

17 OCT 1935

山西國術體育旬刊

趙昌變題



中華郵政掛號認爲新聞紙類

第一卷第十三期合刊目錄

論

對於中央國術館張館長出洋考察體育之希望 (力白)

(野馬)

溫故探新

國術十講【續】

(桐軒)

專著

跳繩遊戲【續】

(照明)

國內體育消息

促進會成立第四國術團

六屆全運會本省預選會成立

促進會獎勵教師主任

武俠文藝

科學化的國術序

(傅甲)

題一明六通知打肯像詞

(七卿)

補白

國術復興早探



北平市國術館體育月刊第三卷第七期目錄

社論

讀大公報章輯五氏體育談書

後 范聖揆

專著

手臂錄 吳修齡

射法指歸 王國翰

教材

岳氏散手講義 吳彥清

譯述

現代體育之施設及管理

無我譯

訂價

每月一册 一角

半年六册 五角五分

全年十二册 一元

(郵運)

每

月

月

終

出

版

地址 北平市西斜街

五號國術館

言 論

對於中央國術館張館長出洋考察體育之希望

◆八月十三日放洋 ◆預定半年歸國 (力白)

◆中西體育之交換研究 ◆表演國術定邀歡賀

◆希望各有新機 ◆完成整理國術體育的工作

處在如今各種學術發明猛進的時代，不論那一門學問，都帶着世界性，不像從前閉塞時代，故步自封，關着門子的自幹，不與外國交換智識，互相幫助，收獲一種嶄新的效果，因為自從海禁大開，交通的利益，一天比一天發明，增加速度，縮短時間，比往昔特別的經濟，消除了夜郎自大的習氣，軍事都有切磋琢磨，觀感覺悟改良的優點和機械，這是文明進化，世界各國的學者，努力鑽研，互相苦習當然的結果，並不是緣木求魚，鏡花水月的妄念和幻想，至若一切的學術，要想進步，都得如此向前努力，方有新的成功的希望，我中華民國，固有的武術，（即國術）是一種最寶貴的專門學術，不是江湖上擺場子，混飯吃的好看拳腳，所以也同各種學術，一樣也應當與東西各國用世界的眼光，隨世界的潮流，交接世界各國的大學者，互相質證，一天一天的向外發展，反之，尤其要把科學發達最早的先進各國，所有一切的，有用的，合時的，種種學術，開着中華民國的中門，恭恭敬敬，誠誠懇懇

的歡迎進來，為我們圖存救亡，發皇民族的助理者，先導者，誠心的佐助者，好使中西學術，各就自己的立場，發出祥光異彩，向大同的路子上，邁步猛進，為人草造幸福，為世界增光榮。

中央國術館館長，張之江先生，原是我們中華民國先知先覺的人物，向來對於我們的國家，負着很大的任務，最先他是軍界中的一個領袖，也是個革命的先鋒，槍林彈雨，他很替國家出過大力，建過大功效，但是他以為革命尚未成功，國家和國民，既感覺着危亡和貧弱，看到又日日落墮在苦若恥辱的泥中，不進則退退是危險於是由他的學問和特識，見到要救國強種，建設新的國家基礎，從水深火熱中，救出人民來，單靠不十分健全軍隊的力量，是不能成功的，因而開始他披中央政府，予以相當的政治重任，繼又請他擔任中央國術館的館長，他的宏識卓見，早就看到我們祖宗，為我們遺留下的國粹，即寶貴的國術，關係救亡圖存，復興民族，是非常重要的，比任何事務，都不應該落後遲緩，於是他便毅然決然，負起這重大使命來，朝夕努力，登高疾呼，以從事於整理，調查，研究，及延聘名家，考試真才，造就國士，編纂圖籍，莫不成績斐然，我們試一追述六七年來，關於中央及各省國術上種種設施，及新的建樹，無不日起有功，堪做我們的標準與良範，雖不敢說沒有缺點，和失望的事項，但當肯黃不接，荒蕪待理的時期中，大體上比較，是能令我們滿意的。

最可欣慰的是張館長的虛懷若谷，老而愈壯，他對於

專門事業，及國術體育，不但不甘以本國所有者爲限，而且也不甘以任何一國家一系派所限，所以他如同站在一個撐空變得的塔頂上，高瞻遠矚，有四方八面，顧盼自如，含蓋世界的氣象，容納衆流的胸襟，本來學術與事業，愈研究，愈知自己的，够應用，因此他便起了借鏡各國的大願，決定親赴歐美各邦，考察世界體育的現況，好拿來補助我們固有的不足，一面並拿我們寶貴的國術，請他們各國的學者，予以誠懇精確的批評，這是多麼要緊的工作，多麼純正的志念呀，他的志願，早已決定，於是他偕同隨員，于八月十三日，同乘柯立芝總統號海船放洋的消息，已入吾人的眼簾與耳鼓了，我們站在提倡國術和新式的體育的立場上，對於張館長親赴歐美各國，考察體育的這一舉動，心上十二分的欣慰和歡祝，我們不客氣的再講，我們既然對於此舉誠心的欣慰歡祝，我們對於張館長，當然要有些重要的希望，好待他回國來，實現我們的希望，到那時才能說，用這我們救國強種發皇民族的目的。

記者對於張館長，第一有個消極的希望，什麼呢，即是希望張館長不要蹈向來國官僚，及看熱鬧捐頭銜的大人先生們，考察外國政治的前轍，花費許多艱難有用金錢。去到各國，如同走馬看花一般，住洋樓，吃洋餐，交接許多洋大人，洋先生，繞地球兜個大圈子，回來的時候，照例自作或請槍手代作一本本人云亦云的遊記，或政治皮毛的報告，便算了事，實際對於所考察的一切，毫無較新，或堪作我們借鏡的成績，只是對於他自己加了一個時髦頭銜，又用這個頭銜，作他饋贈，或圖謀官位的法寶，並且

在外國，與洋大人洋先生交遊，常常弄出些語言不通，又七又八的笑話，似這樣的考察，不惟與國家人民，沒有一點好處處，而且留下許多貽人口實的笑柄，和徒耗老百姓血汗換下的金錢，這够多們不合算呀，我們深知張館長，是一個樸實明達，痛快耿直的本色軍人，對於記者上邊所講的笑談和毛病，虛偽和損失，一定敢担保不會有的，所以也用不着記者和同胞們，消極的希望，因爲張館長對以上所講的老早便同我們有同樣的厭惡，因爲想把那些無益而有損的毛病，革除淨盡，所以才決心整理國術，提倡體育。

除此便要談到切題的積極的希望了，館長所負的使命，是考察各國的體育，發揚我國的國術，至歐美各邦對於體育，向來是極爲重視的，每年要破費很鉅的國幣到體育上，對於體育的人材，並力的造就，對於體育的行政，極端的認真實行，對於體育的歷史及沿革，各有各的有系統的記載對於體育的本身，時有極合理，極有用的規律和分類，發明問世，對於過去所留的，現在所風行的，各種編纂的體育專著，和圖表，並關於體育的一切的一切，均在考察的範圍以內，作精細的比較，讓館長極滿意細察而歸，以備作有系統的研究討論，去其糟粕採其精華，爲我們舍短取長，實行補助的標準，一面將我們有歷史，有精神，而堪供各國取法的國術，貢獻于熱心東方文化武俠的學者，以備參考而供採擇，使中西體育界，均收互相交換智識，互相採取精華，大放光明於世界，而爲逐漸趨于大同的倡導者的先鋒隊，這是我們積極對於張館長此行的大希

望，想我們平時對於張館長的深刻認識，和忠誠的信仰，已非一日，所以我們預料張館長此行努力的收穫，一定能合乎我們的希望，給我們一個很滿意的結果，因此我們對於張館長此行的希望，既可以作為臨別的贈言，又可作為歡送的祝詞，張館長一定能體貼我們的誠意，盡量的予以接受，我們遙望大海中輪船的迅駛，高呼中華國術體育萬歲，張館長一路福星，健康萬歲，世界體育萬歲，世界大同萬歲。

秋雨聲裏話拳頭

【野馬】

◆靜中多妙理 ◆進化語入破

◆絕技必近道 ◆清譚有餘思

「莫放春秋佳日過，最難風雨故人來，」蒼則滴瀝不斷的雨聲，夾雜着窗外瑟瑟的風聲，孤另另的一個悼傷遲暮者，臥在一間小樓中，靜沉沉的在輪在沙發上，似乎有極深刻的凝思，其實從外表看來，是如此的沉靜，但他的內心裡，未必是如此的，因為一個富於感情的人，每遇到不常經的令節，或清美的時光，他的心弦，一定是不容易幽靜下去，我們細味本文開場引用的那兩句詩，便可以澈底知道的了，人生至多不過活七六七十歲，除了幼小的時期中，不知不覺所遇到的春秋佳日，很是有限，再要湊上個志同道合，心心相印的知己朋友，談往古今，自然更是不容易得了，何況是在秋風秋雨的聲中，最容易感人的時候，忽然報有不速之客三人或兩人來，試問多傷多感的秋士，能不手舞足蹈，大聲叫快嗎，又況都生在這國家多事之秋，平時滿眼所見的，大多都是些不景氣的狀況，兩耳所

聽到的，不外是些莫可奈何的事實，再加上個人半生所經歷的得失，所遇合的哀樂，怎能不萬感交集，想着透洩透洩呢，好了，現在聚集着三二知己，坐臥在小樓之中，任他秋風秋雨，加勁兒的不斷工作，我們聚在一起，「上下五千年，縱橫九萬里」的自由信口開河，高談闊論，真是不可多得景象呵，談得上了勁兒，保不定槍刀劍戟，內家家的拳技，還要互相比賽，研討起來，都覺的格外興奮，十分痛快彼此既沒有絲毫懈怠的心理，又少勝負得失的計較，微覺有些兒疲倦了，自然有土製的國術牌香煙，和雨前的上等好茶，不分左右上下，隨便兒或坐或臥，清談時議論風生，大都是從靜中醞釀出來的妙理，但都帶着些動的意味，不踏習人無用的故轍，多關乎俠腸義胆，忠孝節烈的新舊軼聞，能令人聽的眉飛色舞，熱血沸騰，有時不由人興奮起來，幾欲拔劍仿地，擊碎唾壺，雖不是聞雞起舞，也確有祖述先鞭獨有的豪情，決不是好勇鬪狠的莽徒，所能夢想到的，可見高尚的技術。要練習的精微神化，都進的大道的領域，決不至腐淺輕薄，忘事炫耀，把身體力行的事實，誤認為是競爭浮名浮利的敲門磚，可知造化的妙理，全在博學，明辯，審思，篤行，上去做實地工夫，才這收立己立人，達己達人的效果，不是尋常滅裂的任何人，即可輕易從事的。

、近來一般學者，很喜歡講幽默，所以關於幽默小品文的刊物，如風流泉湧，滔滔汨汨而來，其實都是從明哲保身上，逼迫出來的，幽默的天氣，正好談幽默的事理，和幽默的文學，幽默的太深晦了，浮淺的人，是很不容易領

悟，他既領悟不了，難保不即時生一種厭惡的對的心理，幽默的反面，當然要數痛快，痛快的確談，一樣能使人發生興奮的好感，因為開門見山，省了許多繞灣兒的麻煩，凡人閱看水滸傳，都由不得贊成花和尚魯智深，黑旋風李逵一流的人物，便是這個心理，反之閱讀儒林外史，對於嚴貢生臨場氣時豎的兩個指頭，胡屠戶不敢去打天卜文曲星的巴掌，及成老爹的眼睛，同季公子的元寶，滿桌子亂滾，互相輝映，看了都覺的奇趣橫生，不由的又令人拍案叫絕，這全是文人善于幽默的妙處，與聽了或看了一針見血的快人快語，一樣的感覺的滋味濃郁，可見幽默與痛快的語言或文字，都非有見道入微的特識，是不能發生特殊效力的，所以我們平日或獨居看書，或會友清談，妙人妙語，和快人快語，都十分受同心人和同志同道的人，特別歡迎，秋風秋雨的天氣，原是造化的幽默時期，吾人能于幽默時期中，多領略些幽默的妙趣，固然合意，即反串一下，於幽默中的時期中，領略痛快的快感，亦分外覺的別緻的多，然而妙人妙語，不能多得，與快人快語，不能多得的，是一模一樣的，所以說非見道人微的痛快，固不能妙，不能快，即有能妙能快者，也恐怕他以為味同嚼蠟，一定會交臂而失了。

我們從事拳頭行裡的人，當然是快人快語多了，在大深入的人，總以拳頭行裡的老粗兒，那裡會幽默細妮呢，殊不知越是這痛快行道，越需要幽默，否則便要吃虧受轉的，現下最時髦最流行的，是太極拳，以太極名拳術，當然因為他能生息變化，由太極而生兩儀，即大顯出剛柔

陰陽的二元了，亦如一個學養雙到的見道人，亦能幽默，亦能痛快，不會有偏重偏輕的毛病，猶之練各家拳術，特別是太極拳，能柔能剛，剛柔互用，才算得了些真髓，才有練到家的希望。

太極拳有個別號叫做三疑拳，因為此拳的火候，到了純青，如果兩人比賽，一勝一敗，這時不但親身所歷的勝者敗者，不知用的那一手取勝打出，或敗者敗于那一手，即傍邊站的參觀人，亦是糊裡糊塗對勝者敗者莫明其妙，真神秘極了，三個人六隻眼，在要緊三關，一交手，而三人都反懷疑起來，這不是三疑拳是甚麼，真正評判起來，顧名思義，亦可謂幽默到家了。

歐美各國對於體育，重視極了，不論那一界，那一行，那一個團體，都有極完全的體育設備，參加的人多，是不待說了。並且由學理而產生事實，逐年有良好的成績，逐年有發明的新方式，和改良的新辦法，真是日新月異而歲不同，絕不會陳陳相因，吃枯無味，令人感到單調的不爽快，外面表現的，固然有進步，即內而關於生理上，也是有益而無損，因為處處要合乎科學的原理，不許活剝生肌，無理智的瞎改革，既處處合乎科學的原理，自然于人的生理上，衛生上，不會有妨害的了，是以世界上大多數的人，都認為歐美的事體，多佔了科學的大益。

我們中國的學術，向來是偏重于哲學（即玄學）方面的，現在極應接受歐美各國科學的原理及方式，改良我們固有的技術，但須先經一番的切實研討，不許囫圇吞棗，只知抄襲洋化的皮毛，而遺棄其實際上的精神，這是亟應注

意的，別的先不說，但就體育運動或比賽上說，他們的秩序化，規律化的種種條例，以及循序的教授方法，都是我們應當積極採取的，不僅供我們參攷而已。

我們拳術的精妙和練習上的經濟，自然很適宜於我們的環境，惟在科學進化的今日，猶去不吊神怪的傳說，及秘守不傳的毛病，未免太不合乎潮流了，我們以為神怪的武俠故事，只可供我們茶餘酒後，或如今天風雨中的消遣，若講到實際上的應用，還須大大的審量審量，這便是目前當緊的工作，好了，我們在風風雨雨中，快談也够開心了，似乎應當取得老天爺的同意，作個聯合的休息，不要愁眉愁眼，把兩線當作眼淚的直流直下了。

溫故探新

國術十講

一、腹部呼吸之不可用力——使勁——

腹部呼吸之偉大功用，在呼吸器官穩定，呼吸路線深長，免去氣息喘促之大病。而用力——使勁，則呼吸器官，必致搖動，氣息喘促，萬難避免，此生理上一定之因果，且腹部呼吸之方法，不在氣求，全在頂頭，合胸，提肛……等姿勢之保持。而用力——使勁——在初步基礎未固之時，則上項姿勢，必被牽動而改變矣。

二、推力之不可用力——使勁——

推力之大本營在腰腹，其勁係由內向外，節節推出，所謂由腰腹推肩膀，由肩膀推肘膝，由肘膝推手足，其產生之方法，亦不在力求，惟在關節圓曲，兼無外力之阻碍，若用力——使勁——則關節之屈伸過度，勢必不能保其圓曲，而推力無由流暢。且肢體伸縮之力，乃是彈力，不是推力，乃是外力，不是內力，依物理學說：在同一時空之內，不能並存兩種物體；若後天之外力過重，先天之內力必被其影響，而難於推出也。

三、動靜整肅之不可用力——使勁——

動靜整肅之方法，為縱挺，橫抱，中提上頂，內外三合，而其實施之原則，全在各處力量均衡，無所偏重。若手足單獨用力——使勁——則均衡之勢，為畸形發展所破，乃成外工之局部運動，與內工正成反比矣。

由是而談，則不用力不使勁，為動靜之先決條件彰明矣。故余嘗謂內工動時，有兩特徵：一曰拳無拳，雖說是出手打拳，乃係全身出動，手不過全身之一員，隨其全體之出動，故如無拳正習發之所謂千萬人中，不見有我，二曰脚無聲，謂雖開步，舉趾進退，而因勢乘使，並不特別着重，故無脚聲之發揚也。但此須牢牢緊記，所謂不用力，乃是不用外力，（彈力）（局部力）並非不用內力。（一）（整力）因為內力與外力，截然為二；而且用外力，實在妨害內力的發展，此兩種特徵，皆不用外力不使外勁之結果，並無別種神奇妙訣，存於其間也。蓋內工這不用力，純為積極的，而非消極的，只是叫人把外力佔據的地位讓出來，好使內力流暢出來，蓋內工之推力，純是自然

之內力，欲其流出，首必排除矯強製造之外力；外力如不
 排除，則內力不能產生，如修飾新屋，必先洒掃清除，舉
 舊有之破紙廢物，廓清一空。在表面上看來，不用力，不
 使勁，不過為保持先天姿勢之完整，乃為消極之作用，似
 無重大之價值，實則世間任何事物，其積極上之功效，均
 以消極的為基礎。孟子曰：「人有不為也，而後可以有為
 。」又曰：「養人莫善於寡欲。」換言之：凡在消極上不能
 無為，即斷不能在積極上大有作為；在消極上，不能蕩然
 在積極上即不能達其養生之目的。如上述收拾新屋，如不
 清除廢物，則新製器皿，何能搬入陳設？實觀貧官內吏劣
 紳士棍，及一般腐化青年，並非無發憤努力之心，上達進
 取之志；無奈滿身嗜好，所以精神時間，盡消磨於聲色物
 慾之內，實無餘力以求上達也。蓋人之精力時間，原屬有
 限，消極上能節省一分，積極上即增加一分。消極上多耗
 費一分，積極上即減少一分，諸生試思！倘在通都大邑，
 朝夕馳驅繁華靡麗，金歌翠舞之場，目眩神昏，精疲力竭
 ；又安能研習切實高深之學問，砥礪貞固之人格，鍛鍊強
 健之體格，充實活潑之精神也？故本校校訓為「忠實純潔
 自強不息」，其中純潔二字，乃自強之基礎，亦消極為積
 極之母也，關係極重諸生須特別注意為要！（未完）

專 著

跳繩遊戲

（白照明）

六 人 跳 法

（三民主義） 其法二人持一條繩其長等於個人用的兩倍
 各持繩之一端擺成圓狀二人同時同方向跳進繩內另一人分
 空跳進在二人中間兩臂架二人肩外另選身量小的二人乘
 三次跳進繩內滾在當中的兩助下盤旋同時一齊口唱三民
 主義歌待歌終了切下二人從後側相繼跳出一條繩照樣
 再做一回以至數回最宜注意的是六個人的步法要一律助下
 三人頭要低下身要貼近當中的二人手亦要虛抱當中的二
 才好這種遊戲表明當中的二人為國民黨二字助下的二人為
 民族民權民生鑽在助下者表示國民黨統治下的三民主義
 （小三環套） 其法二人各持一條繩分三行面向前站立另
 三人不拿繩站在別方準備進繩中的一人先用前跳法跳動兩
 旁者將已繩的一端用手握住露出二寸長的頭湊近當中的兩
 手上下迎合使他接住兩旁者見繩已被接住急將自己手內的
 一端擺成圓狀乘勢跳進與當中的者成同方向的跳此時繩外的
 三人乘空各跑進一人之繩反身而跳跳至四五下時由當中的
 發令（扔）同時一條繩一齊騰空而起落在前方同時六人鼓掌
 歡叫最宜注意者接繩跳進要迅速敏捷要不然跳至多數多時
 三條繩已經繞在一處不能跳了

七 人 跳 法

（一字形） 其法一人持繩一條繩長等於個人用之一倍半
 此人須身長力大者方可用前跳法跳動另外六人分前面二個
 後面三個依次跳進繩內似形一字故名一字形跳至四下六人
 一齊跳出使持繩者略息一回再如前法跳進跳出如是者數次
 乃止最宜注意者七人站在一條繩上佔地面積必大宜使身長

者靠近中間身小者居末梢都把兩手提在胸部身與身要緊靠切不可靠死兩足特別提高居末梢者尤甚持繩者要用大力使繩子挨近地面時迅速通過足下才好

八人跳法

(四朵花) 其法用四個身長等量的人各持一條繩站在四方身旁各站一個身材較小的人為跳者其距離以跳動時繩與繩互不妨礙為宜開始時持繩者用前跳法跳動跳者各跳進一人之繩內銀角 鳴齊作小孩懸母再一鳴二作老鷄舒翼再一鳴三作隨波逐流再一鳴四作前後接繩再一鳴五作連環接繩再一鳴六作前進後退(雙面向中央進退)再一鳴七作小鳥爭巢這種跳法是四朵花站好方向各跳者一齊離開自己的巢向左右的巢跳去跳進時一跳出再進一巢如此一個一個的跳進出跳進週而復始者數次銀角一鳴各歸原位再一鳴八作移動方位四朵花一齊向左移動保持原有距離凡一週仍歸原位繼而對面移動東西兩朵移過南北再換若碰在一處不得開交時口嚷讓一讓讓一讓則四朵花互相讓開左右錯過各佔一位再一鳴九作施(騙術)此係四朵花面對面而跳齊向中央進行將至中央持繩者故意將繩跳在一旁露出跳者用挽環法轉身捨跳者向前奔去跳者此時猶不知受騙還是跳躍不止迨四人跳至一處互相對看則見人不視繩一齊回首始知受騙群向持繩者奔去強迫跳進繩內再向中進行又如法受騙此時跳者不復記的原位四面亂撞碰見繩子就進一跳出再往他處持繩者嘻嘻哈哈跳繩者哎哎呀呀四面亂跑嚷成一片銀角一鳴則個個汗流氣喘徐徐而退

十人跳法

(過五關) 其法設關五座第一座用一人持繩一條面向前用前跳法跳動其餘四關皆用二人合持一條繩其長等於個人用者按一二三四五關排列每關相距一丈遠如第一關而南則以下四關都是東西相對把繩子同一快慢擺成圈狀另外一人還身比有力者為過關的人開始時先向第一關跳進用接繩法把繩接在己手把守關者跳出為得第一關繼向第二關進攻連繩帶人跳進關內(即繩圈內)把繩接在己手兩條繩併在一起跳為得第二關復向第三關進攻亦如前法得關復至四五兩關都如法復得復回身跳至原位將繩拋向空去拍手示勝注意此種遊戲把五條繩併在一起最難繩子脫手足絆住在所不免要防繩子脫手最好當過關者未接繩子以前將手中已握的繩子一用中指以下三個指頭捉住另用大指和食指接繩方不致脫手要防足絆住最好是做關的兩人要小心俯就接繩之際要迎合過關的兩手才好推進至第五關時繩子滿手精力已疲倦一不慎前功盡棄宜竭全力忍耐一時則大功可成能養成兒童有合作互助的精神堅苦卓絕的意志

大繩跳法

(繩子使用法) 大繩與小繩不同小繩主重大繩主輕其長以五丈為宜繩的兩端用身長有力的二人一手握住繩端手上纏兩遭不見脫手常在腰部一手握住在離後手二尺之處用力擺動繩子身體要站成斜半面其鬆緊度以在下能以繩長三分之二擊住地而在上能越過跳者頭上距離三尺高之處為度(慶塞三友) 其法用大繩一條三人空手跳進繩內在一條線上連跳帶走帶互繞身子要不挨不碰口唱一歌以助興等歌聲終(三人依次跳出乃止取其松竹梅歲寒三友之意

(三變化) 其法用大繩跳法一人持短繩一條盤在腰內空手跳進大繩內再把繩子解下迎大繩用前跳法跳動為一變化另一人乘空跳進小繩內作老雞展翼等跳法為二變化後一人跳出繩外跳者把繩子收住復盤在腰內若無事然跳進大繩外為三變化此種跳法最易於非具有臨陣不慌動作敏捷者不可

(單人攪環) 其法用大繩跳一人持小繩一條跳進大繩內隨大繩跳動再用攪環跳和不過頂等跳法跳動宜注意的小繩的快慢要與大繩一致並且不要錯過中綫路覺頭暈時急宜收繩跳出

(一套連環) 其法用大繩跳法一人持小繩一條先將繩預備好預備之好兩手持繩將繩的中央靠在小腿背部或腿彎兩手舉在胸前預備跳的姿勢跳者站在大繩的中部面對繩子等大繩擺動後環在地面經過自己眼前時急把小繩擺起跟大繩擺去同時兩足用跳躍法向內猛跳此時大小繩亦已着地兩足亦已起在空中兩條繩自然擺過足下繼續擺動兩足亦按節跳躍了另一人跳進小繩內作老雞展翼等動作數次後再跳出持繩者亦把繩子收住跳出乃止

(二套連環) 其法與一套連環相同就是多加一套而已

(三套連環) 其法與一套連環相同就是多加二套而已

(大三環套) 其法用大繩一條擺動起來為一環套另二人預備略長於個人的繩子一條跳進大繩後二人各持一端順大繩擺成圈狀為二環套另外一人持小繩一條用一套連環跳進法跳進二重繩內為三環套再跳進二人作種種動作更妙因前有小三環套故名大三環套

(五權憲法) 其法用大繩跳法選身量略高的人進至中間為中央政府，另外五個身量略小的人依次跳至中央者身旁環繞而跳為五權手拍掌口唱打倒列強歌中央者平舉兩手護在五人頭上表示中央政府施行五權憲法也等到歌聲停止六人相繼跳出乃止

(快跳) 其法用大繩跳法一人空手跳進用雙足尖跳動大繩擺動要極快跳者要敏捷

體育消息

山西省國術促進會消息

▲成立第四國術團

(中外通訊社訊) 山西省國術促進會，為本市各遠處地方，(如北門西城，營坊街等處)會員練習國術，苦於來會之往返，使時間上極不經濟，故於本市先後成立第一二三國術團，以應此項需要。本刊已經披露，前開該會議成立第四國術團，並委侯樹林(形意名家)為正主任幹事，畢玉心為副主任幹事，地點在營坊街，現已正式成立，開始教練矣。

▲獎勵教師主任

又該會登記會員，開始之後，無論教師會員，雙方均能熱心競進，現在邱榮王三會長為鼓勵國術進步起見，特印製精美獎狀多份，不日即發給各組教師及各團主任等收執云。

登記舊會員補給徽章

又聞該會本年登記新會員，已經截止，即會長以二十二年以前之各會員，尙未發給徽章一殊屬缺點，茲為聯絡，並予證明，現已飭屬辦發通知，凡本會舊會員，一律可以到會領佩徽章，並聞方山縣公安局長陳延齡君等，已專函請發云。

本省預選會昨成立

◆九月二日起開始報名

◆八日至九日實行挑選

【中央社訊】第六屆全國運動大會，定十月十日國慶紀念日在滬舉行，大會特函知本省教育廳屆時參加，教廳以會期臨邇，亟須籌辦預選，特於昨日上午九時，在教育廳大禮堂，成立第六屆全國運動會山西省預選委員會，並開第一次全體委員會議，屆時到本市中等以上二十學校校長崔夢禹、劉綿齋，及教廳科長秘書，趙明軒，李丹亭，溫伯涵等，山趙明軒主席，首先報告召集開會意義，次由李丹亭報告預選會經費，省府決議撥款五千元，繼即討論會務，決議案多起。並草擬預選會報名須知。

又該會定二十四日下午四時，在教廳大禮堂，召開各組組長會議，討論進行事宜，茲特探詳情形如次。

◆大會職員... 大會挑選委員會正會長，聘許警備司令榮

◆大會職員... 甲三担任，副會長聘教育廳長冀育堂担任

◆大會職員... 並推定太原中學校校長崔夢禹，陽興中學校校長張聘珍，太原師範學校校長劉綿齋 人為常務委

員，各組組長亦行決定，計(一)國術組組長王新午，(二)女子網球組組長陳玉枚，(三)男子網球組組長張武成，(四)男女田徑全能組組長宋善齋，(五)男子籃球組組長張以之，(六)佈置組組長張貴三，(七)文書組組長李潤叔，(八)總務組組長王漱懷，(九)秩序組組長程增光，(十)衛生組組長靳祥垣，(十一)註冊組組長郭連卿，至挑選組組員，由各組組長介紹，經大會通過聘請。

◆挑選名額... 計(一)國術六人，(二)女子網球四人，(三)男子籃球八人，(四)男子網球四人，(五)男子田徑全能九人，(六)男子網球四人，(七)男子田徑全能九人，(八)男子網球四人，(九)男子籃球八人，(十)男子田徑全能九人，(十一)男子網球四人，(十二)男子田徑全能九人，(十三)男子籃球八人，(十四)男子網球四人，(十五)男子田徑全能九人，(十六)男子網球四人，(十七)男子籃球八人，(十八)男子田徑全能九人，(十九)男子網球四人，(二十)男子田徑全能九人，(二十一)男子籃球八人，(二十二)男子網球四人，(二十三)男子田徑全能九人，(二十四)男子網球四人，(二十五)男子田徑全能九人，(二十六)男子籃球八人，(二十七)男子網球四人，(二十八)男子田徑全能九人，(二十九)男子網球四人，(三十)男子田徑全能九人，(三十一)男子籃球八人，(三十二)男子網球四人，(三十三)男子田徑全能九人，(三十四)男子網球四人，(三十五)男子田徑全能九人，(三十六)男子籃球八人，(三十七)男子網球四人，(三十八)男子田徑全能九人，(三十九)男子網球四人，(四十)男子田徑全能九人，(四十一)男子籃球八人，(四十二)男子網球四人，(四十三)男子田徑全能九人，(四十四)男子網球四人，(四十五)男子田徑全能九人，(四十六)男子籃球八人，(四十七)男子網球四人，(四十八)男子田徑全能九人，(四十九)男子網球四人，(五十)男子田徑全能九人，(五十一)男子籃球八人，(五十二)男子網球四人，(五十三)男子田徑全能九人，(五十四)男子網球四人，(五十五)男子田徑全能九人，(五十六)男子籃球八人，(五十七)男子網球四人，(五十八)男子田徑全能九人，(五十九)男子網球四人，(六十)男子田徑全能九人，(六十一)男子籃球八人，(六十二)男子網球四人，(六十三)男子田徑全能九人，(六十四)男子網球四人，(六十五)男子田徑全能九人，(六十六)男子籃球八人，(六十七)男子網球四人，(六十八)男子田徑全能九人，(六十九)男子網球四人，(七十)男子田徑全能九人，(七十一)男子籃球八人，(七十二)男子網球四人，(七十三)男子田徑全能九人，(七十四)男子網球四人，(七十五)男子田徑全能九人，(七十六)男子籃球八人，(七十七)男子網球四人，(七十八)男子田徑全能九人，(七十九)男子網球四人，(八十)男子田徑全能九人，(八十一)男子籃球八人，(八十二)男子網球四人，(八十三)男子田徑全能九人，(八十四)男子網球四人，(八十五)男子田徑全能九人，(八十六)男子籃球八人，(八十七)男子網球四人，(八十八)男子田徑全能九人，(八十九)男子網球四人，(九十)男子田徑全能九人，(九十一)男子籃球八人，(九十二)男子網球四人，(九十三)男子田徑全能九人，(九十四)男子網球四人，(九十五)男子田徑全能九人，(九十六)男子籃球八人，(九十七)男子網球四人，(九十八)男子田徑全能九人，(九十九)男子網球四人，(一百)男子田徑全能九人。

◆報名須知... 日即行公布，(一)報名日期，九月二日起二時至四時，(二)省外用兩電報名者，以本會收到日期為準，(三)報名地點，太原教育廳第六屆全國運動會山西省預選委員會，(四)報名資格，山西全省業餘運動員，男子滿十八歲，女子滿十六歲，均得報名，(五)報名費，每人每種一元，於報名時繳納。

◆挑選種類... (五)挑選種類。預選挑選種類列左。1. 男女田徑全能，2. 國術，3. 男網球，4. 女網球，5. 男子籃球，(六)田徑賽及全能項目，(七)男子部：跳高跳遠，撐竿跳高，三級跳遠

及全能項目，(八)男子部：跳高跳遠，撐竿跳高，三級跳遠

，推鉛球，擲鐵餅，擲標槍，百公尺，二百公尺，四百公尺，八百公尺，一千五百公尺，一萬公尺，百十公尺跳欄，四百公尺跳欄，五項運動，上項運動，四百公尺，接力，千六百公尺接力，(最後四項為全能項目)，【女子部】跳高，跳遠，推鉛球，擲鐵餅，擲標槍，擲壘球，五十公尺，百公尺，二百公尺，八十公尺跳欄，四百公尺接力，(七)田徑全能報名項目，田徑每人至多以四項為限，此外可再報名全能運動之一項，(八)國術項目，男女分設項目如下，拳術，器械，(槍刀劍棍棒角)，射箭，彈丸，踢毽，(九)國術報名項目，每人以四項為限，參加拳術或器械者以一套為限，(十)

◆田徑全能(國師)，國術(山大，女網球)……挑選地點……女師)，男網球(山大法學院及商專)男籃……球(太中)，(十一)挑選日期，九月八九兩日，八月田徑全能，九月球類國術，(十二)住宿膳食，參加頂選各人之住宿膳食，概歸自理云。

新修修築

公共體育場

【中外社訊】新絳縣自縣長陸於縣內無一定之公共運動場所。縣民往往在城根草地上足球，道既不平，地又濕泥，極為不便，故特招工在縣府東南空地上起築一大規模運動場，計有籃球，足球，網球，及鐵槓，木馬等場所，現該項工程已快告完畢，當可予一般運動者以大便利云。

又該縣公園樹木參差，花卉齊全，可稱該縣一大勝地，但因年久失修，管理無人，致亭榭多坍塌，白縣長自到

任後，即鳩工修理，現已煥然一新，並設專人管理，以便保護云。

武俠文選

科學化的國術序

健全之精神，極於健全之身體，身體不健，則精神皆惰，陷於醉生夢死，而不自知。中國自甲午一敗，睡獅始覺。余以化學生求試武備學堂。因身材短小，目力短視，不獲選。然丙申初時務學堂，以幼學操身為體操教科，佐以中國易筋經。二十年來，南行不避煙瘴，北行不避冰霜，周遊十五省區，實賴此有用之身，精神不減也。黑龍江為尚武之地，愚夫婦十年教訓，今畢業生之武術，亦見稱於精武體育會，如劉生鳳池是也，然未若郭生濬黃，日馳馬八百里，挾五經以傳孔教於庫倫。尤勇敢也。嗟乎！南強北勝，海內紛紜。平心論之，滿蒙土厚水深，勢不可當，兵費可用，成吉思汗征戰之偉烈，亦我五大民族之光也。願吳子鼓吹東南文明之學子，毅然自強，自此奮始。並養精蓄銳，建設新事業，則體育之用於實業道德甚多。引僅以尚武耀兵也。不敢自焚，古有明訓，武裝和平，人皆可用。吾其師美利堅乎！

閩侯林傳甲序

題一明著六通短打肖像

(仁卿)

笑傲江湖，男兒事難。且將那青燈黃卷，暫行拋撇。何用尋仇身不死，但知練習心如鐵。下工夫，筋骨幾煎熬，忘年月。意難懶，心猶熱。眼難冷，帆長裂。却。得餘閒研究少林拳，精奇絕。

每早電
播口令

德國復興早操

全國同
時操練

體育名教授阿氏所著

此書爲德國高等體育學校教授。兼田徑指導。阿託兒霍治所著。(斐熙元陸翔千合譯)由中央體育場主任。每晨在德京柏林。用無線電話傳播口令。使全國國民。同時在各處操練卷首有基本部位二十四種。全書共分八十四個項目。凡舉「上肢」「下肢」「灣體」「屈體」「轉體」「頭部」「腹部」「腰部」「平均」「跳躍」「仿效」等動作。均包括在內。書中圖多字少。經譯者按圖解釋，並編註每個動作之次序。學者按圖索驥。便利實多。記者以爲復興早操。與復興德國。關係極爲密切。昔者曾文正公練兵。最重朝氣。於此可知德國全國國民朝氣之充實矣。往者大戰。雖敗猶榮。而優秀強健之民族。捨德國無能首屈一指者也。

本社啟事一

啟者，查本社奉國內政部登記証以前，凡外埠自一號起，每冊加郵費一分，俟奉到登記証即行取消。

本社啟事二

啟者，敝刊出版伊始，同人等能力綿薄，學識謬陋，未能如願以償，倘有疏失之處，尙望隨時指導，以匡不逮，再各界同志，如有佳章鉅製，懇乞賜下，以便刊登，而作痛針，不勝感盼之至。

本社啟事三

逕啟者，本社發刊之初，歡迎各界刊登廣告，如有惠顧者，或來函商辦或移至本社面議，價資格外從廉，無任歡迎之至。

本社徵集作品啟事

逕啟者，本社徵集關於國術及體育各種作品，或提倡國術體育之論文，或關於各種國術之講義歌訣，新式體育之學理方式，及譯著，（附原文）以及武俠文藝，如筆記，詩詞，小說，遊記等，與夫古今武術名家之傳記，及軼聞佳話，不論白話文言，如有同志以上列各種作品惠寄本社發表者，無任歡迎之至，普通每千字以五角起碼，至元止爲額勞，如有特別作品，可來本社當面商議，報酬格外從豐，凡我同志君子，垂青乎來，來稿末尾書清姓名住址，筆名自便。

山西體育旬刊第一卷第三十六號

中華民國二十四年八月三十日出版

主編人 馬耐冬

發行人 任舒平

發行所 太原精營東二道街路西本社

代派所 本省各大書店

印刷所 華聞印刷廠

十日一冊		本市零售每冊五分		省外零售每冊六分	
預定期	定價	冊數	價目	連郵費	
全年	三元八角	三十三冊	一元八角	三元	
半年	一元八角	十八冊	九角	一元五角	