



推手

中国太极

张山 主编

人民体育出版社 ZHONGGUO TAIJI TUISHOU

中国太极推手界权威人士集体审定



中国太极

张山 主编

ZHONGGUO TAIJI TUISHOU

中国太极推手界权威人士集体审定

人民体育出版社

(京)新登字 040 号

图书在版编目(CIP)数据

中国太极推手/张山主编. —北京:人民体育出版社,1999

ISBN 7-5009-1841-0

I. 中… II. 张… III. 推手(武术) — 中国 — 教材

IV. G852.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 14769 号

*

人民体育出版社出版发行

北京华威冶金印刷厂印刷

新华书店经销

*

850×1168 毫米 32 开本 11 印张 267 千字

1999 年 10 月第 1 版 1999 年 10 月第 1 次印刷

印数:1—10,150 册

*

ISBN 7-5009-1841-0/G · 1740

定价:16.50 元

社址:北京市崇文区体育馆路 8 号(天坛公园东门)

电话:67143708(发行处) 邮编:100061

传真:67116129 电挂:9474

(购买本社图书,如遇有缺损页可与发行处联系)

Ty01/12

编委会名单

顾问:张继修 门惠丰 冯志强 李秉慈 张希贵
李承祥 穆秀杰 刘玉萍 刘幼贞 徐其成
关铁云 刘志豪

主 编:张 山

副主编:陈正雷 李恩久 师景旺 黄康辉 谢业雷
邱建华 陈忠和 刘善民 赵顺田 洪 丽
莫少能 栗成群 苏立志 秦树明 赵 敏

编 委(以姓氏笔画为序)

马丽娜	马学智	计月娥	王华锋	王传保
王晓岗	冯秀茜	师江旺	孙祺章	刘劲夫
刘新志	刘书元	祁 英	陈 铭	李 静
李 竑	李文利	陈劲佟	李德润	邹映辉
苟孔杰	武元梅	张 杰	张 霞	张万强
张永明	张保杰	张保国	赵林燕	赵秋菊
原存龙	钟秉枢	梁 荣	梁剑锋	黄万年
黄菊芬	游仁安	温佐惠	彭 涛	霍东岩
霍瑞亭	颜 川	穆和平	穆胜利	

本书技术示范

黄康辉：北京体育大学武术系教师

蝉联 8 届全国太极推手赛冠军

陈正雷：河南武术馆副馆长

陈式太极拳第十一代传人

王天宇：北京体育大学武术系学生

1999 年全国推手冠军

前 言

太极推手是太极拳运动的对抗形式，是太极拳传统练功方法之一，有广泛的群众基础。

为了继承发展武术的技击属性，遵照竞技体育的规律，由武术专家、教练员、裁判员进行了十多年的研究和试验，太极推手竞技运动终于在1994年被列为全国正式比赛项目。

编写此书的主要目的是为了总结多年来开展太极推手比赛、训练的经验，以推动这项运动的进一步发展。编写本书时，我们着重于推手运动员技术水平的提高，也兼顾了初学者的需要。并为推手教练员提供了一本良好的教材。

本书编写的主导思想是：

一、保持了传统性：书中的理论和技术训练方面，都注意吸收了传统推手中的有益内容，摒弃那些神秘玄虚的东西。推手竞技运动是在传统推手的基础上发展起来的，在技法上仍保留了“棚、捋、挤、按、採、捌、肘、靠”八种方法。

二、突出了竞技性：传统推手，注重体会懂劲和切磋技艺，不以胜负为主要目的。而今的太极推手比赛，则按竞技体育的要求制定比赛规则，以比赛胜负为主要目标，所以推手比赛人们称它为较技、较力、斗智、斗勇的对抗项目。

三、注重了科学性：本书介绍了推手运动员的选材办法；

心理训练的重要性；比赛规则中鼓励技术得分，并按体重分级比赛，使比赛更为合理；书中重点介绍了一套实践证明行之有效的训练方法。有些技术内容，在国内比赛中已取得了良好的效果。

四、强调武德修养：太极推手是一项对抗性强较激烈的竞技运动，全书内容体现了加强武德教育，注重武德修养。

本书在编写过程中，承蒙沈阳电缆厂、山东太极尚武俱乐部、河北大成文武学院和中国太行意拳研究会的大力支持，在此表示谢意。

作者希望本书的出版能为提高太极推手竞技水平作出贡献，但由于水平有限，书中缺点在所难免，恳请行家及广大读者指正。

编者

目 录

第一章 太极推手概述	(1)
第一节 太极推手简介	(1)
第二节 太极推手竞技运动的发 展	(2)
第三节 太极推手的作用	(6)
一、磨练意志 培养品德	(6)
二、提高体能 健身防身	(6)
三、以武会友 交流技艺	(7)
四、娱乐观赏 丰富生活	(7)
第二章 武德修养	(8)
第一节 武德简介	(8)
一、武德的概念	(8)
二、传统武德的内涵	(8)
三、传统武德精神的内在矛盾 ..	(10)
四、当代武德内容	(12)
第二节 规范的武礼	(16)
一、抱拳礼	(16)
二、注目礼	(17)
第三章 太极推手教学与训练	(18)

第一节 基本功法练习	(18)
一、腿功	(18)
二、手法与步法	(22)
第二节 桩功练习	(49)
一、静力桩	(49)
二、动力桩	(52)
第三节 基本技术练习	(58)
一、双人练习	(58)
二、发力练习	(148)
第四节 推手八法综合训练与 运用	(160)
一、棚按的训练与运用	(161)
二、採按的训练与运用	(166)
三、捋法的训练与运用	(183)
四、撤步双採的训练与运用	(190)
五、上步挤的训练与运用	(195)
六、进步採捌的训练与运用 ...	(199)
七、肘法的训练与运用	(203)
八、靠法的训练与运用	(212)
九、搂法的训练与运用	(218)
第五节 推手运动员的素质 训练	(222)
一、一般性素质训练	(222)
二、推手辅助功法训练	(237)
第六节 推手战术与训练	(238)

一、战术原则	(240)
二、战术形式	(243)
三、战术训练	(249)
第四章 太极推手运动员的心理	
训练	(253)
第一节 赛前心理训练	(253)
一、赛前心理训练的任务	(254)
二、心理训练方法	(255)
三、赛前心理准备	(263)
第二节 比赛中的心理训练	(265)
一、比赛开始前的心理状态的	
控制与调节	(265)
二、比赛期间的心理调节	(267)
三、局间的心理影响	(269)
四、赛后心理和生理疲劳的	
调节	(269)
第五章 太极推手运动员的选材 ...	(271)
第一节 选材的依据	(271)
一、太极推手运动的特点	(271)
二、运动能力的遗传规律	(272)
第二节 选材的内容与标准	(273)
一、身体形态	(273)
二、身体机能	(274)
三、身体素质	(274)
四、心理素质	(274)

第六章 太极推手运动损伤预防	
与临时急救	(277)
第一节 运动损伤分类	(278)
第二节 运动损伤的基本原因	
与预防	(280)
第三节 推手中常见的伤病	(284)
第四节 运动性伤病的现场临时	
急救	(290)
第七章 太极推手竞赛的组织与	
裁判	(296)
第一节 太极推手竞赛的组织 ...	(296)
一、制定竞赛规程	(296)
二、成立组织机构	(297)
第二节 竞赛的编排与记录	(297)
一、竞赛编排原则	(297)
二、竞赛编排的形式	(298)
三、竞赛编排步骤	(298)
第三节 竞赛裁判	(300)
附:武术太极推手竞赛规则	(301)

第一章 太极推手概述

武术是以技击动作为主要内容、以套路和格斗为主要运动形式、注重内外兼修的中国传统体育项目。太极拳推手是它的组成部分之一。

第一节 太极推手简介

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(shì)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、采、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其失去重心。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。不受场地和器材限制,比较安全,深受群众欢迎。

太极推手古称搗手、挤手或打手,属于太极拳的范畴。太极拳包括基本功法、套路和推手等内容。

太极拳推手的理论,经过历代武术家以及陈、杨、武、吴、孙等各太极拳流派的共同努力,使其得到了不断地改进、充实和发展。

太极推手竞技活动,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。太极推手比赛,是一项较技、较力、斗智、斗勇的对抗性项目。比赛的胜负是运动员的技击技巧,身体素质和比赛经验等综合能力的反映。它和武术散手相比,避开了脱手的拳打、脚踢的动作,比较安全,深受广大群众的喜欢。

第二节 太极推手竞技运动的发展

由于太极拳独特的技法,以及它具有的健身、修身和观赏的功能,越来越受到人们的喜爱,成为武术流传最广泛的

项目。1970年以来,国家体委为了继承发展中华武术的技击属性,决定开展武术对抗性运动项目,太极推手就列入了发展计划之中。本着“积极稳妥”的发展方针,在上海、黑龙江等地进行太极推手的研究和试验。1979年国家体委武术处邀请了三十多位太极拳专家,研究制定了第一部《太极推手竞赛暂行规则》。1979年至1980年太极推手分别在南宁和太原的全国武术观摩交流大会上进行了表演。1981年在沈阳举办的第三届全国武术观摩交流大会上进行了太极推手竞技表演赛。1982年在北京召开了修订太极推手竞赛规则会议,同年11月在北京举行了首届全国武术对抗项目(散手、太极推手)表演赛。自1982年开始,每年举行一次全国性的对抗项目比赛。1989年起将太极推手与武术散手比赛分开进行,每年举办全国太极拳、剑、推手比赛,使太极推手比赛办法不断得到改进,更趋于合理化。

竞技太极推手运动是一个新生的体育竞赛项目,它的发展还需要有一个逐步完善的过程,如:运动员的训练水平问题,比赛规则不够完善以及提高裁判业务水平等问题。有待综合治理。为了使推手尽快地发展,1990年4月,国家体委武术研究院在北京组织了一次由太极拳专家、教练员和运动员参加的规则研讨会,再次对推手比赛规则进行了修改,增加了技术得分,从而突出了推手的技巧性,保持了它的传统特色,向着竞技性的现代体育项目迈进了可喜的一步。为了提高教学训练和竞赛水平,国家体委武术研究院做了大量的工作。1992年4月在山东济南,1993年9月在浙江杭州,分别举行了两届全国太极推手观摩交流大会,专门邀请了太极拳

专家、教练员和运动员参加,共商开展太极推手大计。在此基础上1994年6月由国家体委审定首次颁布了《武术太极推手竞赛规则》,同年在北京举行了首届太极推手竞赛规则裁判员培训班,为今后比赛培养了一批水平较高的裁判人员。

经过近二十年多方面的探讨、改进,武术界广大教练员、裁判员不断努力和各流派太极拳专家的参与支持,终于使竞技推手运动趋于成熟。1994年,北京举行的全国太极拳、剑、推手比赛中,首次设立了女子推手项目,参赛人数逐年增多。国家体委武术运动管理中心,从1994年决定将太极推手竞技运动列为全国武术锦标赛项目,成为正式的竞赛项目,这标志着太极推手比赛进入了一个新的发展时期。

附:历年全国太极推手活动纪事表。

历年全国太极推手活动纪事表

时间	地点	名 称	备 注
1979 年	广西南宁	全国武术观摩交流大会 (太极推手表演)	太极推手调研
1980 年	山西太原	全国武术观摩交流大会	推手规则试行
1981 年	辽宁沈阳	全国武术观摩交流大会	开始试点内部比赛
1982 年	北京工体	全国武术对抗项目表演赛	竞赛项目包括:武 术散手、太极推手
1983 年	江西南昌	全国武术对抗项目表演赛	竞赛项目包括:武 术散手、太极推手
1984 年	山东潍坊	全国武术对抗项目表演赛	竞赛项目包括:武 术散手、太极推手
1985 年	山西太原	全国武术对抗项目表演赛	竞赛项目包括:武 术散手、太极推手

续 表

时间	地点	名 称	备 注
1986 年	山东潍坊	全国武术对抗项目表演赛	竞赛项目包括:武术散手、太极推手
1987 年	黑龙江哈尔滨	全国武术对抗项目表演赛	竞赛项目包括:武术散手、太极推手
1988 年	甘肃兰州	全国武术对抗项目表演赛	竞赛项目包括:武术散手、太极推手
1989 年	云南昆明	全国太极拳、剑、推手表演赛	推手、散手分开举行
1990 年	安徽休宁	全国太极拳、剑、推手表演赛	北京进行推手规则修改工作
1991 年	北京体院	全国太极拳、剑、推手表演赛	
1992 年	辽宁锦州	全国太极拳、剑、推手表演赛	济南全国推手研讨会
1993 年	北体	全国太极拳、剑、推手表演赛	杭州全国推手研讨会
1994 年	北体	全国武术锦标赛(太极拳、剑、推手)	1. 出版太极推手竞赛规则 2. (北京)全国裁判员培训 3. 增加女子推手项目
1995 年	浙江宁波	全国武术锦标赛(太极拳、剑、推手)	
1996 年	江西吉安	全国武术锦标赛(太极拳、剑、推手)	研究《中国太极推手》书稿
1997 年	江苏高邮	全国武术锦标赛(太极拳、剑、推手)	研究《中国太极推手》书稿
1998 年	黑龙江哈尔滨	全国武术锦标赛(太极拳、剑、推手)	(沈阳)审定《中国太极推手》书稿
1999 年	河北邢台 大成文武学院	《中国太极推手》定稿	

第三节 太极推手的作用

一、磨练意志 培养品德

推手的习练对意志品质是多方面的考验。训练时从不适应到适应,克服困难和难关。交手时,首称要克服胆怯关,逐步增加胆量和信心。比赛中遇到强手时,要克服消极情绪,要敢于拼搏,提高以弱胜强的智能。耐力训练则会使运动员在比赛最后体力不支的情况下,以顽强的毅力坚持到底。此外,对比赛的胜负也应有正确良好的心理素质。经过这些磨练,可以培养人的顽强、果断、坚毅不拔的精神,锻炼人摒弃怯懦而敢于进取,积极上进的优良品质。

训练中应贯彻武德教育,如:尊师爱友、讲究礼仪。在学员中提倡互相学习、切磋技艺,培养胜不骄、败不馁、谦虚友善的品德。提倡团结友爱的精神,切忌泄私愤图报复行为,这对培养队员的优良品德具有积极的作用。

二、提高体能 健身防身

推手比赛是较技、较力、斗智、斗勇,对抗性强的运动。它对提高人体的灵巧、速度、力量等身体素质,提高人体的内脏器官功能,特别对提高神经系统的反应能力,提高人的敏感性和应变性有明显的作用。

通过攻防技术的练习,并在训练和实战中不断体验,逐步提高应变能力。经过艰苦的功法训练,增加了功力和体能,