

拳 劍 扇 社区晨练丛书

丛书主编 温 力

二十四式 太 极 拳

ERSHISISHI TAIJIQUAN

王 飞 编著

湖 北 科 学 技 术 出 版 社



(附 VCD)

拳 剑 扇 社区晨练丛书

丛书主编 温 力

二十四式 太 极 拳

ERSHISISHI TAIJIQUAN

王 飞 编著

湖北科学技术出版社



图书在版编目(CIP)数据

二十四式太极拳·四十二式太极拳·四十二式太极剑/王飞 编著
—武汉:湖北科学技术出版社,2004.1(2007年1月重印)
(社区晨练丛书/温力主编)
ISBN 7-5352-3097-0

I. 太… II. 王… III. 太极拳—套路(武术)—图解
IV. G852.111.9-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2003)第096683号

社区晨练丛书·二十四式太极拳

© 王飞 编著

责任编辑:蔡荣春

封面设计:王梅

出版发行:湖北科学技术出版社

电话:87679468

地址:武汉市雄楚大街268号
湖北出版文化城B座12-13层

邮编:430070

印刷:武汉中科兴业印务有限公司
印:刘春尧

邮编:430071

889毫米×1194毫米 32开 2.625印张
2004年1月第1版

2007年1月第5次印刷

印数:11 001-14 000
ISBN 7-5352-3097-0

本册定价:10元(含VCD)

本书如有印装质量问题 可找承印厂更换

天人合一
与时俱進

為晨練叢

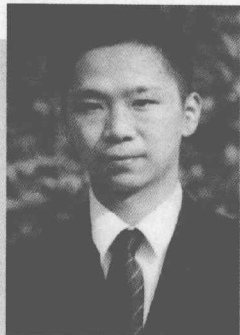
書題

蔡龍雲





作者简介



王 飞，男，1969年2月生。武汉体育学院武术系讲师。自幼随父母学习形意拳、八卦、太极拳，多次获得湖北省武术比赛个人全能冠军。1986~1990年就读于武汉体育学院运动系，代表武汉体育学院参加全国武术锦标赛并获得一类拳术第四名的优秀成绩。1991~1995年在武汉市江汉大学工作，多次带队参加省高校武术比赛，并获得金、银、铜共计30多枚奖牌的优秀成绩。1995年调入武汉体育学院武术系工作，组建太极拳队参加1997~1999年的全国太极拳锦标赛，共获得金牌5枚、银牌3枚、铜牌10枚。2000年9月赴缅甸国家武术队执教，所带太极拳选手获得2000年亚洲武术锦标赛太极拳亚军。

闻鸡起舞是中国人晨练的写照，直到今天，迎着初升的朝阳，沐浴着阵阵晨风翩翩起舞仍是中国人最常见的锻炼身体的方法。在晨练的人群中，习武者颇多，其中练太极拳和木兰拳的人就不少，在许多地方早已蔚然成风。

武术是中国传统文化的一部分。传统文化既有民族性又有时代性。叶朗先生说：“传统是一个发展的范畴，它具有由过去发展到现在，并指向未来的变动性……传统并不是凝固在民族历史之初的那些东西，传统是一个正在发展的可塑的东西，它就在我们面前，就在作为过去延续的现在。”武术正是这样不停地发展变化着。如二十四式简化太极拳就是为了满足人们练习的需要，在原来太极拳的基础上删繁就简创编的，一经出现就受到了广大练习者的欢迎，至今流传近半个世纪，早已成了较为“年轻的传统武术套路”了。后出的四十二式太极拳更是由各式太极拳相互融合而成，开始仅作为运动员的比赛套路，现在也成了人们晨练的重要内容之一。而木兰拳是以传统的武术为母本生长出来的新枝，开出的新花，为人们所接受，已是各地晨练的不可或缺的内容。木兰拳作为中国传统文化的武术就是这样不断地发展着，表现出了强大的生命力，即使它的某些新的东西一时为一些人所不理解、不接受，但它依然发展着。

为满足广大练习者的需要，湖北科学技术出版社决定按照国家规定套路以太极拳和木兰拳为内容出一套“社区晨练丛书”。介绍太极拳和木兰拳的书籍已经很多，如何创新呢？后来考虑一般武术书中的“图中人”都是面向读者。由于动作的方向经常变化，练习者的动作方向时而和“图中人”动作方向相同，时而又和“图中人”的动作方向相反。对于还不十分熟悉武术动作的初学者来说，往往感到看图学动作较为困难，这实际上也是编写武术图解长期未能解决的一个难点。我们受到在教学实践中教师常根据学生练习时身体方向的不同，不断地变换领做位置的教法的启发，想到用正反两套图来编写这套书，也算是一个大胆的尝试，即是本书特色所在，希望能为广大读者所接受和习惯。

我国著名武术家蔡龙云先生为这套丛书写了“天人合一，与时俱进”的题词，一方面点明了人们在晨练时人与大自然融为一体的情景和对中国传统哲学“天人合一”观念的追求，同时也反映了武术要常练常新，不断发展的思想。在此谨向蔡先生表示深切的谢意。湖北科学技术出版社蔡荣春编审从选题到编写方法，直至审定，付出了大量的心血，在此一并致谢。

本书太极拳部分由王飞同志执笔，动作示范刘沛、吴雪琴同学；木兰拳部分由秦子来同志执笔并动作示范。

温力

2003年9月25日于妙斋



二十四式太极拳简介

二十四式太极拳又称简化太极拳，它是1956年国家体委运动司武术科编写的一个太极拳普及教材。它取材于杨式太极拳，删繁就简，保留了杨式太极拳套路中的主要动作和技术结构。全套可分为四个分段，八个小组，共计二十四动作。八个小组分别为：动作一至动作三为第一组；动作四至动作六为第二组；动作七、动作八为第三组；动作九至动作十一为第四组；动作十二至动作十五为第五组；动作十六、动作十七为第六组；动作十八至动作二十为第七组；动作二十一至动作二十四为第八组。练习者在练习中，要求心静体松、呼吸自然、动作柔缓、轻灵沉稳。

看 图 说 明

1. 本书是以“蝴蝶页”的形式编排的，即左边双数页码和右边单数页码成为一个整体，翻开任何一页，均应将左右相邻两页的内容连在一起看。

2. 每一页都有上下两组图，上面图像较大的一组为主图，下面图像较小的一组为副图。两组图的图中示范者的动作完全相同，唯方向相反。主图的示范者为背向练习者起势；副图的示范者则是面向练习者起势。

3. 因主副图中示范者起势的方向相反，运动的前进方向也相反；同时由于在演练的过程中动作行进的方向经常变化，主副图中示范者的动作前进方向也都随之变化，所以在主副图下方分别标注的动作前进方向箭头，读者在看图时首先要看清动作前进方向，且要注意将“蝴蝶页”相邻两面要连起来看。

4. 我们将主图中的示范者定为背向读者起势，在一般情况下，示范者的动作前进方向和练习者一致，所以以看主图为主。当主图中局部动作因图中示范者的身体遮挡而看不见或看不清时，可以参看副图。当练习时身体动作转体 180° 时，练习者再看主图中的示范者的动作很不方便，此时副图示范者正好背对练习者，副图中示范者的动作前进方向和练习者一致，在这种情况下以看副图为主，参看主图。注意，从副图上看动作的前进方向与主图的前进方向相反，这是因为身体动作转体 180° 所至，对于练习者来说，动作前进方向是没有改变的。当身



体动作又转体 180° 回到原来的方向时,则仍以看主图为主。在不同的情况下分别看主图和副图,就好像是在练习者身体前后各有一个示范者,在开始时随身前的示范者的动作进行练习,当动作转体 180° 时就随原来的身后的示范者的动作进行练习,这正是本丛书与其他武术图解书最大的不同之处,为读者提供了一个来自于教学实践的新的看图学动作的方法,读者只需稍加熟悉就会习惯。

5. 图中示范者身体各部位的动作由相应部位为起点的箭头指示,箭头所示为由该姿势到下一姿势的动作路线,左手和左脚的动作用虚线箭头表示;右手右脚的动作用实线箭头表示。有些图中有简单的文字提示细微动作的做法和动作要领,学习时以看图为主,参看文字说明。

6. 对照本丛书来观摩其他练习者的演练也十分方便。当被观摩者背对观摩者起势时,只需看主图;当被观摩者面对观摩者起势时,只需看副图,这样被观摩者的前进方向及动作都和图中人的前进方向和动作完全一致,不会因动作方向的改变而造成看图的不便。

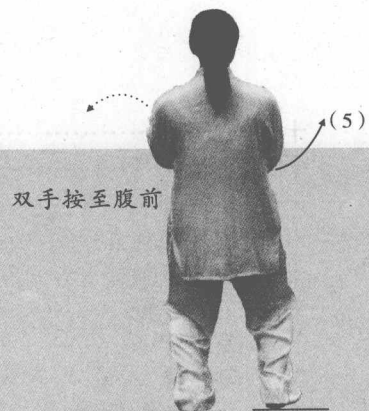
7. 每页图上的“”为动作前进方向,也是看图的顺序,注意不是每一页都是从左到右看,有的是从右到左看的。另外,上、下两排主、副图的方向正好相反,注意动作编号相同的才为同一动作。

目

录

一 起势	3
二 左右野马分鬃	5
三 白鹤亮翅	9
四 左右搂膝拗步	11
五 手挥琵琶	17
六 左右倒卷肱	18
七 左揽雀尾	26
八 右揽雀尾	32
九 单鞭	38
十 云手	41
十一 单鞭	47
十二 高探马	46

十三 右蹬脚	49
十四 双峰贯耳	51
十五 左蹬脚	53
十六 左下势独立	54
十七 右下势独立	56
十八 左右穿梭	60
十九 海底针	64
二十 闪通臂	65
二十一 转身搬拦捶	67
二十二 如封似闭	71
二十三 十字手	72
二十四 收势	74



(1)

(2)

(3)

【一起势】

心静体松、
沉肩、舒胸、
身形自然

心静体松

两脚与肩同宽



(3)



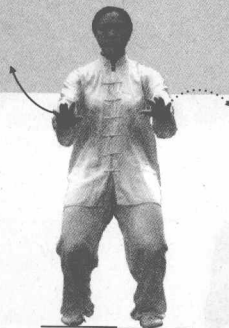
(2)



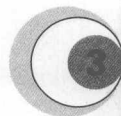
(1)

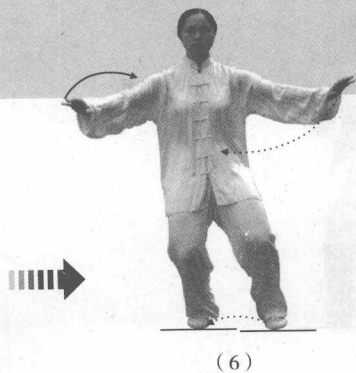
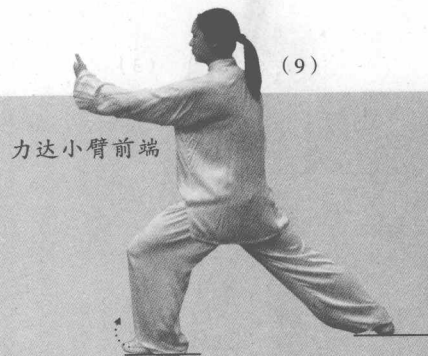
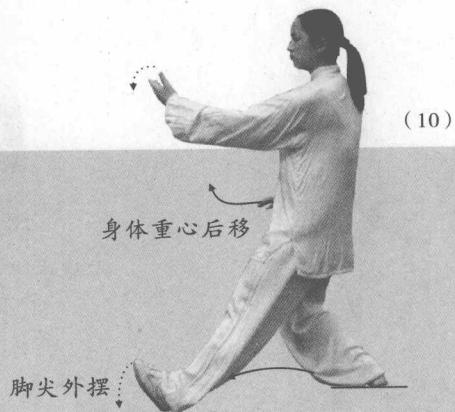


(4)



(5)

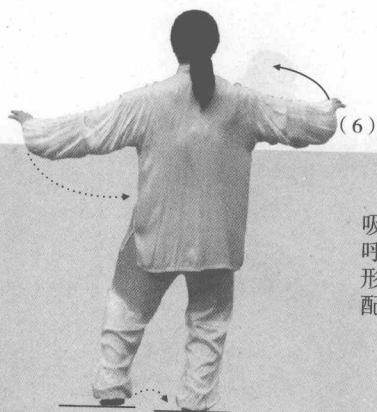
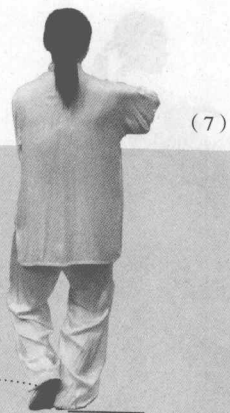
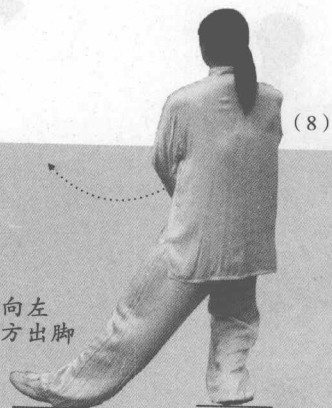




【二左右野马分鬃】

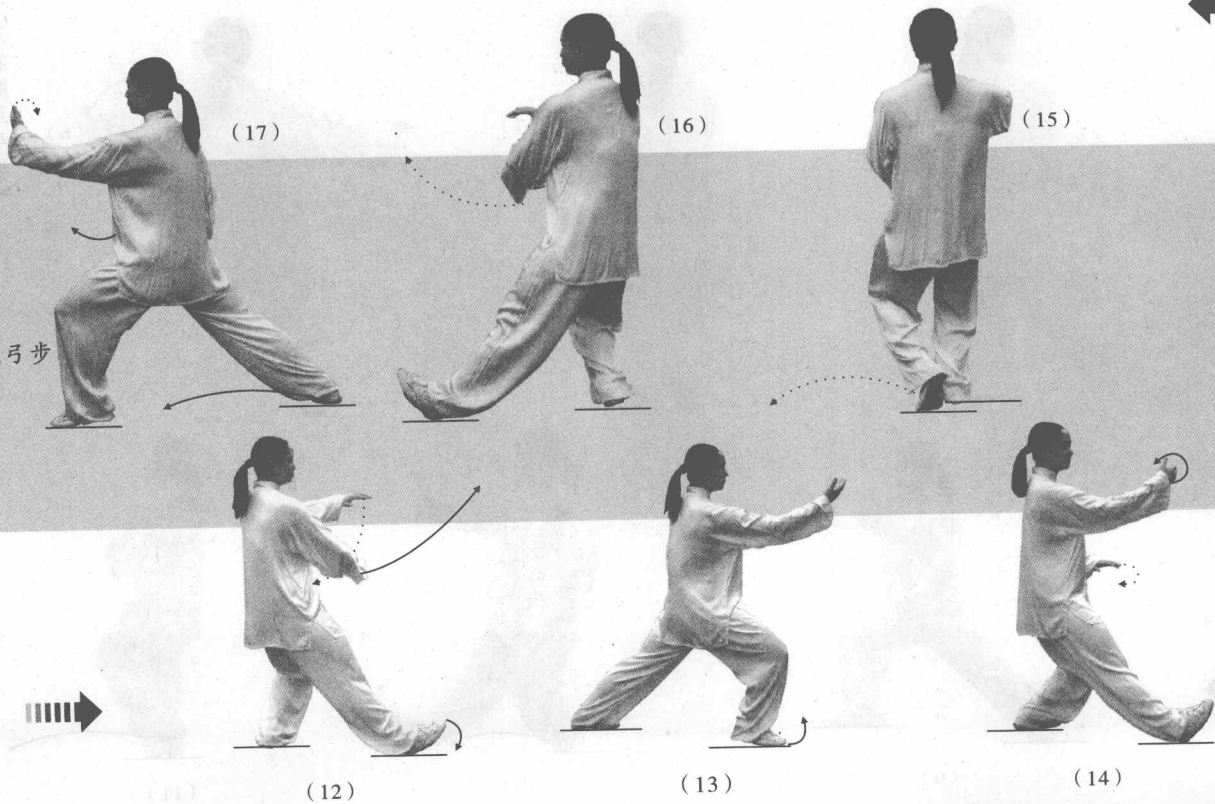
吸气抱球，
呼气分掌，
形、气、意
配合协调

左脚向左
斜前方出脚





屈左膝成弓步





重心后移



屈右膝成弓步



右脚向右
前方迈出





两手臂沉肩落腕，
左脚虚点地



(18)



(19)

