

## 前 言

太极拳推手是两人配合练习太极拳懂劲和技术的一种锻炼手段，它遵循“以静制动”，“以柔克刚”，“以小力胜大力”，“沾连粘随”，“不丢不顶”的原则，使用拥、捋、挤、按、采、捌、肘、靠的技击方法，按照进、退、顾、盼、定的步法、眼法和身法进行地一种高尚、文明并富有东方哲理的健身运动。

太极拳推手有不同流派，其风格特点各异，且各派的动作规格也各不相同。为适应广大太极拳爱好者的迫切需要，中国武术研究院组织专家，博采各派太极拳推手之长，创编了一套新颖的太极拳推手对练套路。新编太极拳推手对练套路，是假设性的双人对抗配合练习，是融传统性、科学性、健身性、技击性、观赏性、娱乐性为一体的套路演练形式，很受广大太极拳爱好者的欢迎。

该套路推广以来，得到了广大武术爱好者的厚

爱,提高了练习者的积极性。由于该套路集各家推手技术之精华,套路活泼新颖,运动路线、方位变化大,又是两人配合,协调性要求较高,所以学习掌握有一定难度。为了使大家较快地学会太极拳推手对练套路和提高两人演练的协调配合能力,进而提高太极拳推手基本技能,故写此书。

由于本人体验不深,编写水平有限,书中难免有错,敬请读者批评指正。

作 者

1995.1

# 目 录

前 言

一、太极拳推手概述 ..... (1)

    (一)起源与发展 ..... (1)

    (二)流派与风格 ..... (3)

    (三)锻炼价值 ..... (4)

    (四)注意事项 ..... (5)

二、太极拳推手劲的运用方法与训练 ..... (6)

    (一)太极拳推手中劲的运用 ..... (6)

        1. 棚 劲 ..... (6)

        2. 捋 劲 ..... (6)

        3. 挤 劲 ..... (7)

        4. 按 劲 ..... (7)

        5. 采 劲 ..... (7)

        6. 捩 劲 ..... (8)

        7. 肘 劲 ..... (8)

        8. 靠 劲 ..... (8)

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/>