

Тайцзицюань туйшоу

Туйшоу (кит. 推手 [tuī shǒu], рус. Толкающие руки) – комплекс парных упражнений китайского ушу, характеризующийся постоянным взаимодействием партнеров через точку контакта. Включает в себя различные формы толчков, надавливаний, потягов и методов их нейтрализации. В основном как тренировочный метод используется в Тайцзицюань и Вин-Чуне. В наши дни также является соревновательным видом включенным как правило в соревнования по тайцзицюань и другим видам внутренних боевых искусств.