

武术系列丛书



随书附赠 DVD
光盘一张

简化

● 独家脚印版本
● DVD分解演示

● 讲解透彻
● 易学易懂

张薇薇 编写

分解教学
(24式)

太极拳



APETUNE
时代出版

时代出版传媒股份有限公司
安徽科学技术出版社

武术系列丛书

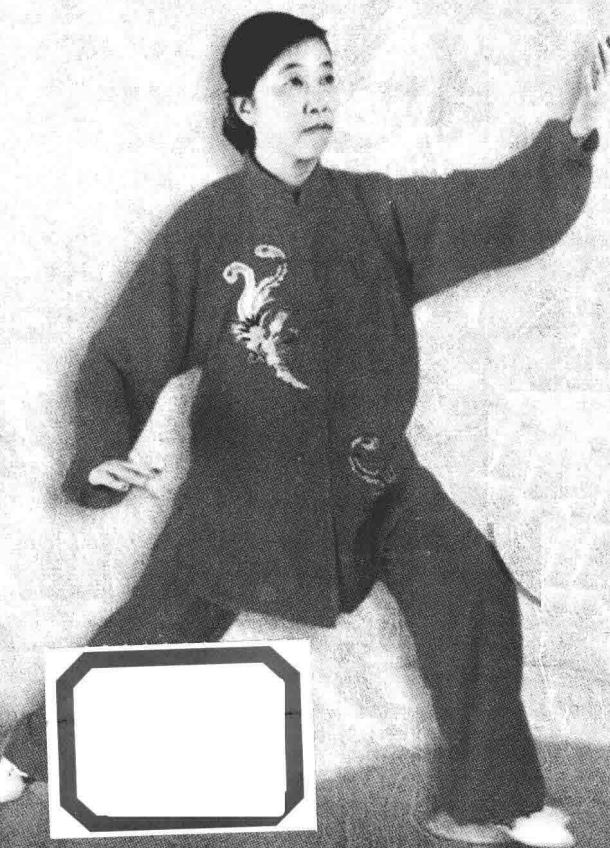
简化

太极拳

分解教学
(24式)

● 独家脚印版本
● 讲解透彻
● DVC分解演示
● 易学易懂

张薇薇 编写



APCTIME

时代出版传媒股份有限公司
安徽科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

简化太极拳分解教学:24式 / 张薇薇编写. --合肥:
安徽科学技术出版社, 2017. 4

(武术系列丛书)

ISBN 978-7-5337-7033-4

I. ①简… II. ①张… III. ①简化太极拳-体育教
学 IV. ①G852.112

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2016)第 219084 号

JIANHUA TAIJIQUAN FENJIE JIAOXUE(24 SHI)

简化太极拳分解教学(24式)

张薇薇 编写

出 版 人: 丁凌云 策划编辑: 徐浩瀚 责任编辑: 翟巧燕 聂媛媛

责任校对: 刘 凯 责任印制: 廖小青 封面设计: 王 艳

出版发行: 时代出版传媒股份有限公司 <http://www.press-mart.com>

安徽科学技术出版社 <http://www.ahstp.net>

(合肥市政务文化新区翡翠路 1118 号出版传媒广场, 邮编: 230071)

电话: (0551)63533323

印 制: 合肥创新印务有限公司 电话: (0551)64321190

(如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂商联系调换)

开本: 880×1240 1/32

印张: 6

字数: 161 千

版次: 2017 年 4 月第 1 版

2017 年 4 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5337-7033-4

定价: 18.00 元

版权所有, 侵权必究

出版说明

简化太极拳(24式太极拳)是国家体育总局运动司于1956年在杨式太极拳的基础上改编而成的,是便于初学者学练的好套路,深受广大武术爱好者的喜爱。

合肥市武术协会在开展群众性武术健身活动中做出了卓著的成绩,教练员们在吃透套路、言传身教、探索改进教学方法方面积累了丰富的经验,特别是对分解教学的具体实践有所发展,有所前进。与此同时,现代电子排版制图技术开始应用于图书印制工艺,为改进武术教材的图片水平和版式提供了改革创新的良好条件。这就使我们萌生了组织编写、出版这套新型武术教材的想法。

《简化太极拳分解教学》是编者参照传统杨式太极拳功理功法,结合简化太极拳的教学实践中的经验编写的。书中对每个定式动作进行了精当的分解,每个分解动作配置有准确而清晰的照片;凡下盘有移动处还加附步法方位示意图;所有解说文字都按“运动过程、动作要点、注意事项(易出偏差、纠正方法)、呼吸、攻防”的顺序详加讲解,易学易记,一目了然。

鉴于太极拳运动爱好者往往从学习简化太极拳开始,所以本书在附录中向初学者提供一些有关太极拳练功前热身运动、太极拳训练的基本技术和要求等方面的常识性学习材料。掌握这些基本知识,对学习任何太极拳套路都是十分有益的。希望本书在当前进一步开展群众性武术健身活动中能发挥应有的作用。

安徽科学技术出版社



作者、演练人简介

张薇薇,女,出生于1957年,汉族。自幼随父张品元、母徐淑贞习武。少年时代多次参加武术表演比赛,1996年在安徽省太极拳、太极剑锦标赛中获女子乙组42式太极剑第一名、42式太极拳第一名。2001年3月在首届世界太极拳健康大赛中获24式太极拳一等奖,孔氏太极拳二等奖;1999年被合肥市人民政府授予“群众体育先进个人”称号;1998年在安徽省太极拳、木兰剑(扇)锦标赛中担任裁判工作;1990年在安徽省太极拳(剑)锦标赛中担任裁判工作;2001年在安徽省太极拳、太极剑及木兰系列比赛中担任裁判工作;2002年在庐山举办的全国武术木兰比赛中担任裁判工作;2003年在安徽省太极拳、太极剑及木兰系列比赛中担任裁判工作;2004年在合肥市第八届运动会武术比赛中担任裁判工作;2004年在安徽省第一届体育大会暨全省太极拳(剑)木兰系列比赛中担任副裁判长;2005年在安徽省太极拳、太极剑及木兰系列比赛中担任副裁判长;2005年在安徽省首届传统武术比赛中担任裁判工作;2005年5月作为安徽省领队带队参加全国武术太极锦标赛并取得优异成绩;2006年在合肥市举办的安徽省太极拳、太极剑及木兰系列比赛中担任仲裁委员会副主任;2007—2008连续两年在安徽省举办的太极拳、太极剑及木兰系列比赛中担任裁判长;2007年在江苏太仓,2008年在浙江德清举办的全国木兰系列比赛中担任裁判工作;2007—2008连续两年在合肥市举办的传统武术比赛中担任总裁判长;2008年在合肥市第九届运动会武术比赛中担任总裁判长工作;2006—2008年作为合肥市武术段位评审委员会成员参加段位评审工作;2006—2008年连续三年在中国香港国际武术比赛中担任裁判工作;2016年晋升武术八段。

1986年担任合肥市武术协会领导工作,多次组织协调安徽省及合肥市





运动会开幕式大型武术表演。2011年当选合肥市武术协会主席,主持日常工作;参与由合肥市武术协会主编的多部武术专著的编写及演练动作照片拍摄工作;担任合肥市英杰文武学校常务副校长。



前 言

中华武术历史悠久,源远流长,博大精深。在数千年中华民族的文明史中,中华武术在增强国民体质、防身健体、振奋民族精神方面起着重要作用,是我国宝贵的民族文化遗产。

太极拳是以太极原理立论的主要武术拳种之一。最早传习于河南温县陈家沟陈王廷。他综合了各家拳术之长,以戚继光《拳经》为基础,博取了古代导引吐纳术中以意行气、以气健身的方法,同时还采纳了古代阴阳学说和中医经络学说,使拳理与哲学、医学相结合,进一步创新和发展了太极拳运动。太极拳在长期流传中,逐步形成有陈式、杨式、吴式、武式、孙式各流派。各流派的太极拳虽然风格各异,但基本要领均相同,都要求:静心用意,气沉丹田,呼吸自然,中正安舒,柔和缓慢,连贯协调,虚实分明,轻灵沉着,刚柔相济,圆活稳健,动作处处走弧线,以腹式呼吸为主。在技法上主张避实就虚,以逸待劳,以静制动,常常是借力打力,后发先至,有“四两拨千斤”之奥妙。

中华人民共和国成立以后,党和政府十分重视武术运动的发展,自1953年起组织力量相继编写了24式太极拳、48式太极拳、88式太极拳和32式太极剑等套路;1988年起,为了适应国内外武术竞赛的需要,国家体委武术研究院组织编写了《42式太极拳竞赛套路》《42式太极剑竞赛套路》,以及分具各派风格的陈、杨、吴、孙四式的太极拳竞赛套路,使太极拳运动的发展和走向世界,更加规范化、系统化、统一化和科学化。随着武术运动的普及和发展,作为武术运动主要拳种之一的太极拳,越来越受到人们的青睐,人们不断地从练习太极拳的实践中受到益处,尝到了甜头。它不仅能够锻炼身体,增强体质;同时能陶冶性情,培养坚韧顽强、勇敢奋进的意志;还可以丰富群众的文化生活,给人以美的享受。



合肥市武术协会成立于1979年,历经30多年的发展壮大,成为省内先进的武术协会之一,多次受到安徽省体育局的表彰。下属的武术辅导站已由初期的几个点发展到50多个教学点,参加活动的人数由初期的近百人发展到现在的近万人次。在普及太极拳的教学与辅导过程中,我们培养出一大批德、技兼备的优秀辅导员、教练员和运动员,在国际、国内和全省太极拳比赛中屡有令人瞩目的成绩,并且为合肥市人民健身活动做出了贡献。

为了全面总结我们在太极拳(剑)教学中积累的成功经验和有效的教学方法,以便更加规范我们的教学内容,进一步提高教练员水平,并为广大太极拳爱好者提供在课外复习和自修的翔实而有针对性的辅导材料,我们下决心编好这套既准确实用又易学易记的武术教材。

这套教材在严格遵照国家体委中国武术研究院编写的各式太极拳(剑)套路规定要求的前提下,充分吸收我们在群众性教学中对各定式的最明确的分解和最有效的教授方法,将解说内容分项逐条解说清楚。

为了给读者提供最真实生动的形体变化示范,我们组织在这些套路的全国性比赛中的优胜者担任演练员,为每一分解动作配置了生动的照片;并运用现代电脑制版技术将照片与表示动作运行方向的弧线结合起来。又考虑到下盘的准确移动是全身运转正确、分清虚实的根基,很多分解动作还配置了两足位置和移动变换的示意图,为读者自行琢磨纠偏提供了指导。

为了确保这套丛书的编写质量,合肥市武术协会组织武术理论知识和教学经验丰富,并且有较好文字表达能力的教练员组成本丛书的编审委员会。由编审委员会确定各分册的编写人、演练人,并集体审定文稿和图片。编审委员会成员包括徐淑贞(主编),吴兆祥、吴丹江(副主编),张自山、张家本、张薇薇、熊人泽、王信和、徐少农、常青共10人。

限于水平,书中难免有疏漏不到之处,尚望武术同道和广大读者不吝指教,以便今后修订完善。

合肥市武术协会



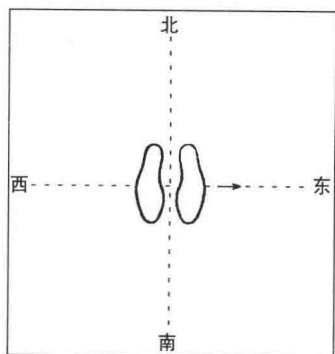
目 录

预备式	1
一、起 势	2
二、左右野马分鬃	5
三、白鹤亮翅	19
四、左右搂膝拗步	23
五、手挥琵琶	38
六、左右倒卷肱	41
七、左揽雀尾	58
八、右揽雀尾	69
九、单 鞭	80
十、云 手	86
十一、单 鞭	99
十二、高探马	103
十三、右蹬脚	107
十四、双峰贯耳	112
十五、转身左蹬脚	115
十六、左下势独立	120
十七、右下势独立	125
十八、左右穿梭	131
十九、海底针	141
二十、闪通臂	145
二一、转身搬拦锤	148

二二、如封似闭	155
二三、十字手	159
二四、收 势	164

附一 练功前热身运动	167
附二 太极拳训练的基本技术和要求	171
附三 本书图例	178

预 备 式



两脚并拢,身体自然直立,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。思想集中,呼吸自然。目平视前方(设定面向正南方)。

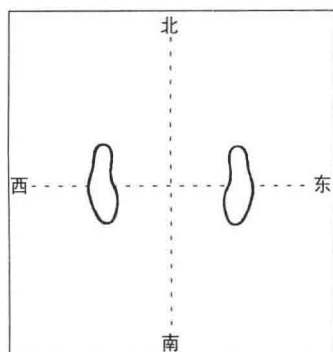
思想集中,身正体松,呼吸自然。

易出偏差:两脚并拢过紧;膝部僵挺。纠正方法:两脚间稍留间隙(约一指宽);有意识松膝。





一、起 势 (一)左脚开步



左脚跟缓缓提起,继而脚掌提起离开地面,向左横开步,左脚前掌先着地,全脚踏实。两脚距离与肩同宽,脚尖向前。目平视前方。

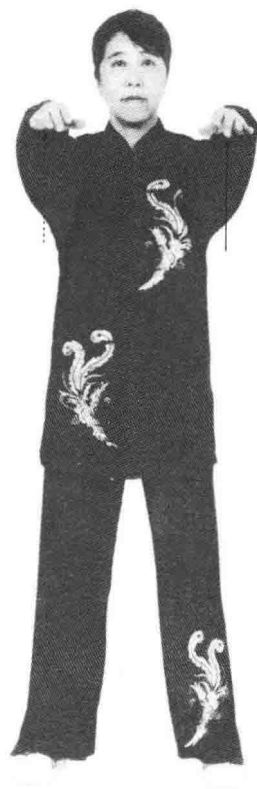
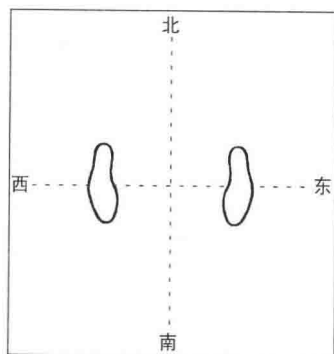
开步后,两脚不可外摆内扣。重心要落于两腿之间。

易出偏差:开步时上体右倾;落步时两脚成外八字或内八字。纠正方法:开步时上体保持端正,注意松腰松胯;以意念控制左脚轻轻起落,落地后不可左右移动(蹀转或外摆内扣)。

开步为吸气,落步为呼气。



一、起 势 (二)两臂前举



两臂缓缓向前平举,两手高与肩平,与肩同宽,手心向下。目平视前方。
两臂前举时应松肩垂肘,以肩带肘,以肘带手。

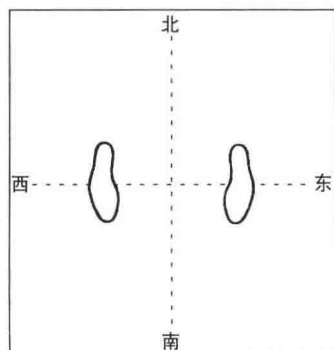
易出偏差:两手臂前举时,耸肩、直臂、凸腕、垂指。纠正方法:注意松肩垂肘,力达腕与掌背,五指自然伸直舒展。

举臂为吸气。





一、起 势 (三)屈膝按掌



上体自然正直,两腿缓缓屈膝半蹲,双手轻轻下按至腹前,两肘下垂与两膝上下相对。目平视前方。

两掌下按时,应松腰松胯,以肘下垂带动两手缓缓下落。

易出偏差:上体前倾,臀后凸;屈膝与按掌不一致。纠正方法:屈膝按掌时,要做到身正体直,意识支配松腰收胯敛臀;按掌与屈膝同时完成。

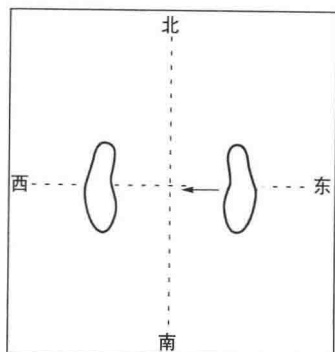
两掌下按为呼气。

攻防含义:设对方用双掌向我胸部击来,我屈膝按掌,将其按下。



二、左右野马分鬃

(一)体微右转



上体微向右转(约 30°),重心偏于右腿。右臂微内收;左手向右下划弧。目视右前方。

右转时,上体要端正,转体与两臂内收划弧应协调一致。

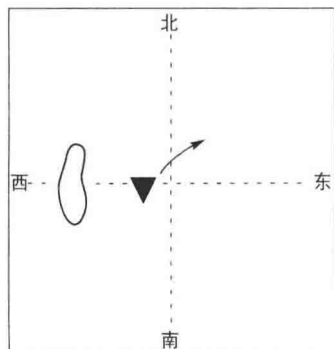
易出偏差:出现扭身、歪胯。纠正方法:意识引导腰胯脊椎向右平转。





二、左右野马分鬃

(二) 丁步抱球



重心移至右腿;左脚收至右脚内侧(距离约 10 厘米),脚尖点地。同时右臂屈收于胸前平抱(相距约 20 厘米),手心向下;左手划弧至右腹前,手心向上;两手心相对成抱球状。目视右手。

两手抱球时,上体保持端正,沉肩垂肘,松腰松胯,重心在右腿。

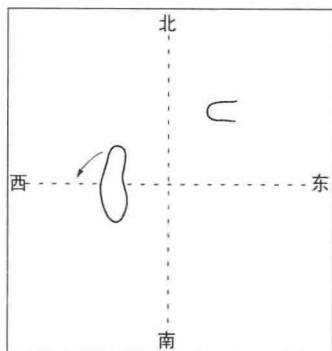
易出偏差:胯向右歪,右肘上抬。纠正方法:应松腰收胯,右肘微下垂。

转体至抱球为吸气。



二、左右野马分鬃

(三)微左转上步



上体微向左转,左脚向左前方上步(约 30°),脚跟着地。目视左前方。

上体先微向左转后,左脚再轻轻向前上步。

易出偏差:转体上步时,左脚落地点处于右脚前,致两脚处于一直线,身体重心不稳。纠正方法:转体时,重心在支撑腿上,放松腰胯,左脚应向右脚跟以北约 5 厘米轻轻上步。

