

馬永勝先生編

彈腿演義

丁超五題



克誠先生惠存

馬永勝敬贈



上海图书馆藏书



A541 212 0015 9825B

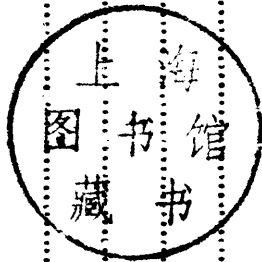


著者馬永勝肖像



十路彈腿目次

序	文	一
要領	二	二
頭眼身手步	三	三
教授法路數	四	四
說明	五	五
圖解	六	六
總圖	七	七
目錄	八	八
歌訣	九	九
解說	十	十



十路彈腿 目次



十路彈腿自序

維初練國術同志。欲學少林拳者。必須先踢彈腿。按彈腿的奧妙。既爲國術中之基礎。無論何種拳術。大概均由彈腿中變化者較多。如將彈腿踢不正確。拳術姿勢決不得優良。况其器械更難練之。所以彈腿之動作。應加注重。蓋彈腿之意義。稍有不同。是因派別之關係。有踢十二路的。或者十路與十路不同的。况彈腿的彈字亦不一致。有說龍潭者。亦有說姓譚者。其中尙難辯論。所以學者。更加疑意。莫知所宗。是爲國術之大障礙也。余自幼年時。練的教門彈腿。曾聞前人云。南京至北京彈腿出於教門中。大概國術名家均有所聞。關於彈腿之派別。分上中下三種的解釋。有高腿門。有彈腿不過膝爲低腿門。按此十路彈腿踢出時。以平爲度爲中腿門。其法正踢重要之部位。並有彈效力。譬如射擊之彈力相合。正適合於戰鬥作用。所以用此彈字。俗云手如兩扇門。全憑腿打人。手卽是刀。脚便是槍。或甲乙二人爭勝負。以彈腿勝者較多。所以練彈腿者。皆是少年與中年者爲優。性剛志强。手足敏

捷。惟練太極拳者。年齡較大。或婦女練之。甚爲相宜。能使身體柔活。卻病延年。希諸同胞奮起練之。自民國十九年時。余在京練此彈腿。由中央國術館張館長。見而善之。將此彈腿列爲館中必修課程。一致練習。余猶恐學者。難能知其底蘊。特將十路彈腿編定講義。作爲參考。近四十年來。競競於斯。無時或輟。精心研究。編輯成書。爰名曰彈腿講義。使其鍛鍊體質之強健。凡軍學兩界。團體教授。或個人練習。均稱適用。其有志於國術者。當以此書爲基礎焉。惟斯篇倉卒而成。難免不無錯誤。尙希海內高明。加以教正。余不勝翹盼之至矣。

民國二十四年六月山左聊城馬永勝序於姑蘇寓次

彈腿之要領

凡練彈腿者。須知人之體格部位及運動合法爲要。所注重者。卽頭、眼、身、手、步。能盡悉五項要領者。自然進步迅速。練者倘授過名師真傳。或何家宗派。一練且知。身法式樣。出手卽曉。按此五法的意義。略解於後。望學者注意。

頭眼身手步

一

(頭法) 凡運動時。舉動端正。不可任意歪斜。或低抬扭轉。腦力靈活。面色鎮靜。均出自然形式。適合運動之法。

二

(眼法) 運用時。精神充足。左右兼顧。如着目的。一瞬卽至。手眼相隨。決如閃電。切不可閉目散神爲要。

三

(身法) 如運動時。挺胸凹肚。脊樑中正。腰身柔軟。姿勢正確。兩肩鬆動。氣往

下沉呼吸自然。不可灣腰閉氣。練者切知。

四

(手法)運用之時。掌拳勾手。伸屈分明。肘腕圓活。封閉靈巧。伸掌時。四指併攏。母指扣緊稍斜。握拳時。前節捲緊。母指灣扣以平爲度。

五

(步法)站立穩固。箭跳輕靈。進退迅速。變化敏捷。弓步式。前腿攻平。足尖與膝相齊。後腿伸直。兩足尖稍斜。足跟與前足尖成一直線。丁步式。後足着實。前足尖點地。騎馬式。兩足尖稍向裏斜。兩膝扣緊。兩腿稍平。一切步法均不可錯誤。

十路彈腿教授法

(第一路)

團體教練。如學員。將隊形散開後。開始練習時。即發口令向右轉。再喊抱肘。隨雙手握拳。擡於腰平。目向左視。再喊預備。學員應呼一二三。連作三個動作。成爲左弓步式。兩臂前後成一直線。隨再發口令。使其依次練習一路彈腿動作。

(第二路)

如踢至下首踢右腿時。即喊預備。學員隨停止。即向右上打天冲炮。應呼一二三。連作三個動作。仍成左弓步式。同時向左後轉。兩臂前後平伸。再打右捶。左捶擡於腰平。隨發口令。使其依次練習二路彈腿動作。

(第三路)

如踢至上首踢右腿時。即喊預備。學員隨停止。即向右上打冲天炮。應呼一二三。連作三個動作。仍成左弓步式。同時向左後轉。兩臂仍前後平伸。隨發

口令使其依次練習三路彈腿動作。

(第四路)

如踢至下首踢右腿時。仍喊預備。學員隨停止即向右上打冲天炮。應呼一
二三連作三個動作。成爲偏左弓步式。同時向左後轉。左手往偏左伸掌。右拳擡於腰平。隨發口令使其依次練習四路彈腿動作。

(第五路)

如踢至上首踢右腿時。仍喊預備。學員隨停止即向右上打冲天炮。應呼一
二三連作三個動作。成爲左弓步式。同時向左後轉。兩臂平伸隨用左臂上架。右拳往前平打。再發口令使其依次練習五路彈腿動作。

(第六路)

如踢至下首踢右腿時。仍喊預備。學員隨停止即向右上打冲天炮。應呼一
二三連作三個動作。仍成左弓步式。同時向左後轉。左掌往前平伸。右手在後刁手。隨發口令使其依次練習六路彈腿動作。

(第七路)

如踢至上首踢右腿時。仍喊預備。學員隨停止。即向右上打冲天炮。應呼一。
二三連作三個動作。成爲偏左弓步式。同時往左後轉。左拳往左偏打。隨發口令。使其依次練習七路彈腿動作。

(第八路)

如踢至下首踢右腿時。仍喊預備。學員隨停止。即向右上打冲天炮。應呼一。
二三連作三個動作。成爲左弓步式。同時往左後轉。兩臂前後平伸。隨發口令。使其依次練習八路彈腿動作。

(第九路)

如踢至上首踢右腿時。仍喊預備。學員隨停止。即向右上打冲天炮。應呼一。
二三連作三個動作。仍成左弓步式。同時向左後轉。再作丁步式。兩掌佈於左膝上。隨發口令。使其依次練習九路彈腿動作。

(第十路)

如踢至下首踢右腿時。仍喊預備。學員隨停止。即向右上打冲天炮。應呼一。
二三連作三個動作。仍成左弓步式。同時向左後轉。兩臂前後平伸。隨發口令。使其依次練習十路彈腿動作。踢至上首時。仍喊預備打冲天炮。即向左後轉弓式。兩臂仍前後平伸。再喊（停）左足與右足併攏。目向左視。兩臂向下伸直。手心向下爲還原。

說明

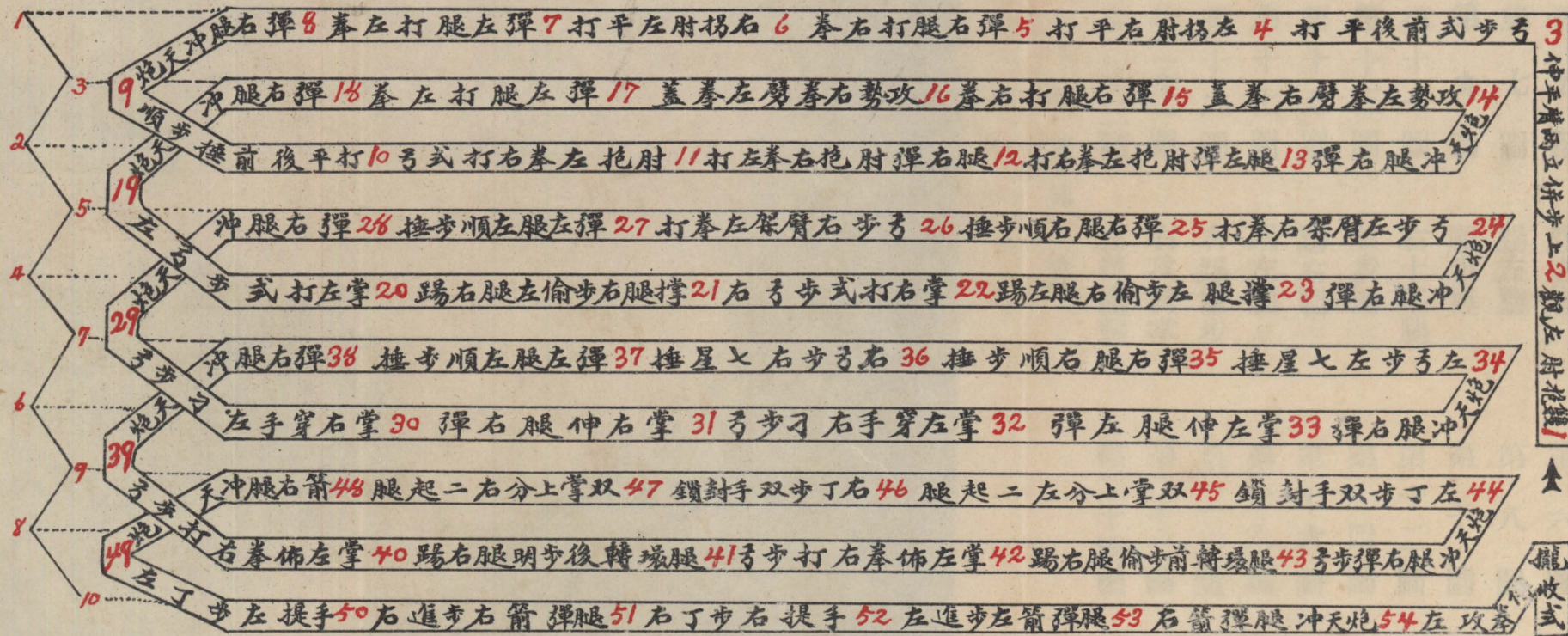
以上十路彈腿練習時。學員應呼一二三口令。係劃一整齊全排動作起見。如已練習純熟。則不須學員自呼口令。茲因足以消耗團結氣力。如運動完畢時。由教員指揮遊動二三分鐘再爲停止。

十路彈腿圖解

余編此書。除依式攝影逐條說明外。並仿照科學方法。繪有詳細總圖一幅。該圖編定五十四式。合計十路。每路均按左右動作變換而成。其餘接續重複。未便列入。茲因運動場地範圍長短不同。臨時酌量定之。如練者十路彈腿難能一氣演畢。分爲兩次練習亦可。倘體弱者。不可勉強。或先練四路。稍爲休息二三分鐘。再練六路亦可。分合均由自便。在未開始之前。站立上首。以預備式爲起點。按照總圖碼號。挨次練習。如運動完畢。仍歸於起首處爲還原。該圖附列於後。

十路彈腿圖解

十路彈腿圖



山左聊城鉅山馬永勝繪



仲平廣兩立併步上 2 觀左肘花鏡 1

擺收式

十路彈腿目錄

第一圖	預備式	第二圖	上步平伸
第三圖	順步捶	第四圖	左拐肘
第五圖	踢右腿	第六圖	右拐肘
第七圖	踢左腿	第八圖	冲天炮
第九圖	順步捶	第十圖	攻步捶
第十一圖	右十字腿	第十二圖	左十字腿
第十三圖	順步捶	第十四圖	左劈右蓋
第十五圖	踢右腿	第十六圖	右劈左蓋
第十七圖	踢左腿	第十八圖	左攻勢掌
第十九圖	右踢偷步	第二十圖	右撐撒腿
第二十一圖	右攻勢掌	第二十二圖	左踢偷步
第二十三圖	左撐撒腿	第二十四圖	左架打

- | | | | |
|-------|-------|-------|------|
| 第二十五圖 | 踢右腿 | 第二十六圖 | 右架打 |
| 第二十七圖 | 踢左腿 | 第二十八圖 | 順步穿掌 |
| 第二十九圖 | 左刁右取 | 第三十圖 | 踢右腿 |
| 第三十一圖 | 右刁左取 | 第三十二圖 | 踢左腿 |
| 第三十三圖 | 左七星捶 | 第三十四圖 | 踢右腿 |
| 第三十五圖 | 右七星捶 | 第三十六圖 | 踢左腿 |
| 第三十七圖 | 前攻佈掌 | 第三十八圖 | 前踢腿 |
| 第三十九圖 | 後轉環腿 | 第四十圖 | 後攻佈掌 |
| 第四十一圖 | 後踢腿 | 第四十二圖 | 偷步轉環 |
| 第四十三圖 | 左丁步式 | 第四十四圖 | 左二起腿 |
| 第四十五圖 | 右丁步式 | 第四十六圖 | 右二起腿 |
| 第四十七圖 | 左提手丁步 | 第四十八圖 | 右箭彈腿 |
| 第四十九圖 | 右提手丁步 | 第五十圖 | 左箭彈腿 |

第五十一圖 收式還原

十路彈腿歌訣

- 頭路順步一溜鞭
二路十字腿當先
三路劈蓋人難防
四路撐撒步要偏
五路招架等來意
六路進取左右連
七路蓋抹七星式
八路踢蹂如轉環
九路封鎖二起腿
十路提手代箭彈

十路彈腿歌訣



十路彈腿解說

第一路

(第一動預備式)

(解說)預備式在未開始以前。欲動未動之時。身站穩定。兩足併攏。兩腿立

直。兩肩稍向後

收。兩臂向上灣

曲。兩肘均向後

收。雙手握拳擡

於腰平。兩手心

朝上。挺胸凹肚。

兩肩下鬆。氣往

下沉。為抱肘姿勢。下連第二動開始動作。

(用法)此式運用為初練者。振作精神。全身穩定。平心靜氣。目向左視。以觀範圍長短。酌量踢至幾步為止之意。

(式 備 預)



圖 一 第

第一路

(第二動上步平伸)

(解說)接前式。開始兩拳仍抱肘。左足先往前進一步。右足隨向前與左足併攏。身仍立正。兩腿挺直。兩臂用力向前平伸。虎口相對。離開少許。兩手心均向下。兩臂與兩肩相平。氣仍往下沉。目視兩拳。下連第三動。

(用法)此式運用。爲初學之姿勢。並無對敵行動。向前平打。爲發展兩拳與兩臂之力。

(伸 平 步 上)



圖 二 第

第一路

(第三動順步捶)

(解說)接前式。兩拳從前面稍向右偏移。隨往下落。再向前。隨向內翻轉。兩拳抱於胸前。手心向內。兩臂灣曲。左足同時往左前邁一大步。成爲左弓步式。隨用兩拳由胸前往前後一齊打開。兩臂伸直。成一平線。兩手心朝下。目視左拳。下連第四動。

(捶 步 順)



圖 三 第

(用法)此式運用亦無對敵之意。係初練時以弓箭步爲基本之動作。前後平打亦可應用。及發展兩臂與兩腿之力。

第一路

(第四動左拐肘)

(解說)接前式。兩足原地仍左弓式。左臂向裏灣曲。以平為度。左拳稍停胸前。手心朝下。隨向左拐肘橫打。左臂伸直。至於耳後。虎口朝上。與左肩相平。右臂隨灣。右拳由後往右。脅下收回。手心朝上。即向前翻轉平打。手心朝下。目視右手。下連第五動。

(肘 拐 左)



圖 四 第

(用法)此式運用。如敵方前進。隨用左肘頂其心窩。或由左面進時。乘其不備。使左拳橫打。右拳亦可往前攻之。並發展全身之力。

第一路

(第五動踢右腿)

(解說)接前式。先將右拳往下收至小腹前。手心向前。隨用右腿向上抬平。足尖朝下。即用力向前猛彈。右腿挺直。以平爲度。隨向前落地成爲

右弓步式。右拳

即向前翻轉平

打。手心向下。左

臂隨往後伸直。

手心朝下。兩臂

成一直線。目視

右拳。下連六動。

(腿 右 踢)



圖 五 第

(用法)此式運用。偷敵方前進。隨將右拳收回護於下部。即用右腿向敵小腹處彈之。此動慎用。並發展右腿之力。

第一路

(第六動右拐肘)

(解說)接前式。兩足原地仍右弓式。右臂向裏灣曲。以平爲度。右拳稍停胸前。手心朝下。隨向右拐肘橫打。右臂伸直。至於耳後。虎口朝上。與右肩相平。左臂隨灣。左拳由後往左。脅下收回。手心朝上。即往前翻轉平打。手心朝下。目視左手。下連第七動。

(肘 拐 右)



圖 六 第

(用法)此式運用。如敵方前進。隨用右肘頂敵心窩。或由右面進時。乘其不備。使右拳橫打。左拳亦可往前攻之。並發展全身之力。

第一路

(第七動踢左腿)

(解說)接前式。先將左拳往下收至小腹前。手心向前。隨用左腿向上抬平。足尖朝下。即用力往前猛彈。左腿挺直。以平爲度。隨向前落地成爲

左弓步式。左拳

即往前翻轉平

打。手心朝下。右

臂隨往後伸直。

手心向下。兩臂

成一直線。目視

左拳。下連八動。

(腿 左 踢)



圖 七 第

(用法)此式運用。如敵方前進。隨將左拳收回護於下部。即用左腿向敵小腹處彈之。此動亦慎用。並發展左腿之力。

第一路

(第八動同前)

(解說)此式與前第四、五、六、七動作相同。左拐肘。踢右腿。右拐肘。踢左腿。左右變換按照解說次序一一練之。按場地範圍長短酌量踢之。左右共踢五腿。或七腿均可。如踢至下首處。以右腿踢出時落地稍停。再向左轉。爲第一路彈腿截止。下連第二路。

第二路

(第一動冲天炮)

(解說)接前式。右足落地時身隨向左轉。先將左臂由後向上往前從頭頂前繞過隨往下蓋。至於右肩旁。手心向下。左臂與右肩平。右拳同時

由下從左臂裏

邊穿過往右上

斜打。右臂伸直。

手心朝前。左腿

向上抬平。足尖

朝下。目視右拳。

下連第二動。

(冲天炮)



第八圖

(用法)此式運用。如敵方迎面上打。隨用左臂往下蓋之。即使右拳往敵面部冲打。並發動右拳與右足之力。

第二路

(第二動順步捶)

(解說)接前式冲天炮。右足原地不動。先用左足往左邁一大步。成爲左弓步式。左腿攻平。右腿伸直。左拳同時向左前平打。左臂伸直。與左肩平。手心朝下。右臂同時往後伸直。與右肩平。手心向下。兩臂前心向下。兩臂前後成一直線。目視左拳。下連第三動。

(捶 步 順)



圖 九 第

(用法)此式運用。倘敵方從左面前進。隨使左拳往敵胸部平打。並發展兩臂與兩腿之力。

第二路

(第三動攻步捶)

(解說)接前式。兩足仍爲左弓步式。先將右臂灣曲。拳心翻轉由後從右脅旁往前平打。手心向下。右臂伸直與右肩相平。左臂同時灣曲向後收回。左拳停於左脅下。手心朝上。靠於腰平。左肩稍向後鬆。目視右拳。下連第四動。(用法)此式運用。如敵方前進時。隨用右拳往敵胸部猛攻。左右變換。乘勢用之。並發動兩臂與兩腿之力。

(捶 步 攻)



第十圖

第二路

(第四動右十字腿)

(解說)接前式。左足原地不動。先將右腿抬平。右足往前猛彈。足尖朝前。足背與右腿平。右臂同時向後灣曲。右拳停於右脅下。手心朝上。靠於腰平。右肩稍向後鬆。左拳同時往前平打。手心向下。左臂伸直。與左肩相平。目視左拳。下連第五動。

(腿 字 十 右)

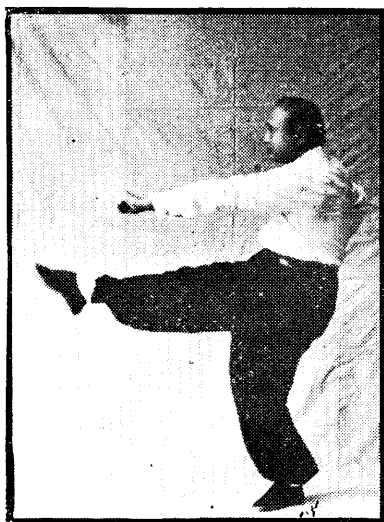


圖 一 十 第

(用法)此式運用。倘敵方進擊。隨將左拳擊其胸部。右腿同時踢其下部。敵難應之。並發展左腿之力。

第二路

(第五動左十字腿)

(解說)接前式。右足向前落地時。隨將左腿抬平。左足往前猛彈。足尖朝前。足背與左腿平。左臂同時向後灣曲。左拳停於左脅下。手心朝上。靠於腰平。左肩稍向後鬆。右拳同時往前平打。手心向下。右臂伸直與右肩相平。目視右拳。下連第六動。

(左十字腿)



第二十圖

(用法)此式運用。如敵方進擊時。順勢應變。左右用法相同。以快爲妙。並發展右腿之力。

第二路

(第六動同前)

(解說)接前式。左足向前落地時。隨再踢右腿打左拳。與第二路第四動相同。再踢左腿打右拳。與第二路第五動相同。左右變換同異。接續往前踢之。至於起首處爲止。右腿踢出時落地稍停。隨再左轉。卽打冲天炮。目視右拳。爲第二路彈腿截止。下連第三路。

第二路

(第一動順步捶)

(解說)接前式冲天炮。先用左足向左邁一大步。成爲左弓步式。左腿攻平。右腿伸直。左拳同時向左平打。左臂伸直。與左肩平。手心朝下。右臂由右上往。下落至於右後邊。與右肩平。手心朝下。兩臂成一直線。目視左拳。下連第二動。

(用法)此式運用。如敵方由左面前進。隨用左拳往敵胸部擊之。並發展兩臂與兩腿之力。

(捶 步 順)

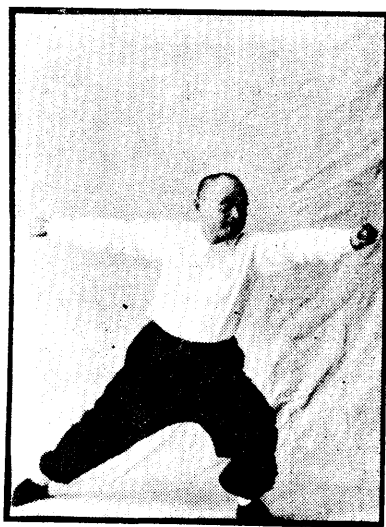


圖 三 十 第

第三路

(第二動左劈右蓋)

(解說)接前式。兩足不動。身往後落。隨用左拳由前往下而後左臂翻轉從上再往前劈。身隨往前攻。左拳隨卽往下由左而後再向上架於頭頂上。左臂稍灣。手心朝前。右拳同時由後而上。往前下蓋。至於胸前。右臂伸直。手心朝上。目視前方。下連三動。

(用法)此式運用。如敵方前進。身往後閃引其直入。隨用左拳翻劈面部。右拳亦可往敵蓋打。並柔軟腰部發展兩肩與兩膝之力。

(蓋 右 劈 左)

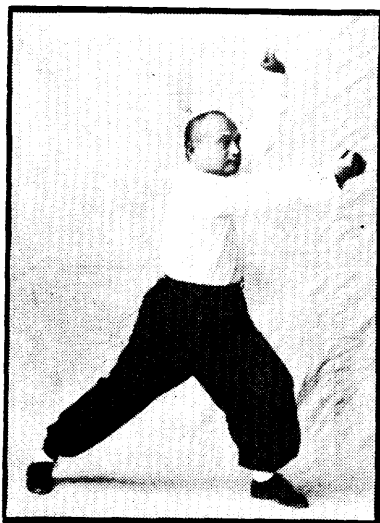


圖 四 十 第

第二路

(第三動踢右腿)

(解說)接前式。先將右拳往下收至小腹前。手心前朝。隨用右腿用力往前猛彈。右腿挺直。以平爲度。向前落地成右弓步。式。右拳卽往前翻轉平打。手心朝下。左臂同時往後伸直。手心朝下。兩臂成一直線。目視右拳。下連第四動。

踢 右 腿



圖 五 十 第

(用法)此式運用與第一路第五動踢右腿相同。

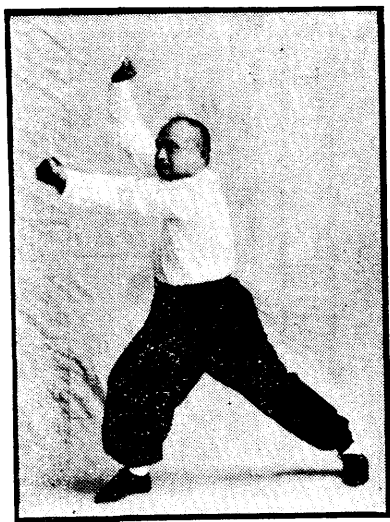
第三路

(第四動右劈左蓋)

(解說)接前式。兩足不動。身往後落。隨使右拳由前向下往後右臂翻轉從上再往前劈。身隨往前攻。右拳隨往下由右往後再向上架於頭頂上。右臂稍灣。手心朝前。左拳同時由後而上往前下蓋。至於胸前。左臂伸直。手心朝上。目視前方。下連第五動。

(用法)此式運用與左劈右蓋動作相同。左右變換乘勢用之。對於體格發展亦同樣之。

(蓋左劈右)



圖六十第

第三路

(第五動踢左腿)

(解說)接前式。兩足不動。先將左拳往下收至小腹前。手心朝前。隨用左腿用力往前猛彈。左腿挺直。以平爲度。往前落地成左弓步式。左拳卽往前翻轉平打。手心朝下。右臂同時往後伸直。手心朝下。兩臂成一直線。目視左拳。下連第六動。

(腿 左 踢)



圖七十第

(用法)此式運用與第一路第七動踢左腿相同。

第三路

(第六動同前)

(解說)接前式。兩足仍不動。身往後落。與第三路第二動。左劈右蓋相同。再作右劈左蓋。與第三路第四動相同。左右變換接續前踢。至於下首處爲止。右腿踢出時落地稍停。隨再左轉。卽打冲天炮。目視右拳。爲第三路彈腿截止。下連第四路。

第四路

(第一動左攻勢掌)

(解說)接前式冲天炮。先使左足往偏左邁一大步。成爲左弓步式。左腿攻平。右腿伸直。右臂同時由後上向前繞過再往後灣曲。右拳擡於腰平。手心朝上。左拳同時變掌。由右往偏左斜伸。指尖朝上。左臂伸直。與左肩平。目視左掌。下連第二動。

(掌勢攻左)



圖八十第

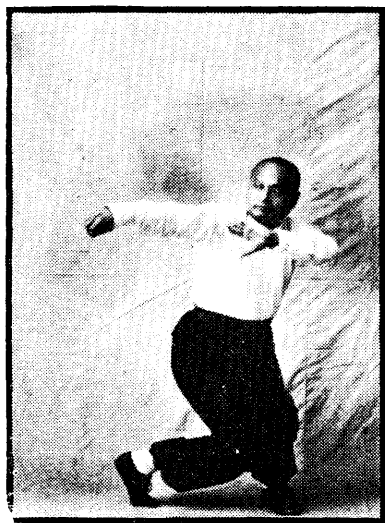
(用法)此式運用。如敵方從左側面前進。隨使左掌擊其胸部。並發展左臂與兩足之力。

第四路

(第二動右踢偷步)

(解說)接前式。先使右腿往偏左猛踢。隨向偏右落地。左足隨往右足後邊偷步。右臂同時向右後伸直。右拳變爲刁手。稍向下斜。手心朝上。同時將左掌佈於右肩旁。手心朝外。左臂灣曲。與右肩平。身往下落。兩膝灣曲。日視右方。下連第三動。

(步偷踢右)



圖九十第

(用法)此式運用。如敵方從左面前進。即用右腿猛踢腹部。若往右閃。即向右後偷步以作防禦。並發展兩膝與右腿之力。

第四路

(第三動右撐撒腿)

(解說)接前式。左足原地不動。隨用右足往右後撐開。成爲左弓步式。右臂同時由後向前猛伸。指尖朝上。右臂與右肩平。左臂亦同時由前往左後猛伸。作爲刁手。稍向下斜。手心朝上。左腿攻平。右腿伸直。兩肩下鬆。目視右手。下連第四動。

(腿撒撐右)



圖 十 二 第

(用法)此式運用。偷敵方從右面前進。乘勢靠於身旁。使其不備。用右腿猛撒敵腿。同時使右臂猛向前伸。敵卽倒地。並發動全身之力。

第四路

(第四動右攻勢掌)

(解說)接前式。兩足原地不動。兩足跟稍為抬起。使兩足尖往右後旋轉。右臂同時轉身向後打掌。成爲右弓步式。右腿攻平。左腿伸直。右臂

伸直。指尖朝上。

與右肩平。左臂

同時灣曲。左手

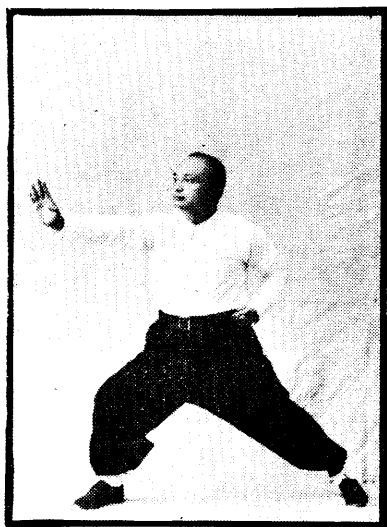
握拳擡於腰平。

手心朝上。目視

右掌。下連第五

動。

(掌勢攻右)



第二十一圖

(用法)此式運用。如敵方從右側面前進。隨使右掌擊其胸部。並發展右臂與兩足之力。

第四路

(第五動左踢偷步)

(解說)接前式。先使左足往偏右猛踢。隨向偏左落地。右足隨往左足後邊偷步。左臂同時向左後伸直。左拳成爲刁手。稍向下斜。手心朝上。右掌同時佈於左肩旁。手心朝外。右臂灣曲。與左肩平。身隨往下落。兩膝灣曲。目視左方。下連第六動。

(步偷踢左)



圖二十二第

(用法)此式運用。如敵方從右面前進。隨用左足踢其腹部。偷往左閃。隨向左後偷步。防敵前進。並發展兩膝與左腿之力。

第四路

(第六動左撐撒腿)

(解說)接前式。右足原地不動。隨用左足往左後撐開。成爲右弓步式。左臂

同時由後向前

猛伸。指尖朝上。

右臂同時由前

向後猛伸。作爲

刁手。稍向下斜。

手心朝上。左臂

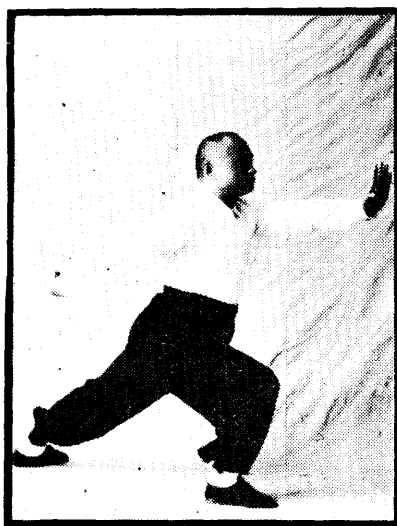
與左肩相平。右

腿攻平。左腿伸直。兩肩鬆動。目視左手。下連第七動。

(用法)此式運用。如敵方從左面前進時。乘勢靠於身旁。隨用左腿猛撐敵

腿。左臂同時亦向前猛伸。並發展全身之力。左右變換用之。

(左撐撒腿)



第二十三圖

第四路

(第七動同前)

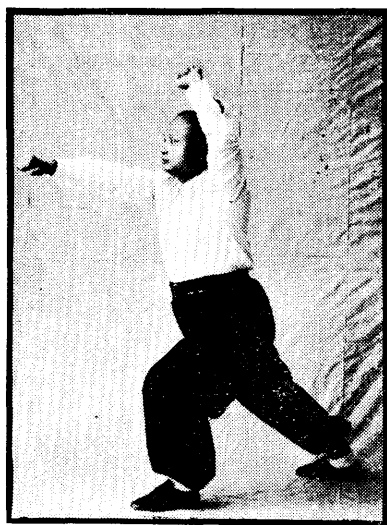
(解說)接前式。隨再向左轉身。打左掌。與第四路第一動左攻勢掌相同。再作右踢偷步。右撐撒腿。右攻勢掌。動作相同。左右變換接續前踢。至於上首處爲止。右腿踢出時稍停。隨再左轉。卽打冲天炮。目視右拳。爲四路彈腿截止。下連第五路。

第五路

(第一動左架打)

(解說)接前式冲天炮。右足原地不動。先使左足往左邁一大步。成爲左弓步式。左腿攻平。右腿伸直。左臂同時向上架起。至於頭頂上。拳心朝前。左臂灣曲。右拳同時由後從右脅旁往前平打。拳心朝下。右臂伸直與右肩平。目視右拳。下連第二動。

(打 架 左)



圖四十二第

(用法)此式運用如敵方用拳向面部進擊。隨用左臂上架。使右拳擊敵胸部。並發展兩臂與兩腿之力。

第五路

(第二動踢右腿)

(解說)接前式。左足不動。先將右拳往下停於小腹前。手心朝前。隨用右腿用力往前猛彈。右腿挺直。以平爲度。向前落地成右弓步式。右拳往前翻轉平打。手
心朝下。左臂同時往後伸直。兩臂成一直線。左手心亦朝下。目視右拳。下連第四動。

(腿 右 踢)



圖五十二第

(用法)此式運用偷敵前進。使右腿用力向敵腹部猛彈。此動切慎用之。並發展右腿之力。

第五路

(第三動右架打)

(解說)接前式。兩足原地不動。仍爲右弓步式。先使右臂由前向上架起。至

於頭頂上。拳心

朝前。右臂稍灣。

左拳同時由後

從左脅旁往前

平打。拳心朝下。

左臂伸直。與左

肩相平。身往下

落。目視左拳。下連第四動。

(打架右)



圖六十二第

(用法)此式運用。如敵方便拳向我面部進擊。隨用右臂再向上架起。使左拳擊敵胸部。並發動兩臂與兩腿之力。

第五路

(第四動踢左腿)

(解說)接前式。右足不動。先將左拳往下停於小腹前。手心朝前。隨用左腿用力往前猛彈。足背與左腿平。左腿挺直。往前落地成左弓步式。左拳往前翻轉平打。手心朝下。左臂伸直。右臂同時往後伸直。兩臂成一直線。右拳心朝下。目視左拳。下連五動。

(腿 左 踢)



圖七十二第

(用法)此式運用。如敵方前進時。隨使左腿用力往敵腹部猛彈。此動亦慎用之。並發展左腿之力。

第五路

(第五動同前)

(解說)接前式。仍爲左弓步式。與第五路第一動相同。再作踢右腿。與第五路第二動相同。左右變換同異。接續架打左右踢之。至於下首處爲止。右腿踢出時稍停。隨再左轉。卽打冲天炮。目視右拳。爲第五路彈腿截止。下連第六路。

第六路

(第一動順步掌)

(解說)接前式冲天砲。先使左足往前邁一大步。成爲左弓步式。左腿攻平。

右腿伸直。左拳

同時變掌向前

猛伸。稍往上斜。

左臂伸直。手心

朝上。右臂同時

向後伸直。稍往

下斜。右拳變爲

刁手。手心朝上。目視左掌。下連第二動。

(用法)此式運用。如敵方前進時。乘其不備。隨用左掌往敵喉部猛穿。並發
展兩臂與兩腿之力。

(掌 步 順)

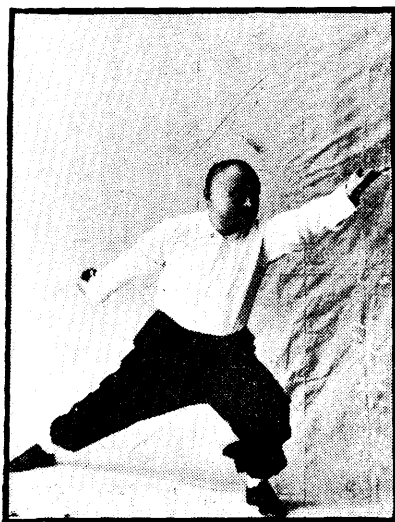


圖 八 十 二 第

第六路

(第二動左刁右取)

(解說)接前式。兩足不動。先用左掌由前向上往後身亦同時後落。右腿灣曲。左腿伸直。左掌由後從外面向前再往左足前邊刁過。隨往後伸

直作為刁手。手

心朝上。右臂同

時由後從右脅

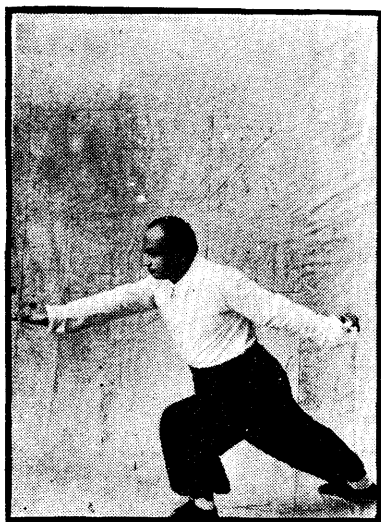
旁往前平穿。手

心朝上。右臂伸

直。目視右掌。下

連第三動。

(取 右 刁 左)



圖九十二第

(用法)此式運用。如敵方左足前進。隨用左掌刁開左腿。使右掌即向下部猛穿。或用取勢。此動切慎用之。並鬆動兩肩柔軟腰部。

第六路

(第三動踢右腿)

(解說)接前式。左足原地不動。先將右掌收回停於小腹前。手心朝前。隨用右腿用力往前猛彈。右腿挺直。以平爲度。往前落地成右弓步式。右掌再向前猛穿。手心朝上。左臂仍在後伸直。作爲刁手。手心朝上。目視右掌。下連第四動。

(踢 右 腿)



第 三 十 三 圖

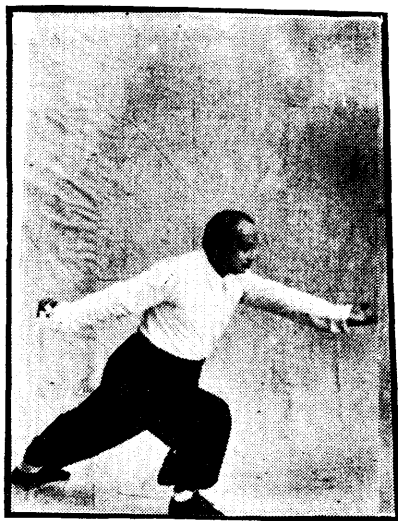
(用法)此式運用。如前踢右腿之動作相同。左右變換宜慎用之。

第六路

(第四動右刁左取)

(解說)接前式。兩足不動。再用右掌由前向上往後身亦同時後落。左腿灣曲。右腿伸直。右掌由後從外面向前再往右足前邊刁過。隨往後伸直作爲刁手。心朝上。左臂同時由後從左脅旁往前平穿。手心朝上。左臂伸直。目視左掌。下連第五動。

(取左刁右)



第三十一圖

(用法)此式運用如敵方右足前進。隨用右掌刁開右腿。使左掌往下部猛穿。或取切慎用之。左右變換同異。

第六路

(第五動踢左腿)

(解說)接前式。右足原地不動。再將左掌往下停於小腹前。手心朝前。隨用左腿往前用力猛彈。左腿挺直。以平爲度。往前落地成左弓步式。左掌再往前猛穿。手心朝上。右臂仍在後伸直。作爲刁手。手心朝上。目視左掌。下連第六動。

(腿 左 踢)



圖二十三第

(用法)此式運用。如前踢左腿之動作相同。左右變換切慎用之。

第六路

(第六動同前)

(解說)接前式。仍爲左弓步式。與第六路第二動左刁右取動作相同。再作踢右腿。與第六路第三動相同。左右變換同異。接續前踢。至於上首處爲止。右腿踢出時隨往左轉。卽打冲天炮。目視右拳。爲第六路彈腿截止。下連第七路。

第七路

(第一動左七星捶)

(解說)接前式冲天炮。先用左足往偏左邁一大步。成爲左弓步式。左拳同時向偏左平打。手心朝下。右臂向後伸直。手心向下。右拳由右脅旁再往偏左平打。左拳收回腰平。隨向前翻轉平打。右臂灣曲。右拳佈於左肘旁。目視右方。下連第二動。

(用法)此式運用。如敵方從左面進擊。隨用左拳冲打。右拳蓋打。敵難應之。並發展兩臂之力。

(左七星捶)



第三十三圖

第七路

(第二動踢右腿)

(解說)接前式。先將右拳收至小腹前。手心朝前。隨用右腿往偏右用力猛彈。足背與右腿平。隨往前落地成右弓步式。即使右拳向偏右平打。

手心朝下。右臂

伸直。與右肩平。

左臂同時往後

伸直。手心朝下。

兩臂成一直線。

目視右拳。下連

第三動。

(踢 右 腿)



第三十四圖

(用法)此式運用。與前踢右腿之動作相同。

第七路

(第三動右七星捶)

(解說)接前式。兩足原地不動。仍爲右弓步式。再使左拳由左脅旁往偏右用力平打。手心朝下。右拳同時收回腰平。手心朝上。隨向偏右翻轉平打。手心朝下。左臂同時彎曲。左拳佈於右肘旁。手心朝下。目視左方。下連第四動。

(用法)此式運用。如敵方從右面進擊。隨使右拳冲打左拳。蓋打敵難應之。並發展兩臂之力。

(捶 星 七 右)



圖 五 十 三 第

第七路

(第四動踢左腿)

(解說)接前式。再將左拳收至小腹前。手心朝前。隨用左腿往偏左用力猛彈。足背與左腿平。隨往前落地成左弓步式。即使左拳向偏左平打。

手心朝下。左臂

伸直。與左肩平。

右臂同時往後

伸直。手心朝下。

兩臂成一直線。

目視左拳。下連

第五動。

(腿 左 踢)



圖 六 十 三 第

(用法)此式運用。與前踢左腿之動作相同。

第七路

(第五動同前)

(解說)接前式。仍爲左弓步式。與第七路第一動左七星捶動作相同。再作踢右腿與第七路第二動相同。左右變換同異。接續前踢。至於下首處爲止。右腿踢出時隨往左轉。卽打冲天炮。目視右拳。爲第七路彈腿截止。下連第八路。

第八路

(第一動前攻佈掌)

(解說)接前式冲天炮。先使左足往前邁一大步。成爲左弓步式。隨用左拳往前平打。手心朝下。右臂同時往後伸直。手心朝下。隨使右拳從右

脅旁向前平打。

手心朝下。右臂

與右肩平。左拳

變掌佈於右肩

旁。指尖朝上。左

臂灣曲。目視右

拳。下連第二動。

(前攻佈掌)



第三十七圖

(用法)此式運用。如敵方前進。先使左拳向胸部猛打。倘破之。即使右拳猛攻。並發展兩臂與兩腿之力。

第八路

(第二動前踢腿)

(解說)接前式。左足原地不動。先使右足往前平踢。足背與右腿平。足尖朝前。左掌同時往前平打。指尖朝上。左臂伸直。右腿不落地。左掌與右腿稍平。一身重點落於左足。左腿稍爲灣曲。右拳同時收回擡於腰平。手心朝上。目視右足。下連第三動。

(前 踢 腿)



第三十八圖

(用法)此式運用如敵方前進。隨使左掌擊其胸部。右腿踢其腹部。並發展左臂與左足之力。

第八路

(第三動後轉環腿)

(解說)接前式。右足先往前落地。身向左轉。兩掌捧於胸前。手心均向內。隨

用左足提起往

左後猛蹀。左腿

伸直。足尖朝上

斜。兩臂同時往

左右平伸。兩掌

前後平打。兩手

尖稍斜。左足不

落地。一身重點

落於右足。身稍向右斜。目視左方。下連第四動。

(用法)此式運用。偷敵方從左後前進。隨用左掌上照。使左足往敵胸部猛蹀。並發動兩臂與兩足之力。

(腿 環 轉 後)

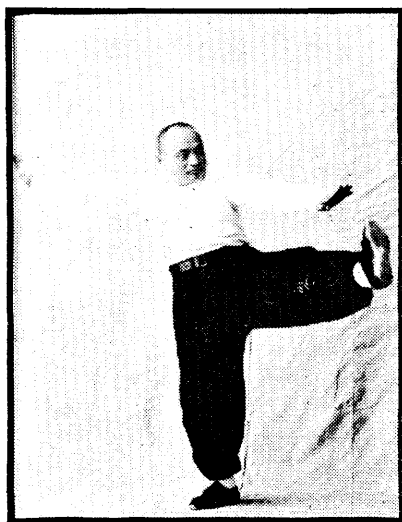


圖 九 十 三 第

第八路

(第四動後攻佈掌)

(解說)接前式。右足原地不動。左足往後落地成爲左弓步式。左腿攻平。右腿伸直。隨使右拳從右脅旁往左用力平打。手心朝下。右臂伸直與右肩平。左掌同時佈於右肩旁。指尖朝上。左臂灣曲。目視右拳。下連第五動。

(用法)此式運用。如敵方從後面進時。隨使右拳擊其胸部。左掌暫作防禦。並發展右臂與腿之力。

(掌 佈 攻 後)



圖 十 四 第

第八路

(第五動後踢腿)

(解說)接前式。左足原地不動。使右足往後平踢。足背與右腿平。足尖挺直。左掌同時往後平打。指尖朝上。右腿不落地。左掌稍與右腿平。左臂

伸直。一身重點

落於左足。左腿

稍爲灣曲。右拳

同時收回擡於

腰平。手心朝上。

目視右足。下連

第六動。

(後 踢 腿)



第十四圖

(用法)此式運用與第八路第二動相同。

第八路

(第六動偷步轉環)

(解說)接前式。右足先往左足後邊偷步。身隨左轉。兩掌捧於胸前。手心向內。隨將左足提起往左猛蹀。左腿伸直。足尖稍斜。兩臂同時往左右平伸。兩掌前後平打。兩指尖稍斜。左足不落地。一身重點落於右足。身稍往右斜。目視左下方。連第七動。

(用法)此式運用。偷敵方從左面前進。隨偷步即使左足蹀敵胸部。並發展兩臂與兩足之力。

(環轉步偷)



圖二十四第

第八路

(第七動同前)

(解說)接前式。左足往前落地。成爲左弓步式。與第八路第一動前攻佈掌動作相同。再作前踢腿。後轉環腿。後攻佈掌。後踢腿。偷步轉環腿。等動作相同。左右變換接續轉環往前踢之。至於上首處爲止。右腿踢出時隨往左轉。卽打冲天炮。目視右拳。爲第八路彈腿截止。下連第九路。

第九路

(第一動左丁步式)

(解說)接前式冲天炮。先將左足往前一步成左弓步式。兩臂前後平伸。兩拳同時隨左足收回足尖點地。作為丁步式。兩掌交叉停於左膝上邊。兩手心朝外。指尖向上。兩膝灣曲。重點落於右足。身稍偏左。左手靠於右手。上邊。目偏左視。下連第二動。

(式步丁左)



圖三十四第

(用法)此式運用。並無對敵行動。暫作防禦姿勢。用意在左足。並鬆動兩肩。發展兩膝與右腿之力。

第九路

(第二動左二起腿)

(解說)接前式。左足先着地。隨將右腿往偏左用力向上跳起。不落地時即

使左腿往偏左

用力向上箭彈。

兩掌同時往上

向左右兩邊分

開。兩臂左右伸

直。兩手心朝上。

身往上懸起。右

足先落地。左腿

仍挺直。足尖朝前。目向左視。連第下三動。

(用法)此式運用。如敵方從左面前進。隨用左箭彈腿踢其胸部。或腹部均可。並發動全身之力。

(腿起二左)



圖四十四第

第九路

(第三動右丁步式)

(解說)接前式。左足落地時。身隨向右稍轉。面對右斜方。左腿同時向下灣曲。一身重點落於左足。右足同時向左足前作爲丁步式。足尖點地。右腿灣曲。兩掌交叉停於右膝上邊。兩手尖朝上。手心向外。右掌靠於左掌上邊。目偏右視。下連第四動。

(式步丁右)



圖五十四第

(用法)此式運用亦無對敵動作。作爲防禦姿勢。用意在右足。並鬆動兩肩。發展兩膝與左腿之力。

第九路

(第四動右二起腿)

(解說)接前式。先將左腿往偏右用力向上跳起。不落地時即使右腿往偏

右用力向上箭

彈。兩掌同時向

上往左右兩邊

分開。兩臂左右

伸直。兩手心朝

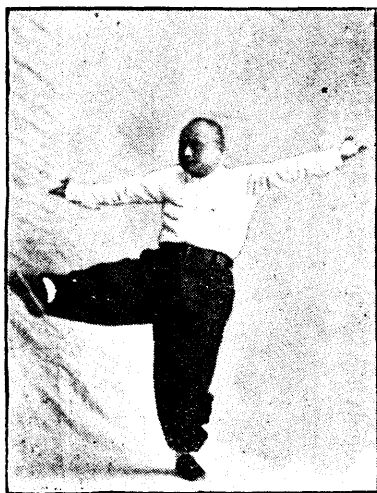
上。身往上懸起。

左足先落地。右

腿仍挺直。足尖朝前。目向右視。下連第五動。

(用法)此式運用。倘敵方從右面前進。隨用右箭彈腿踢其胸部。或腹部均可。並發展全身之力。

(腿起二右)



圖六十四第

第九路

(第五動同前)

(解說)接前式。右足落地時。身稍向左轉。成爲左丁步式。與第九路第一動動作相同。再作左二起腿。右丁步式。右二起腿。動作相同。左右變換。接續踢之。至於下首處爲止。右腿踢出時。隨往左轉。卽打冲天炮。目視右拳。爲第九路彈腿截止。下連第十路。

第十路

(第一動左提手丁步)

(解說)接前式冲天炮。左足往前一步成左弓步式。兩臂前後平伸。兩拳心朝下。左足隨往後收回。作為丁步式。左足尖點地。右腿灣曲。身往下落。重點落於右足。左拳同時成爲刁手。左臂與左肩平。右掌由後從上往下佈於左肩前。目視左手。下連二動。

(步丁手提左)



圖七十四第

(用法)此式運用。爲防禦姿勢。並發展右腿與右足之力。

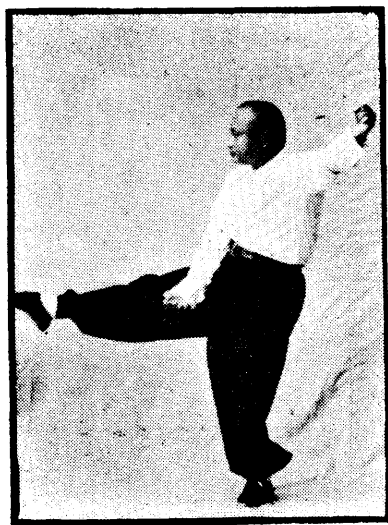
第十路

(第二動右箭彈腿)

(解說)接前式。左足着地。先將右足往前一步。左腿隨向前跳起不落。地右腿隨往前用力向上箭彈。左手握拳。同時由前向下往後左臂伸直。虎口朝上。右拳由胸前向下往後從上落於小腹前。拳心朝前。左足先落地。右手平提。目視前方。下連三動。

(用法)此式運用。如敵方從正面前進。隨用右腿往上箭彈向敵胸部踢之。並發展全身之力。

(腿彈箭右)



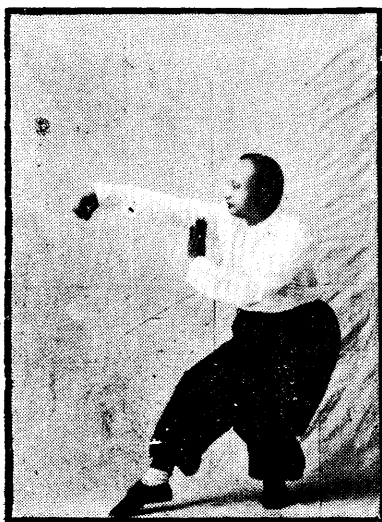
圖八十四第

第十路

(第三動右提手丁步)

(解說)接前式。左足落地時左腿向下灣曲。身往下落。右足落於左足前邊。足尖點地。作爲丁步式。一身重點落於左足。右臂同時往前伸直。與右肩平。右拳成爲刁手。指尖朝下。左掌由後從上往前佈於右肩旁。指尖朝上。目視右手。下連第四動。

(步丁手提右)



圖九十四第

(用法)此式運用亦爲防禦姿勢。並發展左腿與左足之力。

第十路

(第四動左箭彈腿)

(解說)接前式。右足着地。先將左足往前一步。右腿隨向前跳起不落。地左腿隨往前用力向上箭彈。右手握拳同時由前向下往後右臂伸直虎口朝上。左拳由胸前向下往後從上落於小腹前。拳心朝前。右足先落地。左手平提。目視前方。下連五動。

(左箭彈腿)



第五十圖

(用法)此式運用。如敵方由正面前進。或用左腿往上箭彈踢其胸部。並發展全身之力。

第十路

(第五動同前)

(解說)接前式。右足落地時。隨作爲左丁步式。與第十路第一動提手丁步動作相同。再作右箭彈腿。右提手丁步。左箭彈腿。動作相同。左右變

換接續箭彈。至

於起首處爲止。

右腿踢出時。隨

往左轉。卽打冲

天炮。目視右拳。

左足再往左一

步成左弓步式。

兩臂前後平伸。兩拳心朝下。左足隨與右足併攏。兩拳伸開。兩臂往

下伸直。靠於左右腿兩旁。手心朝下。目向左平視。爲十路彈腿截止。

仍歸原地。

(原還式收)



第五十五圖

中華民國二十四年出版

國術叢書



十路彈腿講義

實價大洋陸角

(外埠酌加運匯費)

著者 山東聊城馬永勝

校對者 中央國術館楊松山

攝影者 蘇州珊瑚照像館胡崇咸攝

印刷者 蘇州文新印書館

總發行者 蘇州鐵瓶巷二一號本宅

代售者 各埠大書局



A541 212 0015 98258

新太極拳書

定價八角

新太極劍書

定價八角

彈腿講義

定價六角

八段少保功

定價四角



D. 7667