

武术 竞技 太极 推手

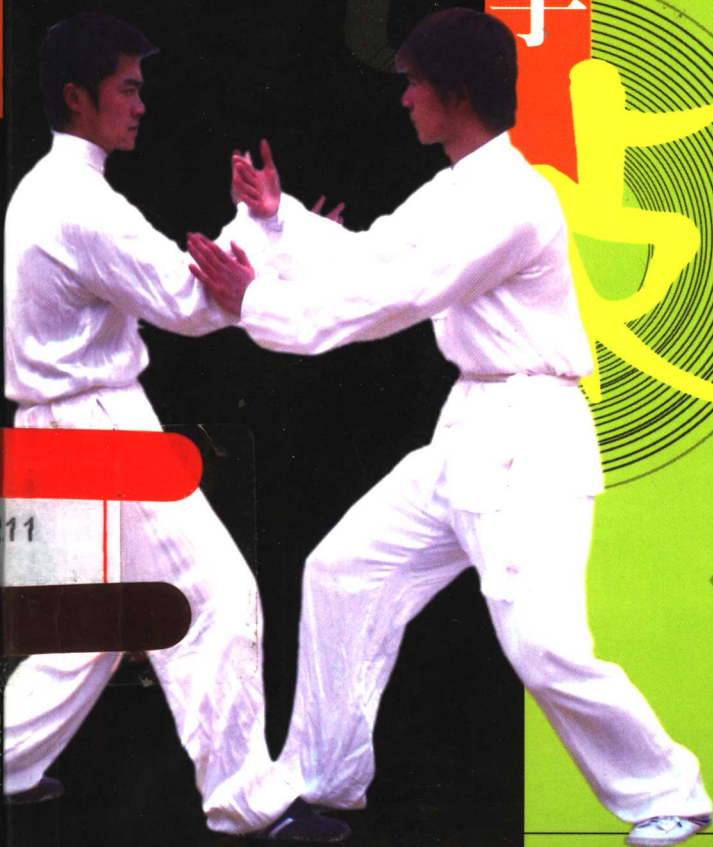
— WUYI YIDIANTONG

— 丛书主编 江百龙

— JINGJI TUI SHOU

— 编著 华 桦

— 湖北科学技术出版社



WUYI YIDIANTONG—JINGJI TAIJI TUI SHOU

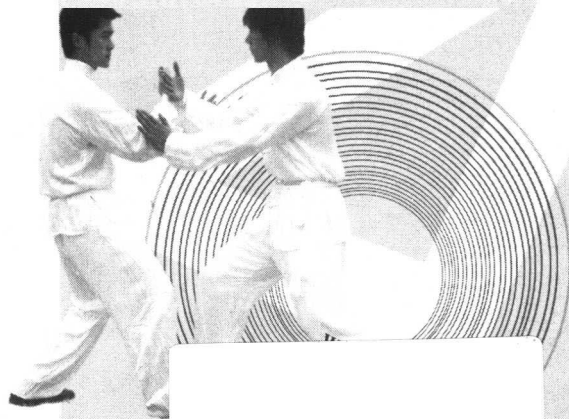
G852.11

337

书主编 江百龙

湖北科学技术出版社

乙
一
点
通



竞技太极推手

WUYI YIDIANTONG-JINGJI TAIJITUISHOU

编著 华桦

图书在版编目(CIP)数据

竞技太极推手/华桦编著. —武汉:湖北科学技术出版社,2004.6

(武艺一点通)

ISBN 7-5352-3110-1

I. 竞... II. 华... III. 推手(武术) - 基本知识

IV. G852.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 045110 号

武艺一点通丛书

竞技太极推手

©华桦编著

责任编辑:刘虹 谭学军

封面设计:戴旻

出版发行:湖北科学技术出版社

电话:87679468

地址:武汉市雄楚大街 268 号

湖北出版文化城 B 座 12-14 层

邮编:430070

印刷:武汉第二印刷厂

邮编:430100

监督印:刘春尧

850 毫米 × 1168 毫米

32 开

3.75 印张

1 插页

82 千字

2004 年 6 月第 1 版

2004 年 6 月第 1 次印刷

印数:0 001 - 5 000

ISBN 7-5352-3110-1/G · 806

定价:8.00 元

本书如有印装质量问题 可找承印厂更换

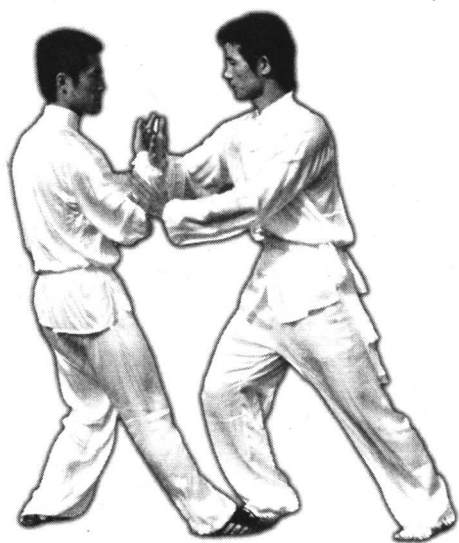
编委会名单

主 编 江百龙

副主编 张继生 梁亚东 梅汉超

编 委 张继生 华 桦 吴志勇

梅汉超 梁亚东 戴小平



前 QianYan

中外搏击运动项群内容丰富、形式多样，见之于世界竞技运动大雅之堂的就有中国散打、泰国泰拳、韩国跆拳道、日本柔道、西洋拳击以及民间推崇的中国跤术、擒拿术等。近年来，跆拳道、柔道、拳击已被列为奥运会正式比赛项目，其他项目也已步其后尘，风靡世界各地。道馆、拳社、俱乐部如雨后春笋，各类赛事争相斗艳，竞技场上的较技、民间的斗智较勇给人们生活带来了无穷的乐趣。搏击运动亦逐渐成为人们强身健体、修身自卫的重要习练手段。

中外搏击运动项群是各国人民在长期的生产实践、战斗实践、健身实践中总结出来的变幻奇特的技击精华，是世界搏击技艺的智慧宝库。实践证明，系统有序地长期习练，既可陶冶情操，培养勇敢顽强的意志品质，亦可增强体质，掌握防身自卫的搏击技能，特别是其中的计谋方略，蕴含着深邃的哲理，对人的生存和发展，甚至家庭、生活、事业都有不可估量

的积极和深刻的影响，因此，深受群众喜爱。据有关资料统计，喜爱中外搏击运动项群的青少年占调查对象的41%以上，男性青少年占到60%左右。可见推广搏击技艺是群众之所需，亦是实施我国“全民健身”国策的重要任务之一。

北京申奥成功，为我国体育运动的发展带来了难得的机遇，也为广大体育工作者创造了施展抱负的广阔天地。基于这种“机遇”的责任感和使命感，为满足广大体育爱好者对中外搏击运动习练的积极性和要求，我们组织了武汉体育学院等院校的专家编撰了这套中外搏击运动普及读物，以示对北京申办奥运的成功尽绵薄之力。

该系列丛书首批共推出五种，即《现代散打》、《擒拿》、《中国快跤》、《泰国拳》、《跆拳道》。第二批推出四种，即《中国短兵》、《竞技推手》、《散手道》、《二节棍》。各册总体纲目相同，然自成体系；技术、理论精选合理，重点突出；图文并茂，简单易学，是广大业余爱好者看图索骥、自修自练的最通俗的读本。我衷心地祝愿该系列丛书能给广大读者带来健康和安全的福音。

限于编者的水平，书中谬误之处，诚盼专家和读者不吝赐教。

江百龙



概述

- 一、太极推手释义 (3)
- 二、太极推手的起源与发展 (3)
- 三、太极推手的特点与作用 (5)
- 四、太极推手的礼仪 (7)
- 五、太极推手的场地 (8)

太极推手的基本功

- 一、桩功 (11)
- 二、步法 (17)
- 三、手法 (31)
- 四、腿法 (36)

太极推手的基本技术

- 一、搭手势 (41)
- 二、单推手 (42)
- 三、双推手 (47)
- 四、发力 (56)

太极推手的技术训练

- 一、进步棚按 (65)
- 二、进步採按 (66)
- 三、撒步採按 (68)
- 四、绕步採按 (69)

五、撤步大捋 (70)

六、撤步双採 (71)

七、上步挤 (73)

八、进步採捌 (73)

九、进步棚肘 (74)

十、上步压肘 (75)

十一、进步靠 (76)

十二、进步搂 (77)

太极推手实战战术

一、太极推手的战术能力 (81)

二、太极推手的战术形式 (83)

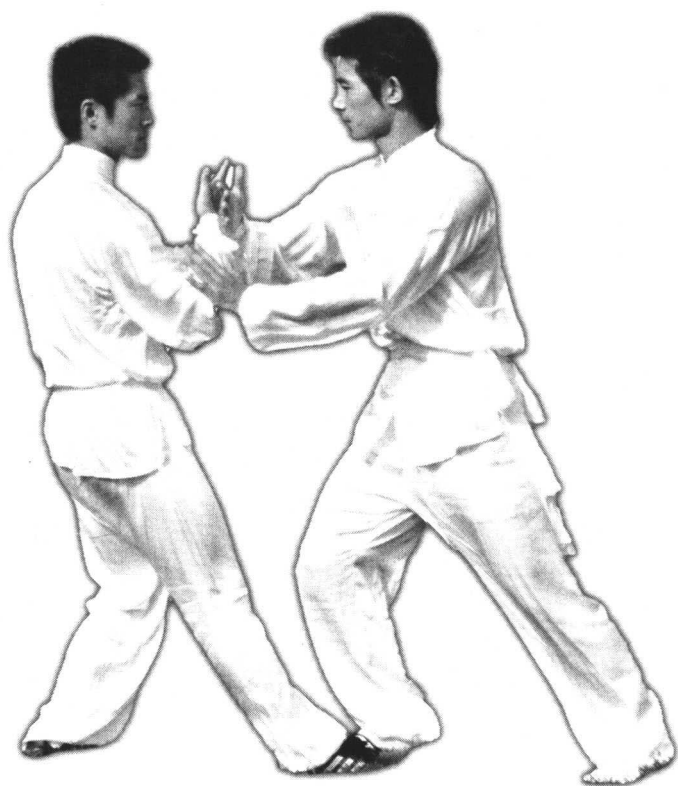
三、太极推手的战术训练 (84)

太极推手的准备练习与身体素质练习

一、准备练习 (89)

二、身体素质练习 (90)

太极推手的竞赛规则



概 述

GaiShu



GAISHU

太极拳入门

一、太极推手释义

武术是以技击为主要内容，以套路和搏斗的运动形式，注重内外兼修的中国传统体育项目。太极推手是武术的组成部分之一。

太极推手古代称为“搗手”、“打手”、“揉手”等，太极推手是太极拳运动的对抗形式。它蕴藏着民族的文化内涵及古老的东方哲理。太极推手是两人配合练习的太极拳，以上肢躯干为进攻部位，运用棚、捋、挤、按、採、捌、肘、靠等技法，按照进、退、顾、盼、定的步法，以达到借力发劲，使对方身体失去平衡的一项具有传统性、健身性、观赏性、娱乐性、技击性的体育运动。

练习太极推手不受年龄、性别、体质、季节、服装、器械等条件的限制，练习太极推手不仅能达到强身健体、祛病延年的作用，而且还能有效地培养人们在太极拳技术实战运用中的能力。这正是太极推手运动趣味深长、引人入胜、深受广大群众喜爱的所在。

二、太极推手的起源与发展

明末清初，河南温县陈家沟陈氏第九代陈王廷（1600～1680），在家传拳术的基础上，依据《易经》阴阳学说，中医经络学说和导引吐纳术的原理，创造了一套具有阴阳转换，刚柔相济，快慢相间，松活弹抖的特点，并符合人体生理规律和大自然运转规律的拳术运动，即太极拳。

陈王廷在创太极拳的同时，以太极拳引劲落空，借力打人

和恃巧不恃力的原则，将拿、跌、掷、打融为一体，创编了太极推手这一独特风格的锻炼手段和切磋技艺的运动形式。

传统推手是在太极拳套路习练具有一定水平的基础上，两人搭手，互相缠绕，遵循太极拳“沾、粘、连、随”的要求，运用“棚、捋、挤、按、採、捌、肘、靠”八种方法，按照“不丢不顶，无过不及，随曲就伸，运转自如”的原则，凭自身皮肤末梢神经的感觉和身体的知觉，了解对方的劲力大小，速度和动向，选用合理的技击方法，将对方发放出去或使对方失去重心。传统太极推手，是两人配合练习，双方注重体会懂劲的变化，不顶不抗，以切磋交流技艺为主要目的，而不以胜负为主要目标。

竞技太极推手，是在传统推手的基础上发展起来的。它必须按照竞赛规则的要求，根据太极拳“沾、粘、连、随”的原则，两人搭手，运用“棚、捋、挤、按、採、捌、肘、靠”的八种方法，凭自身皮肤感和身体知觉，利用相应的步法，稳定自己的重心，破坏对方的重心，使其失去平衡，出界或倒地，以得分多少判定胜负。竞技太极推手，是一项较技，较力，斗智，斗勇的对抗性体育项目。胜负是习练者的技击技巧，身体素质 and 比赛经验等综合能力的反映。

1970年以来，国家体委为了继承发展中华武术，决定开展武术对抗性运动项目，将竞技太极推手项目列为发展计划。1979年国家体委武术处制定了第一本《太极推手竞赛暂行规则》。1979年在南宁，1980年在太原，1981年在沈阳，分别在全国武术观摩交流大会上进行太极推手竞技表演。1982年在北京举行了首届全国武术对抗项目的表演赛，其中对抗项目包括太极推手。从此，每年举行一次全国对抗项目的比赛。1989年以后，每年举办全国太极拳、剑、推手比赛。1994年国家体委





GAISHU

首次颁布了《武术太极推手竞赛规则》，并在同年的全国太极拳、剑、推手比赛中，首次设立女子推手项目，由国家体委武术运动管理中心将太极推手竞技运动列为全国武术锦标赛项目，这标志着太极推手比赛进入了一个新的发展时期。

三、太极推手的特点与作用

(一) 太极推手是中国民族传统的体育项目，具有其鲜明的特点

1. 以静制动

静的含义是指头脑冷静，根基稳固，身体松稳，内气下沉。头脑冷静，能准确地判断对方来力的方向和大小，有利于技术和战术的发挥；根基稳固，使对方无机可乘，推之不动；身体松稳，有利于化解对方的劲力；内气下沉，有利于下盘稳固，身体放松，头脑清醒。在太极推手中要始终保持头脑清醒，根基稳固。

2. 以慢制快

以慢制快是强调以慢“抑制快”和“制止快”，而不是以慢胜快。太极拳要求慢练，在搏击过程中“慢”就相应地拉长对方的动作过程，从而练就了敏锐的观察能力和分辨能力。为控制对方争取主动而创造了条件。

3. 以柔克刚

以柔克刚必须顺势借力，不能离对方过远。近了得于听劲，懂劲，发劲及技术的运用；远了便于对方向我进行踢打。

刚过度则身体僵硬，变化慢，劲不顺达；柔则相反。刚属阳而柔属阴，刚在明处，柔在暗处，推手中刚的招法常主动，

先发制人，招法暴露；柔的招法常是被动，后发制人，招法隐蔽。柔的招法能出其不意地取胜，这就体现了太极推手的技击境界。

4. 四两拨千斤

“四两拨千斤”是太极推手的一种形象化的比喻。“四两拨千斤”是指在推手过程中，根据对手进攻用力的方向和路线，运用主动迎合粘连的方式，以较小的引带力使对方用力的方向和路线发生变化，具有“以小胜大力”、“以弱胜强”的作用。这种用力方式不仅可以借对方的力制约对方，而且还能避免与对方的用力相顶抗。

（二）太极推手的作用

1. 锻炼意志，培养品德

太极推手的习练对意志品质是一个考验。交手时，要克服胆怯关，逐步增加胆量和信心。遇到强手时，要克服消极逃避关，要敢于拼搏，提高以弱胜强的智慧，对胜负也应有胜不骄，败不馁，谦虚友善的心态。练习基本功，要不断克服疼痛关。常年有恒，坚持不懈的练习太极推手，可以磨炼人的顽强、果断、勤奋、刻苦、勇于进取、虚心好学的意志品质。

2. 提高素质，健体防身

竞技太极推手是较技、较力、斗智、斗勇、对抗性强的体育运动。它能提高人体的灵巧、协调、力量等身体素质。对外能利关节，强筋骨，壮体魄，对内能理脏腑，通经脉，调精神。太极推手讲究调息行气和意念活动，对内环境平衡，调养气血，改善人体机能，健体强身十分有益。

竞技太极推手，通过攻防技术练习，在交手中运用发劲、化劲、听劲来扬长避短，攻彼弱点，从而提高判断力和应变能





GAISHU

概述

力,使练习者克敌制胜和防身自卫的能力得到提高。

3. 娱乐观赏,丰富生活

竞技太极推手,具有很高的观赏价值。无论是太极推手的套路形式,还是太极推手的比赛,历来为人们喜闻乐见,这种斗智较勇的对抗性项目,都会引人入胜,给人以美的享受,给人以启迪教育和乐趣。

4. 交流技艺,增进友谊

群众性的太极推手,便成为人们切磋技艺,交流思想,增进友谊的良好手段。随着武术的太极推手在世界广泛传播,许多国家的太极推手爱好者,通过练太极推手了解、认识中国文化,探求东方的文明。

四、太极推手的礼仪

1. 注目礼

并步站立,目视受礼者或向前平视,勿低头弯腰。表示对受礼者的尊敬。

2. 抱拳礼

并步站立,左手四指并拢伸直成掌,拇指屈拢;右手成拳,左掌心掩贴右拳面,左指尖与下颏平齐。左拳眼斜对胸前屈臂成圆,肘尖略下垂,拳掌与胸相距 20 ~ 30 厘米。头正,身直,目视受礼者,面容举止自然大方(图 1-1)。

3. 抱拳礼的由来

中国传统作揖礼和中国武术少林拳的抱拳礼加以柔和而来。

4. 抱拳礼的意义



图 1-1

左掌表示德、智、体、美全面发展。屈指表示不自大，不骄傲。右拳表示勇猛习武，左拳掩右拳相抱。

左掌右拳拢屈，两臂弯曲成圆，表示来至五湖四海，以武会友，谦虚团结。

左掌为文，右拳为武，文武兼学，虚心、求知，恭候师友、前辈指教。

五、太极推手的场地

比赛可在地毯上或地面上进行。具体规定如下：

(1) 用 5 厘米宽的白色标记线画一个直径为 600 厘米的圈（沿线内计算），圈外四周设有 2 米宽的保护垫。

(2) 圈内的白色中心点直径为 50 厘米，是比赛开始时双方站位的标志。

(3) 场地示意图（图 1-2）。

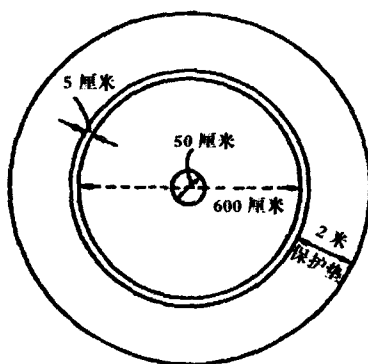
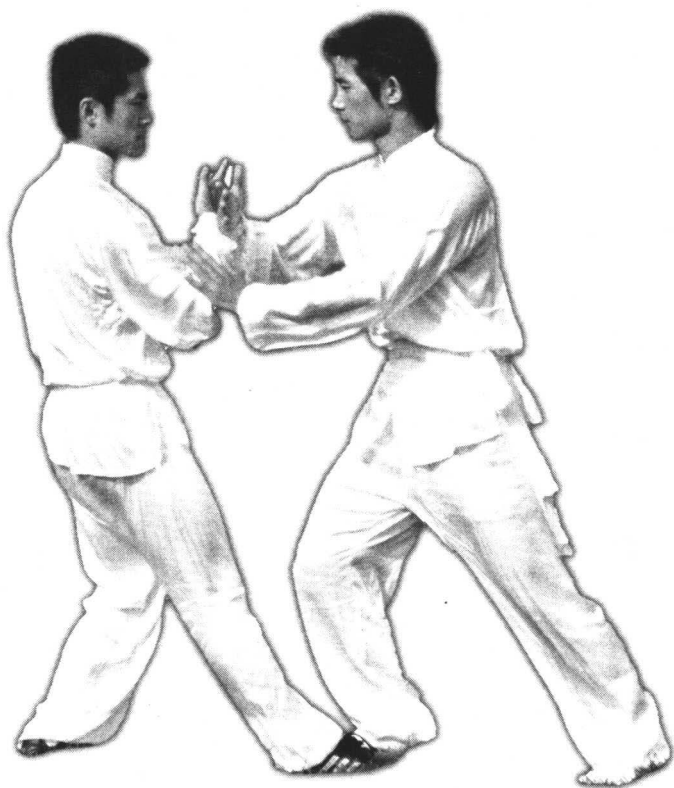


图 1-2





太极推手的 基本功

TaiJiTuiShouDe
JiBenGong