

## 太極拳四正推手対練動作表

2025年6月21日

(1) 試験進行審査員に抱拳礼し、甲：演武判定審査員／乙：受験者、向き合って互いに抱拳礼

(2) 定歩搭手（甲乙右足前・右手上）

(3) 四正手を甲〔掬〕から1回まわす（右搭手までで1回）

(4) 下記対練動作を右搭手から始めて行う

① 甲〔掬〕 peng … 乙は甲の〔掬〕を受けて2～3歩退く。

② 乙〔捋〕 lü … 甲は乙の〔捋〕に従って退く。

③ 甲〔擠〕 ji … 乙は甲の〔擠〕を受けて2～3歩退く。

④ 乙〔下按〕 xia an～〔前按〕 qian an

… 甲は乙の〔下按・前按〕に従い受けて退く。

(5) 甲乙交替し甲：受験者／乙：演武判定審査員、(4) 同様に対練動作を右搭手から始めて行う

〈 ①甲〔掬〕、 ②乙〔捋〕、 ③甲〔擠〕、 ④乙〔下按〕～〔前按〕 〉

(6) 最後に四正手を右搭手で甲〔掬〕から1回まわす（右搭手までで1回）

(7) 定歩搭手から並歩となり、甲乙互いに抱拳礼

(8) 試験進行審査員に向き直り、抱拳礼して終了