

武术推手

WU SHU TUI SHOU

王锋朝 王燕洁 王燕清 著



人民体育出版社

武 术 推 手

王锋朝 王燕洁 王燕清 著

人民体育出版社

图书在版编目(CIP)数据

武术推手 / 王锋朝, 王燕洁, 王燕清著. -北京: 人民体育出版社, 2012

ISBN 978-7-5009-4140-8

I. ①武… II. ①王… ②王… ③王… III. ①推手(武术) - 中国 IV. ①G852.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 162612 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 18.25 印张 419 千字
2012 年 2 月第 1 版 2012 年 2 月第 1 次印刷
印数: 1—5,000 册

*

ISBN 978-7-5009-4140-8

定价: 36.00 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, 如遇有缺损页可与发行部联系)

内 容 提 要

本书介绍的武术推手适合各武术拳种、流派采用的交手训练方法，也可以作为适合各拳种、流派习武者都能参加的竞技比赛模式，既有深厚的历史根源，又有坚实的理论依据。已经历几十年的探索，通过在专业队员、武术专业大学生和民间习武者不同类型人群中的实践，积累了宝贵的经验，从理论、技术上解决了不同拳种和门派的习武者在一起交流技术、训练、比赛、共同提高的障碍和问题，形成了由初级到高级的技术体系和训练方法，提炼出基础专项理论，制订了经实际验证可以自如运转的训练与竞赛规则，并且在继续发展和完善。

本书介绍的从简单到复杂、从初级到高级的系统技击训练方法，初学者可以循序渐进地较快地体会、掌握要领，快速入门；已有很深造诣的习武者，同样可以在这奥妙无穷的推手运动变化中不断找到新的感觉。每个习武者都可以在这个序列中找到自己的切入点和增长点，找到自己的乐趣。实践是检验真理的标准，通过学习本书、勤于实践，就可以全面提高推手水平。

本书还收入作者和习练者有关武术推手方面学习研究和实践体认后的几篇论文，可以对推手习练者向更高

水平提高有所帮助，并对多拳种流派技术传承、对武术教学及武术工作者具有参考价值。

所附《武术推手竞赛规则》科学、合理、简要。可以与单一拳种推手和散打竞赛上下接轨。裁判容易操作，观众容易看明白，比赛中较少引起争议，可供国家有关武术部门参考。

本书对推广、普及武术推手，大范围 and 全面性地提高推手水平能起到较大作用。

序

缘分，让我有幸与王锋朝老师相识于郑州世界传统武术节的一次武术学术会议上。对王锋朝老师武术情怀与个人品行的敬佩，让我与王锋朝老师一直保持着忘年的神交。王锋朝老师对于年轻学人的关心与爱护，王锋朝老师对于中国武术的深厚感情，王锋朝老师对于中国武术的独到理解，王锋朝老师对于中国武术的执著追求，王锋朝老师对于中国武术发展的无私奉献，常常让我非常感动。我常常不由自主地感叹，在当今这个一切以物质利益为评价依据的物欲社会，像王锋朝老师这样的人，可能才是真正的中国武术人。

说实话，王锋朝老师的这本《武术推手》中的不少内容，在多年前我已经见到过，然而，在当时，我并没有太当回事儿。在当时，我只是觉得，王锋朝老师所设计与倡导的这些无伤害的技击方法与竞赛规则，只是想减少一些现代散打比赛中的暴力恶果与血腥味道而已。然而，拿到王锋朝老师的这本《武术推手》，刚大致翻了一遍，就感觉到一种莫名的兴奋。草草地翻一遍，不可能尽知著作的全部内容，更无法深刻理解作者的内在思想，但是，有三点意义却是我可以确定的。第一，王锋朝老师所说的武术推手，指的不仅仅是太极拳的推手，而指的是武术的

推手，这已经基本还原了推手的本来面目——不仅太极拳中有推手，其他很多成熟的传统拳种中也都有推手；第二，王锋朝老师集百家之长，汇数十年奋斗之经验，理论联系实际，已经建构出来了一套自成一家的关于武术推手技法、训练、竞赛及其指导思想的方法体系，此是对传统武术推手的继承与发展，可以供各拳种习练者所选用；第三，王锋朝老师正在设计与推广一种源于传统而又颇具现代意义的不伤人而能够体现出（至少部分地体现出）传统武术技击魅力的竞技运动形式，这种竞技运动形式或许更容易被现代社会接受，从而为现代的武术竞技运动注入了一些新的活力。

我仍然坚持自己的《武术哲学》在整体上对传统武术技击进行的“无限制拼杀手段”的定性，然而，我同时又非常认可传统武术中的推手作为一种技击的过渡性训练手段（当然不排除有些人会把其作为武术训练的最终目的）所具有的不伤害人但又能提高人的技击水平的特殊价值。中国传统武术中很多成熟拳种都包含的推手技法与推手竞技训练，是中国武术有别于其他同类文化的重要特色之一。王锋朝老师把传统的武术推手技法进行系统整理，并把其独立发展为一种现代体育竞技项目，自然是对中国传统武术的抽象继承与具体创新。在当今这个西方体育文化占据主流的中国体育界，介绍与推广王锋朝老师的这本《武术推手》，其意义必然会超越这本书所记载的内容本身。正是因此，我乐意为这本书作序！

乔凤杰

2011年6月26日

目 录

第一章 武术推手概述	(1)
第二章 武术推手习练要德技双修	(23)
第三章 武术推手专项基础训练的科学原理	(44)
第四章 武术程式化推手练法	(66)
第一节 单推手训练方法	(67)
第二节 双推手训练方法	(103)
第三节 推腿训练方法	(150)
第四节 接手训练方法	(162)
第五节 武术推手套路训练	(172)
第六节 武术推手擒拿套路训练	(209)
第七节 闭目推手训练方法	(249)
第五章 武术散推手技法	(257)
第一节 武术推手中的散推手训练浅探	(257)
第二节 武术散推手中摔法类技法简述	(271)
第三节 武术散推手中摔法类常用技法例解	(288)
第四节 武术散推手中拿法类技法简述	(319)
第五节 武术散推手中拿法类常用技法例解	(338)

第六节 武术散推手中踢打类技法简述	(371)
第七节 武术散推手中踢打类常用技法例解	(391)
第六章 学习实践武术推手体悟文论	(434)
武术推手劲力体系浅探	(434)
武术推手内力与外力论	(457)
武术推手用力与不用力辩证统一论	(467)
武术“空劲”试解	(474)
感受武术推手	(480)
体悟武术推手	(485)
武术推手内涵丰富奇妙无穷	(491)
中小学生从小习武有助于茁壮成长全面发展	(497)
不伤人战胜对手是中华武术技击上乘技法	(506)
武术散打技术课教学训练改进的评价	(516)
附 武术推手竞赛规则（试行）	(519)
后记	(568)

第一章 武术推手概述

众所周知，中国武术具有区别于其他类项目的基本属性，或说是本质特征——技击性，还具有科学性、健身性、文化性、传统性、民族性、表演性、娱乐性、观赏性等，无论是表演比赛还是对抗竞技，其技术水平高超者均可体现出升华的艺术性。

踢、打、摔、拿是武术各拳种共同的几类技击方法，因为在学练时为了避免伤害，历来大都只做假想性或象征性练习，这样对前人苦心积累的宝贵技击技术，便会出现实践不足的弊端，而很难提高自身技击水平。而自从祖先发明推手以来，练习时双方可以运用周身之妙，彼以刚来，我以柔应，柔中有刚，人所难防。由于较有把握地解决了安全问题，也就可以长期坚持交手练习，尽其所能提高技术水平，解决了不用护具、设备，在房前屋后、田间地头简便的场地上，即可练习徒手搏击技术、技巧的方法问题，是我国武术史上具有跨时代意义的创造性成就。

一、武术推手是武术发展的历史必然

在中国武术各拳种里，尤其是发展较为完善、系统的拳种，在训练程序上一般分为：基础功，初级套路、高级套路、对练套路，拆招、单操，推手，散手等，形成由浅入深的若干

阶次。诸多拳种流派在对待保证安全情况下的技击训练，都非常重视推手训练模式，在互不伤害的基础上长期交手实践是技击训练的真正精华。由于历史的、地域方言的和师承等方面原因，有的拳种在名称上不一定叫推手。如形意拳的撕扒操手（搓手），太极拳的推手，八卦掌的推手，白鹤拳的盘手，武当纯阳拳的缠手，花拳的抄手，通背拳的卷手，戴氏心意拳的磨手，咏春拳的碌手训练等，意拳的推手是“大成拳七妙法门”中的一个重要阶段。各拳种的具体形式、表现方法、侧重点有所不同，但都是大同小异的训练方法和阶段，这些都属于武术推手的范畴。

例如形意拳撕扒操手，练功要求互相沟通，重武德，讲友善，不允许出毒手，不重拳相加，不击打致命穴道。“撕扒”是山西形意拳上乘训练功法的一种，是在互不伤害的原则下，练就知己知彼功法的必修课。撕扒不是瞎打乱撞，是在对手训练中把握分寸，相互出招，双方吞化的切磋交流方式。

南方咏春拳的碌手训练是该拳种非常重要的训练课程。碌手训练集中了咏春拳核心手法，一可练习知觉的敏锐反应，探知对方劲力的虚实、长短、急缓和动向，二可锻炼睁（肘）底力，充分展现咏春拳“硬如铁，软如棉”的力法。碌手融会了咏春拳中摊、伏、睜、膀、铲、耕、扣、钩、擒等手法，使练习者掌握运用驕桥搏击，取形控势、来留去送、逢甩必冲、朝面追形、听劲等法度，尽快进入搏击的自由王国。

太极拳推手也称演手、粘手、揉手、搗手、打手，现在随着国家正式确定名称，武术界人士普遍称为推手。中国武术从运动形式上分为功法运动、套路运动和搏斗运动。搏斗运动包括散手和推手。在中国高等院校武术专业教材中是如此划分的，反映了中国社会主流意识的观点。目前国家对搏斗运动已

经正式制订规则列入竞赛项目的有《武术散手竞赛规则》和《武术太极推手竞赛规则》，其中《武术太极推手竞赛规则》是单一拳种的规则。

据有关资料记载，武术推手在各拳种训练中最早的有几百年历史，在运动训练学上具有很强的科学性，符合武术技击训练与交手比赛的客观规律。武术推手具有系统性、规范性、科学性、竞争性、安全性、形象文明高雅，还有很高的表演性和趣味性等优势、特点。融汇武术多拳种、流派的交手技术，具备健身、观赏价值，有较广的社会性，适合广大习武人群参与，提高武技水平，推动全民健身运动。武术推手创新和发展的魅力，全国各地诸多武术专家对其推广发展给予了极大的支持和厚望。

习武者不可能总是只与本拳种流派技术对阵，必然要与其他拳种流派技术相较，否则不可能生存于社会、面对现实世界。学武之人在与各拳种流派推手的交流、借鉴与竞争中，博采众长，自我完善，实现自身的升华，这是不以个人意志为转移的客观规律。武术推手这种适合所有武术拳种、流派采用的交手训练方法，也可以作为各拳种、流派习武者都能参加的竞技比赛模式，符合习武健身自卫宗旨和技击规律，既有深厚的历史根源，又有坚实的理论依据。经过实践，已经解决了不同拳种、门派的习武者在一起交流技术、训练、比赛、共同提高的障碍，形成了由初级到高级的技术体系和训练方法，提炼出了基础专项理论，制订了经实际验证可以自如运转的训练与竞赛规则，并且在继续发展和完善。

据媒体报道，国家有关部门欲推广中国武术推手竞赛。由单一拳种推手发展到各拳种都能参加的武术推手运动形式，是武术发展的历史必然，符合广大习武者的心愿与需求。适应发

展，开展各拳种均能参加的武术推手势在必行，早推动早发展，发展才是硬道理，力争“源于中国，属于世界”的武术推手走遍世界，造福全人类。

武术推手在中华民族传统文化的土壤里产生、成长，得到传统文化的浸润、滋养，饱含中华文明的基因，承载民族精神的精华，是中国的优秀文化、民族品牌。

武术推手安全文明。不伤人战胜对手的特点在二人直接对抗的同类竞技项目中是独一无二的，这一特点决定了此项目既安全又文明。

武术推手健身效果佳。武术推手是一项全面发展的运动，不仅能锻炼四肢、躯干各部的肌肉和骨骼，还能增强内脏各系统器官的工作能力，有很高的健身价值。

武术推手防身价值高。武术推手是实用、快捷的防身术。

武术推手易于推广普及。武术推手对场地、器材、服装的要求不高，少花钱即可开展。正规的武术推手比赛，可用与散手一样的擂台，也可用摔跤一样的垫子、套路比赛用的地毯。一般的训练在松软的土地上即可，农村的地头、场边都可用来练习。在一些少数民族聚居的草原、草地上即能训练和比赛。正式的较大规模的比赛需要有的计重器、计时钟、记分牌、示分器、电脑、判罚牌等，并不比类似项目的要求多。总之，练习武术推手投入较少，学校、企事业单位和农村都易于开展。

武术推手能培养吃苦耐劳、坚韧、机智、勇敢、灵敏、应变能力等，是培养年轻一代，提高民族素质的好项目。山西省从2002年第21届传统武术锦标赛开始，就将武术推手列入比赛，至今已经多届。比赛采取武术推手形式，适合广大习武人群参与，提高了武技水平，推动了全民健身运动，已呈现出了武术推手的发展魅力。

河北省会石家庄市武术协会设立了搏击推手委员会,为了满足广大武术推手习练者的要求,每月都对各区、县分会骨干进行技术培训。颁布试行的《武术推手竞赛规则》科学、合理、简要,可以与单一拳种推手规则和散打竞赛规则上下接轨。裁判容易操作,观众容易看明白,可谓“世界通用语”,训练、比赛中较少引起争议。经过实践比较,作为竞赛规则,已经解决《武术太极推手竞赛规则》中存在的基本不足,可供国家有关武术部门参考。

据媒体报道,全国各地近亿武术人口中,由于武术回归基本属性——技击性的趋势,习练推手的习武者呈快速、大幅度上升趋势。武术推手健身、防身、竞技、娱乐等功能卓越,诸多特点显示出强大的生命力,习者日众,其内在的宝贵之处,值得研究、探讨、传承、弘扬、发展、光大。现在缺乏的是人们对其进一步的了解和认识、应有的关注和重视以及更多专家、学者从理论上进行深入的研究与总结。

二、武术推手范围和性质的定位

国家正式批准执行的《武术太极推手竞赛规则》,清楚地说明这个推手竞赛规则是武术中的太极拳种的推手规则,名称的确立符合中国人认识客观事物的思维逻辑,符合确定名词概念内涵与外延的语言文字规律。同样《武术推手竞赛规则》即是武术中各拳种流派均能参加的推手竞赛规则。

由于人们武学修为的程度、接触范围的大小及拳种特点等原因,对推手产生不完全相同的认识是正常的。由于推手本身在发展,对推手的定位不是一成不变的,必然是随着发展而深化。这就需要我辈登高望远,超脱流派观念来科学地、全面地

认识推手。至于对武术推手准确的定位、给出精练简明的定义，需要权威部门、语言文字专家学者，结合历史的、当前的情况和今后的发展方向在规则中给出，以推动或拉动武术推手的发展。由于推手概念阐释与界定的模糊，使得一些人对推手的理解认识处于一种“盲点”状态，因此有必要深入认识一下这个问题。

（一）武术推手的可比性

有的拳友以为中国武术各拳种各有特点，技术手法不统一，太极拳作为一个拳种，其中几大流派尚有推不到一块儿的说法，作为各拳种均能参加的武术推手能推到一块儿吗？此疑问的实质是推手的可比性问题。如果我们把视野从横向放宽一些、纵向放长一些来看，就可以看出推手是武术诸拳种徒手对抗训练方法，双方练习推手的本身就是“比赛”，当然可以作为竞技比赛方式。众所周知，跑步和跳高是列入奥运会的竞赛项目，我们日常生活中的跳绳和踢毽子，都是可以比一比的。

有位拳友讲了一则笑话：有一位习练太极拳的先生，遇到了劫匪，他一看对方摆出的是拳击的搏斗预备势，就说：“你是练拳击的，我是练太极拳的，没有可比性，不能打。”劫匪讲：“你只要留下钱包就行。”这位拳友的笑话说明了习武者都知道的、现实客观存在的一个常识是，练某一拳种武术，不可能也不应该只和本拳种相较，在国内要面对武术中各拳种流派的较量，在今后的发展中能够走出亚洲、进入世界，还会面对世界各民族交手技术的考验。

古今中外的搏斗类项目，或称为技击类项目，均具有可比性，这是由武术的基本属性——技击性所决定的。多年来，中

国武术与美国拳击的比赛、与日本空手道的比赛、与欧洲联队自由搏击的比赛、与泰国泰拳的比赛等，均已证明技击类项目都具有可比性。那么各拳种的推手，虽然有各自特点和风格，各有具体训练方法，推手具体形式有“小异”，但其根本点是“大同”，通过“求同化异”，把认识统一到符合徒手技击规律的规则上，就可以在一起训练和比赛。各拳种、流派推手在根本性质上具有同一性，这正是各拳种、流派推手可以进行竞赛的可比性所在，也是广大习武人群的心愿所在。

认为推手只能在本拳种或流派内作为一种训练方式，显然在认识层次上是割裂的、封闭的、孤立的、狭隘的。

（二）武术推手辨识

推手是一个广义的概念，正如我们把练武术的俗称“练拳”一样。在推手实践中，对“手”的说法应广义地理解为包括全身各部位及其综合运用。

理解“推”字从人体力学的角度切入，思维之路就宽了。武术推手的“推”即是柔劲、推力、持续力的意思，运用推力使用拳术各种技法、不造成人体产生形变是掌握不伤人的量和度的技术途径之一。广义的“推”字不仅包括手由近往远向外推的动作，也包括身体其他部位向外“推”的动作。辩证来看，运用柔劲由远往近的动作，如“捋”的动作，也属于推手的范围。同理，运用柔劲、推力使用各类技法均属于推手范畴。

武术推手与散手的界定，笔者认为用力学原理划分较为科学。因为人体任何形式的运动都是神经支配肌肉收缩，其结果都可以看成是力的变化。武术各拳种技击方法用力特征从时间

角度可以简单区分为持续力或爆发力。而武术推手的特点是使用持续用劲的推力，突出在持续用力特征的“以柔克刚”上，爆发式的撞击力则为“打”，使用爆发撞击力则不属于“推”的范畴。只要使用以推力为特征的技术，武术各拳种的招术都可以在推手中使用。而武术散手既可以使用爆发撞击力为特征的“以刚制柔”，也可以使用持续用力为特征的“以柔克刚”，因此也有拳友将推手称为“文散手”。

从武术推手的多方面特征入手，多角度地分析，会有助于我们对武术推手的进一步认识。

从推手的方式、方法和习武程序来看，武术推手是拳术交手运动形式之一，具有高度的攻防实践性，是武术的重要组成部分与运动形式。武术推手训练与竞赛是中国武术徒手技击的训练方法和竞技方式，是畅通气血的健身运动，是在功法运动和套路运动基础上对交手技术的深刻研究和灵活运用；是在武术交手理论和武德指导下徒手技击的、拳术的体用实践。推手训练与竞赛具有一致性，推手方式可以适用于本拳种，也可以适用于武术各拳种习练者进行训练和竞赛。

从推手训练与比赛采用的技术、功能作用和效果来看，武术推手是双方遵照一定的规则，程式化或非程式化地运用武术交手技法为基本素材，按照规定的场地、时间、条件，互以对方动作而随机应变地运用拳术各类技法，多元动作结构、变异组合，进行的徒手竞技练习或竞赛，是双方智力、体力、技术、技巧和心理等素质的综合较量，能够锻炼人的各类感知觉、反应能力，提高身体灵敏、速度、劲力、柔韧等素质，在拳术技法因对手变化而变化的随机运用结果中，比出双方的综合水平。

从推手优于其他技击类项目的特点来看，互不伤害而分出