

## 前言

太极拳推手是太极拳运动中的一种双人徒手对练形式,是从拳架过渡到散手的中间环节,是用以健身、技击的一种方法。太极拳推手的方法很多,各派太极拳对推手的要求也不尽相同。但是各派太极拳对推手要达到的目的是相同的,那就是以小力胜大力,以巧力胜拙力,以柔克刚和引进落空借力打人。

武式太极拳推手分为定步推手、活步推手等几种。讲究不以擒拿、勾拌、反关节拿人,要求体现不丢不顶、粘连黏随、舍己从人、力从人借的运动特色,并以意导气,从而形成周身弹簧力将人发出。拳论讲:“由着熟而渐悟懂劲,由懂劲而阶级神明。”可以看出太极拳推手是分层次的。拳谚曰“一层功夫一重天,练到五层走遍天”,也就是打招、懂劲、打意、用气、打神这五层境界。

关于历代太极名人推手的境界,后人多有评说。据说三代宗师郝为真功夫已臻化境,对方用力打在郝身上,不用动手即可把对方放出。四代宗师魏培林在接劲轻灵、皮肤触感上可称上乘,在接对方之劲时,粘黏住对方,像拍皮球一样,使对方身不由己,欲罢不能。“杨露禅掌中擒雀,魏佩林臂上困鹰”等这样的真功夫是太极拳研习者奋斗的目标。

《武式太极拳推手》一书中运用了大量的照片说明,笔者欲求用静态的图片表达完整的动态情景,但实非易事,还请读者见谅。在本书的整理过程中,得到了翟世宗、王涛、刘德兵、贾海清、吴延强、李翹、翟世奎、代金选、翟宝忠、韩永刚、来云山、吴国富等弟子们的帮助,他们有的帮助整理书稿,有的担任摄影

## 目 录

一、武式太极拳推手概述 .....	(1)
二、定步单搭手推手法 .....	(3)
三、定步双搭手推手法 .....	(7)
四、活步三步半推手法 .....	(11)
五、大摆四隅推手法 .....	(16)
六、活步(旋转式、乱踩花)推手法 .....	(21)
七、武式太极拳打手八法示例图 .....	(26)
八、太极拳散手概述 .....	(34)
九、太极拳招法、劲法及复合劲的劲法演示图解 .....	(35)
十、作者与恩师姚继祖推手劲法示范 .....	(84)
附 录	
附录一 翟维传履历 .....	(86)
附录二 武式太极拳传承表 .....	(93)

## 一、武式太极拳推手概述

武式太极拳推手分为定步推手、活步推手和散手对练等。

太极拳推手是太极拳运动中的一种双人徒手对练,是用以锻炼技击能力的一种方法。太极拳推手是以阴阳学说为理(阴阳相生相克生生不已,环环相节),以八法五步为法(八法:棚、掇、挤、按、采、捌、肘、靠,五步:进、退、顾、盼、定),以粘连黏随、不丢不顶、不偏不抗、舍己从人为原则,研究两人在相持的情况下,以巧取胜,即以付出很小的力而达到最佳技击效果为目的的一种竞技运动,它蕴藏着民族的文化内涵及古老的东方哲理,它对人体的整体训练和身体素质的提高以及防身、健身很有价值,无愧为武术中精华。太极拳推手在具有了一定的太极拳基础,掌握了一定的太极拳理后,才可进行训练。太极拳是体,推手为用,体和用应紧密结合,缺一不可,练习套路是知己的功夫,也就是先从自身做起,首先从太极拳的身法动作等要求上提高自己的功夫。推手是知人的功夫,是凭自己的感觉了解对方劲力的大小、方向、快慢以及采取相应措施,达到以小力胜大力,以柔克刚及引进落空借力打人之效果。太极拳推手有一定的技术性和实用性,它是由拳架到散手的中间环节,推手技术内在的变化比散手更加细微,更加复杂和困难,所以说练习推手是提高散手的关键,实践证明推手与散手两者是相辅相成的,是一个统一的整体。

武式太极拳推手要求以对方的动态变化来接劲打人,不提倡以招击身,充分体现了太极拳的不丢不顶、粘连黏随、舍己从人、力从人借之特色,如能做到松柔圆活,虚实分明,不用强力、

查看完整版

付费下载



---

## 【百万古籍库】

<https://www.fozhu920.com/list/>

【易】【医】【道】【武】【文】【奇】【画】【书】

1000000+ 高清古书籍

打包下载





## 【风水】风水命理资料合集\_9500 本

阴宅阳宅、风水堪舆、八字命理、手相面相、符咒卦象、奇门遁甲、紫微斗数.....



## 【中医】中华传统医学资料大全\_15000 本

针灸、推拿、正骨术、汉医、苗医、民间秘方偏方、药洒药方、祖传医术、珍本...



## 【道术】道家法术\茅山术\符咒术\气术\_3000 套

修真秘籍、丹道、道家秘术、胎息功、内丹术、茅山法术、道家符咒、巫术、...



## 【武术】传统武术与现代搏击术\_6200 册

少林、武当、太极拳、形意拳、八极拳、咏春拳、气功、散打、格斗、拳击、...



## **【集藏】经史子集库\_13300 卷**

【经史子集】楚辞、汉赋、诗集、词集、宝卷、正史、编年、别史、纪事本末、地理志...



## **【国画】传世名画 \_ 6100 卷**

唐、金、辽、宋、元、明、清 800 多位画家近 6000 多幅传世...



## **【县志】方志\地方县志\乡志\地理志\_8100 册**

府志、区志、乡志、地理志..... 此合集为全国范围地方县志\府志古籍影印电子版，...



## **【国学】中华古籍库—32 万册古籍书**

32 万册《中华古籍库》【32 万册影印古籍 + 20 多亿字，带检索器和阅读工具】包括各地方志、日本内...

**【更多】** >> <https://www.fozhu920.com/list/>