



太极拳推手对练套路 教 与 学

阚桂香 门惠丰 著
北京体育大学出版社



太极拳推手对练套路

——教与学

阚桂香 门惠丰 著

北京体育大学出版社

选题策划:佟 晖 责任编辑:佟 晖
审稿编辑:鲁 牧 责任校对:未 茗
责任印制:长 立 张玉萍

图书在版编目(CIP)数据

太极拳推手对练套路——教与学/阚桂香,门惠丰著.
—北京:北京体育大学出版社,1995

ISBN 7-81003-793-5

I. 太… II. ①阚… ②门… III. 太极拳-教学法 IV.
G852.11

中国版本图书馆CIP数据核字(95)第06890号

太极拳推手对练套路——教与学

阚桂香 门惠丰 著

北京体育大学出版社出版发行
(北京西郊圆明园东路 邮编:100084)

新华书店总店北京发行所经销
国防工业出版社印刷厂印刷

开本:787×1092毫米 1/32

印张:8.125

定价:9.80元

1995年8月第1版

1999年6月第6次印刷

印数:45001—51000册

ISBN 7-81003-793-5/G·610

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

前 言

太极拳推手是两人配合练习太极拳懂劲和技术的一种锻炼手段，它遵循“以静制动”，“以柔克刚”，“以小力胜大力”，“沾连粘随”，“不丢不顶”的原则，使用棚、捋、挤、按、采、捌、肘、靠的技击方法，按照进、退、顾、盼、定的步法、眼法和身法进行地一种高尚、文明并富有东方哲理的健身运动。

太极拳推手有不同流派，其风格特点各异，且各派的动作规格也各不相同。为适应广大太极拳爱好者的迫切需要，中国武术研究院组织专家，博采各派太极拳推手之长，创编了一套新颖的太极拳推手对练套路。新编太极拳推手对练套路，是假设性的双人对抗配合练习，是融传统性、科学性、健身性、技击性、观赏性、娱乐性为一体的套路演练形式，很受广大太极拳爱好者的欢迎。

该套路推广以来，得到了广大武术爱好者的厚

爱,提高了练习者的积极性。由于该套路集各家推手技术之精华,套路活泼新颖,运动路线、方位变化大,又是两人配合,协调性要求较高,所以学习掌握有一定难度。为了使大家较快地学会太极拳推手对练套路和提高两人演练的协调配合能力,进而提高太极拳推手基本技能,故写此书。

由于本人体验不深,编写水平有限,书中难免有错,敬请读者批评指正。

作 者

1995. 1

目 录

前 言	
一、太极拳推手概述	(1)
(一)起源与发展	(1)
(二)流派与风格	(3)
(三)锻炼价值	(4)
(四)注意事项	(5)
二、太极拳推手劲的运用方法与训练	(6)
(一)太极拳推手中劲的运用	(6)
1. 棚 劲	(6)
2. 捋 劲	(6)
3. 挤 劲	(7)
4. 按 劲	(7)
5. 采 劲	(7)
6. 捩 劲	(8)
7. 肘 劲	(8)
8. 靠 劲	(8)

(二)太极拳推手的训练手段·····	(9)
1. 单人基本动作训练·····	(9)
2. 双人基本方法训练·····	(10)
三、太极拳推手对练套路练习说明·····	(13)
四、太极拳推手对练套路基本功·····	(15)
(一)桩 功·····	(15)
1. 无极桩·····	(15)
2. 太极桩·····	(16)
3. 开合桩·····	(17)
4. 升降桩·····	(18)
5. 虚步桩·····	(20)
(二)行 功·····	(25)
1. 进退步·····	(25)
2. 五行步·····	(28)
3. 七星步·····	(32)
五、太极拳推手对练套路基本动作·····	(36)
(一)单推手·····	(36)
1. 平圆单推手·····	(36)
2. 立圆单推手·····	(39)
3. 折叠单推手·····	(41)
(二)双推手·····	(43)
1. 平圆双推手·····	(43)
2. 立圆双推手·····	(46)

3. 折叠双推手	(48)
4. 合步四正手	(50)
六、太极拳推手对练套路分动提示	(56)
七、太极拳推手对练套路图解教学	(64)
第 1 组 起 势	(64)
第 2 组 合步四正手	(69)
第 3 组 合步单推手	(83)
第 4 组 合步双推手	(95)
第 5 组 绕步缠臂采靠	(114)
第 6 组 合步四正手	(121)
第 7 组 活步四正手	(128)
第 8 组 大 捋	(149)
第 9 组 顺步四正手	(159)
第 10 组 活步捋挤	(177)
第 11 组 托肘挤靠	(184)
第 12 组 连环步四正手	(195)
第 13 组 合步四正手	(212)
第 14 组 收 势	(216)
八、太极拳推手对练套路线路示意图	(219)
九、武术太极拳推手竞赛规则	(227)

一、太极拳推手概述

~~~~~

太极拳推手是我国武术技击的内容之一,是太极拳运动的对练和对抗形式。它蕴藏着民族的文化内涵及古老的东方哲理。它对人的整体训练和身体素质的提高,以及防身、健身很有价值,无愧于武术项目中的精华。

### (一)起源与发展

几千年来,我国劳动人民所创造的各种武术技击方法,如踢、打、跌、摔、拿等方法,都曾独立地发展。太极拳创始人陈王廷把各种不同的技击方法综合吸收在太极拳套路之中,并开始了双人推手方法。推手原称“搗手”或“打手”,能在不用护具、设备的情况下练习各种技击方法,成为训练周身皮肤触觉和本体感觉的一种竞技运动。因此,在明末清初就出现了除踢、打、摔、拿、跌5种徒手技法练习外的一种新的徒手技击练习内容——推手法。

陈王廷《拳经总歌》的开头两句话:“纵放屈伸人莫知,诸靠缠绕我皆依。”概括地说明了“推手”的特点和方法。“诸靠”指的是两人以手臂互靠,运用“棚、捋、挤、按、采、捌、肘、靠”8种方法和劲力,以粘随不脱、引进落空为技术训练的基本原

则。到 18 世纪中末叶,山西人王宗岳,以及 19 世纪中末期河北永年人武禹襄(1812—1880 年)、李亦畬(1832—1892 年),充分发展了太极拳的理论和练法,各自写下了总结性的太极拳论文。陈家沟陈氏 16 世的陈鑫(1849—1929 年),阐发历代积累的练拳经验,用 13 年的时间写成了《陈氏太极拳图说》,逐势详其理法,以易理说拳理,结合经络学说,其拳法以刚柔相济、快慢相间、蓄发互变为原则,贯穿着缠丝劲为核心。这些古典太极拳理论,都已成为练习太极拳和练习推手的指导性理论。

在唐豪、顾留馨先生所著的《太极拳研究》中,阐述了太极拳的创始人陈王廷在研究整理武术资料方面有如下的创造性成就:

1. 把武术和“导引”、“吐纳”相结合;
2. 螺旋缠丝式的缠绕运动,动作呈弧形,连贯而圆活,符合经络学说的原则;
3. 创造了双人推手的竞技运动;
4. 发展了以太极精义为依据的拳法理论。

通过前人对太极拳的研究可以看出,太极拳的特点是以易理说拳理,以中医经络学说为其健身的理论基础,以古代兵家的哲学思想作为其技击的指导思想,基本上全面反映了中国武术的整体特点。

最初陈王廷创造的太极拳推手方法,是综合了擒法、拿法、跌法和擢法的竞技运动,与摔跤一样,姿势低,难度大,容易使人受到伤害,因此在普及上受到一定的限制。经过几代太极拳家的改进和发展,到现在各种架势的推手方法逐渐改为了不摔、不管脚、不下蹲的推手方法,在擒拿方面仅主张拿住

对方的劲路，而不许采用拿脉和反关节拿法。新的推手法着重发展了练习皮肤触觉和本体感觉的灵敏，以达到沾连粘随并乘势借力发劲，使人练习时感到兴趣盎然，比赛在避免伤害的条件下各分胜负，因此很受人们喜爱。

太极拳推手要求有“舍己从人”、“引进落空”、“知己知彼”的战略战术，以达到“人不知我，我独知人”的推手高级境界。在练习时不需要护具，两人随时随地皆可搭手练习，便于开展，适应面广，又不易受伤害。因此太极拳推手是以高雅、文明的运动形式应用于养生保健和体育竞赛之中。

## （二）流派与风格

开展较为广泛的太极拳推手大致为三大流派，其风格特点各异。一是陈式太极拳推手，主要有管脚、拿关节；二是杨式太极拳推手，主要是棚劲大，以发劲为主；三是吴式太极拳推手，主要以柔化为主。

太极拳推手从运动形式上可分为定步推手和活步推手两种，目前创编的太极拳推手对练套路，将这两种形式有机融合，其运动形式表现为静中有动，动中有静。而其基本功是训练棚、捋、挤、按的四正推手和训练采、捌、肘、靠的四隅推手。

太极推手对练套路是吸取了各流派推手的精华，按照“沾连粘随”、“不丢不顶”的原则创编的，它具有传统性、科学性、健身性、技击性、观赏性、娱乐性，因而易于普及。

### (三)锻炼价值

太极拳推手实质上是中枢神经运动、呼吸运动和机体骨骼肌肉运动的相结合综合性运动。

通过太极拳推手的训练可以调整中枢神经系统的功能。现代社会“文明病”威胁着每一个人,其原因主要是大脑过度紧张,导致交感神经的过度兴奋,消耗精力。通过太极拳推手的锻炼调节,不断使意识向积极的方向强化,使思想集中于拳势动作上,努力做到“恬淡虚无”、“精神若一”,从而百虑俱消,物我两忘。这时人体处于入静意守和心身放松的状态,交感神经紧张性活动下降,呼吸频率随之减慢,血压与脉搏降低。人会感到重新获得精力与活力,从而感到一种舒服、轻松,并引导人体进入最佳的精神和生理状态。

太极拳推手一般采用缓慢、微速、深长、有节奏的腹式逆呼吸法,这有利于改善肺泡通气量,使呼吸深度加大。太极拳推手讲究“蓄劲”如开弓,“发劲”似放箭,采用吸足呼尽的呼吸方法,既节省能量消耗,又提高肺泡气体更换率,为细胞摄氧和利用氧提供方便。而且太极拳推手是一种刚柔相济的放松运动,不存在氧债问题,它所需要的能量完全在有氧代谢中得以补偿,所以练习中感到呼吸通畅,头脑清醒。

太极拳推手不仅能提高呼吸系统功能,而且可改善血液循环系统的功能,它是动静结合、快慢相兼、刚柔相济、内外结合的全身运动,这种运动促进了血液循环,对心脏、血管、毛细血管都有良好的影响。

太极拳推手以双方搭手做“太极圆弧”运动,其进退相随,

沾粘连随,劲的发放,都需要人体不断地克服重力,在保持位移的状态下完成。这对人体的骨骼与肌肉有很好的促进作用。太极拳推手要求“节节松开,节节贯穿”,这使关节的活动幅度加大,可提高韧带的柔韧性及关节的灵活性。太极拳推手要以棚、捋、挤、按、采、捌、肘、靠作用对方,这种训练方式使肌肉纤维及血管都受到作用,对肌肉有良好的促进。

#### (四)注意事项

1. 太极拳推手对练套路的起势和收势,双方互施“抱拳礼”,以表示虚心、谦和,相互尊重,协调配合完成,相互答礼谢意。太极推手,要求双方具有“太极”的胸怀,阴不离阳,阳不离阴,阴阳相济,阴阳相荡,又对立又统一,互融一太极圆运动内,共享其乐,共受其益。练习者须牢记“尚武崇德,健身养性”的武术宗旨。不可歹心伤人。

2. 太极拳推手是端庄文雅的武术技击运动,练习者应严格遵照其技击着法、原则练功,扬其文明风采。严禁撕、拉、扯拽、搬摔、搂抱等逞凶斗狠之势。

3. 太极拳推手,严禁嗜烟酗酒。注意身体卫生,推手前双方净手,以示尊重。传染病患者不宜推手。

## 二、太极拳推手 劲的运用方法与训练



### (一)太极拳推手中劲的运用

在太极拳推手中,劲的运用方法有:棚、捋、挤、按、采、捌、肘、靠等 8 种。通常把前 4 种称为“四正”推手法,后 4 种称为“四隅”推手法。各技术方法及其劲的运用,分别叙述如下:

#### 1. 棚 劲

棚劲是一种由内向外的弹性力,劲含体内,犹如周身充气,太极推手中的棚劲,是向上的劲,在搭手时,逆着对方的劲向上,使对方的劲不得下降,具有承接来力的捧架作用,如用之得法,可将对方掀起。

棚法的运用很广,两人搭手时,用于承接住对方来劲,并感知对方劲力的大小及其变化。在我顺人背时,可寻机发力将对方击出;人顺我背时,可棚住侧引对方,即“棚化”。

#### 2. 捋 劲

捋劲是顺对方来势,向侧、向后的牵引力。凡对方向我棚或挤时,我则一手粘其腕,另一手粘其肘臂部向两侧顺势斜线

牵引,如用之得法,可引使对方向前、向侧倾倒。

捋法是一手粘其腕,一手粘其肘臂部,顺其势,以捋劲使对方劲向侧或前牵引,改变原劲力的方向,即捋化;但同时可顺其方向用力,使对方继续前伸落空,是以防为攻的技法。

### 3. 挤 劲

挤劲是一种向前推击,逼使对方不得运转的力。推手中凡以手或臂横于胸前向对方贴近推挤称为“挤”。

挤法在推手中,一般采用一臂棚圆横置胸前,另一手扶其腕部,合力向前、向对方推挤。在对方近身或被对方捋时,用挤法应之,以手或臂向前贴紧挤着对方,使对方无法转动,然后将对方挤出。

### 4. 按 劲

按劲是一种向前、向下推捺的力,在太极拳推手中,既有捺压对方来力,又有粘随推掷而去的进攻方法。

按法在推手中,凡遇对方挤我时,我即用两手向下、向前推按,以破挤法,如用之得当,也可将对方向前下按倒。

### 5. 采 劲

采劲是用手掌按着对方的手臂向下沉采,即为采劲。

采法运用较广。善于用采者,不管对方的力怎么攻来,均可采而化解,然后选择其弱点反攻。在推手中,对方如用按时,我则以采先改变其力的方向,然后发放攻之。凡对方的来力,均可以采劲,先改变其用力方向,寻其势,趁虚而发,如用地得当,可使对方向前侧、向前下跌倒。

## 6. 捌 劲

捌劲是一种向外横推或横采的力,可使对方身体扭转而失重。

捌劲在推手中运用很多,多是横向转移对方的来力,再由侧方反攻。例如,对方右手用力推我左胸,我身体左转顺化,同时即用右手横推对方左胸或左肩臂部,如用之得当,就能使对方失重向右后跌倒。我右手的横推为“捌”法。在运用捌法时,我力应与对方之力方向相反,而且两力不在一直线上,也就是说对方是左侧用力,我则应捌其右侧。

## 7. 肘 劲

肘劲,一般指以肘尖发放出的力。

肘法,即用肘力进攻对方的方法。在太极拳推手中主要有两种用法:一种是我右手粘住对方右腕,左前臂尺侧粘对方右肘内旋右掙,当对方急应转为挤时,我以右手托住其右腕,截其下落之力;同时左臂屈叠,以肘尖推撞对方右肋部,此为肘部攻击法;另一种是对方用一手或两手托住我一肘或两肘,我即将前臂屈叠,以肘部下沉用力,向下、向后牵带对方,此为牵带进攻。

## 8. 靠 劲

靠劲,是指通过肩、背向外挤推之力。也就是说,凡以肩、背攻击对方的技法称为“靠”。靠劲多在贴身之后,适时地发出外挤推力。

靠法在推手中,多用肩靠。例如,对方掙我右臂,我右臂前



伸顺随,当肩部贴近对方时,可使用肩、背靠击对方胸或肩臂部。此法不可轻易使用。

## (二)太极拳推手的训练手段

太极拳推手是太极拳的对抗形式,它以稳固自己重心为前提,进而用推手技巧动摇对方重心,并将对方发出为目的。因此不仅要掌握太极拳推手的各种劲路,还需要具备相应的身体素质,所以只有采取一定的动作方法和训练手段,按照太极拳推手的技术要领,严格要求,严格训练,练好基本功夫,才能更快地提高推手的技术水平。太极拳推手的训练方法如下:

### 1. 单人基本动作训练

#### (1)桩 功

①马步桩:两手臂在胸前作抱球式,掌心斜相对,下肢与马步要求相同,但高度可视情况适当高些也可。训练时间,以5分左右为宜。

②琵琶式:动作与太极拳中的手挥琵琶姿势相同,下肢左右腿可互相交替练习。每腿练习时间7分钟左右为宜。

③三体式:同形意拳中的三体式姿势。练习时间3分钟左右为宜。

**【目 的】** 通过桩功练习,可增强腰、腿力量,稳定重心;同时可调养气息,增长棚劲。

**【要 求】** 虚领顶劲,沉肩坠肘,松腰松胯,尾闾中正,气沉丹田,意识集中。总之,要做到松、静、沉、稳,方能练出功夫。