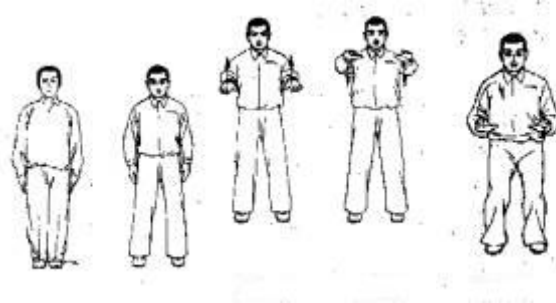


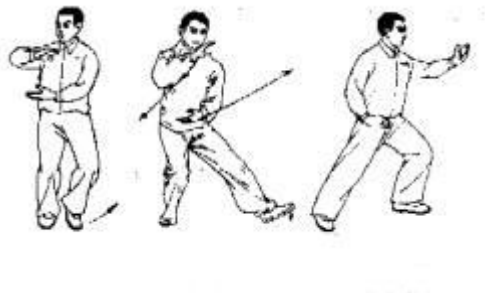
二十四式简化太极拳

一、起势（图 1-2、3、4、5）



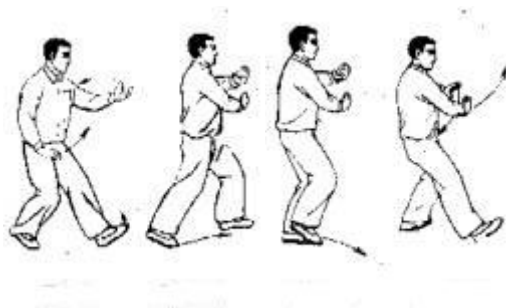
1. 两脚开立
2. 两臂前举
3. 屈腿按掌

二、野马分鬃



左野马分鬃（图 1-6、7、8、9）

1. 抱手收脚
2. 转体上步
5. 弓步分手



右野马分鬃（图 1-11、12、13、14）

1. 转体撇脚
2. 抱手收脚
3. 转体上步
4. 弓步分手



左野马分鬃（图 1-15、16、17、18、19）

1. 转体撇脚 2. 抱手收脚 3. 转体上步 4. 弓步分手

三、白鹤亮翅（图 1-19、20、21、）

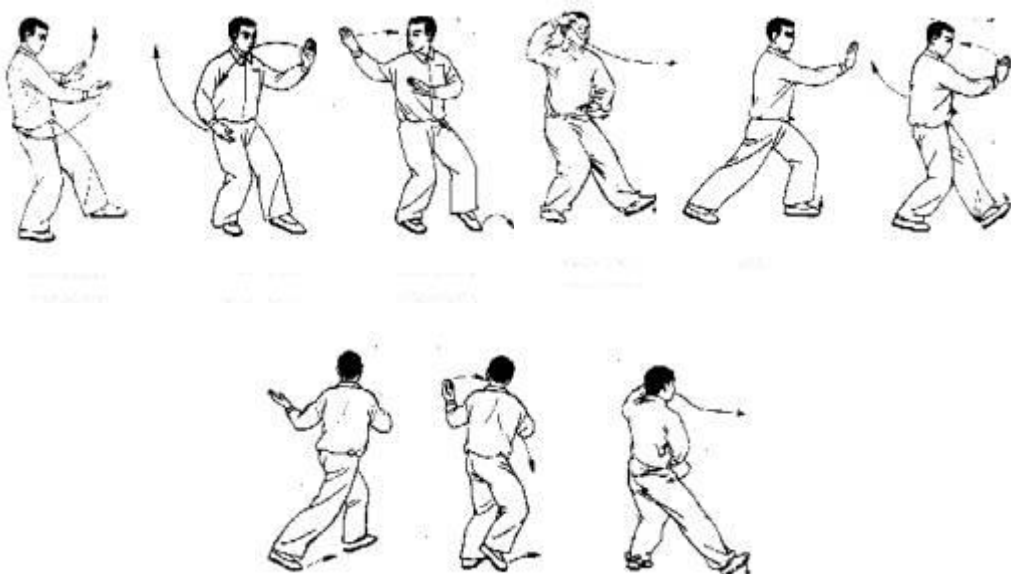
1. 跟步抱手 2. 后坐转体 3. 虚步分手



四、搂膝拗步（图 22-35）

左搂膝拗步

1. 转体摆臂 2. 摆臂收脚 3. 上步屈肘 4. 弓步搂推



右接膝拗步

1. 转体撇脚
2. 摆臂收脚
3. 上步屈肘
4. 弓步接推



左接膝拗步

5. 转体摆臂
6. 摆臂收脚
7. 上步屈肘
8. 弓步接推

五、手挥琵琶（图 36-38）

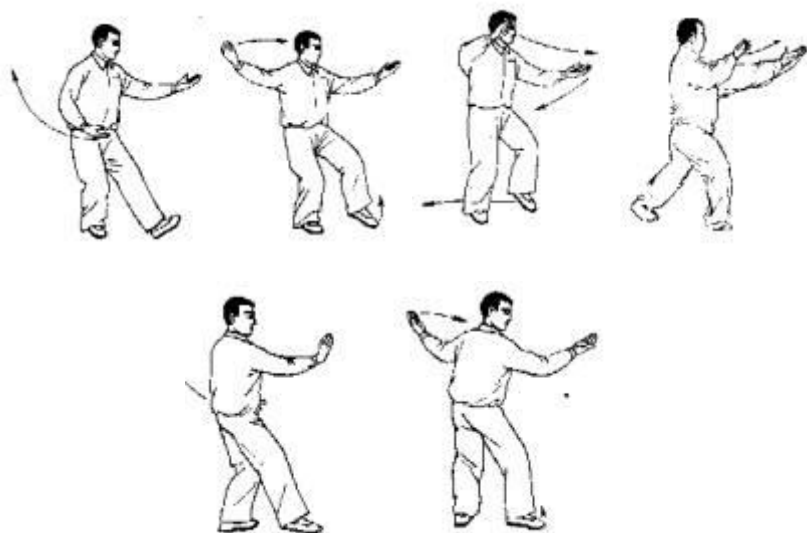
1. 跟步展臂
2. 后坐引手
3. 虚手合手



六、倒卷肱（图 39-55）

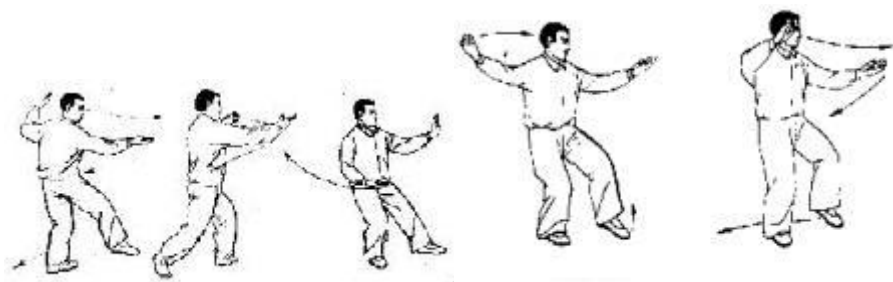
右倒卷肱

1. 转体撒手
2. 退步卷肱
3. 虚步推掌



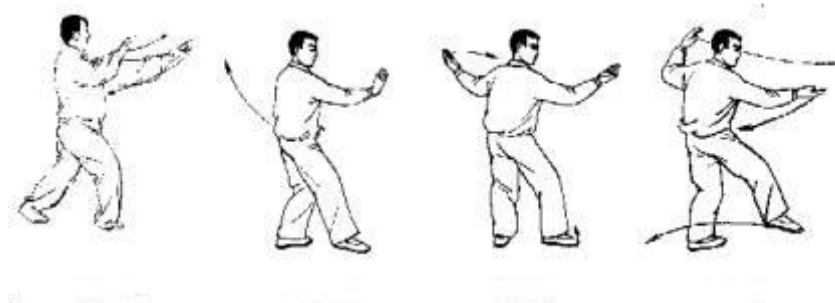
左倒卷肱

1. 转体撒手
2. 退步卷肱
3. 虚步推掌



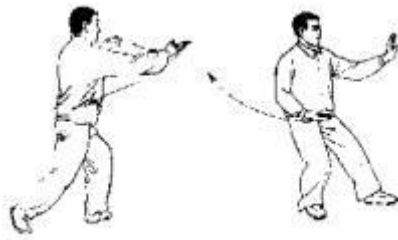
右倒卷肱

1. 转体撒手
2. 退步卷肱
3. 虚步推掌



左倒卷肱

1. 转体撒手
2. 退步卷肱
3. 虚步推掌



七、左揽雀尾（图 56-68）

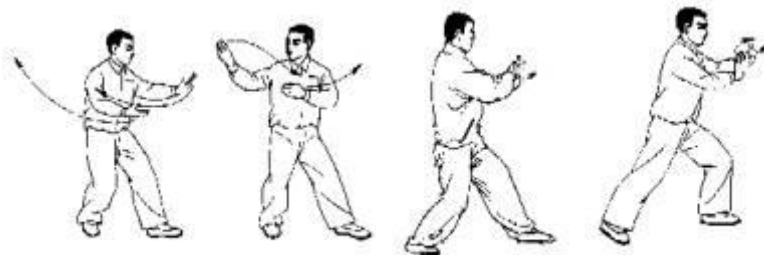
1. 转体撒手 2. 抱手收脚 3. 转体上步



4. 弓步棚臂



5. 转体摆臂 6. 转体后捋



7. 转体搭手 8. 弓步前挤 9. 后坐引手 10. 弓步前按

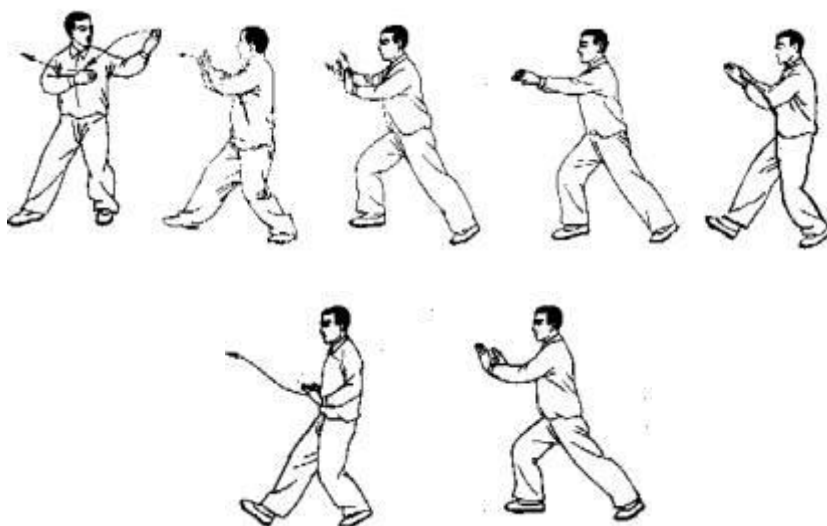


八、右揽雀尾（图 69-82）

1. 转体分手



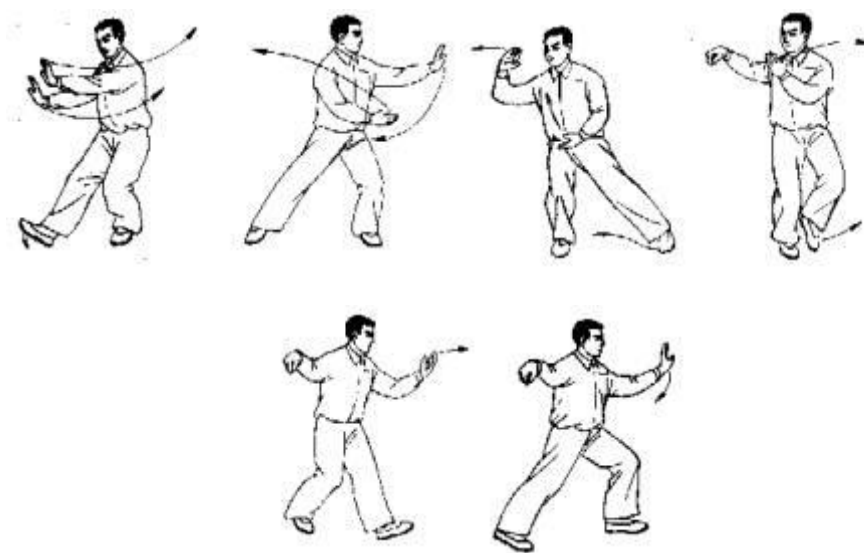
2. 抱手收脚 3. 转体上步 4. 弓步棚臂 5. 转体摆臂 6. 转体后捋



7. 转体搭手 8. 弓步前挤 9. 后坐引手 10. 弓步前按

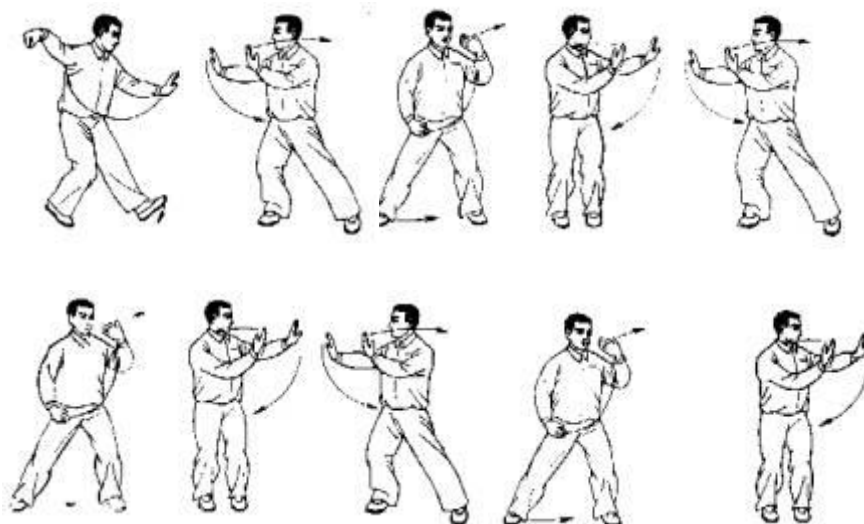
九、单鞭（图 83-88）

1. 转体运臂 2. 勾手收脚 3. 转体上步 4. 弓步推掌



十、云手（图 89-98）

1. 转体松勾 2. 云手收步 3. 云手开步 4. 云手收步 5. 云手开步 6. 云手收步



十一、单鞭（图 99-101）

1. 转体勾手 2. 转体上步 3. 弓步推掌



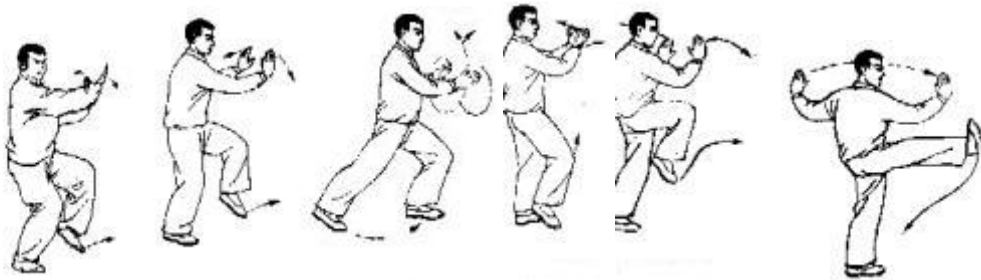
十二、高探马 (图 102-104)

1. 后脚跟步 2. 后坐翻手 3. 虚步推掌



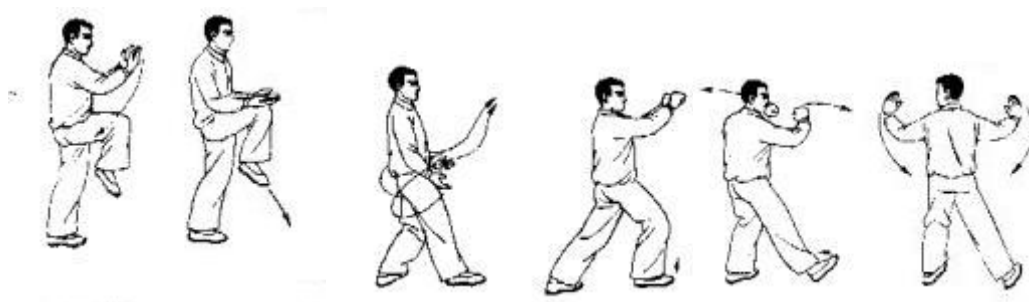
十三、右蹬腿 (图 105-110)

1. 穿手提脚 2. 上步翻手 3. 分手弓腿 4. 抱收手脚 5. 翻手提腿 6. 分手蹬脚



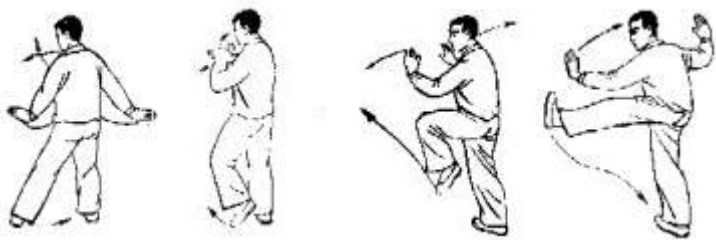
十四、双峰贯耳 (图 111-114)

1. 屈膝并手 2. 上步落手 3. 弓步贯拳



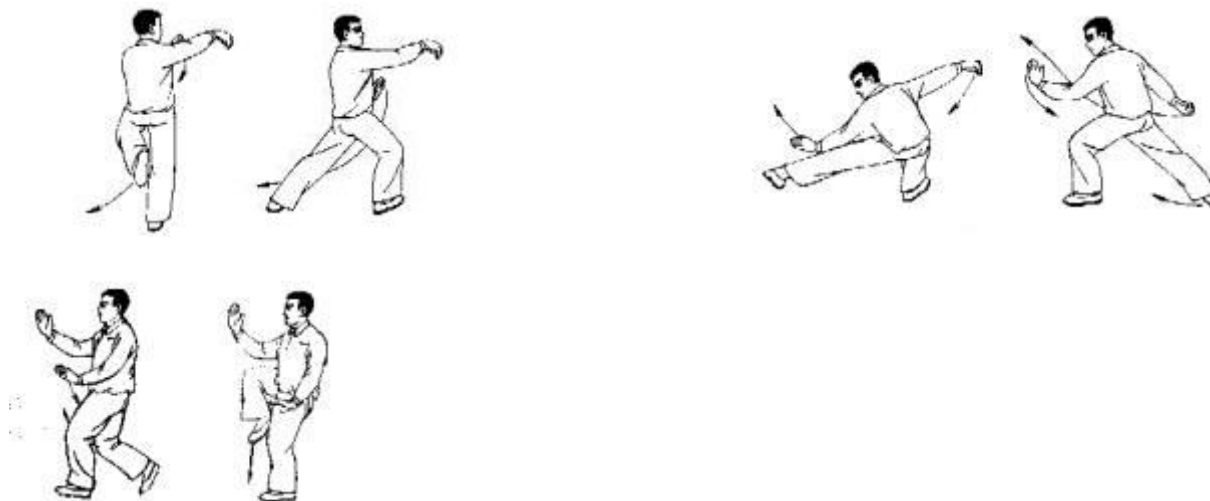
十五、转身右蹬脚（115-120）

1. 转体分手 2. 收脚合抱 3. 提膝翻手 4. 分手蹬脚



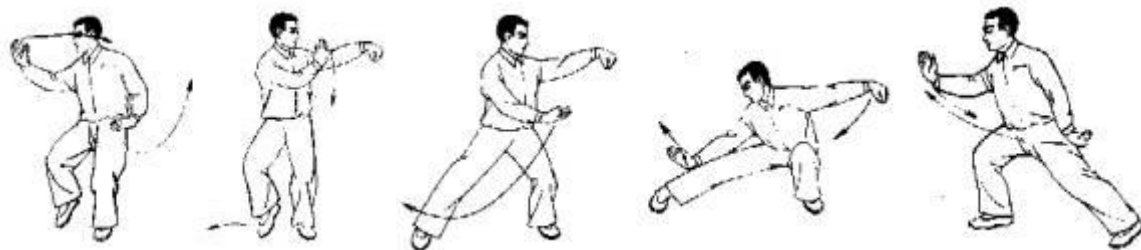
十六、左下势独立（121-126）

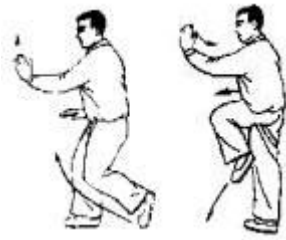
1. 收腿勾手 2. 屈蹲开步 3. 仆步穿掌 4. 弓腿起身 5. 独立挑掌



十七、右下势独立（126-133）

1. 落脚勾手 2. 屈蹲开步 3. 仆步穿掌 4. 弓腿起身 5. 独立挑掌

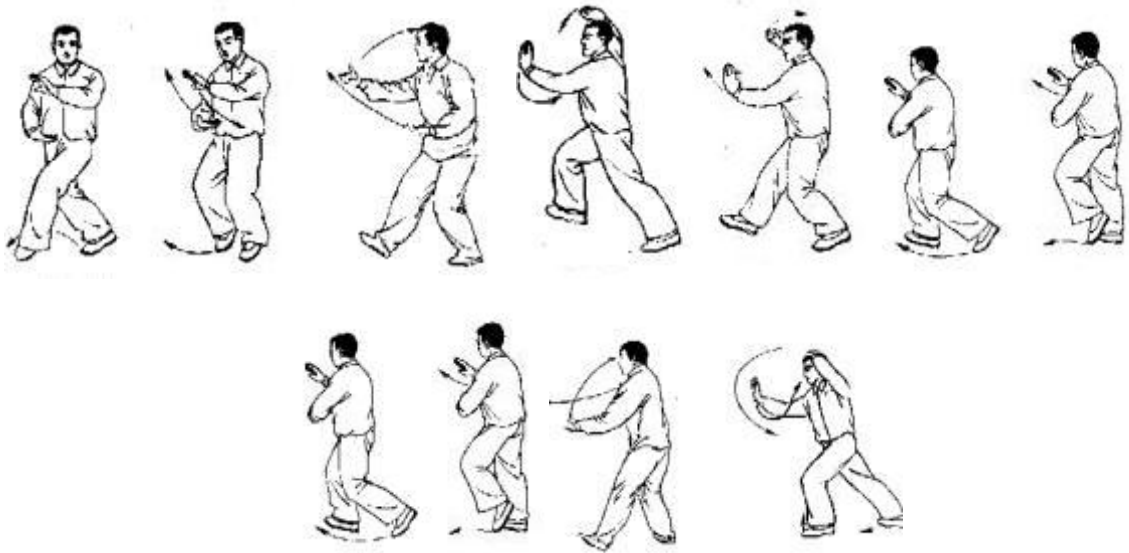




十八、左右穿梭 (134-142)

右穿梭

1. 落脚转体 2. 抱手收脚 3. 上步错手 4. 弓步架推



左穿梭

1. 转体撇脚 2. 抱手收脚 3. 上步错手 4. 弓步架推

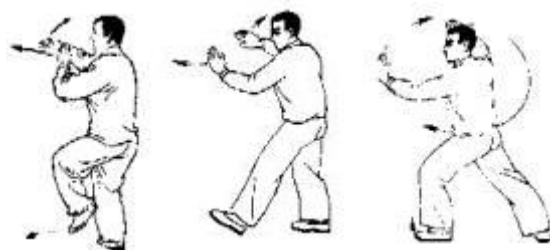
十九、海地针 (143-146)

1. 后脚跟步 2. 后坐提手 3. 虚步插掌



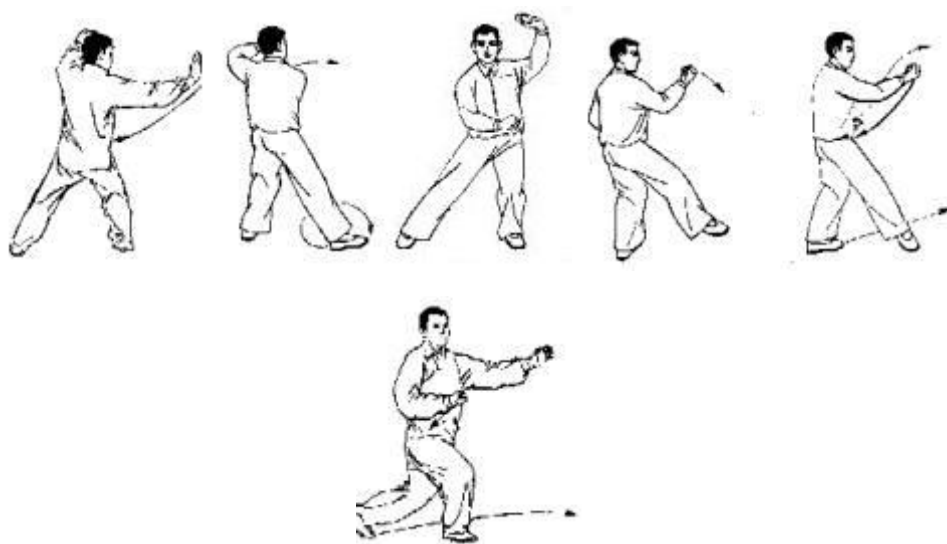
二十、闪通臂 (147-149)

1. 提手收脚
2. 上步分手
3. 弓步推掌



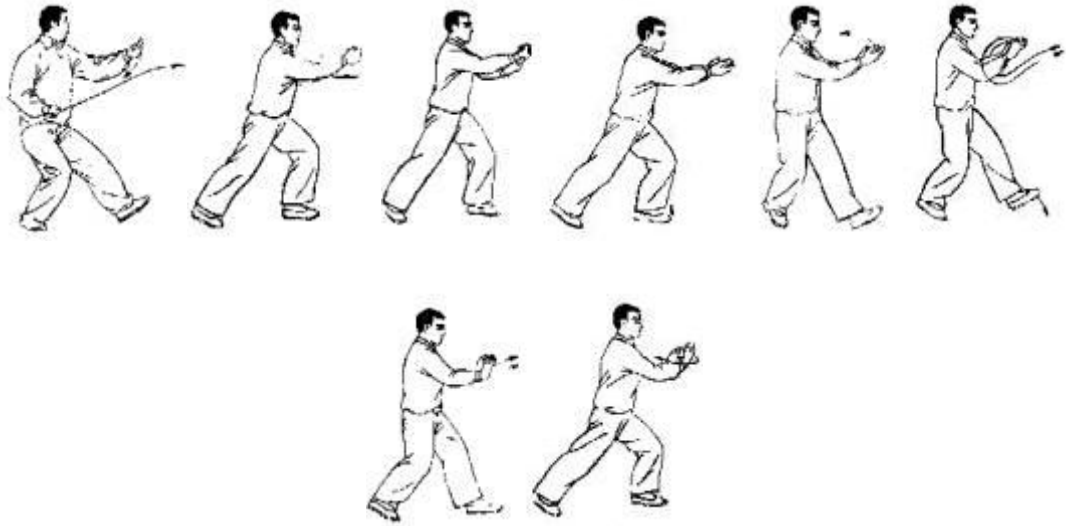
二十一、转身搬拦捶 (图 150-156)

1. 转身扣脚
2. 转体握拳
3. 垫步搬拳
4. 转体收拳
5. 上步拦掌
6. 弓步打拳



二十二、如封似闭 (图 157-162)

1. 穿手翻掌
2. 后坐引收
3. 弓步按掌



二十三、十字手（图 163-166）

1. 转体扣脚
2. 弓腿分手
3. 转体落手
4. 收脚合抱



二十四、收势（图 167-169）

1. 翻掌分手
2. 垂臂落手
3. 并脚还原

