课程介绍：

二十四式简化太极拳也叫简化太极拳，是国家体委(现为国家体育总局)于1956年组织太极拳专家汲取杨氏太极拳之精华编串而成的。太极拳起源于中国，是综合了历代各家拳法，结合了古代的导引术和吐纳术，吸取了古典哲学和传统的中医理论而形成的一种内外兼练、柔和、缓慢、轻灵的拳术，尽管它只有24个动作，但相比传统的太极拳套路来讲，其内容更显精练，动作更显规范，并且也能充分体现太极拳的运动特点。

教材

指定教材：李德印《24式太极拳》北京体育大学出版社 (2008-01出版)

参考教材：《二十四式太极拳》 国家体育总局 人民体育出版社 (1999-02出版)