

「推手基本動作」

1) 動作順序；教本「太極拳推手規定套路（P. 18～P. 30）」

1組 定歩単推手：教本中の甲（白色服装）の動作を1人で演武し師範する

- (1) 平円単推手（右足前の定歩にて手法の回転回数は3回以上）
- (2) 立円単推手（右足前の定歩にて手法の回転回数は3回以上）
- (3) 折畳単推手（右足前の定歩にて手法の回転回数は3回以上）

2組 定歩双推手：教本中の甲（白色服装）の動作を1人で演武し師範する

- (1) 平円双推手（右足前の定歩にて手法の回転回数は3回以上）
- (2) 立円双推手（右足前の定歩にて手法の回転回数は3回以上）
- (3) 折畳双推手（右足前の定歩にて手法の回転回数は3回以上）

2) 動作要領；

1. 両足は適切な足幅を保ち、手法は、柔らかく、ゆっくりと動かす。手法と足・腰の動きを適切に協調させて演武し師範する。
2. 体の中正を保ち、体が顕著に前傾したり、ねじれたり、速度が不均一にならないように、正しい姿勢で落ち着いたある演武をし師範する。
3. 各動作とも手法の回転回数は3回以上行う。

以 上