



目 录

1. 什么是太极拳的推手运动? (1)
2. 开展推手运动有些什么好处? (2)
3. 是不是人人都可以练习推手? (2)
4. 为什么说冬季是开展推手运动的大好
季节? (4)
5. 太极拳推手运动有哪些内容? (5)
6. 练太极拳多久方能学习推手? (6)
7. 学习推手的基本程序是怎样的? (6)
8. 为什么学习推手要循序渐进? (7)
9. 推手运动中会不会发生误伤? (8)
10. 我国民间友谊推手有哪些约定俗成的
规则? (10)
11. 为什么通过推手可以检验走架姿势的
正确性? (11)
12. 走架与推手两者的关系如何? (12)
13. 什么叫打手、搯手? (13)
14. 什么叫散手? (14)
15. 什么叫粘手? (15)



16. 练推手就是学打架吗?..... (17)
17. 什么叫出手?..... (18)
18. 什么叫接手?..... (18)
19. 什么叫搭手?..... (19)
20. 什么叫交手、比手?..... (19)
21. 什么叫先手、后手?..... (19)
22. 什么叫高手、低手?..... (20)
23. 什么叫硬手、软手?..... (20)
24. 什么叫“四手”? (21)
25. 什么叫补手?..... (21)
26. 什么叫诱手?..... (21)
27. 什么叫顺手、拗手?..... (22)
28. 什么叫“四手不全”? (23)
29. 什么叫“着”?..... (23)
30. 太极拳的招法可分为哪几类?..... (24)
31. 什么叫“以招还招”? (25)
32. 绝招是破不了的招法吗?..... (25)
33. 什么叫“有人若无人，无人若有人”?
..... (26)
34. 在推手运动中小个子能推倒大个子吗?
..... (27)
35. 什么叫“柔化自当知斜闪”? (28)
36. 什么是“自退法”? (29)
37. 被人推倒时应该怎样防护自己?..... (31)



38. 如何区分人体的上、中、下三路?…… (32)
39. 什么叫侧翼?…… (33)
40. 什么叫吃里、吃外?…… (33)
41. 什么叫圈内、圈外?…… (33)
42. 为什么有的人推手常常会被对方逼出?
…… (34)
43. 推手功夫较深时能达到什么程度?…… (34)
44. 太极拳推手与走架的要领是否一致?
…… (35)
45. 推手教学为什么特别重视掌握基本要领?
…… (36)
46. 太极拳推手有哪些基本特点?…… (36)
47. 如何理解太极拳推手的劲路刚柔?…… (37)
48. 在推手中如何做到以静御动?…… (38)
49. 顺势借力的方法是怎样的?…… (40)
50. “四两拨千斤”的方法神秘吗?…… (42)
51. 什么叫顺势、背势?…… (42)
52. 太极拳推手为什么不主张使用大力?
…… (43)
53. 什么叫“以迂为直，后发先至”?…… (44)
54. 太极拳推手是不是反对“先发制人”?
…… (45)
55. 什么叫“彼不动，己不动；彼微动，
己发动”?…… (45)

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/>