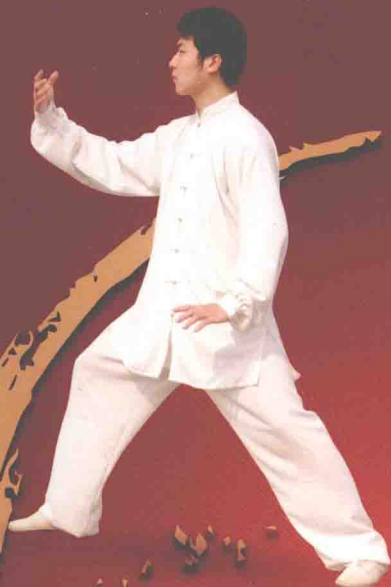


0

零成本健身计划



简化 太极拳

+

简化

太极

剑

零成本健身计划编写组编

太极拳+太极剑=太极超值入门精选

化学工业出版社

0

零成本健身计划



太极拳

简化

太极剑

简化

零成本健身计划编写组编



化学工业出版社

·北京·

简化太极拳(24式)和简化太极剑(32式)是原国家体育运动委员会(现国家体育总局)运动司为了便于太极运动在群众中开展而组织创编的,是初涉太极的健身爱好者最佳的选择,也是参与锻炼人数最为庞大的套路。

简化太极拳又称24式太极拳,以传统太极拳架为蓝本,按照删繁就简、避免重复的原则编排而成,易学、易练、易记;32式简化太极剑动作中包括抽、带、撩、刺、点、劈等主要剑法和各种身法、步法,能够充分体现出轻灵飘逸的韵味。

简化太极拳和简化太极剑是太极普及套路,最适合初次接触太极运动的练习者模仿练习,既可以单人独练,也可以集体练习,每个动作练习时间仅需两三分钟,练习者不受性别、年龄、场地等条件的制约。通过锻炼既可增强体质又能平心静气,还可为学习其他拳术、剑术套路打下基础。

图书在版编目(CIP)数据

简化太极拳+简化太极剑/零成本健身计划编写组
编. —北京:化学工业出版社,2015.1
(零成本健身计划)
ISBN 978-7-122-22046-2

I. ①简… II. ①零… III. ①简化太极拳-套路
(武术)-中国②剑术(武术)-套路(武术)-中国
IV. ①G852.111.9②G852:241.9

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第238253号

责任编辑:宋薇
责任校对:蒋宇

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:化学工业出版社印刷厂
880mm×1230mm 1/32 印张41/2 字数158千字
2015年1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:25.00元

版权所有 违者必究

目录

简化太极拳

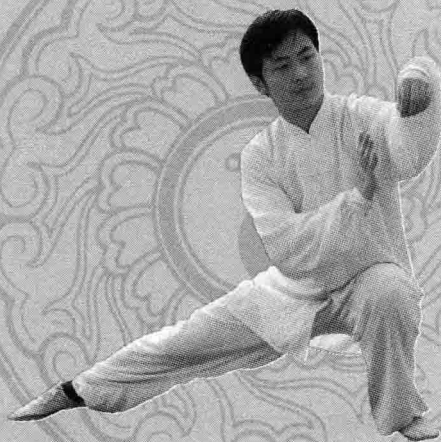
预备式	2		
一、起式	3	十三、右蹬脚	55
二、左右野马分鬃	4	十四、双峰贯耳	57
三、白鹤亮翅	10	十五、转身左蹬脚	58
四、左右搂膝拗步	12	十六、左下势独立	60
五、手挥琵琶	20	十七、右下势独立	63
六、左右倒卷肱	21	十八、左右穿梭	66
七、左揽雀尾	30	十九、海底针	71
八、右揽雀尾	36	二十、闪通臂	73
九、单鞭	41	二十一、转身搬拦捶	74
十、云手	44	二十二、如封似闭	78
十一、单鞭	51	二十三、十字手	80
十二、高探马	53	二十四、收式	82

目录

简化太极拳

预备式	84	第三组	114
起式	85	十七、转身回抽	114
第一组	90	十八、并步平刺	116
一、并步点剑	90	十九、左弓步拦	117
二、独立反刺	90	二十、右弓步拦	118
三、仆步横扫	92	二十一、左弓步拦	120
四、向右平带	94	二十二、进步反刺	121
五、向左平带	95	二十三、反身回劈	123
六、独立抡劈	97	二十四、虚步点剑	124
七、退步回抽	98	第四组	126
八、独立上刺	99	二十五、独立平托	126
第二组	100	二十六、弓步挂劈	128
九、虚步下截	100	二十七、虚步抡劈	129
十、左弓步刺	101	二十八、撤步反击	131
十一、转身斜带	103	二十九、进步平刺	132
十二、缩身斜带	105	三十、丁步回抽	135
十三、提膝捧剑	106	三十一、旋转平抹	135
十四、跳步平刺	108	三十二、弓步平刺	137
十五、左虚步撩	111	收式	138
十六、右弓步撩	112		

简化
太极拳

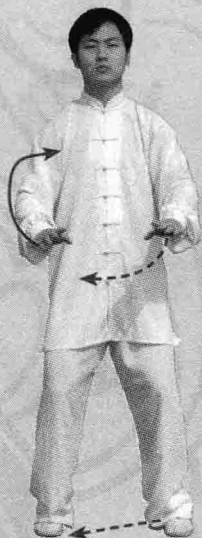


预备式



【动作要领】头颈端正；下颏微内收；胸腹舒松，肩臂松垂；两手轻贴大腿外侧；两脚间隔一拳左右。

【动作路线】身体中正，左脚跟缓缓提起向左横开步，脚前掌先着地再全脚踏实。



一、起式

1. 左脚开步

【动作要领】平视前方；身体中正，重心要落于两腿之间，开步吸气，落步呼气；两脚与肩同宽，脚尖向前。

【动作路线】两臂缓缓向前举起，至两手与肩同高、同宽，掌心向下，吸气。

2. 两臂前举

【动作要领】动作过程中要松肩垂肘，以肩带肘，以肘带手，五指自然伸直舒展；双膝伸直。

【动作路线】肘部下垂带动两手缓缓下落，双手轻轻下按至腹前，两肘下垂与两膝上下相对，呼气。上体自然正直，两腿缓缓屈膝半蹲。下按手掌与屈膝下蹲要同时完成。

3. 屈膝按掌

【动作要点】两肘松垂；两手下落按到腹前；两臂下落与下蹲动作要同时完成。

【动作路线】右臂收在胸前平屈，掌心向下；左手经体前向右划弧至右手下方，掌心向上；上体微右转，身体重心移到右脚，左脚收至右脚内侧约10厘米处脚点地，转体与两臂内收划弧应协调一致，转体至抱球过程吸气。



二、左右野马分鬃

1. 体微右转，丁步抱球

【动作要点】掌心相对成抱球状。

【动作路线】身体微左转，左脚向左前迈出，脚跟着地，重心仍在右脚。

2. 微左转上步

【动作要点】身体正直；重心在右脚。

【动作路线】左手向上划弧；右手向右下划弧；身体左转，左脚踏实，右脚蹬地，右腿伸直，成左弓步。膝盖不要超过脚尖，两脚内侧平行线之间的距离保持在10~30厘米。





3. 弓步分掌

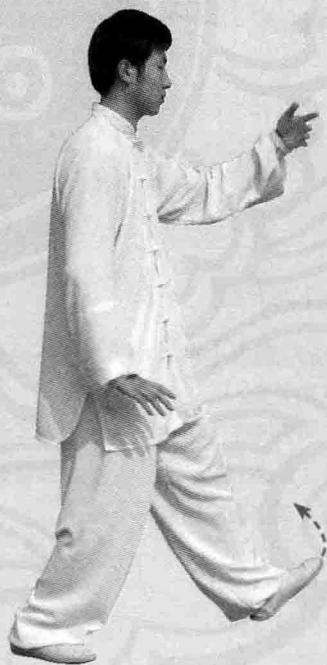
【动作要点】目视左手；左手高度与眼平，左肘微屈，掌心斜向上；右手落在右胯旁，右肘微屈，掌心向下，指尖向前；右腿自然蹬直，成左弓步。

【动作路线】左臂微内旋；上体缓缓后坐，身体重心移至右腿，左脚尖翘起，左膝微屈。

4. 微后坐旋臂

【动作要点】目视左臂；松腰松胯，整个上体向后平移。

【动作路线】以腰转动带动身体微向左转，左脚尖外摆约40度，同时左手旋臂，重心前移，上身和下身动作要一致。





5. 摆脚旋臂

【动作要点】目视左手；左脚掌缓缓踏实。

【动作路线】左臂向内旋转，屈肘收于胸前；右手向左划弧置于左腹前，掌心向上；重心移至左腿，右脚缓缓提起收至左脚内侧，脚尖点地。

6. 丁步抱球

【动作要点】两掌心相对成抱球状；左腿屈膝成丁步。

【动作路线】上体微向右转，右腿提起向右前方约30度方向上步，脚跟着地，脚尖上翘，双脚横向距离一个脚长。





7. 微右转上步

【动作要点】目视右前方；右腿轻轻上步，动作过程中松腰沉胯。

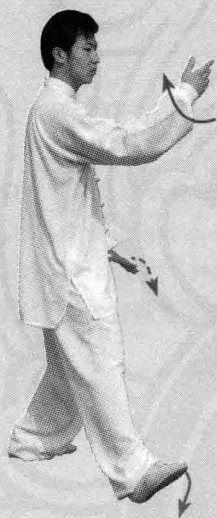
【动作路线】右手随转体缓缓向右上分开，左手随转体缓缓向左下分开；身体右转过程中要以腰带臂，呼气；右脚掌缓缓踏实，右腿屈膝前弓，膝盖不要超过脚尖，左腿自然蹬直，成右弓步。

8. 弓步分掌

【动作要点】目视右手；左手落在左胯旁，掌心向下，指尖向前，左肘微屈；右手与眼同高，掌心斜向上，右肘微屈；左腿自然蹬直，成右弓步。

【动作路线】右臂微内旋；身体向后坐，左腿屈膝，上体向后平移，重心移至左腿，右脚尖上翘，右腿膝部保持微屈状态。





9. 微后坐旋臂

【动作要点】目视右手。

【动作路线】右臂继续内旋；左手外旋向左划弧落于左腹前；右脚尖外摆，脚掌缓缓踏实；脚部动作与转腰旋臂要同步。



10. 摆脚旋臂

【动作要点】目视右手。

【动作路线】右臂屈肘收于胸前；左手向右上划弧置于右腹前，掌心向上；重心移至右脚，左脚缓缓提起收至右脚内侧，脚尖点地；上体应端正。



11. 丁步抱球

【动作要点】两掌心相对成抱球状。

【动作路线】身体微向左转，左腿提起向左前方约30度方向上步，脚跟着地，脚尖上翘，双脚横向距离约一脚长度。



12. 微左转上步

【动作要点】左脚脚跟着地，重心留在右脚。

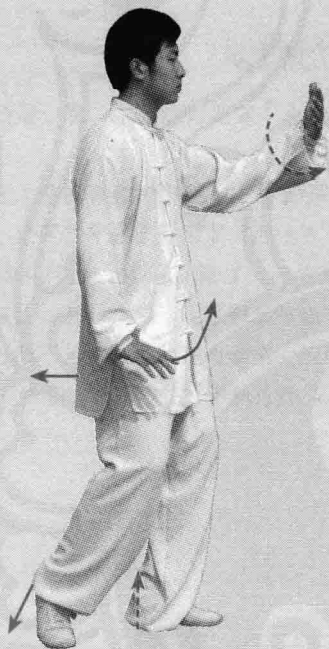
【动作路线】左手随转体缓缓向左上方提起；右手随转体缓缓向右下方下落；身体稍左转，右脚以脚跟为轴向内旋转；左脚掌缓缓踏实，重心前移，上体保持中正，左腿屈膝前弓，膝盖不超过脚尖，右腿自然蹬直成左弓步，呼气。

13. 弓步分掌

【动作要点】目视左手；左手与眼同高，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；左脚上步时落地点与右脚跟之间的横向距离应不少于一拳、不超过三拳。

【动作路线】重心前移，上体微向左转，重心停稳后，右脚跟进半步，前脚掌着地。





三、白鹤亮翅

1. 跟半步

【动作要点】目视前方；重心落在左脚。

【动作路线】左手内旋翻掌向下，左臂屈肘平抱于胸前；右手外旋向左上划弧置于左腹前，掌心转向上；上体后坐抱球，吸气；左脚虚点地；右脚踏实，身体重心移至右腿。

2. 微后坐抱球

【动作要点】目视左手；两掌心相对成抱球状。

【动作路线】身体微向右转，右手向右斜上方挑起至右肩前；左手先随右手向右划弧再经体前向左下划弧，停于左腹前。





3. 右转体右挑掌

【动作要点】右手提至右额前，掌心向左斜后方；左手落于左胯前，掌心向下，指尖向前；左脚稍向前移，脚尖点地，成左虚步。

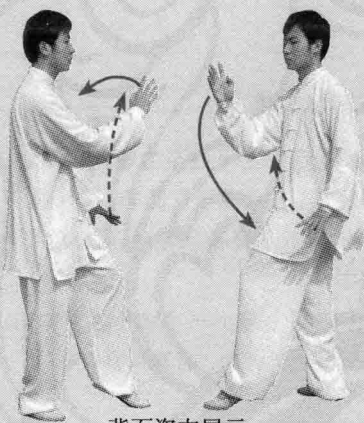
【动作路线】接上一个动作，上体向左转，双臂随势转动，目视前方，呼气。



4. 虚步亮掌

【动作要点】两臂保持弧形，外撑。

【动作路线】上体微左转，松肩垂肘，右臂外旋，右手由额上方下落于体正前方，目视右手。



背面姿态展示

四、左右搂膝拗步

1. 旋臂落掌

【动作要点】放松腰胯，收敛臀部，胸部微内含；身体端正，重心落于右腿。

【动作路线】以腰转动带动右手内旋至左肩前；以腰转动带动左手外旋上举至身体左侧。



背面、侧面姿态展示

2. 旋臂右转划弧

【动作要点】目视左手；以腰转动带动两臂划弧。

【动作路线】左手随转体经体前划弧至身体左侧，掌心斜向上，肘微屈；身体微右转，右手经体前向下、向右划弧至右胯旁，掌心向上；左手再由左向右划弧至右胸前，掌心斜向上；右手向后、向上划弧至右肩外，手与耳同高，掌心斜向上。