



高 / 等 / 教 / 育 / 体 / 育 / 学 / 精 / 品 / 教 / 材

太极拳推手教程

TAIJI PUSH HAND

太极拳推手教程编写组 编

北京体育大学出版社



太极拳推手教程

《太极拳推手教程》编写组 编

北京体育大学出版社

出版人 李 飞
责任编辑 佟 晖
审稿编辑 董英双
责任校对 未 茗
版式设计 佟 晖
责任印制 陈 莎

图书在版编目(CIP)数据

太极拳推手教程/武冬主编. - 北京:北京体育大学出版社,2015. 11

ISBN 978-7-5644-2116-8

I. ①太… II. ①武… III. ①太极拳-推手(武术)-高等学校-教材 IV. ①G852. 11

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 279931 号

太极拳推手教程

《太极拳推手教程》编写组 编

出 版 北京体育大学出版社
地 址 北京海淀区信息路 48 号
邮 编 100084
邮 购 部 北京体育大学出版社读者服务部 010-62989432
发 行 部 010-62989320
网 址 <http://cbs.bsui.edu.cn>
印 刷 北京京华虎彩印刷有限公司
开 本 787×1092 毫米 1/16
成品尺寸 260×185 毫米
印 张 10.5
字 数 269 千字

2016 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

定 价 40.00 元

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

序



人才培养是高等学校的根本任务,对处于学校工作中心地位的教学工作来说,其质量建设是高等学校的永恒主题。作为传授知识、掌握技能、提高素质的载体,教材在人才培养过程中起着非常重要的作用,是高等学校提高教学质量,促进内涵发展的有力抓手。

一本好的教材,不仅要充分体现教材应有的基础性、示范性和权威性,还要正确把握教学内容和课程体系的改革和创新方向,充分反映学科的教育思想观念、人才培养模式以及教学科研的最新成果,集中展现教材体系的创新,教材内容的更新和教学方法、手段的革新,善于处理好理论与实践、继承与创新、广度与深度、知识与技能、利学与利教的关系,成为开拓学生视野、引导学生探索、鼓励学生奋进的学业与人生兼备的“工具书”。

从中央体育学院到北京体育学院再到北京体育大学,这60年的办学历程,是继承发展的60年,是改革的60年,也是教材建设硕果累累的60年。学校不断探索教材建设的内在规律,引领高等体育教育教材建设的创新之路,发展了具有自身特色的教材体系,形成了特色鲜明的三个发展阶段。第一阶段是在上世纪50年代至60年代,我校教师在苏联专家的指导下,制定和编写了各专业的教育计划、大纲和主要教材。这批教师在主持和参与1961年国家体委组织的体育院校18门课程教材编著工作中发挥了重要作用;而这批教材也成为我国独立编写的、对苏联教材模式有所突破的第一批体育院校教材。第二阶段是上世纪70年代末至90年代,我校教师在大量承担第二次重编体育院校教材牵头组织工作的同时,针对学校“三结合”的办学目标和人才培养模式,开始了多学科、多专业的自编教材建设。第三阶段是进入21世纪以后,特别是国家体育总局于2002年下拨教材建设专款480万元之后,我校教材建设在数量和质量上都取得了重大突破。至2010年共立项建设了涵盖我校各专业课程的187项教材,其中有4项教材获得国家级优秀(精品)教材称号,14项教材获得北京市精品教材称号。可以说上述三个阶段的发展,使我校教材建设水平达到了一个空前的高度,为高等体育人才的培养发挥了重要的作用。

为全面提高高等体育教育质量,深化高等体育教育教学改革,继续加强体育学精品教材建设,2012年初,在北京体育大学教学指导与教材建设委员会的具体指导下,我们启

动了高等教育体育学精品教材建设工程。学校遴选教育部新颁布的体育学类所属的体育教育、运动训练、社会体育指导与管理、武术与民族传统体育、休闲体育、运动康复、运动人体科学7个本科专业的部分基础课程和主干课程开展精品教材建设。我们整合了全校的优质资源,组织专家、教授全程参与教材的规划、编写、初审、终审等过程。按照精品教材的要求,以优秀的教学团队编写优质的教材,出精品、出人才为建设思路,编委会优选学术水平与教学水平兼备、具有创新精神的专家、教授担任教材主编,组织优秀教学团队成员参与教材编写;精确定位教材适用对象,准确把握专业知识结构、能力结构和综合素质要求,深刻领会课程内涵,简洁洗练地表达知识点、能力点和素质点;融入最新的教改成果和科研成果,吸收国外优秀教材的先进理念和成果,创新利于学生自学和教师讲授的教材体例;学校还投入专项资金,对教材进行一体规划、一体设计、一体编审,并采用多色印刷技术增加教材的可读性;为全力保证教材编写质量,北京体育大学出版社资深编辑深度介入教材编写的所有环节。当这批教材展现在读者面前时,我们充满了期待。

岁月如流,薪火相传。60年的教材建设成绩斐然,推动着体育学教材建设步入新的起点、站在新的高度。展望未来,一批批体育学精品教材将随世界一流体育大学的建设进程应运而生,不仅在学校内涵式发展的改革进程中发挥重要作用,而且在全国高等体育院校人才培养中做出积极贡献,在高等教育教材建设中留下浓墨重彩的一笔。

北京体育大学校长



校教学指导与教材建设委员会主任

2013年9月

北京体育大学高等教育体育学 精品教材编委会

顾 问：田麦久 金季春 邢文华

主 编：杨 桦

副主编：池 建 谢敏豪 刘大庆 胡 扬

编 委（以姓氏笔画为序）：

马鸿韬 王瑞元 王荣辉 孙 南

毕仲春 朱 晗 曲 峰 李 飞

祁 兵 迟立忠 张延安 张 健

张 凯 邱俊强 罗冬梅 周志辉

高 峰 唐建军 曹建民 章朝琿

葛春林 温宇红 蔡有志 熊晓正

樊 铭

编委会

组 长：武 冬

委 员：（按姓氏笔画为序）

王美玲 王晓娜 田梦艺

朱 宏 刘宁宁 杨 丽

李巧玲 李英奎 李艳君

何 英 陈建云 竺玉明

段永斌

前言



太极拳推手是一项极具文化内涵和独特技术的运动，相关的太极拳书籍并不少，有的院校教材中有推手内容的介绍，有的也以教材方式命名。但是，从学科视角、课程建设、教材规范审视，太极拳推手教材有明显的缺憾，存在着知识体系不完整，理论与技术内容不平衡，太极拳推手特色不突出，移植其他项目内容过多等问题。为此，本教材从以下几个方面进行了努力尝试：

1. 定位：涵盖现有教学大纲主要内容，突出教材的特性，保持学科知识体系的基础性、逻辑性、实用性。

2. 措施：精心准备，收集现有所有推手文献；精选内容，从课程建设视角和学科知识体系层次选择内容，确保教材内容是太极拳推手的精华。

3. 特色：继承传统，超越传统，科学实用，新颖可读，引领学科。

本教材由北京体育大学武术套路教研室老师通力合作，先后多次讨论提纲，针对一些主要问题进行了热烈学术讨论，最终完成了教材。

全书由武冬进行统稿和定稿，第1、2、5、7章执笔人武冬、杨丽；第3章执笔人李艳君、刘宁宁；第4章执笔人李巧玲、段永斌；第6章执笔人李英奎、朱宏；第8章执笔人闫晓鹏、鲁玉杰等。田梦艺、李伟昂、马振浩、王志强参加动作示范拍摄和第7章改写；郑茗芥负责动作照片拍摄。

在多次教材专家审定会上，张力为、王安利、葛春林、王正珍、李飞、吕韶钧、温宇红、章潮晖等老师都给予指导和帮助，佟晖编辑对书中体例也提出了宝贵意见，在此表示感谢。

限于知识水平和客观条件限制，本教材肯定有不足之处，敬请批评指正，以便不断改进完善。



目录 CONTENTS

第一章 太极拳推手概述

- 2 /第一节 太极拳推手的基础知识
- 8 /第二节 太极拳推手的文化内涵
- 12 /第三节 太极拳推手的锻炼价值
- 14 /第四节 太极拳推手礼仪

第二章 太极拳推手基本理论

- 20 /第一节 传统拳论释义
- 26 /第二节 现代运动原理

第三章 太极拳推手基本技术

- 31 /第一节 手型 手法
- 36 /第二节 步型 步法
- 42 /第三节 身型 身法 眼法

第四章 传统太极拳推手方法

- 48 /第一节 传统太极拳推手八法、五步
- 55 /第二节 传统太极拳推手方法

第五章 太极拳推手实用技战术与竞赛

- 73 /第一节 推手实用八法技术
- 108 /第二节 太极拳竞技推手战术

第六章 太极拳推手教学

- 115 /第一节 太极拳推手教学概述
- 118 /第二节 太极拳推手教学方法

第七章 太极拳推手训练

123 / 第一节 太极拳推手训练概述

125 / 第二节 太极拳推手训练方法

127 / 第三节 太极拳推手基本功练习

第八章 太极拳推手游戏

157 / 附 录

第一章 太极拳推手概述



○ 本章提要

1. 太极拳推手称谓众多，有打手、推手、揉手的演变。
2. 太极拳推手是一项充满东方智慧的独特运动项目。
3. 太极拳推手经历了原始、成型、成熟、发展阶段。
4. 太极拳推手具有哲学、伦理、兵法、医学内涵。
5. 太极拳推手具有全面独特的健身、防身、修身作用。
6. 太极拳推手礼仪主要有扣腕握手礼仪。



第一节 太极拳推手的基础知识

李安导演的《推手》电影你看过吗？在片中耄耋老人朱师傅，坚持正义，在餐馆里以一当十，以静制动，战胜了一群滋事流氓，赢得了中国人的尊严。他展现的就是中国武术一种独特功夫——太极拳推手！最终老人用太极功夫相伴收获了暮年爱情，益寿延年。本章将全面而精炼地介绍太极拳推手知识，引领你进入太极拳推手的美妙世界。

一、太极拳推手名称及定义

太极拳推手，有多种称谓。在不同地区，不同太极拳流派，不同太极拳老师称谓不同。早期在陈家沟有搗手、打手之称，也有叫诸靠、扳跌、挤手、缠手、交手、演手、搭手、散手等名称。民间太极拳拳师俗称打轮、划圈、摸手、摸劲等。在杨式太极拳传系中，有不少人惯用揉手。目前较为流行的名称是“推手”。但是，如果对比日本相扑“推扑”技术特点，从太极拳“以柔克刚”的特点出发，正如杨式太极拳家汪永泉先生所言“为避免因用‘推手’而产生猛推硬揉之误解，故在此引用前人‘揉手’之称谓”^①。目前，本教材依然采用通行的推手名称，但是，建议在教学中可以使用揉手名称。

究竟什么是太极拳推手呢？

不同观点认为：“太极拳推手是太极拳技击运用的二人对练方法，是一种培养和训练周身皮肤触觉灵敏度和内体感觉的运动”^②，“综合性的实习技击方法”“一种练习方法”“一种知觉运动”“一种竞技运动”等。

下定义必须抓住被定义事物的基本属性和本质特征。

首先，明确太极拳概念。太极拳是一种以阴阳太极理论为指导，应用了经络学说，吸收了各家拳法特点，结合了古代导引、吐纳之术，以柔和缓慢、重意练内为主要修炼途径，以锻炼完整身型（法）下整体的劲力为基本目的，具有多重功能、追求以柔克刚、循环往复等哲理的武术拳种。

其次，理解推手本意。推，形声。从手，隹（zhūi）声。本义是手向外用力使物体移动或向前移动。引申为推移、推测、推转、推引等多重含义。手，象形。小篆字形，象伸出五指形。本义是人体上肢的总称，一般指腕以下的部分。其实，手在中国文字中的引申意义，远远超出了人体器官的含义，包含有技能、本领、控制的含义，而且，在太极拳推手中“手”也早已超越了“上肢”部位，涵盖全身每个部位。

因此，太极拳推手是以太极拳的劲法（棚、捋、挤、按、采、捌、肘、靠）为核心，

① 汪永泉讲授·杨式太极拳述真[M]·北京：人民体育出版社，1990：220.

② 陈龙骧，李敏弟·杨氏太极拳拳法精解[M]·四川成都：四川科技出版社，1997：234.

以拳势为载体,以柔克刚为理念,以听、问、引、化、拿、发为程序,以肢体粘黏连随为形式,用以体认太极拳体用兼备,由术入道的训练形式。

这个定义,突出强调了太极拳推手原本是传统太极拳训练系统中的一个过程和形式,这是它的基本属性,其主要特征是以劲法为核心,通过具体拳势,在追求柔化技击理念下,采取听劲(太极拳推手的特殊术语,实际是身体的感觉系统,对力的感知)等程序,表现为维持自己身体平衡,化解对方攻击,将对手或失去平衡跌倒,或被发放掷出,其目的是与太极拳套路练习互为依存,实现体用兼备,以及追求改变自己身心“良知良能”,由术达道的终极目标。

太极拳推手与太极拳推手竞技运动不同。太极拳推手竞技运动,简称太极拳推手运动,是指在竞技体育背景下,以竞赛规则为准则的对抗竞赛活动。太极拳推手主要指承传太极拳传统训练的一种练习形式。

二者最大不同是,目标锁定不同。太极拳推手是找劲、求劲为主要目的,补充套路练习不足,以对练形式为主,兼有解释拳势用法等作用。太极拳推手竞技运动是以取胜为目标,只要不违反规则条件下,可以“不择手段”,甚至有所违背传统太极拳推手的技法和原则,而由于规则的不完善和局限,训练水平限制等因素影响,使得太极拳推手竞技运动长期备受非议,被认为“顶牛”“像摔跤”“不如相扑好看”“不是太极拳推手”等。但是,随着对太极拳推手认识加深,一定会返朴开新,繁荣发展。

二、太极拳推手起源和发展

目前,关于太极拳推手的起源,普遍采信唐豪先生的说法。唐先生认为陈王廷“创造了双人推手的竞技运动”^①,其理由“双人推手和双人粘枪的方法,在俞大猷、戚继光、唐冲之、程冲斗、何良臣、茅元仪等武术著作中,都未有记载;在现存的各拳种中也没有这种训练方法。这是陈王廷独创性的竞技方法,解决了不用护具也可以练习徒手搏击技巧和提高刺枪技术的问题,这也是我国武术史上一项创造性的成就”。^②唐先生认为:“太极拳的推手方法,以缠绕粘随为中心内容,练习皮肤触觉和内体感觉的灵敏性,综合了擒、拿、跌、掷打等竞技技巧,而又有所发展。譬如拿法,它不限于专拿人的骨节,而是着重于拿人的劲路,这就比一般拿法的技巧高。陈氏这种推手方法在当初技击性是很强烈的,对抗性很强,因此对发展体力、耐力、速度、灵敏和技巧都具有相当高的价值。同时由于踢法的伤害性较大,在推手中只采用了跌法中的管脚法。”^③

唐豪先生是近代著名的武术考证家,确实对武术史的研究做出贡献,值得尊敬,但是,从学术求真的角度,需要我们深入探讨一下太极拳推手的历史。

首先,推手是中国武术完整训练体系中,由近体格斗向离体格斗转换的一个训练过程,也是找劲、验证拳架对错的手段。各拳种名称不同,其实含义一致,如,形意拳叫撕手,八卦掌也叫推手,戴氏形意拳叫摩手,咏春拳叫黏手,花拳叫抄手。

① ②③唐豪,顾留馨.太极拳研究[M].北京:人民体育出版社,1992:6.



其次，推手作为一种两两较技练劲的训练方法，具有悠久的历史。任何一种技艺的产生一定会有它的源头，我们推本溯源，从推手技术本质特征探寻其演变历程。

（一）原始阶段：“两两相角”的古典技击是太极拳推手的技术源头

现今出土的战国时期的“角抵”（图1-1），《汉书·艺文志》《手搏》记载的“相错蓄，相散手”，宋代的“相扑”（图1-2）等，从这些历史史料可以看出古代的手搏、相扑、角抵等技击活动反映了一种“言二人之手臂错相聚蓄，其意即搏”（陈邦怀先生在《考古》1963年第10期《居延汉简偶谈》一文中对“相错蓄”的解释），这种搏的方法，从汉字字意到图示技术，都说明包含了打、踢、摔、扑、拿等多种技法，甚至可以推断，其中技法包括“推”，因此，可以说太极拳推手的技法其源头久远。



图1-1 战国·角抵图

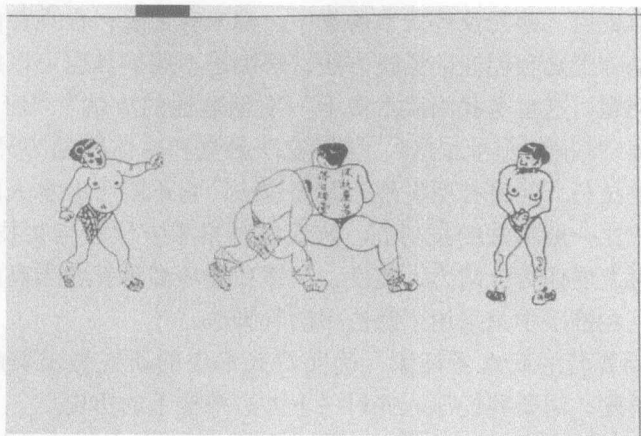


图1-2 宋·相扑图

（二）成型阶段：“诸靠缠绕”的打手技术是太极拳推手的技术原型

陈王廷是太极拳发展史上重要的代表人物之一。他的《拳经总歌》的开头两句：“纵放屈伸人莫知，诸靠缠绕我皆依。”唐豪先生认为：“诸靠”指的是推手八法，是两人手臂互靠，用推手八法粘贴缠绕，以练习懂劲和放劲的技巧，通过严格的和正确的锻炼，反复练习，不断提高技术水平，达到“人不知我，我独知人”的推手高级技术水平。陈国锁先生考证认为“皆依”是陈家沟两仪堂版本用语，原古谱应该是“接衣”^①。尽管在解释具体含义上有所不同，但是，其中所表达的近身技法，肢体蓄劲发放，以及整个《拳经总歌》所体现的“搬掳”“劈打”“推压”“闪惊巧取”“上提下顾”等技法和战术都是太极拳推手重要的技术原型素材。

（三）成熟阶段：“懂劲柔发”的控制技术是太极拳推手技术的升华

以王宗岳的《太极拳论》为代表，提出的：“动静之机”“随屈就伸”“人刚我柔谓之走”“我顺人背为之粘”“动急则急应”“由懂劲而阶及神明”等一系列技术要求、战术观点、练习程序等充分反应了太极拳推手技战术的成熟与升华。其技术特征表现为，在陈王廷时代开始的太极拳推手技术，包括“擒、拿、跌、掷打”等技术，以“扳跌”技术见常，对身体素质要求较高，推手时出现“后腿屈膝下蹲，前腿足尖翘起，腿都着地”，可见其难度之大，技击性之高。以后发展的杨式太极拳推手显然相对早期推手而言难度降低了。（图1-3）

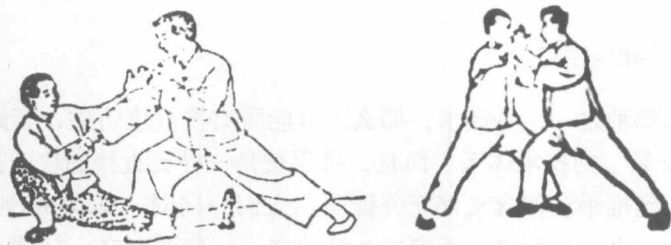


图1-3 陈式太极拳推手与杨式太极拳推手图

其后，在杨露禅、武禹襄、李亦畬、吴鉴泉等众多太极拳家的不断完善下，逐渐形成了由打手——推手——揉手的发展历程，预示了太极拳推手，由重视外在的招式到追求内在劲法，由控制关节运动到控制劲路、劲源、劲点，由刚猛武技向柔化武技以及刚柔并济方向发展的路径，最终完成了将人类原始格斗向文明理性回归的文化过程，向世界贡献了一种独特的运动。

在明末清初，伴随着各式太极拳的发展，相应的太极拳推手也逐步发展完善，但是，始终作为与太极拳拳架（套路）相辅相成的练习形式存在，是找劲，验证拳架，提高功

^① 陈国锁著，通背缠拳[M]．北京：人民体育出版社，2010：32.



力,文明交流技艺,向太极拳散手过渡训练的方式存在。

(四) 发展阶段: “竞赛课程” 从民间自由向国家规范发展

新中国成立以后,为了满足全民健身的需要,1956年国家体委组织专家创编了“简化太极拳”,随后也整理《太极拳推手》,主要由推手基本动作、定步推手、活步推手三部分组成,主要是杨式太极拳推手内容,1993年又出版了《太极拳推手对练套路》。在体育竞赛背景下,太极拳推手竞赛从1970年开始,将太极拳推手列入发展计划,1979年开始试点,制定了第一部《太极拳推手竞赛暂行规则》,1982~1989年与散打同步发展,1989年列入太极拳剑推手比赛,1994年增加女子推手比赛,一直延续到2003年,全国正式比赛取消。此后,在一些地方性邀请赛上太极拳推手仍然有所保留。2013年中国武术研究院再次组织专家研讨推手规则,通过2年实验,于2015年4月20日公布了新的《武术太极拳推手竞赛规则(试行)》版。规则中强调:(1)必须采用“棚、捋、挤、按、采、捌、肘、靠”的方法元素(简称八法),以及相应的步法。(2)必须贯彻“粘黏连随”“刚柔相济”的原则。(3)必须在盘手(四正手)状态下完成进攻动作。此外,还要求合手演示、分领手先后进攻等要求,做了一些改进,试图能够回归太极拳推手本质特点。

北京体育大学在《2012武术与民族传统体育专业本科教学大纲》中,率先将《太极拳推手》列为专业必修课,首次将太极拳推手作为独立课程设立。

三、太极拳推手特点和分类

(一) 太极拳推手特点

太极拳是武术拳种之一,是武术,那么不可能脱离技击攻防性,套路和推手共同构成了太极拳“体用兼备”的技术体系。而且,推手就是一种更直接的攻防技击练习形式,这一点从太极拳拳论到推手动作含义都充分证明。人们一向对“以柔克刚”“四两拨千斤”的太极拳技击性向往之、怀疑之、否定之、坚信之……兼而有之,扑朔迷离,似乎难以说清楚,道明白。那么,究竟太极拳推手的技击性有什么特点呢?太极拳推手的技击是否就是四两拨千斤?真的以小打大,以慢制快?毫耄可御众?

1. 以小胜大

力度上,追求以小力打大力,以无力打有力。对太极拳推手特点的论述最为经典的当属《太极拳论》所提出的“四两拨千斤”“显非力胜”“舍己从人”等观点,概括而言就是以小胜大。

力学上,以较小的力可以克服较大力。如利用杠杆原理,用小的力可以撬动重的物体,再如通过改变力的作用点,用较小的力转移开较大力作用,生活中使用的千斤顶、液压传动等就是实例。

太极拳推手中,在一定条件下确实存在以小胜大的现象,这里对胜的界定是使对方攻击落空,产生身体移动或摔倒等情况,也包括用较小力击打对方薄弱的部位,将绝对力量

大于己方的对手拿住、击伤、摔倒等。一定条件包括，双方在不脱离接触的推手状态，对方攻击力量大且无变化，对抗双方的水平程度不同等，如甲方用 10 公斤的直力推乙方，乙方在掌握好时机，可以通过转动身体用很小的力，化解甲方的直力攻击，使甲方摔出。

2. 以慢胜快

战术上，追求以手慢打手快，以后发而制先发。慢与快是相对的，太极拳论中的快与慢，不是绝对意义上的速度概念，更多是发招先后的含义。快速的动作，由于惯性作用，往往在动作过程中不容易改变方向，如果能够有良好的预判能力，太极拳术语称作“听劲”，就可以根据对手来力的大小、方向、作用点，采取一定方法准确地通过改变攻击力的作用点，或引空令其失重，或顺势击之等，达到制胜目的，这也是舍己从人的一种表现。在技击中动手的顺序上，显然后动胜先动，通俗的概念表述为快慢，但是，绝对不是文字上理解的快慢，即面对快速攻击，用缓慢的动作防守，否则也违背了“动急则急应”的拳论，所以说，太极拳推手的所谓慢主要是战术策略。

3. 以柔克刚

技术上，追求粘黏连随不丢顶，以柔化而制刚猛。太极拳的推手方法特点是通过采用棚劲，似有似无地粘住对方，不与对方离开，这种劲是一种可进可退的活劲，太极拳称为轻灵劲，要想粘住对方就要在变化中粘住，所谓“走即是粘，粘即是走”，这里“走”就是变化，具体方法不外忽“连”，即彼屈我伸，或者是“随”，即彼伸我屈，原则上要求不丢，即不与对方接触点脱开；不顶，即不与对方来力做无变化的相较劲，从而实现在双人接触的条件下使用技法，通过感知对方力的要素变化，引逗对方刚猛使力，以较小的劲使对方失重被制胜；与此相反的技术是用绝对的力量强攻对手，所谓的顶与抗，使蛮力。虽然这两者的界限难以定量，特别是在大强度的对抗情况下，棚与顶的界定不好评判，但是，太极拳的技术主体追求的是以柔克刚，不容置疑。

依据以上三点，我们可以归纳出太极拳推手的主要特点，技击形式以接触式为主，技击战术以后发为主，技击类型以防御为主，技击方法以柔化为主。透过太极拳推手的具体特点，似乎更深层次地反映了太极拳技击追求以柔克刚的背后是理性的“巧斗”，是文明的“斗争”，是人类理性的回归，折射的是“反者动之动，弱者道之用”的哲理，这是太极拳技击的更深层特点。

（二）太极拳推手分类

从步法上分，包括定步（又分合步甲乙双方同侧腿在前，顺步则相反）、活步、自由步。从上部参与数量分，有单推手、双推手。从手臂运动轨迹分，有平圆、立圆、八字折叠、斜圆。从手的运动方向上有顺圆、逆圆。从身体部位分，有上部，如手指、手腕、肘等；下部，如胯、腿、膝等；躯干，如胸、背等。从运动性质分，有教学推手、竞技推手、娱乐推手。从传统太极拳流派分，有陈、杨、武、吴、孙。从是否程序化分，有固定动作、自由散推等。

不同的目的，不同的标准，有不同的分类。在以后章节中，本教材重点是按照传统太极拳传流的各式太极拳推手方法进行分类介绍，并介绍实用的竞技推手技术。