

教育部審定

中華新武術

初級教科

上編上課

拳脚科

創編者子良題簽

商務印書館印行



教育部審定原函

逕覆者本部前派本部主事許霽厚高等師範學校教員孔繁俊醫學專門學校教員周頌聲等馳赴濟南參觀

貴署新武術操法茲據該員等回部報告盛稱技術隊各項教練身手靈敏精神活潑在今日吾國軍事體育界中殊屬罕見各校學生演習是術亦有可觀足徵貴使教導多方提倡得力良用欽佩所送新武術一書業經本部分別審查作為教授武術參考用書以拳腳科上編上課供國民學校三年級以上及高等小學二年級參考之用上編下課供高等小學三年級及中等學校參考之用惟率角一科運動頗涉劇烈須特設練習場布置合宜庶便練習並准作為中學以上參考之用再京師各校課外運動前曾增設武術一門應多集教授善本以備研稽

特請

檢出新武術書拾份函送本部以便發交該武術教員酌做練習以資推行此



布覆順頌

公祺

教育部啓

民國五年初冬良編輯新武術拳角拳脚兩科圖說竣事上之

政府

教育部派委 許禹生孔濂伯周歌廷孫六橋諸先生來濟觀演試驗反命亟稱之經

教育部一再審定列爲各級學校武術教科惠函嘉獎甚至並由

教育部祕書 胡玉蓀先生函囑挑送武術教員二名充任北京高等師範由各
省考送學生附設體育專修科教員京師首善樹之風聲推暨自廣極佩 許胡
諸先生熱忱能宣

教育部統籌教育之德意發展國魂爰略誌緣起如此

民國六年三月中弦濟南鎮守使子貞馬良謹記

古有技藝名曰角抵
世風彫劫漸玩漸弛
惟新式弼陸古而
起蹈屣茲揚挽隕

大總統題詞

大總統題詞

振廢為武精神庶

從此始

民國五年十月

黎元洪題



中華新武術序

近世體育之學，教育家盡知矣。而少林宗派之拳術及技擊法，實為中國體育之最古而最精者。所謂氣功、身手、靜、悟、解、脫、推、而、遠、之、原、本、佛、法。蓋自梁之達摩大師棲止於嵩山少

副總統序

林寺叢明見性強身學說其義以軀
殼強而靈魂易悟矯正皈依者志靡
神昏之習前後左右不違十八片爾
少林開宗即始於此厥後覺遠上人
益以技擊及劍術諸學變化推闡者
法七十有二少林之名於以漸著白

氏李氏融合舊宗廣有百七十餘條
歷唐宋迄明代有傳人世有良法少
林之道於以大備夫創始之精澂既
為彼而增修之艱苦又如此流傳滋
衍歷數千載而不玉廢墜者豈易言
歟甚矣立法之不易而守道之難也

副總統序

溯自少林初起義使生徒謹守師法
以供健身自衛之用詎知歲月既久
傳希既廣賢者猶不失佛門慈悲本
旨而不賢者恃術陵人眩惑欺世由
外南北派別紛爭為世所詬病清初
雖有明代遺民空身佛地行宗風中

戒約崇道德當品極精心研究謹擇
門徒積習丕變稱盛一時要皆穩秘
潛藏為一身健術之計士君子克視
為社會上一種技藝無裨國家遂致
最精最古體育之先河日就式微良
足悲已濟南鎮守使門人馬子貞天

性英邁慨然於國勢孱弱世風萎靡
慕武士道之足以健身強國知體育
之學仍以中國武術為其原奮志求
師鈞深索隱少林奧秘竟得專精投
筆於戎歷練廿載其成育官兵忠實
武術於沙場中馬氏體操用為世許

而子貞知兵名亦以著近復推求考
證編輯中華新武術一書別為四科
繪圖立說以廣同袍之傳習振起國
民之精神因為述少林宗派源流變
衍見子貞學術難能而可貴又喜數
千載見性強身之學說始克昌明茲

副總統序

展得為強種強國之基質諸承學之
人莫益憤悻進修以達尚武真傳而
資政其用焉

中華民國五年十月馮國璋序



投石超距紀自遷
書宜興拳捷弄何
粹胡變出新意

法肇古初堅剛國

魄斯實權輿

新武術題詞

丙辰冬初

合肥段祺瑞



白
強
之
如

琴

張
紹
昌



吾國拳術厥惟兩宗少
林武當並世稱雄若論內
家少林尤工矯矯
馬君萬夫之傑妙得真
傳威武不屈著書餉學

陸軍次長題詞

陸軍次長題詞

足以張國

新武術題詞

乾城傅良佐



欲強其國
先強其身
養氣立德

張督學題詞

張晉長題詞

為之本根

新武術題詞

張懷芝



序

班書藝文志兵家分權謀形勢陰陽技巧四種技巧者習手足便器械積機關以立攻守之勝者也凡兵書五十三家技巧實十有三家百九十九篇蓋出於古司馬之職王官之武備也手搏劍道諸篇其最著者戰國時齊以技擊特聞其兵力之強與嬴秦東西並峙下迄兩漢置材官於郡國平樂廣場戲程角觝抑亦司馬法之遺也魏晉以降士人競於文墨師干之將亦羣以綏帶輕裘相尙其知嫻習手足之術有關武備者鮮矣梁天監中達摩祖師棲止嵩山少林寺發明見性強身之旨傳前後左右十八法於其徒覺遠上人闡明其義益以技擊劍術諸學爲法七十有二而少林派之名益以著唐宋迄明言拳勇者率宗少林與藝文志兵家之技巧一門蓋有合焉日本以武士術爲其國魂類皆師法少林甲辰日俄之役鏖戰甚劇日人每於戰酣之際手持短兵奮勇直前率制俄人之死命然則少林學派之功用亦大也哉我國當前清時軍中間有習者然莫能深造迨習用歐

西各國操演之法則講之者愈鮮他國知師法我少林之學說以強其國我國反敵屢棄之詎非邦人士之羞歟子貞幼從保陽平先生游精少林術慨然於時局艱危須目教育爲富國強盛之本而體育實爲智育德育之源遂將所學編爲武術教科專書凡分拳角拳脚棍術劍術四科名曰中華新武術近十餘年閒其在學校或戎行所爲教授生徒訓勵士卒者率以是書故北洋陸軍各鎮官兵精通斯術者不下數萬人近且傳播及於大江以南矣余督理山東軍務時子貞適鎮守濟南全省軍警各界之講體育者咸取則是書莫不姿勢改觀成績不著然則班書所謂習手足便器械積機關以立攻守之勝者是書蓋無愧焉余甚佩子貞能廣少林派之傳尤信其能紹兵家司馬法之遺而回復我中華尙武之國魂也爰誌其顛末如是濟寧靳雲鵬拜序

序

角力之文見於月令爲天子講武所不廢殆與步伐射御並隸司馬之訓童年讀書至此輒惜其術之不傳也繼讀班史刑法志有曰戰國稍增講武之禮以爲戲樂用相夸視而秦更名角抵先王之禮沒於淫樂中矣其言至深痛月令之云角力豈角抵之嚆矢乎然所謂先王之禮固自有在益惜其制之無可徵而春秋時挾輶超乘踰溝懸布抉門諸示勇於戰陳者之所爲爲左氏傳所侈陳者或亦近諸後世本角抵之遺參以華佗禽戲諸式爲徒手相搏之技江湖健兒方外畸人之能者往往遇之彼中大師皆以易筋經爲入手之基易筋經傳自達摩尤與華佗所言熊經鴟顧引挽腰體動諸關節者爲近或云岳忠武之受於周通者卽此能此者曰少林派稱正宗軍中閒有習者率不能造其極自習用西洋槍礮講之者益鮮自用西洋兵法練陸軍其體操則距躍競走升高擊重而去技擊亦尙遠昔惟善撲營兵丁習貫交每於朝元筵宴詔之則猶秦漢目下之濫觴且僅貫交

一技而已余治兵小站時馬生子貞以拳力名宗少林派頗以教其徒黨比鎮濟南出所得筆之於篇精繪而詳說之更益以棍術劍術二者命曰中華新武術郵余乞敍謂將先以拳腳等術施之於體操教諸部曲固其筋骸趨捷其手足以濟馳逐擊刺之窮子貞之講武殆亦知古人之遺意而不欲人戲樂視之者乎被子貞之教者學成而善其用斯爲不失志傳之旨於是乎書

丙辰仲冬涂世昌

序

技擊之學古無定稱拳捷手搏角力拍張著於史籍莫可殫述要之奮其武烈不假五兵則定義也嘗聞管子之爲教也於子之鄉有拳勇股肱之力筋骨秀出於衆者有則以告則其時主國而訓士重視茲學可以概見若曹子桓典論自敘謂鄧展善有手臂能空手入白刃復自紀與展相對其言曰余知其突以取交中也因爲深進展果尋前余卻脚鄭正截其類以此證之則漢魏之閒其學彌盛故今論者以少林拳式區而爲五曰龍曰虎曰豹曰鶴曰蛇後人衍之曰獅曰犬源乃出於華陀五禽之戲是我國之尊尙技擊由來遠矣顧此學也逸而爲技隱而爲術能者多祕之卽有傳習口耳相授譜錄闕焉至明戚南塘紀效新書始有拳經一篇清之初元黃主一百家始著內家拳法今俱行於世但戚黃之書一則爲說甚淺一則陳義過高且術語繁頤不加定名以圖考說輒難懸解卽如戚氏所稱宋太祖之三十二勢温家之七十二行拳三十六合鎖二十四棄探馬八閃十二

番李半天之腿鷹爪王之掣千跌張之跌張伯敬之打此皆昔之以專技名者戚氏未以詳著於書今欲叩其說而無人矣雖然明清之世戰術已尙火器戚黃不欲使我國技擊之學自此而湮而著書以張之其意微矣今馬君子貞以十餘年訓練之實驗編著中華新武術分科講授一爲率角二爲拳脚三爲棍術四爲劍術前二科書成以序屬譽君蓋不欲祕其學而以餉國人也先成此二科蓋以棍術劍術之爲功有賴於率角拳脚之先導講習以序次而姿勢遷變則以圖爲示教偉矣哉旣以揭向來口耳相授之晦塞卽足爲吾人願學無路之曙光豈非戚黃之遺意歟譽之從事於南通教育也亦嘗謀及於此延技士爲諸生師行之有年吾友黃君韞之繼商於嘗設體育傳習所於滬聘馬君之門人尹于二君以任其事畢業之生成績粲然設繼是以往得播斯學於國中而遍焉亦國之幸也夫技擊之學重自衛以備非常非殺人而快逞忿聞昔之精於是者有嘿嘿若枯僧婉婉若女子非至甚迫固不屑露術以自炫術之通於道者如此進而觀孫吳兵

法亦何莫不然擴而充之小效衛身大效衛國有固然者矣嗚呼此饗序馬君之書愴然感於中而願爲國人肫肫正告者也

中華民國六年元旦張饗序於南通縣

教育為富國

強國之本

子貞馬良題

体育乃智育
德育之源

子贞马良题

中華新武術

發起教育者

山東濟南鎮守使
陸軍混成第四十七旅旅長

馬良

發起總說

良生性不敏。體力不強。惟知嗜勤以補拙。而盡爲人之職分。於蒙學時。因慕武士道之自信優游。於是從學於保陽冠絕一時之武士。敬一平老先生。宗尙少林派。係傳自直隸南宮孟家橋。孟六老先生。數年以來。學雖未成。而祕奧之運用。稍知義理。因考世界各國。武術體育之運用。未有愈於我中華之武術者。前庚子變時。民氣激烈。尙有不受人奴隸之主動力。惜無自衛制人之術。反致自相殘害。浸以釀成殺身之禍。良蒿目時艱。撫膺太息。是以決心考究我國數千年來武術。編定武術教科專書。以振吾中華尙武之風。蓋所素志然也。庚子杪。良在山西陸軍學堂。充任教習。卽以所編之拳脚科、率角科、教授學生。至次年終。趙先生次珊。巡撫山西時。曾經獎勵。名之曰馬氏體操。後又充直隸陸軍學堂教習。亦以斯術爲前題。惜學卒業者甚少。迨至英特日俄戰役。見特人

以四萬強健之民。不受挫於強大之英。日人能敗強大之俄者。皆人種強健。有自立之能力。不受人之奴隸也。嗣充陸軍第三鎮輜重營管帶。及本鎮參謀官。其官兵亦未有學成斯術者。後在北京第六鎮。充正參謀官。維時 國務總理。兼陸軍總長。合肥段先生。前統制第六鎮時。知良素抱此志。曾命以率角科。教育目兵。良因在保定。邀來 平老先生之學生馬慶雲、王維翰、兩生。專任第六鎮率角教習。所習之術。皆本良所定之教科實行。各鎮參觀此術。均表贊同。邀請教習。經 前訓練近畿陸軍各鎮鳳先生禹門。飭派馬教習慶雲。王幫教振德。沙幫教金才。孟幫教國春。轉教第一、三、五各鎮。又經 陸軍訓練總監蔣先生賓臣。前陸軍講武堂總辦時。以率角科。定爲講武堂學兵營體操專科。特調王生維翰。充當各鎮官長目兵率角科教習。數年以來。北洋陸軍各鎮官兵。精通斯術者。不下數萬人。迨良調充本鎮步兵第二十一標礮兵第六標標統。其時 吳先生受卿。統制第六鎮。深悉良之素志。命速著各門專書。推廣教授。並

以良所編之率角科。命名曰柔術。良以柔術之名。不合於實際。故仍以率角科名之。此良十數年來。發起體育進行之成績。可爲同胞共證者也。辛亥年。又調升陸軍第九協協統。駐紮山東濰縣。承商學各界之歡迎。擬在該縣。由商團創立體育社。在各學校實行此術。良又廣招武士。以供參考。編輯強種教科之專書。並且隨編隨教。所統官長目兵。研究教育實際上之經驗。並預備將來教習之選。以助我國體育之進行。定名曰中華新武術。發起編輯。共分四科。一、率角科。二、拳腳科。三、棍術科。四、劍術科。（單手劍）各科之宗旨。詳於各教科之前。惟各科武術姿勢。變化無窮。既須說明妙用。尤宜繪具圖式。惟專門教科。創編甚難。深恐才力不及。貽笑大方。於甲寅年。調任四十七旅旅長。兼濟南衛戍司令。在本旅廣教兵士。隨時考究。督率進行。一面壯我軍聲。一面相機差遣。保衛地方。借資鎮懾。消患於無形。中外人士之來參觀者。咸稱爲體育最上乘。經秦武將軍督理山東軍務。靳先生翼卿。山東巡按使。蔡先生志賡。提倡及教育

界全體之歡迎。而警學各界教習之選。紛紛取材於此。又經中華民國全國青年總會教育股主任。余先生日章。在濟南參觀各科武術。極承贊賞。稱爲強種強國之武術。遂在滬與江蘇教育會長。黃先生任之介紹。邀尹教習占魁。于教習振聲。充任江蘇全省體育傳習所教習。現已畢業。所有學生。分發江蘇各縣。教授各學校學生。而江蘇全省武術體育。已立有基礎矣。復經任之先生。介紹南京國立師範。聘尹于二人。充當教習。數月以來。承南京各界之歡迎。學生熱心操練。皆以此術爲必學自衛之術。亦慶幸我中華武士道。武風之一大進步也。兼以康南海。徐東海兩先生。亦促速編教科。以資審定。藉廣推行。爰將各科演習姿勢拍照。附以說明。印刷成書。餉我同仁。俾資後進。尙祈諸君子熱心提倡。推廣全國。庶我國同胞。得藉中華新武術之教育。強身體。長人權。小則生命財產之關係。倚之而保。大則強國強種之效果。賴之而收。凡熱心提倡之諸公。卽屬發起之嚆矢。良與我發起之諸先生。均有無限之厚望焉。惟

良自我國改革以來。初任陸軍旅長。兼執法營務處。其時軍事旁午。了無暇晷。現又充混成旅長。山東濟南鎮守使。兼衛戍司令。更當戎馬多事之秋。公餘從事。補拙綦難。交際紛繁。編輯匪易。又且才質譎陋。尤不免掛漏滋多。創辦初興。斷難望齊臻完善。尙祈薄海名家。匡余不逮。遇疵指政。共樹武道之津梁。惠教賜言。合圖是科之美備。乃良之希望也。

中華民國五年六月

黃陂副總統繼任

大總統紀念日

保陽子貞馬良識

中華新武術

拳脚科 上編

序言

唐代李靖先生曰。自達摩師。遺留天竺易筋經。於少林寺。該寺僧徒。演而習之。是爲拳脚技勇之始。自是以後。代有傳人。愈推愈廣。愈演愈精。遂成爲冠絕古今。無敵之奇術。其門類雖多。均由少林派。變化而來。蓋皆大同小異。惜其實施各法。絕少詳明傳書。以致祕奧微妙之處。難資考證。所以一班庸愚之學者。均於門類之操作。各執一詞。先入者爲師。次者爲奴。真假莫辨。故俗稱曰鐵嘴武士。殊不知制勝之要。無門路可尋。不外拳、掌、肘、腳、進、退、閃、轉、之運用而已。故常見小有名之武士。與未學武術者。突有鬥毆。反爲未學者所勝。考其所以。皆學者不明實施之要。拘於門類之所致也。雖有深知祕奧高明之武士。於實施之要。確有把握。亦無誘

導後進入門之傳書。卽有書。大概文人之筆墨。不過資談助而已。於武術之精粹。固未嘗發明也。吾國武術。所以日漸頹化者。其故甚多。或因教者有始無終。或由學者畏難不前。推厥原因。實緣歷代以來。重文輕武。每以武夫技藝。不足登大雅之堂。間有學斯術者。不過淺嘗輒止。得心應手之奧妙。實難奏功。卽能深造有得。而於國家上。未有鼓勵。於社會上。無特別名譽。祇爲一人一家之利益。不能教育普及。振起武風。故學者日見其鮮。而我中華尙武之氣。亦無怪乎其日見消磨也。良有鑒於此。深知競爭時代。非尙武不足以立國。而尙武必由於體育。體育之道。雖非一端。而拳脚爲人生天然之利器。雖童子未曉人事。亦知以拳脚踢打。掩護己身。角勝於人。惜無啓迪引導之方。所以惹起外人譏我爲不武之國民。爲可恥也。良雖未精斯術。粗知義理。苦心孤詣。欲爲同胞提倡。無如力薄能鮮。不足以遠及。每用慨然。幸今國家。百事待舉。則實行國技。亦爲當務之急。十數年來。綜合各門之武術。採取精華。發明千百年難解之祕奧。均按操典法。分式繪圖立說。編定

最新武術教科。分爲初級高等上下兩編。上編初級教科。純係國民拳脚普通教
練。不惟演習拳脚。及四肢敏捷。體力強健。並解釋各法之運用。及連貫一氣之變
化。循環無窮之因應。及二人對戰。或身入重圍之羣戰各法。人人皆當習之。於蒙
童及天足之女子。尤爲合宜。（至半纏足之女子體育。編輯已竣。尙未付梓。）下編
高等教科。係我國數千年祕密之絕技。專演實施制勝脫險之法。（詳下編高等
教科。）以供我國社會競進武術之利用。從此我中華武術祕密之絕技。既已畧
引其端。將來我同胞之技能。自必日見增盛。則此書在我國社會上。能爲強國強
種之先聲。斯達到發啓人之希望也。

中華民國六年三月保陽子貞馬良識

中華新武術

拳脚科

上編 初級教科

凡例

一 拳脚科。分爲初級高等上下兩編。上編初級教科。純係國民普通體育基本敎練。專演活動筋骨。增長體力。解釋初級教科運用之各法。高等教科。純係實施祕奧制勝專門教育之武術。

一 此編係上編初級教科。總合各門之柔軟運動法。十躡踢腿法。及各種拳脚術之基本操作法。分式選擇。共總爲二十四法。並無複式。每式有每式之用法。俱皆詳細分晰。繪圖具說。其中語言。但取粗俗易明。使學者。可以一目了然。便於普及。

一此編採取門類雖多。概係各門之精華。總共分爲二十四法。各法中包藏運用之奧妙甚多。故定名曰基本教練。並將基本教練二十四法。按普通拳脚術連成一氣。定名曰連貫教練。於基本教練二十四法中。揀選能作二人對手者。定名曰對手教練。復將對手教練。連爲一氣。二人對操。曰連貫對手教練。連貫教練。及連貫對手教練。均各分爲四段操作。若四段操練純熟。再連爲一氣操畢亦可。總以不紊亂團體教練爲合法。

一此編共分爲上下兩課。基本教練。與連貫教練爲上課。對手教練。與連貫對手教練爲下課。學者須先將上課習熟。則身體之敏捷。四肢之能力。乃能操有根柢。再操下課。因下課爲高等教科解釋之初步。故須演習純熟。以後練習下編高等教科時。庶易於得心應手也。

一此編純係操練體育之教育。專爲學校、商團、軍警、團體普通基本教練而設。單簡捷便。易於操作。上課與下課操作時間。均各限於一點半鐘。除休息外。恰能

作完。如爲時過久。學者必生疲倦。反蹈畏難不前之弊。

一此編基本教練二十四法。各具深義。非普通練拳脚者可比。蓋普通拳脚。多以舞蹈壯觀。練習蹻數多者爲妙。殊不知蹻數雖多。往返多犯重複。其中用法。仍甚少也。

一此編已創辦十有餘年。深恐與團體教練拳脚科運用之實際不符。近五六年來。乃於教授軍警兵士。及學校學生時。詳細考究。並就教育經驗。逐漸修正。始知確與團體實施教練。毫無相背之處。故卽印刷成書。

一未學拳脚教科時。須先將步兵單人徒手。及成排徒手教練習熟。始能演習團體教練。除將團體分合基本隊形。編入第一章外。其餘成排各種變化之教練。節錄步兵操典附後。

一特於步兵操典後。加創矮步一法。凡每操作之前。須先練習矮步數十分鐘。其法可以輕便身體。活動腿脚。且以後練習高等教科時。易操必勝之權。

- 一書中總圖號數。均在總口令下。其分式均寫若干圖幾式以別之。
- 一口令有喊一二字而畫三圖四圖者。均以甲乙丙等字別之。如由一式作出。即書一式甲。一式乙。由二式作出。即書二式甲。二式乙之類是也。
- 一凡各法中有附以左式者。凡左式皆與右式同。即於右字下附（）號。內填左字。以免重敘。
- 一編中各口令下。如附以……記者。即表示長音之意。其音之長。以操者得將該式從容作完爲度。
- 一此編初級教科。注重普通。故未列敗中取勝。及地躺拳各法。皆因初學之時。未能熟悉其中要領。恐有摔傷之弊。反不如習練率角科。較爲一舉兩得。故將此法。詳於下編高等教科。
- 一凡編內操作各法。無論掌、拳、手、肘。動右者。爲右式。動左者。爲左式。

中華新武術

拳脚科

上編 初級教科

上課目錄

第一章 基本單人團體教練

第一節 單人教練

立正 稍息 抱肘 插腰 兩脚小踮離開 兩腿下彎 兩脚靠攏

第二節 團體教練

報數 向右中左看齊 前看 間隔法 前後距離法

第二章 團體基本教練

第一節 柔軟運動

俯仰運動 三挺運動 單踵反背運動

第二節 原地拳掌肘之運動

向前合肘 半面左右斜打 半面左右伸探 用掌

第三節 進退拳腳之運用

前進正打 前進正踢 前進正踹 前進磨踢 前進橫打 後退橫踢

前進踢打 前進蹤踢 後退閃踢

第四節 原地翻轉進退閃轉拳掌肘腳全體之運用

向前推 翻身打 用肘 左右轉打 閃轉用掌 串掌 旋轉探打

後退反踢

第三章 團體連貫教練

第一節 連貫教練第一段 第二節 連貫教練第二段

第三節 連貫教練第三段 第四節 連貫教練第四段

中華新武術

拳脚科

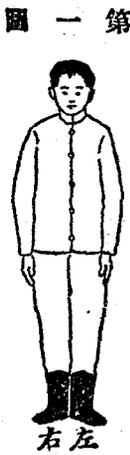
上編 初級教科

第一章 基本單人團體教練

第一節 單人教練

凡未操拳脚科基本教練各式以前。須先將此節各式習熟。方能操作。因此數式。爲基本教練各法必經之路。故將此數式。定爲第一節單人教練。

立正姿勢（如第一圖）



兩足跟在一線上。靠攏並齊。兩足尖外撇。相距約六十度。兩腿伸直。膝蓋後挺。小腹後收。胸前傾。兩肩宜平。稍向後張。兩臂從容下垂。

兩肘微向前迎。手指並攏。微屈。指肚貼腿。手心向裏。手掌距腿指許。頭宜正。頸宜直。口宜閉。下頰微向後收。兩眼向前平視。

立正姿勢。最須嚴肅端正。蓋軍人之精神。充足於其內者。其嚴正必形於外也。

由立正欲行稍息。下口令如左。

稍一息 (如第二圖)

第二圖



左 聞令。右足不動。左足順原指方向。伸出約能容一足之地。以行稍息。
右 由稍息欲使立正。下口令如左。

立一正

聞令。兩腿挺直。左足跟微提。猛向回收。與右足跟靠攏。勿使滿足擦地。上身勿為振搖。餘皆按立正姿勢立正。

由立正式 口令 抱一肘 (如第三圖)

圖 三 第



由立正式 口令 雙手攏一腰 (如第四圖)

聞令。兩手握緊。胳膊猛向上彎。手心向上。兩拳置於腰間。適與腰齊。附著腰帶。勿稍動移。兩膀向後張。兩肘用力後撐。兩眼向前平視。

圖 四 第



聞令。兩手直向上提。兩胳膊彎曲。手心向後。約至兩脇間。虎口貼住兩脇。肘尖直向左右。較肩約低二拳許。兩腕猛塌。兩肘尖微落。兩手攏緊腰際。勿使手心與腰帶。留存空隙。四指並攏。大指向後。鬆肩。兩肘微向前迎。眼向前平視。

由抱肘或攏腰式

口令 兩脚小(大)距離一開 (如第五圖)

聞令。兩脚一齊迅速向左右離開。脚尖勿裏合。勿外撇。成平行式。相距約五十生。

第五圖



的。以兩腳裏面起算。其餘全體仍照立正姿勢。兩腳大踏離開。動作與小踏離開同。惟離開後。兩足相距約九十生的。

由抱肘或雙手攏腰兩腳小踏離開式

口令 兩腿向下彎 (如第六圖)

第六圖



聞令。兩腿猛向下彎。腰挺直。兩膝蓋與腳尖皆稍向裏合。兩眼向前平視。俗謂之騎馬式。欲使靠攏。下口令如左。

口令 兩腳靠攏

聞令。上身不動。兩腳一齊向中靠攏。還立正式。

第二節 團體教練

凡團體教練。必由兩行橫隊。而分合指揮之。須先習知以下次序。庶不致紊亂。免

有參差不齊之弊。

由立正或稍息。

口令 報數

聞令。在立正時前行兵從右翼排頭。順次向下報數。同時脖頸挺直。頭猛向左轉。數畢。即時轉正。後行兵不數。但須留神記憶本人所對之兵。所報號數。若在稍息時。先行立正。次轉頭報數。數畢。即將頭轉正。歸稍息式。後行兵依然不數。但須隨同前行兵立正。再行稍息。方能緊記前行兵所報之號數也。

口令 向右(左)看——齊

看齊之法。各兵士在看齊線上。取立正姿勢。向一翼看齊。頭向右(左)轉時。以右(左)目能視右(左)鄰兵。左(右)目能視全線之胸爲度。兵丁就看齊線上時。頭與胸不得前後錯出。必須端其姿勢。正其足位。若姿勢不端。足位不正。兩肩必不能與看齊線平行。其害不僅於一人。必波及鄰兵。故遇此等兵。不可不特別注意。

教練。使之了解看齊之要領。

口令 向中看——齊

聞令。左右翼各兵。一齊頭向右左轉。向最中一伍看齊。

此種看齊法。較向右(左)看齊法。爲便捷迅速。橫排操作後。恢復參差之弊多用之。

由向右(左)(中)看齊後。欲使還原。下口令如左。

口令 向前——看

聞令。各兵即將頭向前轉正。

(注意)看齊法。於行進間亦可行之。

口令 右(左)翼爲準。向左(右)各離一(二)步——走

聞令。除右(左)翼第一伍不動外。其餘左(右)翼各兵。一齊向左(右)轉。轉畢。照新方向用跑步前進。其要領。如係離開一步。則左(右)翼各兵。各按本伍所報號

數前進。如係離開兩步。則將前進之數加倍照推。俟各到其地位後。仍向右（左）轉。還立正式。

口令 中間爲準。向左右各離一步——走

聞令。最中一伍不動。其餘左右翼各兵。一齊向左右轉。轉後。向新方向。照所指離開步數前進。俟間隔取適當後。即仍各向左右轉。

口令 前行向前五步——走

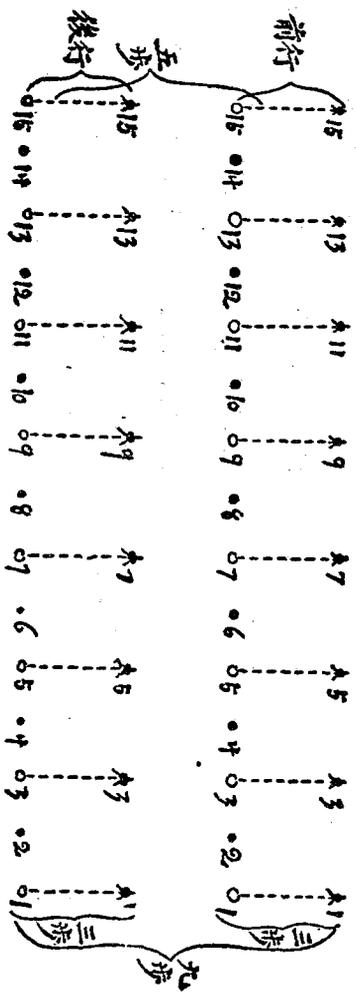
聞令。前行一齊向前五步停止。然後再下口令如左。

口令 各單（雙）數向前三步——走

聞令。前後行各單（雙）數兵。向前三步停止。茲圖其式如下。

軍隊之應用 課上 練教 體團

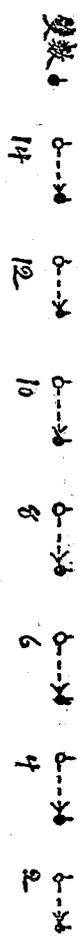
圖 步三前向數單各步五前向行前隊橫由



由團體教練上課之際。欲操下課對手教練。及連貫對手教練時。須先發各雙數向前看齊之口令。各雙數即向右移。與各單數前後對準。如下圖。

形隊之用應 課下練教體團

圖齊看前向數雙各形隊之課上練教體團由



由團體教練下課隊形。而欲變換方向。即再喊一二報數。全隊向右(左)轉。若限於操場窄狹。由兩行橫隊操作亦可。總以酌量操場之寬狹。人數之多寡。臨時指揮。不受地勢拘束。而便於操作為最要。

第二章 團體基本教練

第一節 柔軟動運 縮柔 翻軟 俯仰 各種各法

此節盡探各門柔軟、俯、仰、伸、縮、翻、轉各法。柔軟為盡去週身之濁氣。所以操作之敏捷。必由柔軟而生。俯、仰、伸、縮其用意略同。為舒暢筋絡。活動關節。不惟於習練時。動作迅速。筋骨堅硬。氣血貫通。皮膚強健。即老邁不至有腰腿彎縮等事。翻轉為習練閃轉應用之基礎。必於初學時習練。所以編定本節之用意。不拘門類。均照實際研究。而成為初學之必要。

由立正抱肘式 口令 俯仰運動 (如第七圖)

口令 右(左)手向上—伸



聞令。右(左)拳變掌。猛向上伸。手心向上。手指向左(右)。胳膊稍彎。頭向後仰。眼隨掌上看。(如甲式)

口令 向左(右)向下彎！……

第七式 乙



聞令。兩脚不動。身體先緩緩向左
(右)轉。(如乙式)然後漸向下彎。
右(左)胳膊順身體左(右)部向

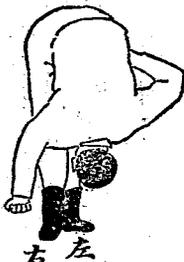
第七式 丙



下伸。至左(右)膝左(右)方。右(左)掌手心向裏。順
左(右)腿漸向下伸。踝住左(右)足跟。踝緊。左(右)
手仍抱肘式。兩腿挺直。頭貼左(右)腿下垂。(如丙
式)

口令 直……

第七式 丁



聞令。右(左)手離開左(右)足跟。手指乍開。手心向下。於左(右)足左(右)方下
垂。約離地指許。胳膊伸直。由兩脚前至右(左)脚右
(左)方。反手。手心向前。手指彎成鈎式。(如丁式)
右(左)身體漸直。右(左)胳膊隨身體緩緩上提。右(左)手

漸漸握緊。還抱肘式。

由抱肘式 口令 三挺運動 (如第八圖)

口令 兩脚尖靠一攏

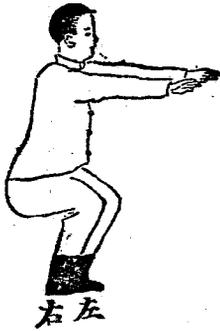
聞令。兩脚尖一齊向中靠攏並齊。

口令 兩腿向下彎……

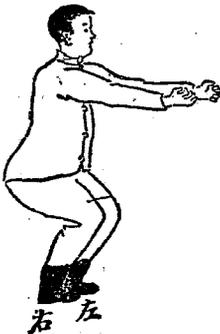
聞令。上身不動。兩腿並攏。緩緩向下彎曲。兩腿上段端平。同時兩胳膊緩緩向前平伸。兩拳變掌。伸直。手心向下。眼向前平視。(如甲式)

口令 直……

第八圖 甲式



第八圖 乙式



聞令。兩腿緩緩伸直。同時兩手漸漸向回探。(如乙)

式) 握緊。還抱肘式。

由抱肘兩脚大踭離開式

口令 單踏反背運動(如第九圖)

口令 右(左)腿向下一彎

第九圖 甲式



聞令。右(左)腿猛向下彎。曲。上段端平。腰挺直。膝向後坐。左(右)腿蹬直。左(

右)脚勿稍離地。眼向前平視。(如甲式)

口令 右(左)手向上—伸

第九圖 乙式

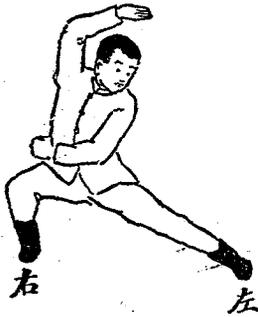


聞令。右(左)拳變掌。猛向上。向右(左)斜伸。手心向外。手指向上。路膊伸直。眼隨掌斜看。(如乙式)

口令 向左(右)向下摸……

聞令。身體先緩緩向左(右)轉。眼看左(右)足。(如丙式)右(左)掌由頭上漸漸向左(右)向下摸。至左(右)膝旁。向左(右)伸。揀住左(右)足跟。揀緊。兩膝下坐。

第九式 丙



第九式 丁

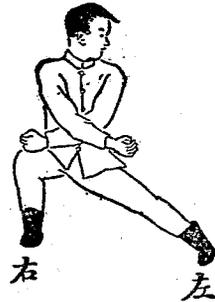


左(右)膝向後收。右(左)膝向前頂。頭頂向左(右)。眼向前看。左(右)拳向(右)左肋前。用力向右(左)掖。手心向後。脊背向下反。(如丁式)

口令 直……

聞令。右(左)手離開左(右)足跟。反手。手心向上。手指彎成鈎式。左(右)拳撤回。

第九式



抱肘。頭正頸直。眼隨右(左)手斜看。(如戊式)身體漸直。同時右(左)手漸向回探。握緊。還抱肘式。右(左)腿漸漸伸直。身體隨右(左)手徐徐轉成正面。眼向前平視。

第二節 原地拳掌肘之運用

連劈打伸探各法及連環動作

此節劈、打、伸、探、分合連環動作各法。皆武術制勝之要。再加以腿腳之教練。即為全體之操作。劈者。為胳膊伸長。活動膀背。練習拳掌劈攤之力。打者。順長膀肩猛打之力。為練習用拳之首要。伸探者。運用週身之氣力。伸、延長也。探、縮短也。此式為補助用拳之法。分合者。肘之適用。練習肘膀之捩裹力。連環動作。指打與伸探而言。打與伸探二法。非練成連環之神速。於將來學習高等教科時。不能制勝於人。劈打伸探。皆向側面動作為最要。不惟練習拳掌膀背之力。且練習身體腿腳隨之轉移。可以全體一致。將來高等教科實施演習時。正面直劈直打。較側面連

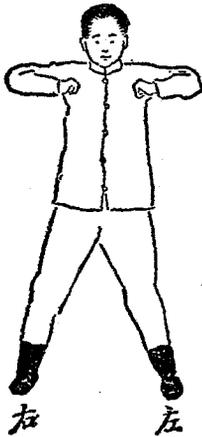


用。必甚易易。

由抱肘兩腳小趾離開式

口令 向前合肘數一二(如第十圖)

聞一、兩拳猛向左右分開。拳與肩平。胳膊伸直。手心向下。鬆肩。眼向前平視。(如一式)



聞二、兩膀不動。兩肘猛向前合。兩拳合至兩肩窩前。肘與肩平。手心向下。身體勿搖動。眼仍向前平視。(如二式)聞停。還抱肘式。
由抱肘兩脚小踭離開式

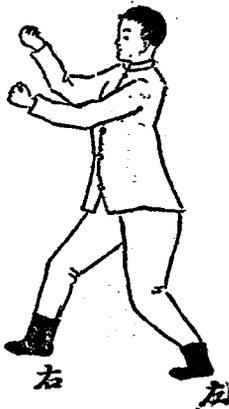
口令 半面左右斜打數一二三(如第十一圖)

聞一、右拳半面向左猛然平打。鬆肩。胳膊伸直。手心向左。同時兩脚掌碾地。身體隨右拳半面向左轉。左腿下彎。右腿登直。兩脚平行。脚尖半面向左。眼隨右拳平

第十圖 甲式



第十圖 乙式



視。(如甲式)

聞二、右拳猛然帶回。還抱肘式。同時左拳由右拳下。(如乙式)半面向右平打。其餘動作。皆與一式同。

聞停。還抱肘式。

此式動作貴速。兩拳帶打齊動。如連環打式。其用力由脊背經袖底。順至拳頭。且貴求速。

由抱肘兩腳小趾離開式

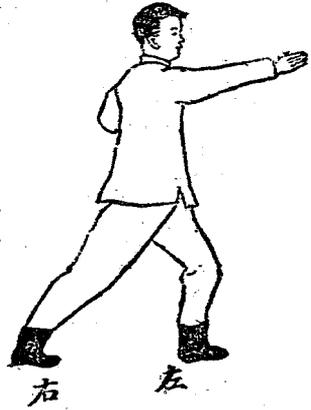
口令 半面左右伸擗數一二三(如第十二圖)

聞一、右拳變掌。半面向左猛然平伸。手指與胳膊伸直。其餘動作。皆與半面左右斜打之一式同。(如甲式)

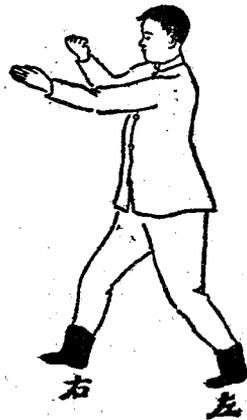
聞二、右掌猛向回擗。握緊。還抱肘式。同時左拳變掌。由右掌下面。(如乙式)向右猛然平伸。其餘動作。皆與一式同。

聞停。還抱肘式。

第二十圖 甲式



第二十圖 乙式



由抱肘兩脚大踏離開式

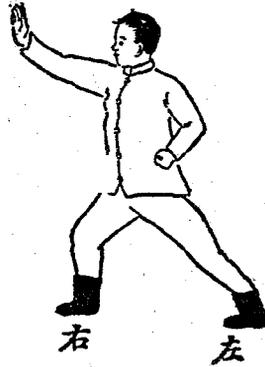
口令 用掌數一、二、三、四 (如第十三圖)

聞一、右(左)拳變掌。猛向上向後斜伸。手心向外。由肩斜約四十五度。同時右(左)腿猛向下彎。兩脚跟碾地。身體隨右(左)掌半面向右(左)轉。兩脚尖半面向右(左)。眼隨右(左)掌斜視。(如一式)

聞二、右(左)掌半面向左(右)。向下斜劈。手心向左(右)。手指伸直。兩脚跟碾地。

身體隨右(左)掌向左(右)轉。稍向前向下傾。右(左)腿登直。左(右)腿下彎。兩

圖三十第 式一

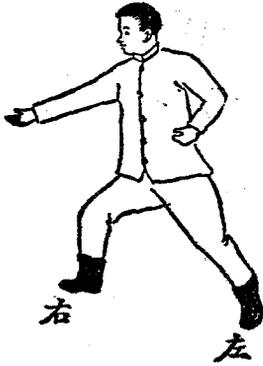


圖三十第 式二



脚尖半面
向左(右)
眼隨右(左)掌斜
視。(如二

圖三十第 式三



聞三、右(左)掌由上。猛向右(左)反打。胳膊
掄直。手心向上。由肩下斜約三十度。兩脚跟
碾地。身體隨右(左)掌向右(左)轉。右(左)
腿下彎。左(右)腿登直。兩脚尖半面向右
(左)眼隨右(左)掌向下斜看。(如三式)

聞四、還抱肘兩脚大踹離開式。

第二節 進退拳脚之運用

進退閃打各法

致勝之要。多在進退。故此編盡採各門之長。編定進退之法。且進退之要。必須腰腿一致。以拳脚之動作爲轉移。所以行動要速。以不誤拳脚致勝之機爲合法。閃者。由閃而反踢之法也。打者。行進之打也。出拳要猛。務使全體一致。其發拳之速度。如抨簧之靈。始全致勝之法。踢踹者。武術中致勝之暗器也。其靈敏之速度。與打同。故盡選各門踢踹各法。定爲踢踹之例。

由抱肘式

口令 前進正打數 一 二 (如第十四圖)

聞一、右拳猛向前平打。手心向左。鬆肩。胳膊伸直。左拳不動。同時左腿前上一步下彎。右腿蹬直。挺腰。身體微向前傾。兩脚尖稍向裏合。眼隨右拳平視。(如第十

四圖)

聞二、左拳猛向前平打。同時右拳還抱肘式。右腿前上一大步。其餘動作皆與一式同。

聞停、兩脚靠攏。還抱肘式。由雙手按腰式

口令 前進正踢數一二(如第十五圖)

聞一、右(左)腿上提。上段提平。稍向後彎。綑脚面。脚尖向下。與左(右)脚尖齊。眼向前平視。

左(右)脚

與腰及脖

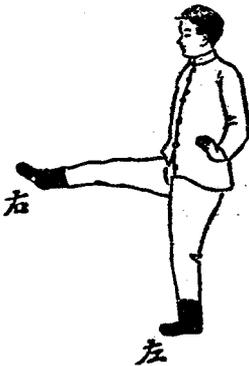
頸挺直。站

穩。不准稍

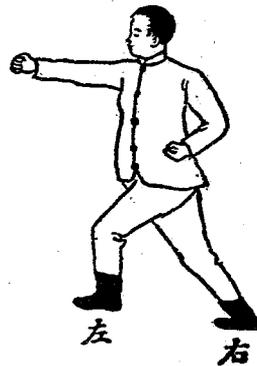
第一十五圖式



第二十五圖式



第四十圖



有鬆懈。否則身體搖動。(如一式)

聞二、右(左)腿上段不動。下段向前猛踢。腳面向前踢平勿落。除右(左)腿下段前踢外。身體諸部皆不准稍動。(如二式)再數一、左(右)腳向前登。右(左)腿前上一大步。登直。左(右)腿提起。其餘動作皆與前同。

聞停、兩腳靠攏。

由雙手按腰式

口令 前進磨踢數一 二 (如第十六圖)

聞一、右腿伸直。右腳尖向裏合。由右向前磨踢。同時右胯向後收。身體半面向左轉。左腿稍向下彎。全體重點。俱在左腿。眼向前平視。(如第十六圖)

聞二、右腳尖先向外撇。右腿稍向下彎。身體

第十六圖



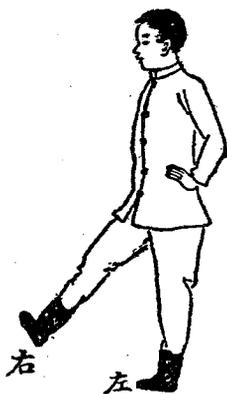
向前移。左腿伸直。左脚尖向裏合。由左向前磨踢。左胯向後收。其餘動作。皆與一式同。聞停。兩脚靠攏。

由雙手抄腰式

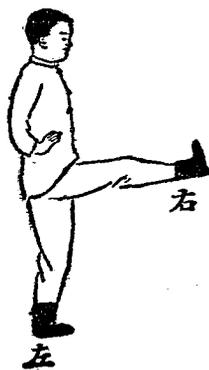
口令 前進正踹數一 二 三 四 (如第十七圖)

聞一。右脚跟用力。脚尖外撇。橫脚。直向前踹。右腿伸直。右脚跟距地約半尺許。身體與左腿皆與前進正踢之一式同。(如一式)

圖七十第 一 式



圖七十第 二 式



聞二。左脚向前登直。右腿前上一步。左脚向前直踹。動作與用力。皆與一式同。

聞三、右腿向前登。左脚前上一步。右脚跟用力。脚尖向上向後仰。猛向前直踹。踹平。右腿伸直。身體與左腿姿勢。皆與一式同。眼向前平視。(如三式)
 聞四、左腿向前登。右腿前上一大步。左脚猛向前直踹。動作皆與三式同。聞停。兩脚靠攏。

由抱肘式

口令 前進橫打數——二(如第十八圖)

聞二、右拳猛向前橫打。手心向左。拳與肩平。胳膊伸直。與脊背齊。同時左脚掌碾地。身體向左轉。右腿隨右拳向前橫上一步。兩腿下彎。成騎馬式。惟右脚尖向前。左脚尖稍向裏合。上身微向前傾。左拳抱肘不動。眼隨右拳平視。(如第十八圖)

第十八圖



聞二、左拳猛向前橫打。右拳還抱肘式。同時右腳掌碾地。身體由右向後轉。其姿

勢皆與一式同。聞停、兩脚靠攏、還抱肘式。

此式動作之敏捷。如機器之抨簧。抨轉之速度。其用力由脊背發。順至拳頭。拳出能帶身體進行。方為合法。且此式之橫進。為習練旋轉之迅速。故不准稍有遲鈍。由雙手抄腰式

口令 後退橫踢數一二三(如第十九圖)

聞一、左(右)腿向後橫退一步。身體向左(右)轉。右(左)腿由左(右)腿前。(如甲式)向後橫蓋半步。兩腿下彎。右(左)腿上段端平。左(右)脚掌點地。左(右)膝蓋約距地拳許。頭向前轉。眼向前平視。(如乙式)

第十圖 甲式



第十圖 乙式

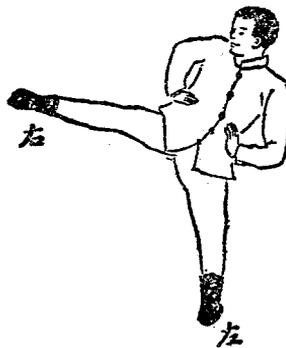


聞二、左(右)脚跟落地。兩腿齊起。左(右)腿猛挺。(如丙式)同時右(左)腿向前橫踢。腳心向前。腳尖斜向上。距脚跟約四十五度。左(右)腿稍彎。踢直。(如丁式)即由左(右)腿後。向後橫退一步。左(右)腳掌碾地。身體隨右(左)腿向後轉。左(右)腿復由右(左)腿前。向後橫蓋半步。其餘動作。皆與一式同。

第十圖
式 丙



第十圖
式 丁



聞停、兩脚靠攏。

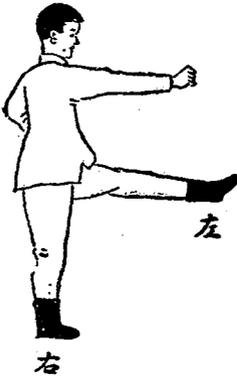
由抱肘式

口令 前進踢打數——二三（如第二十圖）

聞一、左（右）腿向前平踢。與前進正踢同。同時右（左）拳向前平打。與前進正打同。（如一式）

聞二、左（右）腿前上一步。左（右）脚橫落。同時右（左）拳帶回。左（右）拳手心向後。猛向右（左）平打。右（左）脚掌碾地。身體隨左（右）拳。向右（左）轉。兩腿猛向下彎。成騎馬式。眼隨左（右）拳平視。（如二式）

第十二圖 第一式



第十二圖 第二式



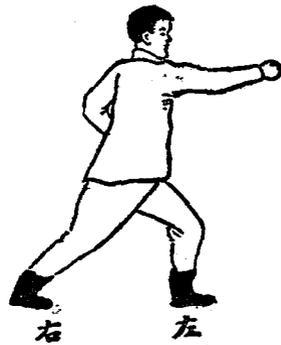
聞三、左(右)拳帶回。還抱肘式。右(左)拳手心向左(右)。猛向前平打。左(右)脚掌碾地。身體隨右(左)拳。猛向前轉。右(左)脚微向右(左)帶。右(左)腿蹬直。兩脚尖半面向右(左)。眼隨右(左)拳平視。(如三式)

再數一、右(左)腿向前平踢。左(右)拳向前平打。其餘動作。皆與前同。

聞停、兩脚靠攏。還抱肘式。

由抱肘式

第二十三式圖



口令 前進蹤踢數一、二(如第二十一圖)

聞數、右(左)腿即前上半步。右(左)脚點地。兩腿下彎。同時兩拳變掌。右(左)胳膊向前向下斜伸。伸直。右(左)掌置於膝前。與膝蓋對準。約相距拳許。手心向左(右)。左(右)掌置於右(左)肩窩前。手心向右(左)。手指向上。挺腰。兩胯向後坐。

第十二圖 式甲



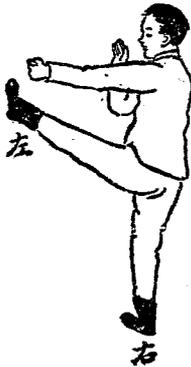
身體重點。俱歸左(右)腿。眼向前平視。(如甲式)

聞一、上身不動。左(右)脚猛蹬。右(左)腿前上一步。俟右(左)脚落地。兩腿下彎。腰胯用力。左(右)脚猛向前衝擠。右(左)脚猛進。兩脚即同時前進一大步。謂之擠步。再進亦如之。兩腿下彎。姿勢與未擠步前同。(如乙式)

第十二圖 式丙



第十二圖 式丁



第十二圖 式乙



聞二、右(左)掌上衝。左(右)腿稍直。右(左)腿隨右(左)掌上提。約離地尺許。復落。身體稍向下沉。右(左)腿尙未落地。(如丙式)左(右)腿卽猛向前向上蹤踢。兩腿如剪刀剪物勢。故名謂之剪踢。同時右(左)掌置於左(右)肩窩前。左(右)手握緊。隨左(右)腿猛向前平打。(如丁式)左(右)脚踏於右(左)脚前。脚尖點地。距右(左)脚約半尺許。左(右)拳復變掌。隨左(右)腿下垂。於左(右)膝蓋前。兩腿下彎。姿勢與未數二前同。再數一、仍向前擠步。數二、右腿蹤踢。動作皆與前同。聞停、兩脚靠攏。還抱肘式。

由抱肘兩脚小踭離開式

口令 後退閃踢數一、二(如第二十二圖)

聞一、身體半面向左轉。兩腿稍向下彎。身體微向左移。(如甲式)右腿猛向前橫踢。與後退橫踢同。踢平。勿落。兩拳變掌。隨右腿向左右猛分。手指斜向上。右手心向前。左手心向後。同時左脚跟碾地。身體轉成正面向左。眼隨右掌平視。(如乙

式)

聞二右腿向後橫退一步。同時兩手齊向回探。握緊。還抱肘式。左脚跟碾地。身體隨右腿向後轉。轉定。成兩脚小踏離開式。身體再微向右移。兩腿微彎。身體稍向下沉。左腿即向前橫踢。同時兩拳變掌。向左右猛分。其餘動作。皆與一式同。聞停。兩脚靠攏。還抱肘式。

第四節 原地翻轉進退閃轉 循環拳掌肘脚全體之運用

衝劈踢打探推手眼身
法步法全體動作各法

原地翻轉要領。在使脚跟穩固。週身柔軟。惟拳掌須堅硬有力。此為練習身法閃

圖二十二第 式甲



圖二十二第 式乙



轉之基礎。由衝打掛護。步隨身進。可以脫險。斯謂之閃。由閃而欲制勝於人。必須復轉。而實施打劈之術。轉則務將週身掩護完全。旋轉神速。始能盡閃轉之妙。閃轉後。實施劈打時。仍須退步。閃出危險。而後施行。此為脫險出奇。用機因應之要法。且此法係練習前後受敵。而衝前閃後。手眼身法步法。全體動作為最難之術。由立正抱肘式

口令 向前推數一二三（如第二十二圖）

聞一、兩拳變掌。猛向前平推。手心向前。手指向上。鬆肩。胳膊伸直。同時右（左）腿

第 二 十 三 式 圖



第 二 十 三 式 圖



前上一步。下彎。左(右)腿稍彎。兩脚尖稍向裏合。身體微向前傾。眼向前平視。(如一式)

聞二、兩手猛向回擗。握緊。還抱肘式。同時右(左)腿撤回。停於左(右)脚前面。脚掌著地。脚跟提起。兩腿稍向下彎。(如二式)

再數一、兩拳變掌。猛向前推。同時右(左)脚跟落地。左(右)腿前上一步。下彎。姿勢動作同前。

聞停、兩脚靠攏。還抱肘式。

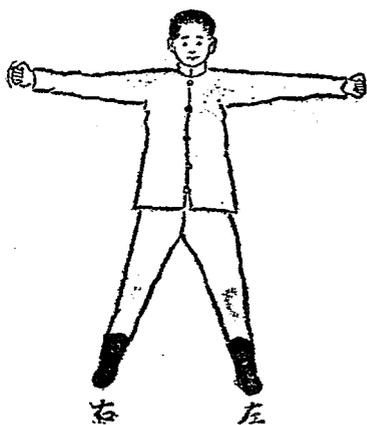
由抱肘兩脚小踏離開式

口令 翻身打數——二(如第二十四圖)

此式方向。以立正爲準。右手爲右方。左手爲左方。面爲前方。背爲後方。無論身體如何旋轉。以此爲一定不易之方向。

聞一、兩拳猛向左右分開。與向前合肘之一式同。惟兩手心向前。(如一式甲)

第 二 一 十 四 圖
二 十 四 甲



第 二 一 十 四 圖
二 十 四 乙



聞二、右(左)拳手心向上。由上向左(右)蓋打。同時左(右)拳手心向後。由下向
 右(左)挑打。(如一式乙)兩胳膊伸直。右(左)拳與肩平。兩拳由起至停。正半週
 線。面向左(右)方。眼隨右(左)拳平視。身體於兩拳掄打時。兩脚跟碾地。由左(右)
 向後轉。脊背向前。兩腿稍彎。如碾臍步勢。(如一式)
 再數一、右(左)拳由上向右(左)劈打。復由下向左(右)挑打。同時左(右)拳由

下向左(右)挑打。復由上向右(左)蓋

打。兩拳由起至停。正一週線。右(左)拳

手心向後。左(右)拳手心向上。面向右

(左)方。眼隨左(右)拳平視。身體隨兩

拳掄打時。由右(左)旋轉一週。兩腿動

作。及身體姿勢。皆與二式同。兩拳掄打

之圓線。上由頭頂。下由身之後方。貼腿

掄行。此式動作。除兩拳握緊外。週身不準稍用拙力。方為合法。

聞停。還抱肘兩脚小踮離開式。

由抱肘式

口令 用肘數 一 二 三 (如第二十五圖)

聞一、兩胳膊齊向前伸。俟下段端平。上段垂直。右(左)胳膊猛向前直肘。拳停肩

圖 四 十 二 第

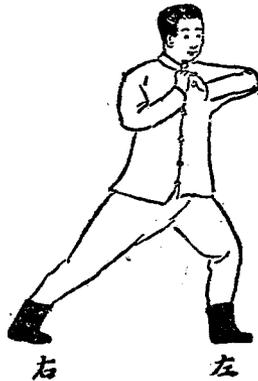


上肘與肩平。手心向左(右)。同時左(右)胳膊猛向後直肘。似抱肘式。惟拳稍向上移。右(左)腿隨右(左)肘前上一大步。下彎。左(右)腿登直。兩脚尖稍向裏合。身體半面向左(右)轉。眼向前平視。(如一式)

第二十五式圖



第二十五式圖



聞二、左(右)胳膊猛向後橫肘。拳停左(右)肩窩。手心向下。肘與肩平。右(左)手握住左(右)拳。右(左)肘尖距右(左)肋拳許。兩脚跟碾地。身體向左(右)轉。左(右)腿下彎。右(左)腿登直。眼隨左(右)肘平視。(如二式)

聞三、右(左)胳膊猛向左(右)平肘。拳停右(左)肩窩前。肘與肩平。手心向下。左

(右)手握住右(左)拳。左(右)肘距左(右)第

肋約半尺許。同時右(左)腿向左(右)腿後。

斜踏一小步。兩腿稍向下彎。右(左)膝蓋依

於左(右)膝後。擰腰。兩脚尖仍向原指方向。

惟左(右)脚尖稍向外撇。成磨躡步。眼隨右(左)肘平視。(如二式)。

再數一、兩脚跟碾地。身體向後轉。左(右)路膊向前直肘。同時右(左)路膊向後

直肘。左(右)腿隨左(右)肘前上一步。其餘動作。皆與前同。

聞停。兩脚靠攏。還抱肘式。

由抱肘兩脚小踏離開式

口令 兩腿向下彎

聞令。兩腿猛向下彎。成騎馬式。

口令 左右轉打數——二(如第二十六圖)



圖 五 十 二 三 式

第二十六圖 一式甲



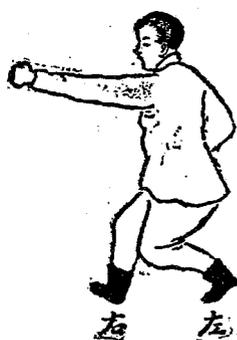
第二十六圖 一式乙



聞一、身體不動。右(左)拳先向右(左)橫打。拳與肩平。手心向前。胳膊伸直。(如一式甲)左(右)拳即猛向右(左)平打。手心向後。胳膊伸直。同時右(左)拳帶回。還抱肘式。兩脚跟碾地。身體猛向右(左)轉。兩腿似磨躋步。(如一式乙)惟再稍向下彎。左(右)脚跟離地。左(右)膝貼於右(左)膝之右(左)方。眼隨左(右)拳平視。(如一式丙)

聞二、左(右)拳帶回。還抱肘式。同時右(左)拳復向右(左)橫打。兩脚跟碾地。身

第二十二式 丙六圖



第二十二式 丙六圖



體向前轉。還騎馬式。眼隨右(左)拳平視。姿勢與前進橫打同。(如二式)再數一、右(左)拳帶回。同時左(右)拳先向左(右)橫打。其餘動作。皆與前同。聞停、兩脚靠攏。還抱肘式。

由抱肘式

口令 閃轉用掌數一二(如第二十七圖)

聞一、左(右)腿前上一步。下彎。右(左)腿蹬直。兩脚尖稍向裏合。身體隨左(右)

腿半面向右(左)轉。同時兩拳變掌向前後猛分。兩胳膊伸直。手心向右(左)手指斜向上。左(右)掌與鼻尖平。右(左)掌與頭頂平。眼隨左(右)掌平視。(如一式甲)

第二十七式甲



第二十七式乙



聞二、左(右)掌向上衝。右(左)掌往下掛。同時右(左)腿前上一步。(如一式乙)閃身。右(左)腳掌碾地。身體由左(右)向後轉。復向右(左)轉。左(右)腿後退一步。登直。右(左)腿下彎。同時左(右)掌向後劈。向下掛。復向前挑。右(左)掌向前

第七式 第二二圖



挑。向上衝。復向後劈。兩手心向右(左)眼隨右(左)掌平視。全體姿勢。皆與一式同。(如二式)

此式動作。身體與兩腿。隨兩掌動作。此即全體一致之謂也。聞停。兩脚靠攏。還抱肘式。

由抱肘式

口令 串掌數一 二 三 四 (如第二十八圖)

此式方向以立正為準。右手為右方。左手為左方。面為前方。背為後方。無論身體如何旋轉。以此為一定不易之方向。

聞一。兩拳變掌。向前猛衝。手指向上。手心向左(右)。胳膊伸直。掌與鼻尖平。左(右)拳變掌。手心向右(左)。手指斜向上。置於右(左)肋前。距右(左)肋約一拳許。左(右)肘橫於胸前。亦約一拳許。不必靠緊。以免運動遲滯。同時右(左)腿前上一

步。身體半面向左(右)轉。兩腿下彎。脚尖裏合。腰挺直。上身微向前傾。眼向前看。
(如一式)

聞二、右(左)掌由左(右)向下反手腕。手指向左(右)。手心向前猛推。(似推對
面人之右(左)肋)。胳膊伸直。左(右)胳膊向後伸。胳膊稍彎。手腕向裏擰。手心

第

二一

十

八式

圖



第

二二

十

八式

圖

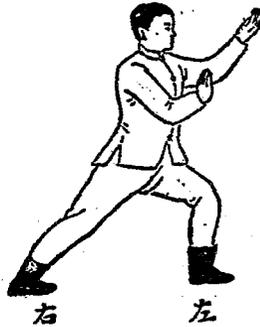


向上。手指隨掌斜伸。(似托後面人之胳膊勢)。掌與鼻尖平。兩腳掌碾地。脚跟猛
向右(左)擰。上身向左(右)轉。腰向右(左)猛擰。胯向右(左)下坐。身體重點。俱
在右(左)腿上。兩腿仍下彎。右(左)膝蓋裏扣。脚尖裏合。上身挺直。眼隨右(左)

掌前看(如二式)

聞三、左(右)胳膊不動。右(左)掌由左(右)胳膊下向後猛衝。停於左(右)肘尖下。手指向上。手心向左(右)。同時上身稍向左(右)轉。左(右)腿下彎。右(左)腿登直。上身稍向前傾。眼隨左(右)掌前看。(如三式)

第 二 三 十 八 式 圖



第 二 四 十 八 式 圖



聞四、右(左)掌向後猛衝。胳膊伸直。左(右)掌即停於右(左)胳膊窩下。同時右(左)腿前上一步。兩脚掌碾地。身體由左(右)向後轉。兩腿下彎。左(右)脚掌著地。脚跟提起。右(左)胳膊向前向下斜伸。伸直。左(右)掌置於膝前。與膝蓋對準。

約相距拳許。手心向右(左)手指斜向下。右(左)掌置於左(右)肩窩前。手心向左(右)手指向上。挺腰。兩胯向後坐。身體重點俱歸右(左)腿。眼向前視。(如四式)

再數一、左(右)掌向前猛衝。右(左)掌置於左(右)肋前。同時左(右)腿前上一步。兩腿下彎。姿勢動作與前同。聞停、兩脚靠攏。還抱肘式。
由抱肘式

口令 旋轉操打數 一 二 三 四 (如第二十九圖)

聞一、左(右)拳變掌向前衝。胳膊伸直。掌與肩平。手心向右(左)。右(左)拳仍抱肘式。同時左(右)腿前上一步。下彎。右(左)腿登直。兩脚尖稍向裏合。身體半面向右(左)轉。眼向前平視。(如一式)

聞二、右(左)拳手心向左(右)。向前平打。鬆肩。胳膊伸直。同時右(左)腿前上一步。稍彎。左(右)掌置於右(左)肩窩前。手心向前。手指向上。身體向前轉。復向左

第二十一式 第九式



第二十二式 第九式



(右)轉左(右)腿提起。斜掖於右(左)膝後。眼隨右(左)拳平視。(如二式)

聞三、左(右)掌向後猛掄一週。胳膊掄直。手心向外。手指伸直。右(左)拳帶回。還

抱肘式。同時右(左)脚跟碾地。身體隨左(右)掌向後轉。右(左)腿仍然稍彎。左

(右)腿勿落。轉定。左(右)掌心向左(右)。手指向前。左(右)腿橫懸於前。脚心向

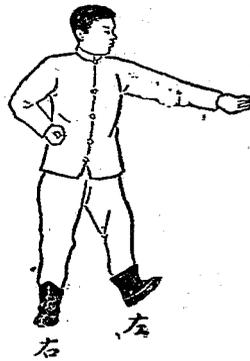
下。距地約七寸許。距右(左)腿約半步許。眼隨左(右)掌平視。(如三式)

聞四、左(右)掌猛向回掙。握緊。還抱肘式。左(右)腿前上半步。旋轉落地。身體隨

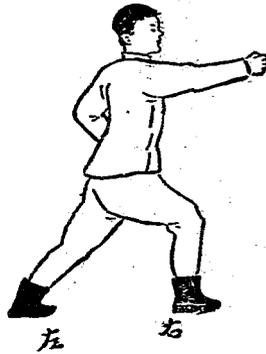
左(右)腿。由左(右)向後轉。稍向下沉。左(右)脚猛登。右(左)腿猛向前蹤一大

步下彎。將左(右)腿帶上半步。登直。兩腳尖稍向裏合。同時右(左)拳手心向左(右)猛向前平打。鬆肩。胳膊伸直。眼隨右(左)拳平視。(如四式)

第 二 三 十 九 式 圖



第 二 四 十 九 式 圖



再數一、左(右)拳不動。右(左)拳變掌。胳膊仍直下垂。身體由右(左)向後轉。左(右)腳掌碾地。右(左)腿猛向後反進一大步。胳膊隨腿猛向前衝。姿勢與一式同。聞停、還立正抱肘式。

此式口令。照一二三四字習熟。再將三四二字合併一字。即喊一二三操作可也。

由抱肘式

口令 後退反踢數一 二 三 四 (如第三十圖)

聞一、右(左)拳變掌。手指向上。手心向前。猛向前推。鬆肩。胳膊伸直。左(右)拳不動。同時右(左)腿猛向後退登一大步。登直。左(右)腿下彎。身體稍向前傾。兩脚尖稍向裏合。眼隨掌平視。(如一式)

第一十三圖 式一



第二十三圖 甲式二



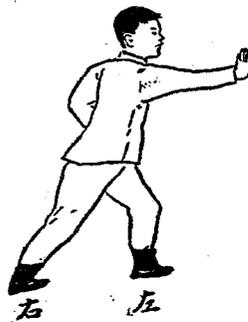
聞二、右(左)手猛向回探。握緊。還抱肘式。左(右)拳變掌。猛向前推。同時左(右)腿猛向右(左)腿後。退登一大步。姿勢與一式同。(如二式甲)

聞三、兩胯齊向下坐。左(右)胯猛向後收。身體由左(右)猛向回翻。兩脚跟不準離地。左(右)胳膊稍彎。肘尖向左(右)。左(右)掌手心向前。手指向上。置肩窩前。勿停。向左(右)向後掄直。由左(右)脚下猛擡。(如二式乙)同時俯身向左(右)

第十三圖
乙式二



第十三圖
甲式三



磨。左(右)手擡至左(右)腿後。即向回擡。握緊。還抱肘式。腰與身體向前挺。右(左)拳即變掌。猛向前平推。右(左)腿登直。左(右)腿下彎。眼隨右(左)掌平視。姿勢與一式同。(如二式甲)

聞四、右(左)掌猛向回擡。還抱肘式。腰與左(右)腿猛挺。右(左)腿向前平踢。細

脚面踢直。(如三式乙)同時左(右)拳變掌。向前平打。胳膊伸直。眼向前平視。踢打皆定。即速還原式。聞停。兩脚靠攏。還抱肘式。

第二章 團體連貫教練

連貫教練者。迨基本教練操練純熟。以基本教練之二十四法。連成一氣。分爲四段操作。演習其變化因應。循環無窮。及身入重圍。羣戰脫險之運用也。

第一節 連貫教練第一段

由立正抱肘式

口令 連貫教練第一段數——二連數法

聞一。照向前合肘一式之姿勢動作。兩拳齊向左右猛分。胳膊伸直。拳與肩平。手心向下。(如一式)

第三十圖
三式乙



聞二、照向前合肘二式之姿勢動作。兩肘猛向前合。兩拳合至兩肩窩前。手心向下。(如二式甲)然後再放下。還抱肘式。(如二式乙)。

聞一、照俯仰運動右式之姿勢動作。右拳變掌。猛向上伸。手心向上。胳膊稍彎。(如三式甲)然後向左向下彎。踝住左足跟。(如三式乙)右手指乍開。由兩脚前。至右脚右方。反手。手心向前。手指彎成鈎勢。(如三式丙)身體漸漸直起。右胳膊隨身緩緩上提。右手握緊。還抱肘式。(如三式丁)。

聞二、照俯仰運動左式之姿勢動作。左拳變掌。猛向上伸。手心向上。胳膊稍彎。(如四式甲)然後向右向下彎。踝住右足跟。(如四式乙)左手指乍開。由兩脚前。至左足左方。反手。手心向前。手指彎成鈎勢。(如四式丙)身體漸漸直起。左胳膊隨身緩緩上提。左手握緊。還抱肘式。(如四式丁)。

聞一、照三挺運動姿勢動作。上身不動。兩腿漸漸向下彎曲。同時兩拳變掌。手心向下。向前平伸。胳膊伸直。(如五式)。

聞二、照三挺運動姿勢動作。兩腿緩緩伸直。同時兩手漸漸回樑。握緊。還抱肘式。
(如六式)。

聞一、照單蹠反背運動左式之姿勢動作。左拳變掌。向上向左斜伸。手指向上。胳膊伸直。同時左腿向左橫上一步。猛向下彎。右腿挺直。胯向後坐。(如七式甲)左掌由頭上向右下摸。揀住右足跟。右拳向左肋前用力向左掖。手心向後。脊背向下反。(如七式乙)。

聞二、照單蹠反背運動右式之姿勢動作。左手離開右足跟。手心向上。手指彎成鈎勢。順右腿漸向回揀。(如八式甲)握緊。還抱肘。同時身體漸直。隨右手徐徐轉成正面。兩脚大蹠離開式。(如八式乙)。

聞一、照單蹠反背運動右式之姿勢動作。右拳變掌。向上向右斜伸。手指向上。胳膊伸直。同時右腿下彎。左腿挺直。胯向後坐。(如九式甲)右掌由頭上向左向下摸。揀住左足跟。左拳向右肋前用力向右掖。手心向後。脊背向下反。(如九式乙)。

聞二、右手鬆開。由左肘前猛向回裸。握緊。還抱肘式。左胳膊向前向上迎。復撤回。還抱肘式。同時身體猛向上挺。稍向左轉。右拳猛向前平打。右腳稍向右帶。左腿下彎。右腿登直。身體微向前傾。兩腳尖稍向裏合。姿勢與前進正打一式同。(如十式)。

聞一、照前進正打二式之姿勢動作。左拳猛向前平打。胳膊伸直。右拳還抱肘式。同時右腿前上一步。下彎。左腿登直。身稍向前傾。(如十一式)。

聞二、照前進正打一式之姿勢動作。右拳猛向前平打。胳膊伸直。左拳還抱肘式。同時左腿前上一步。下彎。右腿登直。身稍向前傾。(如十二式)。

聞一、照前進踢打右式之一式姿勢動作。右拳回撤。還抱肘式。右腿繃脚面。猛向前平踢。同時左拳向前平打。胳膊伸直。(如十三式)。

聞二、照前進踢打右式之二式姿勢動作。右腿前上一步。右腳橫落。同時左拳帶回。還抱肘式。右拳猛向左平打。左腳掌碾地。身體隨右拳向左轉。兩腿下彎。成騎

馬式。(如十四式)。

聞一、照前進踢打右式之三式姿勢動作。右拳帶回。還抱肘式。左拳向右平打。同時身體隨左拳猛向前轉。左腳稍向左帶。右腿下彎。左腳登直。(如十五式)。

聞二、照用肘左式之一式姿勢動作。左胳膊下段向上向後彎。肘尖猛向前直肘。拳停肩上。肘與肩平。同時左腿前上一步。下彎。右腿登直。右拳抱肘不動。(如十六式)。

聞一、照用肘左式之二式姿勢動作。右胳膊猛向後橫肘。拳停右肩窩前。肘與肩平。左拳變掌。握住右拳。同時兩脚跟碾地。身體向右轉。右腿下彎。左腿登直。(如十七式)。

聞二、照用肘左式之三式姿勢動作。左胳膊猛向右平肘。拳停左肩窩前。肘與肩平。右拳變掌。握住左拳。同時左腿向右腿後斜踮一步。兩腿下彎。如磨躋步式。(如十八式)。

聞一、照閃轉用掌一式之姿勢動作。左拳變掌。兩掌齊向左右猛分。胳膊伸直。手指斜向上。同時左腿向左橫上一步。下彎。右腿登直。身體隨左腿半面向左轉。上身稍向前傾。(如十九式)

聞二、照閃轉用掌二式之姿勢動作。左掌向前向上猛衝。右掌向下掛。同時右腿前上一步。(如二十式甲) 腳掌碾地。左腿向右腿後退一步。身體由左向後轉。復向右轉。右腿下彎。左腿登直。同時兩胳膊伸直。左掌向後劈。向下掛。復向前挑。右掌向前挑。向上衝。復向後劈。(如二十式乙)

聞一、照串掌右式之二式姿勢動作。右掌由左向下反手腕。手心向後猛推。胳膊伸直。左胳膊向前伸。稍彎。手心向上。同時右腳稍向後移。約一足之地。左腳隨之前帶。兩腳掌碾地。腳跟猛向右撇。腰向右猛擰。胯向右下坐。兩腿下彎。膝蓋裏扣。(如二十一式)

聞二、照串掌右式之三式姿勢動作。右掌由左胳膊下向前猛衝。(如二十二式甲)復照四式之姿勢動作。右腿前上一步。兩腳掌碾地。身體由左向後轉。左胳膊向前向下斜伸直。左掌停於左膝前。右掌置於右肩窩前。左腳掌著地。脚跟提起。兩腿下彎。胯向後坐。(如二十二式乙)附連貫圖

聞停、兩腳靠攏。還立正抱肘式。

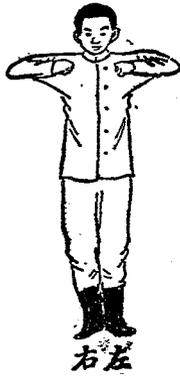
第二節 連貫教練第二段

由立正抱肘式

口令 連貫教練第二段數一 二 連數法

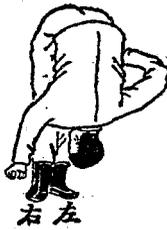
聞數、照前進蹤踢左式數字之姿勢動作。左腿前上半步。腳掌點地。兩腿下彎。同時兩拳變掌。左胳膊向前向下斜伸。伸直。左掌停於膝前。右掌置於左肩窩前。挺腰。兩胯向後坐。與第二段之末式相同。(如一式)

(乙式二) (甲式二) (式一)

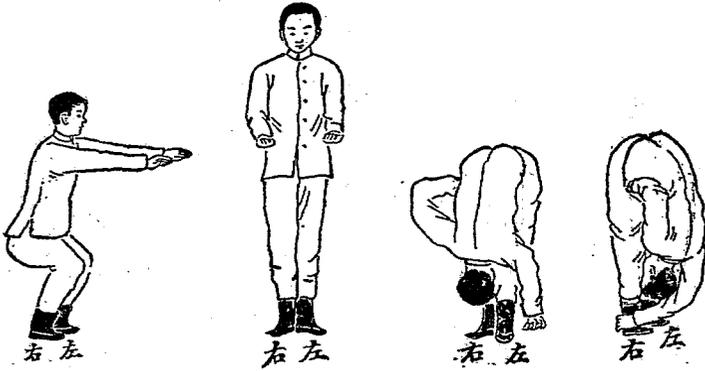


連貫教練第一段之圖式

(甲式四) (丁式三) (丙式三) (乙式三) (甲式三)



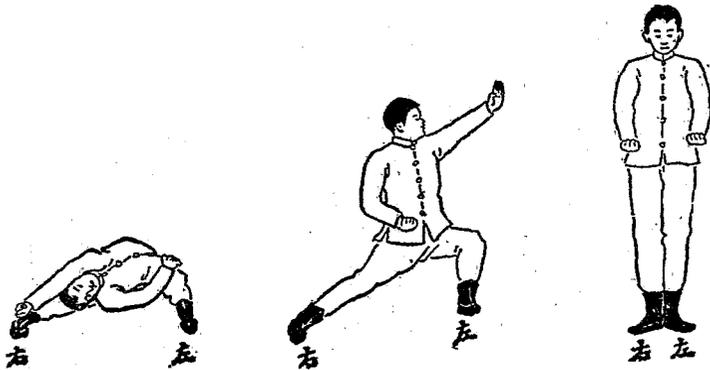
(式 五) (丁式四) (丙式四) (乙式四)



(乙式七)

(甲式七)

(式 六)



(甲式九)

(乙式八)

(甲式八)



(式一十)

(式十)

(乙式九)



(式四十)



(式三十)



(式二十)



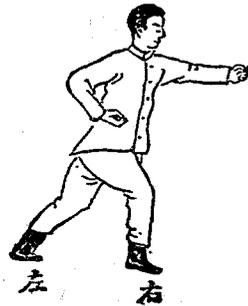
(式七十)



(式六十)



(式五十)



(甲式十二)



(式九十)



(式八十)



(式一十二)

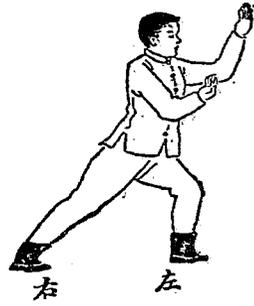


(乙式十二)



(乙式二十二)

(甲式二十二)



聞一、照前進蹤踢左式之一式姿勢動作。身體不動。兩脚一齊向前擠步。（如二式）

聞二、照前進蹤踢左式之二式姿勢動作。左掌向上衝。左腿上提。（如三式甲）右腿猛向前剪踢。同時右掌變拳。向前猛打。（如三式乙）右脚踏於左脚前。脚掌點地。右拳復變掌。隨右腿下垂於右膝前。左掌置於右肩窩前。兩腿仍向下彎。（如三式丙）

聞一、兩脚一齊向前擠步。左掌變拳。向前猛打。右手握緊。還抱肘式。同時左腿前上一步。身體由右向後轉。兩腿下彎。姿勢與前進橫打同。（如四式）

聞二、照前進橫打姿勢動作。右拳向前猛打。左拳還抱肘式。同時左腳掌碾地。右腿前上一步。身體由左向後轉。兩腿仍下彎。（如五式）

聞一、右拳變掌。猛向回探。至於左胳膊窩下。即向右向上伸直。左拳變掌。手指向右。由右胳膊上面。向下向左猛撲。變鈎。停於左方。胳膊向下斜伸直。同時左腳照

磨踢姿勢動作。由左向前向右磨踢一週。(如六式甲)右腳掌碾地。身體隨左腿由右向後轉。正一圓徑。歸至原方向。成立正抱肘。兩腿稍向下彎式。(如六式乙)聞二、照後退閃踢右式之姿勢動作。兩拳變掌。向左右猛分。胳膊伸直。同時左腿挺直。右腿腳尖斜向上。向前橫踢。(如七式)

聞一、右腿回全。右手由右腳前向回猛撲。握緊。還抱肘式。右腿即向後橫退一步。左腳跟碾地。身體隨之。由右向後轉。成騎馬式。同時左掌向前伸。手指向上。胳膊伸直。(如八式)

聞二、左掌猛向回探。至右胳膊窩下。即向左向上伸直。右拳變掌。由左胳膊上面。向下向右猛撲。變鉤。停於右方。胳膊向下斜伸直。同時右腳照磨踢之姿勢動作。由右向前。向左磨踢一週。(如九式甲)左腳掌碾地。身體隨右腿。由左向後轉。正一圓徑。歸至原方向。成立正抱肘。兩腿稍向下彎式。(如九式乙)

聞一、照後退閃踢左式之姿勢動作。兩拳變掌。齊向左右猛分。胳膊伸直。同時右

腿挺直。左腿脚尖。斜向上向前橫踢。(如十式)

聞二、左腿回全。左手由左脚前向回猛攆。握緊。還抱肘式。左腿即向後橫退一步。右脚跟碾地。身體由左向後轉。即照半面左右斜打一式之姿勢動作。右掌變拳。半面向左平打。左腿下彎。右腿登直。(如十一式)

聞一、照半面左右斜打一式之姿勢動作。左拳半面向右平打。同時右拳帶回。還抱肘式。右腿下彎。左腿登直。(如十二式)

聞二、左拳由左向後迎還抱肘式。同時左脚跟碾地。右腿由左腿前。向左橫上一步。身體由左向後轉。即照半面左右伸揀一式之姿勢動作。右拳變掌。半面向左平伸。左腿下彎。右腿登直。(如十三式)

聞一、照半面左右伸揀二式之姿勢動作。左拳變掌。半面向右平伸。同時右手握緊還抱肘式。右腿下彎。左腿登直。(如十四式)

聞二、左掌向左猛衝。胳膊伸直。身體向左轉。左腿下彎。右腿登直。上身稍向前傾。姿勢與旋轉操打右式之一式同。(如十五式)

聞一、照旋轉操打右式之二式姿勢動作。右拳向前猛打。同時右腿前上一步。稍彎。身體由左向後轉。左腳置於右膝後面。左掌停於右肩窩前。(如十六式)

聞二、照旋轉操打右式之三式與四式姿勢動作。左掌由前向後猛掄。右拳帶回。還抱肘式。同時右脚跟碾地。身體隨左掌由左向後轉。(如十七式甲)左手向回操。握緊。還抱肘式。左腿前上一步落地。猛登。右腿即猛向前蹤一大步。下彎。左腿登直。同時右拳猛向前平打。胳膊伸直。上身稍向前傾。(如十七式乙)附連貫圖聞停。兩腳靠攏。還立正抱肘式。

第二節、連貫教練第三段

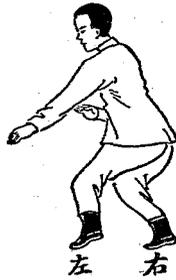
由立正抱肘式

連貫教練第二段之圖式

(甲式三)

(式二)

(式一)



(式四)

(丙式三)

(乙式三)



(乙式六)

(甲式六)

(式五)



右左



右左



右左

(式八)

(式七)



左右



右

左

(式 十)

(乙式九)

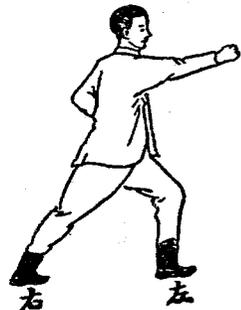
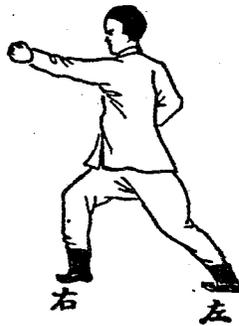
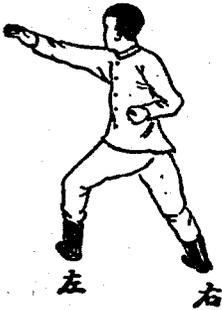
(甲式九)



(式三十)

(式二十)

(式一十)



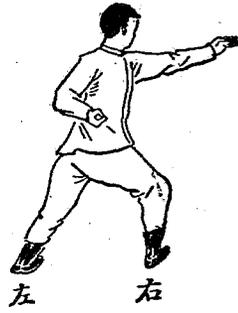
(式六十)



(式五十)



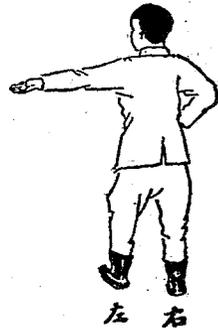
(式四十)



(乙式七十)



(甲式七十)



口令 連貫教練第三段數一—二連數法

聞一、照左右轉打右式之一式姿勢動作。右拳向右橫打。同時左腿向左移開半步。(如一式甲)左拳即猛向右平打。同時右拳帶回。還抱肘式。兩脚跟碾地。用磨臍步式。身體猛向右轉。兩腿下彎。(如一式乙)。

聞二、照左右轉打右式之二式姿勢動作。左拳帶回。還抱肘式。同時右拳向右橫打。兩脚跟碾地。身體向左轉。還兩腿下彎式。(如二式)。

聞一、照左右轉打左式之一式姿勢動作。右拳帶回。還抱肘式。左拳先向左橫打。(如三式甲)右拳即猛向左平打。同時左拳帶回。還抱肘式。兩脚跟碾地。用磨臍步式。身體猛向左轉。兩腿下彎。(如三式乙)。

聞二、照左右轉打左式之二式姿勢動作。右拳帶回。還抱肘式。同時左拳復向左橫打。兩脚跟碾地。身體向右轉。還兩腿下彎式。(如四式)。

聞一、左拳帶回。還抱肘式。右拳猛向前橫打。同時左脚掌碾地。右腿前上一步。身

體由左向後轉。(如五式甲)右拳復帶回。還抱肘式。左拳卽變掌。猛向前衝。手指向上。手心向前。胳膊伸直。右腿下彎。左腿登直。上身稍向前傾。姿勢與後退反踢右式之二式同。(如五式乙)。

聞二、照後退反踢右式之三式姿勢動作。兩胯齊向下坐。左胯向後收。身體由左猛向回翻。左掌由肩窩前。向左向後掄。由左脚下猛撲。(如六式甲)復向回裸。還抱肘式。身體與腰向前猛挺。同時右拳變掌。猛向前平推。胳膊伸直。左腿下彎。右腿登直。(如六式乙)。

聞一、照後退反踢右式之四式姿勢動作。右手回裸。握緊。還抱肘式。右腿向前平踢。腳面。同時左拳變掌。向前平推。胳膊伸直。(如七式甲)俟踢打畢。速還原式。(如七式乙)。

聞二、照後退反踢左式之一式姿勢動作。左拳變掌。猛向前平推。胳膊伸直。同時右手回裸。握緊。還抱肘式。左腿後退一步。登直。右腿下彎。上身稍向前傾。(如八

式。

聞一、照後退反踢左式之二式姿勢動作。右拳變掌。猛向前平推。胳膊伸直。同時左手回樑。握緊。還抱肘式。右腿後退一步。登直。左腿下彎。上身稍向前傾。（如九式）。

聞二、照後退反踢左式之三式姿勢動作。兩胯齊向下坐。右胯向後收。身體由右猛向回翻。右掌由肩窩前。向右向後掄。由右腳下猛撲。（如十式甲）復向回樑。還抱肘式。身體與腰向前猛挺。同時左拳變掌。猛向前平推。胳膊伸直。右腿下彎。左腿登直。（如十式乙）。

聞一、照後退反踢左式之四式姿勢動作。左手回樑。握緊。還抱肘式。左腿向前平踢。綳脚面。同時右拳變掌。向前平推。胳膊伸直。（如十一式甲）俟踢打畢。速還原式。（如十一式乙）。

聞二、照後退反踢右式之一式姿勢動作。右拳變掌。猛向前平推。同時左手回樑。

握緊。還抱肘式。右腿後退一步。登直。左腿下彎。上身稍向前傾。(如十二式)

聞一。右手回探。握緊。還抱肘式。左拳變掌。向前向上迎。手心向前。手指向右。胳膊稍彎。同時照前進正踹一式之姿勢動作。右腿脚尖斜向右。向前猛踹。左腿挺直。(如十三式)

聞二。右腿向前落地。挺直。左手回探。握緊。還抱肘式。右拳變掌。向前向上迎。手指向左。手心向前。胳膊稍彎。同時照前進正踹一式之姿勢動作。左腿脚尖斜向左。向前猛踹。動作姿勢與十三式同。(如十四式)

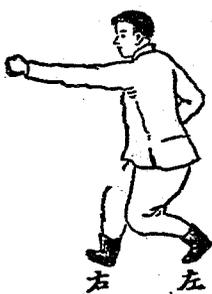
聞一。左腿向前落地。挺直。右拳變掌。由上向後掄。停於背後。胳膊伸直。同時左拳向前平打。胳膊伸直。右腿脚尖向上。隨左拳向前猛踹。腿之姿勢與前進正踹三式同。(如十五式)

聞二。右腿向前落地。挺直。左拳由上向後猛掄。停於背後。胳膊伸直。同時右拳由後向下向前掄。停於前方。胳膊伸直。左腿脚尖向上。向前猛踹。姿勢動作與十五

連貫教練第三段之圖式

(乙式一)

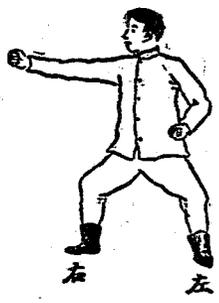
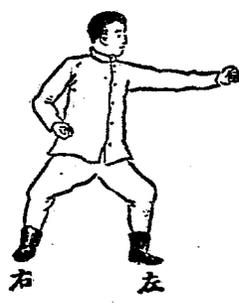
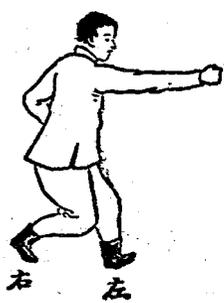
(甲式一)



(乙式三)

(甲式三)

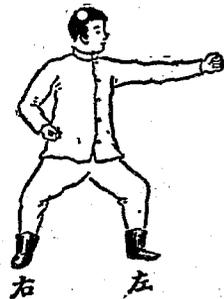
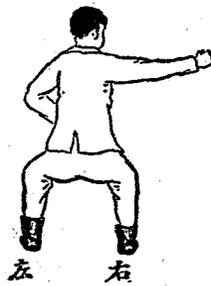
(式二)



(乙式五)

(甲式五)

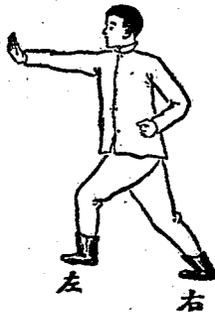
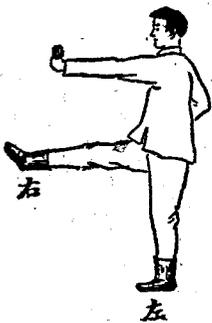
(式 四)



(甲式七)

(乙式六)

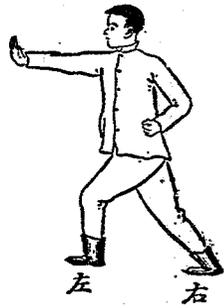
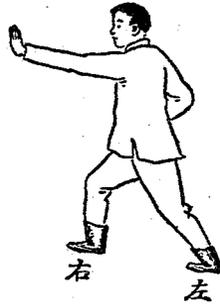
(甲式六)



(式 九)

(式 八)

(乙式七)



(甲式一十)

(乙式十)

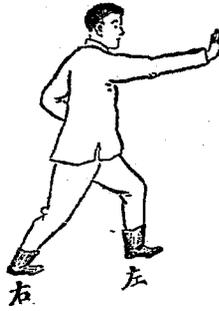
(甲式十)



(式三十)



(式二十)



(乙式一十)



(式五十)



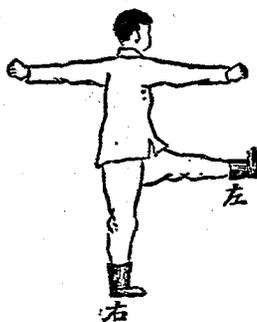
(式四十)



(式七十)



(式六十)



(式八十)



式同。(如十六式)

聞一、右拳向下向後挑打。左拳由上向前蓋打。兩胳膊伸直。同時左腿向後落地。斜踏在右腿後。腳掌著地。腳跟提起。兩腿稍彎。如磨臍步式。姿勢與反身打之一式同。(如十七式)

聞二、照反身打之姿勢動作。左拳由上向左劈打。復由下向右挑打。同時右拳由下向右挑打。復向上向左蓋打。兩胳膊伸直。身體於兩拳掄打時。兩腳跟碾地。由左向後轉。兩腿仍下彎。如磨臍步式。(如十八式)附連貫圖

聞停、兩腳靠攏。還立正抱肘式。

第四節 連貫教練第四段

由立正抱肘式

口令 連貫教練第四段數一二連數法

聞一、照反身打一式之姿勢動作。兩拳猛向左右分開。胳膊伸直。同時左腿向左

移開半步。(如一式)

聞二、照反身打二式之姿勢動作。右拳由上向左蓋打。左拳由下向後挑打。兩胳膊伸直。同時兩脚跟碾地。身體由左向後轉。兩腿下彎。如磨躋步式。(如二式)

聞一、右拳變掌。反手腕猛向回探。左拳變掌。附於右掌上。隨同一齊回探。俟探至胸前。即照向前推左式之一式姿勢動作。兩掌一齊猛向前平推。胳膊伸直。手指向上。手心向前。同時兩腳掌碾地。身體向右轉。左腿稍向前上。下彎。右腿微直。上身稍向前傾。(如三式)

聞二、照向前推左式之二式姿勢動作。兩掌變鉤。一齊向回攔。還抱肘式。同時左腿回撤止於右腳前。腳掌著地。脚跟提起。兩腿下彎。(如四式)

聞一、照前進正踢二式姿勢動作。上身不動。左脚跟落地。左腿挺直。右腿向前平踢。脚面紮直。(如五式)

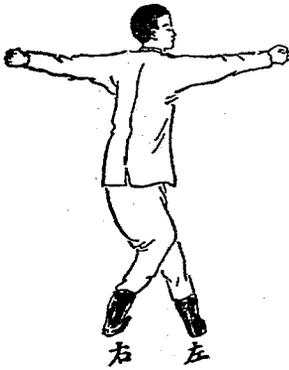
聞二、右腿前上一步。登直。左腿即猛向前平踢。脚面紮直。姿勢與五式同。(如六

連貫教練第四段之圖式

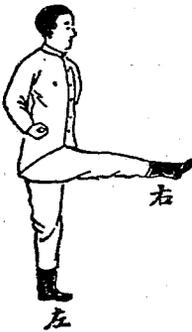
(式 一)



(式 二)



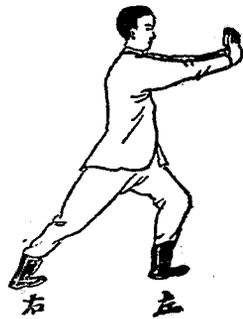
(式 五)



(式 四)



(式 三)



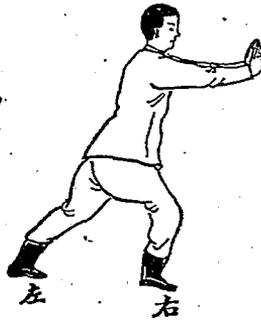
十)



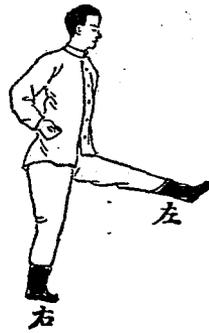
(式 八)



(式 七)



(式 六)



十)



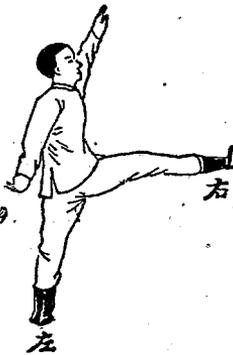
(甲 式 十)



(乙 式 九)



(甲 式 九)



(式二十)



(式一十)



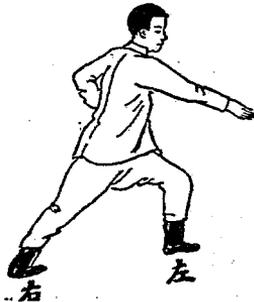
(乙式十)



(式五十)



(式四十)



(式三十)



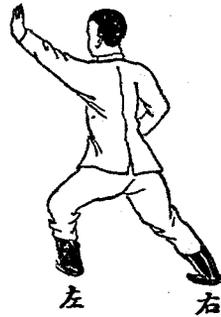
(式八十)



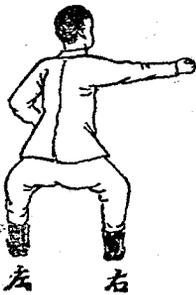
(式七十)



(式六十)



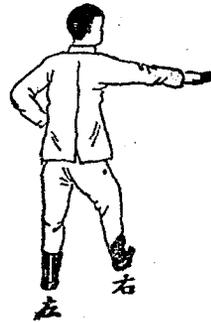
(式十二)



(乙式九十)



(甲式九十)



式)

聞一、身體不動。右腿俟左腿未落。即猛向前剪踢。兩腿姿勢與前進蹤踢二式同。左腿落地。右腿前上一步。下彎。左腿稍直。同時兩拳變掌。猛向前平推。手心向前。手指向上。胳膊伸直。姿勢與向前推之一式同。(如七式)

聞二、左掌回全由右胳膊窩下。向左向上伸。手指向上。手心向左。胳膊伸直。右掌即變鈎。由下向右猛撲。停於右方。胳膊斜向下伸直。同時兩腿照後退橫踢一式之姿勢動作。右腿由左腿前。向後蓋一步。兩腿下彎。左腳掌著地。腳跟提起。身體稍向左轉。(如八式)

聞一、兩胳膊不動。照後退橫踢二式之姿勢動作。左腳跟落地。兩腿齊起。左腿猛挺。同時右腿腳尖斜向上。猛向前橫踢。(如九式甲)俟踢定。即由左腿後橫退一步。左腳掌碾地。身體隨右腿由右向後轉。左腿復由右腿前。向後蓋一步。兩腿下彎。右腳掌著地。腳跟提起。同時右掌乘右腿向後落地時。即由左胳膊窩下。向右

向上伸。手指向上。手心向右。胳膊伸直。左掌變鈎。由右向下向左猛擣。停於左方。胳膊斜向下伸直。姿勢與八式同。(如九式乙)

聞二、兩胳膊不動。照後退橫踢二式之姿勢動作。右脚跟落地。兩腿齊起。右腿猛挺。同時左腿脚尖斜向上。猛向前橫踢。俟踢定。(如十式甲)左脚尖向後橫落於右腳之地。身體即由右向後轉。右腿隨身後登一步。左腿下彎。右腿登直。同時左掌由右胳膊下。向右上猛衝。胳膊伸直。右手握緊。還抱肘式。姿勢與用掌左式之一式同。(如十式乙)

聞一、照用掌左式之二式姿勢動作。左掌半面向右向下斜劈。兩脚跟碾地。身體隨左掌向右轉。右腿下彎。左腿登直。上身稍向前向右傾。(如十一式)

聞二、照用掌左式之三式姿勢動作。左掌由上猛向左反打。胳膊掄直。兩脚跟碾地。身體隨左掌向左轉。左腿下彎。右腿登直。(如十二式)

聞一、右拳變掌。向左向上猛衝。左手握緊。還抱肘式。同時右腳掌碾地。左腿後退

一步。身體由左向後轉。右腿下彎。左腿登直。姿勢與用掌右式之一式同。（如十三式）

聞二、照用掌右式之二式姿勢動作。右掌半面向左向下斜劈。兩脚跟碾地。身體隨右掌向左轉。左腿下彎。右腿登直。上身稍向前向左傾。（如十四式）

聞一、照用掌右式之三式姿勢動作。右掌由上猛向右反打。胳膊掄直。兩脚跟碾地。身體隨右掌向右轉。右腿下彎。左腿登直。（如十五式）

聞二、左拳變掌。向右向上猛衝。胳膊伸直。右手握緊。還抱肘式。同時左腳掌碾地。右腿後退一步。身體由右向後轉。左腿下彎。右腿登直。姿勢與用掌左式之一式同。（如十六式）

聞一、右拳變掌。向右猛衝。胳膊伸直。左手握緊。還抱肘式。同時兩脚跟碾地。身體向右轉。右腿下彎。左腿登直。姿勢與旋轉探打左式之一式同。（如十七式）

聞二、照旋轉探打左式之二式姿勢動作。左拳猛向前平打。胳膊伸直。右掌置於

左肩窩前。同時左腿前上一步。稍彎。身體由右向後轉。右腿斜掖於左膝後。（如十八式）。

聞一、照旋轉擗打左式之三式、與四式、姿勢動作。右掌由前向後猛掄。左拳帶回。還抱肘式。同時左脚跟碾地。身體隨右掌由右向後轉。（如十九式甲）右手向回猛擗。握緊。還抱肘式。右腿前上一步落地。猛登。左腿即猛向前蹤一大步。下彎。右腿登直。同時左拳猛向前平打。胳膊伸直。上身稍向前傾。（如十九式乙）。

聞二、右拳猛向前橫打。左拳還抱肘式。同時左腳掌碾地。右腿前上一步。身體由左向後轉。兩腿下彎。姿勢與前進橫打同。（如二十式）附連貫圖
聞停、兩腳靠攏。還立正抱肘式。

連貫教練。無論何段。如令其自行操作。即喊連貫教練第一（二）（三）（四）段——走。
連貫教練四段連成一氣。如令其自行操作。即喊連貫教練——走。

拳脚科上編上課終

著 編 琪 懷 王

易筋經十二勢圖說

一册定價一角五分

相傳此兩種運動。均為後魏明帝太和年間僧人達摩所倡。功效素著。今吳縣王懷琪君。特采取十二勢廿四式兩種運動之姿勢。編成圖說。於每運動之後。悉列以原文。並各附精圖數十幅。理論方法。詳備無遺。按圖練習。無異南鍼。凡有志提倡國粹體育者。不可不讀。

易筋經廿四式圖說

一册定價一角二分

實 驗 深 呼 吸 練 習 法

四角

本書先深呼吸生理學上的說明。次深呼吸各種法則及效驗。後附女子深呼吸法。各動作姿勢均有精圖表示。並有吳子玉將軍盧永祥齊燮元督軍等的題字。張東蓀王庚夏敬觀穆藕初諸君的序文。

訂 正 八 段 錦

角

是書根據八段錦舊法。融會體操方法。重行訂正。詳加說明。每段動作。除總圖外。又列有分圖。而仍以原圖及舊說附入。閱者觀圖滄習。收效極易。洵體育界之津筏。不特學校團體體操。當採為教本。即個人自修。亦當奉為健身之祕籍也。

在 印 刷 中 者 二 種

業 餘 運 動 法 國 旗 體 操

上 海 商 務 印 書 館 發 行

意注界育體

神 = 精 = 武 = 尚

運動技術概要

(角四册一)

全書分十一章調查歷次遠東運動會之成績詳備無遺凡關於遠東運動會規程及各種有益之運動方法亦復分章羅列並有插圖三十餘幅想體育界諸君當以先睹為快也

中華新武術

拳脚科
率角科
棍術科
劍術科

上編 各四角五分
下課 五角五分
上編 四角五分
下課 六角五分
上編 各四角五分
下課 各七角

應用武學問答

(角六册一)

是書為周子覺君本其生平所學之經驗就軍事學之必不可少及普通人之最當通曉者提綱擇要列入問答分戰術學勤務學射擊學築壘學四類卷末應用戰術十篇尤為合用

拳術學範

(角八册一)

海門陸師凱先生素精拳術歷任軍警要職極負時名是書一編即先生遺著三四編係先生之胞弟師通君所著教程教法均極詳備極便軍警學校參酌教授之用

北拳彙編

(角五册一)

海門陸景雲先生本家學之淵源復參以教授之經驗特編是書內容分三編首緒論次基本教練三應用教練說理詳明盡人能解插圖多幅尤便學者練習之用

是書馬子貞君所編可作為各種學校課外運動參考用書馬君武術精深此書尤悉心編纂由淺入深排列井然插圖甚多極便初學洵為有志武術者所必備

New Military Arts: Boxing

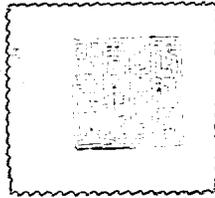
Approved by the Board of Education

Commercial Press, Limited

All rights reserved

中華民國十二年九月初版

印 證



★此書有著作權翻印必究★

中華新武術(拳脚課)

(每册定價大洋肆角伍分)

(外埠酌加運費匯費)

創編者 馬

助編者 李 馬 王 馬

發行者 商務印書館

印刷所 上海棋盤街中

總發行所 上海棋盤街中

分售處

馬 李 馬 王 馬
 毓慶維祚
 良 琛 雲 翰 春

商務印書館
 上海北河南路北首寶山路

商務印書館
 上海棋盤街中

商務印書館
 天津保定奉天吉林龍江
 北京開封鄭州南昌漢口

商務印書館
 杭州蘇州蕪湖南京

商務印書館
 長沙常德衡州重慶瀘縣

商務印書館
 福州廣州潮州香港梧州雲南

62
~~7/2/30~~
7/2/30

