

太极拳推手对练套路

●● 中国武术协会
亚洲武术联合会

审定



北京体育学院出版社

太极拳推手对练套路

中国武术协会

审定

亚洲武术联合会

北京体育学院出版社

[京] 新登字 146 号

责任编辑: 何芳桂

责任校对: 张 新

陈章云

太极拳推手对练套路

中国武术协会 审定
亚洲武术联合会

北京体育学院出版社出版发行
(北京西郊圆明园东路)

新华书店总店北京发行所经销
北京地质局印刷厂印刷

开本: 787×1092 毫米 1/32 印张: 4.5 定价: 2.55 元 (压膜装)

1993 年 4 月第 1 版 1993 年 4 月第 1 次印刷 印数: 10000 册

ISBN7-81003-765-X/G·586

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

太極哲理与格
開運動の奥妙
結合

賀正手李路付梓

徐才
九三

套路编写组

组 长 吴 彬

成 员	何炳泉	冯志强	于志钧	门惠丰	钱源泽
	张茂珍	乔 爆	侯志扬	马忠轩	曹一民
	曹彦章	马长勋			

执笔人	门惠丰	钱源泽	马忠轩		
审定者	张文广	蔡龙云	孙剑云	张 山	张希贵
	夏柏华	贺子文	陈家珍	郝怀木	潘一经

目 录

前言	(3)
----------	-----

说明	(4)
----------	-----

一 太极拳对练套路基本功	(5)
--------------------	-----

(一) 桩功	(5)
--------------	-----

1 无极桩	(6)
-------------	-----

2 太极桩	(6)
-------------	-----

3 开合桩	(7)
-------------	-----

4 升降桩	(8)
-------------	-----

5 虚步桩	(9)
-------------	-----

(二) 行功	(13)
--------------	------

1 进退步	(13)
-------------	------

2 五行步	(17)
-------------	------

3 七星步	(22)
-------------	------

二、太极拳推手对练套路基本动作	(25)
-----------------------	------

(一) 单推手

1 平圆单推手	(26)
---------------	------

2 立圆单推手	(28)
---------------	------

3 折叠单推手	(30)
---------------	------

(二) 双推手	(31)
1 平圆双推手	(31)
2 立圆双推手	(33)
3 折叠双推手	(35)
4 合步四正手	(37)

三 太极拳推手对练套路

(一) 套路动作名称	(41)
------------------	------

(二) 套路动作图解	(41)
------------------	------

第一组 起势	(41)
第二组 合步四正手	(43)
第三组 合步单推手	(50)
第四组 合步双推手	(56)
第五组 绕步缠臂采靠	(68)
第六组 合步四正手	(72)
第七组 活步四正手	(76)
第八组 大捋	(87)
第九组 顺步四正手	(93)
第十组 活步捋挤	(103)
第十一组 托肘挤靠	(108)
第十二组 连环步四正手	(125)
第十三组 合步四正手	(125)
第十四组 收势	(127)

四 太极拳推手对练套路线路示意图

.....	(129)
-------	-------

序

欣闻《太极拳推手对练套路》一书就要出版了，这是一件好事，一件值得高兴的事情。

源远流长，博大精深的中国武术，经过几千年的发展至今，愈来愈受到国内外朋友的喜爱，而作为武术重要拳种的太极拳则倍受人们的青睐，因为它有着明显的特点：1、非常有效的健身功能；2、不受场地、器材的限制；3、开合跨度大，老少皆宜。因而在中国武术走向世界的历程中远远地走在了前面。

国家自 50 年代以来组织专家相继创编、推广的 24 式简化太极拳、48 式太极拳、42 式太极拳和陈、杨、孙、吴式太极拳等太极拳套路，促进了太极拳运动的世界化发展，在世界各地掀起了学习太极拳的热潮。而第十一届亚运会开幕式上 1500 名中日太极拳高手们的表演又将太极拳运动的发展推进了一大步。随着世界上太极拳热的出现，各国朋友都渴望能够创编一套具有健身性、竞技性和表演性的太极拳推手对练套路。正是应广大太极拳爱好者的迫切要求，中国武术研究院于 1992 年 2 月主持召开了“太极拳推手对练研讨会”，组织专家博采各派太极拳之长，编出了一套太极拳推手对练套路。

若就太极拳的组成内容与传统拳派作比较的话，推手运动是一种介于拳架运动与散手之间的独具特色的拳术竞技运动，它既是一项兴趣盎然和能增进友谊的竞技运动项目，又是一种疏通经络、畅通气血的健身运动。

推手运动与打太极拳一样，不受年龄、性别、体质、季节、服装、器械等条件的限制，它除了具备太极拳所有的强

身健体、祛病延年的作用外，还能有效地检验走架的姿势和动作方法的正确性，并且有效地培养人们在太极拳技术实战运用方面的能力。也许这正是推手运动趣味深长、引人入胜，深受广大群众喜爱的主要原因所在。

在一定程度上可以说，太极拳走架与推手是基础与应用的关系。有人认为，“太极拳架是知己的功夫，推手既是知己又是知人的功夫”，此认识亦不无道理。并且，太极拳推手运动掌运八方，足行五步，通过“棚、捋、挤、按、采、捌、肘、靠和进、退、顾、盼、定”等十三势的应用较之太极拳架运动更具体地体现了阴阳、五行、八卦等中国古典哲理。因此，人们练习太极拳推手运动的同时又是对中国传统文化的一种体验。

相信，太极拳推手对练套路的推广和普及将进一步完善太极拳的技术和理论，也必将增进各国太极拳爱好者的友谊，促进世界太极拳运动的发展。

我期待着，太极拳高手们通过推手对练运动的练习，在健身强体的同时，在自身技能上争取达到人们理想中的“一羽不能加，蝇虫不能落”的太极拳境界。

非身临其境安得出神入化之妙！愿身体力行者，乐在其中。

中国武术协会主席
中国武术研究院院长

张耀庭

前 言

太极拳套路与太极拳推手对练套路是太极拳运动的重要组成部分。近年来，太极拳套路运动有了较大的发展，而太极拳推手的研究和推广则不够系统和完善。为了使人们对太极拳运动的整体性有更深入的了解，进一步体悟到太极拳运动在技击、修身、养性等方面的功能，聘请全国部分风格各不相同的有关教授、专家何炳泉、冯志强、马长勋、于志钧、门惠丰、钱源泽、马忠轩、张茂珍、乔燮、侯志扬、曹彦章、曹一民等共同编排了这一太极拳推手对练套路。

太极拳推手是两人配合练习太极拳懂劲（听劲、化劲、拿劲和发劲）和技法的一种锻炼手段，有一定的对抗性。它是遵从“以静制动”、“以柔克刚”、“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，按进、退、顾、盼、定的步法、眼法和身法进行的一种高尚、文明的，富有东方哲理的健身运动。

这个推手套路是以王宗岳“太极拳论”为理论根据，在传统太极拳推手方法的基础上集各家之长编排形成的，是假设性的双人对抗配合练习，具有传统性、科学性、健身性、技击性、观赏性、娱乐性，是继太极拳单人练习套路之后研究取得的又一项新成果。太极拳推手对练套路，动作流畅，结构严谨，神形兼备，美观大方，完全符合太极拳理，有益于身心锻炼，动作编排由简而繁，由易到难，循序渐进，视场大小可伸可缩，练习速度、运动量适中，练一套约需3—5分钟左右，男女老少皆宜练习。太极拳推手对练套路可以制订相应的评价标准，进行竞技比赛，我们相信，全世界的太极拳爱好者都会喜欢太极拳推手对练套路。

编 者

说 明

1 为了表述清楚，对动作做了图象和文字的分解说明，为自学与练习对练套路提供帮助。

2 方向转变。以练习者胸部所对方向为“前”，以此作为参照，确定动作的前、后、左、右，或左前、右前、左后、右后等方向。

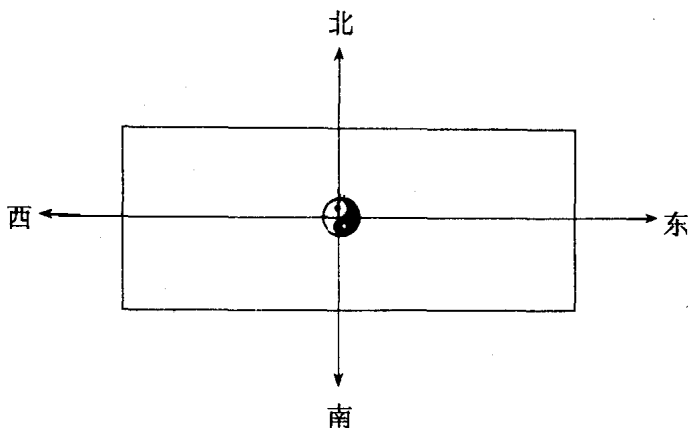
3 图上的线条轨迹表明手和脚从这一动作到下一动作经过的路线和位置，甲方（黑宽边）手脚均为实线（→）；乙方（白宽边）手脚均为虚线（- -）。有的动作线路受到角度方向的限制不能体现，以文字说明为准。

4 如果某一组动作照套路原方向路线运动是背向，看不清动作全貌，则以文字说明改变其原有走向，按动作侧面图示说明。当套路练习时应回归原方位（如“活步四正手”）。

5 两人搭手或推手过程中，双方各自两脚前后相对站立；双方出异侧脚（如：甲出右脚、乙亦出右脚）在前，通称“合步”；双方同侧脚（如甲出左脚，乙出右脚）在前，通称“顺步”。

6 场地设中心点，拟定通过中心点两条垂直线；横向为“东西方向线”；纵向为“南北方向线”。

见示意(图一)



示意图一

太极拳推手对练套路的起势和收势甲乙双方均在场地中心位置，甲在中心点西侧，乙在中心点东侧。套路中各组动作以两条垂直中心线为标向而布局，另见套路路线示意图。

一 太极拳推手对练套路基本功

太极拳推手对练套路基本功是学习和掌握太极拳推手对练套路的基础。通过基本功练习，锻炼以意领气、以气运身，达到壮内健外的目的，端正推手的基本姿势，提高身体素质，是学习掌握和提高太极拳推手对练套路水平不可忽视的手段。

俗话说：“练拳不练功，到老一场空”，说明了基本功练习的重要性，太极拳推手运动更讲究功力的培养和运用，必须持之以恒。

(一) 桩功

1 无极桩

两脚并拢，身体直立，头正悬顶；下颌微收竖颈；两肩松沉，两臂自然下垂，手指微屈舒展，指尖轻附两腿外侧；松腰敛臀，两膝微屈，脚指微抓地；呼吸自然平缓，意守丹田，目视前方。（图 1-1）

要求：练习此桩功领悟心静体松，身正安舒。

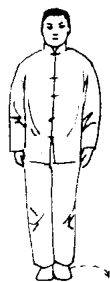


图 1-1

2 太极桩

两脚平行开立，与肩同宽，两腿屈蹲，重心落于两脚中间，两臂屈抱于胸前，手指微屈自然展开，指尖相对（相距约 10 厘米），掌心向里，如抱球状；目视前方。（图 1-2、3、4）。



图 1-2



图 1-3



图 1-4

要求：上体中正，头正悬顶，下颌微收，沉肩垂肘，松腰敛臀，精神集中，意守丹田，呼吸自然平缓，初练时每次三至五分钟，久练后每次练习时间可逐渐增加。

目的：端正身体姿势，增强腿部力量，稳定身体重心，增强两手棚劲的意识。

3、开合桩

在太极桩姿势的基础上，两手臂做向外棚开与向内收合的练习。（图 1-5、6、7）



图 1-5

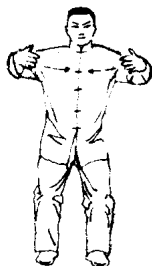


图 1-6

要求：“开”时为“吸气”，小腹鼓起，两手臂意识如抱“气球”充气一般；“合”时为“呼气”，小腹内收，两手臂意识如抱“气球”排气一般。初学时呼吸力求自然、平缓、畅通，不要憋气。久练之后逐渐加大呼吸深度，做到呼到再也不能呼时变为吸；吸到再也不能吸变为呼。每次可练习 3-5 分钟，久练后每次练习时间可逐渐增加。



图 1-7

每次可练习 3-5 分钟，久练后每次练习时间可逐渐增加。

目的：两手臂外棚与里收培养“开中寓合，合中寓开”，逐渐形成意到、气到、力到，内外合一，内劲浑厚圆满的意

识。

4 升降桩

(1) 两脚平行分开，与肩同宽，身体中正自然，两手臂松垂，手指轻附两腿外侧，目视前方。(图 1-8、9)



图 1-8



图 1-9

要求：体松心静，排除杂念，精神集中，呼吸自然平缓。

(2) 两手臂缓缓向前平举至肩高，同肩宽，两肘微下垂，手指微屈掌心向下；目视两手。动作时吸气，用意将丹田气提升贴于脊背，此为升式。用意不用力，自然稳重。(图 1-10)

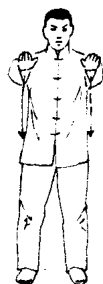


图 1-10

(3) 当两手臂升至肩高时，两腿屈膝下蹲，同时两手臂下按至腹前方。动作时呼气，用意行气沉入丹田，此为降式。一升一降反复练习。(图 1-11、12)



图 1-11

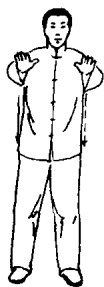


图 1-12

要求：初练升降桩，呼吸力求自然、平缓、通畅，不要憋气，久练后可逐渐加大呼吸深度。当两手臂升至肩高吸气到达极点，改为呼气。同样，两手臂下按至腹前，呼气到达极点，改为吸气。一升一降为一次练习。初练时可练习3-5分钟，久练后每次练习时间可逐渐增加。

目的：达到使劲力起于脚，通于背，达于手的协调练习，理解“升”练棚，“降”练采的目的。

5 虚步桩

(1) 两脚平行分开，与肩同宽，身体中正自然，两手臂松垂，手指尖轻附两腿外侧；目视前方。(图 1-13、14)

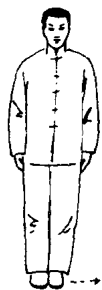


图 1-13

(2) 两手臂缓缓向前平举至肩高；同肩宽，两肘微下垂，手指微屈，掌心向下；目视两手。动作时吸气，用意行气由丹田上升贴于脊背，此为“升式”。(图 1-15)



图 1-14

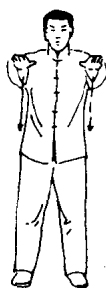


图 1-15

要求：用意不用力、自然稳重，两手臂向前上方用意棚出。

(3) 当两手臂升至肩高时，两腿屈膝下蹲，同时沉肩垂肘两手下按至腹前，掌心向下，舒指展掌；目视前下方。动作时呼气，用意行气沉入丹田，此为“降式”。(图 1-16)

要求：松腰敛臀，两腿屈蹲和两手下按应协调一致，两手要向下沉，用意下采。

(4) 重心移向右腿，左脚跟提起，上体微左转；两手臂边抱边开，两手略低于肩，相距宽于肩；目视左前方。(图 1-17)

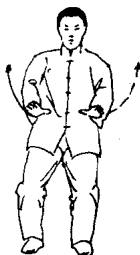


图 1-16



图 1-17