

二十四式
三十二式

太极拳剑

广

阙桂香 编著

播



教

学

人民体育出版社

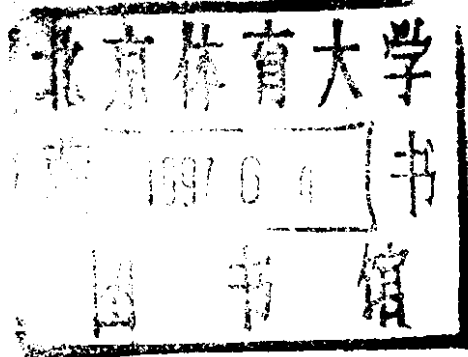
G 852.11
75

392971

Ty 25/07

24式太极拳 32式太极剑 广播教学

阙桂香 编著



人民体育出版社



(京)新登字 040 号

*

人民体育出版社出版发行
冶金工业出版社印刷厂印刷
新华书店经销

*

850×1168 毫米 大 32 开本 6.5 印张 60 千字
1997 年 6 月第 1 版 1997 年 6 月第 1 次印刷
印数:1—20100 册

*

ISBN 7-5009-1405-9/G · 1305

定价:10.00 元

社址:北京市崇文区体育馆路 8 号(天坛公园东门)

电话:67143708(发行处) 邮编:100061

传真:67116129 电挂:9474

(购买本社图书,如遇有缺损页可与发行处联系)

前 言

24式太极拳及32式太极剑套路，是50年代国家体委为了适应广大群众体育活动的需要，组织专家编写、人民体育出版社出版的简便易行的太极拳、剑普及套路。开展至今，深受广大人民群众喜爱，对全民健身运动起到积极推动作用。在北京市体育总会协会工作部副部长李沛云同志推荐下，我应邀在中央人民广播电台“健身广角”节目中播讲24式太极拳和32式太极剑。讲稿是在原书的基础上，又根据本人多年来国内外教学经验体会，把原动作中变化过程较多的部分分为小节，又加口令提示，

在每段后又写了分段提示，对该段动作主要结构加以分析说明；主要难度动作怎样演练，注意哪些问题，平时要注意加强身体某些素质练习等，也作了较为详细说明，以提高锻炼效果。

通过广播教学，很多同志由于坚持每天听，跟着练，全套动作基本掌握，身体健康状况明显改善。我们感谢中央人民广播电台“健身广角”全体同志的辛勤工作！祝这个节目越办越好，祝听众朋友们，生活愉快，健康长寿！！

24式太极拳及32式太极剑播出后，许多同志纷纷来信要求看到教材，以便经常对照练习，在大家热情支持下，我将播讲内容调整汇编成教材，供广大听众朋友们参考，在整理汇编过程中，得到门惠丰教授、郑佳林同志、门敢红教练协助，一并感谢！

阚桂香

目 录

前言	1
第一章 概述	1
一、太极拳的生理保健作用	1
二、练太极拳应注意的几个问题	6
三、学练太极拳之前的身体基本练习	11
第二章 24 式太极拳	17
一、主要动作及其规格说明	17
二、分解动作名称	21
三、分解动作说明	30
四、动作路线示意图	
第三章 32 式太极剑	114

一、剑的基本知识	114
二、主要剑法及规格说明	118
三、动作名称及分动提示	122
四、动作分动提示说明	128
五、动作路线示意图	

第一章 概述

一、太极拳的生理保健作用

武术爱好者朋友们，我和同志们谈谈练太极拳对人体保健作用的问题。

近几年来，中国武术中的太极拳运动在国际上开展得红红火火，形成了太极拳热，这是因为经常练习太极拳，对改善人体各器官系统的功能均有良好的作用。太极拳因具有健身和防治疾病的良好功效，成为医疗保健体育项目之一。太极拳为什么能对人体起到防治疾病和

抗衰老的作用呢？首先，从太极拳的运动特点来分析。太极拳运动特点是：缓慢、柔和、连贯、均匀、圆和、自然、协调、完整、刚柔相济。要符合这项运动的特点和要求，人体就要做到心静体松，再配合有节奏的呼吸运动，特别是有规律的呼吸运动能更好地促使胸腔横膈运动，它能加强血液及淋巴液的循环，减少人体内的淤血现象，用武术中的行话来说，就叫作气沉丹田，实际上是一种腹式呼吸法。这种呼吸法由于横膈与腹肌的收缩与舒张，使腹压改变，当腹压增高的时候，腹腔的压力迫使静脉受到压力的作用，把血液输入到右心房。同时，膈肌的运动又可以给肝脏以有规律的按摩，也是消除肝脏淤血、改善肝脏功能的一种良方；再者，从事太极拳练习时，要求心静，注意力集中，也就是中枢神经系统，特别是大脑要排除杂念（这个杂念是我们生活中所想的很多问

题和事情在大脑的反映),专心来进行练习,把注意力集中在运动中,这样,大脑中的病变也能受到抑制,起到了平息及调养的效能。

此外,从事太极拳锻炼能够抗衰老。衰老是一种生理、心理、病理因素综合作用的结果,而疾病是催人衰老的主要因素,疾病越多,衰老越快。太极拳的功效在于大大延缓衰老的进程,再加上练太极拳的疏通经络、调养心理、加强记忆等功能,更能有效地推迟衰老。因为一套太极拳是由几十个动作组合而成,我国的“简化太极拳”有24个动作,很多势子,这样要记住每个势子,一个动作连一个动作,这对人体神经系统的锻炼,也就是对大脑中的记忆功能的锻炼效果非常好。经常进行记忆锻炼,头脑就灵敏,大脑对事物的反应就快、不迟钝,人体大脑健康、敏捷,就能很快解决问题,达到办事快、效率高的目的,大脑健康与否,对老

年人很重要，如果大脑已糊涂，人体就无法进行有序的工作和生活；反之，大脑很健康，肢体如有些残缺，照样可以生活。因此，对大脑的锻炼是延年益寿抗衰老的重要问题。

近几年来，大家对脏腑器官的锻炼比较重视，因为这些器官对疾病变化比较敏感，但对脑功能的锻炼认识不足，经常听到有人说，练太极拳难，动作不好记等，这就反映了一些人不想多动脑，又想长寿的心理状态；这种想法是不对的，不费气力，不动脑子就能学到太极拳功法，就能长寿那是不可能的。因此，想把身体锻炼好，能长寿，一定要经常地从事太极拳锻炼，来提高记忆功能和大脑的敏感性。

防病是太极拳最基本的功效，经常从事太极拳锻炼，人体各器官功能就能增强，从而达到预防和治疗疾病的目的。在我的教学过程中，有许多同志反映这个问题。其中有一位汽车司

机同志，因为经常开车，总是坐着，两脚频繁地单调活动，这样时间长、疲劳、受风，得了关节炎，上下楼都感到疼痛，医生主要给他封闭治疗，效果不持久，后来跟我练太极拳，经过一段时间后，他告诉我说：“老师，我的腿不疼了。”我问他是什么原因，他说：“我经常跟您一起练，天天在家里也练，这样，我的腿就好了，不疼了。”他锻炼的积极性更高了，不论是暑天，还是冬天，从不间断，因为他得到了益处。还有一位同志患有胆结石，开始疼痛难忍，后来跟我学习陈式太极拳，因为陈式太极拳有些震动和小跳的动作，当时我还担心他学不了，但是他的决心很大，我们就抱着试试看的心情进行练习，终于有一天，他告诉我说：“老师，我的胆结石下来啦！不疼了。”当时我们都很高兴。这也说明练太极拳，能起到有些药物所不能达到的功效，使很多同志得到了益

处。

安徽省固镇县胡启贤同志，全身患十几种病，住院久医无效，在家长卧，不得进食。在生命垂危之际，安徽开展了群众性“48式太极拳”活动，他照书卧练、坐练、站练、走动练；分动练，整套练，终于战胜了病魔，死而复生。现已七旬，体魄健壮，成为一名太极拳优秀辅导员，后来在中央电视台《夕阳红》节目上教授太极拳。他说：“太极拳是我的生命，我一人得福，要使众人受益。”

二、练太极拳应注意的几个问题

要学好、练好太极拳，根据多年的教学经验，需要做到以下几点：

第一，要做关节活动。先做肩、肘、腕绕

环活动，再做转腰活胯、揉膝、旋踝；弓步压腿、仆步压腿等。把身体各关节活动开，也把肌肉韧带舒松开了，才有能力完成正确动作姿势。如果不做好准备活动容易造成伤害事故。

第二，练拳后，要做好放松活动，这一点也很重要。因为练拳后，肌肉、关节韧带等都处于较紧张的状态，特别是腿部肌肉、膝关节和踝关节的负担量很大，如果不放松，乳酸积累不能及时消除就会使疲劳不得恢复，影响健康。

第三，要从功法开始练习。目前群众性的太极拳活动绝大多数不注意功法的练习，往往一开始就练套路，一套接一套的练下去，终究不对号；老是漫不经心地划套，练习效果是不会好的。过去我们的武术老前辈经常谈到：“练拳不练功，终究一场空。”这句谚语就总结了前辈们在锻炼过程中的经验和体会，就是说在练

拳之前必须要练基本功法，只有功法练好了，才能提高技艺，才能达到强身壮体的目的。一般在练太极拳之前要先做桩功，也就是马步桩，要两脚平行开立，两臂缓缓前举，然后两膝屈蹲，两手环抱于胸前，两手指尖相距约10厘米，成环抱状态。然后注意调整呼吸；上体舒松正直，收臀，气沉丹田，做腹式呼吸。腹式呼吸的要求是深、长、细、匀、缓。这样开始时可以站3分钟，如果体质不好，从1分钟开始也行，逐渐加至5分钟就可以了。通过这个站桩练习，可以达到三个目的：第一，是正体；我们练太极拳需要上体舒松正直，保持这样的身体姿态，才能够疏通气血。再者，就是调整呼吸，这是为了适应练拳的需要，因为正常的呼吸都比较短促，为胸式呼吸，这样的呼吸对于进行缓慢、柔和的运动来说是不适宜的，腹式呼吸也是为了适应运动特点的要求，同时

吸取更多的氧气到体内，排出二氧化碳能达到防病、治病、健身的目的。

第四，增加腿部力量。随着年龄的增长，腿部肌肉力量出现退行性变化，力量逐渐减小，“人老腿先老”，因脚远离心脏，心血管功能如果减弱，就很难把血液输送到脚，所以先从腿脚上老化。老化的表现就是行动迟缓不灵便，容易摔跤，腿部骨折。因此，我们在练太极拳时，很重视腿部力量的锻炼，所以，一开始就进行站桩练习，来增强腿部的力量，这一方面是为了健身，另一方面也是练习太极拳的要求；因为练太极拳主要就是靠腿的进退来完成动作，对腿部力量要求比较高，所以在练习太极拳以前必须要进行这种功法练习，才能够达到健身、提高技艺的目的。

第五，要一招一势地进行学习。太极拳由很多动作和势子组成，每招每势都要记清楚，才

能一势连一势，滔滔不绝地练下来。目前，有许多人为了求快，不是一招一势地学习，一到辅导站或公园里面，就跟着大家一起练。这样练下来首先是记不住，因为不知道这一动是怎样过渡到下一动的。所以，有些人反映太极拳太难，实际并不难，难就难在他们不知道这一动作和下一动作之间的联系，怎样过渡的。如要是一招一势地学，一招一势地记，就不会感到难了，而且记得也比较牢。所以，要锻炼身体，就要下决心慢慢地、一动一动地、一招一势地耐心地好好学习和掌握它。

第六，要持之以恒。练习太极拳是为了锻炼身体，因此要天天练习。过去武术界有这样一句谚语：“练拳习功，贵在有恒；一日练一日功，一日不练十日空。”这也是说，如果是三天打鱼，两天晒网，就不会达到预期的效果，只有经常练习才能使身体得到不断的锻炼，机能