

名师

师出高徒丛书之八

师出高徒丛书之八

田金龙 编著

人民体育出版社



太极推手

入门与提高

名师出高徒丛书之八

田金龙
编著

太极推手入门与提高

人民体育出版社

(京)新登字 040 号

图书在版编目(CIP)数据

太极推手入门与提高/田金龙编著. -北京:人民体育出版社,
1999

(名师出高徒丛书;8)

ISBN 7-5009-1783-X

I. 太… II. 中… III. 推手(武术) - 太极拳类 - 普及
读物 IV. G852.11

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 12697 号

太极推手入门与提高——名师出高徒丛书之八

作者:田金龙 编著

出版发行:人民体育出版社

社址:北京市崇文区体育馆路 8 号(天坛公园东门)

电话:(010)67143708(发行处)

传真:(010)67116129

电挂:9474

邮编:100061

经销:新华书店

印刷:中国科学院印刷厂

开本:787×1092 1/32

字数:143 千

印张:6.375

印数:12,151—17,200 册

版次:1999 年 10 月第 1 版 2001 年 11 月第 3 次印刷

ISBN 7-5009-1783-X/G·1679

定价:9.00 元

购买本社图书,如遇有缺损页可与发行处联系

《名师出高徒丛书》 出版说明

谁都愿意将自己的孩子送进好的学校，为什么？因为好学校教学水平高。教学水平高主要依赖于有一流的高水平的教师。教师水平高就能教出出类拔萃的学生，这正是“名师出高徒”。

学武术也如此，富有经验的名师教学，会使初学者少走弯路，入门迅速，一入门即可为提高打下扎实的基础。为满足初学武术的广大青少年和武术爱好者的要求，我社特约我国武术名家编写了这套丛书。本套丛书作者均是长期从事武术教学在国内外享有盛名的专家，他们有着极丰富的教学经验，既能把那些对武术一窍不通的“老外”教得像模像样，也能指导武术高手再提高。本套丛书属于普及性读物，重点介绍了武术基本技术要领、动作要求、练习方法、易犯错误及其纠正方法，而且简明扼要地说明了动作的技击含义，易学、易懂、易练、易用。

近年来中国武术协会为更广泛开展武术运动，在国内推

行了武术段位等级制。本书在介绍了最基本的动作之后，编入了最基本的入段套路详解。每个武术爱好者只要认真跟着本书步骤自修，都可达到武术初级段位（一、二、三段）的水平。

本社曾出版过《武术基础练习丛书》一书，深受广大武术爱好者喜爱，多次再版仍未能满足需要。根据近年来我国武术发展的形势，本套丛书是在原《武术基础练习丛书》的基础上新编而成。这套丛书包括以下几册：

《**武术基本功和基本动作**》——名师出高徒丛书（一）

《**长拳入门与提高**》——名师出高徒丛书（二）

《**剑术、刀术入门与提高**》——名师出高徒丛书（三）

《**棍术、枪术入门与提高**》——名师出高徒丛书（四）

《**南拳入门与提高**》——名师出高徒丛书（五）

《**散手入门与提高**》——名师出高徒丛书（六）

《**太极拳入门与提高**》——名师出高徒丛书（七）

《**太极推手入门与提高**》——名师出高徒丛书（八）

出版说明

2 ▷

前 言

太极推手是太极拳门系的一种练功方法，通过推手练习，逐步掌握人体在技击格斗中的基本规律，为太极拳技击术的运用打下良好的基础。这种练习原本是师徒之间以及本门内师兄弟之间的交流，因此，它更多的是探讨和研究技艺的一种练习形式，其竞争性并不是太强的。到了近期，国家武术研究院为使这项民族瑰宝进一步发扬光大，试验着让太极推手成为独立的竞技项目走进现代体育竞技的行列。通过十多年的探索，这一课题已基本得出了结论，一致认可了太极推手具有较强的竞技性、健身性和可观赏性，把它推向世界，能够代表中国武术内家拳的技击风格，特别是近十年来，各路健儿角逐太极拳赛场，使竞技推手的技术初具模型。在这种形势下，国家体委（原）于1994年正式举办了太极推手全国比赛，同年颁布了《武术太极推手竞赛规则》。

竞技推手运动的发展，把太极拳运动推进到一个较高的层次。为使这项运动进一步的普及，笔者在指导教师、上海体育学校邱丕相教授的指导下，认真地总结了近十年来的推手

技术,精选了传统的推手动作和练习方法中比较适合现代竞技推手要求的内容,汇编成册,以帮助太极拳爱好者学习推手入门之用。

作者 田金龙

前言

编者的话

为便于广大推手爱好者学习,我们在编辑此书时,将原国家体委(现国家体育总局)审定的《武术太极推手竞赛规则》附于本书后,供读者在推手练习时参考。

编者的话

1 ▷

太极推手的意义

太极推手原系太极拳门类的一种练功方法，通过推手练习，可以获得良好的用劲技巧，为掌握太极拳技击术打下良好的基础。因为，一切技击活动都是力的较量，踢、打、摔、拿无一不是以力制人，格、架、挡、截无一不是消化来力转守为攻。如果能创造一种把技击活动中人体的用力规律和攻守技巧合于一体的练习方法，无疑是为掌握技击术找到了一条捷径，推手运动正是实现这一技击训练思想的功法练习。太极拳通过意、气、力合一的修炼，集至刚、至柔两种功夫于一身。练习推手，学会掌握和运用刚劲和柔劲，以刚、柔的变化来巧妙地破坏对方身体平衡，懂得劲的运用后，才可以做到知己又知人，才能很快地进入太极拳的技击境界。

正因为太极推手在太极拳法中占有如此重要的地位，历代有志于深造太极拳技艺的拳手无不对此刻苦修炼，下过一番扎扎实实的功夫。历经数代拳师的精心总结，太极推手的技术体系日臻完善，功夫也日趋精湛，层次不断提高。太极推手以其独具特色的技术风格，深深地吸引了广大武术爱好

者,甚至其他门派的拳手也参加到太极推手的行列。代代相延,太极推手已深深地扎根民间。

太极推手的境界是极富诱惑力的,那种潇洒自如,随意收放,顺势一抖,即可让人腾空飞起的精彩场面,使芸芸后学醉心不已,奋发忘我。

抛开对上乘武功的追求,太极推手在公园演习形式中也极有魅力,师兄弟们、相识的、或不相识的,大家聚在一起盘盘手、摸摸劲,寻找着只有太极拳才具有的特殊感觉,以此来彻悟中国五千年文化中最深奥的哲理。得意处,双方叫一声“好”,喊一声“有力”,得到了一种体验,证明了一种理论,于是欣慰无比,精神备感爽朗,无所谓胜,也无所谓败,大家共同所有的,只是人与人的亲切,是对某种认识升华的陶醉。

几乎每一个太极拳爱好者都喜欢推手,因为太极拳追求体用一如,练拳的感觉与推手的感觉应该是一样的。摸摸劲,看看拳套的劲路是否正确,找到了正确的感觉,打起拳来也就兴趣盎然;青年人走走劲,增大点运动强度,健壮了体格,增强了体质,把健身向强身方向发展;中老年朋友追求意识劲,讲求动作的轻灵圆活,重在精神、内意贯注,避免了长期个人练拳的机械化招式,使心智活动与身体活动同时得到了锻炼。

推手就是这样地有着广大的适应性,它可以给人以功夫,可以给人以彻悟,可以给人以强身,可以给人以快乐,可

以给人寻找到知己。只要根据自己的练习目的,寻找一个恰当的练习方法,就一定会给您带来益处。所以,它备受人们的热爱,广泛地流传于中华大地。

近年来,太极推手又进入了一个新的发展阶段,这项民间武技已进入现代体育竞技的行列。竞技推手的出现,引导了推手技术的重大革命,历史的继承必须与现代体育竞技的特点相结合。经过十多年的探索求真,新型的、适应竞技比赛的推手技术已日趋成熟。相信今后太极推手这项运动会向更高层次发展,在更大的范围得到推广。

太极推手的意义

目 录

太极推手的意义·····	(1)
--------------	-----

第一章 太极推手基本技术·····	(1)
-------------------	-----

第一节 搭手势·····	(1)
--------------	-----

一、身体姿势·····	(1)
-------------	-----

二、练习距离·····	(2)
-------------	-----

三、搭手方法·····	(3)
-------------	-----

第二节 八种进攻方法·····	(4)
-----------------	-----

一、棚法·····	(4)
-----------	-----

二、掇法·····	(7)
-----------	-----

三、挤法·····	(9)
-----------	-----

四、按法·····	(11)
-----------	------

五、採法·····	(15)
-----------	------

六、捌法·····	(17)
-----------	------

七、肘法·····	(19)
-----------	------

八、靠法·····	(20)
-----------	------

第三节 几种辅助技术·····	(22)
-----------------	------

一、“听”劲技术·····	(22)
二、引劲(或引进)技术·····	(23)
三、化劲技术·····	(25)
第四节 步法·····	(26)
一、步法技术·····	(26)
二、步法与进攻距离·····	(27)
第五节 发放技术·····	(28)
一、发放过程·····	(28)
二、发放动作例析·····	(29)
第二章 太极推手盘手练习·····	(31)
第一节 单推手·····	(31)
一、平圆单推手·····	(31)
二、立圆单推手·····	(34)
三、折叠单推手·····	(40)
第二节 双推手(揉肘)·····	(43)
一、平圆双推手·····	(43)
二、立圆双推手·····	(44)
三、折叠双推手·····	(48)
第三节 四正推手·····	(50)
一、四正推手·····	(50)
二、四正推手换手法·····	(55)
第四节 活步推手·····	(64)
一、进三退二四正推手·····	(64)
二、进三退三四正推手·····	(70)
三、大摆推手·····	(74)

四、大摆推手换手法	(79)
第三章 太极推手基本招式	(86)
第一节 棚式	(86)
一、玉女穿梭	(86)
二、提手上势	(89)
三、白鹤亮翅	(91)
四、仆步下势	(93)
第二节 摆式	(95)
一、接膝拗步	(95)
二、单鞭	(97)
三、扇通臂	(99)
四、闪通臂	(100)
第三节 挤式	(102)
一、摆挤式(一)	(102)
二、摆挤式(二)	(104)
三、破摆挤	(106)
四、揽雀尾挤式(正面挤)	(108)
第四节 按式	(109)
一、揽雀尾按式	(109)
二、如封似闭(一)	(112)
三、如封似闭(二)	(114)
四、退步跨虎	(116)
第五节 採式	(118)
一、倒卷肱	(118)
二、单鞭(採式)	(120)

三、海底针	(123)
四、抱虎归山	(125)
第六节 捌式	(127)
一、野马分鬃	(127)
二、搬拦捶(一)	(129)
三、搬拦捶(二)	(130)
四、弯弓射虎	(132)
第七节 肘式	(133)
一、打虎式	(133)
二、当头炮	(135)
三、披身捶	(137)
四、肘底捶	(139)
第八节 靠式	(141)
一、斜飞式	(141)
二、背折靠	(143)
三、马步靠	(145)
四、双分靠	(146)

附:《武术太极推手竞赛规则》

——中华人民共和国体育运动委员会审定

第一章 太极推手基本技术

第一节 搭手势

一、身体姿势

动作:

以左势为例(图1)。

两脚前后站立,右脚外撇45°,左脚朝前,两脚横向间距约与肩同宽,重心落于两腿之间略偏后(一般是前三后七);

左手略高于肩,掌心斜向内;右手与左肘齐高,掌心斜向下;两臂抱圆,沉肩垂肘;

头平颈正,目光平视;胸微含使背略呈弓形。

要点:

身体舒松且应有弹性。

易犯错误:

1. 身体疲塌。



图 1

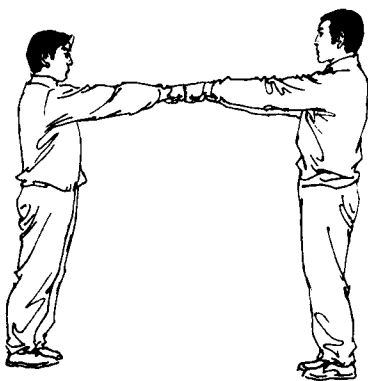


图 2

2. 肌肉鼓劲误以为是棚劲, 实是僵劲。

纠正方法:

1. 思想上保持警戒性, 有随触即变化的意识。
2. 身肢舒松放长, 保持五弓姿势 (两个腿弓、一个身弓、两个臂弓) 的弹性。
3. 出手宜灵不可实。

二、练习距离

双方成立正姿势, 两手握拳平举, 拳面相接触 (图 2)。