

24式太极拳分解动作

第一式 起势

- (1)左脚开立 (2)两臂平举 (3)屈腿按掌

第二式 左右野马分鬃

- (1)左野马分鬃 (2)右野马分鬃 (3)左野马分鬃

第三式 白鹤亮翅

- (1)跟步抱手 (2)后坐转体 (3)虚步分手

第四式 左右搂膝拗步

- (1)左搂膝拗步 (2)右搂膝拗步 (3)左搂膝拗步

第五式 手挥琵琶

- (1)跟步展臂 (2)后坐引手 (3)虚步合手

第六式 左右倒卷肱

- (1)右倒卷肱 (2)左倒卷肱 (3)右倒卷肱 (4)左倒卷肱

第七式 左揽雀尾

- (1)转体撤手 (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)弓步引手

第八式 右揽雀尾

- (1)转体分手 (2)抱手收脚 (3)转体上步 (4)弓步棚臂 (5)转体臂
(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

第九式 单鞭

- (1)转体运臂 (2)勾手收脚 (3)转体上步 (4)弓步推掌

第十式 云手

(1)转体松勾 (2)左云并步 (3)右云开步 (4)左云并步 (5)右云开步 (6)左云并步

第十一式 单鞭

(1)转体勾手 (2)转体上步 (3)弓步推掌

第十二式 高探马

(1)跟步翻手 (2)后坐卷肱 (3)虚步推掌

第十三式 右蹬脚

(1)穿手上步 (2)分手弓腿 (3)抱手收脚 (4)分手蹬脚

第十四式 双峰贯耳

(1)屈膝并手 (2)上步落手 (3)弓步贯拳

第十五式 转身左蹬脚

(1)转体分手 (2)收脚合抱 (3)分手蹬脚

第十六式 左下势独立

(1)收脚勾手 (2)屈蹲开步 (3)仆步穿掌 (4)弓腿起身 (5)独立挑掌

第十七式 右下势独立

(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

第十八式 左右穿梭

(1)右穿梭 (2)左穿梭

第十九式 海底针

(1)跟步提手 (2)虚步插掌

第二十式 闪通背

(1)提手收脚 (2)弓步推掌

第二十一式 转身搬拦捶

(1)转身扣脚 (2)坐腿握拳 (3)摆步搬拳 (4)转体收拳 (5)上步拦掌 (6)弓步打拳

第二十二式 如封四闭

- (1)穿手翻掌 (2)后坐引收 (3)弓步按掌

第二十三式 十字手

- (1)转体扣脚 (2)弓腿分手 (3)交叉搭手 (4)收脚合抱

第二十四式 收势

- (1)翻掌分手 (2)垂臂落手 (3)并步还原