

北京体育大学出版社

跟冠军学推手

黄康辉 编著



跟冠军学推手

黄康辉 编著

北京体育大学出版社

策划编辑:秦德斌 责任校对:穆 勒 梁 园
责任编辑:秦德斌 绘 图:叶 莱 莫 非
审稿编辑:鲁 牧 责任印制:长 立 陈 莎

图书在版编目(CIP)数据

跟冠军学推手/黄康辉编著. - 北京:北京体育大学出版社,1998.10

ISBN 7-81051-352-4

I.跟… II.黄… III.推手(武术)-中国 IV.G852.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(98)第 26367 号

跟冠军学推手

黄康辉 编著

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
北京雅艺彩印有限公司印刷

开本:787×1092 毫米 1/32

印张:7.5

定价:12.90 元

1998 年 11 月第 1 版

1998 年 11 月第 1 次印刷

印数:6000 册

ISBN 7-81051-352-4/G·309

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

神手當苦事
功夫有心人

康輝題
再春



北京体育大学出版社社长 书法家
杨再春先生为本书题词

作者简介



黄康辉,男,1966年出生于山东济南,现在北京体育大学武术教研室任教。

自幼随父习武,1980年跟于宪庭老师学习八极拳。1983年从师李恩久老师学习翻子拳、螳螂拳等拳种及双手剑、穿林剑、双钩等器械。1985年开始学习陈式太极拳及推手。1991年考入北京体育大学武术系,跟随门慧丰教授学习太极拳。

1986~1996年间11次参加全国太极拳、剑、推手比赛,并连续获得8届太极推手冠军,另外曾多次获得陈式太极拳、吴式太极拳全国比赛第二名的成绩。

自1995年至今担任北京体育大学太极拳、推手校代表队的主教练,先后获得了6块金牌、16块银牌、9块铜牌。

1996年出版《太极推手教与学》、《陈式太极拳教与学》录像带。1997年创编《太极拳养生推手第一套功法》。1998年编著或参加编写了《跟冠军学推手》、《中国武术竞技太极推手教程》。

前 言

太极推手是一项传统的练习技击的方法。它通过两人搭手对练以掌握太极拳的懂劲功夫,如听劲、化劲和发劲方法。它是从拳架(套路)向技击(散手)的过渡性练习方法。作为一种独特的对抗形式,太极推手愈来愈受到国内外朋友的喜爱。

在中国,太极推手作为对抗性体育竞赛项目,已经试验了十几年,自1994年原国家体委批准为正式比赛项目,其竞赛规则已进行了多次修改。为使太极拳推手成为一项世界性体育竞赛运动,国家体委武术研究院和国家体委武术运动管理中心多次组织专家、教授、优秀教练员和运动员进行技术交流和研讨。

竞技太极推手是在民间太极推手的基础上发展起来的,它与民间推手既有共同点又有区别。两者都是以保持自身平衡、破坏对方平衡为根本。但是民间推手更强调太极拳理的主导,而竞技推手则是把太极拳具体化为比赛规则。所以,竞技推手比赛不禁止不违反规则的一切技术方法和发力方法。太极推手的高级战术,是以静制动、以柔克刚、以小力胜大力。

本书所介绍的竞技推手是笔者在十几年的训练、比赛,教学中总结整理出来的一套较系统的训练方法。在编写过程中,本着由浅入深、循序渐进、深入浅出的原则,近可能地建立

起规范化、科学化的技术体系。本书兼顾初学者,着重于推手运动员技术的提高,也为推手教练提供了一本简练、实用的太极推手教材。

由于太极推手作为体育竞赛项目还只是刚刚开始,技战术都在不断地发展、完善,再加上时间仓促,本书难免有不足之处,敬请太极拳界前辈、同道和专家,学者指正。

本书在编写过程中,孙春艳、宋扬、霍静宏等同学帮助抄写,王天宇同学帮助做动作示范,阎文龙帮助拍摄动作示意照片,王建华老师帮助审稿,北京体育大学出版社社长、书法家杨再春先生为本书题写书名,并赠字鼓励,在此一并表示衷心谢意。

作 者

1998 年 9 月于北京体育大学

目 录

第一章 太极拳的起源与发展..... (1)

第一节 太极拳与太极推手的起源..... (1)

一、太极拳的起源 (1)

二、太极推手的起源 (3)

第二节 太极推手与推手竞赛的形成发展..... (4)

一、太极推手的发展 (4)

二、太极推手竞赛的形成与发展 (5)

第二章 太极经典理论..... (7)

第一节 太极推手经典理论..... (7)

一、山右王宗岳太极拳论 (7)

二、十三势行功歌 (8)

三、打手歌 (9)

四、武禹襄太极拳论 (9)

五、武禹襄十三势行功心解..... (10)

第二节 洪均生太极三字经 (11)

一、周身配合三字经..... (11)

二、推手三字经..... (12)

三、懂劲三字经..... (13)

第三章 基本功练习 (14)

第一节 腿 功 (14)

一、压 腿 (14)

(一)正压腿 (14)

(二)侧压腿 (15)

二、踢 腿 (16)

(一)正踢腿 (16)

(二)侧踢腿 (17)

第二节 手型、手法 (18)

一、手 型 (18)

(一)立 掌 (18)

(二)仰 掌 (18)

(三)俯 掌 (19)

(四)勾 手 (19)

二、手 法 (19)

(一)单按掌 (19)

(二)双按掌 (23)

(三)搂 掌 (25)

(四)云 掌 (27)

(五)采勾手 (32)

(六)挂 掌 (34)

第三节 步型、步法 (38)

一、步 型 (38)

(一)弓 步 (38)

(二)马 步 (39)

(三)偏马步	(39)
(四)仆 步	(40)
(五)虚 步	(40)
二、步 法	(41)
(一)进 步	(41)
(二)上 步	(43)
(三)撤 步	(45)
(四)退 步	(48)
(五)横移步	(50)
(六)绕 步	(52)
第四章 桩功练习	(55)
第一节 静力桩	(55)
一、马步静力桩	(55)
二、弓步静力桩	(57)
三、虚步静力桩	(58)
第二节 动力桩	(62)
一、马步动力桩	(62)
二、弓步动力桩	(64)
三、旋髻动力桩	(68)
第五章 基本技术练习	(72)
第一节 双人粘黏练习	(72)
一、单推手	(72)
(一)平圆单推手	(72)
(二)立圆单推手	(77)

(三) 折叠单推手	(80)
二、双推手	(84)
(一) 平圆双推手	(84)
(二) 立圆双推手	(88)
(三) 折叠双推手	(92)
(四) 合步四正手	(94)
(五) 顺步四正手	(98)
三、粘臂推手	(101)
(一) 马步挂掌	(101)
(二) 马步採按	(102)
(三) 弓步双缠臂	(106)
(四) 弓步折叠棚按	(109)
第二节 发力练习	(112)
一、马步双按	(112)
二、弓步双按	(114)
三、弓步採捌	(117)
第三节 活步单势练习	(119)
一、进步双按	(119)
二、进步採按	(121)
三、撤步採按	(124)
四、撤步大捋	(126)
五、撤步双採	(128)
六、上步挤	(130)
七、进步採捌	(132)
八、进步棚肘	(134)
九、上步棚肘	(136)

IV

十、上步压肘	(139)
十一、进步靠	(141)
十二、上步靠	(143)
十三、进步搂	(146)
十四、绕步採按	(148)
第六章 实战应用	(151)
一、双棚势	(151)
二、进步双棚按	(153)
三、撤步採按	(155)
四、绕步採按	(156)
五、撤步大捋	(159)
六、撤步双採	(160)
七、进步採捌	(162)
八、进步棚肘	(163)
九、进步靠	(165)
十、上步靠	(166)
十一、上步压肘	(168)
十二、进步採按	(170)
十三、进步搂	(172)
第七章 推手战术及其训练	(174)
第一节 战术原则	(176)
一、推手动作战术的设计	(176)
二、合理运用攻防原则	(176)
三、合理运用控制战术	(177)

四、多变的原则	(178)
五、根据对方的状态制定战术	(178)
第二节 战术形式	(180)
一、直攻战术	(180)
二、强攻战术	(180)
三、佯攻战术	(181)
四、迂回战术	(181)
五、制长战术	(182)
六、制短战术	(183)
七、多方位战术	(183)
八、突袭战术	(184)
九、反击战术	(184)
十、围线战术	(185)
十一、边线战术	(186)
十二、体力战术	(186)
第三节 战术训练	(187)
一、战术训练的要求	(187)
二、战术训练方法	(188)
附录:武术太极推手竞赛规则	(192)

第一章 太极拳的起源与发展

第一节 太极拳与太极推手的起源

一、太极拳的起源

关于太极拳起源的问题,曾有创始于元末明初以及唐代的说法,经唐豪、顾留馨先生考证,这些说法都是假托附会。史料和实际调查都证明太极拳是创始于明末清初,迄今已有三百多年的历史。它是综合性的继承和发展了明代在民间和军队中流行的各家拳法,结合古代的导引术和吐纳术,吸取了古典唯物哲学阴阳学说和中医基本理论的经络学说,成为一种内外兼修的拳术。因此,太极拳基本上是来自群众的、汇合众长的拳种。

几千年来,我国历代劳动人民所陆续创造的技击方法,如踢、打、跌、摔、拿等方法,都曾独立地发展。太极拳创造人把各种不同的技击方法综合吸收在太

极拳套路之中，并创造了双人推手法（推手原来称作搗手或打手），使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内体感觉灵敏的一种竞技运动。于是，人们除分部练习徒手技击方法（踢、打、跌、摔、拿五种方法）以外，到明末清初又出现了一种新的内容——推手。

根据大量史料的分析研究，创立太极拳新学派的是明末的陈王廷。陈王廷出身于河南省温县陈家沟的一个小官僚家庭。据《陈氏家谱》记载：“陈王廷，又名奏庭，陈家沟陈氏九世。祖父思贵，陕西省狄道县典史，碑立于康熙二年。父抚民，征士郎；碑立于康熙四年。兄于阶、庠生，亦名奏丹，有碑。”《明实录》记载：“陈于阶任湖广道御史，万历元年升任山东副使。弟王前、易鼎。王前亦名奏君，庠生，有碑。”

陈王廷的武术，《陈氏家谱》仅记载：“在山东称名手，……陈氏拳手刀枪创始之人也。”

甲申年（1644年）明皇朝灭亡的前后，陈王廷已年老隐居，造拳自娱，教授弟子儿孙。他的遗词上有：“叹当年，披坚执锐，……几次颠险！蒙恩赐，枉徒然！到而今，年老残喘，只落得，《黄庭》一卷随身伴。闷来时造拳，忙来时耕田。趁余闲，教下些弟子儿孙，成龙成虎任方便……”据《陈氏拳械谱》记载，陈王廷所造拳套，有太极拳（一名十三势）五路、长拳一百零八势一路（势名没有重复）、炮捶一路。

二、太极推手的起源

太极推手简称推手(又称“搗手”或“打手”),是我国武术中一种综合性的实习技击方法。自古以来就有踢、打、摔、拿、跌五种分部练习法。摔法只讲摔,不讲打,几千年来一直独立发展。其它四种虽也综合锻炼,但仍各具特色。唐代有“南拳北腿”之称,就说明了这种特点。当时称名手的有:山东“李半天”之腿、“鹰爪王”之拿、“千跌张”之跌、张伯敬之打等,都各具一技之长。同时,由于踢、打、拿、跌四法,在实践中具有较大的伤害性,因此历来大都只进行假想性或象征性的练习,这就为花假手法打开了方便之门。而前人苦心积累的点滴经验,由于实践不足,很难提高技击水平,这就是我国古代一些拳种在数传之后“失其真意”或竟无人传习的原因之一。

陈王廷创立的推手方法,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。陈氏推手方法,在当时具有很高的技击性,因此对发展体力、耐力、速度、灵敏和技巧都具有相当大的价值。同时,由于踢法的伤害性较大,他只采用了跌法中的管脚法。

推手方法的出现,解决了实习技击时的场地、护

具和特制服装等问题,成为随时随地两人可以搭手练习的竞技运动,并在我国武术的技击方法(踢、打、摔、拿、跌)中注入了一个新的内容——推。

第二节 太极推手与推手竞赛的形成发展

一、太极推手的发展

推手方法和太极拳套路,历来是相辅而行的。随着拳套的发展,推手方法在内容上也有了变化。

陈王廷创造的推手方法,是综合了擒法、拿法、跌法和掷打(放劲)法的竞技运动,技击性很强。推手时,双方两臂互相粘贴缠绕而推,前腿也在粘化,并且在引进消化的时候,后腿屈膝下蹲,前腿足尖翘起,腿肚着地,彼此一进一退,随势起落,腰腿必须柔活有力,运动量极大,非一般人所能锻炼。并且由于擒法、拿法、跌法、掷打法的兼施并用,容易使人感到创痛,因此在普及推行上就受到一定的限制。

新创各种架式的推手方法,都逐渐改为不跌、不管脚和不下蹲及底的推法。在擒拿法方面,仅主张拿住对方劲路,而不许采用按脉截脉的擒法和反筋背骨的拿法。新的推手方法,着重发展了练习皮肤触觉和内体感觉灵敏的沾连粘随,并乘势借力而放劲的一面,使人练习时感到兴趣盎然,同时可在避免伤痛的