰部旋转、左腿屈弓和右腿后蹬三者协调配

合，不可先蹬直右腿，再屈左膝，这样会使腰胯紧张，重心起伏。

(5) 太极拳的弓步，后腿自然蹬直即可，不能象长拳那样挺劲绷直，以致腰胯不能松开。但也不可过于放松，使膝部出现较大的弯曲，显得软弱无力。另外，在右腿自然蹬直以后，右脚要全脚踏实，不允许出现脚外侧离地(掀脚)和脚后跟离地(拔跟)的现象。弓步时前、后腿分担体重的虚实比例是：前腿承担 $2/3$ ，后腿承担约 $1/3$ 。

(6) 分手时左手手心斜向上，力点在前臂外侧，向左斜上方“靠”出。此时左肩要松沉，肘部微屈。分到顶点时，要展掌、舒指，体现出由轻灵走向沉稳的气势。同时，右手要随之向右下方分开，采至右胯旁。手心向下，指尖朝前，肘微屈。采到顶点时也要求展掌、舒指、坐腕、沉肩。

(7) 眼神是太极拳的重要组成部分。本势的眼神运用：由起势眼看前方，转为注视右手，再转视左手。定势时眼看左手。视线应有张有弛，合理调节。

(8) 在完成姿势的一瞬间，应有一点向四肢、头顶膨胀贯力的意念，同时呼气下沉。这样可使完成姿势更臻沉稳，虚实变化更为分明。但是，贯力的意念不宜过分，尤其不要故意两臂绷紧，弯腿下沉。

2. 右野马分鬃

(1) 转体翘脚时，身体重心平稳地稍向后移，与上体左转协调并进。运转过程中，上体要保持正直，重心移动的幅度至左脚可轻灵地转动即可。

(2) 两手翻掌划弧“抱球”时，两手先略放松(由实变虚)，随即再左掌内旋，右掌外旋划弧，同时收拢后脚。

(3) 收脚时，主要是通过重心前移，以大腿的力量轻轻地把后脚提起，慢慢地屈膝向前，使后脚在前脚的内侧落下。

(4) 连续上步的步法，是本势的教学重点。教学中，可将弓步和连续上步的步法专门提出来练习，以免连贯动作练习中出现顾手顾不了脚的问题。

(5) 其它要点同左野马分鬃。

原 书 缺 页