

<<24式太极拳>>

图书基本信息

书名：<<24式太极拳>>

13位ISBN编号：9787810518338

10位ISBN编号：781051833X

出版时间：2003-1-1

出版时间：北京体育大学出版社

作者：李德印

页数：102

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：<http://www.tushu007.com>

## <<24式太极拳>>

### 前言

1954年，国家体委对武术工作制定了“挖掘、整理、研究、提高”的方针，成立了武术研究室。决定从太极拳着手，编定统一规范的武术教材，为普及开展武术活动创造条件。

为此，国家体委邀请吴图南、陈发科、高瑞周、田镇峰、李天骥、唐豪等太极拳名家共同商讨，制定了精简太极拳初稿，其内容由各流派太极拳的代表性动作组成。

初稿公布后，普遍反映内容不够简明，广泛普及比较困难。

1955年国家体委武术处毛伯浩、李天骥、唐豪、吴高明等专家再次研究，决定以流传面和适应性最广泛的杨式太极拳为基础，按着简练明确、易学易练的原则，选择主要内容

## &lt;&lt;24式太极拳&gt;&gt;

## 内容概要

1954年，国家体委对武术工作制定了“挖掘、整理、研究、提高”的方针，成立了武术研究室。决定从太极拳着手，编定统一规范的武术教材，为普及开展武术活动创造条件。

为此，国家体委邀请吴图南、陈发科、高瑞周、田镇峰、李天骥、唐豪等太极拳名家共同商讨，制定了精简太极拳初稿，其内容由各流派太极拳的代表性动作组成。

初稿公布后，普遍反映内容不够简明，广泛普及比较困难。

1955年国家体委武术处毛伯浩、李天骥、唐豪、吴高明等专家再次研究，决定以流传面和适应性最广泛的杨式太极拳为基础，按着简练明确、易学易练的原则，选择主要内容重新编排，保留太极拳的传统风貌，突出太极拳的群众性和健身性。

遵循上述方案，经过反复修订，终于产生了新中国第一部由国家体育主管部门编审的统一武术教材——简化太极拳，由于其全套共有24个动作，故又称24式太极拳。

24式太极拳具有以下特点：1.全部内容选自传统杨式太极拳，动作柔和均匀，姿势中正平稳，老幼咸宜，人人可练，易于推广。

为传统套路的1/4~1/3，适于在早操、工间操活动中开展。

3.内容尽量减少重复。

保留了传统太极拳的主要技术内容及基本规格要领，同时又避免了传统套路中半数以上为重复动作的现象。

4.内容编排突破了固有程序。

按着由简而繁、由易到难的原则，开始安排直进动作，其次安排后退和侧行动作，最后穿插蹬脚、下势、独立和复杂转折动作，体现由浅入深、循序渐进的教学原则。

5.努力做到锻炼全面、均衡。

重点动作增加了左右势对称练习，避免了传统套路中只有左下势、右揽雀尾的偏重现象，使学者便于收到全面锻炼的效果。

24式太极拳于1956年正式公布，立即受到广大群众的欢迎，全国城乡出现了普及太极拳的热潮。

目前，24式太极拳不仅在国内，而且在国际上也广泛流传，成为各国太极拳爱好者喜欢的入门教材，对太极拳走向世界发挥了积极作用。

24式太极拳的编写，为武术遗产的整理和武术教材编写摸索了经验，对武术界某些狭隘保守思想也是一次冲击。

一些担心太极拳简化改编会违反传统，丢掉精华的人，通过事实逐渐改变了看法，认识到传统武术运动，只有在与社会发展和群众需要不断话应的变化进步中；才能表现出强大的生命力太极拳的历史和现实都证明了这一真理。

<<24式太极拳>>

书籍目录

1.起势2.左右野马分鬃3.白鹤亮翅4.左右搂膝拗步5.手挥琵琶6.左右倒卷肱7.左揽雀尾8.单鞭10.云手11.单鞭12.高探马13.右蹬脚14.双峰贯耳15.转身左蹬脚16.左下势独立17.右下势独立18.左右穿梭19.海底针20.闪通臂21.转身搬拦捶22.如封似闭23.十字手24.收势

## <<24式太极拳>>

### 章节摘录

上体继续左转；重心前移，左脚踏实，左腿屈膝前弓；右腿自然蹬伸，右脚跟外展，成左弓步；同时两掌前后分开，左手分至体前，高与眼平，手心斜向上；右手按在右胯旁，手心向下，指尖向前；两臂微屈；眼看左掌。

插图：

## <<24式太极拳>>

### 编辑推荐

24式太极拳于1956年正式公布，立即受到广大群众的欢迎，全国城乡出现了普及太极拳的热潮。目前，24式太极拳不仅在国内，而且在国际上也广泛流传，《24式太极拳》成为各国太极拳爱好者喜欢的入门教材，对太极拳走向世界发挥了积极作用。

<<24式太极拳>>

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:<http://www.tushu007.com>