

# 《二十四式太極拳》

## 图书基本信息

书名：《二十四式太極拳》

13位ISBN编号：9789574682645

10位ISBN编号：9574682641

出版时间：20040101

出版社：大展 / 品冠

作者：李德印演述 李自立示範

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《二十四式太極拳》

## 內容概要

1954年，國家體委對武術工作制定了「挖掘、整理、研究、提高」的方針，成立了武術研究室。決定從太極拳著手，編定統一規範的武術教材，為普及開展武術活動創造條件。為此，國家體委邀請吳圖南、陳發科、高瑞周、田鎮峰、李天驥、唐豪等太極拳名家共同商討，制定了精簡太極拳初稿，其內容由各流派太極拳的代表性動作組成。初稿公佈後，普遍反應內容不夠簡明，廣泛普及比較困難。1955年，國家體委武術處毛伯浩、李天驥、唐豪、吳高明等專家再次研究，決定以流傳面和適應性最廣泛的楊式太極拳為基礎，按著簡練明確、易學易練的原則，選擇主要內容重新編排，保留太極拳的傳統風貌，突出太極拳的群眾性和健身性。遵循上述方案，經過反覆修訂，終於產生了新中國第一部由國家體育主管部門編審的統一武術教材——簡化太極拳，由於其全套共有24個動作，故又稱24式太極拳。24式太極拳具有以下特點：

1. 全部內容選自傳統楊式太極拳，動作柔和均勻，姿勢中正平穩，老幼咸宜，人人可練，易於推廣。
2. 全套24個動作，練習時間為4~6分鐘，內容精煉，約為傳統套路的1/4~1/3，適於在早操、工間操活動中開展。
3. 內容盡量減少重複。保留了傳統太極拳的主要技術內容及基本規格要領，同時又避免了傳統套路中半數以上為重複動作的現象。
4. 內容編排突破了固有程序。按著由簡而繁、由易到難的原則，開始安排直進動作，其次安排後退和側行動作，最後穿插蹬腳、下勢、獨立和複雜轉折動作，體現由淺入深、循序漸進的教學原則。
5. 努力做到鍛鍊全面、均衡。重點動作增加了左右勢對稱練習，避免了傳統套路中只有左下勢、右攬雀尾的偏重現象，使學者便於收到全面鍛鍊的效果。24式太極拳於1956年正式公佈，立即受到廣大群眾的歡迎，全國城鄉出現了普及太極拳的熱潮。目前，24式太極拳不僅在國內，而且在國際上也廣泛流傳，成為各國太極拳愛好者喜歡的入門教材，對太極拳走向世界發揮了積極作用。

24式太極拳的編寫，為武術遺產的整理和武術教材編寫摸索了經驗，對武術界某些狹隘保守思想也是一次衝擊。一些擔心太極拳簡化改編會違反傳統，丟掉精華的人，由事實逐漸改變了看法，認識到傳統武術運動，只有在與社會發展和群眾需要不斷適應的變化進步中，才能表現出強大的生命力。太極拳的歷史和現實都證明了這一真理。

### 24式太極拳動作名稱

#### 預備勢

1. 起勢
2. 左右野馬分鬃
3. 白鶴亮翅
4. 左右攬膝拗步
5. 手揮琵琶
6. 左右倒卷肱
7. 左攬雀尾
8. 右攬雀尾
9. 單鞭
10. 雲手
11. 單鞭
12. 高探馬
13. 左蹬腳
14. 雙峰貫耳
15. 轉身左蹬腳
16. 左下勢獨立
17. 右下勢獨立
18. 左右穿梭
19. 海底針

## 《二十四式太極拳》

20. 閃通臂
21. 轉身搬攔推
22. 如封似閉
23. 十字手
24. 收勢

# 《二十四式太極拳》

## 版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)