

# 「推手基礎套路」

## 1) 動作順序；

1組 起 勢

2組 合歩四正手（甲乙右足前・右上から）（乙棚甲掙から3回、甲棚乙掙から3回）

3組 合歩単推手

(1) 平円単推手（乙弓腿・按—甲後坐・化、から3回）

(2) 立円単推手（甲上歩弓腿・棚—乙後坐・化、から3回）

(3) 折疊単推手（甲上歩弓腿・棚—乙後坐・化、から3回）

4組 合歩双推手

(1) 平円双推手（甲弓腿・按—乙後坐・化、から3回）

(2) 立円双推手（乙上歩弓腿・棚—甲後坐・化、から3回）

(3) 折疊双推手（乙上歩弓腿・棚—甲後坐・化、から3回）

5組 合歩四正手（乙上歩、甲退歩で、甲乙ともに左足前、左上から始める  
=（甲棚乙掙から3回、乙棚甲掙から3回行なう）

6組 收 勢

## 2) 動作要領；

1. 両足は適切な足幅を保ち、前進・後退・転腰をはっきりと行なう。
2. 両手は、柔らかく、軽く保ち、ゆっくりと動かす。両手を、足・腰の動きより速く動かさないこと。
3. 体の中正を保ち、目は前方を平視する。体が顕著に前傾したり、ねじれたり、目が下を向くことがないように行なう。
4. 相手と協調して動く。「沾黏連隨」・「不丟不頂」を保つ。

以 上