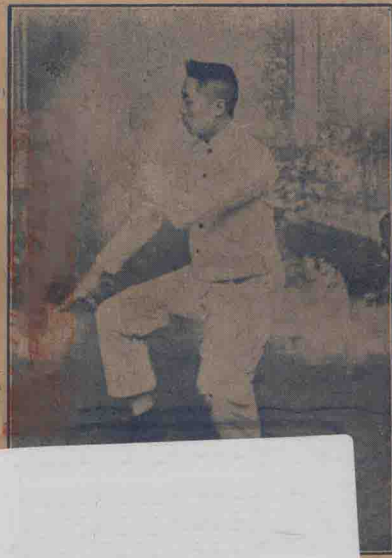


拳藝指南



中華書局印行

廈門

同人會館贈



拳藝指南

寶山朱鴻壽編

拳藝之說明

拳藝二字不能下絕明之定義。如馬子貞之改爲拳脚二字。按之形勢。拳脚在各派姿勢中。至多不過佔十分之二而已。沿用舊名。似爲確當。

樁手之說明

樁手北派所無。惟南派中之吳派所獨有。從前吳派中之研究拳藝者。以樁手爲入室之門。凡練掌[△]肘[△]功夫。舍樁莫屬。其樁之設置法甚講究。現在欲施行團體教練。多置固定樁位。勢所難能。我派既不以樁爲重要。而尙不能廢去者。因生徒初習拳法。手足[△]動作。無一目的所在。不易入殼。故以一尺平方三寸厚之木質料。中鑿一寸半徑之圓孔。植以五尺長一寸半徑之木質棍。練習樁手時。每人一具。用適當之分排法而練習之。以代固定之樁位。如此既不佔固定之地位。又能收練習之實益也。

第一節

順抓拳△（本節曹氏〔凱〕名曰小攔。其第一姿勢。前手綿。張後手颯。手許氏〔雲南〕名曰攔手。其第一姿勢。前手直抓。後手垂於身側。皆不合實用。今改爲鈎手順抓。二人對操時。較爲便捷。且有實用也。）

一 各個演習（正確姿勢。非各個練習不爲功。）

（一）鈎手順抓（本勢以抓手爲主。司攻擊。鈎手爲副。司防守。凡主手用右手。主足用右足者。均名順步。）

〔預備〕水平八字步（各勢開始演習。以並足立正。兩手垂直爲則。聞〔預備〕之令。左足不動。右足向右。離開兩踵。相距約一尺。而大腿屈成水平。足外向如八字。以下各勢。凡用水平八字步者。皆倣此。）

（1）左手由垂直向上至胸前。前右方。組成鈎手。向下鈎。至兩腿中間。臂垂直。同時右手由垂直向上至胸前。向右前上方抓出。

（2）休止。

（3）右手由抓手。落下至胸前左方。組成鈎手。向下鈎。至兩腿中間。臂垂直。同時左

第一圖
第二圖
第三圖
第四圖
第五圖
第六圖
第七圖
第八圖
第九圖
第十圖
第十一圖
第十二圖
第十三圖
第十四圖
第十五圖
第十六圖
第十七圖
第十八圖
第十九圖
第二十圖
第二十一圖
第二十二圖
第二十三圖
第二十四圖
第二十五圖
第二十六圖
第二十七圖
第二十八圖
第二十九圖
第三十圖
第三十一圖
第三十二圖
第三十三圖
第三十四圖
第三十五圖
第三十六圖
第三十七圖
第三十八圖
第三十九圖
第四十圖
第四十一圖
第四十二圖
第四十三圖
第四十四圖
第四十五圖
第四十六圖
第四十七圖
第四十八圖
第四十九圖
第五十圖
第五十一圖
第五十二圖
第五十三圖
第五十四圖
第五十五圖
第五十六圖
第五十七圖
第五十八圖
第五十九圖
第六十圖
第六十一圖
第六十二圖
第六十三圖
第六十四圖
第六十五圖
第六十六圖
第六十七圖
第六十八圖
第六十九圖
第七十圖
第七十一圖
第七十二圖
第七十三圖
第七十四圖
第七十五圖
第七十六圖
第七十七圖
第七十八圖
第七十九圖
第八十圖
第八十一圖
第八十二圖
第八十三圖
第八十四圖
第八十五圖
第八十六圖
第八十七圖
第八十八圖
第八十九圖
第九十圖
第九十一圖
第九十二圖
第九十三圖
第九十四圖
第九十五圖
第九十六圖
第九十七圖
第九十八圖
第九十九圖
第一百圖



(二)照手順拳。(本勢以拳手為主。司攻擊。照手為副。司防守。)

〔預備〕水平八字步。

(1)左手由垂直向上至胸前。復向下向左側畫一小圓形。屈肘於胸前而成照手。

(照手照於面前。又名虛手。視敵人之來手如何。既可備招架之應用。又可為

實手之先驅。)同時右手由垂直向上過胸前。向右側畫一小圓形。至右腰間。

組成拳而衝出。(預先組拳。因為初學便利起見。於腰間時先行組成。若臨實

(4)休止。
手由鈎手向上至胸前。向左前上方抓出。

如斯反復至四。下
「停」之令。復立正
之姿勢。

用先行組成。必被敵人預為防範。無可進門。名家打法。手着敵身時而始組拳。使人不及招架也。

(2) 休止。

第二 照手順拳圖



(3) 右手由拳。手至胸前。

向下向右侧畫一小圓形。屈肘於胸前而成照手。同時左手由照手向上向左側畫一小圓形至腰間。組成拳而衝出。

(4) 休止。

如斯反復至四。下「停」之令。復立正之姿勢。

二 連續演習 (姿勢正確。線索靈通。拳藝之價值方顯)

〔預備〕右足立於(1) 左足立於(2)

▲第三圖 順抓拳步位圖 (子) (〔預備〕所立之圖)



(一) 鈎手順抓

▲第四圖 順抓拳步位圖 (丑) (鈎手順抓所立之圖)



左足仍立於(2) 左手鈎下右足自(1)進(凡向樁動作皆名曰進)立於

(3) 右手順抓

(二) 斫手退躲 (本勢專為退步防守而設。不含攻擊性質。前項未曾列入者。因不便於各個練習故也。)

第五圖 斫手退躲圖



前。同時左手照於面前。(如順拳之照手。)

▲第六圖 順抓拳步位圖 (寅) (斫手退躲所立之圖)



右足

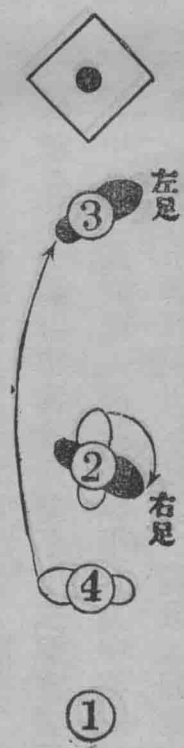
左足

左足自 (2) 退 (凡離椿動作皆名曰退) 立於 (4) 左手向後 一斫。右足自 (3) 收 提 (足踵舉起。足趾着地) 立於 (2) 右手自胸前向下斫。至右膝

(三) 照手順拳

右足踏平於(2)左足自(4)進立於(3)同時右照手左順拳

第七圖 順抓拳步位圖(卯)(照手順拳鈎手順抓兩姿勢所立之圖)



(四) 鈎手順抓

兩足立於原位右手鈎下左手順抓

(五) 斫手退躲

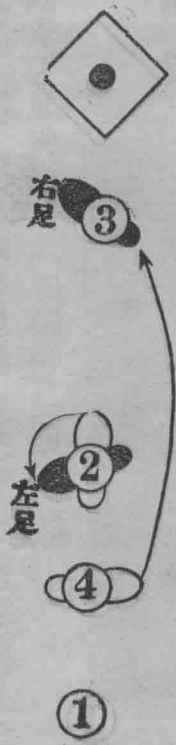
右足自(2)退立於(4)右手向後一斫左足自(3)收提立於(2)左手自胸前斫至左膝前同時右手照於面前

第八圖 順抓拳步位圖(辰)(斫手退躲所立之圖)

(六) 照手順拳

左足踏平於(2) 右足自(4) 進立於(3) 同時左照手右順拳

▲第九圖 順抓拳步位圖(己)(照手順拳所立之圖)



〔鈎手順抓〕兩足立於原位。左手鈎下。右手順抓。與(一)之鈎手順抓相連接。

樁手例須左右練習。本節共三種姿勢集合而成。左右各三式。共成六式。反復練習。循環無窮。視練習者之能力如何。定反復次數之多少。

三 對操演習（連續純熟後。須繼以二人對操演習。方有實用。操手有一

携一打。對操對打之二法。一携一打者。甲演一節連續樁手者。曰打。

乙以他種動作法攻守之。曰携。雙方進退周旋。勢均力敵。無隙可乘。

爲合式。其法較難。陳氏〔飛龍〕譚氏〔國泰〕多宗之。對操對打

者。甲乙二人同演一節連續樁手。凡其中手法足步自然可以相擊

者。擊着之。不能相擊者。各演樁手中之原有姿勢而已。不必如前法

之勢。勢必須擊着也。其法較易。許氏〔雲南〕項氏〔金伯〕及近

世馬氏〔子貞〕多宗之。北派之接潭腿亦宗對操對打之一法者。

本書兼宗二派。使學者知各派之異同耳。

〔預備〕

(甲) (演習樁手之人。以(甲)代之。) 右足立於(1) 左足立於(2)

(乙) (隨(甲)之動作。以適法之動作。與(甲)携合者。以(乙)代之。) 右足

立於(1) 左足立於(2)

▲第十圖 順抓拳對操步位圖(子)(甲)(乙)二人〔預備〕所立之圖

第十圖

鉤手順抓對操姿勢圖



(乙) ①
右足

②
左足

③ ④ ⑤

左足

②

④

①
右足

(一) (乙) 右足自 (一) 進立於

(三) 同時左手照右手組

拳衝(甲)之左腰。

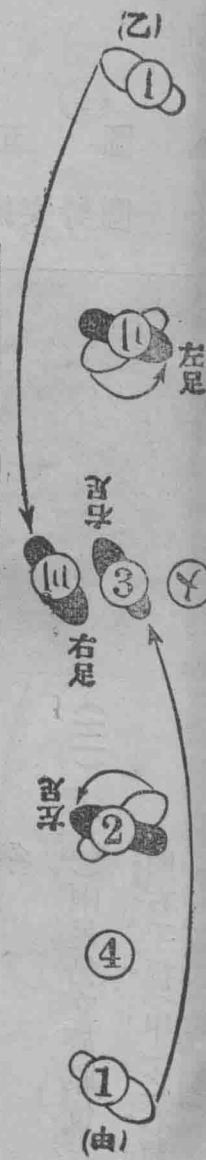
▲第十二圖 順抓拳對操

步位圖 (丑) (一)

(甲) (乙) 所立之圖

第三十圖

斫手退躲對操姿勢圖



(一)

(乙)兩足立於原位。以左手

搶(甲)之抓手。即將右手
拳再衝(甲)之右腰。

▲第十四圖 順抓拳對操

步位圖(寅)(二)

(甲)(乙)所立之圖

(乙)
①

第五十圖

照手順拳對姿勢圖



(三)

(乙)兩足仍立於原位。左手

拳。

手向下斫。退。躲。避。去。(乙)

自(3)收提立於(2)。右

(4)。左手向後一斫。右足

(甲)左足自(2)退立於

照。右。手。抓。(甲)之右肩。

第十六圖 順抓拳對操步位圖(卯) (三)(甲)(乙)所立之圖

(乙) ①



(甲) 右足於(2)踏平。右手拍去(乙)之抓手。同時左足自(4)進立於(3)。左手組拳衝(乙)之右腰。

(四) (乙) 兩足仍立於原位。右手鈎去(甲)拳。同時右足自(三)退立於(二)。左足自(二)進立於(一)。左手組拳衝(甲)之右腰。

(甲) 兩足立於原位。以右手鈎去(乙)拳。同時左手抓(乙)之左肩。

▲第十七圖 順抓拳對操步位圖(辰) (四)(甲)(乙)所立之圖

(乙) ①



(五) (乙)兩足立於原位。以右手搶(甲)之抓手。即將左手拳再衝(甲)之左腰。

(甲)右足自(2)退立於(4)。右手向後一斫。左足自(3)收提立於(2)。左手向下斫退躲避去(乙)拳。

▲第十八圖 順抓拳對操步位圖(巳) (五)(甲)(乙)所立之圖



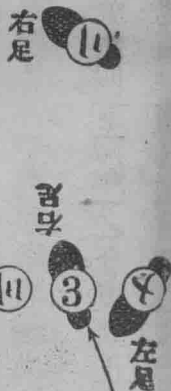
(六) (乙)兩足仍立於原位。右手照左手抓(甲)之左肩。

(甲)左足於(2)踏平。左手拍去(乙)之抓手。同時右足自(4)進立於(3)。

右手組拳衝(乙)之左腰。(以上(四)(五)(六)之對操姿勢與第十一第十三第十五三圖姿勢。不過有左右之異耳。)

▲第十九圖 順抓拳對操步位圖(午) (六)(甲)(乙)所立之圖

(乙) ①



④

③

左足

右足



④

① (由)

(乙)兩足仍立於原位。左手鈎去(甲)拳。同時左足自(X)退立於(II)。右足自(II)進立於(III)。右手組拳衝(甲)之左腰。與(一)之(乙)相連接。

(本節操手宗一携一打法。照例六式演畢至此。應(甲)演(乙)之動作。

(乙)演(甲)之動作。互相一携一打。循環演習。或仍照前法亦可。

第二節

順拴拳 (本節陳氏〔飛龍〕名曰單截。無所取義。譚氏〔國泰〕名曰小鈎橫順拳。起手似名實不符。改以今名。較為明顯。)

一 各個演習

(一)弔手順拴 (本勢以拴手為主。司攻擊。弔手為副。司防守。)

〔預備〕 水·平·八·字·步。

(1) 左△手由垂直於胸之右邊斜向上。過面前。向左前上方弔出。同時右手由垂直至左△手肘下。向右邊平拴出。

第 二 十 二 圖
弔 手 順 拴 圖



(2) 休 止。

(3) 右△手由拴手於胸之左邊斜向上。過面前。向右前上方弔出。同時左△手由弔手至左手肘下。向左邊平拴出。

(4) 休 止。

如斯反復至四四下「停」之令。復立正之姿勢。

(二) 照手順拳 (與第一節各個演習之(二)同。故祇述其定點。一切線索說明從畧。

以免重複。俟後凡遇重見姿勢均做此。

〔預備〕 水·平·八·字·步。

(1) 左△手屈肘。成照手。右△手組成拳。而衝出。

(2) 休止。

(3) 右△手屈肘。成照手。左△手組成拳。而衝出。

(4) 休止。

如斯反復至四。四下「停」之令。復立正之姿勢。

二 連續演習

〔預備〕 右足立於 (1)。左足立於 (2)。(本節連續與對操之步位。依次查照順抓拳步位圖)

(一) 弔·手·順·拴。

左足仍立於 (2)。左△手弔出。右足自 (1) 進立於 (3)。右△手順拴。

(二) 斫·手·退·躲。

左足自(2)退立於(4)左手向後一斫右足自(3)收提立於(2)右手自胸前向下斫至右膝前同時左手照於面前。

(三)照手順拳

右足踏平於(2)左足自(4)進立於(3)右照手左順拳

(四)弔手順拴

兩足立於原位右手弔出左手順拴

(五)斫手退躲

右足自(2)退立於(4)右手向後一斫左足自(3)收提立於(2)左手自胸前斫至左膝前同時右手照於面前

(六)照手順拳

左足踏平於(2)右足自(4)進立於(3)同時左照手右順拳

(弔手順拴)兩足立於原位左手弔出右手順拴與(一)之弔手順拴相連接

三 對操演習(一携一打法)

〔預備〕

(甲)右足立於(1)左足立於(2)

(乙)右足立於(1)左足立於(1)

(一) (乙)右足自(1)進立於(1)同時左手鈎右手組成半拳點(甲)之左太陽穴。

第 二 十 一 圖

左 手 右 順 拴 對 操 姿 勢 圖



(二)

(甲)兩足立於原位以左手

弔去(乙)之點手同時右

足自(1)進立於(3)

右手拴(乙)之右腋下

(乙)兩足立於原位以左手

搶(甲)之拴手即將右手

拳再衝(甲)之右腰

(甲)左足自(2)退立於

(4)左手向後一斫右足

(三)

自(3)收提立於(2)右手向下斫退躲避去(乙)拳

(乙)兩足仍立於原位左手照右手抓(甲)之右肩

(甲)右足於(2)踏平右手拍去(乙)之抓手同時左足自(4)進立於(3)

左手組拳衝(乙)之右腰

(四)

(乙)兩足仍立於原位右手

鈎去(甲)拳同時右足自

(三)退立於(二)左

足自(二)進立於(一)

左手半拳點(甲)之右太

陽穴

(甲)兩足立於原位以右手

弔去(乙)之點手同時左

手拴(乙)之左腋下

第二十二圖

右弔左手順拴對操姿勢圖



(五)

(乙)兩足立於原位。以右手搶(甲)之拴手。即將左手拳再衝(甲)之左腰。

(甲)右足自(2)退立於(4)。右手向後一斫。左足自(3)收提立於(2)。

右手向下斫。退躲避去(乙)拳。

(六)

(乙)兩足仍立於原位。右手照左手抓(甲)之左肩。

(甲)左足於(2)踏平。左手拍去(乙)之抓手。同時右足進立於(3)。右手

組拳衝(乙)之左腰。

(乙)兩足仍立於原位。左手鈎去(甲)拳。同時左足自(4)退立於(1)。

右足自(1)進立於(3)。右手半拳點(甲)之左太陽穴。與(1)之

(乙)相連接。

第三節

抓拴拳

一 各個演習

(一)鈎手順抓。

〔預備〕水平八字步。

(1) 左手組成鈎手鈎。至兩腿中間。右手向右前上方抓出。

(2) 休止。

(3) 右手組成鈎手鈎。至兩腿中間。左手向左前上方抓出。

(4) 休止。

如斯反復至四四。下「停」之令。復立正之姿勢。

(二) 弔手順拴。

〔預備〕 水平八字步。

(1) 左手向左前上方弔出。右手向右邊平拴出。

(2) 休止。

(3) 右手向右前上方弔出。左手向左邊平拴出。

(4) 休止。

如斯反復至四四。下「停」之令。復立正之姿勢。

(三) 照手順拳。

〔預備〕水平八字步。

(1) 左手屈肘成照手。右手組成拳而衝出。

(2) 休止。

(3) 右手屈肘成照手。左手組成拳而衝出。

(4) 休止。

如斯反復至四四下「停」之令。復立正之姿勢。

二 連續演習

〔預備〕右足立於(1)。左足立於(2)。(本節連續與對操之步位。仍依次查照順抓拳步位圖。

(一) 鈎手順抓。

左足仍立於(2)。左手鈎下。右足自(1)進立於(3)。右手順抓。

(二) 弔手順拴。

兩足立於原位。左手弔出。右手順拴。

(三) 斫手退躲。

左足自(2)退立於(4)左手向後一斫右足自(3)收提立於(2)右手自胸前向下斫至右膝前同時左手照於面前。

(四) 照手順拳。

右足踏平於(2)左足自(4)進立於(3)右照手左順拳。

(五) 鈎手順抓。

兩足立於原位右手鈎下左手順抓。

(六) 弔手順拴。

兩足仍立於原位右手弔出左手順拴。

(七) 斫手退躲。

右足自(2)退立於(4)右手向後一斫左足自(3)收提立於(2)左手自胸前向下斫至左膝前同時左手照於面前。

(八) 照手順拳。

左足踏平於(2)右足自(4)進立於(3)同時左照手右順拳。

(鈎手順抓。兩足立於原位。左手鈎下右手順抓。與(一)之鈎手順抓相連接。)

三 對操演習(一携一打法)

〔預備〕(甲)右足立於(1)左足立於(2)

(乙)右足立於(1)左足立於(1)

(一)(乙)右足自(1)進立於(1)同時左手照右手組拳衝(甲)之左腰。

(甲)兩足立於原位。以左手鈎去(乙)拳。同時右足自(1)進立於(3)右

手抓(乙)之右肩。

(二)(乙)兩足立於原位。左手搶(甲)之抓手。右手組成半拳點(甲)之左太陽穴。

(甲)兩足立於原位。以左手弔去(乙)之點手。同時右手拴(乙)之右腋下。

(三)(乙)兩足仍立於原位。以左手搶(甲)之拴手。即將右手拳再衝(甲)之右腰。

(甲)左足自(2)退立於(4)左手向後一斫。右足自(3)收提立於(2)。

(乙)右手向下斫。退躲避去(乙)拳。

(四) (乙)兩足仍立於原位。左手照右手抓(甲)之右肩。

(甲)右足踏平於(2)右手拍去(乙)之抓手。同時左足自(4)進立於

(3)左手組拳衝(乙)之右腰。

(五) (乙)兩足仍立於原位。右手鈎去(乙)拳。同時右足自(Ⅲ)退立於(Ⅱ)左

足自(Ⅱ)進立於(X)左手組拳衝(甲)之右腰。

(甲)兩足立於原位。以右手鈎去(乙)拳。同時左手抓(乙)之右肩。

(六) (乙)兩足立於原位。右手搶(甲)之抓手。左手組成半拳點(甲)之右太陽穴。

(甲)兩足仍立於原位。以右手弔去(乙)之點手。同時左手拴(乙)之左腋下。

(七) (乙)兩足仍立於原位。以右手搶(甲)之拴手。即將左手拳再衝(甲)之左腰。

(甲)右足自(2)退立於(4)右手向後一斫。左足自(3)收提立於(2)。

左手向下斫。退躲避去(乙)拳。

(八) (乙)兩足仍立於原位。右手照左手抓(甲)之左肩。

(甲)左足於(2)踏平。左手拍去(乙)之抓手。同時右足自(4)進立於(3)。

右手組拳衝(乙)之左腰

(乙)兩足仍立於原位。左手鈎去(甲)拳同時左足自(X)退立於(II)。
右足自(II)進立於(III)右手半拳點(甲)之左太陽穴與(一)之
(乙)相連接。

第四節

雙抓拳 (本節鄭氏〔冠賢〕名曰雙攔因起手兩面張故也。今改以兩抓一順一拗結構較爲緊束。名以雙抓寫實也。)

一 各個演習

(一)鈎手順抓。

〔預備〕水平八字步。

(1)左手組成鈎手鈎至兩腿中間右手向右前上方抓出。

(2)休止。

(3)右手組成鈎手鈎至兩腿中間左手向左前上方抓出。

(4) 休止。

如斯反復至四四。下「停」之令。復立正之姿勢。

(二) 弔手拗抓。(本勢以抓手爲主。司攻擊。弔手爲副。司防守。凡主手用右手。主足用左足者。均名拗步。)

〔預備〕前弓後箭步。(又名弓箭步。簡稱弓步。一足大腿與小腿屈成直角。爲弓足。一足用力挺直。踵趾着地。勿浮。爲箭足。此步有前弓後箭。後弓前箭之別。更有左前弓右後箭。左後弓右前箭之分。故名稱不必求簡。能令學者易於明白。則得矣。)

(1) 右手由垂直於胸之左邊向上。向右前上方弔出。同時身向右稍轉。(此時兩足右前弓左後箭不可動) 左手由垂直向右邊抓出。

(2) 休止。

(3) 左手由抓手起弔。向左前上方弔出。同時兩足趾着力與身均向左轉。(此時兩足轉九十度。變成左前弓右後箭。身轉一百八十度) 右手由弔手向左邊

第三十二圖
弔手拗抓圖



(三) 照手順拳

〔預備〕 水。平。八。字。步。

- (1) 左△手屈肘成照手。右△手組成拳而衝出。
- (2) 休止。
- (3) 右△手屈肘成照手。左△手組成拳而衝出。
- (4) 休止。

抓出。

(4) 休止。

如斯反復至四四下

「停」之令復立正之

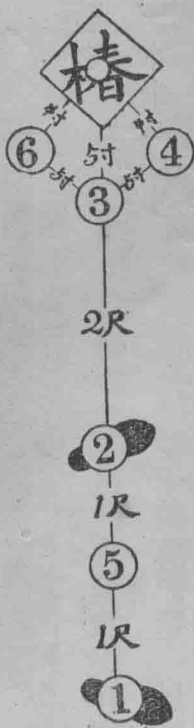
姿勢。

如斯反復至四四下「停」之令復立正之姿勢。

二 連續演習

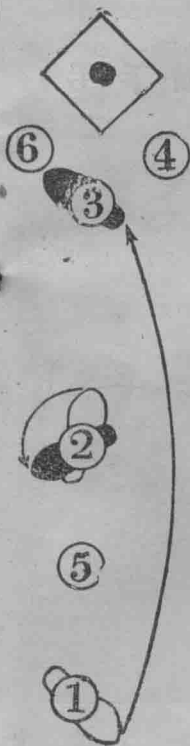
〔預備〕右足立於(1)。左足立於(2)。

▲第二十四圖 雙抓拳步位圖(子)(預備)所立之圖



(一) 鈎手順抓

▲第二十五圖 雙抓拳步位圖(丑)(鈎手順抓所立之圖)

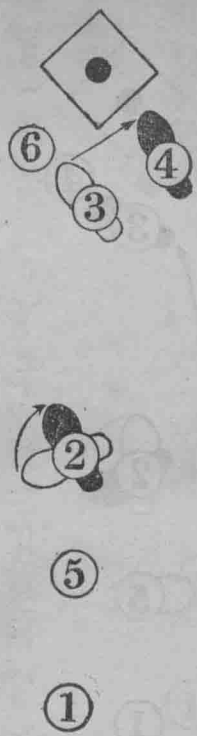


左足仍立於(2) 左手鈎下右足自(1) 進立於(3) 右手順抓

(二) 弔手拗抓

左足仍立於(2) 右足自(3) 移立於(4) 同時右手弔出左手拗抓

▲第二十六圖 雙抓拳步位圖(寅)(弔手拗抓所立之圖)



(三) 斫手退躲

▲第二十七圖 雙抓拳步位圖(卯)(斫手退躲所立之圖)



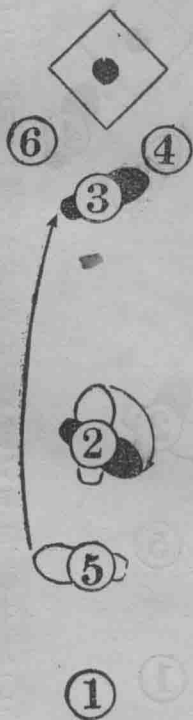
左足自(2)退立於(5)左手向後一斫右足自(4)收提立於(2)右手自胸前向下斫至右膝前同時左手照於面前。

(四)照手順拳。

右足踏平於(2)左足自(5)進立於(3)同時右照手左順拳。

▲第二十八圖 雙抓拳步位圖(辰)(照手順拳手順抓兩姿勢所立之

圖)



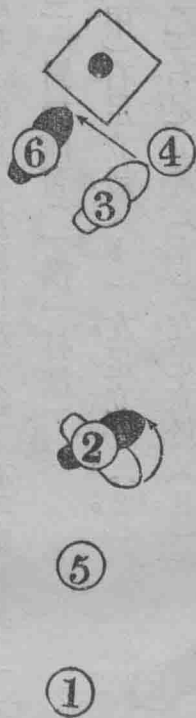
(五)鈎手順抓。

兩足立於原位右手鈎下左手順抓。

(六)弔手拗抓。

右足仍立於(2)左足自(3)移立於(6)同時左手吊出右手拗抓

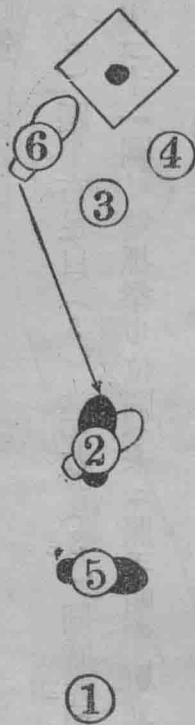
▲第二十九圖 雙抓拳步位圖(巳)(弔手拗抓所立之圖)



(七)斫手退躲

右足自(2)退立於(5)右手向後一斫左足自(6)收提立於(2)左手自胸前向下斫至左膝前同時右手照於面前

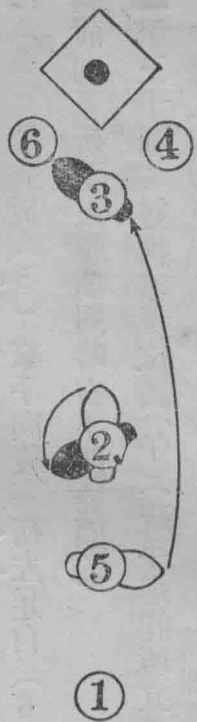
▲第三十圖 雙抓拳步位圖(午)(斫手退躲所立之圖)



(八) 照手順拳

左足於(2) 踏平。右足自(5) 進立於(3)。同時左照手。右順拳。

▲第三十一圖 雙抓拳步位圖(未)(照手順拳所立之圖)



(鈎手順抓) 兩足立於原位。左手鈎。下右手順抓與(一)之鈎手順抓相連接。

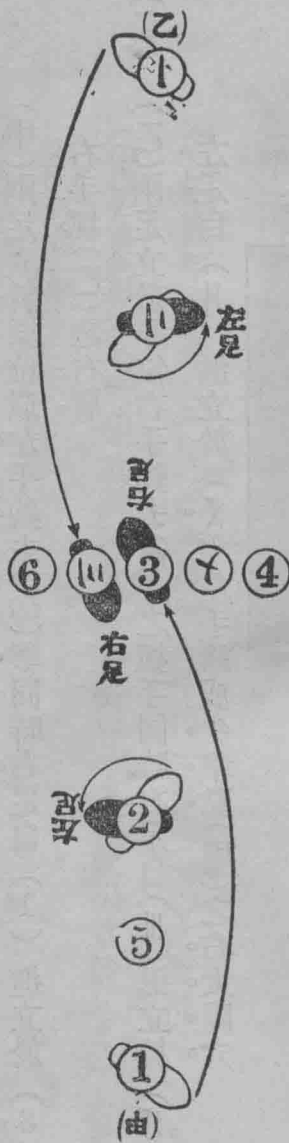
三 對操演習(一携一打法)

[預備] (甲) 右足立於(1)。左足立於(2)。

(乙) 右足立於(1)。左足立於(11)。

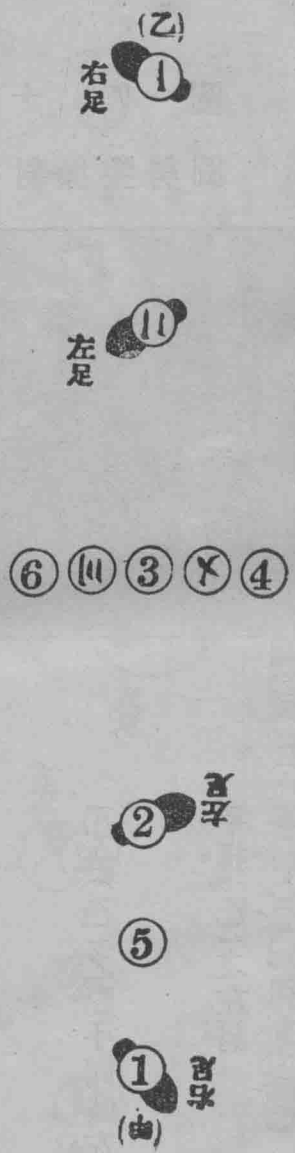
▲第三十二圖 雙抓拳對操步位圖(子)(甲)(乙)二人[預備]所立

之圖)



▲第三十三圖 雙抓拳對操步位圖(丑)(一)(甲)(乙)所立之圖

(一) (乙)左足仍立於 (二) 右足自 (一) 進立於 (三) 左照手右手組拳衝 (甲)之左腰。



(甲)兩足立於原位。以左手鈎去(乙)拳。同時右足自(1)進立於(3)。
 右手抓(乙)之右肩。

(二) (乙)兩足立於原位。右手鈎去(甲)之抓手。同時右足自(1)退立於(2)。
 左足自(1)進立於(4)。(X)左手組成半拳點(甲)之右太陽穴。

(甲)左足立於原位。右足自

(3)移立於(4)。(4)右手

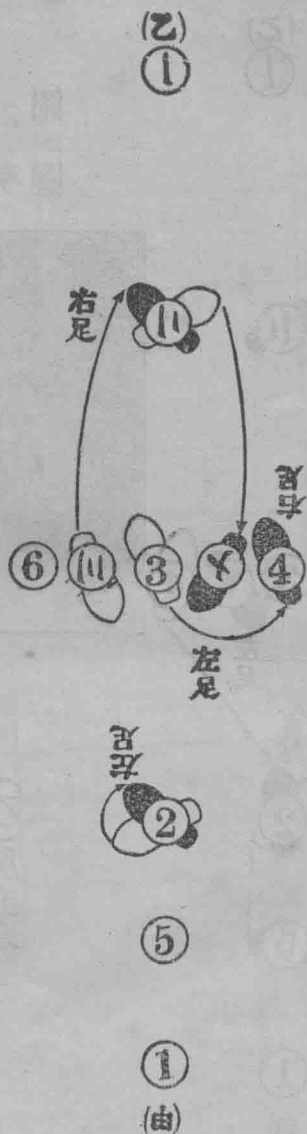
弔去(乙)之點手。同時左

手抓(乙)之左肩。

第三十四圖
 弔手拗抓對操姿勢圖



第三十五圖 雙抓拳對操步位圖(寅)(二)(甲)(乙)所立之圖



(三) (乙)兩足立於原位。右手搶(甲)之抓手。同時左手組拳衝(甲)之胸部。

(甲)兩足立於原位。左手鉤去(乙)拳。

(乙)衝(甲)之拳。被(甲)鉤去。速將左手再一拳衝(甲)之腹部。

(甲)左足自(2)退立於(5)。右足自(4)收提立於(2)。右手向

下斫退躲避去(乙)拳。

第三十三圖
斫手退躲對操姿勢圖



(乙)
①

右足
①

⑥ ④ ③ ② ④

左足

右足

②

左足
⑤

①
①

(乙)所立之圖

步位圖(卯) (三) (甲)

▲第三十七圖 雙抓拳對操

(四) (乙)兩足仍立於原位。左手照。右手拗抓。(甲)之右肩。

第三十八圖
照手順拳對操姿勢圖



(此圖與第十五

圖有別。前圖(乙)

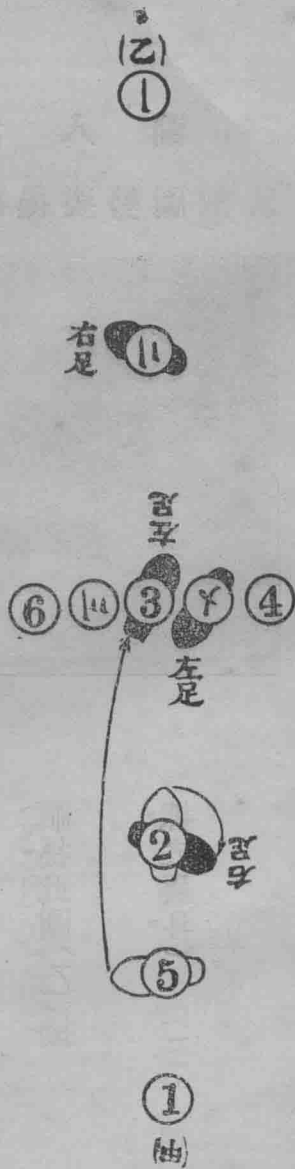
順抓。此圖(乙)拗

抓之異耳)

(甲)右足踏平於(2)。(乙)右手拍去(乙)之抓手。左足自(5)進立於(3)。
左手組拳衝(乙)之右腰。

第三十九圖 雙抓拳對操步位圖(辰)(四) 與(五)(甲)(乙)所立之

圖



(五) (乙)兩足仍立於原位。右△手鉤去(甲)拳同時左手組拳衝(甲)之右腰。

(甲)兩足立於原位。以右△手鉤去(乙)拳同時左手抓(乙)之右肩。

(六) (乙)兩足仍立於原位。左△手鉤去(甲)之抓手同時左足自(X)退立於(1)。

右足自(1)進立於(11) 右△手組成半拳點(甲)之左太陽穴。

(甲)右足立於原位。左△足自(3)移立於(6) 左△手弔去(乙)之點。手同

時右手抓(乙)之右肩。

▲第四十圖 雙抓拳對操步位圖(巳)(六)(甲)(乙)所立之圖



(七) (乙)兩足立於原位。左手搶(甲)之抓手。同時右手組拳衝(甲)之胸部。

(甲)兩足立於原位。右手鈎去(乙)拳。

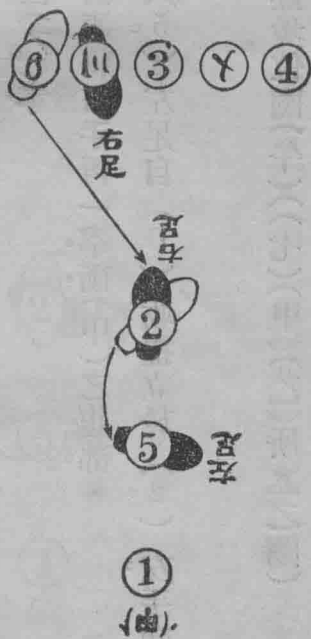
(乙)衝(甲)之拳。被(甲)鈎去。速將右手再一拳衝(甲)之腹部。

(甲)右足自(2)退立於(5)。左足自(6)收提立於(2)。左手向下斫。退躲避去(乙)拳。

▲第四十一圖 雙抓拳對操步位圖(午)(七)(甲)(乙)所立之圖

(乙) ①

左足



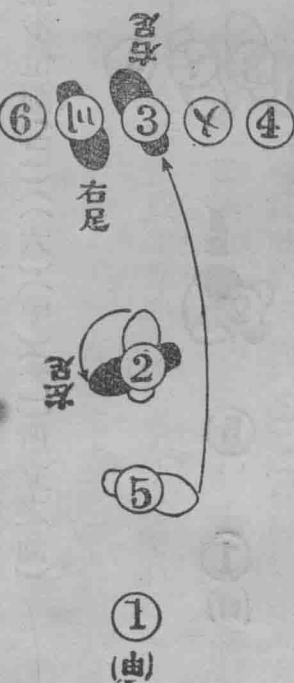
(八)

(乙) 兩足仍立於原位。右手照左手拗抓(甲)之左肩。
 (甲) 左足踏平於(2) 左手拍去(乙)之抓手。右足自(5)退立於(3)。
 右手組拳衝(乙)之左腰。

▲第四十二圖 雙抓拳對操步位圖(未)(八)(甲)(乙)所立之圖

(乙) ①

左足



(乙)兩足仍立於原位。左手鈎去(甲)拳同時右手組拳衝(甲)之左腰。與(一)之(乙)相連接。

第五節

雙拴拳 (本節譚氏〔國泰〕名曰大鈎橫對於小鈎橫而言也。陳氏〔飛龍〕名曰雙截對於單截而言也。改名雙拴者其中有一順一拗兩拴故也。)

一 各個演習

(一)照手順拳。

〔預備〕水平八字步。

(1)左手屈肘成照手右手組成拳而衝出。

(2)休止。

(3)右手屈肘成照手左手組成拳而衝出。

(4)休止。

如斯反復至四四下「停」之令復立正之姿勢。

(二) 弔手拗拴。(本勢以拴手為主。司攻擊。弔手為副。司防守。亦拗步勢也。)

〔預備〕前弓後箭步

(1) 右手由垂直於胸之左邊向上向右上弔出。同時身向右稍轉。(此時兩足右前弓左後箭不可動) 左手由垂直移至右肘下。向左邊平橫拴出。

(2) 休止。

(3) 左手由拴手起弔。向

左前上方弔出。同時

兩足趾着力。與身均

向左轉。(此時兩足

轉九十度。變成左前

弓右後箭。身轉一百

八十度) 右手由弔

第十四圖 弔手拗拴圖



手移至左。手肘下。向右边平橫拴出。

(4) 休止。

如斯反復至四四。下「停」之令。復立正之姿勢。

(三) 弔手順拴。

〔預備〕 水平八字步。

(1) 左手向△左前上方弔出。右手向△右邊平拴出。

(2) 休止。

(3) 右手向△右前上方弔出。左手向△左邊平拴出。

(4) 休止。

如斯反復至四四。下「停」之令。復立正之姿勢。

二 連續演習

〔預備〕 右足立於(1)。左足立於(2)。(本節連續之步位。依次查照第三項對操步位圖(甲)人所立之步位爲準。)

(一) 照手順拳。

左足仍立於(2)右足自(1)進立於(3)左照手右順拳

(二)弔手拗拴

左足仍立於(2)右足自(3)移立於(4)同時右手弔出左手拗拴

(三)弔手順拴

左足仍立於(2)左手弔出同時右足自(4)還立於(3)右手順拴

(四)斫手退躲

左足自(2)退立於(5)左手向後一斫右足自(3)收提立於(2)右手向下斫

至右膝前同時左手照於面前

(五)照手順拳

右足於(2)踏平左足自(5)進立於(3)同時右照手左順拳

(六)弔手拗拴

右足仍立於(2)左足自(3)移立於(6)同時左手弔出右手拗拴

(七)弔手順拴

右足仍立於(2)右手弔出同時左足自(6)還立於(3)左手順拴

(八) 斫手退躲

右足自(2)退立於(5)右手向後一斫左足自(3)收提立於(2)左手向下斫至左膝前同時右手照於面前

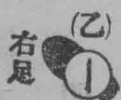
(照手順拳) 左足於(2)踏平右足自(5)進立於(3)同時左照手右順拳與(一)之照手順拳相連接

[預備]

三 對操演習 (本節宗對操對打法於實用上稍遜於練習上較易)

(甲) 右足立於(1)左足立於(2)
(乙) 右足立於(1)左足立於(11)

▲第四十四圖 雙拴拳對操步位圖(子)(甲)(乙)二人[預備]所立之圖



左足



右左



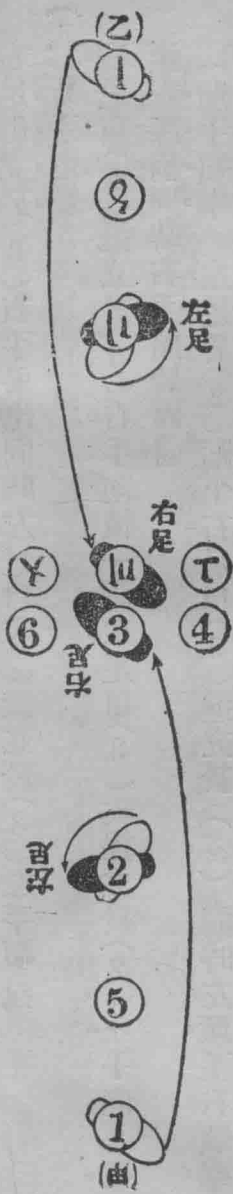
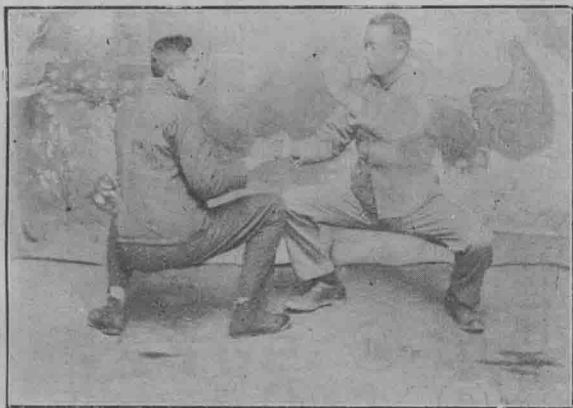
右足



(一) (甲) 左足仍立於(2)右足自(1)進立於(3)左手照右手順拳衝(乙)

第四十五圖

照手順拳對擊姿勢圖



(乙)左足仍立於(II)右

足自(一)進立於(III)

左手照右手順拳與(甲)

拳對擊(對操對打法)

(甲)(乙)二人須同時動

作不可參差方有精彩)

▲第四十六圖 雙拴拳對操

步位圖(丑)(一)(甲)(乙)

所立之圖)

第四十七圖
弔手拗控對擊姿勢圖



(乙)
①

②



⑤

①
(由)

(二)
(甲) 左足仍立於(2)右足自(3)移立於(4)右手弔出左手拗控打(乙)左足仍立於(1)右足自(1)移立於(4)右手弔出左手拗控與(甲)之拗控對擊

▲第四十八圖 雙控拳對操
步位圖(寅)(二)(甲)(乙)所立之圖

第十四圖

弔手順拴對擊姿勢圖



(三) (甲)左足仍立於(2)左

手弔出右足自(4)還立

於(3)右手順拴打(乙)

(乙)左足仍立於(1)左

手弔出右足自(4)還立

於(1)右手順拴與(甲)

之順拴對擊

▲第五十圖 雙拴拳對操步

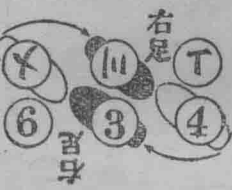
位圖(卯)(三)(甲)(乙)

所立之圖

五〇

(乙) ①

②



⑤

① (由)

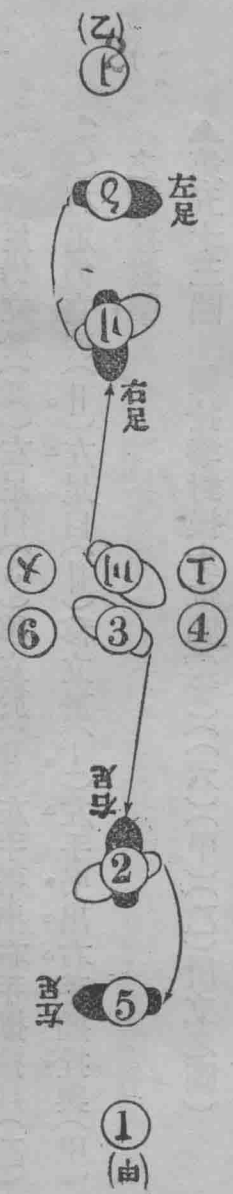
可取

(四)

(甲)左足自(2)退立於(5)左手向後一斫右足自(3)收提立於(2)右手向下斫至右膝前同時左手照於面前避(乙)

(乙)左足自(1)退立於(8)左手向後一斫右足自(11)收提立於(14)右手向下斫至右膝前同時左手照於面前避(甲)

▲第五十一圖 雙拴拳對操步位圖(辰)(四)(甲)(乙)所立之圖



(五)

(甲)右足於(2)踏平左足自(5)進立於(3)右手照左手順拳衝(乙)
(乙)右足於(1)踏平左足自(8)進立於(11)右手照左手順拳與(甲)拳

對擊

▲第五十二圖 雙拴拳對操步位圖(巳)(五)(甲)(乙)所立之圖

(乙) ①

②

右足 ③

左足 ④ ⑤ ⑥

右足 ②

⑤

① (由)

(六)

(甲) 右足仍立於(2)。左足自(3)移立於(6)。左手弔出。右手拗挫打。(乙) 右足仍立於(11)。左足自(11)移立於(1)。左手弔出。右手拗挫與(甲)之拗挫對擊。

之拗挫對擊。

第五十三圖

雙挫拳對操步位圖(午)(六)(甲)(乙)所立之圖

(乙) ①

②

右足 ③

左足 ④ ⑤ ⑥

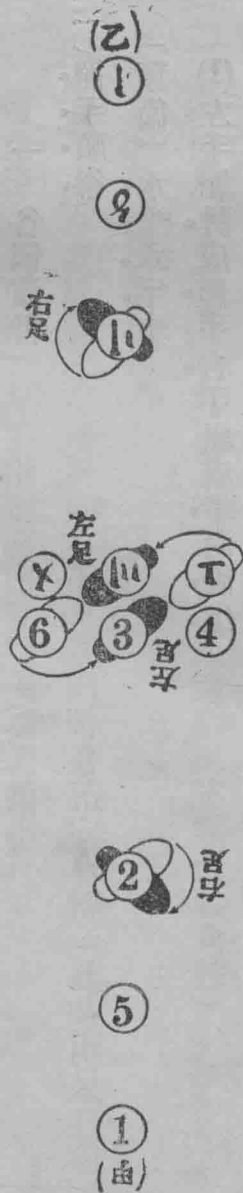
右足 ②

⑤

① (由)

(七) (甲) 右足仍立於(2) 右手弔出左足自(6) 還立於(3) 左手順拴打(乙)

▲第五十四圖 雙拴拳對操步位圖(未)(七)(甲)(乙)所立之圖



(乙) 右足仍立於(1) 右手弔出左足自(1) 還立於(1) 左手順拴與(甲)

之順拴對擊

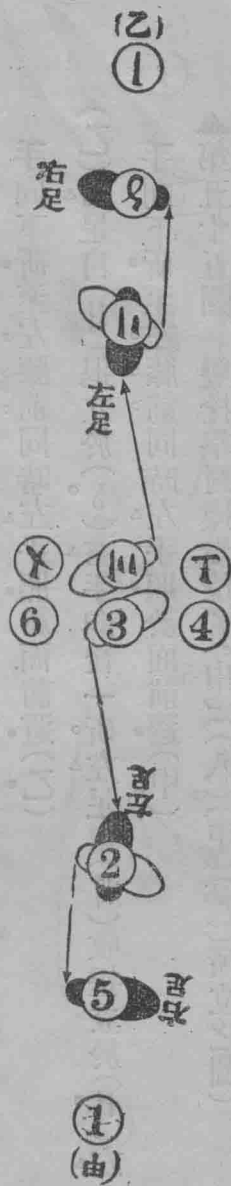
(八) (甲) 右足自(2) 退立於(5) 右手向後一斫左足自(3) 收提立於(2) 左

手向下斫至左膝前同時左手照於面前避(乙)

(乙) 右足自(1) 退立於(8) 右手向後一斫左足自(1) 收提立於(1) 左

手向下斫至左膝前同時左手照於面前避(甲)

▲第五十五圖 雙拴拳對操步位圖(申)(八)(甲)(乙)所立之圖



(甲)左足於(2)踏平。右足自(5)進立於(3)。左手照右手順拳衝。
 (乙)與(一)之(甲)相連接。

第六節 角抓拳

一 各個演習

(一)照手順拳

〔預備〕水平八字步

(1)左手屈肘成照手。右手組成拳而衝出。

(2)休止。

(3)右手屈肘成照手。左手組成拳而衝出。

(4) 休止。

如斯反復至四四。下「停」之令。復立正之姿勢。

(二) 下鈎拗角。(本勢以拗角為主。司攻擊。下鈎爲副。司防守。舊名角肘。)

〔預備〕前弓後箭步。

(1) 右手由垂直於胸之左邊斜向右下方鈎。同時身稍向右轉。弓左後箭不可動。左手由垂直屈肘。肘尖着力角出。(此時兩足右前)

(2) 休止。

(3) 左手由角手順勢斜向左下方鈎。同時兩足趾着力。與身均向左轉。(此時兩足轉九十度。變成左前弓右後)

第五十圖
第六角拗鈎圖



箭身轉一百八十度。右手由鈎手屈肘順勢向左肘尖着力角出。
(4) 休止。

如斯反復至四四下「停」之令復立正之姿勢。

(三) 鈎手順抓。

〔預備〕 水平八字步。

(1) 左手組成鈎手鈎至兩腿中間右手向右前上方抓出。

(2) 休止。

(3) 右手組成鈎手鈎至兩腿中間左手向左前上方抓出。

(4) 休止。

如斯反復至四四下「停」之令復立正之姿勢。

二 連續演習

〔預備〕 右足立於(1)左足立於(2)。(本節連續之步位依次查照雙拴拳對操步位圖(甲)人所立之步位爲準)

(一) 照手順拳。

左足仍立於(2)右足自(1)進立於(3)同時左照手右順拳。

(二) 下鈎拗角。

左足仍立於(2)右足自(3)移立於(4)同時右手下鈎左手拗角。

(三) 鈎手順拴。

左足仍立於(2)左手鈎下右足自(4)還立於(3)同時右手順抓。

(四) 斫手退躲。

左足自(2)退立於(5)左手向後一斫右足自(3)收提立於(2)右手斫至右。

膝前同時左手照於面前。

(五) 照手順拳。

右足於(2)踏平左足自(5)進立於(3)同時右照手左順拳。

(六) 下鈎拗角。

右足仍立於(2)左足自(3)移立於(6)同時左手下鈎右手拗角。

(七) 鈎手順抓

右足仍立於(2) 右手鈎下左足自(6) 還立於(3) 同時左手順抓

(八) 斫手退躲

左足自(2) 退立於(5) 右手向後一斫左足自(3) 收提立於(2) 左手向下斫至右膝前同時右手照於面前

(照手順拳 左足於(2) 踏平右足自(5) 進立於(3) 同時左照手右順拳與(一)之照手順拳相連接)

三 對操演習(對操對打法)(本節對操之步位。依次查照雙拴拳對操步位圖)

[預備] (甲) 右足立於(1) 左足立於(2)

(乙) 右足立於(1) 左足立於(1)

(一) (甲) 左足仍立於(2) 右足自(1) 進立於(3) 左手照右手順拳衝(乙)

(乙) 左足仍立於(1) 右足自(1) 進立於(1) 左手照右手順拳與(甲)之

順拳對擊

(二) (甲)左足仍立於(2)右足自(3)移立於(4)右手下鈎左手拗角打(乙)左足仍立於(1)右足自(1)移立於(2)右手下鈎左手拗角與(甲)拗角對擊(甲)(乙)二人之下臂中間互相對擊時稍平與前項之第五

十六圖略異

(三) (甲)左足仍立於(2)左手鈎下右足自(4)還立於

(3)右手順抓打(乙)左足仍立於(1)左手鈎下右足自(2)還立於

(1)右手順抓與(甲)之順抓對擊

(四) (甲)左足自(2)退立於

第五十七圖 下鈎拗角對擊姿勢圖



(5) 左手向後一斫。右足自(3)收提立於(2)。右手向下斫。至右膝前。同時左手照於面前。避(乙)。

(乙) 左足自(1)退立於(8)。左手向後一斫。右足自(11)收提立於(11)。右手向下斫。至右膝前。同時左手照於面前。避(甲)。

(五) (甲) 右足於(2)踏平。左足自(5)進立於(3)。右手照。左手順拳衝(乙)。

(乙) 右足於(11)踏平。左足自(8)進立於(11)。右手照。左手順拳。與(甲)拳對擊。

(六) (甲) 右足仍立於(2)。左足自(3)移立於(6)。左手下鈎。右手拗角打(乙)。

(乙) 右足仍立於(11)。左足自(11)移立於(11)。左手下鈎。右手拗角。與(甲)之拗角對擊。

(七) (甲) 右足仍立於(2)。右手鈎下。左足自(6)還立於(3)。左手順抓打(乙)。

(乙) 右足仍立於(11)。右手鈎下。左足自(11)還立於(11)。左手順抓。與(甲)之順抓對擊。

(八)

(甲)右足自(2)退立於(5)右手向後一斫左足自(3)收提立於(2)左手向下斫至左膝前同時右手照於面前避(乙)

(乙)右足自(1)退立於(8)右手向後一斫左足自(11)收提立於(11)左手向下斫至左膝前同時右手照於面前避(甲)

(甲)左足於(2)踏平右足自(5)進立於(3)左手照右手順拳衝(乙)與(一)之(甲)相連接

第七節 角拴拳

一 各個演習

(一)照手順拳 (本勢已經屢見於前以後祇列名稱註(見前)字樣不再說明動作法其他各姿勢凡已屢見者均做此)

(二)下鈎拗角

[預備]前弓後箭步

(1)右手向右边下鈎左手向右边拗角出

(2) 休止。

(3) 左手向左邊下鈎。右手向左方拗角出。

(4) 休止。

如斯反復至四四。下「停」之令。復立正之姿勢。

(三) 弔手順拴。

〔預備〕 水平八字步。

(1) 左手向左前上方弔出。右手向右邊平拴出。

(2) 休止。

(3) 右手向右前上方弔出。左手向左邊平拴出。

(4) 休止。

如斯反復至四四。下「停」之令。復立正之姿勢。

二 連續演習

〔預備〕 右足立於(1)。左足立於(2)。(本節連續之步位。依次查照雙拴拳對操步)

位圖(甲)人所立之步位爲準。

(一)照手順拳。

左足仍立於(2)右足自(1)進立於(3)同時左照手右順拳。

(二)下鈎拗角。

左足仍立於(2)右足自(3)移立於(4)同時右手下鈎左手拗角。

(三)弔手順拴。

左足仍立於(2)左手弔出右足自(4)還立於(3)右手順拴。

(四)斫手退躲。

左足自(2)退立於(5)左手向後一斫右足自(3)收提立於(2)右手向下斫。

至右膝前同時左手照於面前。

(五)照手順拳。

右足於(2)踏平左足自(5)進立於(3)同時右照手左順拳。

(六)下鈎拗角。

右足仍立於(2)左足自(3)移立於(6)同時左手下鈎右手拗角。

(七)弔手順拴。

右足仍立於(2)右手弔出左足自(6)還立於(3)左手順拴。

(八)斫手退躲。

右足自(2)退立於(5)右手向後一斫左足自(3)收提立於(2)右手向下斫。至左膝前同時右手照於面前。

(照手順拳 左足於(2)踏平右足自(5)進立於(3)同時左照手右順拳與

(一)之照手順拳相連接。

三 對操演習(對操對打法) (本節對操之步位依次查照雙拴拳對操

步位圖爲準。

〔預備〕 (甲)右足立於(1)左足立於(2)。

(乙)右足立於(1)左足立於(1)。

(一) (甲)左足仍立於(2)右足自(1)進立於(3)左手照右手順拳衝(乙)

(乙)左足仍立於(II)右足自(I)進立於(III)左手照右手順拳與(甲)之順拳對擊。

(二) (甲)左足仍立於(2)右足自(3)移立於(4)同時右手下鈎左手拗角打

(乙)

(乙)左足仍立於(II)右足自(III)移立於(X)同時右手下鈎左手拗角與

(甲)之拗角對擊。

(三) (甲)左足仍立於(2)左手弔出右足自(4)還立於(3)右手順拴打(乙)

(乙)左足仍立於(II)左手弔出右足自(X)還立於(3)右手順拴與(甲)

之順拴對擊。

(四) (甲)左足自(2)退立於(5)左手向後一斫右足自(3)收提立於(2)右

手向下斫至右膝前同時左手照於面前避(乙)

(乙)左足自(II)退立於(8)左手向後一斫右足自(III)收提立於(II)右

手向下斫至右膝前同時左手照於面前避(甲)

(五) (甲)右足於(2)踏平。左足自(5)進立於(3)。右手照左手順拳衝。(乙)

(乙)右足於(1)踏平。左足自(8)進立於(11)。右手照左手順拳與(甲)之順拳對擊。

(六) (甲)右足仍立於(2)。左足自(11)移立於(6)。同時左手下鈎。右手拗角打。

(乙)

(乙)右足仍立於(11)。左足自(11)移立於(1)。同時左手下鈎。右手拗角與

(甲)之拗角對擊。

(七) (甲)右足仍立於(2)。右手弔出。左足自(6)還立於(3)。左手順拴打。(乙)

(乙)右足乃立於(11)。右手弔出。左足自(1)還立於(11)。左手順拴與(甲)

之順拴對擊。

(八) (甲)右足自(2)退立於(5)。右手向後一斫。左足自(3)收提立於(2)。左

手向下斫。至左膝前。同時右手照於面前避。(乙)

(乙)右足自(11)退立於(8)。右手向後一斫。左足自(11)收提立於(11)。左

手向下斫至左膝前同時右手照於面前避(甲)

(甲)左足於(2)踏平右足自(5)進立於(3)左手照右手順拳衝
(乙)與(一)之(甲)相連接

第八節 抓角拴

一 各個演習

(一)鈎手順抓(動作法見前)

(二)下鈎拗角

[預備] 前弓後箭步

(1)右手向△右邊下鈎左手向△右方拗角出

(2)休止

(3)左手向△左邊下鈎右手向△左方拗角出

(4)休止

如斯反復至四四下「停」之令復立正之姿勢

(三) 弔手順拴(動作法見前)

二 連續演習

[預備] 右足立於(1)左足立於(2) (本節連續之步位。依次查照雙拴拳對操步位圖(甲)人所立之步位爲準)

(一) 鈎手順抓

左足仍立於(2)左手鈎下右足自(1)進立於(3)同時右手順抓

(二) 下鈎拗角

左足仍立於(2)右足自(3)移立於(4)同時右手下鈎左手拗角

(三) 弔手順拴

左足仍立於(2)左手弔出右足自(4)還立於(3)右手順拴

(四) 斫手退躲

左足自(2)退立於(5)左手向下一斫右足自(3)收提立於(2)右手向下斫

至右膝前同時左手照於面前

(五) 鈎手順抓

右足於(2)踏平。右手鈎下。左足自(5)進立於(3)。左手順抓。

(六) 下鈎拗角

右足仍立於(2)。左足自(3)移立於(6)。同時左手下鈎。右手拗角。

(七) 弔手順拴

右足仍立於(2)。右手弔出。左足自(6)還立於(3)。左手順拴。

(八) 斫手退躲

右足自(2)退立於(5)。右手向後一斫。左足自(3)收提立於(2)。左手向下斫。至左膝前。同時右手照於面前。

(鈎手順抓。左足於(2)踏平。左手鈎下。右足自(5)進立於(3)。右手順抓與(一)之鈎手順抓相連接。)

三 對操演習(從略)

第九節

切△抓△扞△（本節陳氏〔士貞〕名曰上部迎△因順△扞△擊人上部而名之也。然切△手△擊人中部將何以解之。此項命名殊欠明瞭。）

一 各個演習

(一) 照手順拳（動作法見前）

(二) 斫手拗切（本勢以切手為主。司攻擊。斫手為副。司防守。）

〔預備〕前弓後箭步

(1) 右手由垂直於左側面畫一中圓形。斫至右腿側（此時右前弓左後箭步）左手由垂直下臂向前平舉後。向方拗切（掌心向下）

(2) 休止

(3) 左手由切手向左斜下於左側面畫一中圓形。斫至右腿側同時兩足趾着力。向左轉九十度（此時須變成左前弓右後箭步）右手由斫手下臂向前平舉後。向方拗切（掌心向上）

(4) 休止

第十五圖
第八圖
第五圖
手切圖
斫手圖



如斯反復至四。

下「停」之令復立

正之姿勢。

(三) 鈎·手·順·抓·(動作法見前)

(四) 弔·手·順·扞·(本勢以扞手爲主。司攻擊。弔手爲副。司防守)

〔預備〕 水·平·八·字·步·

(1) 左·手·由·垂·直·於·胸·之·右·邊·斜·向·上·過·面·前·向·左·前·上·方·弔·出·同·時·右·手·由·垂·直·
下·臂·向·上·屈·四·指·組·成·半·拳·拇·指·緊·貼·掌·心·向·右·邊·扞·出·(掌·心·向·下)

(2) 休·止·

第五十圖
第五十圖 弔順扞圖



心向下)

(4) 休止。

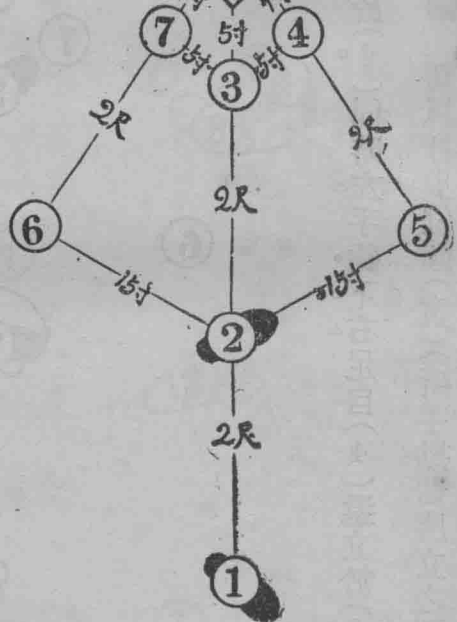
如斯反復至四四。下「停」之令。復立正之姿勢。

二 連續演習

〔預備〕右足立於(1)。左足立於(2)。

▲第六十圖 切抓扞步位圖(子)(〔預備〕兩足所立之圖)

(3) 右手由扞手落下。胸之左邊向上。過面前。向右上。方弔出。同時左手由弔手四指組成半拳。拇指緊貼掌心。向右边扞出。(掌



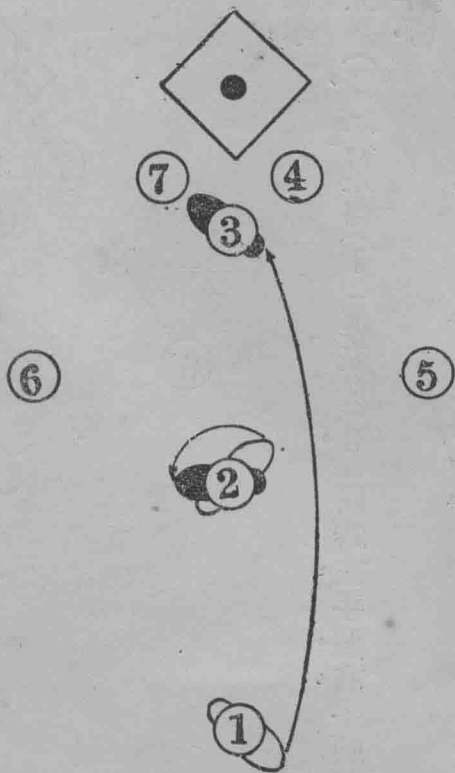
(一)照手順拳。

左足仍立於(2)右足自(1)進立於(3)同時左手照右手順拳。

(二)斫手拗切。

右足自(3)移立於(4)同時右手向下斫左足自(2)移立於(5)同時左手拗切。

▲第六十一圖 切抓扞步位圖(丑)(照手順拳所立之圖)



(三) 鈎手順抓

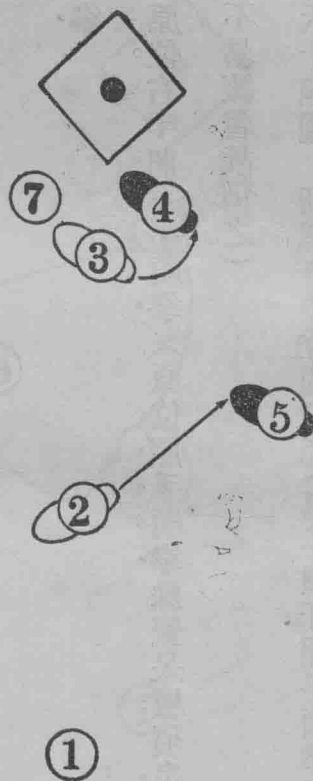
左足自(5)還立於(2)同時左手鈎下右足自(4)還立於(3)同時右手順抓

▲第六十二圖 切抓扞步位圖(寅)(斫手拗切所立之圖)

(四) 弔手順扞

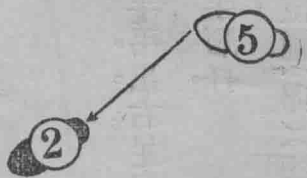
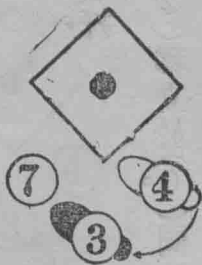
左足自(2)移立於(6)同時左手弔出右足自(3)退立於(2)同時右手弔出
 左足自(6)進立於(3)同時左手順扞

▲第六十三圖 切抓扞步位圖(卯)(鈎手順抓所立之足步圖)



(五)照手順拳

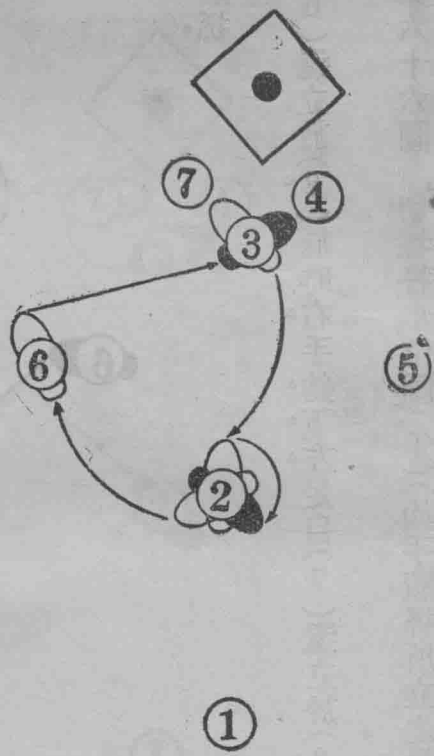
兩足立於原位。右手照左手順拳。 (原位照手順拳殊覺呆板。須串弔順拳較為靈活。因初學不易練習。故仍之。)



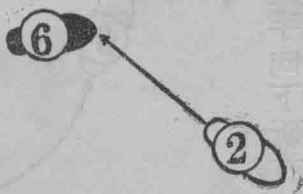
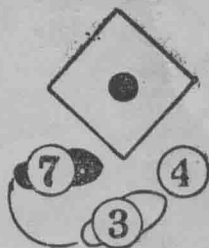
▲第六十四圖 切抓扞步位圖(辰)(弔手順扞照手順拳所立之圖)

(六) 斫手拗切

左足自(3)移立於(7)同時左手向下斫右足自(2)移立於(6)同時右手拗切。



▲第六十五圖 切抓扞步位圖(巳)(斫手拗切所立之足步圖)



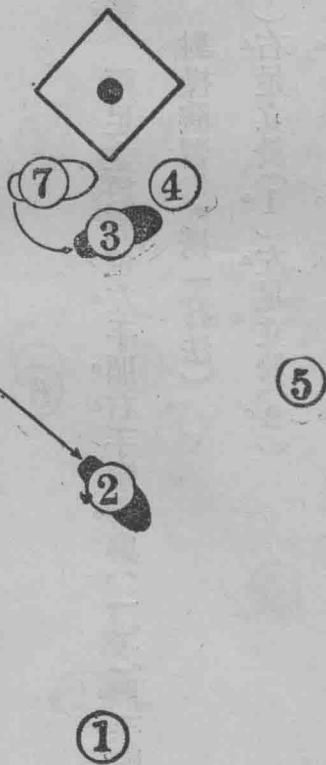
(七) 鈎手順抓

右足自(6)還立於(2)同時右手鈎下左足自(7)還立於(3)同時左手順抓

▲第六十六圖 切抓扞步位圖(午)(鈎手順抓所立之足步圖)

(八) 弔手順扞

右足自(2)移立於(5)同時右手弔出左足自(3)退立於(2)同時左手弔出
 右足自(5)進立於(3)同時右手順扞



▲第六十七圖

切抓扞步位圖(未)(弔手順扞所立之足步圖)

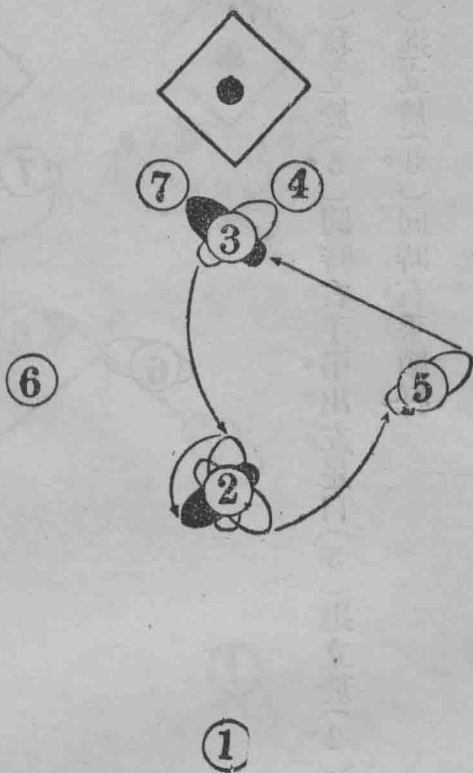
(照手順拳) 兩足立於原位，左手照右手順拳，與(一)之照手順拳相連接。

三 對操演習(一携一打法)

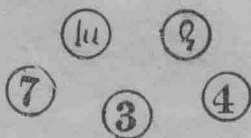
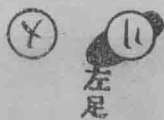
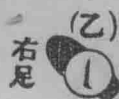
[預備]

(甲)右足立於(1)左足立於(2)

(乙)右足立於(1)左足立於(1)



第六十八圖 切抓扞對操步位圖(子)(甲)(乙)二人(預備)所立之圖



左足



(一)

(乙)左足仍立於(11)右足自(1)進立於(11)右手照左手拗抓(甲)之左肩。

(甲)左足仍立於(2)右足自(1)進立於(3)左手拍去(乙)之拗抓同時右手順拳衝(乙)之胸部。

第十六圖

照手順拳對操姿勢圖



(此圖與第十五

第三十八兩圖有

別。此圖〔甲〕右順

拳〔乙〕左拗抓)

第七十圖

切抓扞對操步位圖(丑)(一)(甲)(乙)所立之圖)

- (二) (乙)兩足立於原位。左手鈎去(甲)拳。同時右手順拳衝(甲)之右腰。
- (甲)右足自(3)移立於(4)同時右手斫去(乙)拳。左足自(2)移立於(5)同時左手拗切(乙)之胸部。



第十七圖

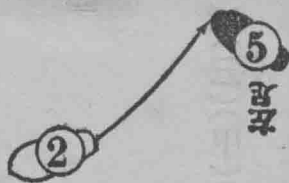
右手斫左手拗切對操姿勢圖



▲第七十二圖

切抓扞對操步位圖(寅)(二)(甲)(乙)所立之圖

(乙)
①



①
(由)

⑥

(三)

(乙)兩足立於原位。左手與(甲)之拗切手成十字形。抓去(甲)之拗切。同時右手順拳衝(甲)之腹部。

(甲)左足自(5)還立於(2)。同時左手鈎去(乙)拳。右足自(4)還立於

(3)。同時右手順抓(乙)之右肩。

第七十三圖

左手鉤手右順手對操姿勢圖



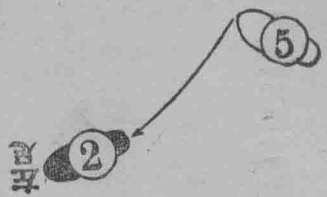
▲第七十四圖

切抓扞對操步位圖(卯)(三)(甲)(乙)所立之圖

(乙)
①



⑥



①
(由)

(四) (乙)兩足仍立於原位。左手搶(甲)之順抓手。同時右手組成半拳點(甲)之

左太陽穴。

(甲)左足自(2)移立於(6)同時左手弔去(乙)之點手。

第七十五圖

弔手順扞對操姿勢起點圖



▲第七十六圖

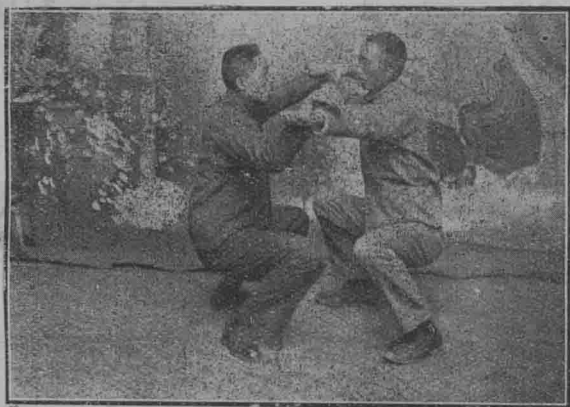
切抓扞對操步位圖(辰)(四)(甲)(乙)所立之圖

(乙) 右足自(川)退立於(X)左足自(II)進立於(8)同時左手組成半拳點(甲)之右太陽穴。

(甲) 右足自(3)退立於(2)同時右手弔去(乙)之點手左足自(6)進立於(3)同時左手順扞(乙)之額上。



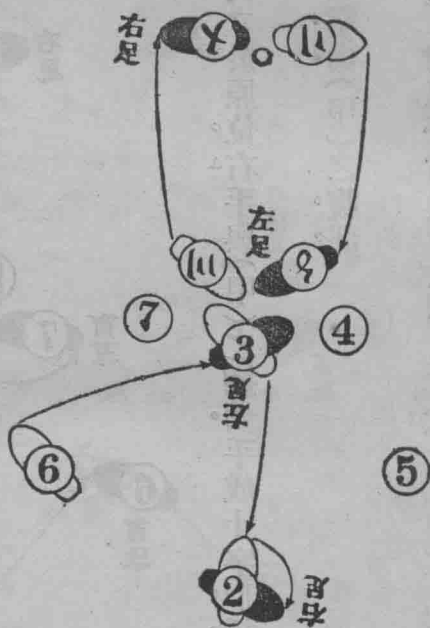
第七十七圖
弔手順扞對操姿勢定點圖



▲第七十八圖

切抓扞對操步位圖(巳)(四)(甲)(乙)所立之圖

(乙)
①



①
(由)

(五)

(乙)兩足立於原位。左手弔去(甲)之順扞手。同時右手拗抓(甲)之右肩。
(甲)兩足立於原位。右手拍去(乙)之拗抓。同時左手順拳衝(乙)之胸部。

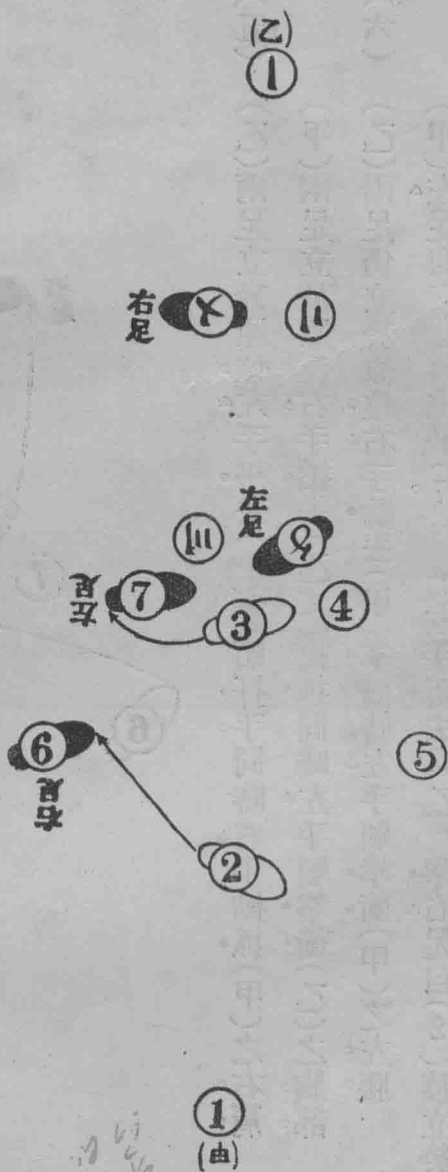
(六)

(乙)兩足仍立於原位。右手鈎去(甲)拳。同時左手順拳衝(甲)之左腰。

(甲)左足自(3)移立於(7)。同時左手斫去(乙)拳。右足自(2)移立於

(6)。同時右手拗切(乙)之胸部。

▲第七十九圖 切抓扞對操步位圖(午)(六)(甲)(乙)所立之圖



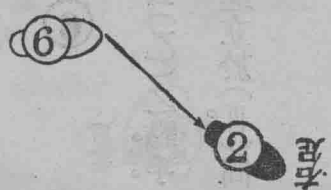
(七) (乙)兩足仍立於原位。右手與(甲)之拗切。手成十字形。抓去(甲)之拗切。同

時左手順拳衝(甲)之腹部。

▲第八十圖 切抓扞對操步位圖(未)(七)(甲)(乙)所立之圖

第八十一圖 切抓扞對操步位圖(申)(八)(甲)(乙)所立之圖

(乙)
①



①
(申)

(甲)右足自(6)還立於(2)同時右手鈎去(乙)拳左足自(7)還立(3)。

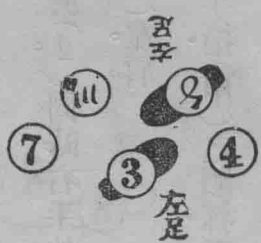
同時左手順抓(乙)之左肩。

(八) (乙)兩足立於原位右△手搶(甲)之順抓手同時左手組成半拳點(甲)之右

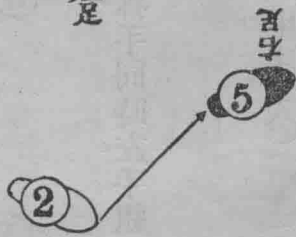
太陽穴。

▲第八十一圖 切抓扞對操步位圖(申)(八)(甲)(乙)所立之圖

(乙)
①



⑥



①
(由)

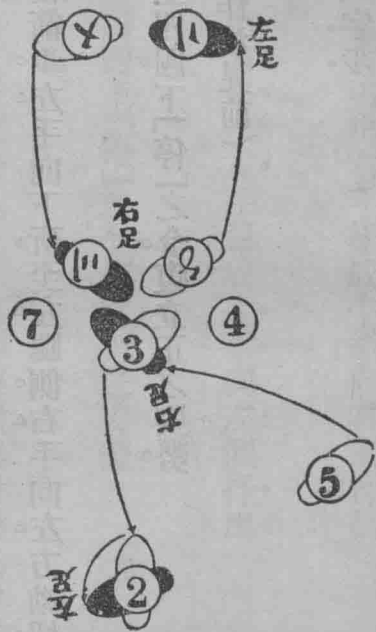
(甲) 右足自(2)移立於(5)同時右手弔去(乙)之點手。

(乙) 左足自(8)退立於(11)右足自(X)進立於(11)同時右手組成半拳。

點(甲)之右太陽穴。

▲第八十二圖 切抓扞對操步位圖(酉)(八)(甲)(乙)所立之圖

(乙) ①



① (甲)

(甲)左足自(3)退立於(2)左手弔去(乙)之點。手右足自(5)進立於(3)同時右手順扞(乙)之額上。

(乙)兩足立於原位右手弔去(甲)之順扞手同時左手拗抓(甲)之左肩與(一)之(乙)相連接。

第十節

切拴扞（本節朱氏〔凱遠〕名曰鈎攬。未知何所取義。）

一 各個演習

(一) 照手順拳（動作法見前）

(二) 斫手拗切

〔預備〕前弓後箭步

(1) 右前弓左後箭步。右手向下斫。至右腿側。左手向右方拗切。

(2) 休止。

(3) 左前弓右後箭步。左手向下斫。至左腿側。右手向左方拗切。

(4) 休止。

如斯反復至四四下「停」之令。復立正之姿勢。

(三) 弔手順拴（動作法見前）

(四) 弔手順扞

〔預備〕水平八字步

(1) 左手向左前上方弔出。右手組成半拳。向右側扞出。

(2) 休止。

(3) 右手向右前上方弔出。左手組成半拳。向左側扞出。

(4) 休止。

如斯反復至四。下「停」之令。復立正之姿勢。

二 連續演習

〔預備〕右足立於(1)。左足立於(2)。(本節連續與對操之步位。均依次查照切扞之步位圖。)

(一) 照手順拳。

左足仍立於(2)。右足自(1)進立於(3)。同時左照手。右順拳。

(二) 斫手拗切。

右足自(3)移立於(4)。同時右手向下斫。左足自(2)移立於(5)。同時左手拗切。

(三) 弔手順拴。

左足自(5)還立於(2)同時左手弔出右足自(4)還立於(3)同時右手順拴。

(四) 弔手順扞。

左足自(2)移立於(6)同時左手弔出右足自(3)退立於(2)同時右手弔出。

左足自(6)進立於(3)同時左手順扞。

(五) 照手順拳。

兩足立於原位右照手左順拳。

(六) 斫手拗切。

左足自(3)移立於(7)同時左手向下斫右足自(2)移立於(6)同時右手拗切。

切。

(七) 弔手順拴。

右足自(6)還立於(2)同時右手弔出左足自(7)還立於(3)同時左手順拴。

(八) 弔手順扞。

右足自(2)移立於(5)同時右手弔出左足自(3)退立於(2)同時左手弔出
右足自(5)進立於(3)同時右手順扞

(照手順拳) 兩足立於原位左手照右手順拳與(一)之照手順拳相連接)

三 對操演習(一携一打法)

(預備) (甲)右足立於(1)左足立於(2)

(乙)右足立於(1)左足立於(1)

(一) (乙)左足仍立於(1)右足自(1)進立於(1)右手照左手拗抓(甲)之左
肩。

(甲)左足仍立於(2)右足自(1)進立於(3)左手拍去(乙)之抓手同時
右手順拳衝(乙)之左腰。

(二) (乙)兩足立於原位左手鈎去(甲)拳同時右手順拳衝(甲)之右肋。

(甲)右足自(3)移立於(4)同時右手斫去(乙)拳左足自(2)移立於

(5)同時左手拗切(乙)之頸部。

(三) (乙)兩足仍立於原位。左手與(甲)之切手成十字形。抓去(甲)之拗切。同時

右手順扞(甲)之額上。

(甲)左足自(5)還立於(2)同時左手弔去(乙)之順扞手。右足自(4)還立於(3)同時右手順控(乙)之右腋下。

(四) (乙)兩足仍立於原位。左手搶(甲)之順控手。同時右手順切(甲)之左頸。

(甲)左足自(2)移立於(6)同時左手弔去(乙)之切手。

(乙)右足自(Ⅲ)退立於(X)左足自(Ⅱ)進立於(8)同時左手順切(甲)之右頸。

(甲)右足自(3)退立於(2)同時右手弔去(乙)之切手。左足自(6)進立於(3)同時右手順扞(乙)之額上。

(五) (乙)兩足立於原位。左手弔去(甲)之順扞手。同時右手拗抓(甲)之右肩。

(甲)兩足立於原位。右手拍去(乙)之抓手。同時左手順拳衝(乙)之右腰。

(六) (乙)兩足仍立於原位。右手鈎去(甲)拳。同時右手順拳衝(甲)之左肋。

(甲)左足自(3)移立於(7)同時左手斫去(乙)拳右足自(2)移立於(6)同時右手拗切乙(之)胸部。

(七)

(乙)兩足仍立於原位。右手與(甲)之切手成十字形。抓去(甲)之拗切。同時左手順扞(甲)之額上。

(甲)右足自(6)還立於(3)同時右手弔去(乙)之順扞手。左足自(7)還立於(3)同時左手順拴(乙)之左腋下。

(八)

(乙)兩足仍立於原位。右手搶(甲)之順拴手。同時左手順切(甲)之右頸。

(甲)右足自(2)移立於(5)同時右手弔去(乙)之切手。

(乙)左足自(8)退立於(11)右足自(X)進立於(11)同時右手順切(甲)之左頸。

(甲)左足自(3)退立於(2)同時左手弔去(乙)之切手。右足自(5)進立於(3)左手順扞(乙)之額上。

(乙)兩足立於原位。右手弔去(甲)之順扞手。同時左手拗抓(甲)之

左肩與(一)之(乙)相連接。

第十一節

抓切拴 (本節曹氏〔凱〕名曰攬手譚氏〔國泰〕名曰拗切前者無所取義後者簡而不明)

一 各個演習

(一) 鈎手順抓 (動作法見前)

(二) 斫手拗切

〔預備〕前弓後箭步

(1) 右前弓左後箭步 右手向下斫至右腿側 左手向方拗切

(2) 休止

(3) 左前弓右後箭步 左手向下斫至左腿側 右手向左方拗切

(4) 休止

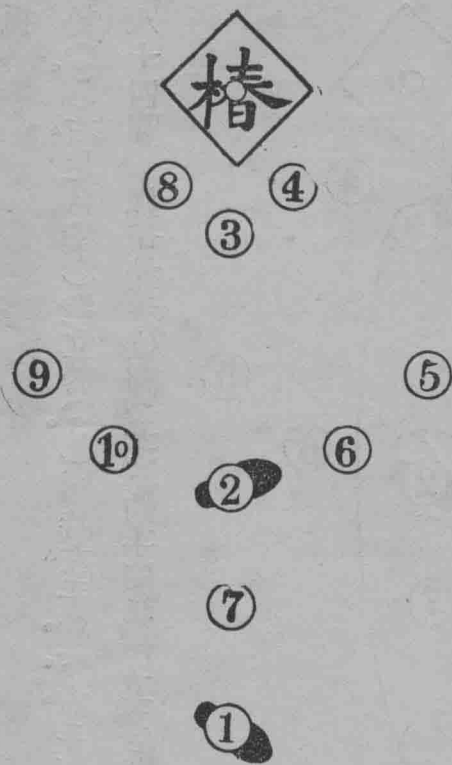
如斯反復至四四下「停」之令復立正之姿勢。

- (三) 吊手順拴 (動作法見前)
- (四) 照手順拳 (動作法見前)

二 連續演習

〔預備〕右足立於(1)左足立於(2)

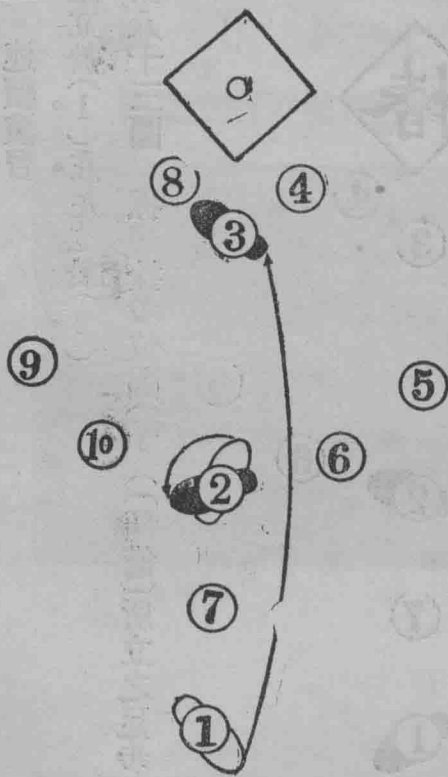
▲第八十三圖 抓切拴步位圖(子) (〔預備〕所立之足步圖)



(一) 鈎手順抓

左足仍立於(2) 右足自(1)進立於(3) 同時左手鈎下 右手順抓

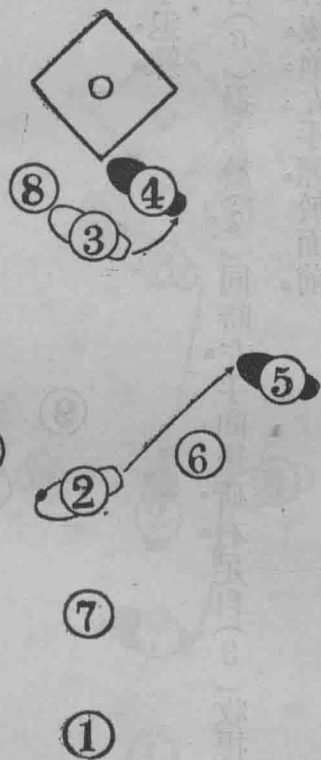
▲第八十四圖 抓切拴步位圖(丑)(鈎手順抓所立之足步圖)



(二) 斫手拗切

右足自(3)移立於(4) 同時右手斫下 左足自(2)移立於(5) 同時左手拗切

▲第八十五圖 抓切拴步位圖(寅)(斫手拗切所立之足步圖)



(三) 吊手順拴

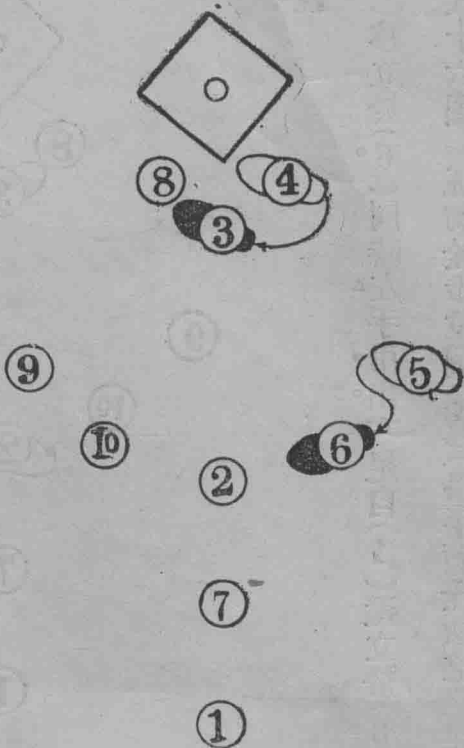
左足自(5)移立於(6)同時左手吊出右足自(4)還立於(3)同時右手順拴

▲第八十六圖 抓切拴步位圖(卯)(吊手順拴所立之足步圖)

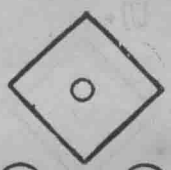
(四) 斫手退躲

左足自(6)退立於(7)同時左手向後斫右足自(3)收提立於(2)同時右手斫至右膝前左手照於面前。

▲第八十七圖 抓切拴步位圖(辰)(斫手退躲所立之足步圖)



5



4

8

3

6

6

2

7

1

10

9



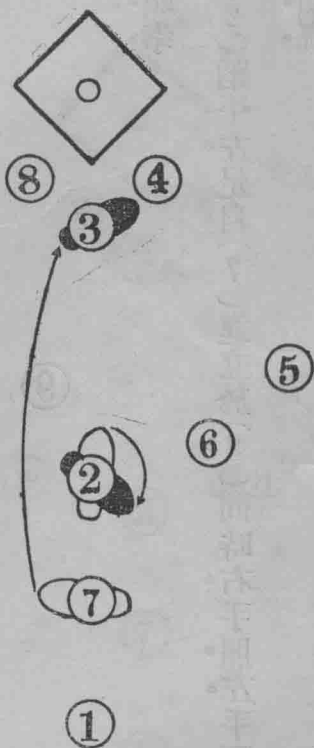
(五)照手順拳。

右足於(2)踏平左足自(7)進立於(3)同時右手照左手順拳。

(六)鈎手順抓。

兩足立於原位右手鈎下左手順抓。

▲第八十八圖 抓切拴步位圖(巳)照手順拳與鈎手順抓所立之足步圖



(七)斫手拗切

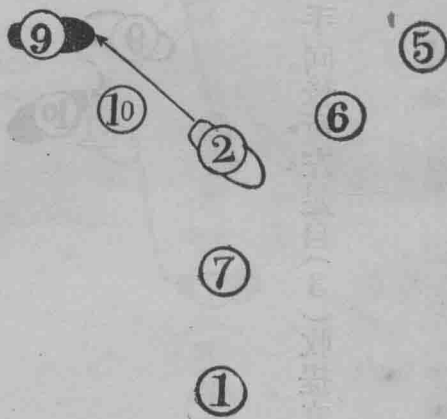
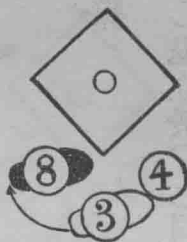
左足自(3)移立於(8)同時左手斫下右足自(2)移立於(9)同時右手拗切

▲第八十九圖 抓切拴步位圖(午)(斫手拗切所立之足步圖)

（八）弔手順拴。

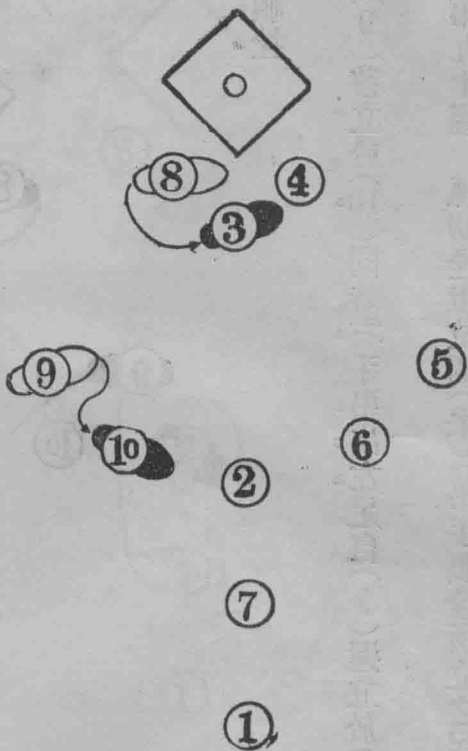
右足自（9）移立於（10）同時右手弔出左足自（8）還立於（3）同時左手順拴。

▲第九十圖 抓切拴步位圖（未）（弔手順拴所立之足步圖）



(九) 斫手退躲

右足自(2)退立於(7)同時右手向後斫左足自(3)收提立於(2)同時左手斫至左膝前右手照於面前

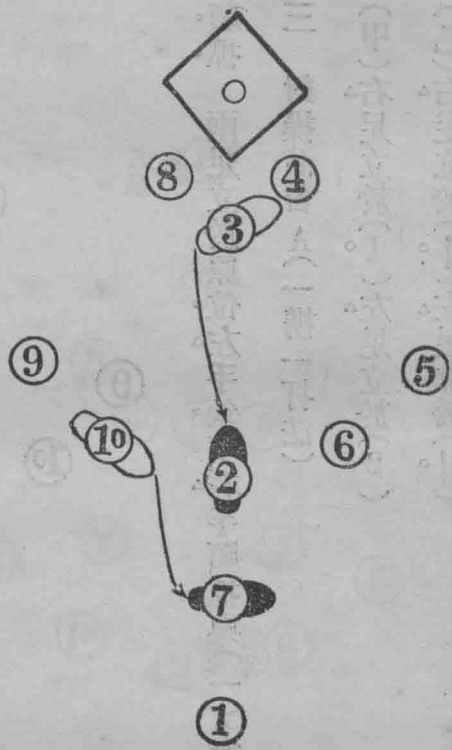


▲第九十一圖 抓切拴步位圖(申)(斫手退躲所立之足步圖)

(十) 照手順拳

左足於(2)踏平右足自(7)進立於(3)同時左照手右順拳

第九十二圖 抓切拴步位圖(西)(照手順拳所立之足步圖)



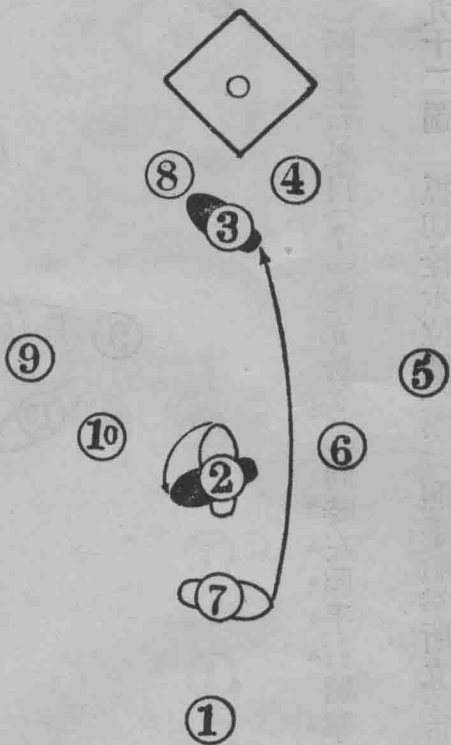
(鈎手順抓) 兩足立於原位。左手鈎下。右手順抓。與(一)之鈎手順抓相連接。

三 對操演習 A (一携一打法)

[預備]

(甲) 右足立於(1)。左足立於(2)。

(乙) 右足立於(1)。左足立於(11)。



▲第九十三圖 抓切拴對操步位圖(子)(甲)(乙)二人〔預備〕所立之圖



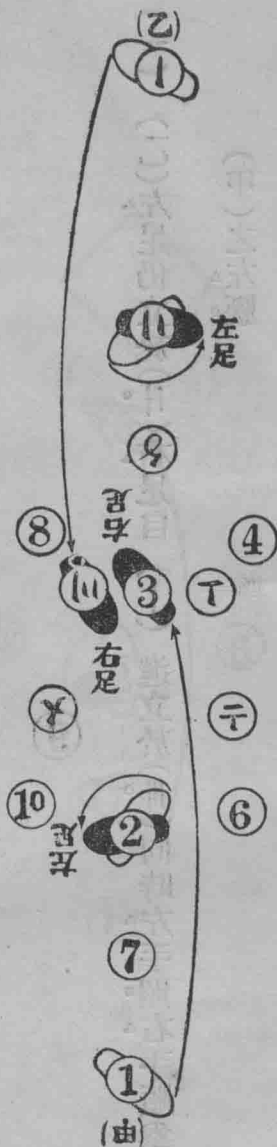
(一)

(乙)左足仍立於(甲)右足自(一)進立於(乙)同時左手照右手順拳衝

(甲)之左腰。

▲第九十四圖 抓切拴對操步位圖(丑)(一)(甲)(乙)所立之圖

▲第九十四圖 昇四益權其外圖(升五) (甲)(乙)兩足立圖



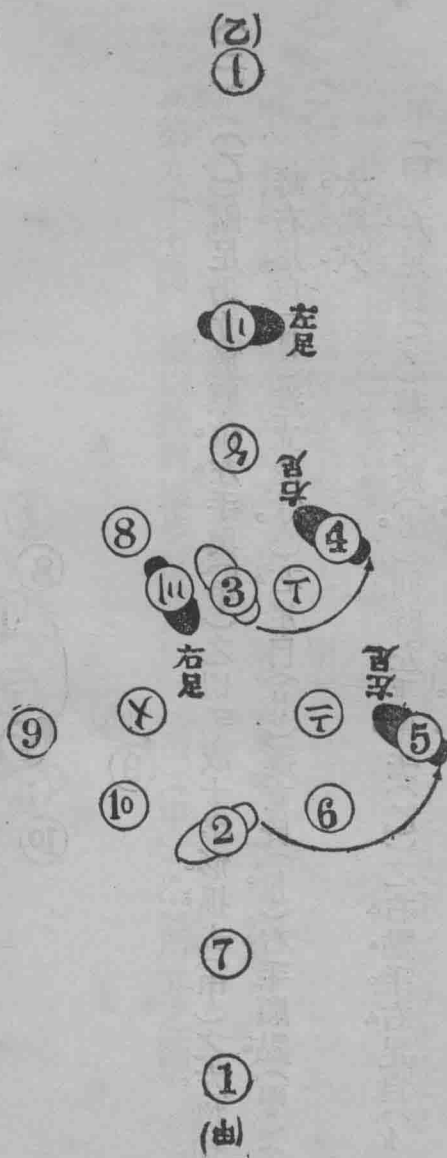
(甲)左足仍立於(2)以左手鉤去(乙)之右拳右足自(1)進立於(3)同時右手順抓(乙)之右肩。

(二) (乙)兩足立於原位以左手搶(甲)之右抓手即將右手拳再衝(甲)之右腰。

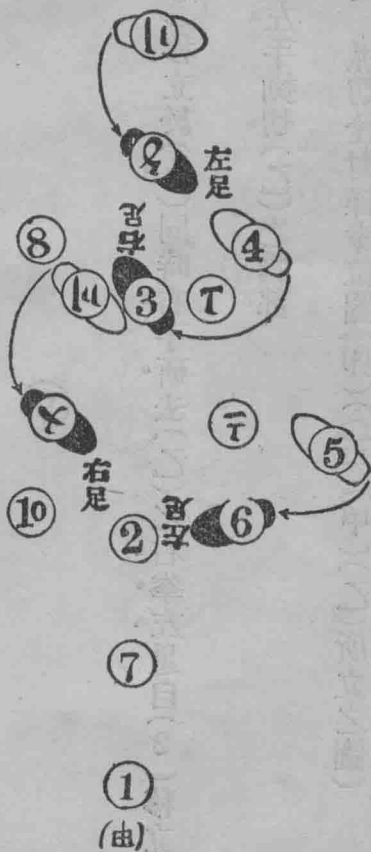
▲第九十五圖 抓切拴對操步位圖(寅)(二)(甲)(乙)所立之圖

▲第九十六圖 抓切拴對操步位圖(卯)(三)(甲)(乙)所立之圖

(甲)右足自(3)移立於(4)同時右手斫去(乙)之右拳左足自(2)移立於(5)同時左手拗切(乙)之胸部。



(乙)
①



(三)

(乙)兩足仍立於原位。左手與(甲)之切手成十字形。抓去(甲)之左拗切。同時右足自(Ⅲ)進立於(Ⅹ)。右足自(Ⅱ)進立於(Ⅷ)。右手順點(甲)之左太陽穴。

(甲)左足自(5)移立於(6)。同時左手弔去(乙)之右點。右足自(4)還立於(3)。同時右手順拴(乙)之右腋下。

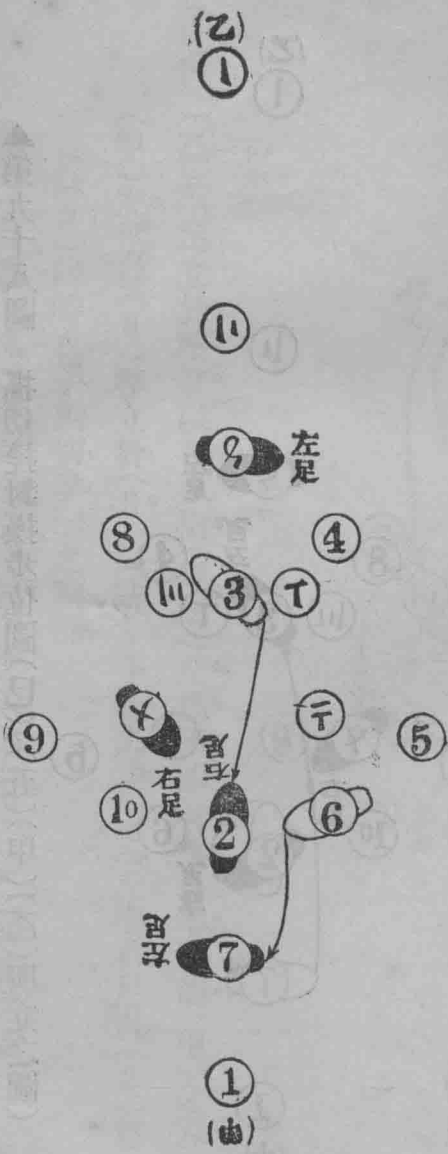
(四)

(乙)兩足立於原位。以左手搶(甲)之右拴手。同時右手順拳衝(甲)之腹部。
 (甲)左足自(6)退立於(7)。同時左手向後斫。右足自(3)收提立於(2)。同時右手斫去(乙)之右拳而退躲。

(五)

(乙)兩足仍立於原位。左手照右手抓(甲)之右肩。
 (甲)右足於(2)踏平。同時右手拍去(乙)之右抓手。左足自(7)進立於(3)。同時左手拳衝(乙)之右腰。

▲第九十七圖 抓切拴對操步位圖(辰)(四)(甲)(乙)所立之圖



▲第九十八圖 抓切拴對操步位圖(巳)(五)(甲)(乙)所立之圖



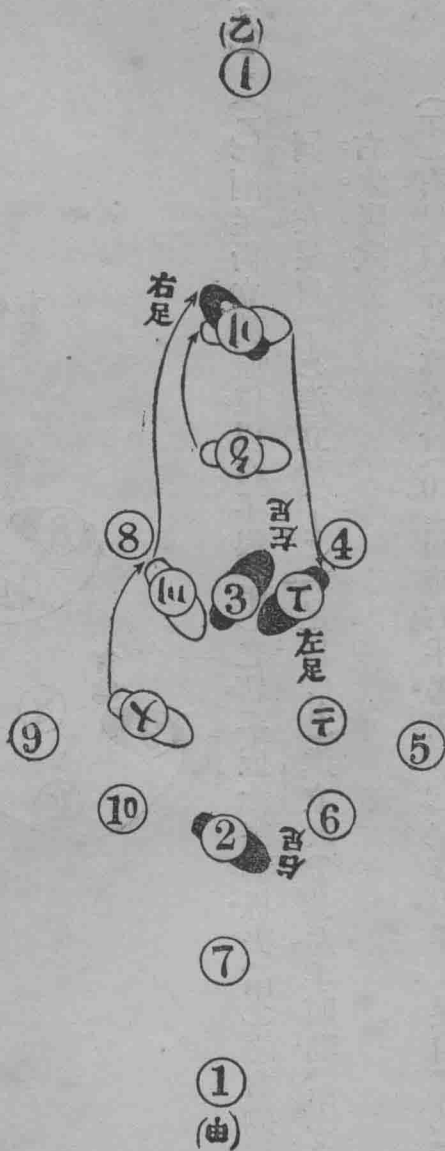
(六) (乙)左足自(8)退立於(11)右足自(X)退立於(11)同時右手鈎去(甲)

之右拳左足自(11)進立於(1)右足自(11)退立於(11)同時左手拳衝

(甲)之右腰

(甲)兩足立於原位右手鈎去(乙)拳同時左手順抓(乙)之左肩

▲第九十九圖 抓切拴對操步位圖(午)(六)(甲)(乙)所立之圖



(七)

(乙)兩足立於原位以右手搶(甲)之左抓手即將左手拳再衝(甲)之左腰。
 (甲)左足自(3)移立於(8)同時左手斫去(乙)之左拳右足自(2)移立於(9)同時右手拗切(乙)之胸部。

▲第一百圖 抓切拴對操步位圖(未)(七)(甲)(乙)所立之圖

(乙) ①

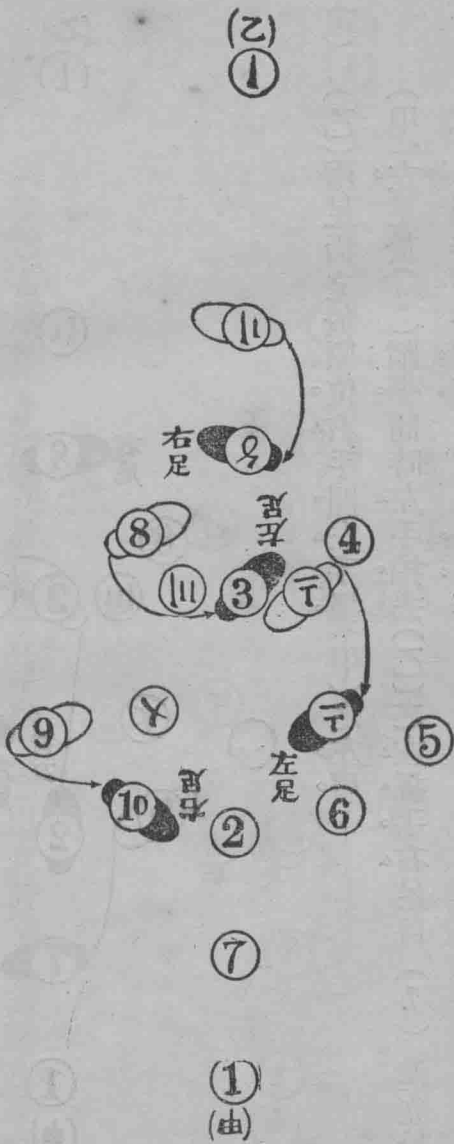


(八) (乙) 兩足仍立於原位。以右手與(甲)之切手成十字形。抓去(甲)之右拗切。

同時左足自(一)進立於(一三)。右足自(二)進立於(八)。左手順點(甲)之右太陽穴。

(甲)右足自(9)移立於(10)。同時右手弔去(乙)之左點。手左足自(8)還立於(3)。同時左手順拴(乙)之左腋下。

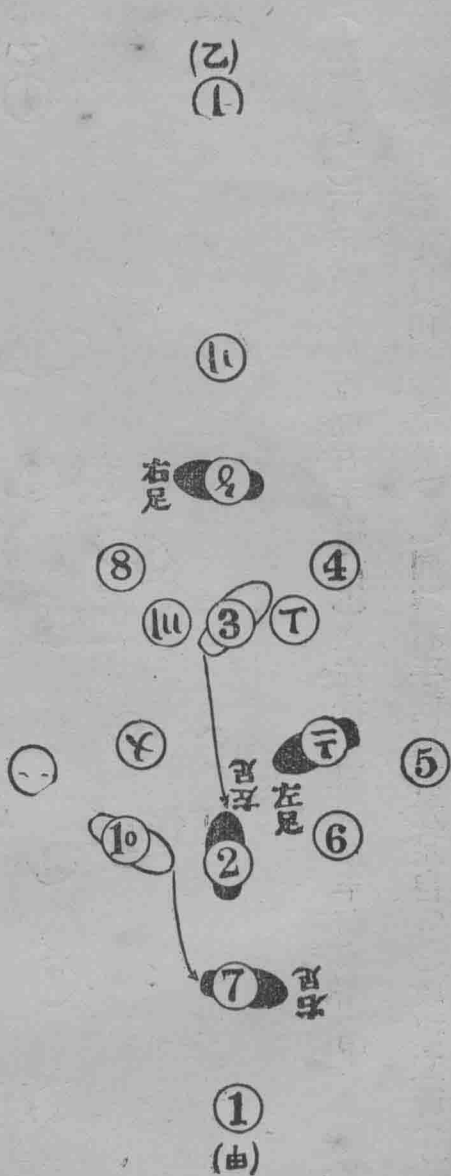
▲第一百一圖 抓切拴對操步位圖(申)(八)(甲)(乙)所立之圖



(九) (乙)兩足仍立於原位。右△手搶(甲)之左△拴手。同時左△手順拳衝(甲)之腹△部。

(甲)右足自(10)退立於(7)。同時右△手向後斫左△足自(3)收提立於(2)。同時左△手斫去(乙)之左△拳而退躲。

▲第一百二圖 抓切拴對操步位圖(酉)(九)(甲)(乙)所立之圖



(十)

(乙)兩足仍立於原位。右手照左手抓(甲)之左肩。

(甲)左足於(2)踏平。同時左手拍去(乙)之左抓手。右足自(7)進立於

(3)。同時右手拳衝(乙)之左腰。

▲第一百三圖 抓切拴對操步位圖(戌)(十)(甲)(乙)所立之圖

(乙) ①

⑩

右足 ⑨

⑧

④

③

①

⑧

⑤

⑦

左足

⑥

⑨

⑩

左足

②

⑦

①

(由)

(乙) 右足自(8)退立於(11)左足自(1)退立於(1)同時左手鈎去(甲)拳右足自(11)進立於(11)左足自(1)退立於(11)同時右手順拳衝(甲)之左腰與(1)之(乙)相連接。

B 對操對打法

(預備) (甲)右足立於(1)左足立於(2)

(乙)右足立於(1)左足立於(1)

(一) (甲)左足仍立於(2)右足自(1)進立於(3)同時左手照右手順拳衝

(乙)

(乙)左足仍立於(1)右足自(1)進立於(1)同時左手照右手順拳與

(甲)之右拳對擊

(二) (甲)右足自(3)移立於(4)同時右手斫下左足自(2)移立於(5)同時

左手拗切打(乙)

(乙)右足自(1)移立於(1)同時右手斫下左足自(1)移立於(1)同時

左手拗切與(甲)之左切手對擊

(三) (甲)左足自(5)移立於(6)同時左手弔出右足自(4)還立於(3)同時

右手順拴打(乙)

(乙)左足自(1)移立於(1)同時左手弔出右足自(1)還立於(1)同時

右手順拴與(甲)之右順拴對擊

(四) (甲)左足自(6)退立於(7)同時左手向後斫右足自(3)收提立於(2)

同時右手斫至右膝前左手照於面前退躲避去(乙)

(乙)左足自(1)退立於(1)同時左手向後斫右足自(1)收提立於(1)

同時右手斫至右膝前左手照於面前退躲避去(甲)

(五) (甲)右足於(2)踏平左足自(7)進立於(3)同時右手照左手順拳衝

(乙)

(乙)右足於(1)踏平左足自(1)進立於(1)同時右手照左手順拳與

(甲)之左拳對擊

(六) (甲)兩足立於原位右手鈎下左手順抓打(乙)

(乙)兩足立於原位右手鈎下左手順抓與(甲)之左順抓對擊

(七) (甲)左足自(3)移立於(8)同時左手斫下右足自(2)移立於(9)同時

右手拗切打(乙)

(乙)左足自(1)移立於(1)同時左手斫下右足自(1)移立於(1)同時

右手拗切與(甲)之右拗切對擊。

(八) (甲)右足自(9)移立於(10)同時右手弔出左足自(8)還立於(3)同時

左手順拴打(乙)

(乙)右足自(文)移立於(十)同時右手弔出左足自(一三)還立於(三)同時

左手順拴與(甲)之左順拴對擊。

(九) (甲)右足自(2)退立於(7)同時右手向後斫左足自(3)收提立於(2)

同時左手斫至左膝前右手照於面前退躲避去(乙)

(乙)右足自(二)退立於(一三)同時右手向後斫左足自(三)收提立於(二)

同時左手斫至左膝前右手照於面前退躲避去(甲)

(十) (甲)左足於(2)踏平右足自(7)進立於(3)同時左手照右手順拳衝

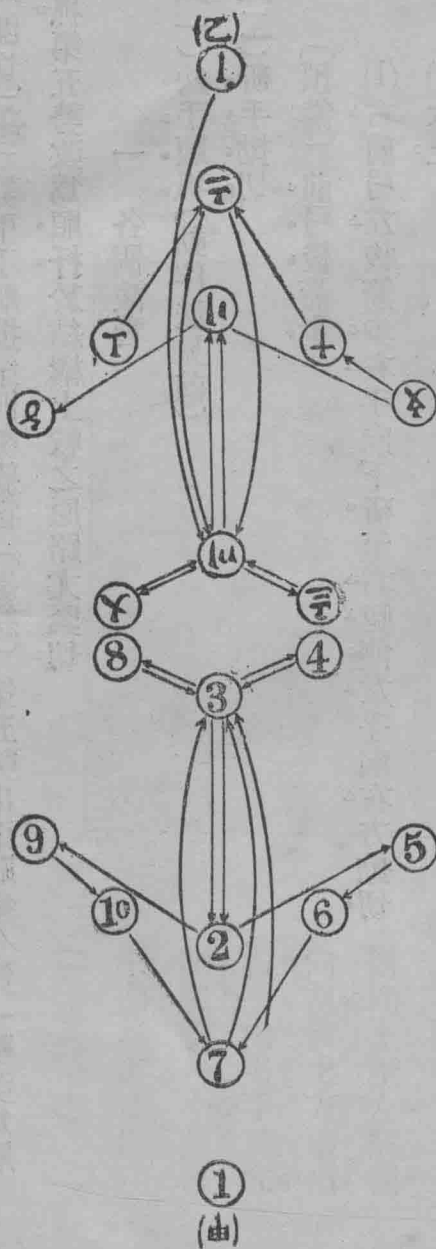
(乙)

(乙)左足於(二)踏平右足自(一三)進立於(三)同時左手照右手順拳與

(甲)之右順拳對擊。

(甲)兩足立於原位。左手鈎下。右手順抓打。(乙)與(一)之(甲)相連接。

▲第一百四圖 抓切拴對操步位圖 (本節A一携一打法已列詳圖此處祇繪簡圖亦易明瞭)



第十二節

雙切扞（本節陳氏〔士貞〕名曰正拗攙其第一勢爲颺手面張第二勢殺手拗攙〔卽切〕第三勢弔手順攙第四勢躲霍〔退躲〕第五勢串弔順拳今第一勢改爲順抓第五勢改爲順扞於結構上較之原路尤緊切。

一 各個演習

(一) 鈎手順抓（動作法見前）

(二) 斫手拗切

〔預備〕前弓後箭步

(1) 右前弓左後箭步 右手向下斫至右腿側 左手向右方拗切

(2) 休止

(3) 左前弓右後箭步 左手向下斫至左腿側 右手向左方拗切

(4) 休止

如斯反復至四四下「停」之令復立正之姿勢

(三) 弔手順切（本勢以切手爲主司攻擊弔手爲副司防守）

〔預備〕 水平八字步

(1) 左手由垂直斜向上至右肩前。向左前方出。右手由垂直於右側順畫一小圓形。平向前方切出。(掌心向上)

第一手
百順
五切
圖圖



(2) 休止。

(3) 右手由切。手落下。斜向上至左肩前。向左前方出。右手由弔。手於左側順畫一小圓形。平向前方切出。(掌心向上)

(4) 休止。

如斯反復至四四。下「停」之令。復立正之姿勢。

(四) 弔手順扞

〔預備〕 水平八字步

- (1) 左手向△左前上方弔出。右手組成半拳向△左側扞出。
- (2) 休止。
- (3) 右手向△右前上方弔出。左手組成半拳向△右側扞出。
- (4) 休止。

如斯反復至四四下「停」之令復立正之姿勢。

二 連續演習

〔預備〕 右足立於(1)左足立於(2) (本節連續與對操之步位均依次查照抓切△
拴之步位圖)

(一) 鈎手順抓

左足仍立於(2)左△手鈎下右足自(1)進立於(3)同時右△手順抓。

(二) 斫手拗切

右足自(3)移立於(4)同時右手斫下左足自(2)移立於(5)同時左手拗切

(三)弔手順切

左足自(5)移立於(6)同時左手弔出右足(4)還立於(3)右手順切

(四)雙鈎退躲(本勢專為退步避敵而設與斫手退躲同其作用因不適用於各個練

習故未列入)

左足自(6)退立於

(7)右足自(3)收

提立於(2)同時雙

手由上向下雙鈎於

右膝兩旁

第一百六十六圖



(五)弔手順扞

右足於(2)踏平右手起弔左足自(7)進立於(3)同時左手順扞

(六) 鈎手順抓。

兩足立於原位。右手鈎下。左手順抓。

(七) 斫手拗切。

左足自(3)移立於(8)。同時左手斫下。右足自(2)移立於(9)。同時右手拗切。

(八) 弔手順切。

右足自(9)移立於(10)。同時右手弔出。左足自(8)還立於(3)。同時左手順切。

(九) 雙鈎退躲。

右足自(10)退立於(7)。左足自(3)收提立於(2)。同時雙手由上向下雙鈎於

左膝兩旁。

(十) 弔手順扞。

左足於(2)踏平。左手起弔。右足自(7)進立於(3)。同時右手順扞。

(鈎手順抓。兩足立於原位。左手鈎下。右手順抓。與(一)鈎手順抓相連接。)

〔預備〕

(甲)右足立於(1)左足立於(2)

(乙)右足立於(1)左足立於(11)

(一) (乙)左足仍立於(11)右足自(1)進立於(11)同時左手照右手順拳衝

(甲)之左腰。

(甲)左足仍立於(2)以右手鈎去(乙)之右拳右足自(1)進立於(3)同時右手順抓(乙)之右肩。

(二) (乙)兩足立於原位以左手搶(甲)之右抓手即將右手拳再衝(甲)之右腰

(甲)右足自(3)移立於(4)同時右手斫去(乙)之右拳左足自(2)移立於(5)同時左手拗切(乙)之胸部。

(三) (乙)兩足仍立於原位左手抓去(甲)之左切手同時右足自(11)進立於

(X)左足自(11)進立於(8)右手順扞(甲)之額上。

(甲)左足自(5)移立於(6)同時左手弔去(乙)之右扞手右足自(4)還立於(3)同時右手順切(乙)之左腰。

(四) (乙)兩足立於原位。左手鈎去(甲)之右切手。同時雙切(甲)腰之兩旁。

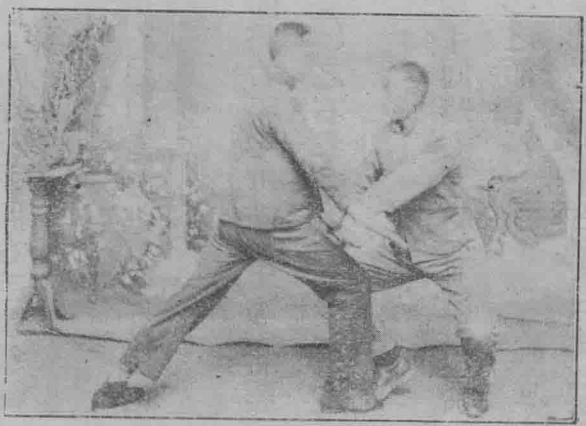
第 一 百 七 十 七 圖

弔手順切對操姿勢圖



第 一 百 八 十 八 圖

雙鈎退躲對操姿勢圖



(甲)左足自(6)退立於(7)。右足自(3)收提立於(2)。同時雙手鈎去

(乙)之雙切。

(五)

(乙)兩足仍立於原位。左手垂直。右手順鑿(甲)之面部。

(甲)右足於(2)踏平。同時右手弔去(乙)之右鑿手。左足自(7)進立於

(3)同時左手順扞(乙)之額上。

(六)

(乙)左足自(8)退立於(11)右足自(10)退立於(11)同時右手弔去(甲)

之左扞手。左足自(11)進立於(1)右足自(11)退立於(11)同時左手順

拳衝(甲)之右腰。

(甲)兩足立於原位。右手鈎去(乙)之左拳。同時左手順抓(乙)之左肩。

(七)

(乙)兩足立於原位。以右手搶(甲)之左抓手。即將左手拳再衝(甲)之左腰。

(甲)左足自(3)移立於(8)同時左手斫去(乙)之左拳。右足自(2)移立

於(7)同時右手拗切(乙)之胸部。

(八)

(乙)兩足仍立於原位。右手抓去(甲)之右切手。同時左足自(1)進立於

(1)右足自(11)進立於(8)左順扞(甲)之額上。

(甲)右足自(9)移立於(10)同時右手弔去(乙)之左扞手。左足自(8)還

立於(3)同時左手順切(乙)之右腰。

(九) (乙)兩足立於原位。右手鈎去(甲)之左切手。同時雙切(甲)腰之兩旁。

(甲)右足自(10)退立於(7)左足自(3)收提立於(2)同時雙手鈎去

(乙)之雙切。

(十) (乙)兩足立於原位。右手垂直左手順鑿(甲)之面部。

(甲)左足於(2)踏平。同時左手弔去(乙)之左鑿手。右足自(7)進立於

(3)同時右手順扞(乙)之額上。

(乙)右足自(8)退立於(11)左足自(13)退立於(1)同時左手弔

去(甲)之右扞手。右足自(11)進立於(11)左足自(1)退立於(11)

同時右手順拳衝(甲)之乙腰與(1)之(乙)相連接。

第十三節 擻抓扞 (本節項氏〔金伯〕名曰擻擻迎面)

一 各個演習

(一)照手順擻 (本勢以擻手為主。司攻擊。照手爲副。司防守)

〔預備〕 水平八字步

(1) 右手由垂直向上至肩平。於右側逆畫一小圓形至肩平。向下平擻。同時左手由垂直起手至胸前於胸之左方逆畫一小圓形。屈肘照於面前。(如照手順拳之照手)

(2) 休止。

(3) 左手由照手於左側逆畫一小圓形至肩平。向下平擻。同時右手由擻手起手

至胸前於胸之右方逆畫一小圓形。屈肘照於面前。

(4) 休止。

如斯反復至四四。下「停」之令。復立正之姿勢。

第一照
一手
百順
九擻
圖圖



(一) 弔手拗抓。

〔預備〕前弓後箭步。

- (1) 右前弓左後箭步。右手向右前上方弔出。左手向右方拗抓出。
- (2) 休止。

- (3) 左前弓右後箭步。左手向左前上方弔出。右手向左方拗抓出。
- (4) 休止。

如斯反復至四四。下「停」之令。復立正之姿勢。

(二) 弔手順扞。

〔預備〕水平八字步。

- (1) 左手向左前上方弔出。右手組成半拳。向右侧扞出。
- (2) 休止。

- (3) 右手向右前上方弔出。左手組成半拳。向左侧扞出。

- (4) 休止。

如斯反復至四四下「停」之令復立正之姿勢。

(四)照手順拳(動作法見前)

二 連續演習

(預備)右足立於(1)左足立於(2)。(本節連續與對操之步位仍依次查抓切拴步位圖)

(一)照手順擻

左足仍立於(2)右足自(1)進立於(3)同時左手照右手順擻

(二)弔手拗抓

右足自(3)移立於(4)同時右手弔出左足自(2)移立於(5)同時左手拗抓

(三)弔手順扞

左足自(5)移立於(6)同時左手弔出右足自(4)還立於(3)同時右手順扞

(四)雙鈎退躲

左足自(6)退立於(7)右足自(3)收提立於(2)同時雙手由上向下雙鈎於

右膝之兩旁。

(五)照手順拳。

右足於(2)踏平。左足自(7)進立於(3)同時右手照左手順拳。

(六)照手順擻。

兩足立於原位。右手照左手順擻。

(七)弔手拗抓。

左足自(3)移立於(8)同時左手弔出。右足自(2)移立於(9)同時右手拗抓。

(八)弔手順扞。

右足自(9)移立於(10)同時右手弔出。左足自(8)移立於(3)同時右手順扞。

(九)雙鈎退躲。

右足自(10)退立於(7)左足自(3)收提立於(2)同時雙手由上向下雙鈎於

左膝之兩旁。

(十)照手順拳。

左足於(2)踏平右足自(7)進立於(3)同時左手照右手順拳

(照手順擻)兩足立於原位左手照右手順擻與(一)之照手順擻相連接)

三 對操演習(一携一打法)

〔預備〕

(甲)右足立於(1)左足立於(2)

(乙)右足立於(1)左足立於(1)

(一) (乙)左足仍立於(1)右足自(1)進立於(1)同時左手照右手順拳衝

(甲)之左腰。

(甲)兩足立於原位以左手鈎去(乙)之右順拳。

(乙)兩足立於原位右手再順拳衝(甲)之腹部。

(甲)左足仍立於(2)右足自(1)進立於(3)同時右手擻去(乙)之右手

拳。

(二) (乙)兩足仍立於原位以左手順點(甲)之右太陽穴。

(甲)右足自(3)移立於(4)同時右手弔去(乙)之左點手左足自(2)移

立於(5)同時左手拗抓(乙)之胸部。

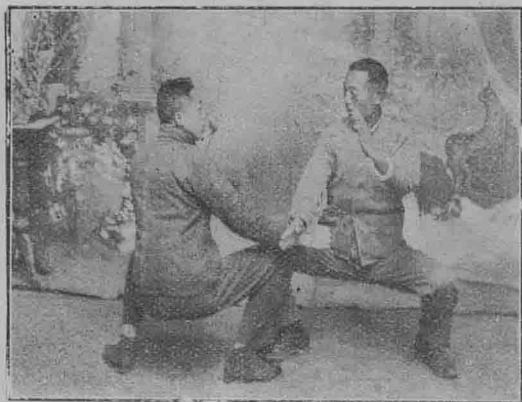
第一百十圖

照手順撕對操姿勢起點圖



第一百十一圖

照手順撕對操姿勢定點圖



(三)

(乙)兩足仍立於原位。左手鈎去(甲)之左拗抓。同時右足自(川)進立於

(X)左足自(II)進立於(8)右手順點(甲)之左太陽穴。

(甲)左足自(5)移立於(6)同時左手弔去(乙)之右點。手右足自(4)還

立於(3)同時右手順扞(乙)之額上。

(四)

(乙)兩足立於原位。左手弔去(甲)之右順扞。同時雙切(甲)腰之兩旁。

(甲)左足自(6)退立於(7)右足自(3)收提立於(2)同時雙手鈎去

(乙)之雙切。

(五)

(乙)兩足立於原位。左手照右手順抓(甲)之右肩。

(甲)右足於(2)踏平。同時右手拍去(乙)之右抓手。左足自(7)進立於

(3)同時左手順拳衝(乙)之右腰。

(六)

(乙)左足自(8)退立於(11)右足自(X)退立於(11)同時右手鈎去(甲)之左順拳。左足自(11)進立於(1)右足自(11)退立於(11)同時左手順

拳衝(甲)之右腰。

(甲)兩足立於原位。右手鈎去(乙)之左順拳。

(乙)兩足立於原位。左手再順拳衝(甲)之腹部。

(甲)兩足仍立於原位。左手擗去(乙)之左順拳。

(七) (乙)兩足仍立於原位。以右手順點(甲)之左太陽穴。

(甲)左足自(3)移立於(8)同時左手弔去(乙)之右點手。右足自(2)移立於(9)同時右手拗抓(乙)之胸部。

(八) (乙)兩足仍立於原位。右手鈎去(甲)之右拗抓。同時左足自(1)進立於

(1)右足自(11)進立於(8)左手順點(甲)之右太陽穴。

(甲)右足自(9)移立於(10)同時右手弔去(乙)之左點手。左足自(8)還立於(3)同時左手順扞(乙)之額上。

(九) (乙)兩足立於原位。右手弔去(甲)之左順扞。同時雙切(甲)腰之兩旁。

(甲)右足自(10)退立於(7)左足自(3)收提立於(2)同時雙手鈎去(乙)之雙切。

(十) (乙)兩足立於原位。右手照左手順抓(甲)之左肩。

(甲)右足於(2)踏平。同時左手拍去(乙)之左抓手。右足自(7)進立於(3)同時右手順拳衝(乙)之左腰。

(乙)右足自(乙)退立於(二)左足自(一)退立於(一)同時左手鈎去(甲)之右順拳右足自(二)進立於(三)左足自(一)退立於(二)同時右手順拳衝(甲)之左腰與(一)之(乙)相連接。

第十四節 四抓手 (本節許氏〔昭明〕名曰正拗抓)

一 各個演習

(一)鈎手順抓(動作法見前)

(二)弔手拗抓

〔預備〕前弓後箭步

(1)右前弓左後箭步。右手向右前上方弔出。左手向右手方抓出。

(2)休止。

(3)左前弓右後箭步。左手向左前上方弔出。右手向左手方抓出。

(4)休止。

如斯反復至四四下「停」之令復立正之姿勢。

(三) 弔手順抓 (本勢以抓手為主。司攻擊。弔手為副。司防守。)

〔預備〕 水平八字步。

(1) 左手由垂直於胸之右邊斜向上。過面前。向左上方弔出。同時右手由垂直下臂上屈於胸之右邊。向右方抓出。

(2) 休止。



第一百二十圖
弔手順抓圖

(4) 休止。

(3) 右手由抓手於胸之左邊斜向上。過面前。向左上方弔出。同時左手由弔手落。下臂屈於胸之左邊。向左方抓出。

如斯反復至四四下「停」之令。復立正之姿勢。

(四)雙抓。(本勢與他勢不同。他勢一手攻。一手守。此則雙手均取攻勢。必先將他種手法預爲招架。敵人來手。而後向前衝鋒。庶無隙可乘。)

(預備)前弓後箭步。

(1)右前弓左後箭步。雙手由垂直於胸前各向左右順畫一中圓形。復至胸前向前方雙抓出。

(2)休止。

(3)左前弓右後箭步。雙手由抓勢各向左右順畫一中圓形。至胸前向前方雙抓出。

(4)休止。

第一百十三圖
雙抓姿勢圖



如斯反復至四四下「停」之令復立正之姿勢。

二 連續演習

〔預備〕右足立於(1)左足立於(2)。(本節連續與對操之步位仍依次查照抓切拴步位圖)

(一) 鈎手順抓。

左足仍立於(2)左手鈎下右足自(1)進立於(3)同時右手順抓。

(二) 弔手拗抓。

右足自(3)移立於(4)同時右手弔出左足自(2)移立於(5)同時左手拗抓。

(三) 弔手順抓。

左足自(5)移立於(6)同時左手弔出右足自(4)還立於(3)同時右手順抓。

(四) 雙弔退躲。(本勢亦退步姿勢之一也。招架上部敵手退步避敵)

左足自(6)退立於(7)右足自(3)收提立於(2)同時雙手於胸前向左右弔出。

第一百四十四圖
雙吊退躲圖



(五)雙抓

右足於(2)踏平左

足自(7)進立於

(3)同時雙手抓出

(六)鈎手順抓

兩足立於原位右手

鈎下左手順抓

(七)弔手拗抓

左足自(3)移立於(8)同時左手弔出右足自(2)移立於(9)同時右手拗抓

(八)弔手順抓

右足自(9)移立於(10)同時右手弔出左足自(8)還立於(3)同時左手順抓

(九)雙弔退躲

右足自(10)退立於(7)左足自(3)收提立於(2)同時雙手於胸前向左右弔

出。

(十) 雙抓。

左足於(2)踏平。右足自(7)進立於(3)。同時雙手抓出。

(鈎手順抓。兩足立於原位。左手鈎下。右手順抓與(一)之鈎手順抓相連接。)

三 對操演習(一携一打法)

[預備] (甲)右足立於(1)。左足立於(2)。

(乙)右足立於(1)。左足立於(1)。

(一) (乙)左足仍立於(1)。右足自(1)進立於(1)。同時左手照右手順拳衝。

(甲)之左腰。

(甲)左足仍立於(2)。左手鈎去(乙)之右順拳。同時右足自(1)進立於

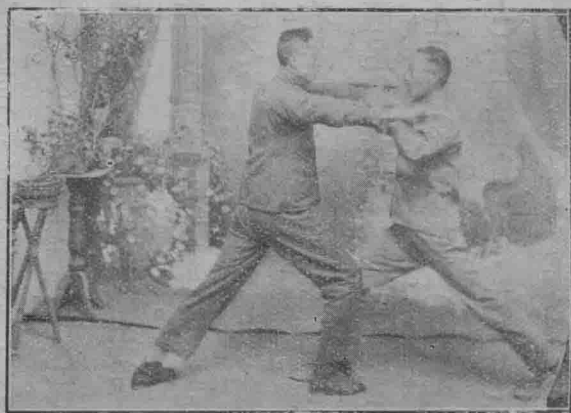
(3)。右手順抓(乙)之右肩。

(二) (乙)兩足立於原位。右手鈎去(甲)之右順抓。同時左手順點(甲)之右太陽

穴。

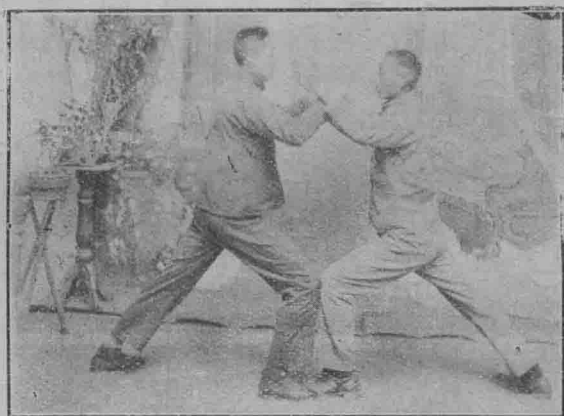
第一百五十五圖

雙吊退躲對操姿勢圖



第一百六十圖

雙抓對操姿勢圖



(甲)右足自(3)移立於(4)同時右手吊去(乙)之左點手左足自(2)移立於(5)同時左手拗抓(乙)之胸部。

(三)
(乙)兩足仍立於原位左手鈎去(甲)之左抓手同時右足自(三)進立於

(X) 左足自(II)進立於(8)右手順扞(甲)之額上。

(甲)左足自(5)移立於(6)同時左手弔去(乙)之右扞手右足自(4)還立於(3)同時右手順抓(乙)之左肩。

(四) (乙)兩足立於原位左手鈎去(甲)之右抓手同時雙點(甲)之兩太陽穴。

(甲)左足自(6)退立於(7)右足自(3)收提立於(2)同時雙手弔去(乙)之雙點手。

(五) (甲)右足於(2)踏平左足自(7)進立於(3)同時雙手抓(乙)之兩肩。

(乙)兩足仍立於原位雙手弔去(甲)之雙抓手。

(六) (乙)左足自(8)退立於(II)右足自(X)退立於(III)左足自(II)進立於(1)右足自(III)退立於(II)同時左手順拳衝(甲)之右腰。

(甲)兩足立於原位右手鈎去(乙)之左手拳同時左手順抓(乙)之左肩。

(七) (乙)兩足立於原位左手鈎去(甲)之左順抓同時右手順點(甲)之左太陽穴。

(甲)左足自(3)移立於(8)同時左手弔去(乙)之右點手右足自(2)移立於(9)同時右手拗抓(乙)之胸部。

(八) (乙)兩足仍立於原位。右手鈎去(甲)之右抓手。同時左足自(1)進立於

(1)右足自(11)進立於(8)左手順扞(甲)之額上。

(甲)右足自(9)移立於(10)同時右手弔去(乙)之左扞手左足自(8)還立於(3)同時左手順抓(乙)之右肩。

(九) (乙)兩足立於原位。右手鈎去(甲)之左抓手。同時雙點(甲)之兩太陽穴。

(甲)右足自(10)退立於(7)左足自(3)收提立於(2)同時雙手弔去(乙)之雙點手。

(十) (甲)左足於(2)踏平。右足自(7)進立於(3)同時雙手抓(乙)之兩肩。

(乙)兩足仍立於原位。雙手弔去(甲)之雙抓手。

(乙)右足自(8)退立於(11)左足自(1)退立於(1)右足自(11)進立於(11)左足自(1)退立於(11)同時右手順拳衝(甲)之左腰。

與(一)之(乙)相連接。

第十五節

三切手(本節王氏〔行〕名曰中邊攪切。又名攪。其中邊步中步共有切手三名之曰中邊攪者。兼以步位而名之也。)

一 各個演習

(一)弔手順抓。

〔預備〕水平八字步。

(1)左手向△左前上方弔出。右手向△右方抓出。

(2)休止。

(3)右手向△右前上方弔出。左手向△左方抓出。

(4)休止。

如斯反復至四四。下「停」之令復立正之姿勢。

(二)斫手拗切(動作法見前)

(三) 弔手順切。

〔預備〕 水平八字步。

(1) 左手向左前上方弔出。右手向前方切出。

(2) 休止。

(3) 右手向右前上方弔出。左手向前方切出。

(4) 休止。

如斯反復至四四下「停」之令。復立正之姿勢。

(四) 下鈎拗角。

〔預備〕 前弓後箭步。

(1) 右手向右邊下鈎。左手向右方拗角出。

(2) 休止。

(3) 左手向左邊下鈎。右手向左方拗角出。

(4) 休止。

如斯反復至四四下「停」之令復立正之姿勢。

(五) 弔手順扞 (動作法見前)

(六) 雙切 (本勢雙手同時攻人之勢也。須預為招架敵人來手不致為人乘隙而入)

〔預備〕前弓後箭步

(1) 右前弓左後箭步。兩手由垂直於胸前向上各向左右順畫一中圓形至下方向中間平切 (掌心上)



(2) 休止

(3) 左前弓右後箭步。兩手由雙切手向上各向左右順畫一中圓形至下方向中間平切 (掌心上)

第一百十七圖
雙切姿勢圖

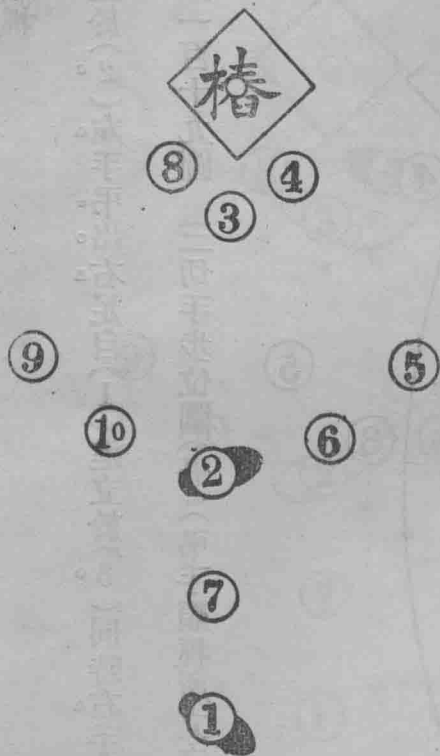
(4) 休止。

如斯反復至四四下「停」之令復立正之姿勢。

二 連續演習

〔預備〕右足立於(1)左足立於(2)。

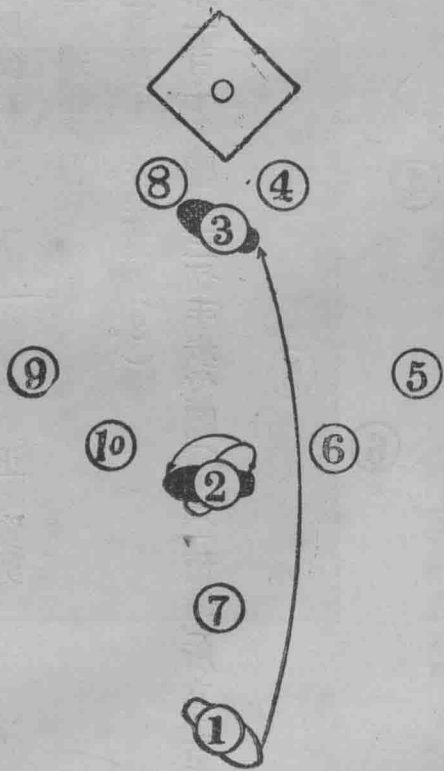
▲第一百十八圖 三切手步位圖(子)(〔預備〕所立之足步圖)



(一) 弔手順抓

左足仍立於(2) 左手弔出右足自(1)進立於(3) 同時右手順抓

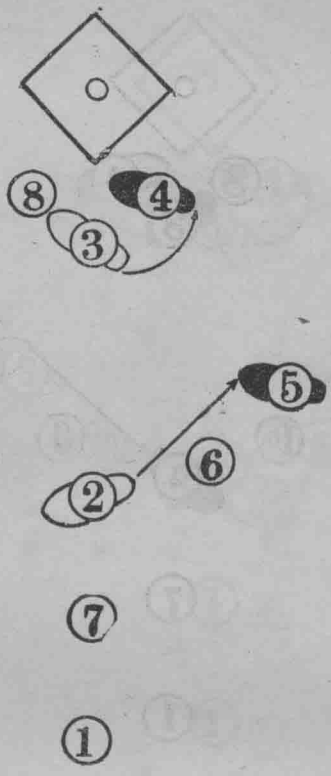
▲第一百十九圖 三切手步位圖(丑)(弔手順抓所立之足步圖)



(二) 斫手拗切

右足自(3)移立於(4)同時右手斫下左足自(2)移立於(5)同時左手拗切

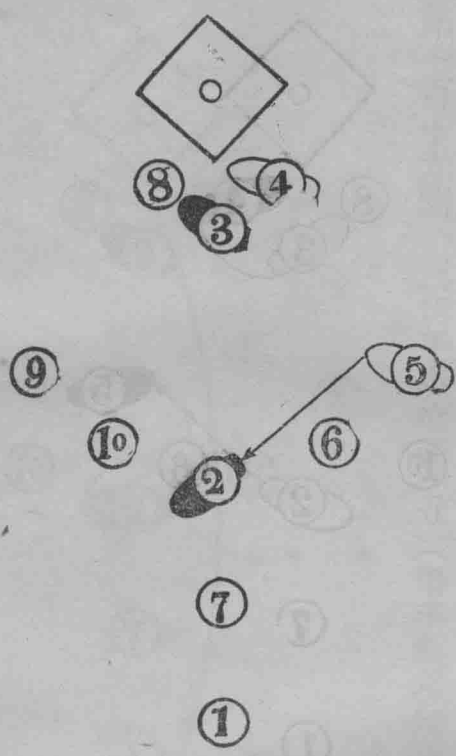
▲第一百二十圖 三切手步位圖(寅) (斫手拗切所立之足步圖)



(三) 弔手順切

左足自(5)還立於(2)同時左手弔出右足自(4)還立於(3)同時右手順切

▲第一百二十一圖 三切手步位圖(卯)(弔手順切所立之足步圖)



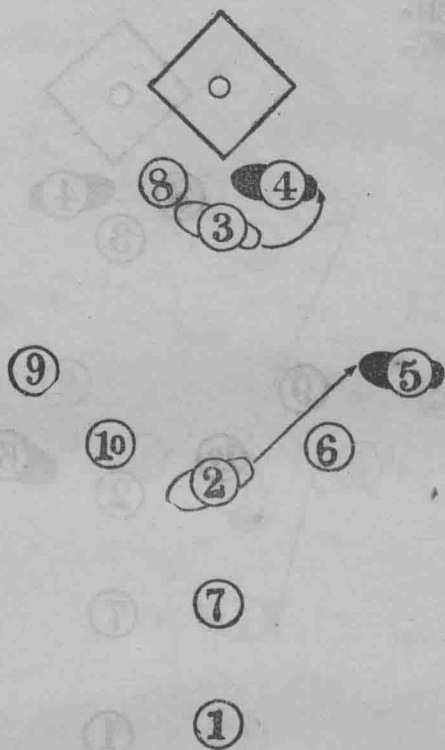
(四)下鈎拗角

右足自(3)再立於(4)同時右手下鈎左足自(2)再立於(5)同時左手拗角

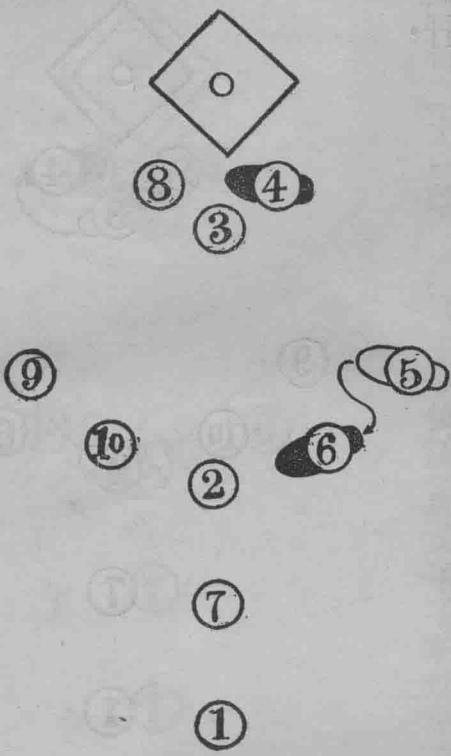
▲第一百二十二圖 三切手步位圖(辰)(下鈎拗角所立之足步圖)

(五) 吊手順扞

右足仍立於(4)左足自(5)移立於(6)同時左手吊出右手順扞



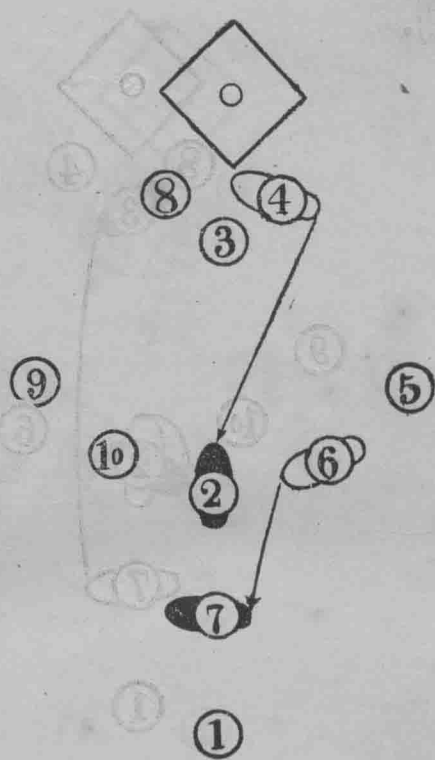
▲第一百二十三圖 三切手步位圖(巳)(弔手順扞所立之足步圖)



(六)雙鈎退躲

左足自(6)退立於(7)右足自(4)收提立於(2)同時雙手向下鈎

▲第一百二十四圖 三切手步位圖(午)(雙鈎退躲所立之足步圖)



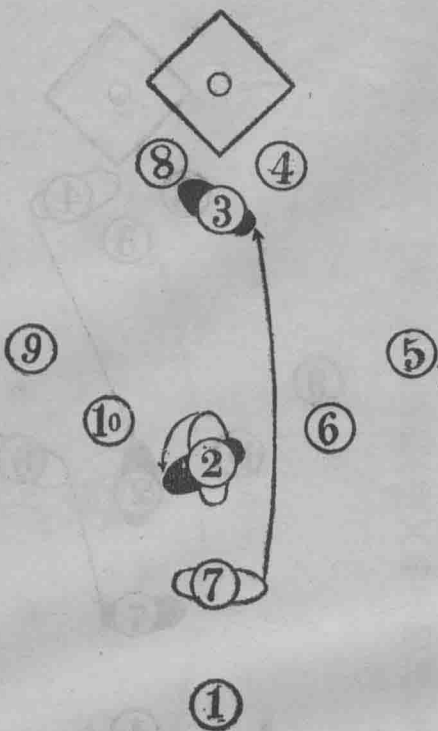
(七)雙切。

右足於(2)踏平。左足自(7)進立於(3)同時雙手切。

(八)弔手順抓。

兩足立於原位。右手弔。左手順抓。

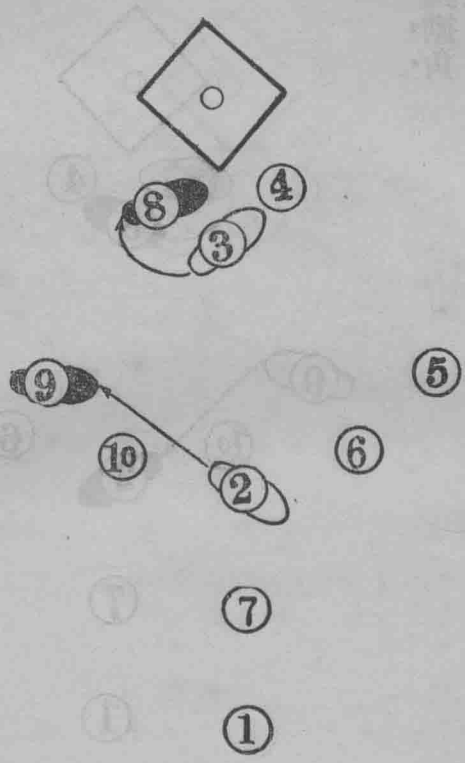
▲第一百二十五圖（三切手步位圖）未（雙切與弔手順抓所立之足步圖）



（九）斫手拗切。

左足自（3）移立於（8）。同時左手斫下。右足自（2）移立於（9）。同時右手拗切。

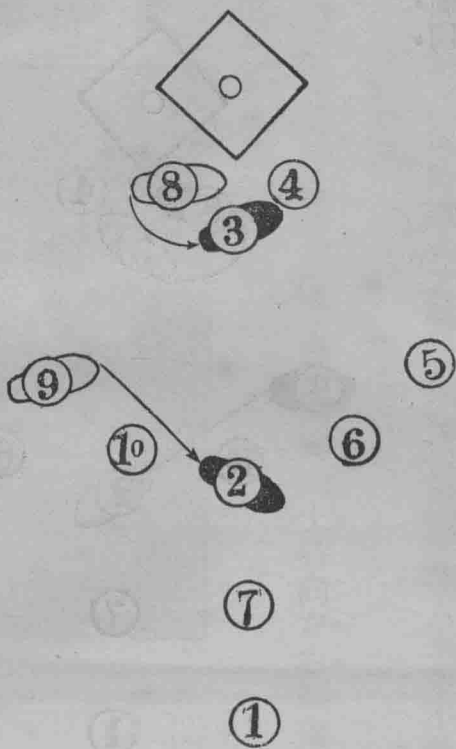
▲第一百二十六圖 三切手步位圖(申)(斫手拗切所立之足步圖)



(十) 弔手順切。

右足自(9)還立於(2)同時右手弔出左足自(8)還立於(3)同時左手順切。

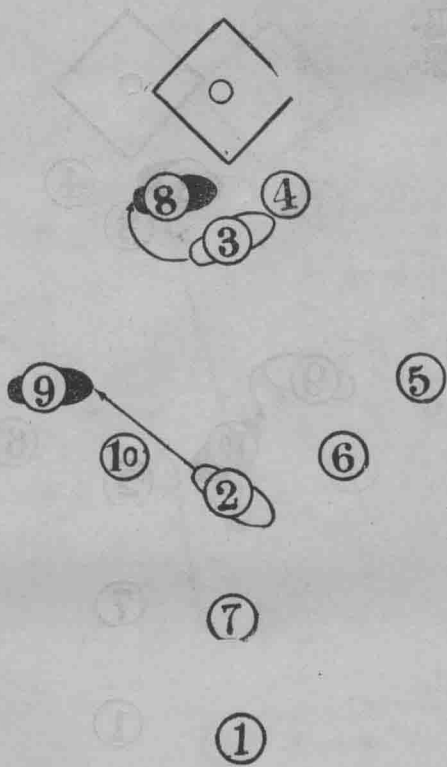
▲第一百二十七圖 三切手步位圖(酉)(弔手順切所立之足步圖)



(十一)下鈎拗角

左足自(3)再立於(8)同時左手下鈎右足自(2)再立於(9)同時右手拗角

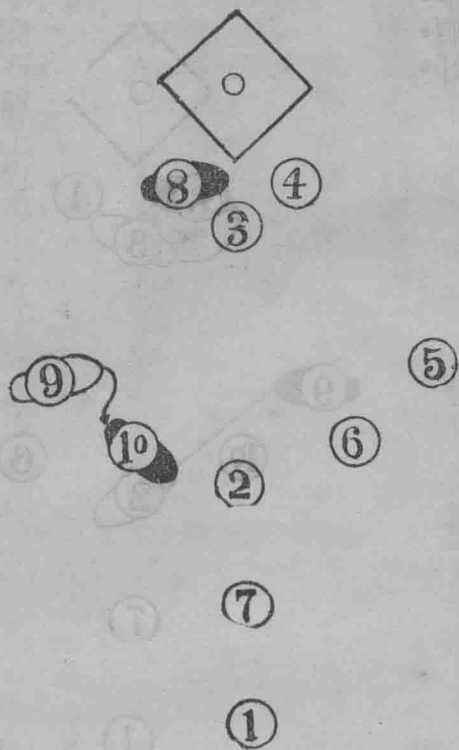
▲第一百二十八圖 三切手步位圖(戌)(下鈎拗角所立之足步圖)



(十二) 弔手順扞

左足仍立於(8)右足自(9)移立於(10)同時右手順扞

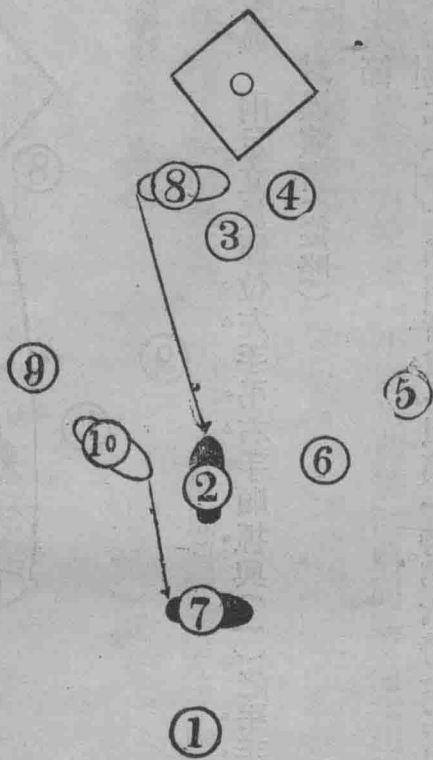
▲第一百二十九圖 三切手步位圖(亥)(弔手順扞所立之足步圖)



(十三)雙鈎退躲

右足自(10)退立於(9)左足自(8)收提立於(2)同時雙手向下鈎

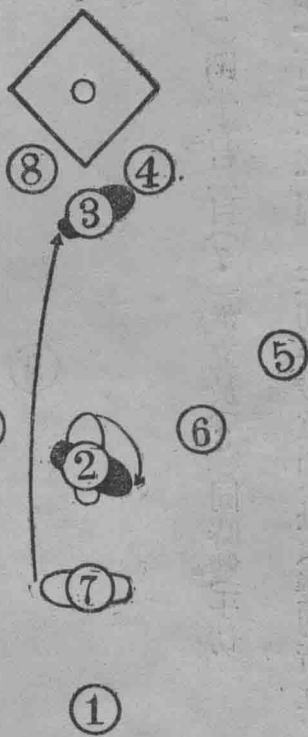
▲第一百三十圖 三切手步位圖(子)(雙鈎退躲所立之足步圖)



(十四)雙切。

左足於(2)踏平。右足自(7)進立於(3)同時雙手切。

▲第一百三十一圖 三切手步位圖(丑)(雙切所立之足步圖)



(弔手順抓 兩足立於原位。左手弔。右手順抓。與(一)之弔手順抓相連接。)

三 對操演習(從略)

第十六節

三弔手 (本節楊氏〔步〕名曰擻搶手以第一勢第六勢命名也。)

各個演習

(一) 照手順擄。

〔預備〕 水平八字步。

(1) 左手由垂直於左方逆畫一小圓形照於面前。同時右手由垂直於右側逆畫

一小圓形而平擄出。

(2) 休止。

(3) 右手由擄手於右方逆畫一小圓形照於面前。同時左手由垂直於左側逆畫

一小圓形而平擄出。

(4) 休止。

(四) 如斯反復至四四下「停」之令。復立正之姿勢。

(二) 下鈎拗角(動作法見前)

(三) 吊手順抓。

〔預備〕 水平八字步。

(1) 左手向左前上方吊出。右手向右方抓出。

(2) 休止。

(3) 右手向右上前方弔出。左手向左方抓出。

(4) 休止。

如斯反復至四四。下「停」之令。復立正之姿勢。

(四) 弔手拗拴。

〔預備〕前弓後箭步。

(1) 右前弓左後箭步。右手由垂直向右前上方弔出。左手由垂直移至右肘下。向左平拴出。

(2) 休止。

(3) 左前弓右後箭步。左手由拴手向左前上方弔出。右手由弔手移至左肘下。向右平拴出。

(4) 休止。

如斯反復至四四。下「停」之令。復立正之姿勢。

(五) 弔手順扞 (動作法見前)

(六) 雙抓

〔預備〕前弓後箭步

- (1) 右前弓左後箭步。雙手各向左右順畫一中圓形。向前方雙抓出。
- (2) 休止。
- (3) 左前弓右後箭步。雙手各向左右順畫一中圓形。向前方雙抓出。
- (4) 休止。

如斯反復至四四。下「停」之令。復立正之姿勢。

二 連續演習

〔預備〕右足立於(1)左足立於(2)。(本節所立之步位。依次查照三切手步位圖)

(一) 照手順擻

左足仍立於(2)右足自(1)進立於(3)同時左手照右手順擻

(二) 下鈎拗角

右足自(3)移立於(4)同時右手下鉤左足自(2)移立於(5)同時左手拗角

(三)弔手順抓

左足自(5)還立於(2)同時左手弔出右足自(4)還立於(3)同時右手順抓

(四)弔手拗拴

右足自(3)再立於(4)同時右手弔出左足自(2)再立於(5)同時左手拗拴

(五)弔手順扞

右足仍立於(4)左

足自(5)移立於

(6)同時左手弔出

右手順扞

(六)球搶退躲(本勢

亦退守姿勢之一雙

手搶敵人之手向後

第一百二十三圖 球搶退躲圖



拖順勢使敵人傾跌也。

左足自(6)退立於(7)右足自(4)收提立於(2)雙手球搶。

(七)雙抓。

右足於(2)踏平左足自(7)進立於(3)同時雙手抓。

(八)照手順擻。

兩足立於原位右手照左手順擻。

(九)下鈎拗角。

左足自(3)移立於(8)同時左手下鈎右足自(2)移立於(9)同時右手拗角。

(十)弔手順抓。

右足自(9)還立於(2)同時右手弔出左足自(8)還立於(3)同時左手順抓。

(十一)弔手拗拴。

左足自(3)再立於(8)同時左手弔出右足自(2)再立於(9)同時右手拗拴。

(十二)弔手順扞。

左足仍立於(8)右足自(9)移立於(10)同時右手弔出左手順扞

(十二)球搶退躲

右足自(10)退立於(7)左足自(8)收提立於(2)雙手球搶

(十四)雙抓

左足於(2)踏平右足自(7)進立於(3)同時雙手抓

(照手順擻 兩足立於原位左手照右手順擻與(一)之照手順擻相連接)

三 對操演習(從略)

第十七節

六弔手(本節陳氏〔士貞〕名曰三正雙丟陳氏之所謂正即本書稱之曰順也三正者即正抓正扞正切也雙丟者即雙點也)

一 各個演習

(一)弔手順抓

〔預備〕水平八字步

- (1) 左手向左前上方弔出。右手向右方抓出。
- (2) 休止。
- (3) 右手向右前上方弔出。左手向左方抓出。
- (4) 休止。

如斯反復至四。四下「停」之令。復立正之姿勢。

(二) 弔手拗抓。

〔預備〕前弓後箭步。

- (1) 右前弓左後箭步。右手向右前上方弔出。左手向右方抓出。
- (2) 休止。
- (3) 左前弓右後箭步。左手向左前上方弔出。右手向左方抓出。
- (4) 休止。

如斯反復至四。四下「停」之令。復立正之姿勢。

(三) 弔手順扞(動作法見前)

(四) 弔手拗拴。

〔預備〕前弓後箭步。

(1) 右前弓左後箭步。右手由垂直向右前上方弔出。左手由垂直移至右肘下。向左平拴出。

(2) 休止。

(3) 左前弓右後箭步。左手由拴手向左前上方弔出。右手由弔手移至左肘下。向右平拴出。

(4) 休止。

如斯反復至四四。下「停」之令。復立正之姿勢。

(五) 弔手順切。

〔預備〕水平八字步。

(1) 左手向左前上方弔出。右手向前方切出。

(2) 休止。

(3) 右手向右上前方吊出。左手向前方切出。

(4) 休止。

如斯反復至四四下「停」之令復立正之姿勢。

(六) 雙點 (本勢上部雙手攻人之勢。必預為招架。其理與前之雙抓雙切等同)。

〔預備〕前弓後箭步。

(1) 右前弓左後箭步。兩手由垂直作弧線向上至肩平而雙點。

(2) 休止。

(3) 左前弓右後箭步。

兩手由點手逆畫

一中圓形至肩平

而雙點。

(4) 休止。

第一百三十三圖 雙點姿勢圖



如斯反復至四四下「停」之令復立正之姿勢。

二 連續演習

〔預備〕右足立於(1)左足立於(2)。(本節之步位仍依次查照二切手之步位圖)

(一)弔手順抓

左足仍立於(2)左手弔出右足自(1)進立於(3)同時右手順抓

(二)弔手拗抓

右足自(3)移立於(4)同時右手弔出左足自(2)移立於(5)同時左手拗抓

(三)弔手順扞

左足自(5)還立於(2)同時左手弔出右足自(4)還立於(3)同時右手順扞

(四)弔手拗拴

右足自(3)再立於(4)同時右手弔出左足自(5)再立於(2)同時左手拗拴

(五)弔手順切

右足仍立於(4)左足自(5)移立於(6)同時左手弔出右手順切

(六) 雙弔退躲。

左足自(6)退立於(7)右足自(4)收提立於(2)同時雙手弔。

(七) 雙點。

右足於(2)踏平左足自(7)進立於(3)同時雙手點。

(八) 弔手順抓。

兩足立於原位右手弔左手順抓。

(九) 弔手拗抓。

左足自(3)移立於(8)同時左手弔出右足自(2)移立於(9)同時右手拗抓。

(十) 弔手順扞。

右足自(9)還立於(2)同時右手弔出左足自(8)還立於(3)同時左手順扞。

(十一) 弔手拗拴。

左足自(3)再立於(8)同時左手弔出右足自(2)再立於(9)同時右手拗拴。

(十二) 弔手順切。

(左足仍立於(8)右足自(9)移立於(10)同時右手弔出左手順切。

(十二)雙弔退躲。

(右足自(10)退立於(7)左足自(8)收提立於(2)同時雙手弔。

(十四)雙點。

(左足於(2)踏平右足自(7)進立於(3)同時雙手點。

(弔手順抓 兩足立於原位左手弔右手順抓與(一)之弔手順抓相連接。

(式)三 對操演習(從略)

第十八節

中邊雙抓 (本節許氏〔昭明〕名曰上邊搗左右邊步暨中步均有上部姿勢故也。)

各個演習

(一)照手順擻。

(預備) 水平八字步。

(1) 左手由垂直於左方逆畫一小圓形照於面前同時右手由垂直於右側逆畫

一小圓形而平擄出。

(2) 休止。

(3) 右手由擄手於右方逆畫一小圓形照於面前。同時左手由照手於左側逆畫一小圓形而平擄出。

(4) 休止。

如斯反復至四。下「停」之令。復立正之姿勢。

(二) 弔手順抓(動作法見前)

(三) 雙抓。

[預備] 前弓後箭步。

(1) 右前弓左後箭步。雙手各向左右順畫一中圓形向前方雙抓出。

(2) 休止。

(3) 左前弓右後箭步。雙手各向左右順畫一中圓形向前方雙抓出。

(4) 休止。

如斯反復至四四下「停」之令。復立正之姿勢。

(四) 吊手順點。(本勢以點手為主。司攻擊。吊手為副。司防守)

〔預備〕 水平八字步。

(1) 左手由垂直循胸之右邊斜向上至右肩前。向左前上方吊出。右手由垂直弧線形斜向上方。組成半拳而點出。(掌心向下)

(2) 休止。

(3) 右手由點手落下。

循胸之左邊斜向

上至左肩前。向

右前上方吊出。左

手由吊手於左側逆

畫一縱橢圓形至

前上方。組成半拳。

第一三百四十四圖
吊手順點圖



而點出(掌心向下)

(4) 休止。

如斯反復至四四下「停」之令。復立正之姿勢。

二 連續演習

〔預備〕右足立於(1)左足立於(2)

(一) 照手順擻

左足仍立於(2)右足自(1)進立於(3)同時左手照右手順擻

(二) 弔手拗抓

右足自(3)移立於(4)同時右手弔出左足自(2)移立於(5)同時左手拗抓

(三) 雙鈎退躲

左足自(5)退立於(6)右足自(4)收提立於(5)同時雙手鈎

(四) 雙抓

右足自(5)進立於(4)左足自(6)進立於(5)同時雙手抓

(五) 弔手順點。

左足自(5)移立於(2)同時左手弔出右足自(4)移立於(3)同時右手順點。

(六) 雙弔退躲。

左足自(2)退立於(7)右足自(3)收提立於(2)同時雙手弔。

(七) 雙抓。

右足於(2)踏平左足自(7)進立於(3)同時雙手抓。

(八) 照手順擄。

兩足立於原位右手照左手順擄。

(九) 弔手拗抓。

左足自(3)移立於(8)同時左手弔出右足自(2)移立於(9)同時右手拗抓。

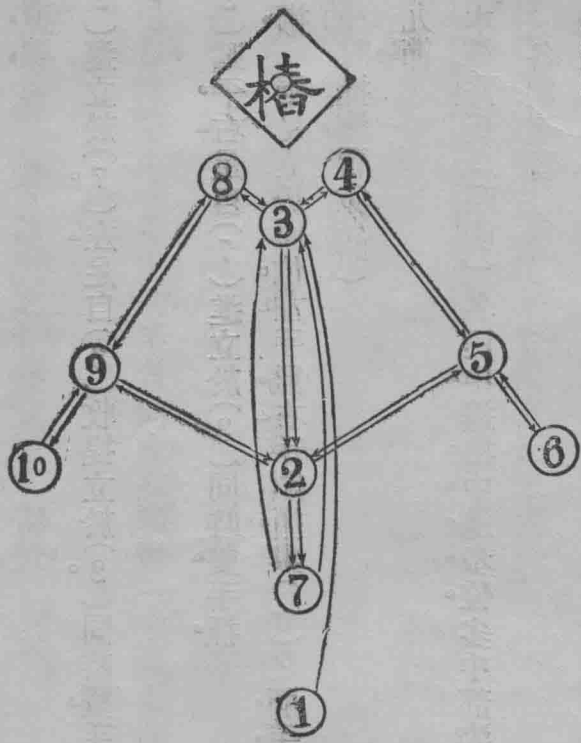
(十) 雙鈎退躲。

右足自(9)退立於(10)左足自(8)收提立於(9)同時雙手鈎。

(十一) 雙抓。

左足自(9)進立於(8)右足自(10)進立於(9)同時雙手抓
 (十二)吊手順點

右足自(9)移立於(2)同時右手吊出左足自(8)移立於(3)同時左手順點
 ▲第一百三十五圖 中邊雙抓步位圖 (本節步位並不繁複故祇列簡圖以
 省篇幅)



(十三) 雙弔退躲

右足自(2)退立於(7)左足自(3)收提立於(2)同時雙手弔

(十四) 雙抓

左足於(2)蹈平右足自(7)進立於(3)同時雙手抓

(照手順擻 兩足立於原位左手照右手順擻與(一)之照手順擻相連接)

三 對操演習(從略)

第十九節

中邊雙切(本節許氏〔昭明〕名曰中邊搗中邊步位多中部姿勢而名之也)

一 各個演習

(一) 照手順擻

〔預備〕 水平八字步

(1) 左手由垂直於左方逆畫一小圓形照於面前同時右手由垂直於右側逆畫一小圓形而平擻出

(2) 休止。

(3) 右手由擗手於右方逆畫一小圓形於面前。同時左手由照手於左側逆畫一小圓形而平擗出。

(4) 休止。

如斯反復至四四下「停」之令。復立正之姿勢。

(二) 斫手拗切。(動作法見前)

(三) 雙切。

〔預備〕前弓後箭步。

(1) 右前弓左後箭步。兩手由垂直各向左右順畫一中圓形而平切。

(2) 休止。

(3) 左前弓右後箭步。兩手由切。手各向左右順畫一中圓形而平切。

(4) 休止。

如斯反復至四四下「停」之令。復立正之姿勢。

(四) 弔手順鑿 (本勢以鑿手為主。司攻擊。弔手為副。司防守。)

〔預備〕 水平八字步。

(1) 左手由垂直循胸之右邊斜向上。至右肩前。向左前上方弔出。右手由垂直於小腹前弧線形向上。向右前上方組成拳而鑿出。

(2) 休止。



第一三百三十六圖
弔手順鑿圖

而鑿出。

(3) 右手由鑿手落下。

循胸之左邊斜向上。至左肩前。向右前上方弔出。左手由弔手於左前方。順畫一縱橢圓形。向前上方組成拳。

(4) 休止。

如斯反復至四四。下「停」之令。復立正之姿勢。

二 連續演習

〔預備〕右足立於(1)。左足立於(2)。(本節步位圖與上節同。)

(一) 照手順擻。

左足仍立於(2)。右足自(1)進立於(3)。同時左手照右手順擻。

(二) 斫手拗切。

右足自(3)移立於(4)。同時右手弔出。左足自(2)移立於(5)。同時左手拗切。

(三) 球搶退躲。

左足自(5)退立於(6)。右足自(4)收提立於(5)。同時雙手球搶。

(四) 雙切。

右足自(5)進立於(4)。左足自(6)進立於(5)。同時雙手切。

(五) 弔手順鑿。

(五) 左足自(5)移立於(2)同時左手弔出右足自(4)移立於(3)同時右手順鑿。

(六) 雙鈎退躲。左足自(2)退立於(7)右足自(3)收提立於(2)同時雙手鈎。

(七) 雙切。

右足於(2)踏平左足自(7)進立於(3)同時雙手切。

(八) 照手順擻。

兩足立於原位。右手照左手順擻。

(九) 斫手拗切。

左足自(3)移立於(8)同時左手斫下右足自(2)移立於(9)同時右手拗切。

(十) 球搶退躲。

右足自(9)退立於(10)左足自(8)收提立於(9)同時雙手球搶。

(十一) 雙切。

左足自(9)進立於(8)右足自(10)進立於(9)同時雙手切。

(十二) 弔手順鑿

右足自(9)移立於(2)同時右手弔出左足自(8)移立於(3)同時左手順鑿

(十三) 雙鈞退躲

右足自(2)退立於(7)左足自(3)收提立於(2)同時雙手鈞

(十四) 雙切

左足於(2)踏平右足自(7)進立於(3)同時雙手切

(照手順擻)兩足立於原位左手照右手順擻與(一)之照手順擻相連接

三 對操演習(從略)

第二十節 五雙拳 (本節陳氏「飛龍」名曰雙搗)

一 各個演習

(一) 雙抓(動作法見前)

(二) 弔手拗拴

(預備)前弓後箭步

(1) 右前弓左後箭步。右手向右前上方弔出。左手向左平拴出。

(2) 休止。

(3) 左前弓右後箭步。左手向左前上方弔出。右手向右平拴出。

(4) 休止。

如斯反復至四四下「停」之令。復立正之姿勢。

(三) 雙點。

〔預備〕前弓後箭步。

(1) 右前弓左後箭步。兩手由垂直作弧線形向上至肩平而雙點。

(2) 休止。

(3) 左前弓右後箭步。兩手由點手逆畫一中圓形至肩平而雙點。

(4) 休止。

如斯反復至四四下「停」之令。復立正之姿勢。

(四) 弔手順點。

〔預備〕水。平。八。字。步。

(1) 左手向△左前上方弔出。右手組成半拳而點出。

(2) 休止。

(3) 右手向△右前上方弔出。左手組成半拳而點出。

(4) 休止。

如斯反復至四。四下「停」之令。復立正之姿勢。

(五) 雙切。

〔預備〕前弓。後箭步。

(1) 右前弓△左後箭步。兩手由垂直於胸前向上。各向△左△右順畫一中圓形向中間

平切。

(2) 休止。

(3) 左前弓△右後箭步。兩手由切。手向上。各向△左△右順畫一中圓形向中間平切。

(4) 休止。

如斯反復至四四下「停」之令復立正之姿勢。

二 連續演習 手由左手向右手或由右手向左手各演習一次圖示向中間平視

〔預備〕右足立於(1)左足立於(2)(本節步位圖參照第十八節)

(一)雙抓。

左足仍立於(2)右足自(1)進立於(3)同時雙手抓。

(二)弔手拗拴。

右足自(3)移立於(4)同時右手弔出左足自(2)移立於(5)同時左手拗拴。

(三)雙鈎退躲。

左足自(5)退立於(6)右足自(4)收提立於(5)同時雙手鈎。

(四)雙點。

右足自(5)進立於(4)左足自(6)進立於(5)同時雙手點。

(五)弔手順點。

左足自(5)移立於(2)同時左手弔出右足自(4)移立於(3)同時右手順點。

(六) 雙弔退躲

左足自(2)退立於(7)右足自(3)收提立於(2)同時雙手弔

(七) 雙切

右足於(2)踏平左足自(7)進立於(3)同時雙手切

(八) 雙抓

兩足立於原位雙手抓

(九) 弔手拗拴

左足自(3)移立於(8)同時左手弔出右足自(2)移立於(9)同時右手拗拴

(十) 雙鈎退躲

右足自(9)退立於(10)左足自(8)收提立於(9)同時雙手弔

(十一) 雙點

左足自(9)進立於(8)右足自(10)進立於(9)同時雙手點

(十二) 弔手順點

(十二) 右足自(9)移立於(2)同時右手弔出左足自(8)移立於(3)同時左手順點
(十三) 雙弔退躲

右足自(2)退立於(7)左足自(3)收提立於(2)同時雙弔

(十四) 雙切

左足於(2)踏平右足自(7)進立於(3)同時雙手切

(雙抓) 兩足立於原位雙手抓與(一)之雙抓相連接

三 對操演習(從略)

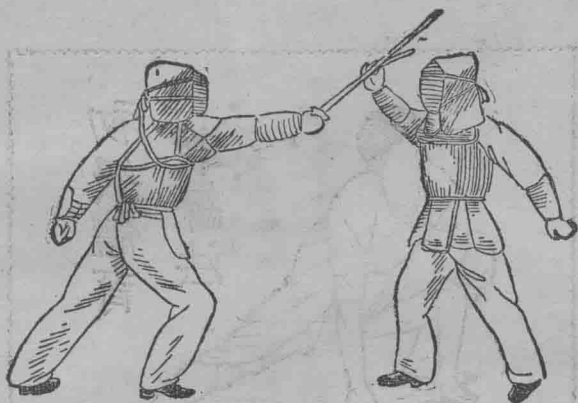
初級體育
教練法



一冊 三角

本書原著者爲美人
葛雷博士；力矯東西體
育之弊，而進求完善，
所云教練之法，均近日
體育專家所未曾道及。
譯筆亦簡捷易曉。

中華書局發行



劍術基本教練法

一冊 一角半

擊劍爲古人所重，
今其術不傳久矣。東西
洋各國，幾於人人能之
，而軍人警察，尤爲必
習之科。本書專重基本
教練，教授之法，言之
綦詳，極易學步。

中華書局發行