



视频欣赏

河南电视台爱心故事
陈斌单刀双刀表演
崛起的云南曲靖分馆
奥运会开幕式太极拳表演
新民网专访陈正雷大师

热点国内动态

- 2009连云港国际太极拳观
- 陈氏太极拳再放异彩
- 公司新举措带来拳馆新气象
- 五一黄金周陈氏太极拳培训班
- 嫡宗传人陈斌太极拳理论讲座

热点国际动态

- 2009国际武术邀请赛收官河南大学选手获...
- 联合国教科文组织官员考察少林功夫
- 西班牙瓦伦西亚大学孔子学院办太极拳书法培...
- 首届世界武道运动会2010年9月在北京举...
- 世界青少年武术锦标赛为娃娃选手提供交流平...

历史人物

太极拳发源地认定陈家沟
太极圣地陈家沟
陈发科与陈氏太极拳
我的父亲陈照丕
陈王廷与太极拳(图)

太极理论

太极推手的战术运用(张东武)

作者: 张东武 信息来源: 陈正雷太极网 2006-12-19 10:25:11

-----陈家沟(郑州)太极拳馆高级教练张东武

太极推手是太极拳功夫实战练习的一种表现形式,它是一种斗智、斗勇的对抗性运动,练习太极推手既要注重实战技术的训练,更要体会战术的运用,笔者随陈正雷老师习练陈氏太极推手多年,对太极推手法略有体会,并深感战术在推手实战中的重要性,在此略谈一下自己的体会,望同好指正。

一、实战技术中包含的战术运用

1. 直攻战术
此战术是在没有虚晃及假动作的掩护下,使用技术直接进攻对方。即与对方搭手后发现对方有明显漏洞,出现被动身法,这时不要犹豫,要乘虚而入将对方击倒。

运用这个战术的前提是感到对方的实力明显不如自己,或身法、步法出现很大的破绽,否则不能贸然进攻。

2. 佯攻战术
佯攻是有目的地造成对方的错觉,使对方做出反应,然后再抓住机会,实现真实进攻。

如对方技术水平比较高,特别是对对方动作反应快,防范能力比较强,直接进攻容易被防守或乘机反攻,这时就要采用声东击西的战术。或虚张声势,运用假动作指上打下,指左打右,从而转移、分散对方的注意力,使对方不能正确判断自己将要运用什么招法,然后乘对方身法散乱之机,迁准角度快速出招,以达到乱中取胜的目的。

3. 迂回战术
迂回是避开对方的正面,利用步法移到绕到对方的侧面或后面来攻击对方。

在推手中当对方力量大、向前的冲劲大时,自己要避其锋芒,不与对方正面交锋,要迂回到对方的侧面或后面来攻击对方相对薄弱的部位。迂回战术在运用上关键是要注意步法的移动,要看准时机,然后快速移动步法,让对方措手不及。

4. 找劲战术
找劲是投石问路的战术,用虚假动作来试探对方的虚实,对方如做出相应的反应时自己就抓住机会进攻对方。

找劲问路即给对方在不同说方向不同角度适当加压,先让对方做出反应,这就是找到了对方的劲,而后再根据对方的反应,去运用招法。

在推手中如对方身法较好,适当楞压,不能问出对方的劲路,没有明显的被动身法出现,就要利用快速的惊弹劲来找出对方的被动身法,并快速进攻,不给对方调整身法的时间,直至完成一次有效的进攻。

5. 跟进战术
跟进战术是指对方主动用技术时,自己要顺势跟进。在对方劲已到尽头时,稍加力使其被动而失势倒地,也就是舍己从人战术。

在推陈出新时如对方运用捋或带引时,自己不与对方相抗,随对方的劲整体跟进,让对方误认为自己已被引动,这时要保持自己的重心不失,待对方力到尽头后,再顺势发劲,等等方明白后想调整身法,已经晚了。

二、赛场上的战术运用

1、防守反击战术
在推手比赛中先以防守为主,等找到对方漏洞后可在对方进攻的过程中进行反击。

拳论讲“彼不动,己不动;彼微动,己先动”“后发先至”,对方主动进攻需要改变原有的姿势,身法就容易出现破绽,自己如能在防守的同时找准时机进行反击,就容易成功。另外,防守时因有思想准备“以静待动”,这也是比较容易用反击的因素之一。

赛场上当遇到性情急躁、缺乏比赛经验、喜欢猛冲猛打的对手时,可以多运用防守反击的战术。以适当的主动进攻掩盖自己的战术意图,同时刺激对方,使其更加浮躁,问及战术创造更多的战机。反击的主要技术有随、顺、跟、截等劲法。

2、先攻后守战术
比赛时如进攻取得成功后就以防守为主,迫使对方急躁,乘机得分。

在比赛中如发现对手漫不经心时,要突然发起进攻,出其不意,攻其不备,打他个措手不及,达到突然袭击的目的。成功后就与对方周旋,防守不进攻,由于比赛时间关系对方就会急躁,急着想拿回失去得分,这时自己防守不攻既可以消耗对方的体力,又能发现对方更多的破绽,在发现对方明显的空隙时也可以顺势制敌。这时多采用的技术是闪、空、带、引等。

3、圈线战术
圈线战术,是利用竞赛规则和圈线等客观条件,采用相应的方法迫使对方出圈或踏路圈线。圈线战术按其形式可分为前冲出圈、引化出圈和边线内闪。

A. 前冲出圈有两种:一是把对方牵动后,抓住这一时机前推,直至对方出圈;二是技术还不如对方,但力量比对方强,则用力量迫使对方后退,直至出圈。

B. 引化出圈,必须借用对方的冲力,引进落空,即自己快到圈边时对方急于向得分就会猛攻,这是顺势带引就会使对方出圈。

C. 边线内闪,是指将对方逼到圈边,这是由于对方怕出圈的心里会拼力向前,自己就要借用这个机会向内闪空,使其倒地。

总之,各种战术重在灵活运用,在推手训练时要和身体素质训练、技术训练、心理训练等结合起来,才能运用自如,才能培养出真正的太极推手运动员。太极拳的实战技击精髓才能在赛场上得以真实地体现。

太极感悟

- 初学太极拳应克服五大病
- 陈式太极拳“松与拥”
- 学练太极拳的体会
- 练传统太极拳 修炼“松功”
- 浅谈张东武老师授课心得

太极养生

- 美国锻炼指南建议成人每周至...
- 太极拳助老外腰推间盘突出康
- 打太极拳可缓解膝盖关节炎疼
- 练太极拳能治疗失眠
- 冬春之交 健身计划

太极理论

- 向陈氏太极拳习练者进一言
- 太极拳原理
- 初陈陈式太极拳者如何化去身
- 太极拳缠丝精论
- 陈式太极拳内功技击法四步功

友情

链接

香港陈正雷
武术学院

实用太极

中华太极社区网

合肥太极网
www.hftaji.com



广州太极网

中国太极网
ChinaTaiquanet.com

陈正雷太极拳
台州分馆

.....:河南陈正雷太极文化有限公司 [版权所有]:.....

联系我们 || 太极商城 || 太极像册 || 太极论坛

电 话： 0371-63219626 63219625 65925360 传真： 0371-63219626 邮编： 450003

地址： 河南省郑州市文化路112号文化嘉园七楼 金水路8号金源大厦三楼 e-mail: czl1tj#163.com