

TaijiTuiShou

刘健 郭丹 李敏 著

太极推手



人民体育出版社

太极推手

刘健 郭丹 李敏 著

人民体育出版社

图书在版编目(CIP)数据

太极推手 / 刘健, 郭丹, 李敏著. -北京: 人民体育出版社, 2015

ISBN 978-7-5009-4872-8

I. ①太… II. 刘… ②郭… ③李… III. ①太极拳-推手(武术)-基本知识 IV. ①G852.11

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 235524 号

*

人民体育出版社出版发行
三河兴达印务有限公司印刷
新华书店经销

*

850×1168 32 开本 9.5 印张 211 千字
2015 年 11 月第 1 版 2015 年 11 月第 1 次印刷
印数: 1—5,000 册

*

ISBN 978-7-5009-4872-8

定价: 22.00 元

社址: 北京市东城区体育馆路 8 号 (天坛公园东门)

电话: 67151482 (发行部)

邮编: 100061

传真: 67151483

邮购: 67118491

网址: www.sportspublish.com

(购买本社图书, 如遇有缺损页可与邮购部联系)



前言

太极推手运动是一项历史悠久的中国武术传统体育项目，具有深厚的中华民族传统文化根基，是运动与文化的集大成者，其蕴含的巨大的社会价值已经得到各界广泛认可，并享誉国内外。由于太极推手独特的技法，以及它具有的健身、修身和观赏的功能而越来越受到人们的喜欢，成为武术运动中流传最为广泛的项目之一。它是以上肢、躯干为攻击部位，遵循“以静制动”“以柔克刚”“以小力胜大力”“粘黏连随”“不丢不定”的原则，运用“棚、捋、挤、按、采、捌、肘、靠”等技法，按照“进、退、顾、盼、定”的步法、眼法和身法，借力打力，迫使对方身体重心失去平衡的一种高尚、文明并富有东方哲理的健身运动。

本书以太极推手为研究对象，全书共九章，在详细阐述太极推手基本知识的基础上，对太极推手运动的现代发展现状及对策进行了深入的分析 and 研究。其中，第一章对我国太极推手运动研究现状进行了分析，确定研究方法；第二章为太极推手运动概论，简要阐述了太极推手的起源与发展、概念及特点、流派划分及健身价值；第三章重点分析了太极推手的相关原理，包括基本原理和力学原理；第四、第五章分别对太极推手的技术理论、战术理论进行补充完善；第六章是本书的主体部分，重点对太极推手运动的现代发展现状进行了深度描述，进



而探究太极推手现代发展进程中存在的问题，并提出合理解决办法；第七、第八章规范太极推手的基本技术、掌握实战技击动作的应用，包括入门技术桩功、步法、粘黏技术，打偏术、断根术、放摔术、八法等技击技术，以及太极拳经典动作拆招介绍；第九章对太极推手运动的科学训练和方法、常见损伤的处理及预防进行了探究。整本书集理论性、系统性、科学性为一体，可谓具有内容丰富、角度新颖、研究前沿的特点。

本书在撰写过程中，参考了一些专家和学者的研究及相关著作，在此一并表示感谢。由于时间和精力有限，书中难免会有遗漏错误之处，恳请广大读者批评指正。

著者

2015年1月



目 录

导论	(1)
一、研究背景	(1)
二、研究意义	(3)
第一章 太极推手运动研究现状与方法	(4)
第一节 太极推手运动研究现状	(4)
第二节 太极推手运动研究方法	(6)
第二章 太极推手运动概论	(10)
第一节 太极推手运动概述	(10)
第二节 太极推手概念界定	(12)
第三节 太极推手的运动特点与流派划分	(14)
第四节 太极推手的锻炼价值	(16)
第三章 太极推手运动原理研究	(19)
第一节 太极推手运动的基本原理研究	(19)
第二节 太极推手运动的力学原理研究	(21)



第四章 太极推手运动技法理论研究	(28)
第一节 “劲” 论	(28)
第二节 “四要” “四忌” 论	(32)
第三节 “五行” 论	(35)
第四节 “八法” 论	(37)
第五节 “粘连黏随” 技法的运用	(42)
第六节 太极推手技法的用力原则	(45)
第五章 太极推手运动战术理论研究	(48)
第一节 太极推手的战术特点分析	(49)
第二节 太极推手的战术原则	(50)
第三节 太极推手的战术表现形式	(54)
第六章 太极推手运动发展现状调查及对策研究 ...	(59)
第一节 太极推手理论研究现状分析及发展对策研究	(59)
第二节 太极推手竞赛体系现状分析及发展对策研究	(67)
第三节 参赛运动员总体状况分析及发展对策研究	(88)
第四节 教练员队伍现状分析及发展对策研究 ...	(103)
第五节 裁判员队伍现状分析及发展对策研究 ...	(114)
第七章 太极推手入门招法与实践研究	(121)
第一节 桩功技术分析与实践	(121)



第二节 步法技术分析与实践	(136)
第三节 发劲技术分析与实践	(142)
第四节 粘黏技术分析与实践	(153)
第八章 太极推手实战技击技术与实践研究	(177)
第一节 打偏术技术分析与应用	(177)
第二节 断根术技术分析与应用	(184)
第三节 放摔术技术分析与应用	(193)
第四节 八法技术分析与应用	(202)
第五节 太极拳散招技术分析与应用	(216)
第九章 太极推手运动科学训练与方法探究	(232)
第一节 技能训练	(232)
第二节 智能训练	(235)
第三节 体能训练	(239)
第四节 心理训练	(246)
第十章 太极推手运动损伤及训练的医务监督 ...	(252)
第一节 太极推手运动中常见的损伤	(252)
第二节 运动损伤的预防	(259)
第三节 运动训练的医务监督	(261)
第四节 疲劳及消除疲劳的方法	(266)
第五节 运动按摩	(270)
附录 太极推手竞赛规则	(275)
参考文献	(293)



导 论

一、研究背景

太极拳是武术中的优秀拳种之一，在所有武术项目的练习者中人数最多，影响广泛。太极拳在传承中国传统文化等方面有着其他体育项目不可替代的独特作用和地位。太极推手是太极拳的搏击练习形式，以其独特的技法，以及它具有的防身、健身、修身和观赏的功能而越来越受到人们的青睐。

太极拳在全球已拥有 1.5 亿名练习者，群众普及度高，具备了进入奥运会的条件。功夫巨星李连杰甚至已为太极推手制定了详细计划，希望通过自己的影响力和努力“在 2020 年后让太极推手敲开奥运会的大门”。2010 年 8 月 26 日，中国武术协会在北京授予影星李连杰“中国武术协会武博会形象大使”称号，并授权李连杰进行武术太极拳市场开发工作。在发布会上，李连杰表示，自己将努力用 10—20 年使太极拳成为一项世界性的健身及文化产业，并将推动太极拳之太极推手在 2022—2026 年成为奥运会项目。

太极推手发展至今，其竞技化发展道路一直面临着曲折。自 1970 年以来，国家体委为了继承和发展中华武术的技击属性，决定开展武术对抗性项目的研究整理工作，太极推手就列入了计划之中。经过 12 年的反复推广、研究和试验，1982 年



终于走向了竞技场。在随后二十多年的探索发展中，已渐成型，但与同时试点推广的散打运动相比，其发展的态势令人深思。散打运动在短时期内发展成为一项世界性的运动，成为世界武术锦标赛和第八、九、十、十一届全运会的竞赛项目；而竞技推手却越来越缺乏吸引力，基本进入了前所未有的低潮期，最终在 2003 年被国家体育总局武术运动管理中心暂停了比赛。众所周知，一项运动从推广到走向竞技场是非常艰辛的一段历程，是一部血泪史。太极推手作为竞技体育运动项目，仅仅走过了 20 个春秋就黯然退出了竞技体育的大舞台，这让人们感到非常的痛心和惋惜。太极推手锦标赛的叫停，对我们来说是一个巨大的损失，值得我们深刻反省。

全国太极推手锦标赛被武术管理中心临时叫停，并非永久取消，换个角度来看，也并非坏事。相反的，该比赛的叫停能让国人通过各种途径，从多个角度找出此项目开展失败的原因。探究为什么观众热情不高？运动员参赛人数为什么会逐年减少？从竞技太极推手自身来看，专业人才不断出现短缺；技、战术体系散乱无章、没有体现出太极拳的技击精髓；技术原理和技术效果的评判缺乏客观科学依据，赛制、赛规有待进一步完善；其学科建设的理论根基和科学体系亟待改进和加强，这些都是客观存在的现实问题。

基于以上问题，我们进行了本课题的研究，并重点探讨以下问题：一是完善太极推手基础理论。对太极推手的运动原理进行分析，并补充完善了太极推手的技、战术理论；二是对太极推手运动现代发展的现状在全国范围展开了调查，对太极推手深陷困境的原因（竞赛体系、赛制赛规、运动员、教练员、裁判员等诸因素）进行纵深剖析，并提出合理的解决办法；三



是规范基本技术，掌握基本动作要领，并对具有代表性的实战技击动作的具体用法进行了实践；四是探究太极推手运动的科学训练与方法。

二、研究意义

太极推手是我国历史文化的宝贵资源，有着深厚的文化积淀和鲜明的个性特征，我们每一个人都有责任去挽救这项濒危的传统体育运动。虽然太极推手发展势头及发展趋向出现了不利因素，但纵观其他世界性的竞技比赛项目，其发展过程也不是一蹴而就、一帆风顺的。因此，我们不能只看到困难而停滞不前，因为任何体育项目的生存和发展都是有一定体育生命期限的，作为一名体育工作者，必须要正确面对，深度探索其中存在的弊病，并科学合理地找出解决办法，将会大大提高该项目的发展速度和水平，提升该项目的体育生命力，这是我们义不容辞的责任。

因此，本研究以科学求实的态度，在前辈们研究的基础上继续延伸，整理和挖掘太极推手运动的基础理论，完善其技、战术体系，分析赛制、赛规，找出其中存在的问题。期望通过合理的改革，使之达到合理化、可持续化、良性化发展的目的，从而为该项目的推广和发展以及顺利进入奥运会，早日实现“中国梦”之“奥运梦”而贡献绵薄的力量。



第一章 太极推手运动研究现状 与方法

第一节 太极推手运动研究现状

通过文献检索中国知网 CNKI、《中文科技期刊全文数据库》《中国优秀硕士学位论文全文数据库》《中国博士学位论文全文数据库》的搜索查阅（截至 2013 年 10 月 16 日），输入“太极推手”进行论文检索，共检索到论文 403 篇，经过筛选最终获得 108 篇与太极推手相关的研究论文，包括硕士论文 8 篇，会议论文 4 篇，其中中文体育类核心期刊 32 篇。研究的内容主要涉及生理、生化、生物力学、中医学、历史学、教学、训练、竞赛、技战术分析、竞赛规则、发展对策等领域的研究。如蔡金明在《对太极拳推手过程的力学分析》一文运用生物力学公式对太极推手中的力学过程进行了系统的分析。认为太极推手是十分讲究得机得势用巧劲而不是用蛮力和绝对力的过程。在推手训练中，只有遵循力学原理，才能收到预期的锻炼效果，才能对训练和比赛有积极的指导意义^①；赵晓进等《陈式太极拳、太极推手优秀运动员比赛前后心电图

①蔡金明. 对太极拳推手过程的力学分析 [J]. 北京体育大学学报, 2003, 26(3): 345—346.



(ECG) 分析》对运动员赛前和赛后的 ECG 做了对比分析, 研究表明, 运动员运动后的 ECG 在心率、ST 段、QRS 电压和心电图轴等项指标较安静时有明显改变, 差异性显著。认为太极拳、太极推手锻炼可以改善能量供给和调节心肌功能^①; 彭鹏等在《对竞技推手发放技术的四段结构分析》一文中认为, 竞技推手的发放技术四段结构为听劲阶段、引探阶段、待发阶段和发放阶段^②; 张东武在《太极推手的战术运用》一文中, 根据拳论“彼不动, 己不动; 彼微动, 己先动”及“后发先至”等理论提出了防守反击战术^③; 王风阳等在《武术推手采用技法与竞赛规则》一文中提出了“为了改变当前太极推手面临的竞技尴尬局面, 倡导竞技太极推手允许使用各拳种流派的技术招法, 以丰富其技击动作^④; 崔永胜等《从规则改革视角论提高推手的竞技性和民族性》认为, 导致目前推手的竞技性、民族性和观赏性不强, 缺乏吸引力, 发展进入了低潮期的主要原因是, 技术单一、缺乏激励政策、官方重视程度不够等方面。并提出更新观念, 修订规则, 充分发挥规则的技术导向作用, 给项目发展注入活力; 完善技术体系, 提高训练水平; 建立激励政策, 加强商业化包装等改革措施^⑤。

①赵晓进, 张志勇, 等. 陈式太极拳、太极推手优秀运动员比赛前后心电图 (ECG) 分析 [J]. 河南师范大学学报, 1992, 20 (3): 93—97.

②彭鹏, 屈政梅. 竞技推手发放技术的四段结构分析 [J]. 武汉体育学院学报, 2002, 36 (2): 66—67.

③张东武. 太极推手的战术运用 [J]. 中华武术, 2003, (10): 36.

④王风阳, 等. 武术推手采用技法与竞赛规则 [J]. 中华武术, 2001, (12): 26—27.

⑤崔永胜, 虞定海, 等. 从规则改革视角论提高推手的竞技性和民族性 [J]. 武汉体育学院学报, 2004, 38 (6): 40—43.



本课题的研究在很大程度上受到了上述著述的启发。但是，上述著述和研究成果更多地局限于引介和学理层面。本课题拟从太极推手运动所面临的现实困境出发，根据发展的实际需要全面调查、研究分析太极推手现代发展的现状，总结经验，找出存在的问题及产生原因，并提出对策，构建太极推手未来发展之路。

第二节 太极推手运动研究方法

一、文献资料法

文献法是指搜集和分析研究各种现存的有关文献资料，从中选取信息，以达到某种调查研究目的的方法。文献资料研究法所要解决的问题，是在众多的文献资料中选取适用于本课题的资料，并对这些资料加以具体的分析和利用。因此，在太极推手运动科学理论与实践研究中得到广泛的应用。另外，一般情况下，文献资料法主要有第一手文献和第二手文献，现实性文献和回顾性文献，文字文献、图画文献和声音文献，私人文献、官方及各种组织文献和大众传播媒介等几种类型。其具有显著的历史性、灵活性、继承性和创造性特点。

文献资料法的运用需要遵循一定的步骤，具体来说，可以大致分为以下几步：第一，计划和检索；第二，鉴定和摘录；第三，内容分析；第四，整理资料。



二、观察法

观察法是科学研究中最基本的研究方法,就是研究者利用眼睛、耳朵等感觉器官和其他科学手段一起,有目的地对研究对象进行考察,以取得研究所需要的第一手资料,从而使得研究成果更具有可靠性和权威性^①。一般来说,观察需要借助一定的手段才能进行。通常情况下,可以将观察分为两种类型:一种是观察者直接通过人的视觉、听觉等感觉器官对观察对象进行感知观察及其描述的直接观察;一种是观察者间接地借助仪器对观察对象进行观察及其描述记录的间接观察。两种类型都有其各自的优点和缺点,这就要求根据实际情况和需要进行有针对性的选用。

从整体上来看,观察法的运用可以分为三个步骤:第一,制定观察计划;第二,实施观察计划;第三,做好观察记录与结果处理。

三、调查研究法

调查研究法,是指为了达到某一预想中的目的,制定某一计划全面地收集研究对象的某一方面情况的各种材料,并做出分析、综合,得到某一结论的研究方法。调查研究法的主要目的是全面了解与把握当前的具体状况,全方位地去寻找问题,

^①王岗. 体育的文化真实 [M]. 北京:北京体育大学出版社, 2007.



搞清楚前因后果，为下一步的研究提供必要的依据。

调查研究法有很多种类，比较常见的主要有：第一，研究者通过与被调查者直接交谈的方式，来探索被调查者心理状态的访谈法；第二，是研究者通过电话向被调查者进行问询，了解所需情况的电话调查法；第三，是问卷调查法，这种调查方法主要用于对一些范围较大的调查。

调查法有着较为显著的特点，具体表现为，以问题的方式要求被调查者针对问题进行陈述的方法。研究者根据课题研究的需要，可以向被调查者本人或者熟悉被调查者的人做调查。运用调查法能够收集到大量的第一手资料，对课题研究有着非常有利的作用。在调查研究中运用调查研究法，不仅能够为研究者提供大量的第一手资料，通过对资料的分析，发现现实中存在的各种问题和矛盾，而且还能够为各部门制定政策、规则、改革提供必要的事实依据，使不同管理者和教育者的服务需要都得到满足。除此之外，还能够对本课题研究的现状进行充分的了解，在此基础上发现研究课题存在的困难或问题，通过研究和分析，进而找出解决的对策，提出建议。

四、内容分析法

内容分析法是一种对于传播内容进行客观、系统和定量的描述的研究方法。从实质上来说，是对传播内容所含信息量及其变化的分析，换句话说，就是由表征的有意义的词句推断出准确意义的过程。在运用内容分析法进行研究时，要对被调查对象进行层层推理和分析。这种方法是一种主要以各种文献为研究对象的研究方法，属于一种量化分析方法。



与传统方法有着很大的差异性，内容分析法有着非常鲜明的特点。具体表现在两个方面。一方面，从方法属性上来看，它虽然被列为社会科学研究方法，但受到自然科学研究方法的影响较大；另一方面，从方法特点上来看，其特点主要表现为独特性、交叉性、边缘性、多样性等。具体来说，内容分析法的特征主要体现在以下几点。

内容分析法将非定量的文献材料转化为定量的数据，并以这些数据为依据对文献内容做出定量分析，进而进行推论和判断。一般情况下，可以将内容分析法的过程大致分为以下几步：第一，是建立研究目标；第二，是确定研究总体和选择分析单位；第三，是设计分析维度体系；第四，是抽样和量化分析材料；第五是进行评判记录；第六，是分析推论。

五、比较法

比较是一种确定对象之间相似点与相异点的思维方法。比较研究法在传统武术价值的研究中也是一种常用的方法。一般来说，比较研究法主要包括三种类型，即横向比较、纵向比较、理论与事实比较。一般来说，比较法运用的步骤主要分为三个方面：第一，设定目标；第二，收集材料和信息；第三，对比较结果进行分析、评价或论证。