



二十四式太极拳

国家体育总局 编

太极拳普及系列丛书

人民体育出版社

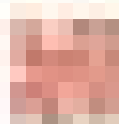


十四大人格

一、誠實、二、勇敢、三、忍耐、四、謙遜、五、勤勞、六、忍耐、七、忍耐、八、忍耐、九、忍耐、十、忍耐、十一、忍耐、十二、忍耐、十三、忍耐、十四、忍耐

一、誠實、二、勇敢、三、忍耐、四、謙遜、五、勤勞、六、忍耐、七、忍耐、八、忍耐、九、忍耐、十、忍耐、十一、忍耐、十二、忍耐、十三、忍耐、十四、忍耐

一、誠實、二、勇敢、三、忍耐、四、謙遜、五、勤勞、六、忍耐、七、忍耐、八、忍耐、九、忍耐、十、忍耐、十一、忍耐、十二、忍耐、十三、忍耐、十四、忍耐



二十四式太极拳

国家体育总局编



太极拳普及系列丛书



人民体育出版社

(京)新登字 040 号

图书在版编目(CIP)数据

二十四式太极拳/国家体育总局编. - 2 版.

- 北京:人民体育出版社,1998

(太极拳普及系列丛书)

ISBN 7—5009—1709—0

I. 二… II. 国… III. 太极拳…中国

IV. G852.11

中国版本图书馆 CIP 数据核字(98)

第 38442 号

人民体育出版社出版发行

昌平环球印刷厂印刷

新华书店经销

720 × 880 毫米 异 32 开本 3.25 印张 28 千字

1999 年 2 月第 1 版 1999 年 11 月第 3 次印刷

印数: 15 201—35 250 册

ISBN 7 - 5009 - 1709 - 0/G · 1608

定价:5.00 元

出版说明

为了满足广大太极拳爱好者的需要，方便读者随身携带，我们遴选部分简单易学、便于普及开展的太极拳械套路，编成了这套小开本、大字体、图文上下对应的《太极拳普及系列丛书》，希望这套丛书能够伴随广大读者朋友踏上健康之路。

目 录

初学太极拳的注意事项	(1)
二十四式太极拳的动作	
说明和技术要点	(4)
二十四式太极拳的动作名称	(5)
二十四式太极拳的套路介绍	(6)
二十四式太极拳连续动作图	(88)
二十四式太极拳路线图	(96)

初学太极拳的注意事项

太极拳是我国民族文化遗产中一个体育项目，是一种较好的增强体质和预防疾病的手段。经常打太极拳，能提高我们的健康水平，保持充沛的精力，以便更好地参加社会主义革命和社会主义建设。

一般太极拳的特点，是动作柔和、缓慢、圆活、连贯，因此，要求打太极拳时做到：精神贯注，上下相随，虚实分明，连贯圆活，速度均匀，动作运行路线处处带有弧形，整套练习起来，好像行云流水，连绵不断。



在学习和打太极拳时要注意以下几点：

(一)速度要均匀。初学太极拳时宜慢不宜快，从慢上练功夫，打基础，先把动作学会，把要领掌握好。熟练以后，不论速度稍快或稍慢，都要从头到尾保持均匀。打一套简化太极拳，正常的速度是用4~6分钟的时间。有的人慢练，可长达八九分钟，但也不能太慢。

(二)架式不可忽高忽低。初学时架式可以高一点，也可低一点，但在“起势”时就要确定高低程度，以后整套动作，要大体上保持同样的高度（除“下势”动作以外）。体弱者最好采用高架式练习，随着动作的熟练和体质的增强，再练中架式或低架式。

(三)要适当掌握运动量。太极拳运动虽然不如体操运动和其他长拳运动激烈，但是由于它要求上、下肢各关节都在一定的弯曲度下做慢动作，这就延长了身体有关部位的运动时间，所以，



还是有一定运动量的。特别是下肢的运动量比较大一些，因为打这种拳，一方面要求两腿分清虚实，身体的重量经常由一条腿来负担，而这条腿又是在弯曲情况下来支撑的；另一方面，由一个姿势转到另一个姿势、身体重心由一腿过渡到另一腿上时要求缓慢，用的时间较长，这就大大增加了下肢的负荷量。所以，初学的人练完一趟太极拳，往往会感到两腿酸痛，这是正常的生理现象。

每次锻炼的时间长短、趟数多少、运动量大小，应根据工作和学习情况及自己的体质而定。一般健康无病的成年人，每日可练习 1 小时左右，老年人最好在早晨练习。初学者和体弱者要根据自己的身体情况，适当调节运动量，可以连续打一趟或两趟，可以单练一节或几节，也可以专练一两个式子，如“揽雀尾”、“云手”等。患有伤病的人要有所区别，如关节炎患者，每日练习的次数可适当多一些，但每次的运动量不宜



太大；肠胃病患者的练习次数和运动量也可适当增加一些，以改善消化系统的功能，等等。

此外，初学的人如果没有专人指导，可采用互教互学的办法，例如，先由一个人按照图解的动作说明，来指导其他的人学练，然后依次轮换。这比一个人自己看图解学拳，要快一些，好一些。

二十四式太极拳的动作说明和技术要点

二十四式太极拳又名“简化太极拳”。是1956年国家体委运动司武术科编写的。这套拳是按照由简到繁、由易到难的原则，对已在群众中流行的太极拳进行改编、整理的，改变了过去那种先难后易的锻炼顺序，集中了原有套路中的主要结构和技术系统，便于群众掌握，易学易懂。全套分为八个小组，包括



“起势”、“收势”共二十四个动作。练习者可连贯练习，也可根据身体情况选择单式或分组练习。

二十四式太极拳的动作名称

- | | |
|-----|-----------|
| 第一组 | (一)起势 |
| | (二)左右野马分鬃 |
| | (三)白鹤亮翅 |
| 第二组 | (四)左右搂膝拗步 |
| | (五)手挥琵琶 |
| | (六)左右倒卷肱 |
| 第三组 | (七)左揽雀尾 |
| | (八)右揽雀尾 |
| 第四组 | (九)单鞭 |
| | (十)左云手 |
| | (十一)单鞭 |
| 第五组 | (十二)高探马 |
| | (十三)右蹬脚 |
| | (十四)双峰贯耳 |
| | (十五)转身左蹬脚 |



第六组 (十六)左下势独立

(十七)右下势独立

第七组 (十八)左右穿梭

(十九)海底针

(二十)闪通臂

第八组 (二十一)转身搬拦捶

(二十二)如封似闭

(二十三)十字手

(二十四)收势

二十四式太极拳的套路介绍

在文字说明中,凡有“同时”两字的,不论先写或后写身体的某一部分动作,都要求一齐活动,不要分先后去做。

动作的方向是以人体的前、后、左、右为依据的,不论怎样转变,总是以面对的方向为前,背向的方向为后,身体左侧为左,身体右侧为右。

图上的指示线(→)是表明从上一个动作到下一个动作所经过的路线和部位。



第一組

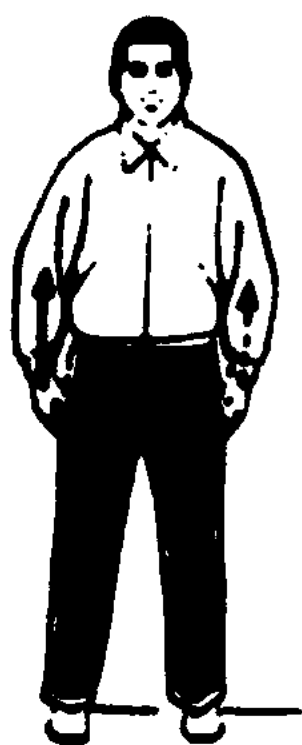


图 1



图 2

(一) 起勢

①身体自然直立，两脚开立，与肩同宽，两臂自然下垂，两手放在大腿外侧。眼向前平看(图 1)。

要点：头颈正直，下颏微向后收，不要故意挺胸或收腹，精神要集中。





图 3



图 4

②两臂慢慢向前平举,两手高与肩平,手心向下(图 2、3)。

③上体保持正直,两腿屈膝下蹲,同时两掌轻轻下按,两肘下垂与两膝相对。眼平看前方(图 4)。

要点:两肩下沉,两肘松垂,手指自然微屈,重心落于两腿中间。屈膝松腰,臀部不可突出。两臂下落要和身体下蹲的动作协调一致。





图 5



图 6

(二) 左右野马分鬃

①身体微向右转，重心移至右腿上。同时右手收在胸前平屈，手心向下；左手经体前向右下划弧放在右手下，手心向上，两手相对成抱球状。左脚随之收到右脚内侧，脚尖点地。眼看右手(图 5、6)。



图 7

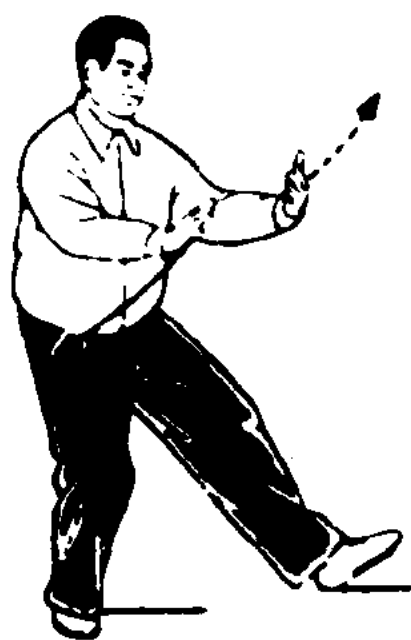


图 8

②上体左转，左脚向左前方迈出，右脚跟后蹬成左弓步。同时左右手慢慢分别向左上右下分开，左手高与眼平（手心斜向上），肘微屈；右手落在右胯旁，手心向下，指尖向前。眼看左手（图 7、8、9）。



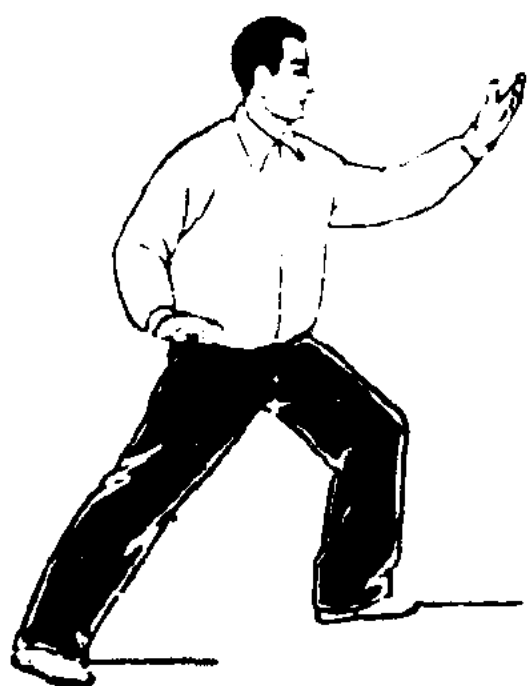


图 9

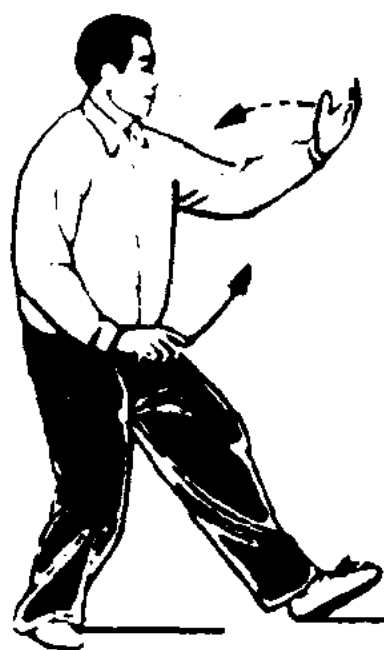


图 10

③上体慢慢后坐，重心移至右腿上，左脚尖跷起微向外撇，随即左腿慢慢前弓，身体左转，重心再移至左腿上。同时左手翻转向下，收在胸前平屈，右手向左上划弧放在左手下，两手心相对成抱球状；右脚随之收到左脚内侧，脚尖点地；眼看左手（图 10、11、12）。

