

率
角
法

艾贊揚

江善

上海大夏大学圖書館

⑬ 韓鐘琦先生

ECNULIB



10009815506703

文
質
彬
彬

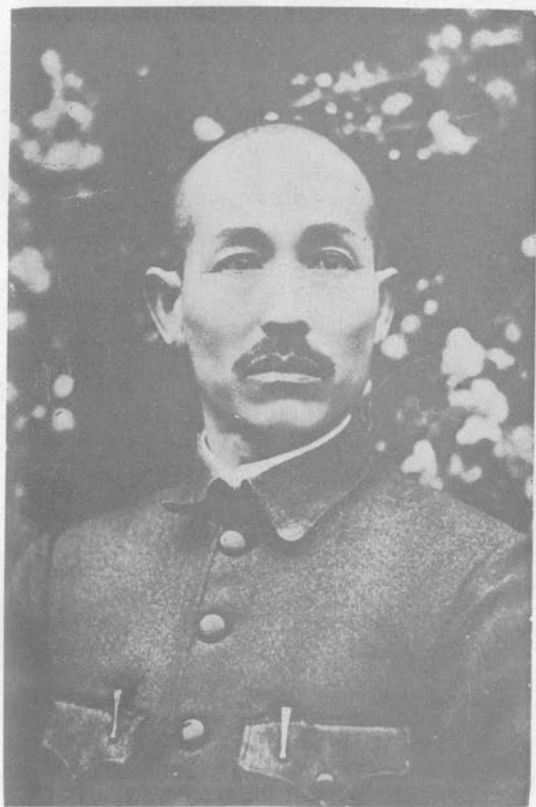
之
江



245.692

242

生先江之張長館



265189

庫藏

本館館長島勉國術同志詞

願我同志

保精養氣

丹田膏腴

勞謙終吉

防微杜漸

守身如玉

溯本窮源

仁勇且智

刻苦自勵

至大至剛

贊合化育

避刺攻克

朝乾夕惕

福善禍淫

基於道義

愛切望深

鍊修並重

經天緯地

中和盡善

首在節慾

敦品篤行

因果定例

希聖法天

曷其有極

編者近影



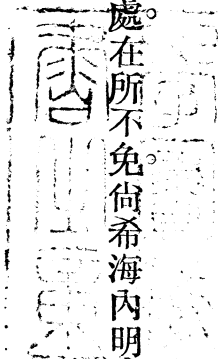
凡例

一 本書編譯。以日本講道館八段橫山作次郎。四段大島英助共著之柔道教範爲範本。並參考多種其他柔道專書而完成之。

一 本書之術語。因吾國無適當之名詞替代。故多仍其舊。以存其真。

一 本書編譯。承北平市國術館館長許禹生先生。本館教務處處長朱國福總務處處長李蒞懋先生。副處長駱介子先生。指導之處甚多。特此聲明。以表謝意。

一 本書編譯倉卒。錯誤之處。在所不免。尙希海內明達。不吝指教。俾再版時重加修正。不勝企望。



率
角
法
凡
例

率角法目錄

第一章 總論

一 率角之意義

二 率角之起原

三 率角與學理

甲 率角與物理學之關係

乙 率角與生理學之關係

丙 率角與心理學之關係

四 率角之目的

甲 練身法

乙 勝負法

丙 修心法

第二章 勝負之理論

五 方法之種類

六 勝負之要素

七 自然體

八 已傾危之姿勢

九 傾危對手之方法

一〇 倒臥之姿勢

一一 力之必要

一二 筋骨之調和

一三 筋肉之感覺

一四 心之作用

第三章 學習者之心得

一五 修行者之覺悟

一六 修行者之年齡及體格

一七 修行者之腦力及知識

第四章 修業者之準備

一八 倒法之練習

一九 身體之運用法

二〇 牽角衣之抓所

二一 牽角衣之抓法

牽角法目錄

第五章 方法之種類及名稱

二二 摔法之分類

二三 固法之名稱

二四 點穴法之名稱

第六章 摔法

二五 虛領

二六 背負摔

二七 背負摔第二種

二八 背負摔第三種

二九 背負摔第四種

三〇 背負摔第五種

三一 肩車

三二 浮腰

三三 掃腰

三四 釣入腰

三五 掃足

三六 釣入足

三七 內勾股

三八 仰身摔

三九 裏摔

四〇 隅返

四一 橫格

率 角 法 目 錄

率角法目錄

四二 橫車

四三 膝車

四四 體落

四五 大外格股

四六 出足掃

四七 橫落

四八 小外格脚

四九 大鈞腰

五〇 腰車

五一 挑腰

五二 谷落

五三 後腰

五四 帶落

五五 抱分

五六 引返

五七 小釣腰

五八 外捲

五九 移腰

六〇 大外落

六一 抗袋摔

六二 橫分

六三 內捲

六四 小內格脚

六五 足車

六六 背負落

六七 山嵐

六八 大外車

第七章 固法之說明

六九 固法之概要

七〇 上四方固

七一 崩四方固

七二 橫四方固

七三 袈裟固

七四 固肩

七五 並十字絞

七六 單十字絞

七七 逆十字絞

七八 裸絞

七九 送襟絞

八〇 單羽絞

八一 絨腕

八二 挫腕

八三 十文字固

八四 固腕

八五 固膝

八六 絨足

第八章 點穴法之說明

八七 點穴法之修行

八八 點穴法之場所及方法

率角法

第一章 總論

一 率角之意義

率角者。乃研鑽人類徒手相撲之方法也。一名攢跋。攢者彼此以手力相貫注。跋者以足力相交。攢跋者即以手足相扞格求勝敵方法之謂也。考率角之原理係以柔克剛爲主旨。換言之即將心身之力量。以最有效力之方法而使用之。故日本命名曰柔道。係抽象的。就其原理而言。我國命名曰率角。係具體的。就其形狀而言。二者名雖殊。其實則一也。均係研鑽以柔克剛以弱勝強以小力勝大力之方法也。譬如甲乙二人角力時。乙以二十斤之力量攻甲。甲若以平常笨力應付之。須得以二十斤以上之力量。始能勝乙。若以二十斤以下之力量抵抗之。匪特不能勝乙。且有失敗之虞。若應用率角方法則不然。甲即以二十斤以下之力量

抵拒之。即可勝乙。蓋率角法純係利用對手之力量。反攻對手。故能以柔克剛。以弱勝強也。

二 率角之起原

率角一門原無專書。起原於何時。無從考證。惟以理推之。似自有人類以來。即應有此種率角之事實。不過上古時代。方法極其粗笨。及至現代始達奧妙之域已耳。考諸歷史。漢時元封三年有角觥戲。隋時都邑百姓每至正月十五日亦有角觥戲。角觥亦即率角之意也。迨至有明時代。萬曆年間刊有萬法全書。其中繪有攢跋圖樣。足證斯道至明時已有專門研究者。且達奧妙之域矣。是書當時即傳至日本。竹內氏潛心研究之。遂成日本柔道之始祖。至清代皇室。王公有一部份提倡斯道者。特養一部份人專門練習。命名曰攢跋。並有督理其事者。故又有官跋之名。民國成立以來。提倡斯道者無人。其衰微誠達於極點矣。惜哉。

三 率角與學理

率角原非自學理而演成者。第自數千年前以至今日。雖時有盛衰。而考其漸次發達。以至呈今日偉觀之理由。其中不能不謂其有千古不磨之眞理存焉。蓋有眞理卽有生命。無眞理而能保存其生命者。未之有也。不觀四書聖經。均自二千年前。繼續至今。仍爲現代人之規範歟。夫學問旣均由眞理而構成之。故率角與學理不能不有多少關係也。明矣。茲舉柔道與學理有關之一端於左。以供參考。

甲 率角與物理學之關係

以矮小身軀。如應用柔道技術。可將偉大者摔倒之。此無他。與物理法則相符合故也。

夫物體能安放於平面上。以其重心之鉛垂線（垂直線）位於物體之基底。故欲將安放之物體放倒。須使鉛垂線出乎基底之外。方可。雞卵之所以易於轉動者。以其基底過小。殆等於點故耳。人身之重心。普通均在下腹。柔道之摔法。率皆應用此理。故須深加注意。

又率角應用物理學中力學之槓杆作用為最多。槓杆為助力器械。其助力之

理於槓杆上設三點。一點上加

重物。謂之重點。一點上用

力。謂之力點。其餘一點支於他物體

上。謂之支點。若支點距重點近

距力點遠。則起重時用力較省。

以此理推之。三歲童子能動百

斤之鼎。非虛語也。

率角腰摔背負摔等。皆基此理。

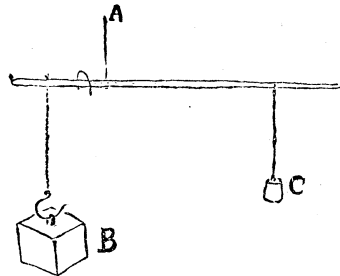
即以對手之袖襟為力點。我之

腰部臀部為支點。對手之足部

腰部臀部為支點。對手之足部易於提起也。

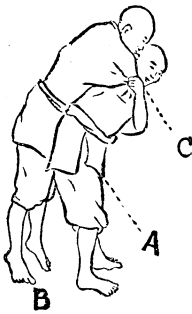
槓 桿

A 支點
B 重點
C 力點



背負摔

A 支點
B 重點
C 力點



為重點。故此等摔法如深低我腰強拉對手之襟袖則彼之足部易於提起也。

其他如欲拉對手而先押對手，或欲提對手於我有利地位或利用對手力，或化對手力，皆應用擺加速度、減速度、惰性衝突等理也。

乙 率角與生理學之關係

率角適合於生理衛生。業經醫學家所證明。茲再一言其梗概。人身之筋肉。其大部份附着於骨骼之周圍。依其伸縮而動作之。故筋肉之強弱即爲全身之強弱。非過言也。然則發達貴重筋肉之方法爲何？曰滋養筋骨者爲血液。須呼吸新鮮空氣。予之以養氣（空氣之主要成分爲炭養二氣。養氣最有益於人生。新鮮空氣中養氣最多。故曰呼吸新鮮空氣。）攝取佳良食物。予之以滋養分。雖然運動不充分。則筋肉不收縮。筋肉不收縮。則血管細而減少流通血液之分量。故任其如何吸收新鮮空氣。及食佳良食物。亦決無發達筋肉之理。故運動者爲發達筋肉之不二法門也。夫運動之種類甚繁。惟多係乾燥無味。僅發達局部者已耳。不似率角有通達護身術之趣味。同時又能使四肢百骸得

平均之動作。全身肌肉有千變萬化之伸縮。身體能達到圓滿之發育。且能預防胃病肺病之未發。並能愈輕症及慢性諸症。故率角與生理衛生之關係匪淺鮮也。

丙 率角與心理學之關係

心理學爲研究心的現象之科學。偶聞之。似與率角無關。惟率角者以練身法勝負法修心法三者並進爲目的。率角家之所以能臨機應變。動作捷敏者。卽由智識感情意思而來也。之三者與研究率角有密切之關係。古來率角家所謂不動心心氣力一致。無思無慮者。皆不外修心法之涵養。斯皆心的現象也。換言之。柔道者心正身正不爲外物所奪。安然自在等涵養。皆基於心理作用彰彰明矣。

茲再將修煉率角。影響於理倫道德上之諸點。列舉如左。

(一) 重正義

(二) 惡驕奢

(三) 增加忍耐力

(四) 富勇氣

(五) 判斷銳敏

(六)

有殺身成仁之美德

四 率角之目的

率角之目的有三。(一)爲身體之發育。(二)爲勝負術之熟練。(三)爲精神之修養。若換以修行上之名稱。以身體發育爲主者曰練身法。以熟練勝負爲主者名曰勝負法。以鍛鍊精神爲主者名曰修心法。之三者便宜可上可分之爲三。而其實三者有密切不可分離之關係。非可僅研究一種方法即可成功也。茲簡略說明如左。

(甲) 練身法

練身之法與普通體操不同。普通體操是器械的運動。運動甲部分則甲部分發達。運動乙部分則乙部分發達。並未含有他種意味。故興味鮮而利益亦鮮。至練身法則不然。除以筋肉發達爲主外。凡任何筋骨一動。皆含有勝負之意。味。換言之。卽如何攻擊對手。如何避免對手之攻擊。其身體之運動及姿勢之

變易。皆基於勝負之原理。而決非純以器械運動爲主之普通體操。可得相提而並論也。故匪特興味饒多。精神活潑。而且能輔助智德二育之發展。又普通體操之運動。多限於身體上局部的筋肉。而率角多及於人身之全部。故苟得適宜教授而教練之。則身體全部之發達狀況。實足有令人驚駭者。果能依此練身法而修煉之久。則身體之運轉自如。常人之身體所不能運轉者。亦可運轉之。故往往能免不意之危險。現今體育界之種種體育法。雖各具特長。余以爲優於率角之練身法者。尙不多覩。

(乙) 勝負法。

勝負法者。以保衛自己。攻擊對手爲目的。雖然身體之各部運動。若不合於生理學。其用力若不合於力學。其用心若不合於心理學。決不能勝敵愉快也。故修練勝負法者。必研究體育之理論。計算筋肉之發達。並注意精神之作用。及智德之修養而後可。

(丙) 修心法

修心法者乃基於練身法勝負法及修行作法。而修高尚道德之方法也。夫人間萬事能脫勝負之範圍者甚鮮。設能將此勝負理論運用於人事。得處世上有用之智識。終可達安心立命之域。故修心法者。即不與對手行練身法及勝負法而默會勝負之理論。亦未嘗不能鍛鍊其精神也。然若能時與對手作實地之練習。更有益於增長經驗。熟達技術。強固意志。禁止有害之情慾等種種長所也。

練身法與勝負法原無大異。不過練身法率皆略其危險方法。僅修其適於身體發育。而並不背於勝負理論者已耳。故有時從勝負術上觀察之。雖不甚相合。而因其有益於身體之發育。故亦練習之。至於勝負法固亦非有妨於身體之發育也。且均多少有裨於體育。不過其選擇法多注重其有利於勝負術者已耳。故有時所擇之方法。雖於體育上無甚效力。且有危險之虞。惟因其有利

於勝負術。亦樂於實地練習之。由此觀之。練身法適於幼童及身體羸弱者之練習。而勝負法則適於青年及堪於行稍激烈之運動者。固不待言。至於修心法。如前述專以修養精神爲宗旨。此精神之鍛鍊。可謂之爲勝負法之結果。亦卽率角之究極目的也。故柔道之目的。在先依練身法而發育其身體。次依勝負法而磨練其勝負術。進而修養其堅忍不拔之精神。堅固其高尚道德思想。故率角修行者。其心術與行爲若有缺點。任其身體如何發育。勝負數如何巧妙。亦非完全達到率角之目的也。修行者可不慎歟。

第二章 勝負之理論

五 方法之種類

率角決勝負時。其方法有種種。茲類別如左。

(一) 摔法

(二)

固法

(三)

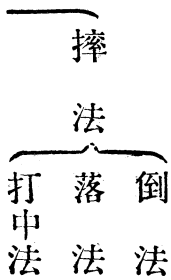
點穴法

摔法者。倒對手或打中對手而獲利之方法。其中使用最多者爲倒法。其方法有數百種之多。落法最少。打中法次於倒法。惟打中法其法甚屬危險。通常不實地練習之。

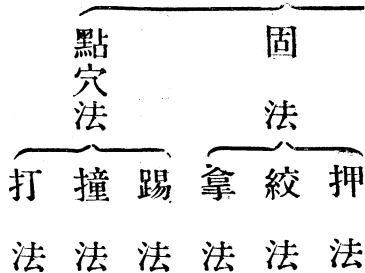
固法者。細別爲押法。絞法及拿法之三種。

押法者。將對手放倒而更按住其胸部或四肢。不使對手立起之方法也。絞法者。將對手之咽喉或胸部。用手或足絞住。使對手苦悶之方法也。拿法者。將對手之關節。用力伸張之。彎曲之。或振轉之。使對手苦痛之方法也。

點穴法者。用指拳骨足肘膝頭等踢撞對手。或用掌及掌之側面。打擊對手。使對手苦痛甚至一時絕息或昏迷不醒。茲將方法之種類。列表如左。



方法之種類



六 勝負之要素

率角有各種方法。已略述如前。故欲勝敵。必先熟達各種方法也。不待贅言。然方法無論如何巧妙。機會不到亦不能成功。換言之。即機會到時。再施以巧妙方法。始能希望成功。所謂機會者無他。即對手之姿勢。露有空隙。俾我易於施法之謂也。當對手之姿勢。俾我易於施法。名曰『對手傾危』。使對手到此狀態時。名曰『傾危對手』。但是對手雖露可乘之隙。而我所占之地位。不易於施法。亦不能

謂之爲機會。又通常柔道所謂方法者。其意義甚廣。指自對手身體傾危。俾我易以施法。至對手完全失敗時而言。然此處所用者係狹義的。專指當對手傾危狀態時。自己所使用之勝敵方法而言。勝敵之要素有三。

(一) 危傾對手

(二) 保持自己安全之姿勢

(三) 方法熟達

以上三者。甚屬重要。雖然有時二人比賽。並未見對手之身體傾危。即將對手打倒。甚覺奇異。其實對手之身體已有傾危之經過。不過因使用之方法甚爲敏捷。對手之傾危狀態微特旁觀者不能目覩。卽對手本人亦不自覺。蓋所用之方法。若不如是敏捷。決不能勝敵愉快也。自古武術達人。號稱無敵者。率皆精於以上所言之三要素。以下專述關於三要素之必須事項。後章再研究率角之方法。

七 自然體

昔日之修鍊武術者。不特在道場內恒恃其自然姿勢。卽日常起居亦莫不於茲留意焉。關於道場以外暫不贅述。茲就道場以內而研究之。初學者當與對手練習時。誠恐被敵所倒。率皆失其自然姿勢。屈其腰。手向前伸。足向後撤。此等姿勢甚爲危險。蓋因此等姿勢。身體運動殊不自由。不但不易摔敵。且易被敵所摔。故此等姿式爲率角所最忌者也。率角之所謂正當姿勢者（如第一圖）身體直立。

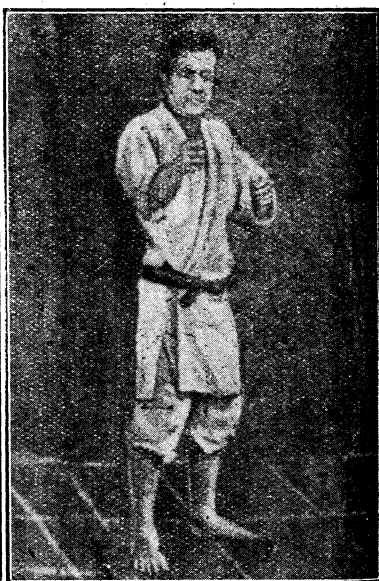
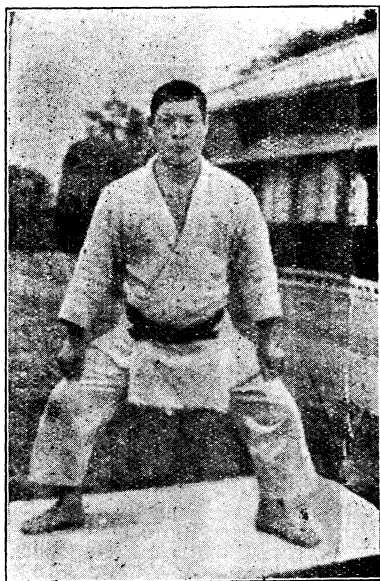


第一圖

首不彎。腰不曲。足稍開。膝稍伸。全身不用力。心體安泰。不偏注意於局部。眼望前二三十步之處。斯爲極正當之姿勢也。故運動自由。臨機應變。易於倒敵。易於自守。且精神亦可持久。斯等姿勢。名曰自然本體。比賽時率

圖 三 第

圖 二 第



率
角
法

自 護 體

多將自然本體變更之。身體及手足恆向左或右稍爲出動。向左出動時。名曰左。自然體向右。名曰右。自然體。茲圖示右自然體於左。有時膝稍曲。足稍開。腰稍向後彎。體稍下落。作防禦之姿勢。名曰自護體。左方之手足向前伸出時。名曰左。自護體。右方之手足向前伸出時。名曰右。自護體。原來自護體運動甚不自由。且易疲憊。背乎率角原理。係不正之姿勢。故往往對手雖有

可乘之隙。亦不易施法。卽避免對手之攻擊。亦不似自然體之輕便。不過對於尙未熟達之對手。可以防衛已耳。至於技術巧妙之對手。不但防衛之效力甚鮮。且易招意外之失敗。故初學者。萬不可養成用自護體之習慣。

八 已傾危之姿勢

使用摔法或避人之摔我。任其使用何法。而自己本身最適於運轉之姿勢。爲自然體。已略述如前。茲再將對手必持如何姿勢時始謂之『已傾危之姿勢』說明如左。

使用摔法之機會甚多。可大別爲二。卽對手之足站立不動時。與對手之足移動不止時之二種姿勢。對手持第一種姿勢時。若其身體偏向於一方。又其身體重力集於一足。或集於兩足之局部。是其身體已呈傾危之現象。斯時使用摔法於其偏向之處。則極易成功也。

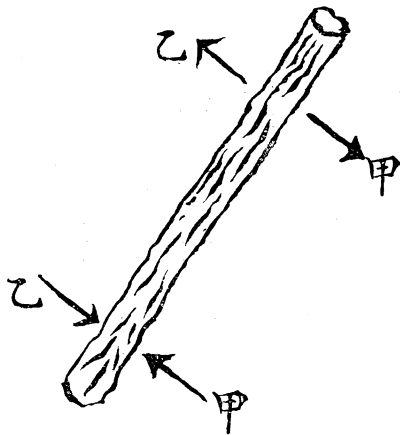
以上係當然之理。若闡明所以然之理。而研究身體之重力中心居於何處。物體

如何放置易於推倒。重力中心作如何運動。一一按照力學原理而說明之。反不易明瞭。茲省略之。僅就棒倒之理。而說明之。

原來人身由能伸縮之筋肉。與有關節之骨格而成。屈折自如。與木棒決不相同。雖然。吾人之身體被對手打倒時。率皆挺直如棒。故吾人應用棒倒之理。說明人身倒之理。亦無不可。棒若直立不偏。與人之自然體相同。棒立若第四圖之偏於

一方。即與吾人之姿勢已露傾危之隙。相同。傾危過甚時。即不加外力。任其自然。亦有傾危之虞。若於此棒上下。再加二個反對方向之力量。（如第四圖上下甲之矢狀線所表示之力的方向）更不須大力。即可將棒放倒。第四圖所表示之矢狀線。上者率皆表示手力的

第 四 圖



方向。下者係表示足或腰力的方向。雖然有時手力用多。足與腰之力用少。亦有時手力用少。足與腰之力用多。因時不同。因勢各異。總之向對手傾危之方面。使用方法始獲勝利。爲緊要之條件也。反之若如第四圖乙之矢狀線的用力。是正與對手傾危方面相反。故用力多。而成功少。不特此也。有時更能使對手負傷。甚爲危險。初學者當以用此不合法之動作爲深戒。

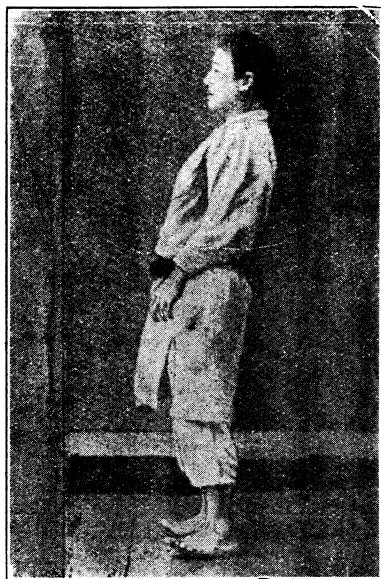
如上述。棒與人當站立不動時。其傾危狀況雖大致相同。然傾倒之方向。棒與人則大有差異。蓋以棒之傾倒狀況。四方一樣。而人身因其胴部稍呈偏平狀況。故其傾倒之方向。大抵以左列之六種爲最多。

- (一) 前
- (二) 後
- (三) 左右之前隅
- (四) 左右之後隅

以上六種外亦有橫倒之時。不過甚少。故謂傾倒方向只有六種亦無不可。傾倒之方向。與全身重量集聚處。有密切關係。茲一一說明如左。

圖 六 第

圖 五 第



率
角
法

- 一 向前傾倒時。如第五圖。其全身重量集聚於兩足之指尖。
- 一 向後傾倒時。如第六圖。其全身之重量集聚於兩足踵之後部。
- 一 向前隅傾倒時。如第七圖。其全身重量集聚於右足小指之上。
- 一 向左前隅傾倒時。其全身重量集聚於左足小指尖上。

圖 七 第

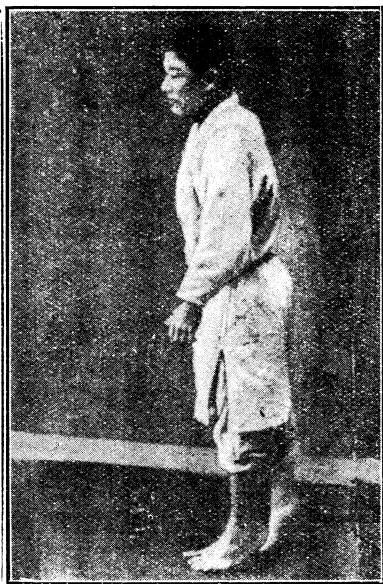


圖 八 第



一 向左後隅傾倒時。如第八圖。其全身重量集聚於左足踵之左後隅。

一 向右後隅傾倒時。其全身重量集聚於右足踵之右後隅。

以上各種姿勢。均非安全之體。惟自然體將吾人之全身重量集聚於兩足之全體。乃爲安全姿勢。既能持久。又不易被對手打倒。

其次說明第二種之姿勢。即對

手之足移動不止時之姿勢。大抵吾人步行時。兩足不能同時並行。亦不同時並止。必也先將吾人全身重量集於一足。再移動他足。他足既移動後。再將此足負擔之全身重量。移集於其他一足。而移動此足。如斯交換不已。乃普通步行之態度也。故人當站立不動時。其全身重量集於一足或兩足。而步行時則交換不已。集於左右足。故當對手步行時。其舉起而未踏地之足。即是不負載全身重量之足。對此足即施以方法。不特不能成功。而且有被反攻之虞。蓋對手舉起而未踏地之足。可以運用自由故也。雖然當對手足將踏地而未完全踏地時。其體重已殆完全移於此足。其身體亦現幾分傾斜之一瞬間。若向其傾危方面施以方法。謹用些須小力。即可將其放倒。其理由若當手足已踏地。體重亦已完全載於此足時。即施以掃足法。亦不易勝敵。反之。當其足尙未完全踏地之一瞬間。其體重縱完全載於斯足。恰與繩釣之物相同。從橫面加力。易於移動。例如寺內釣鐘。其重量即有數百斤。當釣於鐘樓時。若從橫面用力。比較的易於動轉。若放置於地。

上。再想移動則困難多多矣。

九 傾危對手之方法

用摔法時。關於正當之姿勢。及已傾危之姿勢。已述如前。茲說明攻破對手持正當姿勢時之方法。夫欲攻破對手之自然體。自身必先後退。再將對手身體左或右之前隅。向吾人所退之方向牽引之。斯時若對手一任吾之引退而不動。其體必向前傾倒。故對手不隨吾拉力前來。卽向後拉我。若隨吾前來。卽順其前來之力。再加以力量。其進行必更速。則其體亦現向前傾危之狀。若向後引退。卽再順其力。加以推力。其體必向後傾危。此自然之勢也。雖然。吾用推力或拉力時。彼必反抗之。斯時仍順其力之方向。而加以力量。變換不已。終有達到目的之一時。傾危對手之法。雖因所用之方法略有不同。而其理則一也。

實際二人比賽時。彼此均努力倒人。而不欲自倒。故其手足之活動。及其心理作用。甚爲複雜。欲對手露出傾危現象。亦非易事。然傾危對手之方法。唯如上述甚。

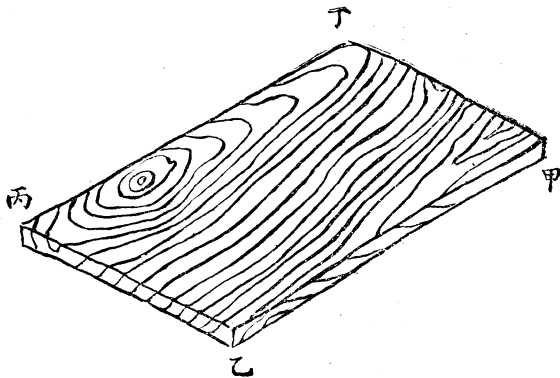
爲簡易。古人云。道在邇而求諸遠。事在易而求諸難。蓋謂任何妙法。其原理極爲平常。雖然。言之非艱。行之爲維艱也。

一〇 倒臥之姿勢

以上所述概係站立時所用之法。至於臥時。一卽使用押絞拿等方法時。之攻敵及防禦。亦有相當之姿勢。惟是不能一概而論。蓋絞法與拿法。當人站立時。亦可使用故也。茲省略而不敘。惟押法用力之處。主在脘部。今專將押法之姿勢說明如左。

例如第九圖之甲乙丙丁爲倒在地之長方形板。欲起立之。從一隅最爲容易。反之若防其起立時。側於其起立之隅。用以壓力卽可。人身

第九圖



之胸部亦同此。當對手仰臥在地時。欲押之不令起立。卽押其腰或肩之欲起立方面。雖然對手往往亦有時出其不意。向反對方面起立之時。故押人者必注意各方面。勿令其逃脫爲要。

一一 力之必要

二人程度相等力大者勝。固不待言。然力大者有時被力小者施以巧妙方法。較倒力小者尤易。又力大者往往恃其力大。其用力竟背柔道原理者亦有之。斯對於力之極小者比賽時或者發生效力。對於技術巧妙者或與已有同等力量者。均不易佔取優勝也。至對有同等以上之力量者。更不待言矣。况養成此等不好習慣時。大有防礙斯道之進步乎。由是觀之。力大者卻似不利學習斯道。而孰知其有大謬不然者。夫以上所舉之弊。非力之罪。研究力不足之故也。若能潛心研究。用力均一一遵照柔道原理。吾知力大者較力小者。其進步當更迅速。蓋傾危對手。保持自然體。及使用方法。均須强大力量。故學者宜養成强大之體力。更努

力於應用適當。是爲至要。

一二 筋骨之調和

傾危對手任其用推力或引力。若僅以手指之力。則不易收效。又不可用愚笨力量。蓋用愚笨力量時。自己身體易露傾危姿勢。亦易被敵打倒。故欲倒敵。必先保持自己的自然姿勢。調和全身各部的筋骨。俾運動自由。易達目的。而後可。又對手雖露可乘之隙。亦知用某種方法。定可制勝。而自己之手足及腰部。竟不能一致。或使用之方法。與原理相背。均不能獲美滿之勝利。譬如音樂。必也數種樂器節奏一致。始足動人聽聞。又如陸軍衝鋒令一下。必也步兵騎兵礮兵諸隊秩序井然。一致進行。始克收獲全勝。故初學者練習時。必須注意筋骨之調和。以及如何保持自己自然之姿勢。破壞後。又應使用何種方法。一一研究之。是爲至要。

一三 筋肉之感覺

率角比賽時。有「乘機」與「利用」之二法。乘機者何。對手少一露隙。卽施攻

擊方法之謂也。利用者何。自己身體雖陷於危境。仍用對手之力而傾危對手之謂也。以上二法當比賽時甚爲切要。

原來比賽時所謂機會者甚不易乘。譬如對手業已露出絕好機會。及吾人之手足伸出時。而對手之姿勢早已變更。則吾所使用之方法。卽等於無用。蓋所謂機會者。非繼續不變者也。故欲乘機。必當機會未到之先。卽知其機會將到預施以方法。始能奏效。然預知此等機會。苟恃恃以目力。決不能奏效。必依賴筋肉之感覺。始克成功。卽如「利用」之一法。當自己之身體已陷於危境時。而仍能轉敗爲勝。而其可乘之機會不過一轉瞬間耳。當此時也。除依賴筋肉之感覺別無良法。

吾人在黑暗場所爭鬪時。所以能知彼此之狀態者。亦不過恃筋肉之感覺耳。古語所謂「心眼」者。非指以目看物。純指以心看物。亦卽指筋肉之感覺而言也。要之率角之比賽時。或乘機。或利用。若其筋肉不十分發達。欲奏奇效誠不易言也。

一四 心之作用

率角之比賽。身體各部須運轉自由。又須保持自己之自然體而傾危對手。並施以適當之方法。已如前述。然以上數事須充分鍛鍊。而所謂鍛鍊者非僅指身體而言。即精神亦不能不有充分之鍛鍊也。平日隨便練習時。大抵自然體亦可以保持。亦可以傾危對手。方法亦可以自由運用。然一經比賽。往往與平日相反。不但身體不能運轉自由。自然體亦不能保持。而且對手雖露出傾危姿勢。亦不能施以適當之方法。此等情形。雖由於恐懼對手。重視比賽而生。然畢竟因精神鍛鍊之不充分。與未矯正膽怯病所致也。總之當比賽時。任對手如何輕視自己。如何污慢自己。總持不恐不怒不亂之沈靜態度。一心注視對手之舉動。臨時應變。演電光石火之活動。攻擊之防禦之。爲至要。

第三章 學習者之心得

一五 修行者之覺悟

率角之初學者。有不研究率角法果爲何物。而專以護身爲目的者。有專以打勝他人爲愉快者。亦有目覩修習率角者身體異常強健。而專爲體育修習者。惟是此等人往往有僅聞一二方法之說明。卽私心竊謂曰。是何難。指日卽可成功。其初甚熱心練習。及至實際不似自心所期之速。卽行中止者。又有希望早日上達。用力過度。以致筋肉疼痛而中止者。又有始終一意進行不懈。而因染病中止者。誠斯道之憾事也。

原來率角與其他學問不同。非僅讀講義與聽理論卽可成功。必也積累練習之經驗。始能精巧其技術。發育其身體也。故修習斯道者。不可半途而廢。亦不可希望速成。

一六 修行者之年齡及體格

世人一般謂率角之修習。失於激烈。不適於少年與老弱。而孰知其有大謬不然。

者。率角之教授。因年齡與體格之不同。而教授法亦自各異。無論何人均可修習。依相當之教授法而修習。經相當之時日。老年者可以漸次強健。少年與羸弱者。匪特可以促身體之發育。而且可以巧於技術。由劣弱一變而為優秀者。若能於少年時代。熱心練習。年愈長而身愈壯。技術亦愈巧妙。老弱者與少年較。比較的進步遲緩。乃自然之理也。非但習率角者如是。習任何學問亦無不然。故習其他學問。有相當時期。而習率角亦有相當時期。率角之相當時期。以十七八歲至二十四五歲為最相宜。

一七 修行者之腦力及知識

率角之原理。乃應用種種原理而成。已如前述。故修習者其年齡及體格。雖均相宜。而腦力衰弱。知識淺薄者。亦不易達巧妙地域。至於修心法。大抵屬於精神作用之研究。較之勝負法其理論更高一層。苟非普通以上之腦力及知識。其進步決不能迅速也。故率角修習者。若欲進步迅速。並期他日之大成。須隨修習隨預

備中學程度之知識及腦力。

第四章 修業者之準備

一八 倒法之練習

倒法之練習，務須膽大。不可恐懼。否則不但技術不能進步。且有受傷之虞。故練習斯道者胸中必須如對光風霽月之景况。態度自然。精神與目光均不可散亂。然後身體始能達運轉自如之地域。

身體傾倒之方向有六種。已如前述。從而被摔倒之方向亦有六種。不待言也。雖然被摔倒時身體着地之部分。並不如是其多。譬如吾人向左右之後隅倒時。其着地部分。非左右之後隅。即正後面。然若向左右之前隅倒時。則不然。其着地之部分。並非左右前隅。必經一次之迴轉。落為後隅或後面。又向正後面倒時。固是後面着地。然向前面倒時。則不一定是前面。多係經一次之迴轉。其着地點反為

背或腰部。不過向前倒背後着地之形狀。與向後倒背後着地之形狀稍有不同。已耳。茲先說明左右後隅倒着地之倒法。然後再說明向前倒背後着地之倒法。第一種場合。被敵手摔倒。而身體將近地時。宜用將近地之手掌拍地。以減輕激動。其拍法將肘伸直。距身體不遠不近。恆保四十五度左右之角度。用力拍地。其着地點自臂至手腕。如此雖被摔倒。因有手拍之反動力。而身體可以輕輕落地。不至有苦痛之感。如拍手練習達於巧妙之域。卽被摔在磚石所砌之地。亦無甚緊要。況在極軟柔之席上。其不甚感苦痛也可知。但是被摔之身體。尙在高處。卽先伸手拍地。不但不發生效力。且有負傷之虞。中國之慣踐者。禁止用手扶地。亦此理也。必也。被摔之身體距地至六七寸乃至一尺之距離時。始可應用以手掌拍地之法。又不可將上腕並於腋下。曲其肘。只用下腕着地。如此不但不能減少身體之激動。且時有挫折肩骨之虞。宜特別注意。以免危險。

初學者易犯以上所舉之二病。茲再舉二種安全練習方法於左。

(甲) 依先進者之輔助而練習之。其法先進者將我摔倒時。以一手提其不着地之手。使其其他着地之手易於拍地。如斯練習。久之自然方法熟達也。

(乙) 係獨立自習之法。其法即將身體先橫臥在席上。按照以上說明之倒法。

第十圖



上半身將起又倒而拍地之狀

第十圖



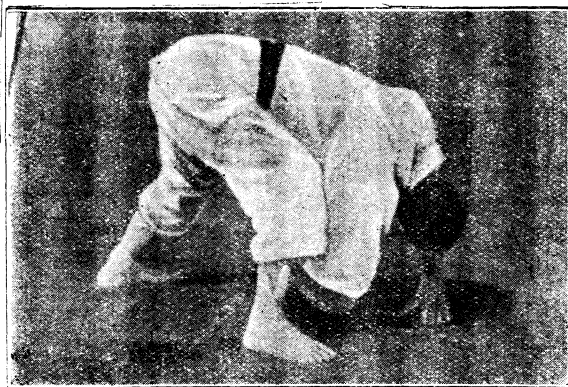
一足支全身將倒時拍地之狀

左右練習之。或按照第十圖及第十一圖之左右練習法練習之。熟達後再應用此法。練習正面被摔向後倒之方法。

第二種場合。假使我被對手向前面摔倒時。若聽其自然。背部或腰部。時有負傷之事。當斯時也。任用左右何手均無不可。譬如右手。使指尖向右側以掌着地。利用腕之彈力。自掌至肘肩。漸次着地。再自肩斜向至腰。並至左足指尖。將身體似轉輪狀。一迴轉之。其勢可以跳起而直立之。惟是此種方法。係被對手摔倒而對手亦直然放手時使用之。若被對手摔倒而對手仍提一袖或一襟。則勢必不能轉輪直立。故腰部有受激動之虞。故爲防此危險計。被摔倒時。身體隨轉而足隨之收縮。似用自己足踵打自己之臀部的用意。以足之裏足尖拍地。如是足指尖必先身體而着地。因有足指尖拍地之反動力。而腰部則減少激震矣。但足不可直伸。若直伸之。不但足裏指尖不能拍地。卽足尖着地亦不容易。何能減少腰部之激震乎。茲舉一二方法。以便初學者模仿之。其法先作右自然體狀。按照第十

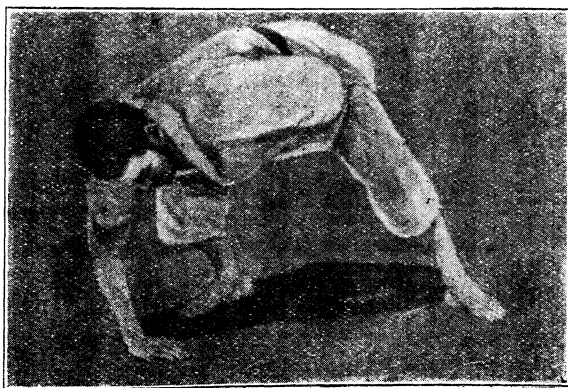
二圖屈腰。兩手尖向內側。而着地。頭向前方屈。向左腋下進入。於是右掌向左手與右足之間滑進。同時從右臂至肩至背中再至腰部及左足漸次着地。將身體一迴轉之。用左手用力拍地而躍起之。如此練習久則成自然體矣。熟達後。再按

圖二十第



際之轉迴將地著手兩

圖三十第



際之轉迴將地著手一只

照第十三圖練習卽用一手着地。亦可跳起而直立也。

一九 身體之運用法

身體之運用法。爲練習率角者之最緊要事件。卽謂運用巧者勝拙者。敗亦無不可。

譬如當拉對手向前。推對手向後。自己之身體運轉若能靈巧自如。則自己之自然體不失。而無被對手摔倒之虞。雖然言之匪難。行之維艱。實際上多不能如此。隨意。當推拉對手時。非出足過於向前。卽身體過於前傾。易被對手乘隙。茲舉二三注意事項如左。

平日練習之際。例如自身在右自然體狀況時。欲向前進。先將體重專移在左足上。以右足擦地而進。同時上半身亦向前進。而移體重於右足。然後再進左足。如此轉換前進。又退步時。正與進步時相反。先將體重載於右足。左足隨擦地隨退。同時上半身之體重移於左足。然後再退右足。如此漸次後退。然每當退右足時。

仍宜表示右足欲前之狀。以作疑兵之計爲妙。萬不可照普通行步方法。左右足交互前進。

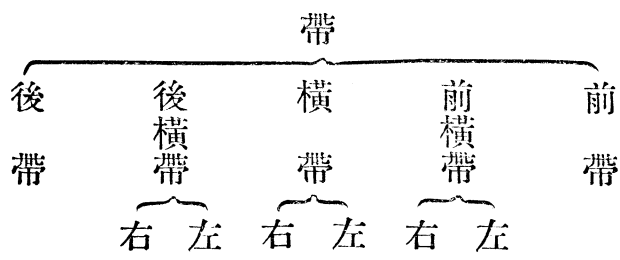
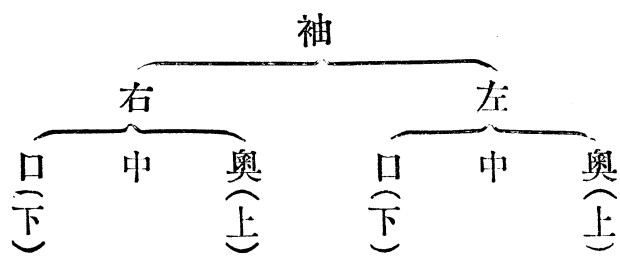
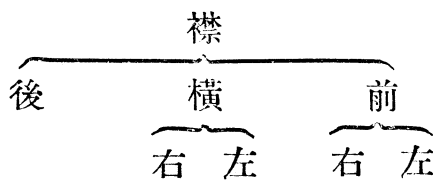
又體重向左右移動時。務期敏捷。不使對手認出方妙。且上半身之移動。務須與足取一致行動。不使有過而不及之弊。是爲至要。

按以上之運動方法。雖被對手推拉。而吾之自然體亦不能動搖。當無失敗之虞。且一俟對手露隙。即可乘機制勝。雖然徒能保自身之安全而不能傾危對手。亦不能獲最後之勝利。必須按照第九節傾危對手之方法。當對手向前進行時。吾之退步。須較對手前進之速度尤速。對手退步時。吾之進步須較彼更急。始能獲得勝利。

二〇 率角衣之抓所

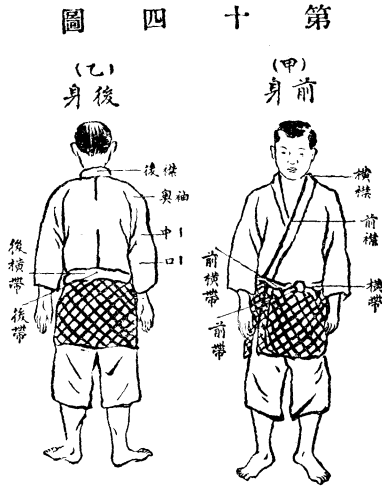
二人比賽時。或練習時。率角衣之抓所。因對手身體之大小。及率角衣之樣式。與使用方法之種類而不同。故不能一概而論。總之抓最適宜之處可也。茲舉普通

抓所名稱如左。



率
角
法

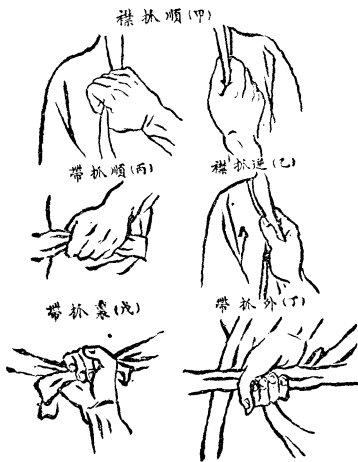
今以圖表示其場所如左



第十圖

四指抓外側。謂之「順抓」如第十五圖乙樣式。拇指抓襟之外側。其他四指抓內側。謂之「逆抓」又抓帶時如第十五圖丙。拇指抓帶之內側。其他四指

第十五圖



率角衣之抓法。雖於同一處所。而其抓法有種種。均係重要不可不知者。茲將其名稱一一說明如下。當抓襟時無論左右。照第十五圖甲樣式。拇指抓襟之內側。其他

二一 率角衣之抓法

抓帶之外側謂之「順抓」又如第十五圖丁。拇指抓外。其他四指抓內。謂之「外抓」。又拇指雖在外。其他四指雖在內。如第十五圖戊。從下抓帶謂之「裏抓」。裏抓與外抓之不同者。裏抓係從下向上抓。外抓者係自上向下抓也。又抓率角衣時。腕不可太用力。蓋因二人比賽之際。腕之作用甚大。第一腕似電報可以報知對手之狀況。對手之狀況。固然目力亦可達到。惟目力之達到者。不過現在之外形而已。至於對手着眼之點。與其力量活動之方向。以及易於傾危之機會等等。決非目力所易知也。

故應照第十三節之所述。由腕感覺而覺悟之。第二傾危對手時。用腕力拉推時。不可使對手知覺。最爲切要。第三當用法時。當以腕力拉推之爲最要。又有時臨機應變。不使彼知。密祕變更抓所。故須手腕輕妙。不然用力過度。手腕之硬如棒。我之舉動。盡爲對手所知。不但對手之狀況。我不易知。而且我之拉推。反不能如意。不特此也。若手腕始終用力。則易疲倦。且於柔道原理相背。其結果亦無良好。

成績可不慎歟。

第五章 方法之種類及名稱

二二 摔法之分類

率角之方法有三種。已如前述。其中之方法最多者爲率法。其數有數百種之多。茲分其種類如左。

甲 手法。主以手活動摔對手法之總稱。

虛領。背負。摔。肩車。體落。帶落。背負。落。隅落。

乙 腰法。主以腰活動摔對手法之總稱。

拱腰。掉腰。釣進腰。大釣腰。腰車。後腰。跳腰。小釣腰。移腰。

丙 足法。主以足活動摔對手法之總稱。

送足。掃內股。膝車。大外格股。出足。掃小內格腳。小外格腳。大外落。

大外車山嵐

丁 眞捨身法。 我身仰倒而摔對手法之總稱。

仰身摔。裏摔。引進返釣落。抗袋摔。

戊 橫捨身法。

橫摔。橫車抱分。橫分。外捲。內捲。谷落。

二三 固法之名稱

固法。分押。絞。關節之三種。已如前述。其數亦不甚少。其用法與摔法相同。均各有相當之名稱。茲舉其使用最多如左。

甲 押法。

上四方固。崩四方固。橫四方固。袈裟固。肩固。

乙 絞法。

並十字絞。片十字絞。逆十字絞。裸絞。送襟。單羽絞。

丙 關節法。

緘腕。挫腕。十字固。固腕。固膝。緘足。

二四 點穴法之名稱

點穴法之數。不似摔法固法之多。且有普通不常用者。茲將常用而且有效者例舉如左。

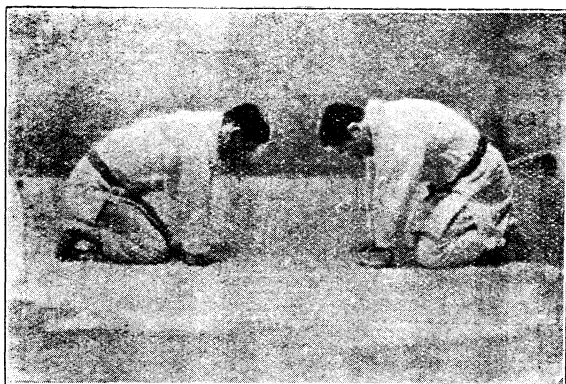
天倒。烏兔。人中。霞。水月。月影。及電光。明星。鈞鐘。

第六章 摔法

二五 虛領

摔法之第一式子。卽是虛領。最初對手與吾。隔十四五尺之距離處。互相行禮。行禮之樣式如第十六圖。兩足爪立。兩手與兩膝着地。頭稍向下。

式之禮行人二 圖六十第



禮畢。雙方起立。向前進至相隔四尺之處。右足各向前一步。成第十七圖之自然體式。我之左手抓對手之右中袖。右手順抓對手之左橫襟。對手亦同樣抓我。

一之領虛 圖七十第
狀體自然 均持二人 之初 虛領



然後我保持自己之自然體。按照前述之身體運轉方法。七八寸。七八寸的向後退步。

同時拉引對手之右前隅。使其身體傾危。吾往後退。對手隨吾往前進。似無可乘之隙。其實不然。對手之身體一二步前進之後。仍

第二之領虛 圖八十第



虛領 二步 後三 步始 急拉 對手 右前 隅狀

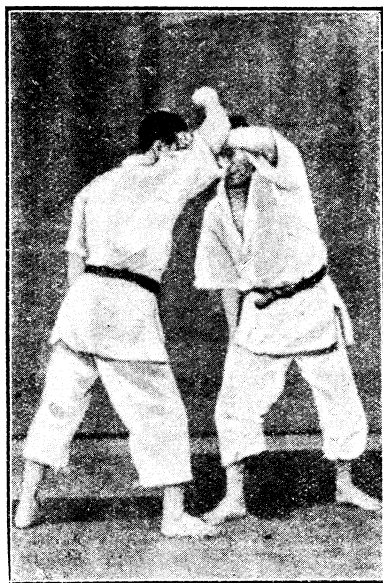
存有七八寸前進之惰性。對手以為任其前進至何處，亦能保持其自然體。此即對手之隙也。乘此機，當二步後三步開始之際，自身隨退隨按。按照第十八圖之方式，退左足，膝頭着地。同時用手與身體之力量，拉引對手之右前隅。如此進行之速度，及速度進行之方向，均出對手豫想之外。故彼欲保其自然體而不得也。終被摔倒於吾身之左側，並作

已。曲線狀。左自然體時，與此同理。不另解釋。其他之方法亦然。只講釋右自然體而

二六 背負摔（第一種）

虛領式子演畢。二人同時起立。對手右足前進一步。以右拳照吾頭部打來。斯時

圖 九 十 第



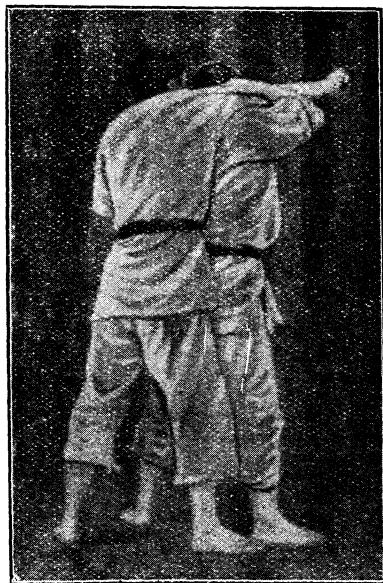
一 之 摔 負 背

以左下腕
迎對手打
來之上腕
狀

我之右足向對手右足之內側移動。用我之左下腕隨遮頭部。隨迎住對手打來之上腕。如十九圖之方式。

再用左手抓對手右上腕之內側，稍提高其右前隅。再以我進出之右足為軸。急廻轉之。如第二十圖。使我之背部密接對手之胸前。用右手抓對手之右肩。或右

第二十二圖



背負之牽

我之背部
與對手之
胸部密接
之際

袖務期向裏。如第二十一圖。屈我上半身如輪形。兩手向下拉引。將對手從肩擡下。此即謂之曰背負擡。

凡身體向右轉或左轉。任在何處使用。均係與普通體操之向左右轉法相同。

圖 一 十 二 第



二七 背負摔（第二種）

對手之體向前傾。其足尖將爪立時。我之左手不動。放開抓對手襟之右手。右足入對手右足同方向之內側。即以此足爲軸。身體左旋。同時用右手抓對手右上袖。或從腋上抓右肩。掬於我之右肩。我背儘量緊貼對手之胸腹部。於是膝不必

背 負 摔 之 三

正 掬 時 手 之 背 負 摔 對 手 之 時

屈。僅使我身上部似畫圓形樣式向前彎曲。於是將對手掙於背上。以兩手把對手自肩引下之。此法與第一種至轉身時雖有不同之點。而其他全不異也。

二八 背負摔（第三種）



圖二十二第

背負摔之第三種

背負摔第三種。其傾危方法與第二種同。惟抓對手左襟之右手與抓對手右袖之左手均不動。身稍向下低。與第二種同樣旋轉。照第二二圖樣式。曲我右肱。深入對手右

腋下而摔之。其摔法與第二種同。惟曲身同時伸長向下縮之膝。以上二種背負摔。若對手堅持我右袖。妨礙我身體旋轉時。我只可於對手未抓

我時。或輕抓我而我易脫手時。使用之。

二九 背負摔（第四種）

背負摔之第四種。當對手抓我左襟之右手。容易脫出之時。使對手向左前隅傾

圖 三 十 二 第



背 負 摔 第 四 種

危。用我右手脫離對手之右手。我之左足踏入對手左足同一方向之內側。以此為軸。向右旋轉。右手不動。用左手從對手左腋下抓其左上袖或肩。照第二十三圖樣式。其率法與第二

種同。

三〇 背負摔（第五種）

第五種。若組右自然體時。我之左手照例抓對手之右袖。我之右手逆抓對手之

右橫襟。至傾危對手之方法。及擗法與第三種相同。其不同之點。僅為右手抓法之一點。

三一 肩車

背負擗完畢後。急起又互組右自然體之式子。然後用左手抓對手之奧袖。二三步向後退。仿虛領方法。傾危對手之右前隅。務使對手接近自身。如斯對手被拉向前。此時右足略向前出。同時屈腰。作法如二四圖。即用右手深向對手腿襠中伸入。抱對手右後腿。左手輕提對手之上袖。入自

圖 四 十 二 第



一 之 車 肩
之 肩 手 抗 入 出
時 上 在 對 頭 肩

頭於對手右腋下。斯時我之頭與抱對手右腿之手一致用力。即將對手抗在肩
 上。如第二十五圖。然後我首向前彎。同時用兩手將對手摔落在正前面。或落在
 左側亦無不可。

第 二 十 五 圖



肩 車 之 二

抗 對 手
 於 肩 上
 將 摔 之
 時

三三 浮腰

浮腰之作法。二人站在相距四尺之處。對手前出右足一步。用右手拳骨作打吾

率 角 法

五

頭部狀。斯時對手之身體當然略向前曲。我乘此機前向對手左足之內側。出左足一步。與對手之左足占同一方向。如第二十六圖。我腰之後部。與背之中部。密接對手之胸部與腹部。然後體向右轉。同時用左手抱對手之腰部。用右手從外

圖六十二第



一之腰浮
入側抓對手右上腕。如二十
七圖樣式。從左向右迅速
捻腰。同時用右手強向前
抱而腰。對手對拉。如二十八圖投擡之
際。使用此法有各種注意事
項。茲列如左。

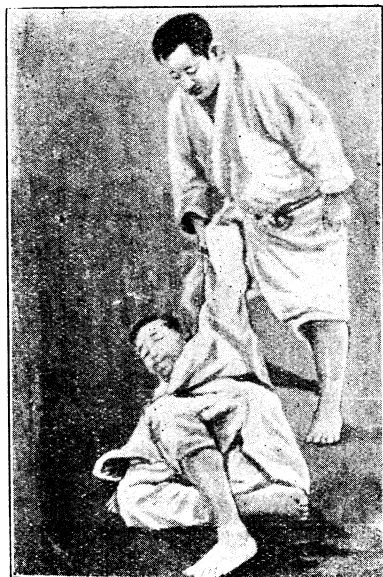
第一 此法當對手身體探出時使用之。主要用我腰部之拗力而擡對手。所以用右手向前拉引對手。不過幫助之而已。

也。腰不能十分扭轉。亦不易發生效力。

二之腰浮 圖七十二第



際之手對擗腰扭
圖八十二第



第二 我身隨轉隨進左足時。體不可落。腰亦不可屈。我之腰部與背部密接對手之腹部與胸部。極為重要。若體落腰屈。則

浮腰之三
擗倒對手之際

第三 轉向對手後面。抱住對手。吾之左手之動作。主要目的是不使吾身與對手相離。不可抓其腰帶及其他處。蓋一抓則身體不易密接。即拗腰摔亦不生效力也。

第四 用我抱住對手之左手。從手指到上腕之內側。用力與對手之腰帶地方密接。我腰與對手密接時。及扭腰時。均不可與對手身體相離。故扭腰同時我之左手亦應帶幾分扭轉之意。非爲摔對手而扭。實恐其有分離之虞也。

三三 掃腰

此式子先互組右自然體。我傾危對手右前隅。同時後退二步。至三步時。按照二十九圖。使我之右腋下至腰之橫脇部。密接對手之胸部。至腹部地方。其形殆似直角。同時我之右手插入對手之左腋下。手掌正撫其背。緊抱之。吾體之重量。全載於左足。擡起右足。將我右腿之外側。正當對手之右前腿。按照第三十圖。使我腰從右向左轉。同時使我之右腿向我之右橫脇之方向。挑對手之右腿。撤我左

二之腰掃 圖十三第

一之腰掃 圖九十二第



率
角
法

扭腰而挑對手右腿之際

拉引對手與自己相將接之際

手緊貼於我之左腰。腰之扭轉。雖與拱腰相同。然掉腰之入腰較淺。故扭腰亦不似拱腰之力強。此法之最初。我應先推對手。我之體重。一時移於右足。使我緊貼彼身。再拉對手使隨我來。移體重於左足。最易施法。斯時對手與我密接之角度。約九十角為最宜。然實際我胸部腹部之右前邊易於與彼接觸。故仍以我腋下與腹之右橫隅。與彼

密貼為最適當。

三四 鈞入腰

鈞入腰的式子。亦與掃腰相同。二人先組以右自然體。我隨拉引對手。隨向後退。

圖一十三第



鈞入腰之一

際	擗	入	腰
	投	正	已
	之	在	插

。二步。與掃腰相同。然當退至第三步的時。對手的身體。亦不似掃腰容易向前探出。頗似泥人之直立。用浮腰或掃腰均不合宜。斯時按照第三十一圖之樣式。身

第三十二圖



三五 掃足

先互組右自然體。對手欲傾危我右前隅。隨牽引隨向後退時。我利用此機。向前進行。速度較對手尤速。同時兩手似畫大圓弧。稍向上舉。並傾危對手之右前隅。斯時對手欲移動右足。將全身體重全移於左足。右足則虛空矣。掃之亦不發生效力。且易被對手乘隙。又對手移動左足時。全體重載於右足。右手穩立於地。斯時出足掃之。亦不成功。即用大力成功之。亦為柔道所不取也。然對於一次移動

率角法

五七

釣入腰之二

體向左轉。兩足並於對手之兩足地方。腰向下落。我之腰挑。正當對手之膝或膝之下。按腰之照第三十二圖之樣式。腰向際上挑。同時兩手向前拉下。即轉倒對手於前方。

右足後。又移動左足。將全身體重向左足移載未完了時。即將踏地而未踏地之一瞬間。斯時也。出足掃之。頗生效力。又出足掃之方法。按照三十三圖。將我之體重移於右足。用虛閒之左足。掃對手足之外踝。

第三十三圖



掃 足

我之足內

側正當對

手足之外

踝時

三六 鈞入足

先組右自然體。仍照虛領式子。向後退二步。至三步時。我之步比對手退稍加速。

倒。

圖 四 十 三 第



足 入 釣

際 之 投 擗 足 格 在 正

並牽引對手上部。使向前傾危。名之曰『釣』。斯時也。對手之右前隅。業已傾斜。則進右足。並保持自然體。移體重於右足。伸左足。照三十四圖。用我足內側。當對手之膝與足脛之間。而妨對手前進之右足。同時挺身。使我身之上部。從右向左後隅轉。我兩手用力牽引。使對手附着我身。如是對手身體。益向右前隅傾斜。終至傾

三七 內勾股
率 角 法

此法亦是先組右自然體。用抓對手襟之右手，稍向上提。從我之右橫。向後方提引對手。當退至三步時。使對手向其右後隅傾斜。於是對手之體重。將移於右足時。其左足將擡起而未全起時。我移體重於左足。上半身之右側部。緊貼對手之

第三十五圖



內 勾 股

胸部。照三十五圖。以我之右股挑對手擡起之左內股。如斯對手之右足。亦必離地。身體倒轉於左後隅也。然務期以吾股之外側挑對手股之內側。否則不

但無效。且有傷對手畢丸之虞也。

第三十六圖



此法雙方如前例進至適宜之距離處。先組右自然體。即將我抓對手右袖之左手放開。兩手共順抓對手之左右橫襟。稍用力壓對手。對手隨退。隨將我向正直

方向拉引。雙方均成自

然本體。此時我向後傾

危對手。隨壓隨進。二三

步。則對手亦必向我反

壓。故宜照第三十六圖

樣式。出我左足進入對

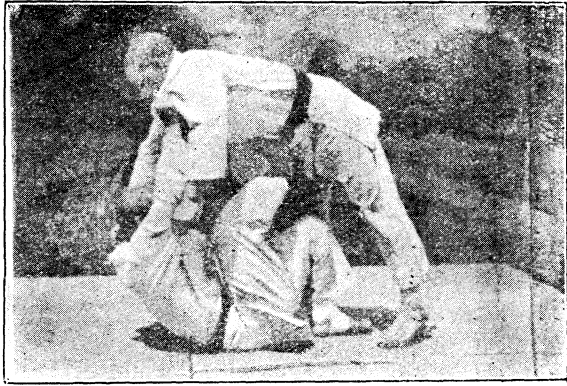
手之兩足間。利用對手

仰身摔之一

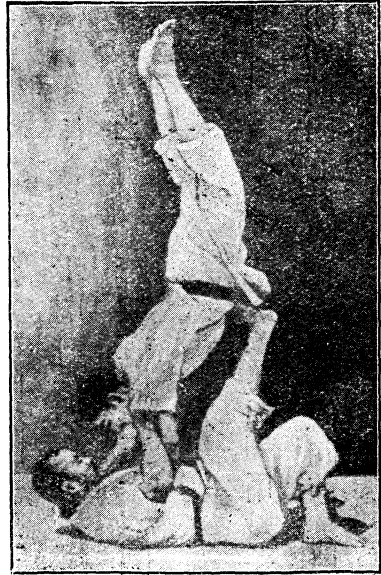
左足 進入 對手 兩足 間將 摔之 狀

向我反壓之力稍帶上提之意味。對手即向前傾危。此時我之臀部儘向前進。照第三十七圖之樣式。我左足踵向後踏。同時屈右足用極柔軟力當對手之小腹。此時我之兩手。更加緊拉引對手之兩手。我身向後隨仰。隨照第三十八圖之樣

圖七十三第



二之擗身仰



第三十八圖
仰身擗之三

足充分伸直。挑飛對手。如斯對手之體。其頭部迴轉。其足向虛空畫一半圓。其背遂在我頭部之前方仰於地上。此法向下引對手上部之力。與足部伸挑之力。其

式。引對手向我頭側。同時將我屈曲之右

用力雖正相。反而足部若不用強力。斷難達到目的。

三九 裏摔

仰身摔完畢後。二人同起立。進至距四五尺處。於是對手一步向前。舉右拳向我



裏 摔 之 一

頭部打來。斯時我變更自身之上部。稍向右斜。避免其右拳。如此對手因下打之力。自然右足即稍帶向左轉之氣味。終向右後隅傾危。以故我照第三十九圖之樣式。轉入對手之右後隅。腰稍下落。抱住對手。其抱法。我胸正對對手之腰部而密接之。左手順對手之後帶。以手掌按住對手之左前隅之肋下。右手稍向上。按住對手右前隅之下腹。使對手緊貼我

之左胸部。於是摔對手時。隨向後翻。隨用我兩手向上推對手之左肩。以我之體

力上舉對手。對手之足稍離地。我體稍向下落。我身向後仰。使對手越我肩如四十圖之樣式。倒於我後。我體與對手之體。成稍隔離之形勢。

四〇 隅返

裏 摔 之 二

此法照四十一圖之樣式。組成一右自護體。用左手將對手之右腕夾於腋下。右手伸入對手左腋下。按於對手左後隅之最上部。或順抓對手之左前隅帶。於是我隨退隨拉對手右前隅。次又拉



第 十 四 圖

其左前隅。第三步時若拉對手之右前隅。其力量出乎對手意料以外時。彼即向

圖 一 十 四 第



一 之 返 隅

進對手右足之外側。隨將我臀部落於前方。同時右腳面當於對手之左內後股。我

率 角 法

圖 二 十 四 第



二 之 返 隅

此方傾危。出足似爪立。體重移於右足之前隅。其左足即將擡起。於此瞬間。照四十二圖樣式。儘量接近對手。左足隨

六五

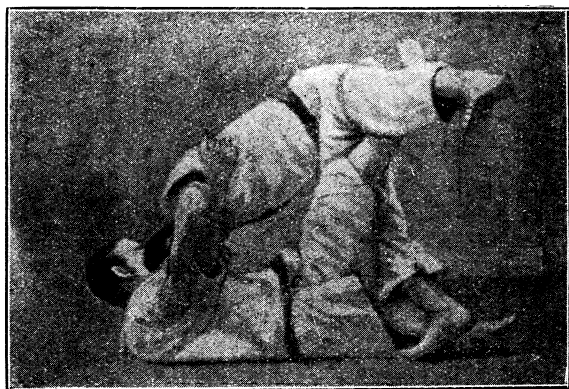
身卽向後仰臥之。照第四十三圖之樣式。挑對手之左內股。同時我之左手將對

手之體強向下拉。用右手推對手。如

是則對手必倒臥於吾之側方也。

此法將對手拉左拉右。第三步拉對手之前右隅時。在普通之順序。我之左足與腰雖均相應而後退。但如此則不易施法。故第三步時。足與腰仍然保持第二步之原狀。我身隨倒隨施法。如此我與對手距離較密接。故施法亦較容易。

第四十三圖



隅返之三

四一 橫格

式子。我隨退隨引對手之右前隅。使其傾危。對手隨我手引之力而前進。仍欲保

第四十四圖



持其自然體。然我退至第三步時。我稍帶前進意味。偶以猛力拉引。於是彼向右前隅傾危。其體重殆盡移於其右足之小指上。斯時我照第四十四圖樣式。全身以右足支持之。以左足掌掃對手之右外踝邊。我體遂挺如木棒。自向後仰。此倒

法即所謂捨身法。我之左後隅着地。右後隅不着地。如斯以抓對手右袖之左手。儘力向我身邊拉引。對

格。手以抓對手左襟之右手推伸之。務期使對手脊背着地。但使用此法不可過用強力。用足掃。同時我身臥倒時。兩手將對手下直拉。即可將彼痛快摔倒。惟是此法有傷對手肩背之虞。故初學者。須多加注意。又此法不可將對手摔於遠

方。總以彼身與我身並行倒臥才好。

率角法

圖 五 十 四 第



四三 膝車

車 橫

此法例如對手照我頭部打來。我向左轉身躲避之。同時轉至對手之右後隅。身與兩手之用法。全與隅返法相同。對手爲躲避起見。身向前屈。如是即不能挑檔。可照第四十五圖樣式。將我右足自前方深踏入對手檔間。於是利用對手前屈之力。我身左旋臥倒。同時以左手拉引對手隨我身運動迴轉之。右手助其運動。投對手於我左肩之旁。

四二 橫車

六八

此法仍是向後牽引對手之右前隅。使其傾斜。於是移我體重於右足。照四十六

第 四 十 六 圖



膝 車

圖樣式。我左足之側內橫當對手之膝頭。我身向左旋。用抓對手右袖之左手向我之左橫牽引之。並用抓對手左袖之右手幫助左手之運動。如斯對手之身體以其膝爲軸。則似轉輪而臥倒矣。

四 體落

用此法時。對手之身挺腿直。身之上部稍向前傾。體重充分移於右足。向右前隅或稍右橫傾危場合。最爲適當。當此時也。我由普通之地位稍向左移動之。照四十七圖樣式。右手伸入對手之右足外側。同時以抓對手左橫襟之右手向

傾斜方面牽引之。又以抓對手右袖之左手。向我身邊強拉。我體之上部稍帶向

後氣味。而向我橫側拉摔對手。

四五 大外格股

此法係傾危對手之右後隅。以故務期接近對手之右橫側方易施法。接近法

有二種。(一)係將對手牽引之使就
體
落
我身。(二)係我進而接近對手。接近
之方法雖不同。而使用之方法則一也。

惟牽引對手接近我身時。不可使其身
屈。使其稍向右橫。而傾危其右後隅。其
右前隅向我左足之內側接近之。愈近

第四十七圖



愈妙。茲再說明進而接近對手之方法。當對手移體重於右足時。我雖以強力牽

引之而對手仍不接近於我。斯時我用右手稍壓對手之肩部。使其傾向右後隅。體重滿載於左足。於是我之右足出向對手右足之橫側。如此則與牽引對手接近於我相同。惟任使何法。不可使對手變更其傾向右後隅之姿勢。是爲至要。如

第 四 十 八 圖



大 外 格 股

橫股。用力挑對手之右外橫股。同時用兩手向下牽引。則對手即倒臥於地下矣。

四 六 出 足 掃

率 角 法

斯按照第四十八圖樣式。

我之體重。全移於左足。我之右足自對手之右橫側向我之前面伸出。屈膝而使足指向我之左面。於是用足指似向地畫一圓弧之狀態。伸膝使我之右外

出足掃者。即掃對手進出之足也。出掃最好之機會。如第四十九圖。對手右足較普通之場合稍出左方。左右兩足成交叉之形勢。對手將其體重向右足將移

圖九十四第



掃 足 出

而未移之頃。在此瞬間。用我左足心掃對手右足之外踝邊。同時拉對手右前隅而倒之。但我之左內踝有時與對手之右外踝或脛衝突之。互感疼痛。故須用足心爲妙。

四七 橫落

組右自護體。將右手插入對手之左腋下。左手抓對手右奧袖之外側。右手從對手左腋下抱彼之左後隅。於是左右互拉對手前隅。當彼體重移於右前隅時。我

更用力拉其右前隅。令接近我身。照第五十圖樣式。用我左足腕以上之內側。當

圖 十 五 第



橫 落

對手右足之外踝。防彼右足之進行。同時我身向左隅倒臥之。兩手均向我身邊拉引對手。相手則倒落其右前隅矣。惟我身倒臥時。須轉身以我之左後隅着地。又被摔者與我之身成並行倒臥之勢。方妙。此法須抱緊對手之手。否則對手之肩有負傷之虞。又摔倒對手。純以我之體力牽引之。倘用法之半途。我手一緩。則失卻效力也。故自始至終。不可緩手。

四八 小外格腳

率 角 法

亂摔之際。我擬持對手之右前隅。拉引近我。對手有時恐其身體傾危。略將其右足向正面進出。故相手之體重。反不在足指。卻在其後踵。斯時使用小外格腳法。最爲適宜。尤以對手抽腰向後。其體重移於右足後踵時。最爲適宜。用法將我右

第五十一圖



小外格腳

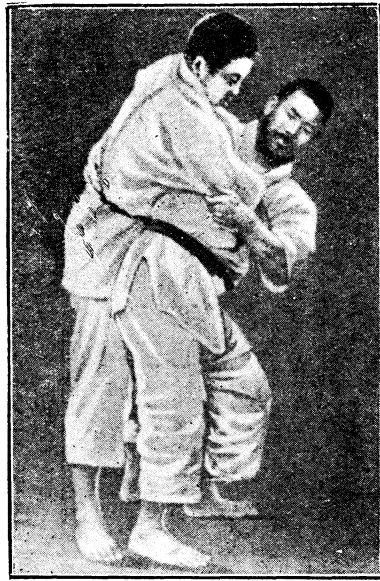
足進入對手右足前方。體直立用右足支持之。照五十一圖樣式。將左足拇指側如鏟形。格對手伸出之右足踵。貼地皮向我方掃之。同時持對手袖之左手與持對手左襟之右手。助

我左足之動作。向其右後隅傾危之。小外格腳。對手將向後退時。亦可使用。卽對手向後拉我。或我推對手向後時也。

四九 大鈞腰

當對手持右自護體或稍似自護體之姿勢時。我亦持右自護體姿勢。用右手輕輕從對手左腋下迴向其後方。循其腰帶深深插入。手掌與腕輕輕向上推舉。如

圖 二 十 五 第



大 鈞 腰

斯對手不知不覺。身體即向前探出。於是我急用右腰稍往下落。照五十二圖樣式。我之右足並於對手右足之內側。我之腰與背部務須密接對手之腹與胸部。於是腰稍向上挑。同

時並旋轉我腰。左手牽引之。此即是大鈞腰之作法也。

五〇 腰車

率 角 法

當二人比賽之際。我牽引對手使其右前隅向前傾斜之時。對手爲避免我牽引。有時其左前隅向我之後方旋轉之。然對手之自然體仍不能恢復。且彼之身體有幾分依靠我之右腰。斯時我用右手抱住彼之頸頸。再用左手貼胸腹部橫拉。

第五十三圖



腰車

前牽轉之。又用抓袖之左手。將對手之體向我左側牽引。如是對手之身體。以我腰爲軸狀。如轉車輪而倒下矣。故謂此技曰腰車。

對手之右袖。同時我腰稍
向下落。右足與腰。共向左
轉。照五十三圖樣式。我之
腰向對手之右腰突出之。
我之左前腰。殆與對手之
右前腰相接。拗上身。腰向
上挑。同時用抱頭之手。向

五一 挑腰

用此法時。將對手向右前隅牽引。稍似圓形。對手雖仍存其右自然體。而其左足之體重。即大半移於右足。其體自然稍向前傾。則自然體破壞於不知不覺中矣。

第五十四圖



挑

腰

如此對手欲恢復其原狀。必向前出足。此時我用右手向上提對手。體稍向下落。照五十四圖樣式。曲右足之膝。我之外側。當對手兩膝之上。兩手稍往上提。用右足向我之右橫挑對

手。此時非僅用對手之力。而腰力亦甚緊要。又用抓對手右袖之左手。向下牽引。用抓對手左襟之右手。向下押。其押的方向。與我右足向上挑之方向正相反。如

此手足腰三者之用力。必須一致。始易成功。

五二 谷落

此法假定雙方組以右自護體。我擬使對手向右上隅傾危。對手必反向後縮或



第五十五圖

反傾危我之右前隅。此時

對手之體重必移載於右

足。先退左足。其次右足與

其體並退。當其右足之體

重已移而尚未移盡時。對

手必向其左後隅傾斜。或

因其他機會。自然向其右

後隅傾斜時。照第五十五圖樣式。我將左足從對手右脛右後隅擦下。我上半身
向左前隅倒臥之。同時我以插入之右腕極向上推。以左手與身體之力量將對

手向其右後隅拋落之。

此法與橫落不同之點。第一。橫落我體向後隅。谷落。我身向前隅。第二。橫落對手之身向前隅。倒。谷落。對手之身向後隅。倒。第三。橫落以我手緊抱對手之腕。自始至終認爲必要。谷落。摔施技以前。雖有相當必要。及施技時。則無甚必要也。

五三 後腰

使用後腰法。最適當之場合。係對手欲使用腰摔法。我抱其背部。使貼我腹部之時也。今假定對手欲使右腰抗我。我稍將體向下縮。緊貼對手。照五十六圖

第五十六圖



樣式。用左手從對手後抱其腰。用右手抑壓對手之左下腹。於是伸我膝。少高我

腰身向後轉。以故對手之身體。即從空倒於後方。同時我向後退步而摔之。此即後腰之摔法也。但對手身體柔軟。並將足絞住我足而身向前屈時。則不易施法也。故必須俟對手轉身而稍堅硬時方可。

五四 帶落

第五十七圖



帶落

使用帶落場合最少。互組右自然體。對手腰未十分下坐。拉之其半身容易向前來時。使用此法。即將對手之右前帶用我右手從裏抓住。稍向上提對手使貼我腹部。同時用左手將對手抓我左襟之右手除去。於是我之左半身。自對手之右腋下轉向其後。對手之臀部貼我腹部。使對手肋之右後隅。緊我肋之左前

第五十八圖



隅。於是我左足踏進對手左踵後。我左手自對手之右胸部斜抱其左腰部。將對
 手挾於我左腋下。於是我用腹部稍向上抗對手之臀部。照第五十七圖樣式。對
 手身體即少向後傾。架於我之左腰間。斯時我用上半身與手之力將對手擡於

後方。

五五 抱分

抱
 此法之使用。當對手被擡
 倒將起。或對手恐被擡而
 故意匍匐之時。今假定與
 分
 對手之左脇相接觸。照第
 五十八圖樣式。用我右腕

從對手右腰伸入抱其腹。用左手自對手之左腋下抱其腹。使 myself 緊貼彼身。於
 是我之左足插入對手腹下。我身向後仰臥之。則對手隔我身而倒於我之右側

矣。

率角法

八二

五六 引返

此法組右自護體。抱對手之右腕。入我左脇。再將我右手插入對手之左脇。把對

手向右前隅拉引。其體則向前傾。其體重

之大部。則移載於右足。如有時其膝屈

而不動。其右足即呈爪立形狀。而傾危矣。

其時我照第五十九圖樣式。用右手把對

手右上腕從下抱住。同時左足伸入對手

之右足右側。身我即向後仰臥。同時用右

足脛挑對手之右後股。則對手即倒臥於

後旁矣。

第五十九圖



引返

五七 小釣腰

此式當對手在自然體姿勢時。我順抓其後帶。稍向上提。乃用腰擡之法。此法抓帶法有二。一自對手上抓。一自對手手下抓。自上抓者謂之大鈞腰。自下者謂之小鈞腰。其法雖二。理一也。茲只說明小鈞腰而已。

圖 十 六 第



腰 鈞 小

並與其方向相同。同時自右向左旋轉。我身左足儘向後撤。我腰背緊貼對手之下腹與胸。於是用左手向下拉。右手向上提而擡之。大鈞腰用法與此相同。其時

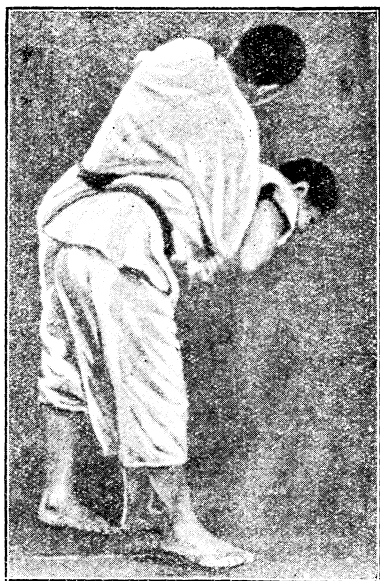
組右自然體。用我左手抓對手之中袖。伸右手自對
手左手下順抓其後帶。對
手身體稍向前傾時。用抓
對手帶之左手向上提鈞
之。照第六十圖樣式。把我
右足進入對手右足內側。

機乃對手對我用小鈞腰插手入我腋下。尙未施法之時爲最宜。

五八 外捲

捲法有外捲內捲二種。茲先說明外捲擗法。

圖 一 十 六 第



外

捲

雙方尙未交手之時，對手
時有伸右手探身抓我襟
或肩之場合。又對手用右
手抓我左襟或肩。體不甚
堅強。用左手輕抓我右袖
時。我體稍引對手。彼身即
稍向前探。斯時我用左手

抓對手右下袖。拉對手使貼我身。我右足進入對手之右前隅。相距一尺之地。同
時用右肘從上側抱住。同時用我右足爲軸。照第六十一圖樣式。我身從右向左

轉。移我左足於對手右足與我右足之間。同時稍屈之。臀部突出。使我之左脇與

圖 二 十 六 第



移

對手上半身右前隅緊貼。如是對手之右手與身殆全被我身卷住。我即迴轉我身。同時向橫側摔之。對手則必倒於橫側也。此時我身之右側即着地。對手之腹至橫腹邊。全被我背部壓住矣。

五九 移腰

腰

此法互組右自然體。有時對手之左後隅向我右前隅時。或我能乘機轉到對手之左後隅時。照第六十二圖之樣式。伸我右手入對手腰邊。稍作反回姿勢。

抱起對手。於是對手身即離地。對手欲避免被摔。兩足必掙扎之。其時我用手腰。

把對手稍向後帶。對手之身即轉向我右後。則構成使用腰法之場合也。故照使
用大鈞腰法拗腰。左手向下拉摔之。

六〇 大外落



圖三十六第

大外落

仰態度。一旦舉右足屈膝伸入對手之右橫側。照第六十三圖樣式。將所屈之膝
隨伸隨向後鈞。用我後股從對手之右後股擦下。同時用兩手下押之。則成功矣。

若組右自然體。使對手向
其稍偏右之後面傾危。其
全身重量。移於右足踵時。
使用大外落法最爲合宜。
於是摔對手時。我左足進
至彼右足之右側。我全身
重量全載於左足。稍帶後

大外落酷似大外格股。其實不然。大外落傾危方向稍偏正後面。對手體重載於右足踵。而大外格股則不然。其傾危之方向在右後隅。其體重載於右足之右後隅。又我右足之伸出方向。大外落係向前伸。大外格股係向我之左橫伸。又摔對手時。大外落用我右後股當對手之後股。而大外格股。我右股之右後隅。當對手右股右後隅。

第 六 十 四 圖



抗 袋 摔

六一 抗袋摔

亂捕之際。對手時有用下把者。其頭頂我腹部。用兩手抓我帶或衣服。展開兩足作頑強抵抗勢。當此時也。照第六十四圖。我用兩手從上將對手腹部抱住。

用全身力抱起對手。同時我身向後仰臥。對手即從我頭上向後倒。此即抗袋摔法也。但摔投之際。我頭須向左或右歪屈之。以避對手身體之妨礙。

六二 橫分

第六十五圖



橫分

此法亦可謂之橫落。雙方組右自然體。兩手抓法與倒身相同。作法亦相同。將對手向其右前隅拉引之。使其傾危。則對手隨拉引力而向前進。其體重並載於右足。有時其體則向

前隅傾危之。其時則照第六十五圖樣式。我兩足進入對手之橫。同時我上半身少向左。我身隨倒隨將對手向其右前隅投摔之。

六三 內捲

內捲法與外捲法。其作法與用法大致無異。惟使用時。我腕之捲法不同。其不同

第六十六圖



內

捲

之點。即照第六十六圖之樣式。用我右腕從對手右腕下捲之。我左手使指甲向上抓對手之右手腕。於是照外捲方法漸次旋轉。我身將對身手捲於我身。同時用力摔投之。

六四 小內格腳

使用此法之機會。假定組以自然體。對手之左足比普通之場合稍伸出時。其足將着地而未着地。其體重將移其足而未完全移載之瞬間。爲最好之機會。其用

法先拉對手之右前隅。彼欲維持其自然體必多少隨我前進。斯時出其不意。拉其左前隅。如是恆得到使用此法之最好機會。斯時照第六十七圖樣式。用我右足載我體重。用我左足之足心邊掃對手左足踵。同時用兩手助其運動向下拉。

第六十七圖



小內格腳

之。雖然若對手將其體重完全移於左足時。須使用相當之強力。又有時對手變更姿勢。返施此法於我。亦有之。故須敏速從事。方妥。又用腳掌掃時。須用全體力量。始易奏效。

此法又雙方組以右自然體。掃對手右足時亦有之。其用法係向右前隅再三拉引對手。有時對手順我拉力向前伸足過度。此時用小內格腳最爲適宜。用右足

照左足掃法掃之。

六五 足車

組右自然體，稍帶圓形狀向我右橫拉引對手。使彼向其左前隅傾危。對手之身



第 六 十 八 圖

右橫貼對手之左前隅，直伸右足用我橫側斜當對手左前股及載對手體重之左足膝，妨其前進。用左手將對手之右袖向下拉之。用右手將對手之左襟稍帶

有時其左足不動，稍向前傾。其體重多移於右足而其自然體即破壞矣。斯時對手欲恢復其自然體，伸出左足時亦有之。故當於其瞬間，照第六十八圖樣式，用左足支持我身，以我

迴轉性而下押。並掃對手之足。如是對手身體以右足爲軸。如車輪狀而轉倒矣。又有組右自然體而用左足格腿之法。其法將我抓對手左橫襟之右手鬆放。速從外順抓對手之左上袖。使對手向其左前隅傾危。對手有時出左足稍向前傾。其體重移載於左足。故乘此機會與右足格腿法相同。以我右足支持體重。使我左橫脅貼對手之右前隅。伸直左足用外側斜當對手之右前股及左足膝。用右手向裏下拉引對手左袖。

用左手押對手之右腕邊而投擗之。

六六 背負落

背負落

實際用背負落之場合最少。然因其亦爲擗法之一種。茲簡單說明之如下。

第十六圖



第七圖



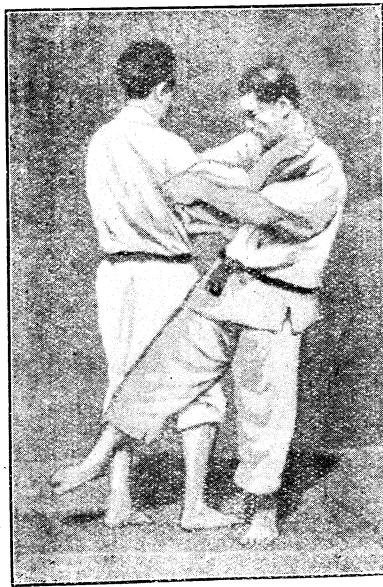
此法之使用對手身體不甚高大，當其直立而持自然體時，最為適宜。斯時我照第六十九圖樣。用左手從裏抓對手帶之右前隅邊。用右手握對手右中袖。於是用左手拉對手體，使貼我身。同時向左迴轉我身，而背向對手。前面右肘向對手右外伸出。右肩入對手左腋下。同時右膝立。左膝着地。左手握帶不動。用右手將對手從我肩上摔下之。如是對手即如背負摔之樣式，倒臥於我前方也。

六七 山嵐

此法組右自然體。用我右手順抓對手右襟。用左手抓對手右袖。再三向對手右前隅提出。則對手時有山嵐。我拉力其體向其隅傾斜。其體重載於右足。成足

指爪立之狀況。此時照第七十圖樣式。我身右後隅密貼對手右前隅。我右足脛橫側當對手右脛橫脇。用我右足全體掃對手足。同時我右手始帶上提意味。終與左手成車輪狀摔落之。

圖一十七第



大外車

六八 大外車

在自然體時。對手身體時有向後傾斜而體重載於兩足踵。斯時我照第七十一圖樣式。我之左足與對手右足右橫脇相並。載體重於左足。伸右足使其後。

部斜當對手右後股及右後臑。稍帶上提意味。用兩手與右足力以我右足為軸。作車輪狀而摔倒對手。

第七章 固法之說明

六九 固法之概要

固法中之押法。若能時習之。其能補助體育之發達。與練習摔法無異。摔法雖有時亦須用力。然多係利用對手之力。而對手方則務期不爲我所利用。彼此雖均用力。而均避免以力抵力。至於押法大致用我力押對手欲起立之力。對手亦用力反抗我押彼之力。故比諸摔法。彼此用力較大。而用力之方法。摔法與押法亦不相同。押法能活動摔法所不能活動之筋肉。故摔法與押法均爲體育上必要不可缺之方法也。若能教授得宜。全身上幾無不運動之筋肉。故卽此一點較其他運動已高出多多矣。絞法與拿法均以勝負爲主。非體育之最良方法。且帶有危險性。不宜於初學。必也將摔法與押法熟達後再習之方可。

七〇 上四方固

押法之使用。均係當對手倒地而仰面朝天之時。以下各節均係假定對手仰面



圖二十七第

上方四固

朝天。而說明之。上四方固者。先出我兩膝於對手之頭部。再用我之右手從對手之右腕下伸入其體之右側。順抓右橫帶。左手亦如右手抓其左橫帶。押對手之頭於我之腹下。置我頭於對手之腹上。開我兩膝往下押。照七十二圖樣式。若對手欲從肩起立。我即以胸部押其肩部。若對手欲拗腰而起。我即以手妨之。其他無論對手欲於任何方面起立。均以相當之方法妨止之。不令其起立。故用力不可固執於一方。必留有餘力臨機應變。應付他方。若用力偏於一方。

則易被對手乘隙而起。不但此法如此。凡固法都須留意此點。

第 七 十 三 圖



崩 上 四 方 固

此法兩膝出對手頭側。一手插入對手腕下。抓其橫帶。又身體之押法均與上方固同。其不同之點。即其他一手照第七十五圖樣式。正與上方固相反。從對手上插入其上腕之下。握其後襟而已。此法對手被上方固法所押。而欲起立。一手入我脇下時。最易使用。

七 一 崩四方固

七 二 橫四方固

此法假定我在對手右側。照七十四圖

樣式。右手從上伸入對手股間。從其左股下順抓其左後帶。左手從對手右肩伸

入其首下。順抓其後襟。儘量開張兩膝緊貼對手右脇。挾對手之右手於我左上

腕與左上股之間。置我胸於對手腹上。

若對手欲起立而移動其體於左方。我

亦隨之前進。兩膝仍緊貼其體。不使對

手右手自由活動。如彼再欲起立。卽於

反對方面加以力量。妨其活動與其他

押法相同。

七三 袈裟固

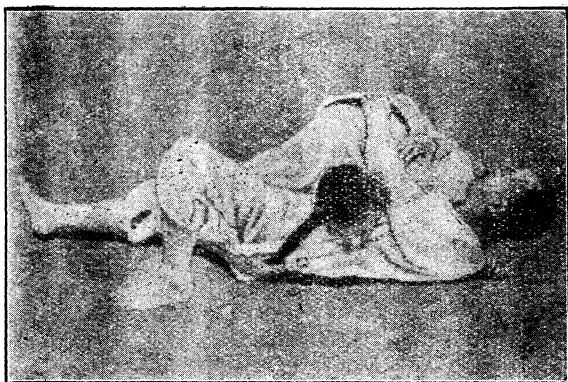
此法假定我在對手右側。照第七十五

圖樣式。我右腰壓對手右腰。從我右橫

腹至腋下斜貼於對手腹部。至左胸部。

我右手從對手左脇下伸入。抓其左肩。我左手從外面深抓對手之右袖。將其右

圖 四 十 七 第



固 方 四 橫

腕挾於我左脇內。用我左胸押對手胸之上部。曲我右膝以股緊貼對手右橫脇。

第 七 十 五 圖



袈 娑 固

曲我左足身向後仰。務使左足內側貼地。若對手擬從右肩起立。我以左手與胸妨之。對手如欲自右向左翻。我即以右手按地。以腰與兩足制之。又對手之腰隨引退而隨向左轉。擬翻我而起立之。我即隨彼前進。仍以腰與兩足妨礙之。使彼無向後翻。我之餘地。同時以我左手與胸部妨對手之起立。

七 四 固 肩

固肩法有二種。其第一種之腰足用法。全與袈娑固相同。若在對手右側時。即照七十六圖樣式。我右手自對手左肩尖

伸入其頭後。左手自對手之右肩尖下伸入與我右手緊握。我之右胸部壓於對

圖 六 十 七 第



肩 固

圖 七 十 七 第



種 二 第 之 肩 固

手右胸部上。挾對手右上腕於我頭右橫與對手面之間。妨其自由。與袈裟固同

樣於對手欲起立之處。加以壓力。

圖 八 十 七 第



絞 字 十 並

固肩之第二種。我兩手之握法與妨礙
對手上腕之自由。雖與第一種完全相
同。而我兩足之用法則與第一種大相
徑庭。即照第七十七圖樣式。我右膝似
跪時。膝頭着地。務期與對手右橫緊貼。
臀部向上。伸左足於我左橫。於是對手
欲起立時。照第一種方法制止之。

七五 並十字絞

此法當對仰臥之際。照七十八圖樣式。
我跨其腹部。兩膝着地。用左手自對手
頭左側順抓稍後之襟。右手順抓其頭右側之後襟。我兩腕向下。於對手胸上結

以十文字。自兩手腕以至下腕部份。其小指橫側。務期捲於對手之頸部。我與對

手接近。同時我兩腕向左右引拉。絞對手之咽喉。止其呼吸。但兩手引拉。不單依腕力。須開張兩臂。接近我之胸部。同時用力引拉。

七六 單十字絞

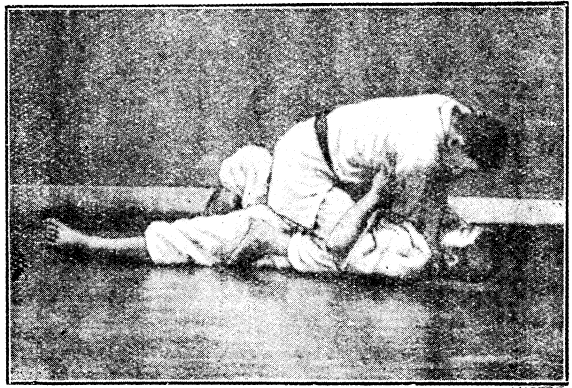
照第七十九圖樣式。當對手仰臥時。我跨於對手體上。用左手逆抓對手之左後襟。用右手自左手上順抓其右橫襟。成單十字形。用兩膝挾對手之胴部。身向前伏。同時左手拉。右手押絞其咽喉。

第七十九圖



七七 逆十字絞

圖 十 八 第



種 一 第 絞 字 十 逆

逆十字絞不限於對手在仰臥之時。有時當立擗之際亦可使用此法。又有時一旦跨於敵腹。照第八十一圖樣

率 角 法

圖 一 十 八 第



種 二 第 絞 字 十 逆

此法照第八十圖樣式。兩手均逆抓對手襟。拇指之橫側。當對手之頸。與並十字絞不同者。僅此點已耳。其他均同。但

式。隨橫倒。隨絞對手。並用兩足挾住敵腰。足尖互相格住。最易使用絞法。然隨倒

隨用法有須注意者。斯卽我左手若在上時。向右方倒則左手鬆緩。不能絞住。故當此場合。我須隨向左倒。隨絞對手。

七八 裸絞

裸絞

此法不抓對手衣服。而絞其咽喉之法也。其方法當對手坐地時。照第八十二圖樣式。我出左膝突其後方。立右膝而用法。我右手用拇指側從對手頸頸之右方捲住。正當其咽喉之下部。越對手左肩。抓住我左手之上腕。左手用掌抑

第 十 八 圖



壓對手後頭部。稍帶向後拉對手身體之意味。我引右腕同時我用左手向對手

頭之前方押絞對手

七九 送襟絞

圖 三 十 八 第



絞 襟 送

拉引對手之意味。用我右手絞其咽喉。對手若欲逃脫。愈掙扎之。則我左手愈向裏抓。其頸頸被我絞愈緊。此法之使用。不限於對手端坐時。即使用抱分法。不能如意時。亦可變更手法。使用此送襟絞法。

假定對手端坐。我從其後用右手絞。照第八十三圖樣式。左膝跪。右膝立。用右手自對手右肩捲其咽喉。同時順抓對手之左後襟。自對手左脇下入左手。順抓對手右前襟。向後稍帶。

八〇 單羽絞

此法亦係當對手端坐時使用之。若用右手絞照八十四圖樣式。我在對手後面。

第八十四圖



單羽絞

跪左膝。立右膝。我右手自對手頸。頸右側向前旋轉。抓其左後襟。我左手自對手左脇下伸入轉入肩。上以指甲當其後頸稍上部。伸我腰同時用右手拉引。用左手向前押對手之頭。

絞其咽喉。

八一 絨腕

此法有對手倒時及對手坐時使用之二種。茲單說明對手倒時使用之法。

第 八 十 五 圖



絨 腕

對手倒時假定我在其左側伸我左手入對手右上腕之下。對手爲防禦起見非用右手推我咽喉部。卽抓我襟。當此時也。照八十五圖樣式。我用右手對右手腕（我拇指向對手之臂）使對手之肘曲而不動。將其下腕稍帶向前推之。意味而按住之。同時使我掌向下之左手入對手右上腕之下。握我右手腕。我用右手下壓對手之右手。用左手腕上抗對手之上腕。如是對手之曲肘。受上下兩反對之壓迫。故其關節必感痛疼。甚至有挫折之虞。

八二 挫腕

率 角 法

雙方立摔之際。對手時有無意中將手伸出之時。今假定對手伸出右手。照八十六圖樣式。我用右手握其手腕內側。使向拇指側或肘方。其內側向上。同時我左足向前而轉身。伸入對手右脇。同時挾對手右腕於我左脇下。我左手之下腕當

第八十六圖



挫腕

對手之時或肘之上部。抓我右下襟。右手下壓對手下腕。如是對手之右肘關節卽成逆狀。因腕被壓。卽上挺身亦不能脫出。其肘之關節。甚感苦痛。終至於折。惟下壓對手右手。須使

其內側始終向上。否則不能奏效。

第十八圖



十字固

今假定我在對手仰臥之右側，脇八十七圖樣式。右手握其右腕，左手握右腕之第二腕，兩手小指均使向對手之肘。挾其手於我股間，伸左足於對手咽喉之下。

部或載其胸間。右足曲膝不動，使足腕前部當對手之右脇下。我隨向後倒，隨使對手手之內側向上，稍向我右橫拉引。如斯與挫腕同一理由，而關節感受苦痛。此法我倒跨對身上時，對手從下欲起立，出手抓我襟時，最易使用。然我身與對手身隔離時，則不易施法。故我股務期於對手之肩尖接近為必要。

八四 固腕

此法我在對手仰臥之右側，左膝跪，右

膝立。對手時有伸左手欲抓我右襟。或伸手到我咽喉左右。其時我速照第八十

第八十八圖



固腕

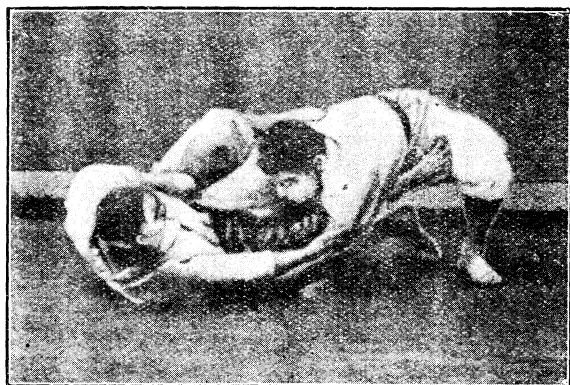
八圖樣式。疊左右手當對手伸出之左肘關節外部。稍帶下押氣味。向我胸前按之。如是則對手之上下腕即成一直線。其肘之關節被我押住。對手肩不能動。其手指被我肩支住亦不能動。故我若用強力則敵之關節即折斷矣。

八五 固膝

間跪於地上。伸右手入我左腰邊。其肘之外部當我左膝之內側。斯等場合。最易
此法最初雙方站立。我用兩手抓對手兩下袖。使用仰身摔法而不成功時。我向後仰時。對手時有出其右膝入我股

使用固膝之法。其方法照第八十九圖樣式。我拉引對手之兩下袖。右足推對手

圖 九 十 八 第



固

左股之上部。使對手身體不得自由。我左膝之內側支對手右肘之外側。對右手手指。支於我身之左橫。其肩因身體失去自由。而不能活動。故我左膝若加以強力則挫折對手右肘之關節矣。

八六 緘足

膝

此法與固膝相似。以我兩手抓對手之兩下袖。用左足使用仰身摔法而不成功。對手出其左足入我腰之右側時使用之。其時放開抓對手右袖之左手。順

抓其右前襟。照九十圖樣式。我之右足從對手左足後側轉入其內側而格住之。

我右足踵當其左內股。左足當其右內股。於是照九十一圖樣式。我兩手隨拉隨

第九十圖



絨足之一

第九十一圖



絨足之二

伸兩足。如斯對手之左足腕。被支於我之右脇下。其體因被拉引。不能後退。又其

缺 页

缺 页

人中法。係用拳骨或肘。強撞鼻下。

霞

用右掌小指側面。照準俗所謂太陽穴之處。打擊之謂之霞。若以點穴法用強力打之。對手有一時昏倒之虞。

水月

俗所謂心窩之處。用拳、肘、膝頭等強撞之。又用足踢之。斯乃極有效之點穴法也。惟踢撞時。務期用我足蹠頭（指與足心間之尖部）

電光及月影

撞踢最下肋骨之邊。撞右方謂之電光。左方謂之月影。

明星

力撞臍下一寸之處。

釣鐘

釣鐘法者用膝頭足踢撞毬丸。或用拳打毬丸之方法也。
其餘之點穴法。其名稱及場所如九十二圖之所示。

國術館適用的名著：

國術教範

下列各書·或得自秘籍·或由國術專家創作·文筆淺顯·插圖清晰·指說詳細·適合於國術館之教授及個人練習之用·

- 查拳圖說 一册 二角
 七星劍圖說 一册 四角
 三義刀圖說 一册 七角
 劍法圖說 二册 六角
 射技圖說 一册 二角
 單刀法圖說 一册 二角
 長鎗法圖說 一册 二角

- 少林棍法圖說 二册 四角
 少林拳法圖說 一册 三角
 六路短拳圖說 一册 五角
 形意五形拳圖說 一册 七角
 形意拳譜_{五綱七言}論 一册 六角
 服氣圖說 一册 三角

上海大東書局印行

