

中華新武術

初級教科  
上編下課

拳脚科

創編者子負馬良題簽

商務印書館印行

# 中華新武術

## 拳脚科

### 上編下課目錄

#### 第四章 團體對手教練

##### 第一節 游動勢

俯仰運動 三挺運動 單踵反背運動 合肘

##### 第二節 半游動勢

用掌 向前推 翻身打 閃轉用掌

##### 第三節 對手勢

半面左右斜打 半面左右伸擻 前進正打 前進正踹 前進磨踢

前進橫打 用肘 左右轉打 後退橫踢 前進踢打 附前進正踢 前進縱

中華新武術 目錄

一

MG  
G852.1  
14

60583



3 1795 8036 4

踢 後退閃踢 串掌 旋轉探打 後退反踢

### 第五章 團體連貫對手教練

第一節 連貫對手教練第一段 第二節 連貫對手教練第二段

第三節 連貫對手教練第三段 第四節 連貫對手教練第四段

### 第六章 節錄步兵操典並添矮步教練

第一節 單人徒手教練 第二節 成排徒手教練

第三節 矮步教練

### 附進度表

# 中華新武術

## 拳脚科

上編 初級教科 下課

### 第四章 團體對手教練

對手教練者。迨基本教練之二十四法。操練純熟。按對手勢各法。二人對操。解釋各式運用之法也。

按基本教練之動作操作者。爲上手。係單數人。隨上手操作。無論先動後動。爲下手。係雙數人。

#### 第一節 游動勢

此節游動勢。係各人之演習。無二人對手操作分晰之理。如俯仰運動。三挺運動。單踵反背運動。合肘是也。

## 第二節 半游動勢

此節半游動勢。雖勉強對手操作。上下手之分別。彼此攻防勝負之形勢。不甚恰合。概與二人一齊運動略同。不過於進退閃轉之間。多出四肢交叉而已。

由下課團體教練之隊形。(見上課第九頁圖式。所有以下各式。以此類推。各單數向後轉。兩行人均抱肘。兩脚大踭離開式。

口令 用掌數一<sub>二三</sub>四(如第一圖)

聞一下手人(上手人)左(右)脚向前向左(右)斜上一大步。右(左)脚復前上一大步。左(右)脚隨右(左)脚前上。成兩脚大踭離開式。即以右(左)拳變掌。半面向左(右)向上猛伸。手指半面向左(右)。左(右)腿下彎。右(左)腿登直。上手人(下手人)即按基本教練用掌一式之姿勢動作。以右(左)掌向右(左)向上猛掛下手人(上手人)之右(左)手背。(如一式)。

聞二下手人(上手人)右(左)手還抱肘式。同時身體半面向右(左)。左(右)手



向前向右(左)向下猛伸。手心向上。手指半面向右(左)右(左)腿下彎。左(右)腿登直。上手人(下手人)即按基本教練用掌二式之姿勢動作。以右(左)掌之外面。向左(右)向下猛劈。下手人(上手人)之左(右)手心。(如二式)聞三、下手人(上手人)左(右)手還抱肘式。同時身體半面向左(右)右(左)手向前向左(右)向下猛伸。手心向上。手指半面向左(右)左(右)腿下彎。右(左)

腿登直。上手人(下手人)即按基本教練用掌三式之姿勢動作。以右(左)手掌

下  
手  
人

之背。反擦下手人(上手人)之右(

第

左)手心。(如三式)

三

聞四、上下手人均兩手還抱肘。兩脚

大踹離開式。再聞一、即左(右)掌之

操作動作同前。

圖

式



上  
手  
人

左

右

右

左

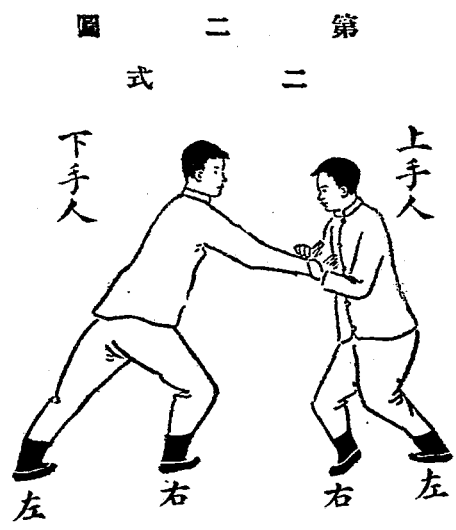
聞停、下手人(上手人)後退兩步。兩  
行人均兩手帶回。還立正抱肘式。

由立正各單數向後轉。兩行人均抱肘式。

口令 向前推數一二(如第二圖)

聞一、上手人(下手人)左(右)脚前上一步。即按向前  
推一式之姿勢動作。兩掌向下手人(上手人)之胸前猛推。下手人(上手人)即

兩拳變掌。向上掛上手人（下手人）之兩掌。停於兩肩前。手指向上。手心相對。肘尖向下。距脇約一拳許。同時右（左）腳稍向前上。腳掌着地。腳尖裏合。兩腿下彎。身體稍向後仰。胯向後坐。（如一式）





聞二、下手人（上手人）兩掌向前。猛推上手人（下手人）之胸。胳膊伸直。同時右（左）脚前上半步。下彎。左（右）腿稍彎。姿勢與向前推之一式同。上手人（下手人）即兩掌變鈎。順下手人（上手人）前推之力。由下向後猛鈎。停於兩脇前。肘尖向後。胳膊下段端平。同時右（左）脚後退於左（右）脚前。脚掌着地。兩腿下彎。身體姿勢與向前推之二式同。

再聞一、上手人（下手人）復以兩掌向前。猛推下手人（上手人）之胸。姿勢動作同前。

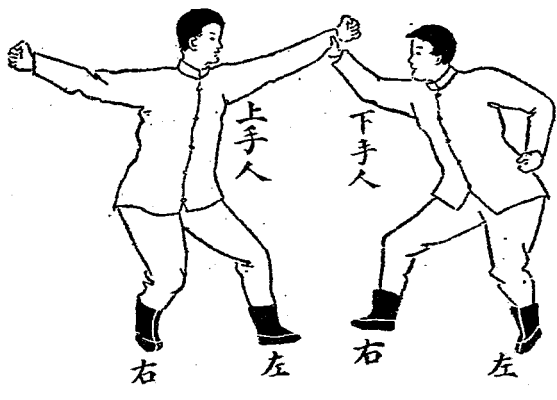
聞停、上手人（下手人）後退兩步。兩行人均兩手帶回。還立正抱肘式。由立正各單數向後轉。兩行人均抱肘式。

口令 翻身打數一、二（如第三圖）

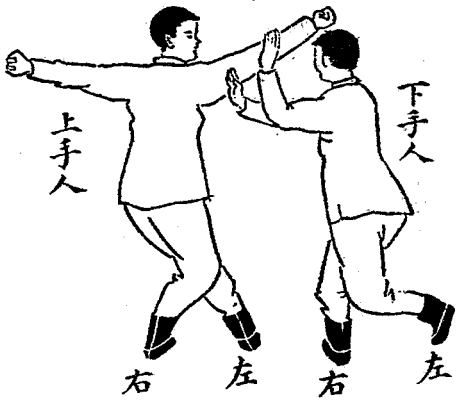
聞一、上手人（下手人）右（左）脚前上一大步。左（右）脚復前上一步。身體半面向右（左）轉。即照翻身打一式之姿勢動作。兩拳猛向左右分開。左（右）拳猛打

下手人(上手人)之胸。身體稍向左(右)傾。兩腿稍彎。眼看下手人(上手人)身體上部。下手人(上手人)即右(左)手向上托住上手人(下手人)之左(右)腕。胳膊稍彎。肘尖向下。同時左(右)腳後退半步。兩腿猛向下彎。身體下坐。上身半

第三式



第一式 甲 第三式 二



面向左(右)轉。左(右)拳抱肘不動。(如一式)。

聞二、上手人(下手人)卽按翻身打二式之姿勢動作。右(左)拳由上猛打下手人(上手人)之頭部。同時左(右)腕猛向裏合。隨卽向下向後脫出。兩脚跟碾地。身體向左(右)轉。兩腿下彎。成磨臍步勢。下手人(上手人)卽以左(右)掌。向右(左)推開上手人(下手人)之右(左)肘外面。手指向上。胳膊稍彎。肘尖向下。同時兩脚掌碾地。身體向右(左)轉。兩腿下彎。如磨臍步勢。右(左)掌外面卽由左(右)腕下。向前抵住上手人(下手人)之右(左)肩後面。手指向上。胳膊稍彎。(如二式甲)。下手人(上手人)遂卽左(右)腿前上一大步。腳落在上手人(下手人)右(左)脚右(左)後方。同時兩掌抵住上手人(下手人)之兩肩後面。(如二式乙)。左(右)脚掌碾地。右(左)腿卽由左(右)腿後。猛退一大步。身體由右(左)向後轉。兩腿稍彎。右(左)手還抱肘式。左(右)手仍抵住上手人(下手人)之左(右)肩後面。目視上手人(下手人)之身體上部。(如二式丙)。

第 二 式 三 乙 圖



第 二 式 三 丙 圖



再聞一、上手人(下手人)即按基本教練翻身打之姿勢動作。右(左)拳由上向  
 右(左)猛擦下手人(上手人)之頭部。下手人(上手人)即以左(右)手外面。向  
 左(右)猛掛上手人(下手人)之右(左)腕。上手人(下手人)左(右)拳復從下  
 向左(右)掄。由上向右(左)蓋打下手人(上手人)之頭部。右(左)拳由下向後

掄平。同時兩腿依磨臍步勢。身體由右(左)向後轉。兩腿仍下彎。下手人(上手人)卽以右(左)手掌。向左(右)推開上手人(下手人)之左(右)肘後面。同時兩腳掌碾地。身體稍向左(右)轉。左(右)掌由右(左)腕下。抵住上手人(下手人)之左(右)肩後面。姿勢動作均與二同。

再聞二、動作同前。

聞停、上下手人各還原地。立正抱肘式。

由立正各單數向後轉。兩行人均抱肘式。

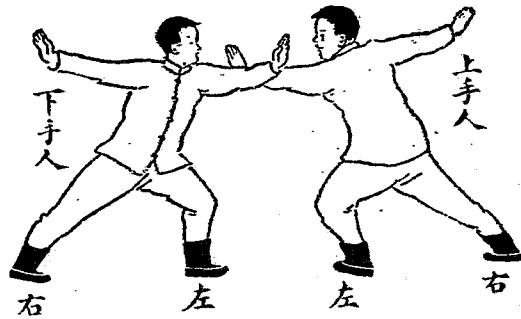
口令 閃轉用掌數 一 二 (如第四圖)

聞一、兩行人均各左(右)脚前上一步。左(右)腿下彎。右(左)腿登直。身體隨左(右)腿半面向右(左)轉。兩拳變掌。齊向前後猛分。兩行人之左(右)手腕外面互相抵住。兩行人之姿勢。均與基本教練閃轉用掌之一式同。(如一式)

聞二、兩行人左(右)掌猛向上衝。胳膊稍彎。右(左)脚前上一大步。身體隨右(

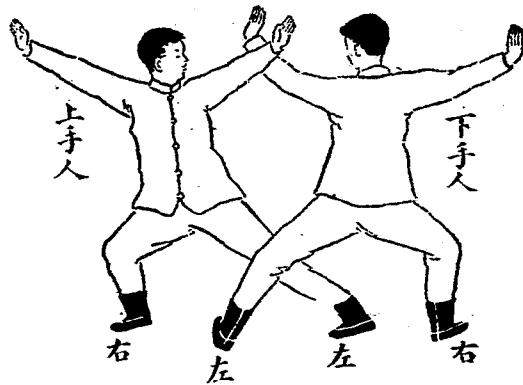
第 四 圖

一 式



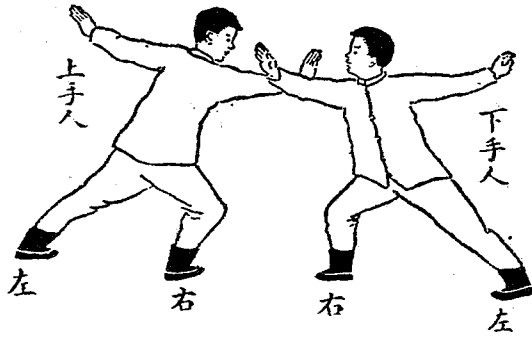
第 四 圖

二 式 甲



左)脚向左(右)轉。兩行人之左(右)掌。均各上伸。胳膊稍彎。仍以腕之外面相抵。兩行人左(右)脇斜相對。兩行人之右(左)胳膊。均向右(左)伸直。手指向上。

第 二 式 乙 圖



(如二式甲)兩行人遂即左(右)腿猛後退一大步。身體隨腿由左(右)向後轉。同時兩行人之左(右)手均各猛向下鈎。遂向後輪直。同時右(左)掌由上向前猛劈。兩行人之右(左)手腕外面復相抵住。姿勢與基本教練閃轉用掌之二式同。(如二式乙)。

再聞一、動作同前。

聞停、兩行人均還原地。立正抱肘式。

### 第二節 對手勢

此節對手勢。確係二人對手。一攻一防之勢。由立正各單數向後轉。兩行人均抱肘式。

第五圖



口令 半面左右斜打數一、二（如第五圖）

聞一、上手人（下手人）左（右）脚前上一步。右（左）脚復前上一步。脚踏在下手人（上手人）左（右）脚前面。約相距一步許。左（右）脚隨之前上。成兩脚小踏離開式。上手人（下手人）不拘如何前上。總以打著下手人（上手人）爲合法。即按基本教練半面左右斜打一式之姿勢動作。右（左）拳半面向左（右）猛打下

手人（上手人）之胸部。下手人（上手人）即以左（右）手。向右（左）抓住上手人（下手人）之右（左）胳膊上段。右（左）外面。手心向上。胳膊稍彎。手與胸平。肘尖向下。同時胸向後吸。上身猛向右（左）閃。左（右）脚掌碾地。右（左）腿向左（右）腿後閃退一步。左（右）腿下彎。右（左）腿稍彎。



右(左)拳抱肘不動。目視上(下)手人(下(上)手人)之上部以防之。(如第五圖)

聞一、上(下)手人(下(上)手人)按基本教練半面左右斜打二式之姿勢動作。右(左)拳帶回。還抱肘式。左(右)拳半面向右(左)猛打下(上)手人(上(下)手人)之胸部。下(上)手人(上(下)手人)即以右(左)手。向左(右)抓住上(下)手人(下(上)手人)之左(右)胳膊上段。左(右)外面。同時右(左)脚向右(左)前方斜上一大步。脚落在右(左)脚原站之處。胸向後吸。身體猛向左(右)閃。右(左)脚掌碾地。左(右)腿復向右(左)腿後閃退一步。左(右)手還抱肘式。姿勢與一式同。

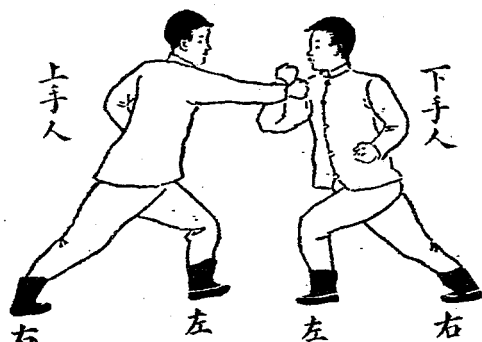
再聞一、動作同前。

聞停、上(下)手人(下(上)手人)左(右)胳膊向外向上猛提。右(左)拳變掌。向前向上挑開下(上)手人(上(下)手人)之右(左)手。即後退兩步。兩行人均還立正抱肘式。

由立正各單數向後轉。兩行人均抱肘式。

口令 半面左右伸探數一 二

第六圖



此式除上手人兩手伸開。其餘上下手之姿勢動作。均與對手教練半面左右斜打同。  
由立正各單數向後轉。兩行人均抱肘式。

口令 前進正打數一二三（如第六圖）

下手人 右 聞一、上手人（下手人）右（左）脚前上一步。即

按基本教練前進正打一式之姿勢動作。右（左）

拳向前猛打下手人（上手人）之胸部。同時左（

右）脚前上一步。左（右）腿下彎。右（左）腿登直。

上手人 左 下手人（上手人）即以右（左）手腕外面。向左（

右）轉。手心向右（左）。用迂迴之力。向左（右）向

後掛上手人（下手人）之右（左）腕裏面。肘尖向

右 下。距胸兩拳許。拳與喉平。同時右（左）脚後退一

步。左(右)腿下彎。右(左)腿登直。身體半面向左(右)轉。面向前。目視上手人(下手人)之上部。(如第六圖)。

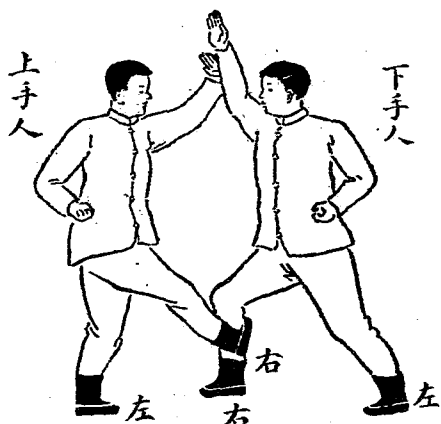
聞二、上手人(下手人)按前進正打二式之姿勢動作。右(左)拳還抱肘式。左(右)拳向前猛打下手人(上手人)之胸部。同時右(左)脚前上一步。右(左)腿下彎。左(右)腿登直。下手人(上手人)即以左(右)手腕外面。仍用迂迴之力。向右(左)向後掛。姿勢動作。皆與一式同。

聞停、上手人(下手人)後退兩步。兩行人均還立正抱肘式。  
由立正各單數向後轉。兩行人均抱肘式。

口令 前進正踭數——二三四(如第七圖)

聞一、下手人(上手人)右(左)脚前上一大步。左(右)脚復前上一步。右(左)拳變掌。向前猛打上手人(下手人)之左(右)臉。胳膊伸直。上手人(下手人)即左(右)掌猛向上衝。左(右)掌外面抵住下手人(上手人)之右(左)腕裏面。胳膊

第一式

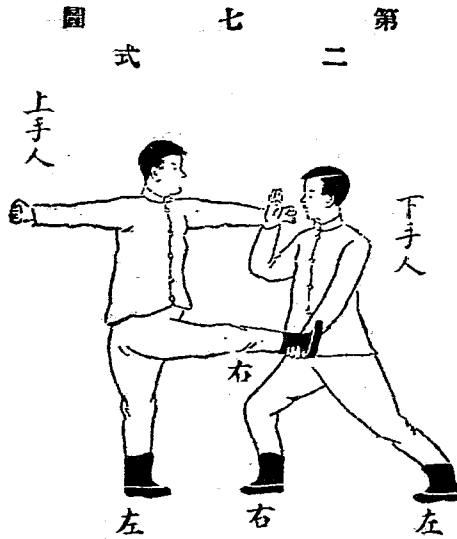


稍彎。手心向前。手指向右(左)同時左(右)脚前上半步。左(右)腿稍彎。右(左)脚按前進正踮一式之姿勢動作。向前猛踮下手人(上手人)之左(右)腿前面之下段。下手人(上手人)即左(右)脚猛後退一大步。右(左)腿下彎。左(右)腿登直。身體稍向前傾。左(右)拳抱肘不動。面向前。目視上手人(下手人)之上部。(如一式)。

聞二、下手人(上手人)右(左)手猛向下向外鉤上手人(下手人)之左(右)手腕裏面。即還抱肘式。同時左(右)拳變掌仍猛打上手人(下手人)之右(左)臉。

其餘姿勢動作均與一式同。不過改換左右手而已。

聞三、上手人（下手人）右（左）掌變拳。猛向後伸平。手心向右（左）。同時左（右）



拳猛向前打下手人（上手人）之胸部。手心向右（左）。左（右）脚前上一步。左（右）腿稍彎。右（左）脚按前進。正踞三式之姿勢動作。隨左（右）拳向前猛踞下手人（上手人）之腹部。下手人（上手人）左（右）脚猛後退一大步。身體隨左（右）腿猛向左（右）轉。右（左）腿下彎。左（右）腿稍彎。同時右（左）掌向上向右（左）猛

掛上手人(下手人)之左(右)拳裏面。手心向左(右)手指向上。手掌停於右(左)肩前。胳膊稍彎。肘尖向下。距右(左)脇兩拳許。同時左(右)拳變掌。向左(右)向下猛鈎開上手人(下手人)之右(左)腿腕裏面。胳膊稍彎。手心向左(右)。身體稍向前傾。面向前。目視上手人(下手人)之上部。(如二式)

聞四、上手人(下手人)右(左)脚前上一步。右(左)腿稍彎。左(右)拳猛向後伸平。手心向左(右)。同時右(左)拳。由後猛向前打下手人(上手人)之胸部。其餘姿勢動作。均與二式同。不過改換左右手足而已。

再聞一、姿勢動作同前。

聞停、下手人(上手人)後退兩步。兩行人均還立正抱肘式。

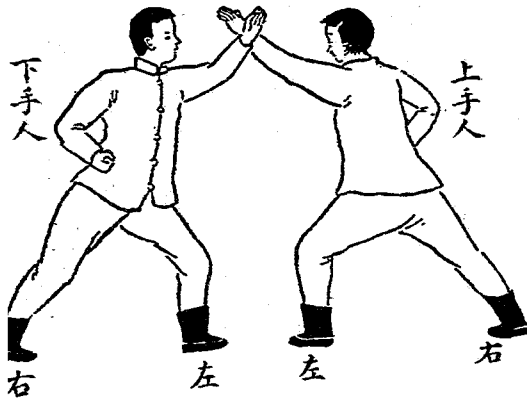
由立正各單數向後轉。兩行人均抱肘式。

口令 前進磨踢數一二(如第八圖)

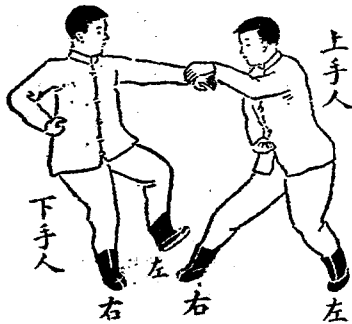
聞數、兩行人均左(右)拳變掌。齊向前猛衝。胳膊伸直。兩行人之兩手腕外面。互

相抵住。右(左)拳抱肘不動。同時兩行人左(右)脚均各前上一步。左(右)腿下  
彎。右(左)腿登直。身體半面向右(左)轉。稍向前傾。面向前。目向前視。(如甲式)

第八式 甲



第八式 乙



聞一、上手人（下手人）左（右）手猛向左（右）向下撲下手人（上手人）之左（右）手腕。卽還抱肘式。右（左）手卽猛向前衝。同時右（左）脚按基本教練前進磨踢之姿勢動作。向前磨踢下手人（上手人）之左（右）脚跟後。下手人（上手人）乘上手人（下手人）撲左（右）掌時。卽猛向後帶。還抱肘式。左（右）脚乘上手人（下手人）右（左）脚磨踢時。卽猛向上提。（如乙式）遂卽後退一大步。身體由左（右）向後轉。右（左）拳變掌。猛向前衝上手人（下手人）之右（左）腕後面。復相抵住。姿勢與甲式同。

聞二、姿勢動作均與一同。不過改換左右手足而已。

聞停、兩行人均後退一步。還立正抱肘式。

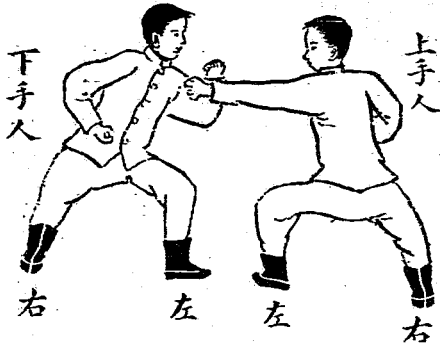
由立正各單數向後轉。兩行人均抱肘式。

口令 前進橫打數 一、二（如第九圖）

聞一、上手人（下手人）左（右）脚前上一大步。卽按基本教練前進橫打一式之



第九圖



姿勢動作。右(左)拳猛向前橫打下手人(上手人)之腹部。同時右(左)腳復前上一步。左(右)腳掌碾地。身體向左(右)轉。兩腿下彎。下手人(上手人)左(右)腳即猛向後退一大步。兩腿下彎。以右(左)手腕外面向左(右)轉。手心向上。用迂迴之力。向左(右)掛上手人(下手人)之右(左)手腕裏面。胳膊稍彎。肘

尖向下。腰挺直。身體稍向前傾。面向前。目視上手人(下手人)之上部。左(右)拳抱肘不動。(如第九圖)

聞二、上手人(下手人)按基本教練前進橫打二式之姿勢動作。左(右)拳猛向前橫打下手人(上手人)之腹部。下手人(上手人)即右(左)腳猛向後退一大步。左(右)腳掌碾地。身體由右(左)向後轉。即以左(右)手腕外面向右(左)轉。

仍用迂迴之力。向右（左）掛。其餘姿勢動作。皆與一式同。

聞停。上手人（下手人）後退兩步。兩行人均還立正抱肘式。

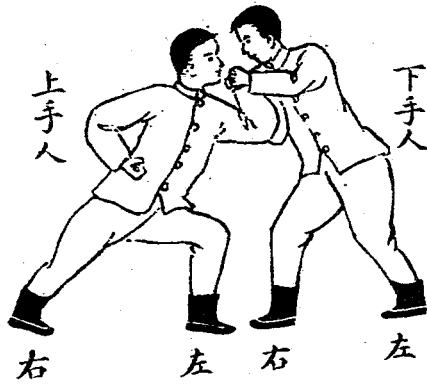
由立正各單數向後轉。兩行人均抱肘式。

口令 用肘數 一 二 三（如第十圖）

聞一。上手人（下手人）左（右）腳前上一大步。右（左）腳復前上一大步。左（右）腳隨向前帶。兩腳相距約一小步。右（左）拳向前猛打下手人（上手人）之胸部。身體半面向左（右）轉。右（左）腿下彎。左（右）腿稍彎。下手人（上手人）兩手抓住上手人（下手人）之右（左）拳。向左（右）向下猛折。同時胸向後吸。右（左）腿後退半步。上手人（下手人）乘下手人（上手人）向下折右（左）拳時。即按基本教練用肘一式之姿勢動作。右（左）肘向前直肘。下手人（上手人）之胸部。（如一式甲）下手人（上手人）即身體向右（左）閃。右（左）手不動。左（右）手腕外面。向右（左）肘開上手人（下手人）之右（左）肘外面。肘尖向下。同時右（左）

脚向左(右)脚後倒踏一步。身體隨右(左)脚半面向右(左)轉。右(左)脚落在上手人(下手人)之後面兩脚之間。脚掌著地。脚跟提起。兩腿下彎。成磨臍步勢。

第十式 第一



第十式 第二



上下手人之兩肩要平。下手人(上手人)之左(右)脇。正對上手人(下手人)之右(左)後面。面向上手人(下手人)。目視上手人(下手人)之右(左)上部。(如

一式乙。

聞二、下手人（上手人）右（左）腳掌左（右）腳跟碾地。身體隨兩脚由右（左）旋轉一週。左（右）腳遂即前上一大步。右（左）腳隨左（右）腳回收。落在上手人（下手人）之左（右）腳左（右）邊。腳尖裏合。（下手人）上手人即轉在上手人（下手人）之左（右）面。上手人（下手人）即按用肘一式之姿勢動作。左（右）肘由下猛向左（右）平肘。下手人（上手人）之胸部。左（右）腿下彎。右（左）腿稍彎。下手人（上手人）即以左（右）手由上手人（下手人）左（右）肘上面。盤探上手人（下手人）之左（右）胳膊上段外面。右（左）手在左（右）手前。由左（右）肘上面。盤探上手人（下手人）之左（右）腕外面。兩胳膊均彎。兩手心向下。兩胳膊裏面。緊壓上手人（下手人）之左（右）肘上面。（總以不使上手人（下手人）之左（右）胳膊。隨便搖動伸縮爲合法。）同時胸向後吸。胯向後坐。兩腿稍彎。身體稍向前傾。面向上手人（下手人）。目視上手人（下手人）之上部。（如一式）。

聞三、下手人(上手人)左(右)脚向前向左(右)斜上一步。脚落在上手人(下  
手人)前面兩脚之間。即以左(右)掌向前猛推上手人(下手人)之頭部前面。



上手人(下手人)即以左(右)掌挑開上手人(下手人)之左(右)掌。按用肘三  
式之姿勢動作。右(左)脚向左(右)脚後倒踵一步。同時右(左)肘猛向左(右)  
橫肘下手人(上手人)之左(右)脇。下手人(上手人)即右(左)脚向左(右)脚

後倒踏一步。兩腿下彎。成磨臍步勢。同時左(右)手腕外面。向右(左)肘開上手人(下手人)之右(左)肘外面。肘尖向下。右(左)掌置於左(右)肩窩前。手心向左(右)。手指向上。下手人(上手人)在上手人(下手人)之右(左)前面。面向上手人(下手人)。目視上手人(下手人)之右(左)上部。(如三式)。

再聞一、上手人(下手人)即按用肘左式之一式姿勢動作。左(右)拳向前猛打下手人(上手人)之胸部。下手人(上手人)即左(右)腳後退一步。兩手抓住上手人(下手人)之左(右)拳猛向右(左)向下折。其餘姿勢動作均與前同。聞停、上下手人各還原地。立正抱肘式。

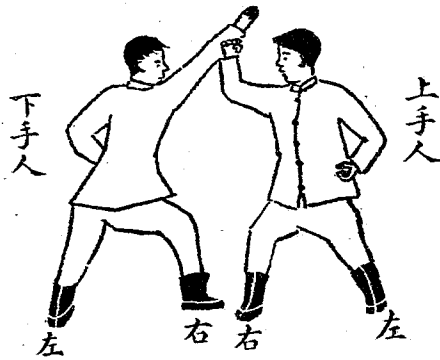
由立正齊向右(左)轉。均抱肘。兩腳小踮離開。兩腿下彎式。

口令 左右轉打數一二如(第十一圖)

聞一、下手人(上手人)右(左)掌猛打上手人(下手人)之頭部。胳膊伸直。同時右(左)腳前上一步。腳落在上手人(下手人)右(左)脚右(左)面。身體由左

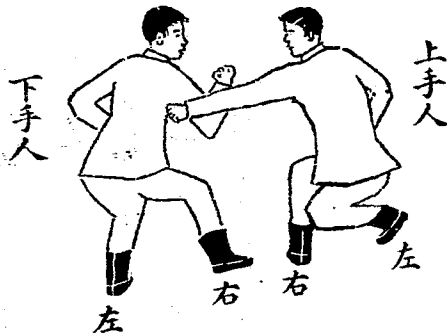
(右)向後轉。左(右)腳掌碾地。兩腿仍下彎。上手人(下手人)即按基本教練。左  
右轉打。右(左)式之一式姿勢動作。以右(左)手掌外面猛挑下手人(上

第十圖 第一式 甲

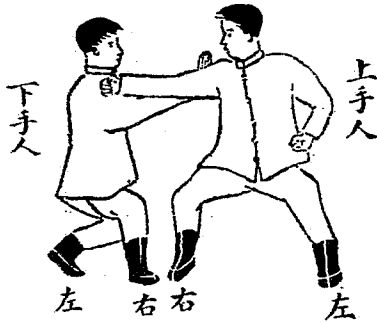


(左)脇。身體隨腿脚用磨躋步法。由右(左)向後轉。下手人(上手人)即右(左)  
手人)之右(左)腕。(如一式甲)同時左(右)拳猛打下手人(上手人)之右

第十圖 第一式 乙



第十二式 圖



胳膊猛彎。向右(左)向後掛開上手人(下手人)之左(右)拳。肘尖向下。拳與肩平。手心向左(右)。距肩約一拳許。身體稍向右(左)轉。微向前傾。面向前。目視上手人(下手人)之上部。(如一式乙)。

聞二、下手人(上手人)右(左)拳猛向前打上手人(下手人)之左(右)脇。同時身體稍向左(右)轉。上手人(下手人)即按左右轉打二式姿勢動作。兩脚用磨

躋步法。身體向左(右)閃開下手人(上手人)之右(左)拳。即以右(左)拳向右(左)猛打下手人(上手人)之胸部。下手人(上手人)兩脚即用磨躋步法。向右(左)閃開上手人(下手人)之右(左)拳。左(右)手即抓住上手人(下手人)之右(左)肘外面。右(左)掌由左(右)腕下。以掌之外面抵住上手人(下手人)之右(



左) 肩後面(如二式)。

再聞一下手人(上手人)左(右)脚前上一大步。脚落在上手人(下手人)左(右)脚後面。右(左)脚復由左(右)腿後退一大步。身體由右(左)向後轉。左(右)手猛打上手人(下手人)之頭部。右(左)手還抱肘式。兩腿仍下彎。上手人(下手人)右(左)拳還抱肘式。即按左(右)轉打左(右)式之一式姿勢動作。以左(右)掌外面仍挑下手人(上手人)之左(右)腕。右(左)拳向左(右)猛打下手人(上手人)之左(右)脇。其餘姿勢動作同前。

聞停。下手人(上手人)後退一大步。兩行人均還原地立正抱肘式。由立正各單數向後轉。兩行人均抱肘式。

口令 後退橫踢數一二(如第十一圖)

聞一下手人(上手人)左(右)脚前上一大步。右(左)脇復前上一大步。右(左)掌猛打上手人(下手人)之臉。胳膊伸直。身體多半面向左(右)轉。右(左)腿下

彎。左(右)腿稍彎。身體稍向前傾。上手人(下手人)即右(左)掌向前向上猛挑。下手人(上手人)之右(左)手腕。同時左(右)腳後退半步。身體半面向左(右)轉。右(左)腿下彎。左(右)腿稍彎。下手人(上手人)遂即右(左)掌變拳。猛打上

上手人

上手人(下手人)之右(左)脇。手心向後。肘

第

膊伸直。同時左(右)腳由右(左)腳後倒

十

踏一步。腳掌著地。腳跟提起。兩腿下彎。上

二

手人(下手人)即右(左)掌猛向下向後

式

左 鈎開下手人(上手人)之右(左)手腕。肘

圖

右 尖向後。同時右(左)腳由左(右)腿前向

後退一步。兩腿下彎。左(右)腳掌著地。腳

下手人

跟提起。面向下手人(上手人)目視下手

人(上手人)之上部。上下手人均身體挺直。左(右)拳抱肘。兩腿之姿勢與基本

教練後退橫踢之一式同。(如一式)

聞二、上手人(下手人)右(左)掌猛打下手人(上手人)之臉。同時右(左)脚。按基本教練。後退橫踢二式之姿勢動作。向前猛踢下手人(上手人)之右(左)脇。下手人(上手人)即身體猛向右(左)閃。左(右)脚由右(左)腿前。向前向左(右)側上一步。右(左)脚掌碾地。身體由右(左)向後轉。同時左(右)掌向上挑開上手人(下手人)之右(左)手腕。胳膊稍彎。右(左)手向右(左)向後鉤住上手人(下手人)之右(左)腿腕後面。胳膊稍彎。左(右)腿下彎。右(左)腿稍彎。身體稍向前傾。面向前。目視上手人(下手人)之上部。(如二式甲)上手人(下手人)遂即右(左)脚猛向後彎。右(左)掌向下鉤開下手人(上手人)之右(左)手。右(左)脚向後猛退一大步。左(右)脚跟碾地。身體由右(左)向後轉。兩腿稍彎。兩手還抱肘式。下手人(上手人)即亦兩腿稍向下彎。兩手還抱肘式。兩行人兩脚之距離。與小踮離開等姿勢相同。(如二式乙)

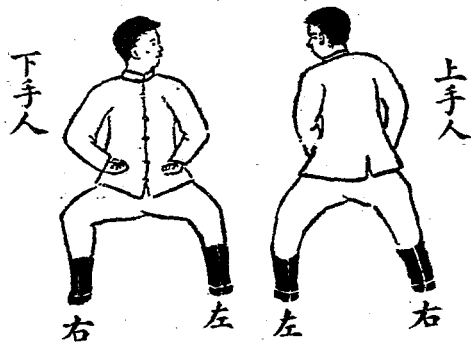
第二十圖

甲式二



第二十圖

乙式二



再聞一下手人(上手人)左(右)掌仍猛打上手人(下手人)之臉。上手人(下手人)即左(右)掌向前向上猛挑下手人(上手人)之左(右)手腕。其餘姿勢動作同前。不過改換左右手足而已。

聞停、下手人（上手人）後退兩步。兩行人均還立正抱肘式。

由立正各單數向後轉。兩行人均抱肘式。

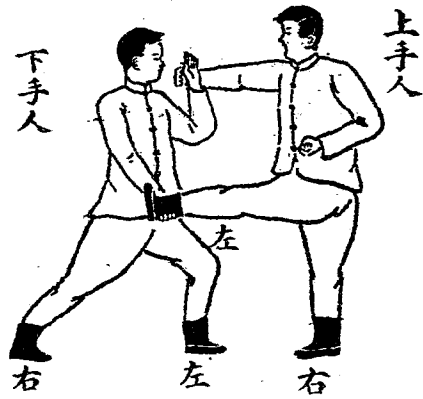
口令 前進踢打數——二如（第十三圖）

聞一、上手人（下手人）左（右）脚前上一大步。右（左）脚復前上一大步。即按基本教練前進踢打一式之姿勢動作。左（右）脚向前猛踢下手人（上手人）之腹部。同時右（左）拳猛打下手人（上手人）之胸部。下手人（上手人）左（右）掌向右（左）向下鉤開上手人（下手人）之左（右）脚裏面。胳膊稍彎。手心向右（左）。左（右）掌向上向左（右）猛掛上手人（下手人）之右（左）拳裏面。手心向右（左）。手指向上。同時右（左）脚後退一步。左（右）腿下彎。右（左）腿稍彎。身體隨右（左）脚猛向後閃。面向前。目視上手人（下手人）之上部。下手人之姿勢與前進正踹二式同。（如一式）

聞二、上手人（下手人）即按前進踢打二式之姿勢動作。右（左）拳猛還抱肘式。

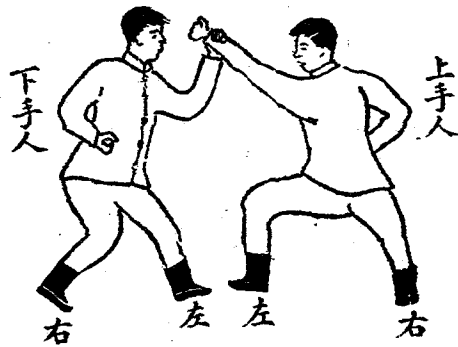
第三十圖

第一式



第三十圖

第二式



同時左(右)拳猛向前打下手人(上手人)之胸部。同時左(右)脚前上一步。脚尖裏合。身體半面向右(左)轉。左(右)腿下彎。右(左)腿稍彎。下手人(上手人)即身體猛向左(右)閃。右(左)脚不動。左(右)脚稍向後退。脚掌著地。脚跟提起。

全身重點。移至右(左)腿。兩腿下彎。左(右)手即抓住上手人(下手人)之左

(右)腕下面。胳膊上彎。手與頭頂平。手心向

右(左)。右(左)手還抱肘式。面向前。目視上

手人(下手人)之上部。(如二式)

聞三。上手人(下手人)即按前進踢打三式

之姿勢動作。左(右)拳猛還抱肘式。同時右

(左)拳猛向前打下手人(上手人)之胸部。

身體隨拳半面左(右)轉。左(右)腿下彎。右

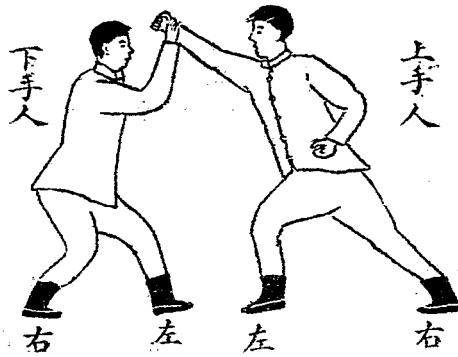
(左)腿稍彎。下手人(上手人)身體猛向左

(右)閃。兩脚仍不動。即以右(左)手抓住上

手人(下手人)之右(左)手腕下面。抓法與

二式同。左(右)手還抱肘式。面向前。目視上手人(下手人)之上部。(如三式)

第三十式圖



再聞一、上手人（下手人）右（左）拳猛還抱肘式。同時左（右）拳打右（左）腳踢。姿勢動作同前。不過改換左右手足而已。

聞停、上手人（下手人）後退兩步。兩行人均還立正抱肘式。由立正各單數向後轉。兩行人均抱肘式。

### 口令 前進蹤踢數 一 二（如第十四圖）

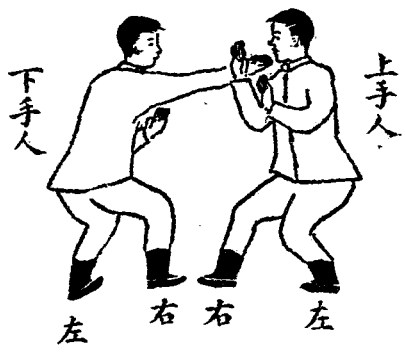
聞一、上手人（下手人）兩腿下彎。即成基本教練前進蹤踢數字之姿勢。同時兩腳猛向前擠步。右（左）掌向前向下猛斜伸。（惟誘下手人（上手人）身體前彎。以便易踢下手人（上手人）之右（左）脇或胸部。）下手人（上手人）即按基本教練前進蹤踢數字之姿勢動作。右（左）掌猛向前向右（左）衝上手人（下手人）之右（左）掌。上下手人之右（左）掌外面互相抵住。手心均向左（右）。上下手人之姿勢相同。（如甲式）下手人（上手人）遂即以右（左）掌猛打上手人（下手人）之右（左）耳。上手人（下手人）即按前進蹤踢二式之姿勢動作。右（



第十四圖 甲式

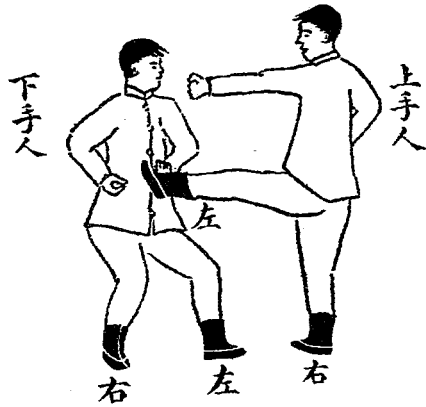


第十四圖 乙式



左) 掌由下向上向右(左)猛掛下手人(上手人)之右(左)手腕外面。(如乙式) 同時左(右)脚猛向前向上蹤踢下手人(上手人)之右(左)脇或胸部。同時左(右)拳隨左(右)脚猛打下手人(上手人)之上部。下手人(上手人)即以左(右)掌向下猛拍上手人(下手人)之左(右)脚面。同時右(左)脚猛向後退一大步。左(右)脚隨右(左)脚後帶。身體由右(左)猛向後轉。隨右(左)脚後退。

第 十 四 圖  
丙 式



第 十 四 圖  
丁 式



閃開上手人(下手人)之拳脚。(如丙式)上下手人踢打掩護畢。即還前進蹤踢左式數字之姿勢。兩行人之姿勢相同。(如丁式)。  
 聞二、上手人(下手人)身體不動。兩脚猛向前擠步。下手人(上手人)即向後退臍步。兩行人之姿勢。仍與丁式同。

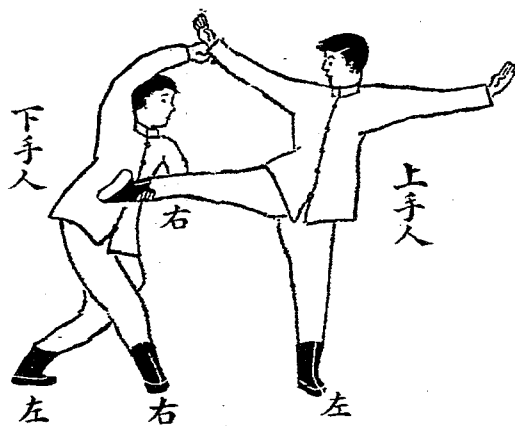
再聞一下手人(上手人)左(右)掌猛打上手人(下手人)之左(右)耳。上手人(下手人)即以左(右)掌掛右(左)脚蹤踢。其餘姿勢動作同前。不過改換左右手足而已。

聞停。上手人(下手人)後退兩步。兩行人均還立正抱肘式。  
由立正各單數向後轉。兩行人均抱肘式。

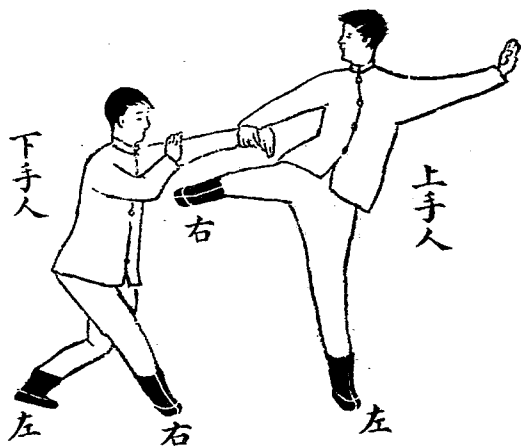
口令 後退閃踢數一、二(如第十五圖)

聞一下手人(上手人)左(右)脚前上一大步。右(左)脚復前上一大步。同時右(左)掌猛打上手人(下手人)之臉。身體多半面向左(右)轉。右(左)腿下彎。左(右)腿稍彎。上手人(下手人)即按基本教練後退閃踢一式之姿勢動作。兩掌向左右猛分。以右(左)掌外面向前向上抵住下手人(上手人)之右(左)腕。同時右(左)脚向前猛踢下手人(上手人)之右(左)脇。左(右)脚跟碾地。身體向左(右)轉。下手人(上手人)即兩脚依磨臍步法。身體由右(左)猛向後閃。閃開

第一十五式 甲圖



第一十五式 乙圖



上手人(下手人)之右(左)脚。右(左)手抓住上手人(下手人)之右(左)手腕。  
左(右)手向右(左)抓住上手人(下手人)之右(左)腿腕後面。手心向右(左)。

路膊稍彎。身體稍向前傾。面向前。目視上手人(下手人)之上部。(如一式甲)

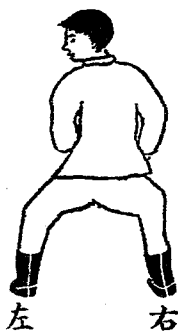
聞二、上手人(下手人)右(左)腿猛彎。同時右(左)手向下。脫出下手人(上手人)之右(左)手。遂即猛鉤開下手人(上手人)之左(右)手。(如一式乙)左(

上手人

右) 脚跟碾地。右(左)脚向後猛退一大步。

第

二



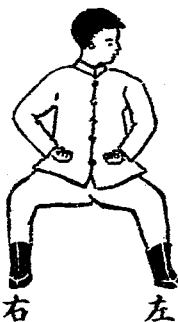
右

身體隨右(左)脚由右(左)向後轉。成抱肘兩脚小踭離開兩腿下彎式。下手人(上手人)即左(右)脚前上一大步。身體正面向

十

五

式



右

右(左)轉。亦成抱肘兩脚小踭離開兩腿下彎式。兩行人之姿勢同。(如一式)

再聞一、下手人(上手人)左(右)拳向前仍

猛打上手人(下手人)之左(右)臉。上手人

(下手人)即按後退閃踢一式之姿勢動作。

兩拳變掌。齊向左右猛分。左（右）掌外面。向前向上抵住下手人（上手人）之左（右）腕。同時左（右）腳向前猛踢下手人（上手人）之左（右）脇。其餘姿勢動作同前。不過改換左右手足而已。

聞停。下手人（上手人）後退兩步。兩行人均還立正抱肘式。

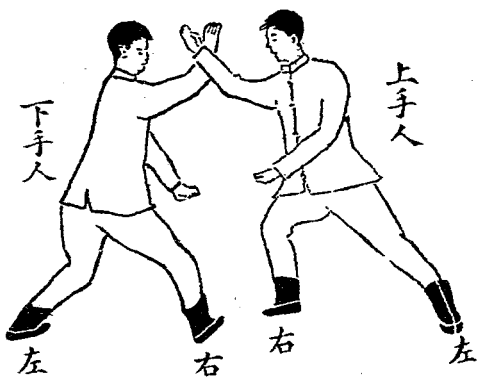
由立正各單數向後轉。兩行人均抱肘式。

口令 串掌數一二三（如第十六圖）

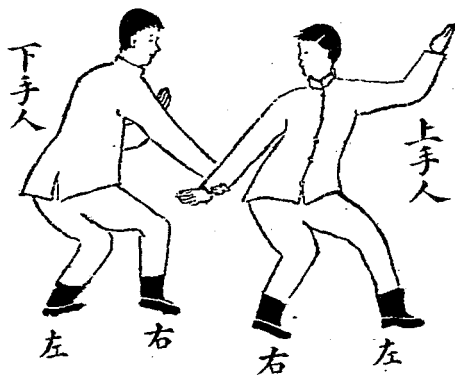
聞一。下手人（上手人）左（右）腳前上一大步。右（左）腳復前上一大步。同時兩拳變掌。右（左）掌猛打上手人（下手人）之臉。左（右）掌在腹部前。距腹約兩拳許。手心向下。手指向右（左）。胳膊稍彎。右（左）腿向前下彎。腳尖裏合。左（右）腿坡彎。身體稍向前傾。上手人（下手人）即按基本教練串掌一式之姿勢動作。兩拳變掌。右（左）掌向前抵住下手人（上手人）之右（左）手。左（右）掌在腹部前。同時左（右）腳後退一步。兩行人之姿勢相同。（如一式）

聞二上手人(下手人)即按串掌二式之姿勢動作。以右(左)掌猛反推下手人

第十 六 式



第十二 六 式



(上手人)之右(左)脇。身體猛變成退閃式。同時左(右)掌猛向後向上衝。手心向上。胳膊稍彎。為掩護身體之上部。下手人(上手人)即以右(左)手。向右(左)

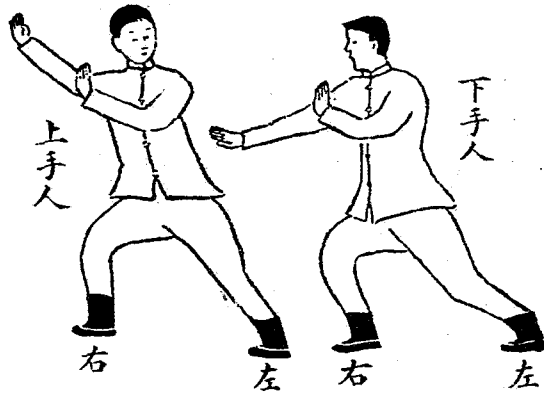
向下鈎開上手人（下手人）之右（左）手腕裏面。胳膊稍彎。同時身體猛向後閃。身體重點。移在左（右）腿。右（左）腳稍向後退。腳掌著地。腳跟提起。兩腿下彎。左（右）掌置於右（左）肩窩前。面向前。目視上手人（下手人）之上部。（如二式）

聞三、下手人（上手人）右（左）掌猛向前推上手人（下手人）之右（左）脇。同時右（左）腳前上半步。上手人（下手人）即右（左）腳猛後上一大步。身體隨右（左）腳。由左（右）猛向後閃。（如三式甲）下手人（上手人）左（右）腳遂即前上一大步。右（左）腳稍向前帶。同時左（右）掌猛衝上手人（下手人）之脇部。上手人（下手人）即由左（右）猛向前轉。左（右）腳稍向後帶。同時以左（右）掌向左（右）向下抵開下手人（上手人）之左（右）掌。兩行人之左（右）手腕外面。互相抵住。兩行人之姿勢。均與基本教練串掌四式同。（如三式乙）

再聞一、下手人（上手人）左（右）掌。仍猛打上手人（下手人）之臉。左（右）腳前上半步。上手人（下手人）即以左（右）掌。向前向上抵住下手人（上手人）之



第三十六圖 甲式



第三十六圖 乙式



左(右)手腕。同時右(左)脚後退半步。其餘姿勢動作同前。不過改換左右手足而已。  
 聞停、下手人(上手人)後退兩步。兩行人均還立正抱肘式。

由立正各單數向後轉。兩行人均抱肘式。

口令 旋轉操打數 一 二 三 (如第十七圖)

聞一、兩行人均按基本教練。旋轉操打右(左)式之一式姿勢動作。左(右)拳變掌。齊向前猛衝。胳膊稍彎。兩行人之左(右)手腕外面互相抵住。同時兩行人左(右)脚均前上一步。左(右)腿下彎。右(左)腿稍彎。身體半面向右(左)轉。右(左)拳抱肘不動。面向前。目視對面人。兩行人之姿勢相同。(如一式)。

聞二、上手人(下手人)即按旋轉操打二式之姿勢動作。左(右)掌向前向上猛衝。下手人(上手人)之左(右)掌。右(左)拳遂即猛打下手人(上手人)之左(右)脇。同時右(左)脚前上一步。左(右)脚向右(左)脚後倒踵一步。兩腿下彎。成磨齶步勢。遂即身體由左(右)向後轉。下手人(上手人)即以左(右)手向下(左(右)猛鉤上手人(下手人)之右(左)拳。胳膊稍彎。肘尖向左(右)。同時左(右)脚由右(左)腿前後退一步。身體隨左(右)腿後閃。兩腿下彎。成磨齶步勢。

圖 七 十 第

式 一

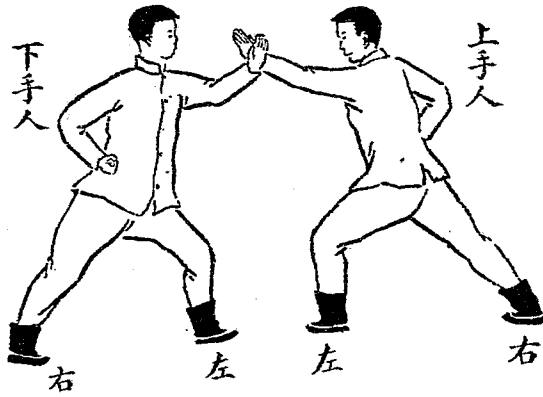
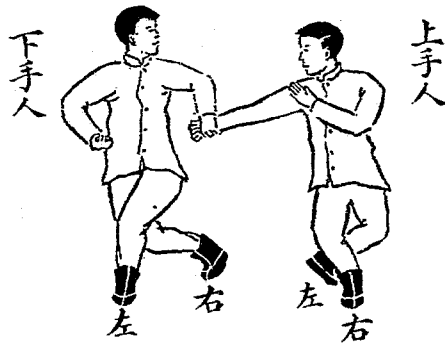


圖 七 十 第

式 二



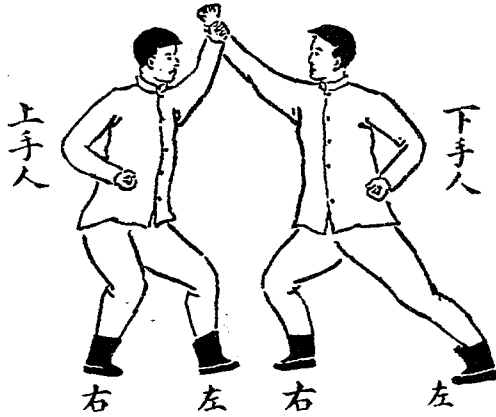
右(左)掌仍抱肘。身體挺直。面向前。目視上手人(下手人)之上部。(如二式)。  
聞三、下手人(上手人)身體由右(左)猛向後轉。兩脚跟碾地。同時右(左)拳猛

打上手人(下手人)之頭部後面。手心向上。胳膊伸直。右(左)腿下彎。左(右)腿稍彎。左(右)手還抱肘式。上手人(下手人)即按基本教練。旋轉操打三式之姿勢動作。身體由左(右)猛向後轉。兩脚跟碾地。同時左(右)手腕外面猛向左(右)向上操下手人(上手人)之右(左)拳。(如三式甲)遂即右(左)脚猛向前蹤一大步。同時右(左)拳猛打下手人(上手人)之右(左)脇。右(左)腿下彎。左(右)腿稍彎。身體稍向前傾。左(右)手還抱肘式。下手人(上手人)遂即右(左)脚猛後退一大步。身體隨右(左)腿由右(左)猛向後轉。閃開上手人(下手人)之右(左)拳。同時左(右)手向右(左)抓住上手人(下手人)之右(左)手腕後面。手心向右(左)。胳膊下彎。肘尖向下。身體稍向前傾。兩腿下彎。面向前。目視上手人(下手人)之上部。(如三式乙)。

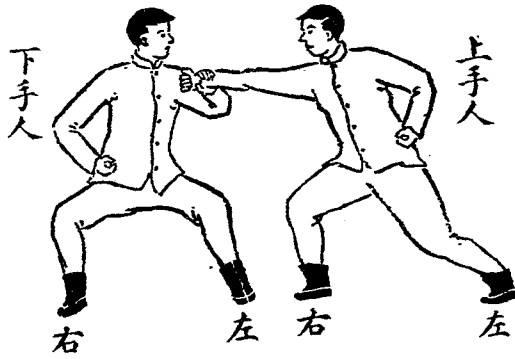
再聞一、上手人(下手人)以左(右)手向前挑開下手人(上手人)之左(右)手。右(左)拳即還抱肘式。兩行人之左(右)手腕外面復相抵住。同時左(右)脚前

第十七圖

第三式甲



第十七圖乙



上一步。右(左)脚遂即後退。兩行人之姿勢。復與一式同。其餘姿勢動作同前。  
 聞停。兩行人均後退一大步。還立正抱肘式。

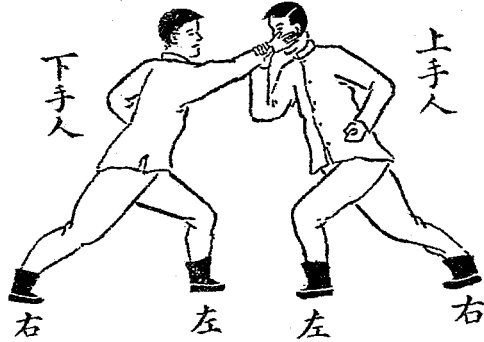
由立正各單數向後轉兩行人均抱肘式

口令 後退反踢數 一 二 三 四 (如第十八圖)

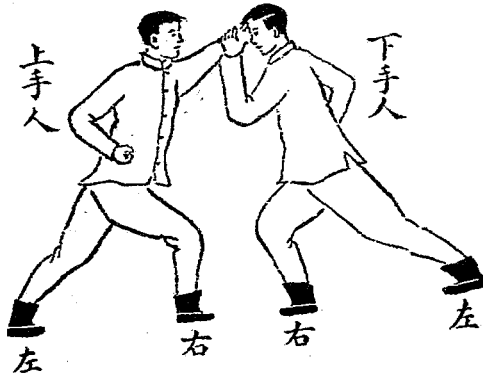
聞一、下手人(上手人)右(左)脚前上一大步。左(右)脚復前上一大步。同時右(左)掌猛向前衝打上手人(下手人)之臉。胳膊伸直。左(右)腿下彎。右(左)腿稍彎。身體稍向前傾。上手人(下手人)即以右(左)掌猛向前向上衝。抓住下手人(上手人)之右(左)手腕裏下面。手指向上。胳膊稍彎。同時右(左)脚後退一步。左(右)腿下彎。右(左)腿稍彎。身體稍向前傾。兩行人之姿勢。與基本教練後退反踢之一式略同。(如一式)

聞二、下手人(上手人)左(右)掌猛向前衝打上手人(下手人)之臉。胳膊伸直。同時右(左)脚前上一步。右(左)腿下彎。左(右)腿稍彎。右(左)手還抱肘式。身體稍向前傾。上手人(下手人)即以左(右)掌猛向前向上衝。抓住下手人(上手人)之左(右)手腕裏下面。手指向上。胳膊稍彎。同時左(右)脚後退一

第十一式 圖



第十二式 圖



步。身體隨左(右)腿後閃。右(左)腿下彎。左(右)腿稍彎。右(左)手還抱肘式。身體稍向前傾。兩行人之姿勢與一式略同。(如二式)。  
 聞三、下手人(上手人)右(左)手猛抓住上手人(下手人)之左(右)胳膊上段。

左(右)外面。手心向左(右)。同時右(左)脚前上半步。脚踏在上手人(下手人)右(左)脚左(右)後面。遂即左(右)脚向右(左)腿後猛倒踏一大步。脚踏在上手人(下手人)左(右)後面。兩腿依磨躋步法。身體由左(右)向後旋轉一週。(如三式甲)同時右(左)脚後上一大步。左(右)手猛鉤上手人(下手人)之左(右)腿腕裏後面。右(左)手還抱肘式。左(右)腿下彎。右(左)腿稍彎。身體向前向左(右)傾。面向上手人(下手人)。目視上手人(下手人)之全部。同時上手人(下手人)即按後退反踢三式之姿勢動作。身體猛由左(右)向後轉。同時左(右)手由左(右)腿猛鉤開下手人(上手人)之左(右)手。(如三式乙)遂即

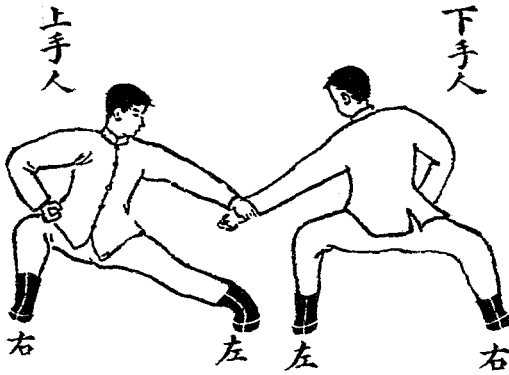
第三式 第八圖



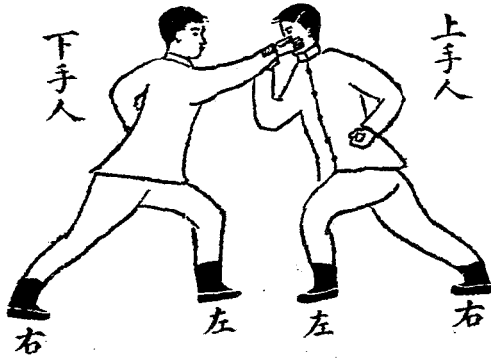


之左(右)臉。左(右)腿下彎。右(左)腿稍彎。身體稍向前傾。左(右)手還抱肘式。  
下手人(上手人)兩脚不動。即以右(左)掌猛向前向上衝。抓住上手人(下手

第三十八式 乙



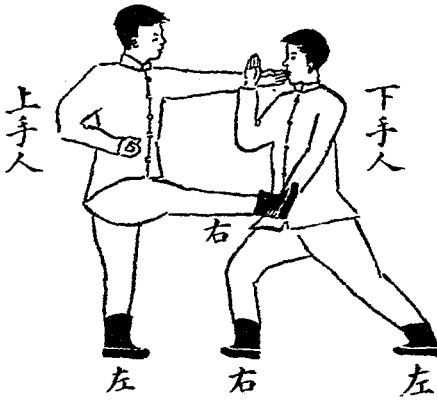
第三十八式 丙



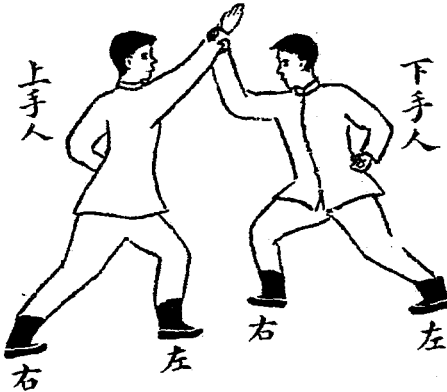
人)之右(左)手腕裏下面。手指向上。胳膊稍彎。身體稍向前傾。兩行人之姿勢均與一式同。(如三式丙)

聞四、上手人(下手人)即按後退反踢四式之姿勢動作。右(左)掌猛向後帶。還抱肘式。同時左(右)掌猛衝打下手人(上手人)之臉。右(左)脚猛踢下手人(

第 十 八 圖  
第 四 式 甲



第 十 八 圖  
第 四 式 乙



上手人)之腹部。下手人(上手人)身體猛由左(右)向後轉。閃開上手人(下手人)之拳脚。遂即左(右)脚後退。右(左)脚前上。兩脚一齊互換地位。同時右(左)掌向上向右(左)掛上手人(下手人)之左(右)手腕裏面。胳膊稍彎。左(右)手向下向右(左)鈎開上手人(下手人)之左(右)腿腕裏面。右(左)腿下彎。左(右)腿稍彎。上下手人之姿勢。均與前進踢打之一式同。(如四式甲)上手人(下手人)左(右)手猛還抱肘式。遂即右(左)脚猛後退一大步。同時右(左)掌猛向前衝打下手人(上手人)之臉。左(右)腿下彎。右(左)腿稍彎。下手人(上手人)即以右(左)手猛向前向上衝。抓住上手人(下手人)之右(左)手腕裏下面。左(右)手還抱肘式。身體稍向前傾。兩行人之姿勢。均與一式同。(如四式乙)。

再聞一下手人(上手人)左(右)掌由右(左)手腕下。猛向前衝打上手人(下手人)之臉。同時右(左)脚向前衝上半步。左(右)脚隨向前帶。右(左)手還抱

肘式。上手人（下手人）即以左（右）掌猛向前向上衝。抓住下手人（上手人）之左（右）手腕裏下面。同時左（右）腳後退一步。右（左）腿下彎。左（右）腿稍彎。其餘姿勢動作同前。不過改換左右手足而已。

聞停。上手人（下手人）左（右）手向前向上挑開下手人（上手人）之右（左）手。下手人（上手人）即後退兩步。兩行人均還立正抱肘式。

### 第一節 連貫對手教練第一段

由立正各單數向後轉。兩行人均向右轉皆抱肘式。

口令 連貫對手教練第一段數 一 二 連數法

聞令。兩行人均按連貫教練、合肘、俯仰運動、三挺運動、單蹠反背運動、之各姿勢動作。直至單蹠反背運動右式。右手揀住左足跟止。（如一式）。

聞二。下手人（上手人）右手回蹠。還抱肘式。遂即兩腳猛向前擠步。同時左拳猛打上手人（下手人）之頭部。上手人（下手人）即以左手腕。向上挑開下手人（

上手人)之左拳。還抱肘式。同時身體猛挺。右拳猛打下手人(上手人)之左脇。左腿下彎。右腿稍彎。下手人(上手人)即以右手腕。用迂迴之力。向左掛上手人(下手人)之右拳。左腿下彎。右腿稍彎。左拳還抱肘式。此法之姿勢動作。即與對手教練前進正打右式同。(如二式)

聞一、上手人(下手人)左拳猛打下手人(上手人)之胸部。同時右脚前上一步。右腿下彎。左腿稍彎。右手還抱肘式。下手人(上手人)即以左手腕。用迂迴之力。向右掛上手人(下手人)之左拳。同時左脚後退一大步。右腿下彎。左腿稍彎。右拳還抱肘式。此法之姿勢動作。即與對手教練前進正打左式同。(如三式)

聞二、上手人(下手人)右拳猛打下手人(上手人)之胸部。同時左脚前上一步。左腿下彎。右腿稍彎。左拳還抱肘式。下手人(上手人)即以右手腕。仍用迂迴之力。向左掛上手人(下手人)之右拳。同時右脚後退一大步。左腿下彎。右腿稍彎。左拳還抱肘式。此法之姿勢動作。仍與對手教練前進正打右式同。(如四式)

聞一、上手人（下手人）左拳猛打下手人（上手人）之胸部。同時右腳猛踢下手人（上手人）之腹部。右拳還抱肘式。下手人（上手人）即以右掌向上向右掛上手人（下手人）之左拳。同時左手向下向左鉤開上手人（下手人）之右腿腕。同時左腳後退一大步。右腿下彎。左腿稍彎。此法之姿勢動作。即與對手教練前進踢打一式同。（如五式）

聞二、上手人（下手人）右拳猛打下手人（上手人）之胸部。同時右腳前上一步。右腿下彎。左腿稍彎。左拳還抱肘式。下手人（上手人）身體猛向左閃。即以右手向上抓住上手人（下手人）之右手腕。左手即還抱肘式。兩腿下彎。此法之姿勢動作。即與對手教練前進踢打二式同。（如六式）

聞一、上手人（下手人）左拳猛打下手人（上手人）之胸部。身體隨左拳半面向右轉。右拳還抱肘式。下手人（上手人）身體猛向右閃。即以左手向上抓住上手人（下手人）之左手腕。右手還抱肘式。此法之姿勢動作。即與對手教練前進踢

打三式同。(如七式)

聞二、下手人(上手人)兩手抓住上手人(下手人)之左拳。猛向前向下折。(上手人(下手人)乘下手人(上手人)向下折時。左脚遂即前上一大步。左肘猛向前直肘下手人(上手人)之胸部。下手人(上手人)右脚猛向上提。遂即前上半步。身體猛向左閃。以右手腕。向左肘開上手人(下手人)之左肘外面。同時左腳向右腿後倒踏一大步。身體隨左腳半面向左轉。兩腿成磨臍步勢。此法之姿勢動作。即與對手教練用肘一式同。(如八式)

聞一、下手人(上手人)左脚掌右脚跟碾地。身體隨兩腳由左旋轉一週。右腳前上一大步。左腳隨右腳回收。即轉在上手人(下手人)之右面。上手人(下手人)即以右肘。猛向右平肘下手人(上手人)之胸部。右腿下彎。左腿稍彎。下手人(上手人)即以兩手盤擗上手人(下手人)之右胳膊。兩胳膊緊壓上手人(下手人)之右肘。此法之姿勢動作。即與對手教練用肘二式同。(如九式)

聞二下手人（上手人）右腳向前向右斜上一大步。右掌猛推上手人（下手人）之頭部。上手人（下手人）即以右手腕挑開下手人（上手人）之右掌。左腳向右腿後倒蹣一步。同時左肘猛向右橫肘。下手人（上手人）之右脇。下手人（上手人）遂即左腳向右腿後倒蹣一大步。兩腿成磨臍步勢。同時以右手腕。向左肘開上手人（下手人）之左肘。此法之姿勢動作。即與對手教練用肘三式同。（如十式）

聞一上手人（下手人）兩掌齊向左右猛分。以左掌猛打下手人（上手人）之臉。同時左腳前上一步。左腿下彎。右腿稍彎。下手人（上手人）即亦兩掌齊向左右猛分。以左掌抵住上手人（下手人）之左掌。同時右腳猛後退一大步。身體向右轉。左腿下彎。右腿稍彎。此法之姿勢動作。即與對手教練閃轉用掌一式同。（如十一式）

聞二上手人（下手人）左掌猛向上衝。右腳前上一大步。下手人（上手人）即以



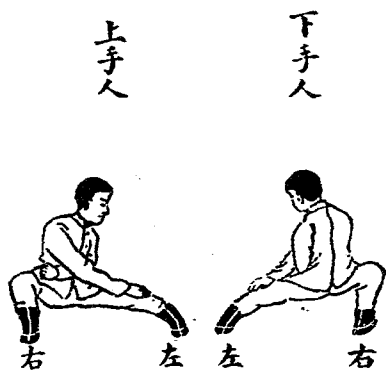
左掌與上手人(下手人)兩掌對衝。右腳前上一大步。(如十二式甲)兩行人之左手均各猛向下鉤。左腳遂即後退一大步。身體由左向後轉。同時右掌由上齊向前猛劈。兩行人之右手腕。復相抵住。此法之姿勢動作。即與對手教練閃轉用掌二式同。(如十二式乙)。

聞一、上手人(下手人)右掌猛反推下手人(上手人)之右脇。身體變成退閃式。下手人(上手人)即以右手向右向下鉤開上手人(下手人)之右掌。同時右腳稍向後退。此法之姿勢動作。即與對手教練串掌二式同。(如十三式)。

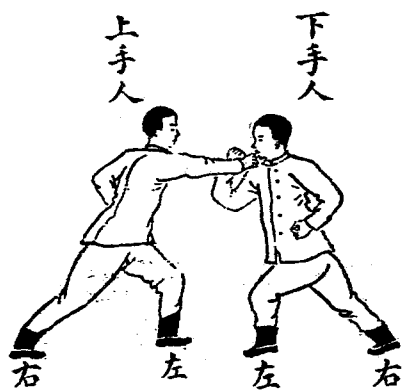
聞二、下手人(上手人)右掌猛推上手人(下手人)之左脇。同時右腳前上半步。上手人(下手人)右腳猛後上一大步。身體隨右腳後閃。(如十四式甲)下手人(上手人)左腳再上一大步。同時左掌猛衝上手人(下手人)之脇部。上手人(下手人)身體由左猛向前轉。左腳稍向後帶。同時左掌向左向下抵開下手人(上手人)之左掌。兩行人之左手腕外面。互相抵住。此法之姿勢動作。即與對手

連貫對手教練第一段之圖式

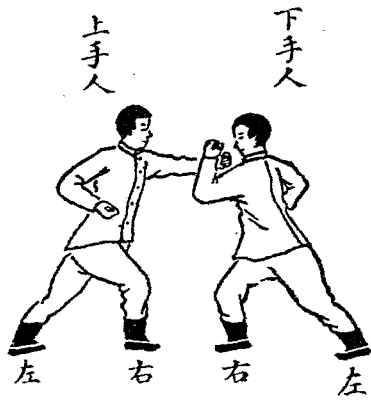
(式 一)



(式 二)

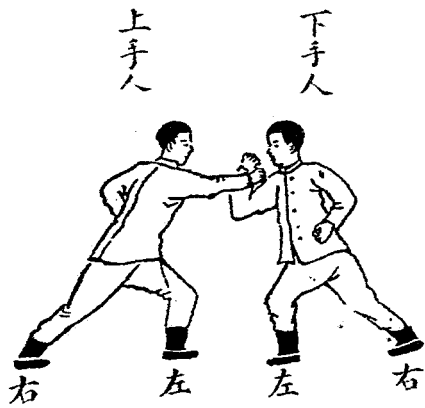


(式 三)



---

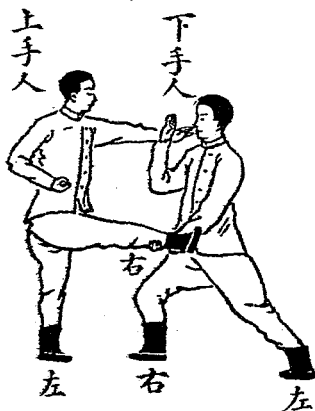
(式 四)



(式 六)



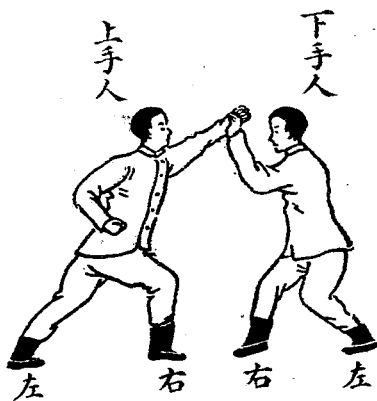
(式 五)



(式 八)



(式 七)



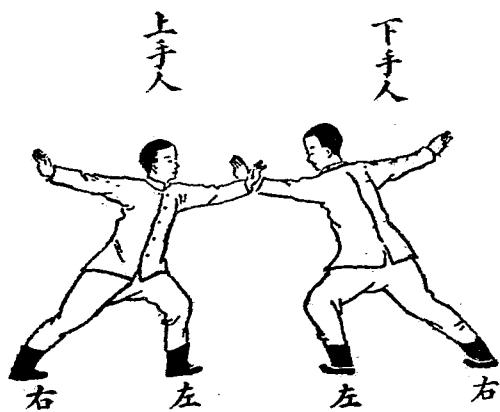
(式 十)



(式 九)



(式 一十)

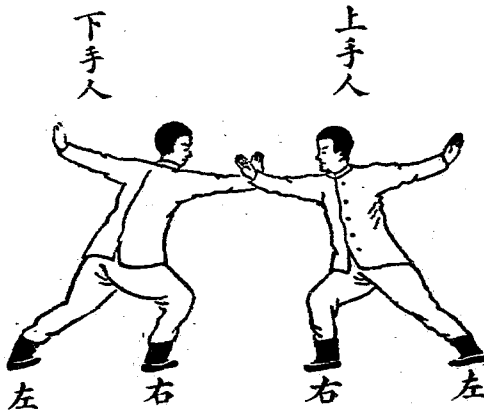


(甲式二十)



---

(乙式二十)

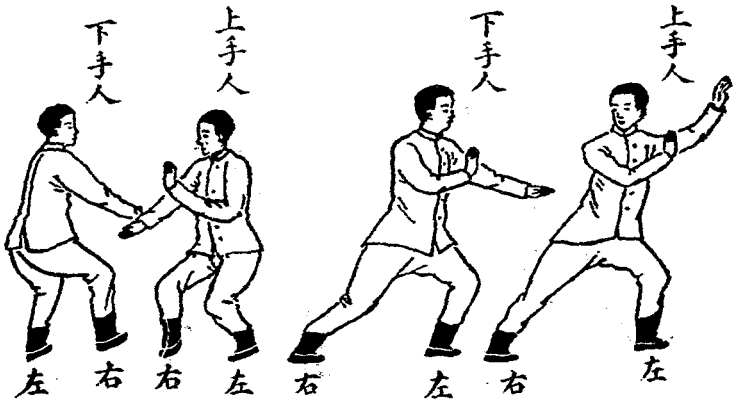


(式三十)



(乙式四十)

(甲式四十)



教練串掌三式同。(如十四式乙。)

聞停。兩行人均後退一大步。還立正抱肘式。

### 第二節 連貫對手教練第二段

由立正各單數向後轉。兩行人均抱肘式。

口令 連貫對手教練第二段數——二連數法

聞數。下手人(上手人)兩腿猛向下彎。同時兩脚猛向前擠步。左掌向上手人(下手人)之左脇間猛斜伸。上手人(下手人)即以左掌猛向前向左衝。抵住下手人(上手人)之左掌。兩腿下彎。此法之姿勢動作。即與對手教練前進縱踢左式數字同。(如一式)。

聞一。上手人(下手人)兩脚猛向前擠步。下手人(上手人)即兩脚向後退擠步。(如二式甲)遂即以左掌猛打上手人(下手人)之左耳。上手人(下手人)即以



左掌向上向左掛下手人（上手人）之左掌（如二式乙）。同時右腳猛跳踢下  
手人（上手人）之左脇。右拳隨右腳猛打下手人（上手人）之上部。下手人（上  
手人）即以右掌猛拍上手人（下手人）之右脚面。同時左脚後退一大步。身體猛  
由左向後轉（如二式丙）。上下手人踢打掩護畢。即還對手教練前進蹤踢右式  
之姿勢。此法之姿勢動作。即與對手教練前進蹤踢左式之一式同（如二式丁）。

聞二、上手人（下手人）兩腳猛向前擠步。即以左拳猛打下手人（上手人）之  
右脇。同時左脚前上一大步。身體由右向後轉。兩腿下彎。右手還抱肘式。下手人  
（上手人）兩腳向後退擠步。即以左手腕用迂迴之力。向右掛上手人（下手人）  
之左拳。同時右腳猛後退一大步。身體由右向後轉。兩腿下彎。右手還抱肘式。此  
法之姿勢動作。即與對手教練前進橫打左式同（如二式）。

聞一、上手人（下手人）右拳猛打下手人（上手人）之左脇。同時右腳前上一大

步。身體由左向後轉。左拳還抱肘式。下手人（上手人）即以右手腕。仍用迂迴之力。向左掛上手人（下手人）之右拳。同時左腳猛後退一大步。身體由左向後轉。左拳還抱肘式。此法之姿勢動作。即與對手教練前進橫打右式同。（如四式）

聞二、上手人（下手人）右手猛向右向下探下手人（上手人）之右手腕。同時左掌猛推下手人（上手人）之胸部。遂即左腳磨踢下手人（上手人）之右腳。（如五式甲）身體隨左腳由右向後旋轉一週。成抱肘兩腿下彎式。下手人（上手人）乘上手人（下手人）探右手時。即猛還抱肘式。同時左掌抵住上手人（下手人）之左手腕。右腳乘上手人（下手人）磨踢時。即猛向上提。遂即下落。亦成抱肘兩腿下彎式。此法之姿勢動作。即與對手教練前進磨踢左式同。（如五式乙）

聞一、上手人（下手人）兩拳變掌。齊向左右猛分。右掌猛打下手人（上手人）之臉。同時右腳猛踢下手人（上手人）之右脇。下手人（上手人）兩腿依磨躋步法。

身體猛由右向後轉。卽以右手向上抓住上手人（下手人）之右手腕。同時左手向左抓住上手人（下手人）之右腿腕。此法之姿勢動作。卽與對手教練後退閃踢右式之一式同。（如六式）

聞二、上手人（下手人）右腿猛彎。右手遂卽向下脫出。猛鈎開下手人（上手人）之左手。（如七式甲）右腳後退一大步。身體由右向後轉。成抱肘兩腿下彎式。下手人（上手人）左腳前上一步。身體向右轉。亦成抱肘兩腿下彎式。此法之姿勢動作。卽與對手教練後退閃踢右式之二式同。（如七式乙）

聞一、上手人（下手人）左掌猛衝打下手人（上手人）之臉。左腿下彎。右腿稍彎。下手人（上手人）卽以左掌向前抵住上手人（下手人）之左手腕。左腿下彎。右腿稍彎。此法之姿勢動作。卽與對手教練前進磨踢右式數字同。（如八式）

聞二、上手人（下手人）左手猛向左向下探下手人（上手人）之左手腕。同時右掌猛推下手人（上手人）之胸部。遂卽右腳磨踢下手人（上手人）之左脚。（如

九式甲) 身體隨右腳由左向後旋轉一週。成抱肘兩腿下彎式。下手人(上手人)乘上手人(下手人)裸左掌時。卽猛還抱肘式。同時右掌抵住上手人(下手人)之右掌。左腳乘上手人(下手人)右腳磨踢時。卽向上提。遂卽下落。亦成抱肘兩腿下彎式。此法之姿勢動作。卽與對手教練前進磨踢右式同。(如九式乙)聞一、上手人(下手人)兩拳變掌。齊向左右猛分。左掌猛打下手人(上手人)之臉。同時左腳猛踢下手人(上手人)之右脇。下手人(上手人)兩腿依磨躋步法。身體猛由左向後轉。卽以左手向上抓住上手人(下手人)之左手腕。同時右手向右抓住上手人(下手人)之左腿腕。此法之姿勢動作。卽與對手教練後退閃踢左式之一式同。(如十式)。

聞二、下手人(上手人)右腳向前向右斜上一大步。腳落在上手人(下手人)右腳後面。右腳掌碾地。左腳復向右腿後斜退一大步。身體隨左腳由左向後轉。同時右掌猛推上手人(下手人)之右肩後面。左手還抱肘式。上手人(下手人)左

脚猛後退一大步。身體隨左脚由左向後轉。同時右拳半面向左。猛打下手人（上手人）之胸部。左手還抱肘式。左腿下彎。右腿登直。下手人（上手人）即以左手向右。抓住上手人（下手人）之右胳膊上段右外面。同時左脚向左前方斜上一大步。右脚復向左腿後閃退一大步。身體猛由右向後轉。左腿下彎。右腿稍彎。右手還抱肘式。此法之姿勢動作。即與對手教練半面左右斜打右式同。（如十一式）

聞一、上手人（下手人）右拳猛還抱肘式。同時左拳半面向右。猛打下手人（上手人）之胸部。下手人（上手人）即以右手向左抓住上手人（下手人）之左胳膊下段左外面。同時右脚向右前方斜上一大步。左脚復向右腿後閃退一大步。身體猛由左向後轉。右腿下彎。左腿稍彎。左手還抱肘式。此法之姿勢動作。即與對手教練半面左右斜打左式同。（如十二式）

聞二、下手人（上手人）左掌由右手腕下抵住上手人（下手人）之左肩後面。遂

卽左脚向右腿後倒踵一大步。腳落在上手人（下手人）左腳後面。（如十三式甲。）右腳復向前向右斜上一大步。腳落在上手人（下手人）之右腳後面。右腳掌碾地。左腳復向右腿後退一大步。身體隨左腳由左向後轉。同時右掌猛推上手人（下手人）之右肩後面。左手還抱肘式。上手人（下手人）左腳掌碾地。右腳前上一大步。身體由左向後轉。同時右掌半面向左猛伸。左腿下彎。右腿稍彎。左拳還抱肘式。下手人（上手人）卽以左手向右抓住上手人（下手人）之右胳膊上段右外面。同時左腳向左前方斜上一大步。右腳復向左腿後閃退一大步。身體隨右腳猛由右向後轉。左腿下彎。右腿稍彎。右手還抱肘式。此法之姿勢動作。卽與對手教練半面左右伸探右式同。（如十三式乙。）

聞一、上手人（下手人）右掌猛還抱肘式。同時左掌半面向右猛伸。下手人（上手人）卽以右手向左抓住上手人（下手人）之左胳膊上段左外面。同時右腳向右前方斜上一大步。左腳復向右腿後閃退一大步。身體隨左腳猛由左向後轉。

右腿下彎。左腿稍彎。左手還抱肘式。此法之姿勢動作。即與對手教練半面左右伸探左式同。(如十四式)。

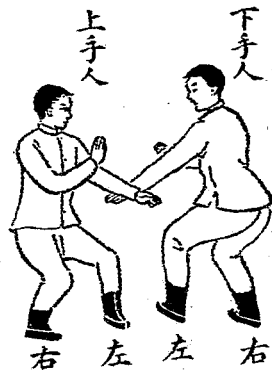
聞二、上手人(下手人)左掌猛反打下手人(上手人)之臉。身體向左轉。左腿下彎。右腿稍彎。下手人(上手人)即以左掌向前向上抵住上手人(下手人)之左手腕。同時右腳後退一大步。身體由右向後轉。左腿下彎。右腿稍彎。右手還抱肘式。此法之姿勢動作。即與對手教練旋轉探打左式之一式同。(如十五式)。

聞一、上手人(下手人)左掌猛向前向上衝下手人(上手人)之左掌。右拳遂即猛打下手人(上手人)之左脇。同時右腳前上一大步。左腳向右腿後倒踏一步。兩腿成磨臍步勢。身體由左向後轉。下手人(上手人)即以左手向下向左猛鉤上手人(下手人)之右拳。同時左腳由右腿前後退一步。兩腿亦成磨臍步勢。此法之姿勢動作。即與對手教練旋轉探打左式之二式同。(如十六式)。

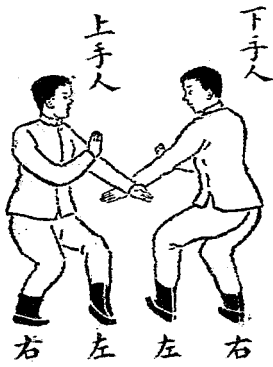
聞二、下手人(上手人)身體由右向後轉。同時右拳猛打上手人(下手人)之頭

連貫對手教練第二段圖式

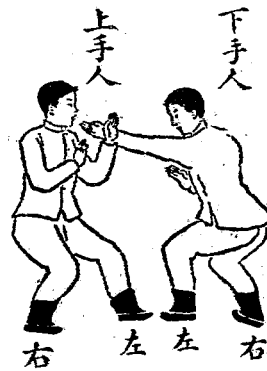
(式 一)



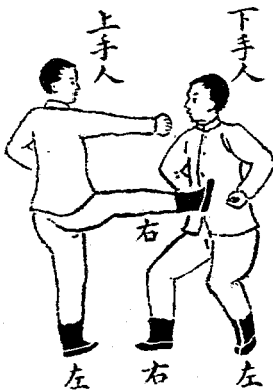
(甲式二)



(乙式二)

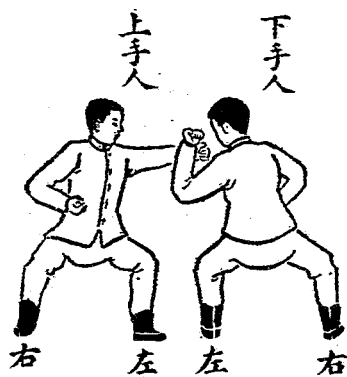


(丙式二)





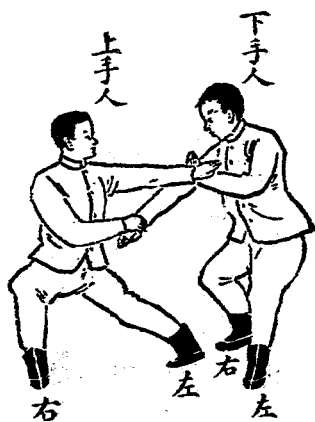
(式 三)



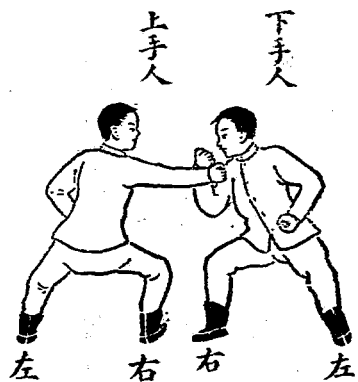
(丁式二)



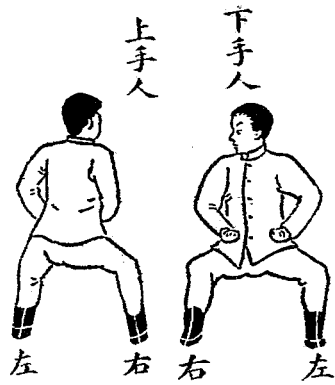
(甲式五)



(式 四)



(乙式五)

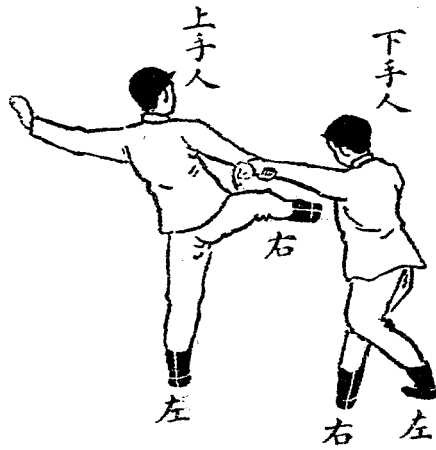


---

(式六)

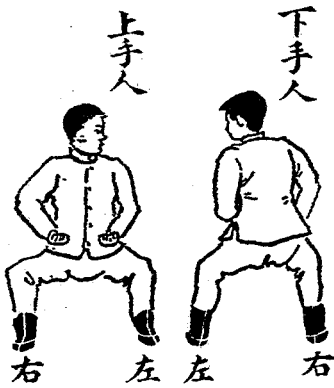


(甲式七)

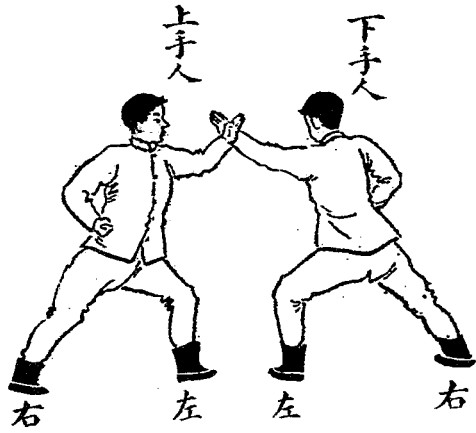


---

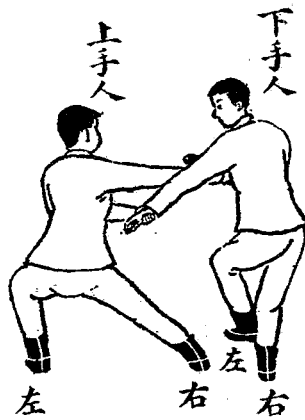
(乙式七)



(試 八)



(甲 式 九)



(乙式九)



---

(式十)



(式二十)



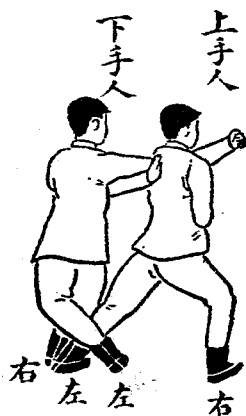
(式一十)



(乙式三十)



(甲式三十)

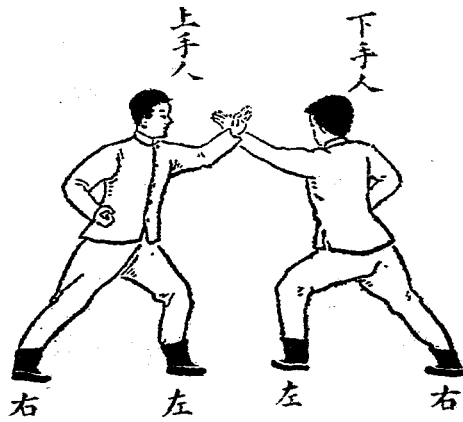


(式四十)



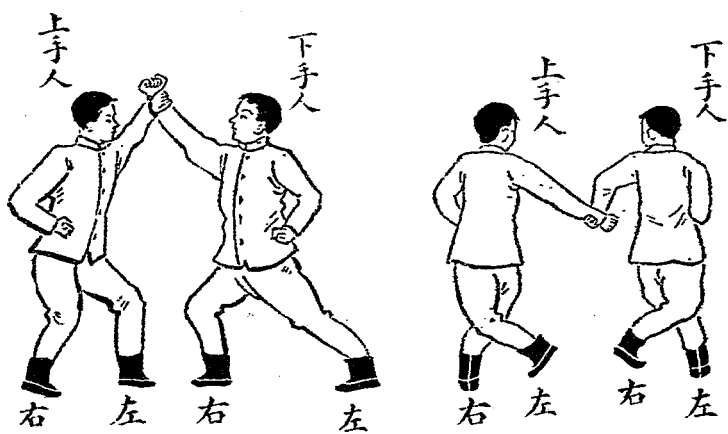
---

(式五十)

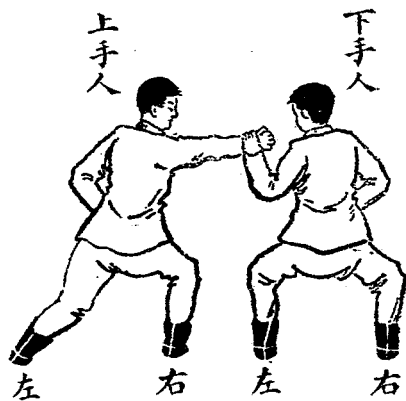


(甲式七十)

(式六十)



(乙式七十)





部。上手人（下手人）身體猛由左向後轉。即以左手向左向上擡下手人（上手人）之右拳。（如十七式甲）右腳遂即前蹤一大步。同時右拳猛打下手人（上手人）之右脇。右腿下彎。左腿稍彎。左手還抱肘式。下手人（上手人）遂即右腳猛後退一大步。身體由右向後轉。同時左手向右抓住上手人（下手人）之右手腕。兩腿下彎。右拳還抱肘式。此法之姿勢動作。即與對手教練旋轉擡打左式之三式同。（如十七式乙）

聞停。上手人（下手人）左手挑開下手人（上手人）之左手。兩行人均後退一大步。還立正抱肘式。

### 第二節 連貫對手教練第三段

由立正各單數向後轉。兩行人均抱肘式。

口令 連貫對手教練第三段數 一——連數法

聞一、上手人（下手人）左脚前上一大步。右脚復前上一大步。同時右拳猛打下手人（上手人）之胸部。身體多半面向左轉。右腿下彎。左腿稍彎。下手人（上手人）即以左手向右抓住上手人（下手人）之右手腕。同時右腳後退一步。身體多半面向右轉。兩腿下彎。此法之姿勢動作。即與對手教練旋轉操打左式之三式同。（如一式）

聞二、下手人（上手人）右掌猛打下手人（下手人）之頭部。同時右腳前上一大步。身體由左向後轉。左手還抱肘式。上手人（下手人）即以右拳向上挑開下手人（上手人）之右掌。（如一式甲）同時左拳猛打下手人（上手人）之右脇。兩腿用磨臍步勢。身體猛由右向後轉。右手還抱肘式。下手人（上手人）即以右胳膊猛彎。向右向後掛開上手人（下手人）之左拳。此法之姿勢動作。即與對手教練左右轉打右式之一式同。（如一式乙）

聞一、下手人（上手人）右拳猛打上手人（下手人）之胸部。同時身體稍向左轉。上手人（下手人）兩腿用磨臍步勢。身體向左。閃開下手人（上手人）之右拳。卽以右拳猛打下手人（上手人）之胸部。下手人（上手人）兩腿用磨臍步勢。向右閃開上手人（下手人）之右拳。左手卽抓住上手人（下手人）之右肘外面。右掌由左手腕下。抵住上手人（下手人）之右肩後面。此法之姿勢動作。卽與對手教練左右轉打右式之二式同。（如三式）

聞二、下手人（上手人）左脚前上一步。右腳復向左腿後猛退一大步。身體由右向後轉。左掌猛打上手人（下手人）之頭部。右手還抱肘式。上手人（下手人）右拳還抱肘式。卽以左拳向上挑開下手人（上手人）之左掌。（如四式甲）右拳猛打下手人（上手人）之左脇。同時兩腿用磨臍步法。身體由左猛向後轉。左拳還抱肘式。下手人（上手人）卽以左胳膊猛彎。向左向後掛開上手人（下手人）之右拳。此法之姿勢動作。卽與對手教練左右轉打左式之一式同。（如四式乙）

聞一、下手人（上手人）左拳猛打上手人（下手人）之胸部。同時身體稍向右轉。上手人（下手人）兩腿用磨臍步法。身體向右。閃開下手人（上手人）之左拳。即以左拳猛打下手人（上手人）之胸部。下手人（上手人）兩腿用磨臍步法。向左閃開上手人（下手人）之左拳。右手即抓住上手人（下手人）之左肘後面。左掌停於右肩窩前。此法之姿勢動作。即與對手教練左右轉打左式之二式同。（如五式）

聞三、上手人（下手人）右拳猛打下手人（上手人）之胸部。同時右腳前上一步。身體由左向後轉。左拳還抱肘式。兩腿仍下彎。下手人（上手人）即以右手腕。用迂迴之力。向左掛上手人（下手人）之右拳。左拳還抱肘。同時左腳後退一步。身體向左轉。兩腿下彎。此法之姿勢動作。即與對手教練前進橫打右式同。（如六式）

聞一、上手人（下手人）左掌猛衝打下手人（上手人）之臉。右腿下彎。左腿稍彎。

右拳還抱肘式。下手人（上手人）即以左掌猛向前向上衝。抓住上手人（下手人）之左手腕。右腿下彎。左腿稍彎。右拳還抱肘式。此法之姿勢動作。即與對手教練後退反踢右式之二式同（如七式）。

聞二、下手人（上手人）右手抓住上手人（下手人）之左胳膊上段左外面。同時右腳前上半步。遂即左腳向右腿後倒踏一大步。兩腿依磨臍步法。身體由左猛向後旋轉一週（如八式甲）。同時右腳復後上一大步。左手猛鈎上手人（下手人）之左腿腕。右手還抱肘式。左腿下彎。右腿稍彎。上手人（下手人）身體猛由左向後轉。同時左手鈎開下手人（上手人）之左手（如八式乙）。遂即右掌猛衝打下手人（上手人）之右臉。左腿下彎。右腿稍彎。左手還抱肘式。下手人（上手人）即以右掌猛向前向上衝。抓住上手人（下手人）之右手腕。此法之姿勢動作。即與對手教練後退反踢右式之三式同（如八式丙）。

聞一、上手人（下手人）左掌猛衝打下手人（上手人）之臉。同時右腳猛踢下手

人(上手人)之腹部。右掌還抱肘式。下手人(上手人)身體猛由左向後轉。遂即左腳後退。右腳前上。兩腳一齊互換地位。同時右掌向上向右。掛上手人(下手人)之左掌。右手向下向左。鈎開上手人(下手人)之右腿腕。右腿下彎。左腿稍彎。(如九式甲。)上手人(下手人)遂即右掌猛衝打下手人(上手人)之臉。同時右腳猛後退一大步。左掌還抱肘式。左腿下彎。右腿稍彎。下手人(上手人)即以右手猛向前向上衝。抓住上手人(下手人)之右手腕。左手還抱肘式。此法之姿勢動作。即與對手教練後退反踢右式之四式同。(如九式乙。)

聞二、下手人(上手人)左掌由右手腕下。猛衝打上手人(下手人)之臉。同時右腳衝上半步。左腳隨向前帶。右手還抱肘式。上手人(下手人)即以左掌向前向上衝。抓住下手人(上手人)之左手腕。同時左腳後退一大步。右腿下彎。左腿稍彎。右手還抱肘式。此法之姿勢動作。即與對手教練後退反踢左式之一式同。(如十式。)

聞二、下手人（上手人）右掌猛衝打上手人（下手人）之臉。同時左腳前上一大步。左腿下彎。右腿稍彎。左手還抱肘式。上手人（下手人）即以右掌猛向前向上衝。抓住下手人（上手人）之右手腕。同時右腳後退一大步。左腿下彎。右腿稍彎。左手還抱肘式。此法之姿勢動作。即與對手教練後退反踢左式之二式同。（如十一式）

聞二、下手人（上手人）左手猛抓住上手人（下手人）之右胳膊上段右外面。同時左腳前上半步。遂即右腳向左腿後倒踮一大步。兩腿依磨躋步法。身體由右向後旋轉一週。（如十二式甲）同時左腳後上一大步。右手猛鉤上手人（下手人）之右腿腕。左手還抱肘式。右腿下彎。左腿稍彎。上手人（下手人）身體猛由右向後轉。同時右手鉤開下手人（上手人）之右手。（如十二式乙）遂即左掌猛衝打下手人（上手人）之右臉。右腿下彎。左腿稍彎。右手還抱肘式。下手人（上手人）即以左掌猛向前向上衝。抓住上手人（下手人）之左手腕。右手還抱肘

式。此法之姿勢動作。即與對手教練後退反踢左式之三式同。(如十二式丙)

聞一、上手人(下手人)右掌猛衝打下手人(上手人)之臉。左腳猛踢下手人(上手人)之腹部。同時左掌猛還抱肘式。下手人(上手人)身體猛由右向後轉。遂即右腳後退。左腳前上。兩腳一齊互換地位。同時左掌向上向左。掛上手人(下手人)之右掌。右手向下向右。鈎開上手人(下手人)之左腿腕。左腿下彎。右腿稍彎。(如十三式甲)上手人(下手人)左掌猛衝打下手人(上手人)之臉。同時左腳猛後退一大步。右掌還抱肘式。右腿下彎。左腿稍彎。下手人(上手人)即以左手猛向前向上衝。抓住上手人(下手人)之左手腕。右手還抱肘式。此法之姿勢動作。即與對手教練後退反踢左式之四式同。(如十三式乙)

聞二、下手人(上手人)右掌由左手腕下。猛衝打上手人(下手人)之臉。同時左腳衝上半步。右腳隨向前帶。左手還抱肘式。上手人(下手人)即以右掌猛向前向上衝。抓住下手人(上手人)之右手腕。同時右腳後退一大步。左腿下彎。右腿



稍彎。左手還抱肘式。此法之姿勢動作。即與對手教練後退反踢右式之一式同。  
(如十四式)

聞一、上手人(下手人)左掌向前向上抵住下手人(上手人)之右腕。同時右腳猛向前踹下手人(上手人)之左腿下段。右手還抱肘式。下手人(上手人)左腳猛後退一大步。右腿下彎。左腿稍彎。左手仍抱肘式。此法之姿勢動作。即與對手教練前進正踹一式同。(如十五式)

聞二、下手人(上手人)左掌猛衝打上手人(下手人)之臉。上手人(下手人)即以右掌向前向上抵住下手人(上手人)之左手腕。同時右腳前上一步。左腳猛踹下手人(上手人)之右腿下段。左掌還抱肘式。下手人(上手人)右腳猛後退一大步。身體向右轉。左腿下彎。右腿稍彎。右掌還抱肘式。此法之姿勢動作。即與對手教練前進正踹二式同。(如十六式)

聞一、上手人(下手人)左腳前上一步。右拳猛向後伸平。同時左拳猛打下手人

(上手人)之胸部。右脚猛踏下手人(上手人)之腹部。下手人(上手人)即以右掌向上向右。掛上手人(下手人)之左拳。左手向下向左。鈎開上手人(下手人)之右腿腕。同時左脚後退一大步。右腿下彎。左腿稍彎。此法之姿勢動作。即與對手教練前進正踹三式同。(如十七式)。

聞二、上手人(下手人)右脚前上一步。同時右拳猛打下手人(上手人)之胸部。左脚猛踏下手人(上手人)之腹部。左拳遂即向後伸平。下手人(上手人)即以左手向上向左掛上手人(下手人)之右拳。右手向下向右鈎開上手人(下手人)之左腿腕。同時右脚後退一大步。左腿下彎。右腿稍彎。此法之姿勢動作。即與對手教練前進正踹四式同。(如十八式)。

聞一、下手人(上手人)左拳猛打上手人(下手人)之腹部。上手人(下手人)即以右拳向下猛搽下手人(上手人)之左拳。隨向後掄平。同時左拳由上猛打下手人(上手人)之頭部。左脚向右腿後倒踹一步。兩腿成磨臍步勢。下手人(上

手人) 卽以右掌向左推開上手人(下手人)之左肘外面。同時兩腿依磨臍步勢。身體由左向後轉。卽以左掌由右手腕下。抵住上手人(下手人)之左肩後面。(如十九式甲) 遂卽右腳前上一大步。同時兩掌抵住上手人(下手人)之兩肩後面。右腳掌碾地。左腳復向右腿後猛退一大步。身體由左向後轉。右手仍抵住上手人(下手人)之右肩後面。左手還抱肘式。此法之姿勢動作。卽與對手教練翻身打之二式同。(如十九式乙)

聞二、上手人(下手人)左拳由上向左猛擦下手人(上手人)之頭部。下手人(上手人)卽以右掌向右推開上手人(下手人)之左肘外面。上手人(下手人)右拳從下向右掄。復由上向右蓋打下手人(上手人)之頭部。左拳隨向下向後掄平。同時兩腿依磨臍步法。身體由左向後轉。下手人(上手人)卽以左掌向右推開上手人(下手人)之右肘外面。右掌由左腕下抵住上手人(下手人)之右

肩後面同時兩腿依磨臍步法。身體向右轉。此法之姿勢動作即與對手教練翻身打之一式同。(如二十式)

聞停兩行人均後退一大步。還立正抱肘式。

#### 第四節 連貫對手教練第四段

由立正各單數向後轉。兩行人均抱肘式。

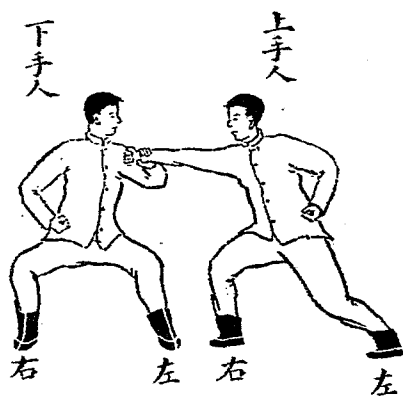
口令 連貫對手教練第四段數一二一連數法

聞一、上手人(下手人)右腳前上一大步。左腳復前上一大步。同時兩拳猛向左右分開。左拳猛打下手人(上手人)之胸部。身體半面向右轉。下手人(上手人)即以右手向上托住上手人(下手人)之左腕。同時左腳後退半步。兩腿猛向下彎。此法之姿勢動作即與對手教練翻身打一式同。(如一式)

聞二、上手人(下手人)右拳由上猛打下手人(上手人)之頭部。左拳遂即向後

連貫對手教練第三段圖式

(式一)



(乙式二)



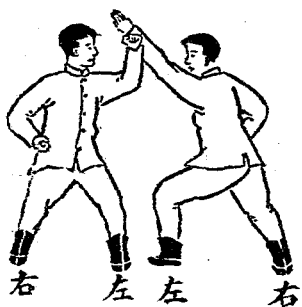
(甲式二)



(甲式四)

上手人

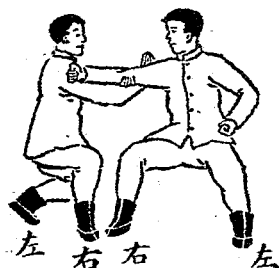
下手人



(式三)

下手人

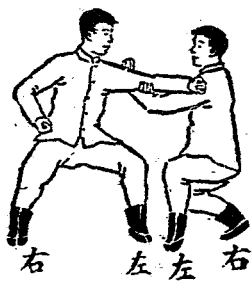
上手人



(式五)

上手人

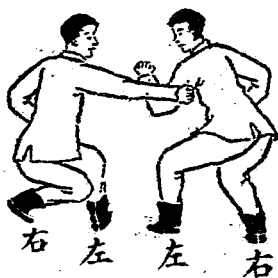
下手人



(乙式四)

上手人

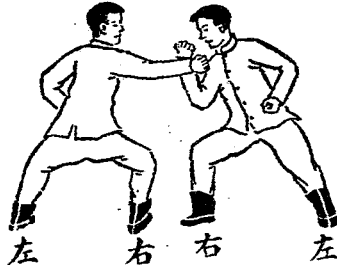
下手人



(試 六)

上手人

下手人



(甲式八)

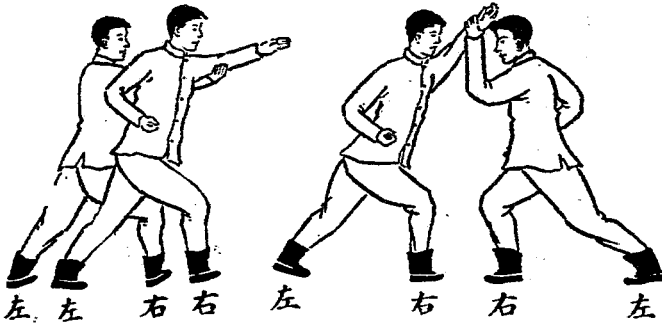
(試 七)

下手人

上手人

上手人

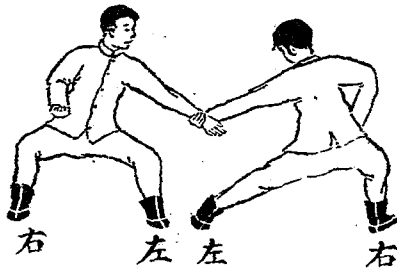
下手人



(乙式八)

下手人

上手人



(甲式九)

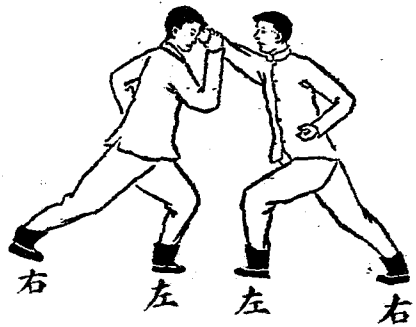
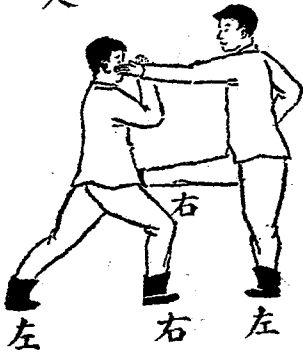
(丙式八)

下手人

上手人

下手人

上手人

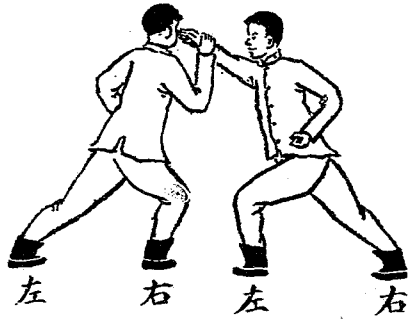




(乙 式 九)

下  
手  
人

上  
手  
人

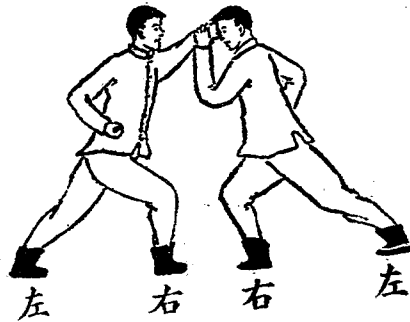


---

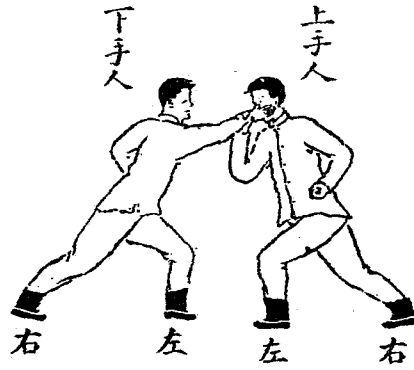
(式 十)

下  
手  
人

上  
手  
人

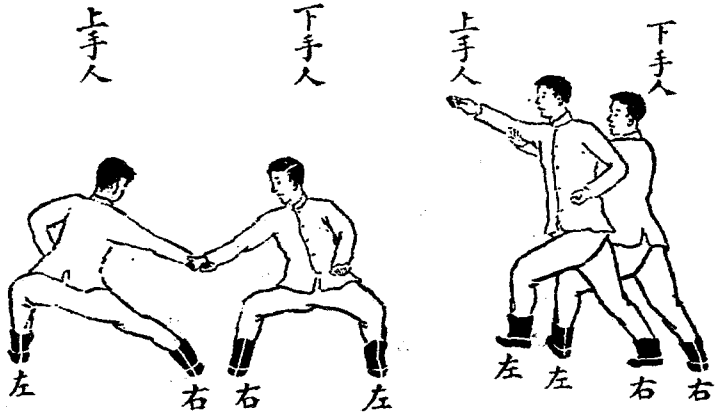


(式一十)

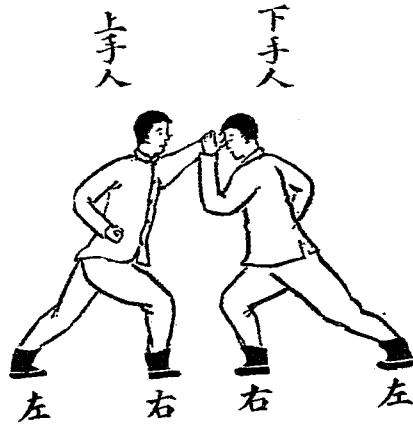


(乙式二十)

(甲式二十)



(丙式二十)



---

(甲式三十)

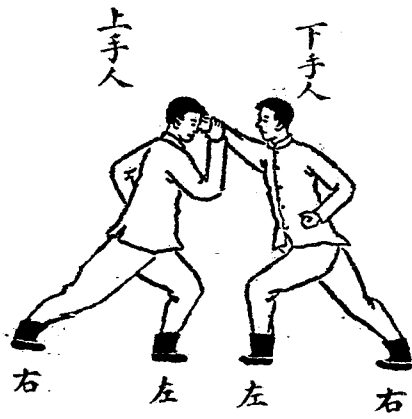


(乙式三十)

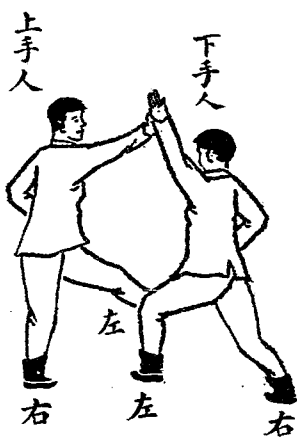


---

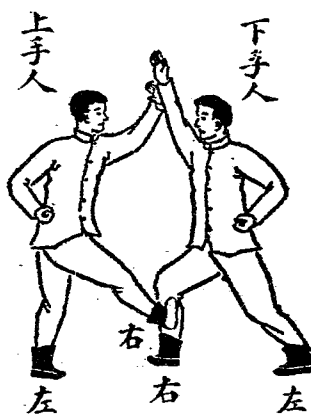
(式四十)



(式六十)



(式五十)



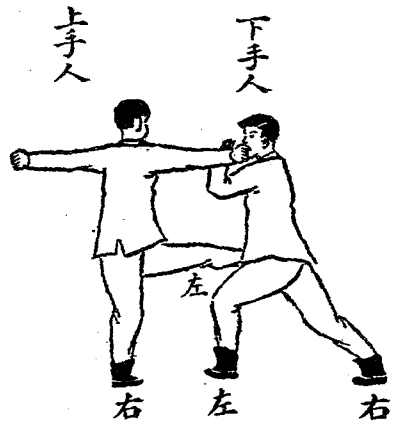
(式七十)



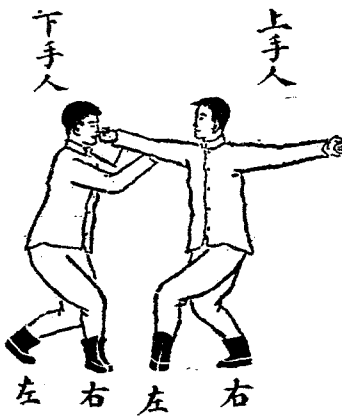
(甲式九十)



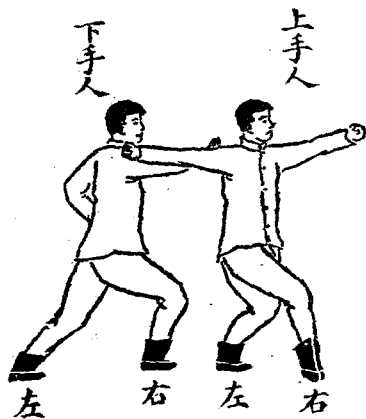
(式八十)



(式十二)



(乙式九十)



掄平。同時兩腿依磨臍步勢。身體由左向後轉。下手人（上手人）卽以右掌向右推開上手人（下手人）之右掌外面。此法之姿勢動作。卽與對手教練翻身打一式同。（如一式）

聞一、上手人（下手人）兩手猛向回探。下手人（上手人）之右手腕。隨卽兩掌猛推下手人（上手人）之胸部。同時左腳前半步。左腿下彎。右腿稍彎。下手人（上手人）卽以兩掌向上掛上手人（下手人）之兩掌。同時右腳稍向回收。兩腿下彎。此法之姿勢動作。卽與對手教練向前推一式同。（如一式）

聞二、下手人（上手人）兩掌復猛推上手人（下手人）之胸部。同時右腳前半步。右腿下彎。左腿稍彎。上手人（下手人）卽以兩手由下向後猛鈎開下手人（上手人）之兩掌。同時左腳稍向回收。兩腿下彎。此法之姿勢動作。卽與對手教練向前推一式同。（如一式）

聞一、上手人（下手人）右腳猛踢下手人（上手人）之腹部。同時兩手還抱肘式。

下手人（上手人）即以右掌向下猛拍上手人（下手人）之右脚面。同時右腳猛向回收。身體隨右腿後閃。兩腿稍彎。左手還抱肘式。此法之姿勢動作。即與對手教練前進蹤踢丙式略同。（如五式）

聞二、上手人（下手人）右腳前上一步。左腳猛踢下手人（上手人）之腹部。下手人（上手人）即以左掌向下猛拍上手人（下手人）之左脚面。同時右腳後退一大步。左腿下彎。右腿稍彎。右手還抱肘式。此法之姿勢動作。與五式略同。（如六式）

聞一、上手人（下手人）右腳猛向前蹤踢下手人（上手人）之腹部。下手人（上手人）即以右掌向下猛拍上手人（下手人）之右脚面。同時左腳後退一大步。（如七式甲）上手人（下手人）遂即右腳前上一步。兩掌猛推下手人（上手人）之胸部。右腿下彎。左腿稍彎。下手人（上手人）即以兩掌向上掛上手人（下手人）之兩掌。兩腿下彎。此法之姿勢動作。即與對手教練向前推一式同。（如七



式乙。

聞二、下手人（上手人）右拳猛打上手人（下手人）之腹部。同時右腳前半步。左腳向右腿後倒踵一大步。身體向左轉。兩腿成磨臍步勢。左手還抱肘。上手人（下手人）即以右手向下向右鈎開下手人（上手人）之右拳。同時右腳由左腿前後退一步。身體向左轉。兩腿亦成磨臍步勢。左手還抱肘。此法之姿勢動作。即與對手教練後退橫踢右式之二式同。（如八式）

聞一、上手人（下手人）右掌猛打下手人（上手人）之臉。同時右腳猛踢下手人（上手人）之右脇。下手人（上手人）身體猛向右閃。左腳由右腿前向前向左側上一步。身體猛由右向後轉。同時左掌向上抵住上手人（下手人）之右手腕。右手向右向後鈎住上手人（下手人）之右腿腕。左腿下彎。右腿稍彎。（如九式甲）上手人（下手人）遂即右腿猛彎。右手向下鈎開下手人（上手人）之右手。右腳猛後退一大步。身體由右向後轉成抱肘兩腿下彎式。下手人（上手人）即亦成

抱肘兩腿下彎式。此法之姿勢動作。即與對手教練後退橫踢右式之二式同。(如九式乙)。

聞二、下手人(上手人)左掌猛衝打上手人(下手人)之臉。上手人(下手人)即以左掌向前向上抵住下手人(上手人)之左手腕。下手人(上手人)左掌復變拳。猛打上手人(下手人)之左脇。同時右腳向左腿後倒踵一步。兩腿成磨臍步勢。上手人(下手人)即以左手向左向後鈎開下手人(上手人)之左手腕。同時左腳由右腿前。後退一步。兩腿亦成磨臍步勢。此法之姿勢動作。即與對手教練後退橫踢左式之一式同。(如十式)。

聞一、上手人(下手人)左掌猛打下手人(上手人)之臉。同時左腳猛踢下手人(上手人)之左脇。下手人(上手人)身體猛向左閃。右腳由左腿前。向前向右側上一步。身體猛由左向後轉。右掌向上抵住上手人(下手人)之左手腕。同時左手向左向後鈎住上手人(下手人)之左腿腕。右腿下彎。左腿稍彎。此法之姿勢

動作。即與對手教練後退橫踢左式之二式同。(如十一式)

聞二、下手人(上手人)右手抓住上手人(下手人)之左手腕。向前向下猛推。遂即左掌向前抵住上手人(下手人)之左肩後面。同時左腳向右腿後倒踏一步。(如十二式甲)右腳復前上一大步。腳落在上手人(下手人)右腳右面。右腳掌碾地。左腳復向右腳後猛退一大步。身體由左向後轉。同時右掌猛打上手人(下手人)之臉。右腿下彎。左腿稍彎。左手還抱肘式。上手人(下手人)左腳落於右腳之地。身體猛由右向後轉。右腳遂即猛後退一大步。同時左掌抵住下手人(上手人)之右手腕。左腿下彎。右腿稍彎。右手仍還抱肘式。此法之姿勢動作。即與對手教練用掌左式之一式同。(如十二式乙)

聞一下手人(上手人)左腳向左前方斜上一大步。腳落在上手人(下手人)右腳左前方。左腳掌碾地。身體猛由右向後轉。右腳即停於左腳後。腳掌著地。腳跟提起。同時左掌猛衝上手人(下手人)之右脇下。手心向下。兩腿下彎。右手還抱

肘式。上手人（下手人）即以左掌向右向下猛劈下手人（上手人）之左手心。此法之姿勢動作。即與對手教練用掌左式之二式同。（如十三式）

聞二、下手人（上手人）右脚向右前方。斜上一大步。脚踏在上手人（下手人）左脚左方。右腳掌碾地。左脚復向右腿後猛退一大步。身體由左向後轉。同時右掌猛衝上手人（下手人）之左脇下。手心向上。右腿下彎。左腿稍彎。左手還抱肘式。上手人（下手人）即以左掌反擦下手人（上手人）之右掌。此法之姿勢動作。與對手教練用掌左式之三式同。（如十四式）

聞一、下手人（上手人）左掌猛衝打上手人（下手人）之臉。同時左脚前上一大步。身體由右向後轉。左腿下彎。右腿稍彎。右掌還抱肘式。上手人（下手人）即以右掌向前抵住下手人（上手人）之左手腕。同時左腳後退一大步。身體由左向後轉。右腿下彎。左腿稍彎。左手還抱肘式。此法之姿勢動作。即與對手教練用掌右式之一式同。（如十五式）

聞二、下手人（上手人）右腳向右前方斜上一大步。腳落在上手人（下手人）左腳右前方。右腳掌碾地。身體猛由左向後轉。左腳即停於右腳後。腳掌著地。腳跟提起。同時右掌猛衝上手人（下手人）之左脇下。手心向上。兩腿下彎。左手還抱肘式。上手人（下手人）即以右掌向左向下。猛劈下手人（上手人）之右手心。此法之姿勢動作。即與對手教練用掌右式之二式同。（如十六式）

聞一、下手人（上手人）左腳向左前方斜上一大步。腳落在上手人（下手人）右腳右方。左腳掌碾地。右腳復向左腿後斜退一大步。身體由右向後轉。同時左掌猛衝上手人（下手人）之右脇下。手心向上。左腿下彎。右腿稍彎。右掌還抱肘式。上手人（下手人）即以右掌反捺下手人（上手人）之左掌。此法之姿勢動作。即與對手教練用掌右式之三式同。（如十七式）

聞二、下手人（上手人）右掌猛衝打上手人（下手人）之臉。同時右腳前上一大步。身體由左向後轉。右腿下彎。左腿稍彎。左掌還抱肘式。上手人（下手人）即以

左掌抵住下手人（上手人）之右掌。同時右腳後退一大步。身體由右向後轉。左腿下彎。右腿稍彎。右掌還抱肘式。此法之姿勢動作。即與對手教練用掌右式之一式同。（如十八式）

聞一、下手人（上手人）左掌由右手腕下。抵住上手人（下手人）之左肩後面。同時左腳向右腿後倒踏一大步。（如十九式甲）右腳復前上一大步。右腳掌碾地。左腳復向右腿後退一大步。身體由左向後轉。同時右掌猛打上手人（下手人）之臉。右腿下彎。左腿稍彎。左掌還抱肘式。上手人（下手人）即以右掌抵住下手人（上手人）之右掌。左掌還抱肘式。右腿下彎。左腿稍彎。此法之姿勢動作。即與對手教練旋轉操打右式之一式同。（如十九式乙）

聞二、上手人（下手人）右掌向前向上猛衝。左拳猛打下手人（上手人）之右脇。同時左腳前上一大步。右腳向左腿後倒踏一大步。身體由右向後轉。兩腿成磨臍步勢。下手人（上手人）即以右手向下向右猛鉤上手人（下手人）之左拳。同時

右脚由左腿前後退一步。兩腿亦成磨臍步勢。此法之姿勢動作。即與對手教練旋轉操打右式之二式同。(如二十式)

聞一、下手人(上手人)身體由左向後轉。同時左拳猛打上手人(下手人)之頭部。上手人(下手人)身體猛由右向後轉。即以右手向右向上操下手人(上手人)之左拳。(如二十一式甲)右脚遂即前蹤一大步。同時左拳猛打下手人(上手人)之左脇。左腿下彎。右腿稍彎。右手還抱肘式。下手人(上手人)遂即左脚猛後退一大步。身體由左向後轉。同時右手向左抓住上手人(下手人)之左手腕。兩腿下彎。左拳還抱肘式。此法之姿勢動作。即與對手教練旋轉操打右式之三式同。(以二十一式乙)

聞二、上手人(下手人)右拳猛打下手人(上手人)之脇部。同時右脚前上一大步。身體由左向後轉。兩腿下彎。左拳還抱肘式。下手人(上手人)即以左手向右

抓住上手人(下手人)之右手腕。同時右腳後退一大步。身體猛由右向後轉。右手還抱肘式。兩腿仍下彎。此法之姿勢動作。即與二十一式乙略同。(如二十二式)。

聞停。上手人(下手人)左手挑開下手人(上手人)之左手。兩行人均後退一大步。還立正抱肘式。

連貫對手教練。無論何段。如令其自行操作。即喊——

連貫對手教練第一(二)(三)(四)段——走

連貫對手教練。四段連成一氣。如令其自行操作。即喊——

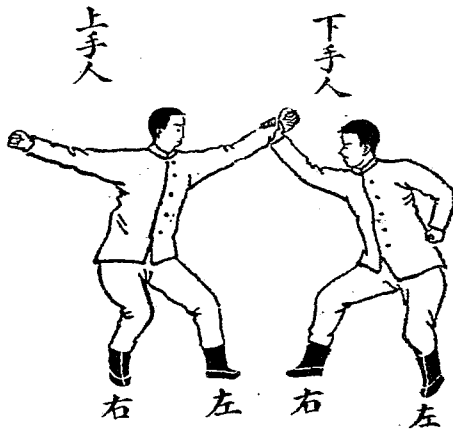
連貫對手教練——走

## 第六章 節錄步兵操典並矮步教練



連貫對手教練第四段圖式

(式 一)



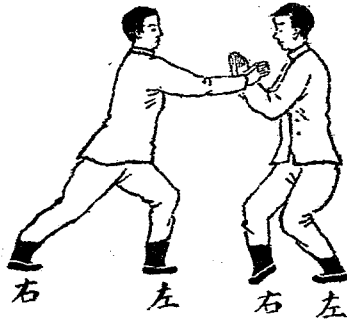
(式 二)



(三 式)

上手人

下手人



(五 式)

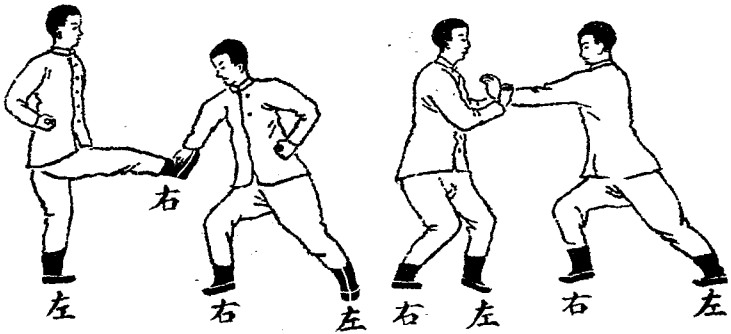
(四 式)

上手人

下手人

上手人

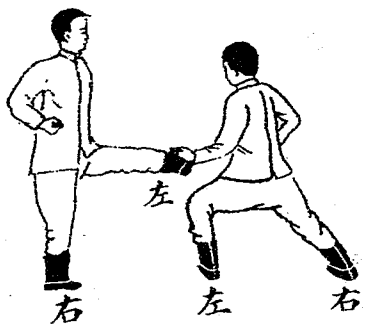
下手人



(式 六)

上手人

下手人



(乙式七)

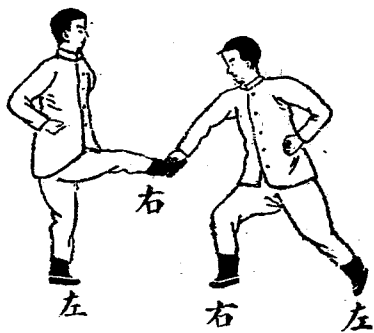
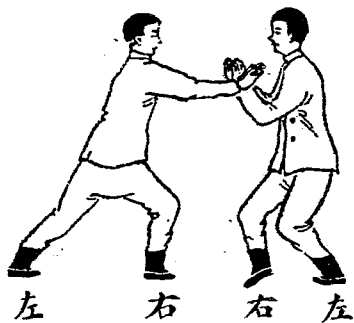
(甲式七)

上手人

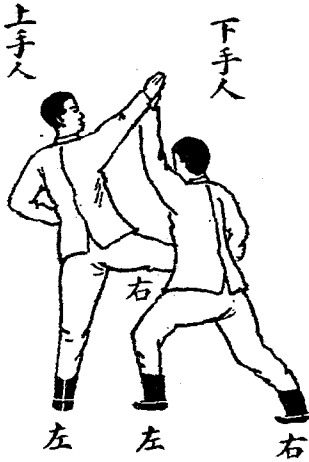
下手人

上手人

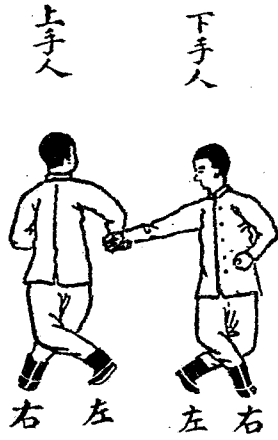
下手人



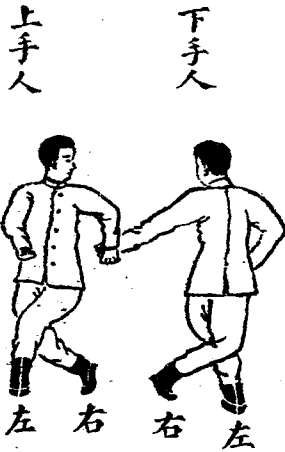
(甲式九)



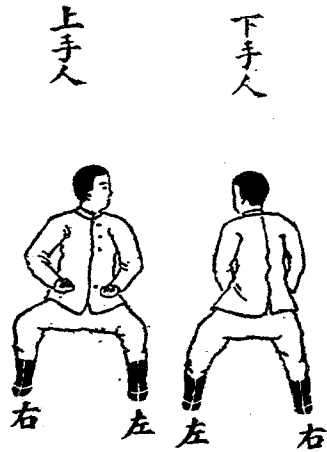
(式 八)



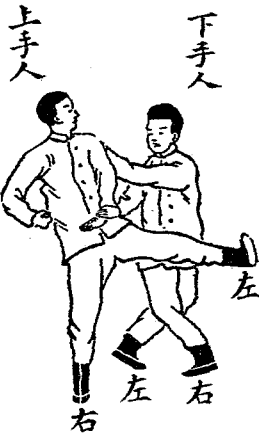
(式 十)



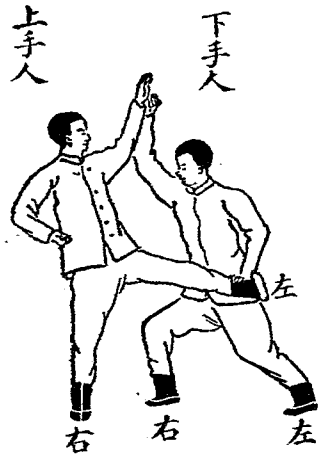
(乙式九)



(甲式二十)



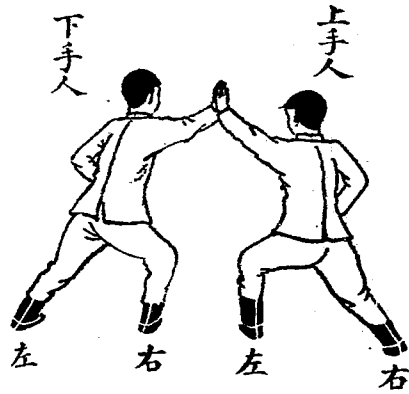
(式一十)



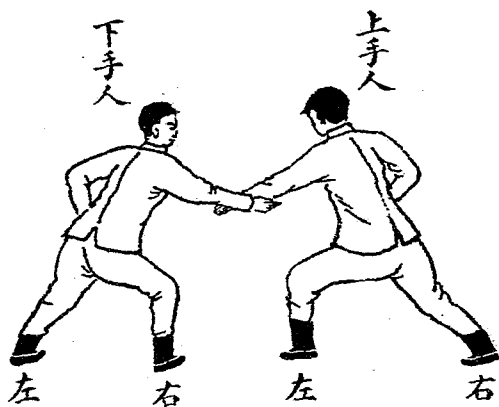
(式三十)



(乙式二十)

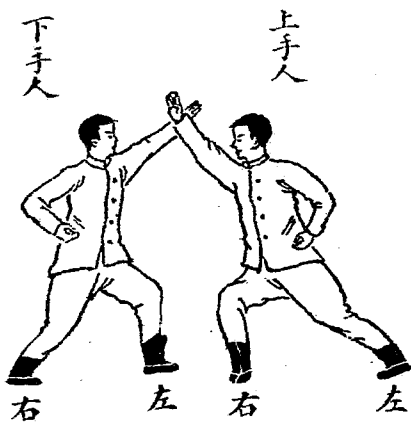
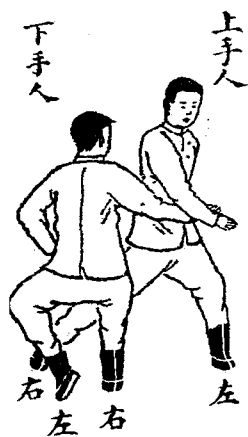


(式四十)

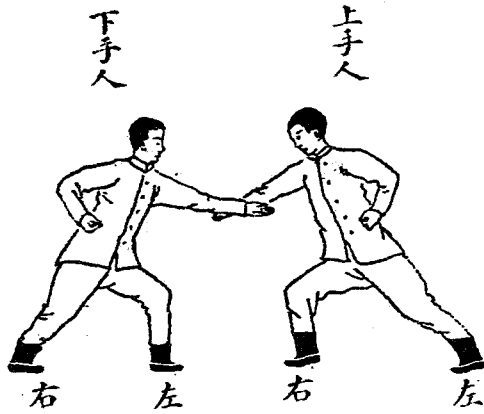


(式六十)

(式五十)

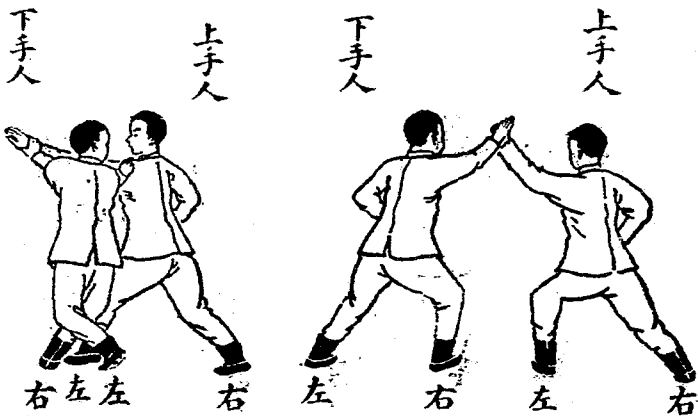


(式七十)



(甲式九十)

(式八十)

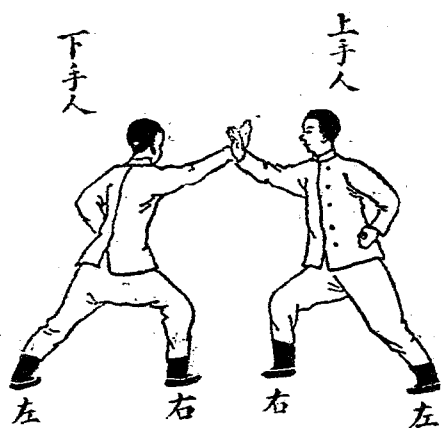


下手人

上手人

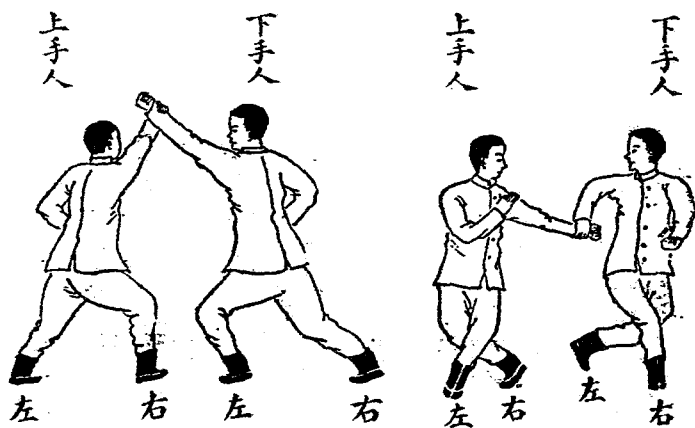
左      右                  左      右

(乙式九十)



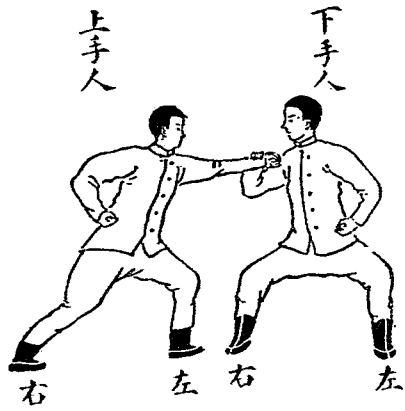
(甲式一十二)

(式十二)



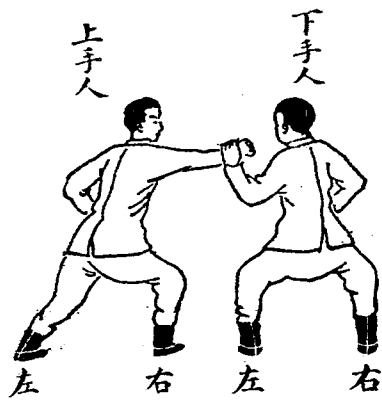


(乙式一十二)



---

(式二十二)



## 第一節 單人徒手教練

### 原地轉法

向右(半面向右)轉

(口令) 向右(半面向右)——轉

(動作) 左足尖與右足尖稍提起。以左足根爲軸。向右旋轉九十度(四十五度)。同時右足向後移開一足之地。右足尖與左足跟。在一線上。轉畢。以右足跟與左足跟。靠攏並齊。

向左(半面向左)轉

(口令) 向左(半面向左)——轉

(動作) 右足尖用力支地。足跟提起。同時左足尖微向上仰。足跟爲軸。向左旋轉九十度(四十五度)轉畢。以右足跟與左足跟。靠攏並齊。

向後轉

(口令) 向後——轉

(動作) 右足尖用力支地。足跟提起。同時左足尖微向上仰。以足跟爲軸。兩膝挺直。從左向後轉成半週。同時右足向右後。移開一足之地。足尖與左足跟。在一線上。轉畢。收右足與左足靠攏。

行進中之步法

正步

正步之步長。自前足跟。至後足跟。凡八十生的。其速度。一分鐘一百一十四步。

(口令) 開步——走

(動作) 左足向前提起。膝蓋稍屈。下節斜向前。坡。上體向前微傾。足尖向下。微向外。離約二十五生的。至距右足八十生的之處。於足掌落地時。膝蓋同時挺直。體重全移此足之上。同時右足離地。亦如上法。逐次前進。但兩足不可交叉。從足跟向前直行。兩肩不得搖動。目須向前平視。兩臂前後擺動。必須自然。向前

擺約四十五度。向後擺約十五度。

正步行進中換常步

(口令)常步——走

(動作)無須遵守正規之步法。但行進之步長與速度。悉與正步無異。而其姿勢。亦不可變。若欲復正規之步法。則仍喊正步走口令。

停止

(口令)立——定

(動作)後足跟引着前足跟。即時立定。

跑步

跑步一步之長。凡九十生的。其速度一分鐘約一百七十步。

(口令)跑步——走

(動作)聞預令。即將兩手握拳。提向腰際。兩肘向後。聞動令。即出左足。膝蓋微屈。

至距右足九十生的之處。從足掌落地。體重隨即移於此足之上。右足前進亦然。兩足更番迭進。兩肘須自然前後平動。

聞（立一定）之口令。前進兩步之後。照正步走停止。即將兩手下垂。由跑步轉爲正步。口令如下。

### 正步上走

前進兩步之後。即轉爲正步。兩手下垂。續行前進。

### 行進中換踏脚

#### （口令）踏脚上走

（動作）將膝稍屈。兩膝迭次提起。兩足迭次下踏。不可前進。移動原地其他動作速度。悉與正步同。如欲再行前進。可復下開步走之口令。如在跑步踏脚時欲使行進。則下跑步走之口令。

### 行進中之轉法

行進中向右(左)轉

(口令) 向右左轉——走

(動作) 向右(左)轉時。左(右)足向前踏下。以足掌用力。將身向右(左)轉。同時用右(左)足。向新方向前進。

斜行進

(口令) 半面向右(左)轉——走

(動作) 行進時左(右)足向前踏下。以其足掌。將身半面向右(左)轉。由右(左)足向新方向行進。

欲由斜行進時。復作直行進。則再下半面向右(左)轉走之口令。

行進中向後轉

(口令) 向後轉立——定或向後轉——走

(動作) 右足向前一步。以其足掌用力。將身從左向後轉。即將左足跟。引着於右

足跟。成立正式。或再開左足行進。

## 第二節 成排徒手教練

### 排之編成

編排之法。依兵丁身長爲順序。由右至左。編成兩行。在前者爲前行。在後者爲後行。前後行相距七十五生的。(從前行兵之背起算)前後二人謂之伍。各伍中以長大之兵。置於前行。若一排兵數。爲單數時。可缺其左翼後行。謂之缺伍。軍士亦依身長順序。配於排內。其後行兵。須對正前行兵同方向之位置。

各兵之間隔。宜使肘與肘。不相接觸。此間隔以左手叉腰。使其肘輕接左隣之右臂爲度。

排之各伍。在前行由右向左。按次報數。是爲排之正面。一排分若干班。以軍士爲班長。一大排之中。由右至左。編一班號數。每班之兵數。以四伍至六伍爲度。

排之前行兩翼。各置班長一名。在右者曰右翼嚮導。在左者曰左翼嚮導。其餘班

長。立於班之中央後。距後行兩步之處。謂之押伍。若缺上士。則以中士或下士代之。

### 排之轉法

向右(左)轉及向後轉

(口令) 向右——轉、向左——轉、向後——轉

(動作) 向右轉。則雙數兵。應移在單數兵之右。四人併列。以成側面隊形。但轉時。雙數兵之右足。應同時向右前方。斜進一步。右足落地。左足隨即靠攏。其後行單數兵。右足向右橫半步。左足靠攏。

向左轉。則單數兵。應移在雙數兵之左。四人併列。以成側面隊形。但轉時。向左前方。斜進一步。左足落地。右足隨即靠攏。其後行雙數兵。左足向左橫半步。右足靠攏。

在側面隊形時。若向左(右)轉。則即分解其伍。以成正面隊形。而各兵此時即



須自向右(左)看齊。

向後轉。全排轉畢。缺伍及兩翼嚮導。同時前進一步。就前行之位置。

### 行進法

正面直行進。通常取右翼嚮導爲準。若取左翼。則須特別示明。

排長通常先將行進目標。指示右(左)翼嚮導。而後下口令如左。

口令 開步——走 或特別示明嚮導在左

全排開步前進。以嚮導爲準。與正面成直角行進。嚮導無須顧慮兵丁。確實保持其正規之步長速度。直對目標行進。

各兵因取準嚮導。不得頭向左右轉視。然須常注意隣兵。至一排整齊之法。則在各兵能始終如一。保持步長速度。及左右間隔。在後行之兵。時刻對正前行兵。並保持其距離。

行進中欲取嚮導於他翼時刻。下嚮導在左(右)之口令。

行進中向右(左)轉。及向後轉。照前施行。若由側面縱隊。轉成橫排。而繼續前進。有時指示嚮導在某翼。

行進中各兵應遵守之要件如左

- 一、無論嚮導在左在右。各兵頭須正直。眼宜直視。
  - 二、從基准翼挨次擠來者。則徐徐讓避。倘從反對之翼。挨次擠來者。則稍抵抗。
  - 三、突出於看齊線。或稍退後。及失其正規之間隔時。務宜漸次改正。不可過驟。若步法錯亂。宜用換步法。將後足引着前足。再由前足行進。
- 跑步時。以一足連踏兩步。照基准翼之隣兵步法。改換前進。

直行進中使斜行進法

口令 半面向右(左)轉——走

斜行進之方向線。通常與正排面之線。成四十五度之角。斜行進時各兵之肩線。宜各相錯平行。例如向右斜行進時。各兵右肩。正對右隣兵左肩之後。向左則反

之。各兵須向斜行進方向看齊。

斜行進中使復直行進法

口令 半面向左(右)轉——走

各兵復轉成正面。向前行進。

雙行與單行之變換

在停止或行進時。欲使兩行成一行。則須先指示某伍爲基準。然後下口令如左。

口令 成單行——走

(動作)停止時。基準伍之前行兵不動。其後行兵及他諸伍。向左右轉。各取所要之間隔。後行兵加入前行兵之左。向基準兵看齊。

前進時。基準伍之前行兵。接續前進。後行兵及他諸伍。伸長步度。用斜行進。以取間隔。後行咸至前行之左。向基準之伍。看齊行進。

由單行復成雙行。先指示某伍爲基準。再下口令如左。

口令 成雙行——走

(動作) 停止時。基準伍之前行兵不動。其後行兵。及他諸伍之後行兵。退後一步。然後再向左(右)轉。向基準兵靠攏看齊。以成雙行。

前進時。基準伍之前行兵。接續前進。他伍及後行兵。縮小一步。然後再伸長步度。用斜行進。向基準兵靠攏看齊。以成雙行。隨基準兵之步度行進。

一排行進欲使停止

口令 立——定

聞令、各兵丁即時立定。

若欲整頓其伍。再下看齊口令。

行進中欲令排向後轉。或向後轉立定。則照前前單人徒手教練之向後轉向後轉立定法行之。但缺伍及兩翼嚮導。均前進一步。就前行之位置。

變換方向

停止間變換隊形。及變換方向。用跑步行之。此規則在一連教練。亦適用之。欲使變換方向。下口令如左。

口令 右(左)轉彎——跑

(動作)右(左)翼嚮導。向右(左)轉。各兵向右(左)轉。取最捷之路。跑步到新線上立定。向右(左)隣兵看齊。

行進時右(左)翼嚮導。向右(左)轉後。續行前進。各兵照前法。用跑步至新線上。向右(左)隣兵看齊前進。

小角度之方向變換。須先指示新目標。

停止間變換隊形

欲使橫隊。由停止間。變成側面縱隊。

口令 向右(左)成側面縱隊——跑

向右(左)成二路縱隊——跑

(動作) 向右成側面縱隊。第一伍前行兵不動。作基準。其餘各兵。用跑步向右後。次疊成爲四人並列縱隊。則右翼嚮導。向左斜進一步。至第一伍前行兵之前。作爲嚮導。若向左成側面縱隊。末伍前行兵不動。作爲基準。其餘各兵。用跑步向左後。疊次成爲四人並列縱隊。左翼嚮導。至末伍前行兵之前。作爲嚮導。若向右(左)成二路縱隊。以前法則。各兵順次用跑步向右(左)後。成爲二人並列縱隊。

欲使橫隊。由停止間。變成側面縱隊行進。

口令 向右(左)——轉

(動作) 同時全排照前向右(左)轉法施行。再下

口令 開步——走

(動作) 全排同時前進。向右轉時。各班兵通常以左翼兵爲標準。向左轉時。以右翼兵爲標準。看齊行進。

凡側面縱隊。以先頭之嚮導爲標準。在嚮導後行之兵丁。對准嚮導。其餘之兵。互相重疊對正。使各行前後。通視一線。

側面縱隊行進時。先頭之並列四兵。最須注意整齊。否則害及全排。

向前(後)(左)(右)之運動

在停止時。欲就某處。或隣隊。並列。或重疊。求其迅速而至。下口令如左。

口令 向前(後)若干步——走(跑)

向右(左)若干步——走(跑)

(動作)若向前進。在稍息時。聞走字之動令。先立正。而後開步。至所示之步數立定。仍然稍息。

若向左(右)聞動令。先立正。再向左(右)轉。而後開步。至所示之步數立定。向左(右)轉。仍然稍息。

若停止時。在立正間。則到所示之處。仍然立正。

### 側面縱隊變換方向

側面縱隊。無論停止與行進。欲使變換方向。

口令 右(左)轉彎——走

(動作)先頭一列。在旋回軸之兵。將最初數步縮短。他兵步度。遞次加大。作弧形。向旋回翼看齊。以變換方向。後方各列。至先頭列。行旋轉之同一地點。亦如此動作。

### 側面縱隊轉成正面停止

欲使縱隊停止。立即轉成正面。

口令 向左(右)轉立——定

(動作)聞動字之動令。全排立定。即向左(右)轉。變成正面。向右(左)翼響導看齊。

### 行進向右(左)轉



直行進。或側面行進中。欲使向右(左)轉。

口令 向右(左)轉——走

(動作)各兵向右(左)轉。卽行重複。或分解後。續行前進。

側面縱隊與橫隊互換

橫隊行進中。欲使之向同方向。變成側面縱隊。

口令 向右(左)轉左(右)轉彎——走

(動作)全排兵丁。照前單人徒手教練之法施行。

側面縱隊。停止或行進中。欲使之向同方向。

口令 集合

(動作)右翼嚮導。速跑至排長三步前對正。作爲基準。各兵按號之順序。成兩行集合。

欲令隊伍。成側面縱隊集合

口令 側面縱隊集合

(動作) 右翼嚮導。速跑至排長三步前。對正第一伍前行兵。在嚮導之後。作為前頭列之標準。各兵分解其伍。疊次四人並列。成側面縱隊集合。

向左(右)橫步及退步

向左(右)橫步及退步。均須在停止間行之。欲就隣隊看齊。或退出槍架之後。用於短距離。不出正步。五步之外。

口令 向左(右)橫步——走 向後退步——走

(動作) 向左橫步。則以左翼嚮導為標準。聞動令變成橫隊。

口令 向左(右)成橫隊——跑

(動作) 先頭列最左之兵不動。或續進。各兵分解其伍。取捷路逐次到新線。向右(左)隣兵看齊。停止或行進。

跑步

兵丁於直行進。或斜行進。側面行進。及行進間之向左(右)轉向後轉等法。熟練後。可用跑步施行。此規一連教練時。亦可適用。

### 解散及集合

欲令隊伍解散

口令 解散

(動作)各兵依令。向後轉解散。

### 欲令隊伍集合

各兵向左看。左足向左離開半步。約與肩同寬。左足落地。即收右足。與左足靠攏。逐次向左橫移。

若向右橫步。則以右翼嚮導爲標準。各兵以前法。反而行之。

若向後退步。以右翼嚮導爲標準。聞動令。各兵向右看。向後退。左足距右足後半步。左足落地。即退右足。於左足後半步。逐次更換後退。

無論橫步退步。如令停止。卽下立定口令。如向左橫步。則定字落於右足。左足再橫半步。卽收右足。成立正式。如向右橫步。則定字落於左足。右足再橫半步。卽收左足。成立正式。如向後退步。則定字落於左足。右足再向後退半步。卽收左足。與右足靠攏。成立正式。

## 第二節 矮步教練

矮步之益。可以練習身體輕妙。腿腳靈便。於拳腳術之運用。進退閃轉。及行遠路。登高涉險。夜間之行動。有絕大之關係。故初學之時。必須常走矮步。能使腿腳敏捷。然後再演高等教科。甚爲易。如只將初級教科習熟。而腿腳之運動。不能如背使肘之靈通。則習高等教科。必不能制勝於人。故矮步爲一身運用之基礎。而練習高等教科入門最要之階級也。

### 由立正抱肘式

#### 口令 矮步——走

聞預令、兩拳不動。兩腿速向下彎。與三停運動姿勢同。

聞動令、身體不動。左足提起。膝仍彎。脚尖微向下。距地半尺餘。至距右足八十生的之處。於足掌落地時。膝蓋仍彎。體重全移此足之上。同時右足離地。亦如上法。逐次前進。但兩足不可交叉。頭與身仍直。不得搖動。目仍向前平視。

矮步行進中換常步。

口令 常步——走

聞預令、各兵將身體漸次立起。

聞動令、一齊換常步前進。

拳脚科上編下課終

# 初等小學拳腳科進度表

考 備	第 二 學 期	第 一 學 期	學 年	
			約 七 八 歲	約 九 十 歲
<p>(一) 武術之練習貴精不貴多每日上課時以溫故爲至要俟所學課理明嫻熟而後按表增添新課</p> <p>(二) 此表專指學校而言如軍界警界及其他各機關均可按其體格之強弱年齡之大小分練體強年大者宜習率角科身弱年小者宜習拳腳科而率角科於軍警兩界尤爲必要之課</p>			第一學年	第二學年
			約 八 九 歲	第三學年
			約 九 十 歲	第四學年
			約 十 一 二 歲	

- |  |  |
|--|--|
| <p>(一) 第六章第一節單人徒手教</p> <p>(二) 第六章第二節成排徒手教</p> <p>(三) 第一章基本單人團體教練</p> <p>(四) 第八圖三挺運動</p> <p>(五) 第十圖向前合肘</p> <p>(六) 第十一圖半面左右斜打</p> <p>(七) 第十二圖半面左右伸探</p> <p>(八) 第十三圖用掌</p> | <p>(一) 第九圖單踏反背運動</p> <p>(二) 第十五圖前進正踢</p> <p>(三) 第十七圖前進正踢</p> <p>(四) 第二十圖前進踢打</p> <p>(五) 第二十四圖翻身打</p> <p>(六) 第二十六圖左右轉打</p> <p>(七) 第二十七圖閃轉運掌</p> |
|--|--|

# 高等小學拳腳科進程度表

考 備	第 二 學 期	第 一 學 期	學 年	
			期 課 程 餘	年 齡
(一) 武術之練習貴精不貴多每日上課時以溫故為至要俟所學課理明嫻熟而後按表增添新課 (二) 此表所規定之程序指初等小學校業已習學者而言否則須自第一章練起不必過於拘泥 (三) 此表專指學校而言如軍界警界及其他各機關均可按其體格之強弱年齡之大小分練體強年大者宜習率角科身弱年小者宜習拳腳科而率角科於軍警兩界尤為必要之課	(一) 第二十一圖前進躍踢 (二) 第二十八圖串掌 (三) 第二十九圖旋轉操打	(一) 第十九圖後退橫踢 (二) 第二十二圖後退閃踢 (三) 第三十圖後退反踢	約十二三歲	第一學年
	連貫教練第二段	連貫教練第一段	約十三四歲	第二學年
	連貫教練第四段	連貫教練第三段	約十四五歲	第三學年

## 中 學 及 初 級 師 範 學 校 拳 腳 科 進 度 表

考 備	第 二 學 期		第 一 學 期		學 年		學 齡
	(一)	(二)	(一)	(二)	第一學年	第二學年	約十五六歲
<p>(一) 武術之練習貴精不貴多每日上課時以溫故爲至要俟所學課理明嫻熟而後按表增添新課</p> <p>(二) 此表所規定之程序指初等高等小學校業已習學者而言否則須自第一章練起不必過於拘泥</p> <p>(三) 此表專指學校而言如軍界警界及其他各機關均可按其體格之強弱年齡之大小分練體強年大者宜習率角科身弱年小者宜習拳腳科而率角科於軍警兩界尤爲必要之課</p>	(六) 第十一圖左右轉打		(六) 半面左右伸探 打				



中華民國六年九月初版  
中華民國二十四年五月國難後第一版

\*\*\*\*\*  
\* 版 權 所 有 \*  
\* 翻 印 必 究 \*  
\*\*\*\*\*

中華新武術

(75408.1B)

拳腳編下課一册

每册定價大洋伍角伍分  
外埠酌加運費匯費

創編者 子貞馬良

助編者 李毓雲 馬慶翰 王維春 馬維春

發行兼印刷者 上海河南路商務印書館

發行所 上海及各埠商務印書館

52

71423

