

第二节 24式简化太极拳

24式简化太极拳是以杨式太极拳为基础，将重复动作与比较复杂的动作删去改编而成。改编后的动作相对简单易学，是目前普及较广泛的套路。全套共分8组、24个动作，所以称为“24式简化太极拳”。

一、动作名称及动作说明

第一组

1. 起 势

(1) 身体自然直立，两脚平行站立，与肩同宽，两臂自然下垂，两手放在大腿外侧。目平视前方。(图 14-2-1 ①)

(2) 两臂慢慢向前平举，两手高与肩平，手心朝下。(图 14-2-1 ②~④)

(3) 屈膝下按。上体保持正直，两腿屈膝下蹲，膝关节不要超过脚尖；同时两掌下按，掌心稍向前，两肘下垂与两膝相对。目平视前方。(图 14-2-1 ⑤)



太极拳百科



二十四式太极拳

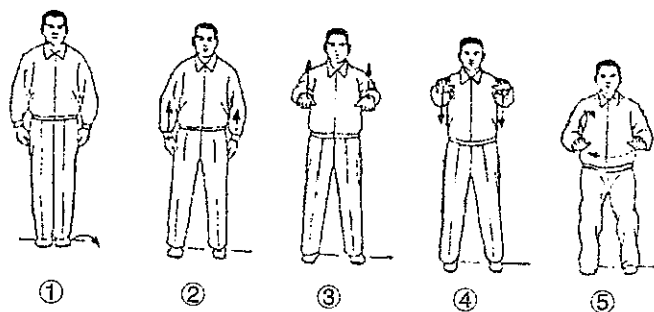


图 14-2-1

2. 左右野马分鬃

(1) 左丁步右抱球。上体微向右转，重心移至右腿上；同时，右臂收至胸前平屈，手心朝下，左手经体前向右下画弧放在右手下，手心朝上，两手心相对呈抱球状；左脚随即收到右脚内侧，脚尖点地成左丁步。目视右手。(图 14-2-2 ①、②)

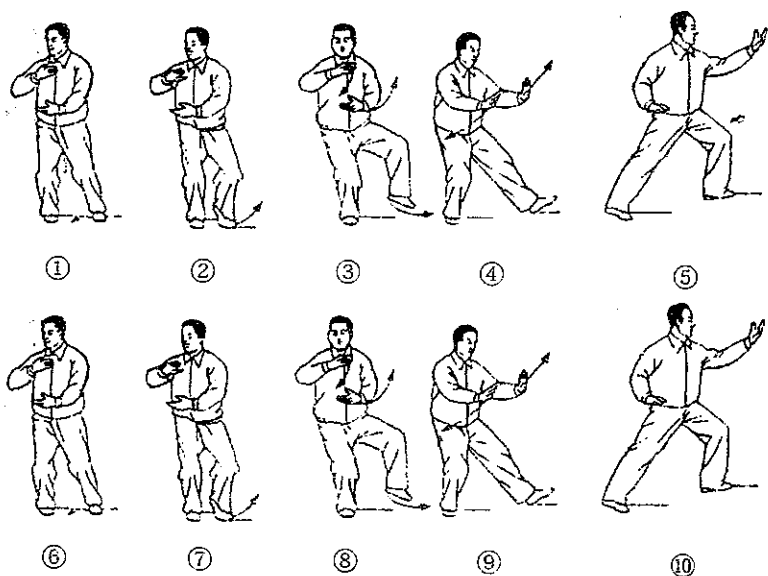
(2) 左弓步分掌。上体微向左转，左脚向左前方迈出，右脚跟后蹬成左弓步；上体继续左转，左、右手随转体慢慢分别向左上、右下分开，左手高与眼平，手心斜向上，肘微屈；右手落在右胯旁，手心向下，指尖朝前，肘微屈。目视左手。(图 14-2-2 ③~⑤)

(3) 后坐撤脚，右丁步左抱球。上体慢慢后坐，重心移至右腿，左脚尖翘起，微向外撇；随即上体左转，左脚踏实，左腿慢慢前弓，重心移至左腿；同时，左手翻转向下，左臂收至胸前平屈，右手向左上画弧放在左手手，两手心相对呈左抱球状；右脚随之收到左脚内侧，脚尖点地成右丁步。目视左手。(图 14-2-2 ⑥~⑧)

(4) 右弓步分掌。右腿向右前方迈出，左脚跟后蹬成右弓步；同时上体右转，左、右手分别慢慢向左下、右上分开，右手高与眼平，手心斜向上，肘微屈；左手放在左胯旁，手心向下，肘微屈，指尖朝前。目视右手。(图 14-2-2 ⑨、⑩)

(5) 与(3)解同，唯左右相反。(图 14-2-2 ⑪~⑬)

(6) 与(4)解同，唯左右相反。(图 14-2-2 ⑭、⑮)



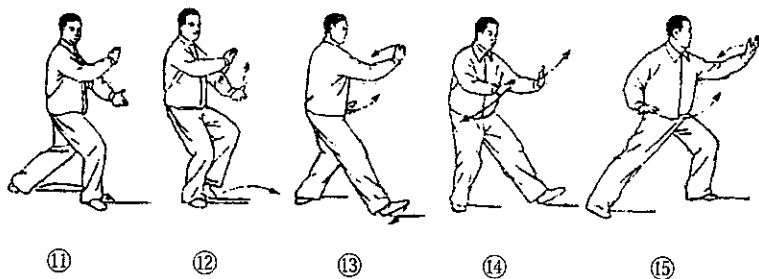


图 14-2-2

3. 白鹤亮翅

(1) 转体抱球

上体稍向左转，左手翻掌向下，左臂胸前平屈，右手向左上画弧，手心转向上，两手心相对呈抱球状。目视左手。(图 14-2-3 ①)

(2) 跟步后坐

右脚跟进半步，上体后坐，重心移至右腿，上体向右转，面向左前方。目视左手。(图 14-2-3 ②)

(3) 虚步亮掌

左脚稍向前移，脚尖点地成左虚步；同时上体再向左转，面向前方，两手随转体慢慢向右上、左下分开，右手从左手掌外上提停于右额前亮掌，手心向左后方；左手落于左胯前，手心朝下，指尖朝外。目平视前方。(图 14-2-3 ③)

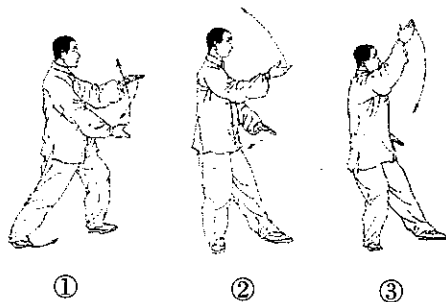


图 14-2-3

第二组

1. 左右搂膝拗步

(1) 左丁步手画弧。右手从体前下落，由下向后上方画弧至右肩外侧，手与耳同高，手心斜向上，肘微屈；左手由左下向上、向右下方画弧至右胸前，手心斜向下；同时上体先稍向左再向右转，左脚收到右脚内侧，脚尖点地成左丁步。目视右手。(图 14-2-4 ① ~ ③)

(2) 左弓步搂膝推掌。上体左转，左脚向左前方迈出成左弓步；同时右手屈回由耳侧向前推出，高与鼻尖平；左手向下左膝前搂过落于左胯旁，指尖朝前，手心朝下。目视右手手指。(图 14-2-4 ④ ~ ⑤)

(3) 后坐撤脚、右丁步画弧。右腿慢慢屈膝，上体后坐，重心移至右腿，左脚尖翘起，微向外展；随即上体左转，左脚踏实，左腿慢慢前弓，重心移至左腿；右脚收到左脚内侧，脚尖点地成右丁步。

同时左手向外翻掌由左后向上画弧至左肩外侧，手与耳同高，手心斜向上，肘微屈；右手随转体向上、向左下画弧落于左胸前，手心斜下，肘微屈。目视左手。(图 14-2-4 ⑥~⑧)

(4) 右弓步搂膝推掌与左弓步搂膝推掌解同，唯左右相反。(图 14-2-4 ⑨、⑩)

(5) 与(2)解同，唯左右相反。(图 14-2-4 ⑪~⑬)

(6) 与(3)解同。(图 14-2-4 ⑭、⑮)

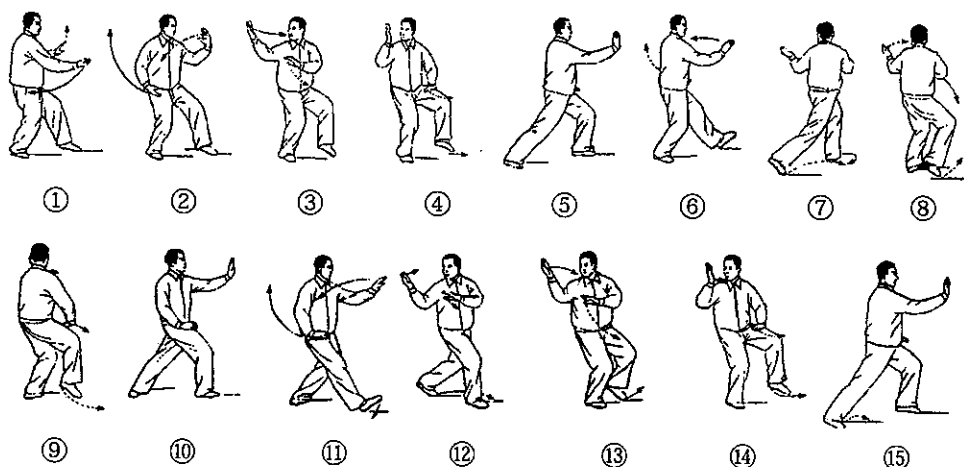


图 14-2-4

2. 手挥琵琶

重心前移，右脚跟进半步，上体后坐，重心移至右腿，上体半面向右转，左脚提起稍向前移，脚尖翘起，脚跟着地成左虚步；同时左手由左下弧形向上挑举，高与鼻尖平，掌心向右，肘微屈；右手收回放左臂肘部内侧，掌心向左，肘微屈。目视左手食指。(图 14-2-5 ①~③)



图 14-2-5

3. 左右倒卷肱

(1) 转体撤手托球。上体左转，右手翻掌经腹前由下向后上方画弧平举，手心朝上，肘微屈，左手随即翻掌向上托球，手与肩平，肘微屈。眼随转体先向右看，再转向前方看左手。(图 14-2-6 ①、②)

(2) 退步推掌。右臂屈肘折向前，右手由耳侧向前推掌，掌心朝前；左臂屈肘后撤至左肋外侧，手心朝上；同时左腿轻轻提起向左后退步，脚掌先着地，然后全脚慢慢踏实，重心移到左腿上，成右虚步，右脚随转体以前脚掌为轴扭正。目视右手。(图 14-2-6 ③、④)

(3) 左手后上画弧。上体稍向左转，同时左手向后上方画弧平举，手心朝上；右手随即翻掌，掌心朝上。眼随转体先向左看，再转向前方看右手。(图 14-2-6 ⑤)

(4) 与(2)解同，唯左右相反。(图 14-2-6 ⑥、⑦)

(5) 与(3)解同，唯左右相反。(图 14-2-6 ⑧)

(6) 与(2)解同。(图 14-2-6 ⑨、⑩)

(7) 与(3)解同。(图 14-2-6 ⑪)

(8) 与(2)解同。(图 14-2-6 ⑫、⑬)

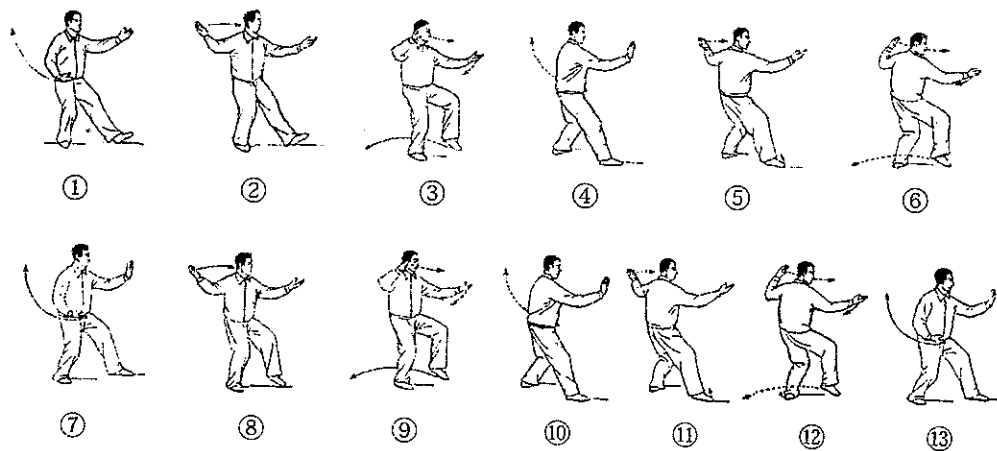


图 14-2-6

第三组

1. 左揽雀尾

(1) 转体丁步抱球

上体稍向右转，同时右手向后上方画弧平举，手心朝上；左手放松，手心朝下。目视左手。身体继续向右转，左手自然下落逐渐翻掌经腹前画弧至右肋前，手心朝上；右臂屈肘，手心转向下收至右胸前，两手相对呈抱球状；同时重心落在右腿上，左脚收到右脚内侧，脚尖点地成左丁步。目视右手。(图 14-2-7 ① ~ ③)

(2) 转体左弓步

上体左转，左脚向左前方迈出成左弓步；同时左臂向左前方棚出（即左臂平屈成弓形，由前臂外侧和手背向左前方推出），高与肩平，手心向后；右手向右下落于右胯旁，手心朝下，指尖朝前。目视左前臂。(图 14-2-7 ④、⑤)

(3) 转体伸臂、后捋

上体稍向左转，左手随即前伸翻掌，手心朝下；右手翻掌，手心朝上，经腹前向上、向前伸至左前臂下方；上与肩平，左臂平屈胸前，手心向后，同时重心移至右腿。

目视右手。(图 14-2-7 ⑥、⑦)

(4) 转体弓步挤

上体稍向左转,右臂屈肘折回,右手附于左手腕内侧相距约 5 厘米,上体继续向左转,双手同时向前慢慢挤出,左手心向后,右手心向前,左前臂保持半圆状,重心前移成左弓步。目视左手腕部。(图 14-2-7 ⑧、⑨)

(5) 后坐收掌

左手翻掌,手心向下,右手经左手腕上方向前、向右伸出,高与左手平,两手左右分开,与肩同宽;然后右腿屈膝,上体慢慢后坐,重心移至右腿上,左脚尖翘起成左虚步;同时两手屈肘回收至腹前,手心均向前下方。目向前平视。(图 14-2-7 ⑩~⑫)

(6) 左弓步按掌

上动不停,重心慢慢前移,同时两手向前、向上按掌,掌心朝前;左腿前弓成左弓步。目视前方。(图 14-2-7 ⑬)

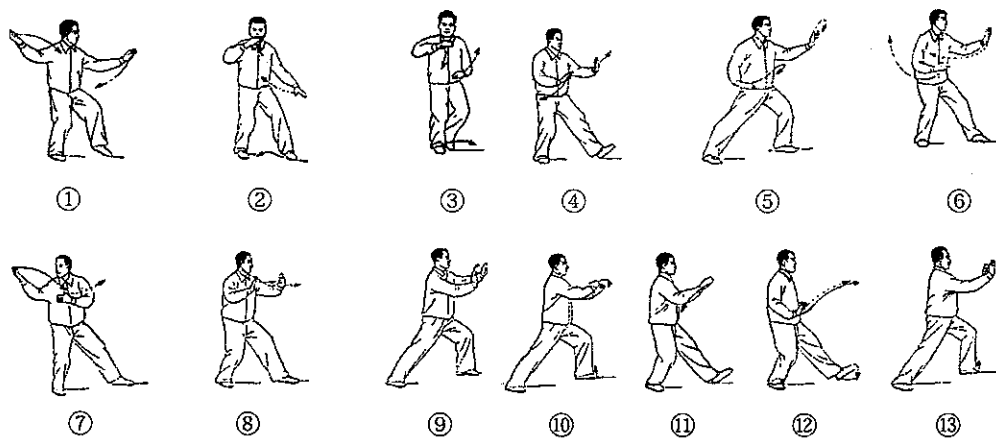


图 14-2-7

2. 右揽雀尾

(1) 转体扣脚分手

上体后坐并向右转,重心移至右腿,左脚尖内扣;右手向右平行画弧至右侧。目视右手。(图 14-2-8 ①、②)

(2) 右丁步抱球

右手由右侧向下经腹前向左上画弧至左肋前,手心朝上,左臂胸前平屈,手心朝下,与右手呈抱球状;同时重心再移至左腿上,右脚收到左脚内侧,脚尖点地成右丁步。目视左手。(图 14-2-8 ③、④)

(3) 转体右弓步棚

与“左揽雀尾”(2)解同,唯左右相反。(图 14-2-8 ⑤、⑥)

(4) 转体伸臂、后捋

与“左揽雀尾”(3)解同,唯左右相反。(图 14-2-8 ⑦、⑧)

(5) 转体弓步挤

与“左揽雀尾”(4)解同,唯左右相反。(图 14-2-8 ⑨、⑩)

(6) 后坐收掌

与“左揽雀尾”(5)解同,唯左右相反。(图14-2-8⑪~⑬)

(7) 右弓步按掌

与“左揽雀尾”(6)解同,唯左右相反。(图14-2-8⑭)

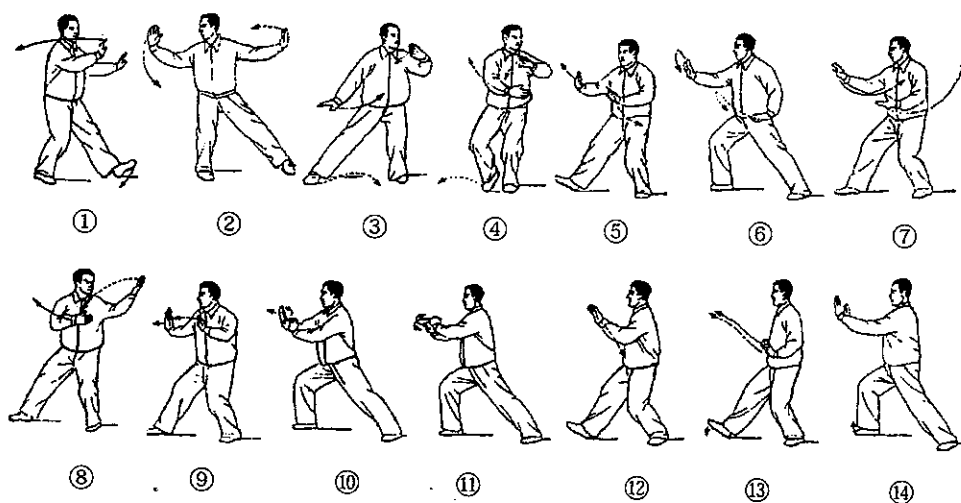


图14-2-8

第四组

1. 单鞭

(1) 转体扣脚运手

上体后坐,重心移至左腿,右脚尖内扣;同时上体左转,两手左高右低向左弧形运转,直至左臂平举伸于身体左侧,手心向左;右手经腹前运至左肋前,手心向后上方。目视左手。(图14-2-9①、②)

(2) 转体丁步勾手

重心逐渐移至右腿,上体右转,左脚收到右脚内侧,脚尖点地成左丁步;同时右手向右上方画弧,手心由里转向外右侧方时变勾手,臂与肩平;左手向下经腹前向右上方画弧停于右肩前,手心朝里。目视左手。(图14-2-9③、④)

(3) 转体左弓步推掌

上体稍向左转,左脚向左前侧方迈出成左弓步;重心移向左腿的同时,左掌随上体继续左转而慢慢翻转向前推出,手心朝前,手指与眼平,肘微屈。目视左手。(图14-2-9⑤、⑥)

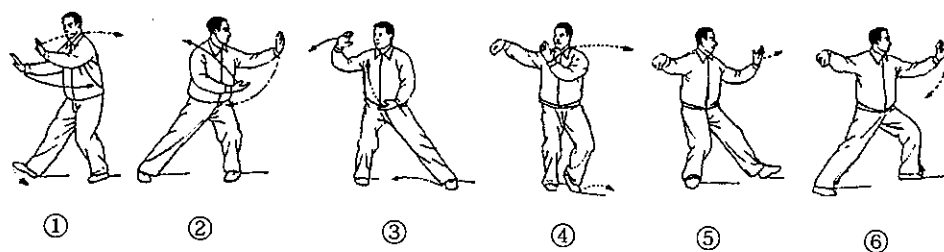


图14-2-9

2. 云 手

(1) 转体云手。重心移至右腿，身体渐向右转，左脚尖内扣；左手经腹前向右上画弧至右肩前，手心斜向后，同时右勾手变掌，手心向右前。目视左手。(图 14-2-10 ①~③)

(2) 小开步云手。上体慢慢左转，重心随之左移；左手由脸前向左侧运转，手心渐渐转向左方；右手由右下经腹前向左上画弧至左肩前，手心斜向后；同时右脚靠近左脚，相距 10~20 厘米成小开步。目视左手。(图 14-2-10 ④、⑤)

(3) 横跨步云手。上体右转，同时左手经腹前向右上画弧至右肩前，手心斜向后；右手向右侧运转，手心翻转向右；随即左腿向左横跨一步。目视右手。(图 14-2-10 ⑥~⑧)

(4) 与(2)解同。(图 14-2-10 ⑨、⑩)

(5) 与(3)解同。(图 14-2-10 ⑪~⑬)

(6) 与(2)解同。(图 14-2-10 ⑭、⑮)

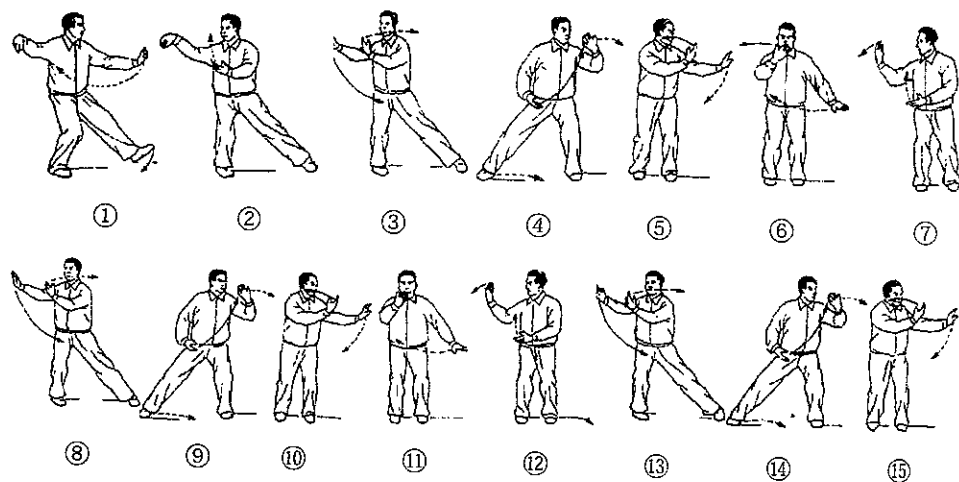


图 14-2-10

3. 单 鞭

(1) 转体丁步勾手

上体右转，右手随之向右运转至右侧方时变成勾手；左手经腹前向右上画弧至右肩前，手心向内；重心落在右腿上，左脚尖点地成左丁步。目视左手。(图 14-2-11 ①~③)

(2) 转体左弓步推掌

上体稍向左转，左脚向左前侧方迈出成左弓步；重心移向左腿的同时，左掌随上体继续左转而慢慢翻转向前推出，手心朝前，手指与眼平，肘微屈。目视左手。(图 14-2-11 ④、⑤)

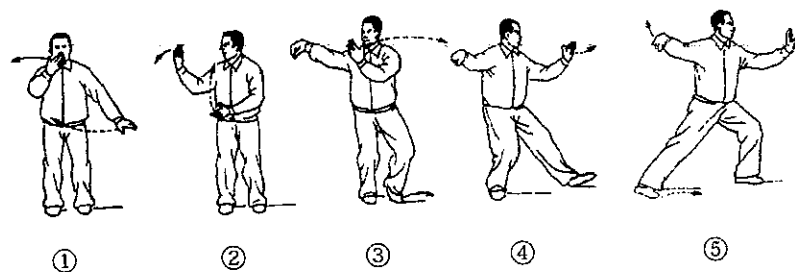


图 14-2-11

第五组

1. 高探马

(1) 跟步翻掌

右脚跟进半步，重心逐渐后移到右腿上；右勾变掌，两手心翻转向上，两肘微屈；同时身体稍向右转，左脚跟渐渐离地。目视左前方。（图 14-2-12 ①）

(2) 虚步推掌

上体稍向左转，右掌经右耳旁向前推出，掌心朝前，掌指高与眼平；左手收至左侧腰前，手心朝上；同时左脚稍向前移，脚尖点地成左虚步。目视右手。（图 14-2-12 ②）

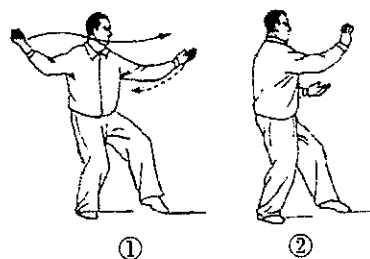


图 14-2-12

2. 右蹬脚

(1) 提膝穿掌、弓步开掌

左膝稍提起的同时，左手手心朝上前伸从右手腕背面穿出，两手交叉；随即两手向两侧分开并向下画弧，手心斜向下，同时左脚向左前侧方迈步成左弓步，脚尖稍外撇。目视前方。（图 14-2-13 ① ~ ③）

(2) 丁步合抱

两手由外圈向里圈画弧交叉合抱于胸前，右手在外，手心均向后；同时右脚收到左脚内侧，脚尖点地成右丁步。目平视右前方。（图 14-2-13 ④）

(3) 提膝蹬脚分掌

两臂左右画弧分开平举，肘微屈，两手心均向外；同时右腿屈膝提起，右脚向右前方慢慢蹬出。目视右手。（图 14-2-13 ⑤、⑥）

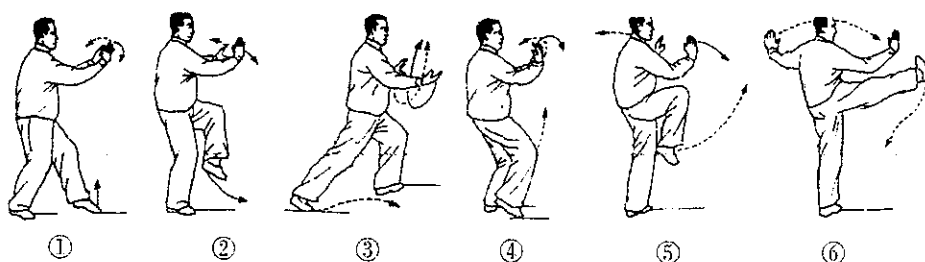


图 14-2-13

3. 双峰贯耳

(1) 收腿落手

右腿收回，屈膝平举，左手由后向上、向前下落于体前，两手心均翻转向上并向下画弧分落于右膝盖两侧。目视前方。(图 14-2-14 ①、②)

(2) 弓步贯耳

重心渐渐前移，右脚向右前方落步成右弓步，面向右前方；同时两手下落变拳，分别从两侧向上、向前画弧至面部前方呈钳形，两拳相对，相距约 20 厘米，高与耳齐，拳眼均斜向内下。目视右拳。(图 14-2-14 ③、④)

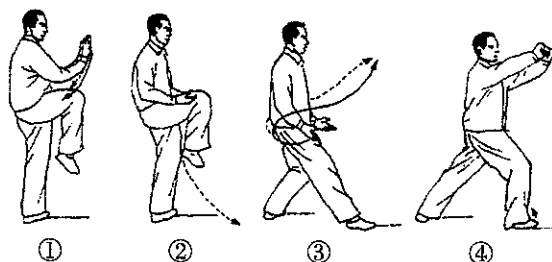


图 14-2-14

4. 转身左蹬脚

(1) 转体扣脚分手

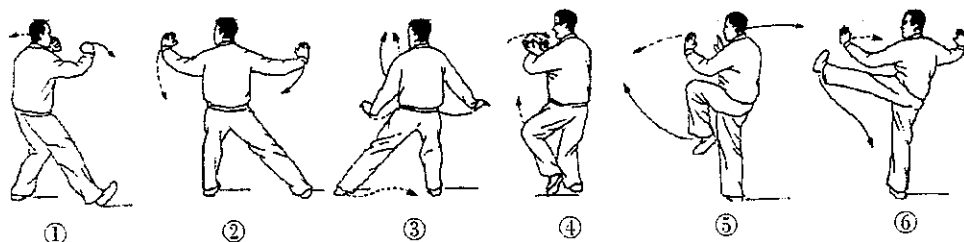
左腿屈膝后坐，重心移至左腿，上体左转，右脚尖内扣；同时两拳变掌由上向左右画弧分开平举，手心朝前。目视左手。(图 14-2-15 ①、②)

(2) 丁步合抱

重心移至右腿，左脚收到右脚内侧，脚尖点地成左丁步；同时两手由外向里画弧合抱于胸前，左手在外，两手心均向后。目平视左前方。(图 14-2-15 ③、④)

(3) 提膝蹬脚分掌

两臂左右画弧分开平举，肘微屈，两手心均向外；同时左腿屈膝提起，左脚向左前方慢慢蹬出。目视左手。(图 14-2-15 ⑤、⑥)



14-3-15

第六组

1. 左下势独立

(1) 提膝勾手

左腿收回平屈，上体右转；右掌变成勾手，左掌向上、向右画弧下落，立于右肩前，掌心斜向后。目视右手。(图 14-2-16 ①、②)

(2) 仆步穿掌

右腿慢慢屈膝下蹲，左腿由内向左侧偏后伸出成左仆步；左手掌心向外，下落并向左下顺左腿内侧向前穿出。目视左手。(图 14-2-16 ③、④)

(3) 弓步挑掌

重心前移，左脚尖外撇，右脚尖内扣，左腿前弓，右腿后蹬，成左弓步；上体微向左转并向前起身；同时左手继续前伸上挑成立掌，掌心向右；右勾手下落，勾尖朝后。目视左手。(图 14-2-16 ⑤)

(4) 提膝挑掌

右腿慢慢提起平屈成左独立式；同时右勾手变掌由后下方顺右腿外侧向前弧形摆出，挑掌并屈肘立于右腿上方，肘与膝相对，掌心向左，左手落于左胯旁，手心朝下，指尖朝前。目视右手。(图 14-2-16 ⑥、⑦)

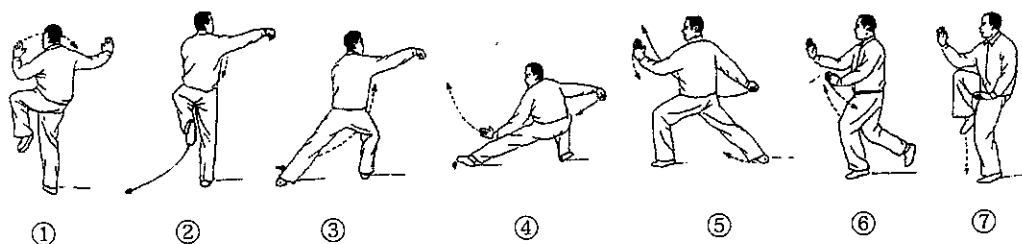


图 14-2-16

2. 右下势独立

(1) 落脚左转勾手。右脚下落于左脚前，脚掌着地，然后以左脚前脚掌为轴脚跟转动，体随着左转；同时左手向后平举变成勾手，勾尖朝下，右掌随体转向左侧画弧立于左肩前，掌心斜向后。目视左手。(图 14-2-17 ①、②)

(2) 仆步穿掌。与“左下势独立”(2)解同，唯左右相反。(图 14-2-17 ③、④)

(3) 弓步挑掌。与“左下势独立”(3)解同，唯左右相反。(图 14-2-17 ⑤)

(4) 提膝挑掌与“左下势独立”(4)解同，唯左右相反。(图 14-2-17 ⑥、⑦)

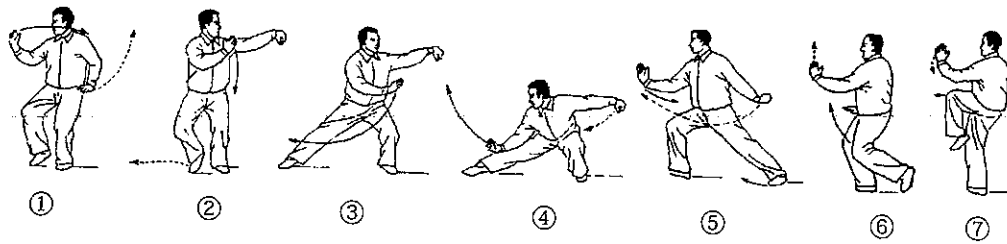


图 14-2-17

第七组

1. 左右穿梭

(1) 转体丁步抱球

上体微向左转，左脚尖外展，向前落步，右脚跟离地，两腿屈膝成半坐盘式；同时两手左上右下在左胸前呈抱球状；随即右脚收到左脚内侧，脚尖点地成右丁步。目视左前臂。(图 14-2-18 ①~③)

(2) 弓步架推掌

上体右转，右脚向右前方迈出成右弓步；同时右手由脸前向上架掌停在右额前，手心斜向上；左手向左下经体前向前推出，高与鼻尖平，手心朝前。目视左手。(图 14-2-18 ④~⑥)

(3) 转体丁步抱球

重心略向后移，右脚尖稍外撇，随即重心再移至右腿，左脚跟进停于右脚内侧，脚尖点地成左丁步；同时两手右上左下在右胸前呈抱球状。目视右前臂。(图 14-2-18 ⑦、⑧)

(4) 弓步架推掌

与(2)解同，唯左右相反。(图 14-2-18 ⑨~⑪)

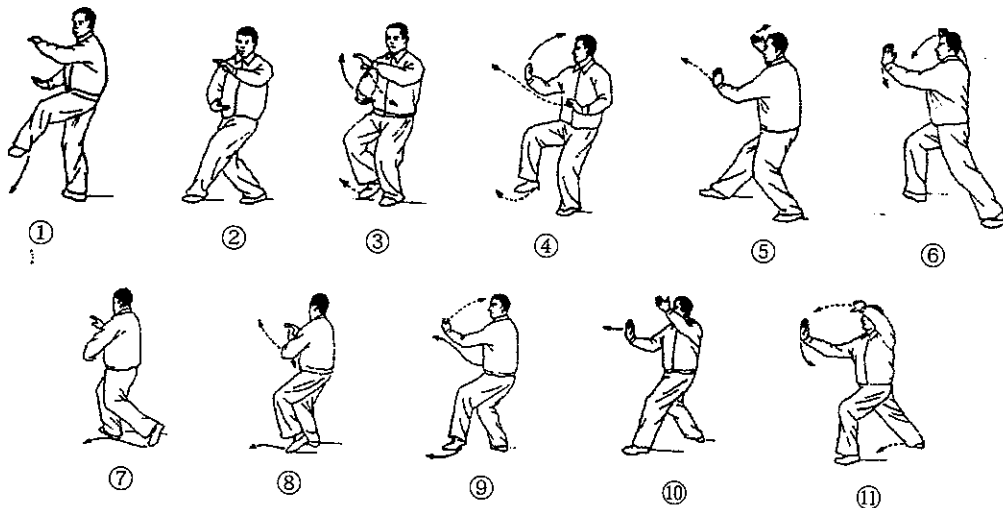


图 14-2-18

2. 海底针

(1) 跟步提掌

重心前移，右脚向前跟进半步，前脚掌先着地，随后全脚掌着地踏实，重心后移至右腿上；左膝略提起，同时上体稍向右转，右臂屈肘将手向上提至耳侧，左手经体前下落，手心朝下。(图 14-2-19 ①)

(2) 虚步插掌

上体稍左转，左脚稍向前落步，脚尖点地成左虚步；同时右手由右耳侧向斜上方插掌，手心向左，指尖斜向下；左手向左下画弧按于左胯旁，手心朝下，指尖朝前。目视前下方。(图 14-2-19 ②)

3. 闪通臂

弓步右架左推，上体稍右转，左脚向前迈步成左弓步；右臂屈肘由体前上提至右额前上方架掌；左手上提至胸前向前推出，高与鼻尖平，手心朝前。目视左手。(图 14-2-20 ①~③)

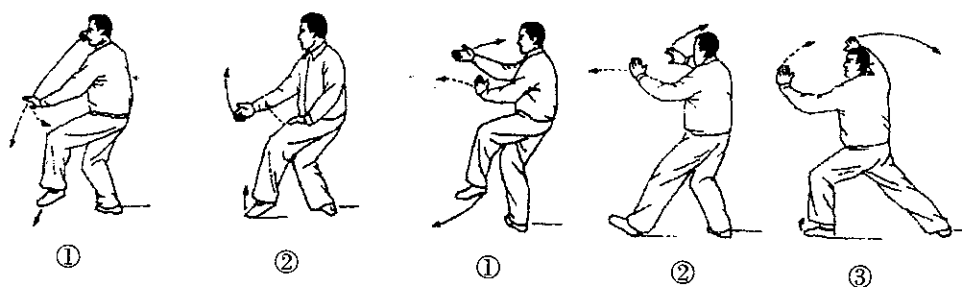


图 14-2-19

图 14-2-20

第八组

1. 转身搬拦捶

(1) 转体扣脚握拳

上体后坐，重心移至右腿，左脚脚尖内扣，体向右后转，转后重心再移至左腿；同时右手向右、向下变拳经腹前画弧至左肋旁，拳心朝下；左掌上举于头前，掌心斜向上。目视前方。(图 14-2-21 ①、②)

(2) 转体撇脚搬拳

身体右转，右脚收回并弧形向前方迈步，脚尖外展；同时右拳经胸前向前屈肘翻转搬出，拳心朝上；左手下落按于左胯旁，掌心朝下，指尖朝前。目视右拳。(图 14-2-21 ③)

(3) 上步左拦

体稍右转，重心移至右腿，左脚向前上步；同时右拳向右画弧收抱腰间，拳心朝上；左手随左脚上步经左侧向前上画弧拦出，掌心向前下方。目视左手。(图 14-2-21 ④、⑤)

(4) 弓步冲拳

左腿前弓成左弓步；同时右拳向前冲出成立拳，高与胸平，拳眼朝上；左手附于

右前臂内侧。目视右拳。(图 14-2-21 ⑥)

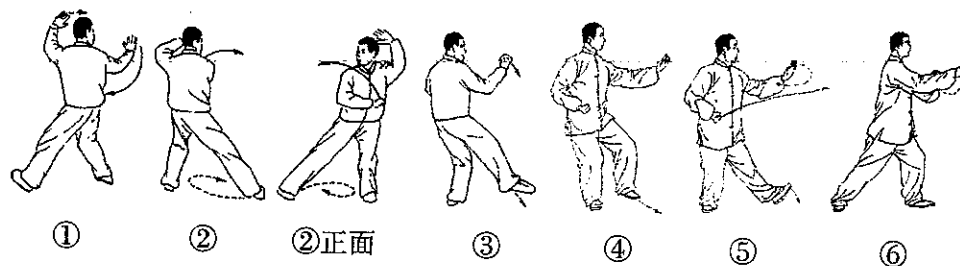


图 14-2-21

2. 如封似闭

(1) 穿掌分手

左手由右肘下向前穿出；右拳变掌，两手逐渐翻转并慢慢分开，手心朝上。目平视。(图 14-2-22 ①、②)

(2) 后坐收掌

上体后坐，重心移至右腿，左脚尖翘起成左虚步；同时两臂屈肘，两掌收回于两肋前翻掌。目视前方。(图 14-2-22 ③、④)

(3) 弓步推掌

两手向下经腹前向上、向前推出，腕与肩平，手心朝前；同时左腿前弓成左弓步。目视前方。(图 14-2-22 ⑤、⑥)

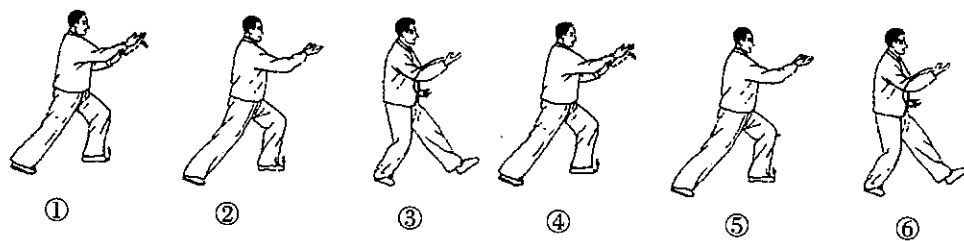


图 14-2-22

3. 十字手

(1) 转体分手

屈膝后坐，重心移至右腿，左脚尖内扣；体向右转，右手随之向右平摆画弧，与左手成两臂侧平举，肘微屈，手心朝前；同时右脚尖稍外撇成右侧弓步。目视右手。(图 14-2-23 ①、②)

(2) 收脚合抱

重心慢慢移至左腿，右脚尖内扣，随即向左收回半步，两脚平行开立，与肩同宽；同时两手向下经腹前向上画弧交叉合抱于胸前，两臂撑圆，腕高与肩平；右手在外，成十字手，两手心均朝后。目视前方。(图 14-2-23 ③、④)

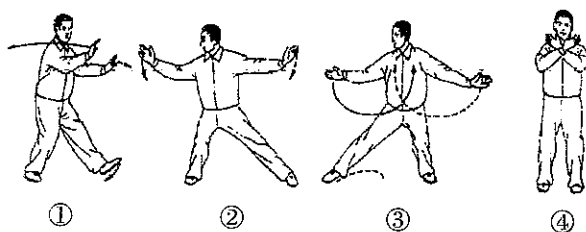


图 14-2-23

4. 收 势

两手向外翻掌，手心朝下，两臂慢慢下落停于身体两侧，随之左脚向右脚收步并拢。目向前平视。(图 14-2-24 ① ~ ③)

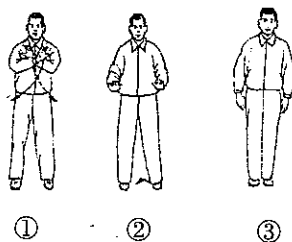


图 14-2-24

二、练习太极拳的注意事项

(一) 心静体松

所谓“心静”，就是在练习太极拳时，应排除一切杂念，不受外界干扰；所谓“体松”，不是全身松懈疲塌，而是指在练拳时保持身体姿势正确的基础上，有意识地让全身关节、肌肉及内脏等达到最大限度的放松状态。

(二) 圆活连贯

“心静体松”是对太极拳练习的基本要求，而是否做到“圆活连贯”才是衡量一个人功夫深浅的主要依据。太极拳练习所要求的“连贯”是指多方面的。一是指肢体的连贯，即所谓的“节节贯穿”。肢体的连贯是以腰为枢纽的，在动作转换过程中，要求：对下肢，是以腰带胯，以胯带膝，以膝带足；对上肢，是以腰带背，以背带肩，以肩带肘，再以肘带手。二是动作与动作之间的衔接，即“势势相连”——前一动作的结束就是下一个动作的开始，式式之间没有间断和停顿，而“圆活”是在连贯基础上的进一步要求，意指活顺、自然。

(三) 虚实分明

要做到“运动如抽丝，迈步似猫行”，首先要注意虚实变换要适当，使肢体各部在运动中没有丝毫不稳定的现象。若不能维持平衡稳定，就做不到“迈步如猫行”。一般来说，下肢以主要支撑体重的腿为实，辅助支撑或移动换步的腿为虚；上肢以体现

动作主要内容的手臂为实，辅助配合的手臂为虚。总之，虚实不但要互相依存，还须在意识指导下变化灵活。

（四）呼吸自然

太极拳练习的呼吸方法有自然呼吸、腹式顺呼吸、腹式逆呼吸和拳势呼吸等。以上几种呼吸方法，不论采用哪一种，都应自然、匀细，徐徐吞吐，与动作自然配合。