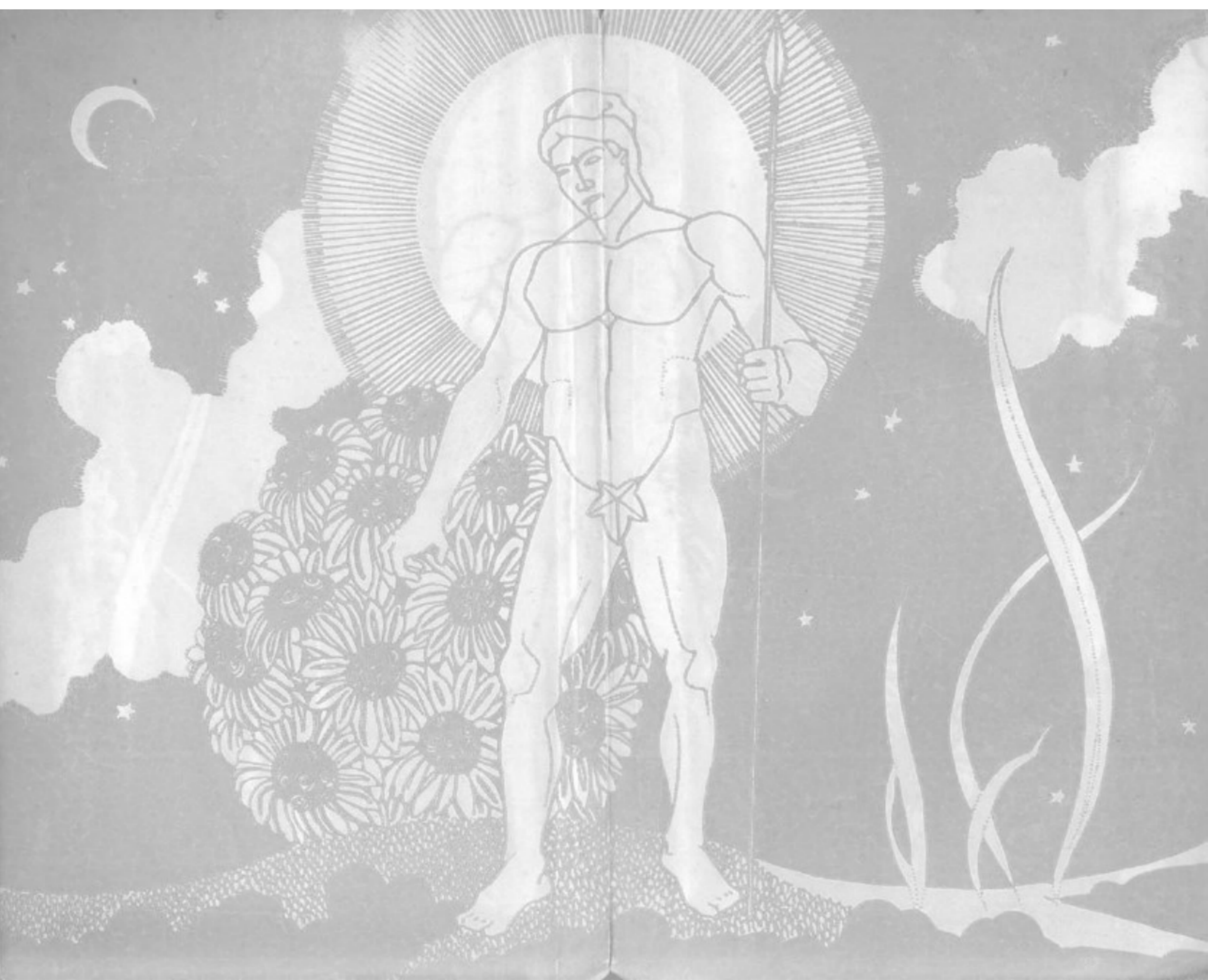


錦段

編琪懷王縣吳



版出社學健國中



中華民國二十二年十一月四版



八段錦 (全一冊) 實價大洋四角

(外埠酌加運費匯費)

編纂者	吳縣	盧	懷琪
發行者	思梅	廬	主人
印刷者	漢文正楷	印書局	
總發行所	中國	健學社	
寄售處	啓新書局	大東書局	
作者書社	文華美術	圖書公司	

ECNULIB



10009816033848



編者像

編者未研究體育時

(一) 初識子乎。幼童時代的編者。

民國前十三年時六歲



(三) 文質彬彬。不知體育為何物時代的編者。

民國前三年時年十六



(二) 身弱多病。中學生時代的編者。

民國前五年時年十四

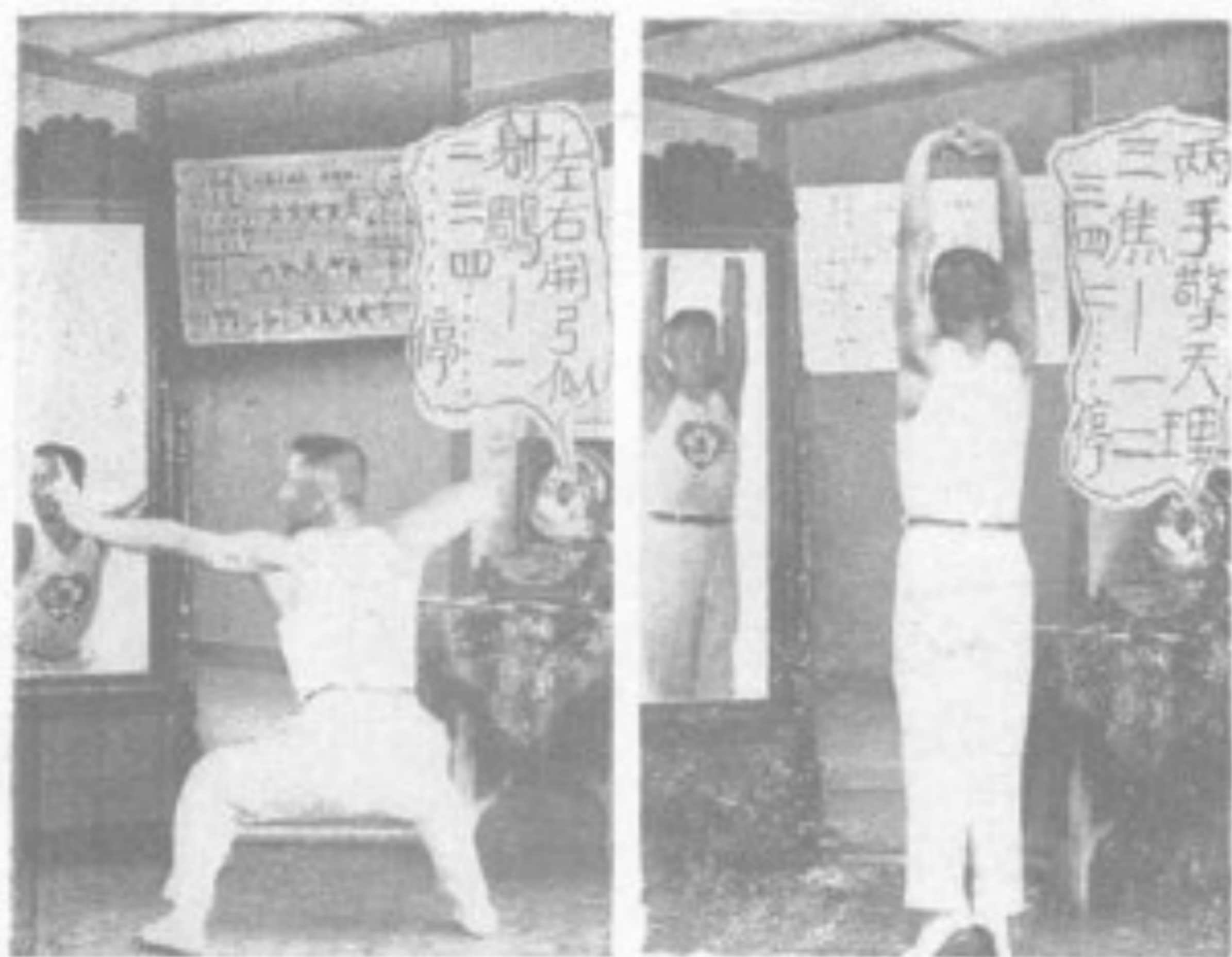


(四) 投考體校。僥倖錄取時代的編者。

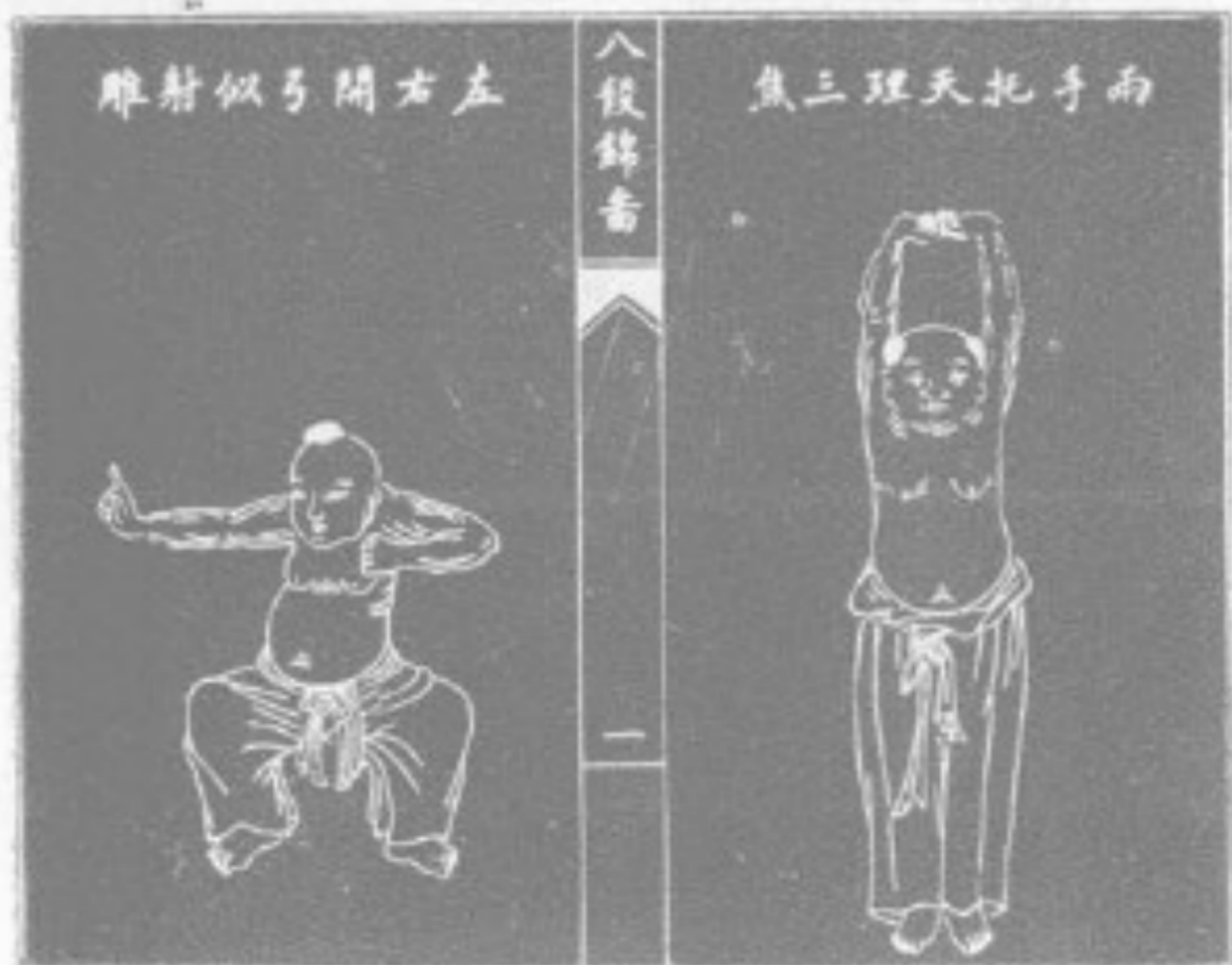
民國前二年時年十七



今之八段錦圖



昔之八段錦圖





五、六、七、傷、後、三、四、二、一、二



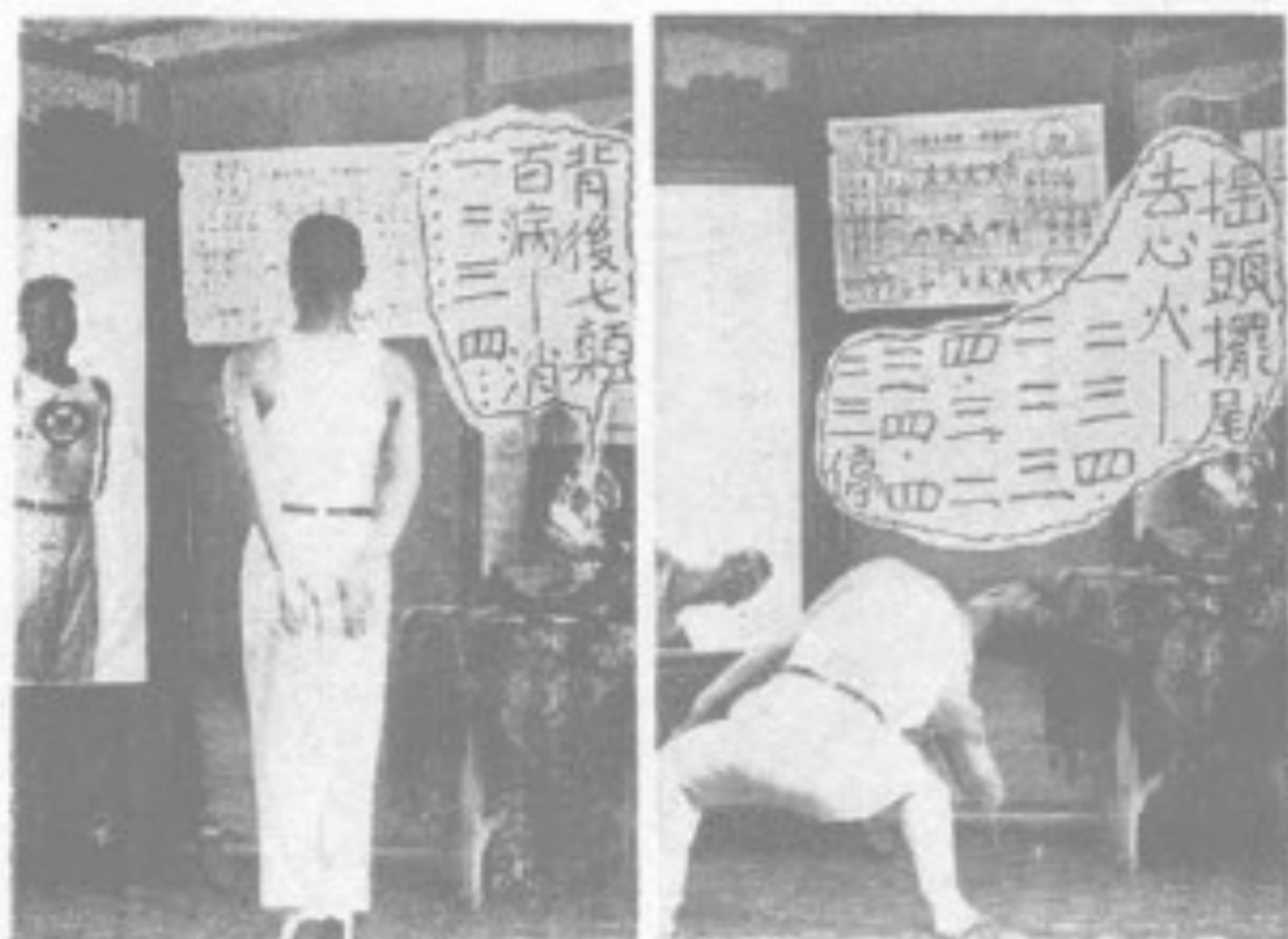
八、後、錦、岳

調理脾胃、單舉一手

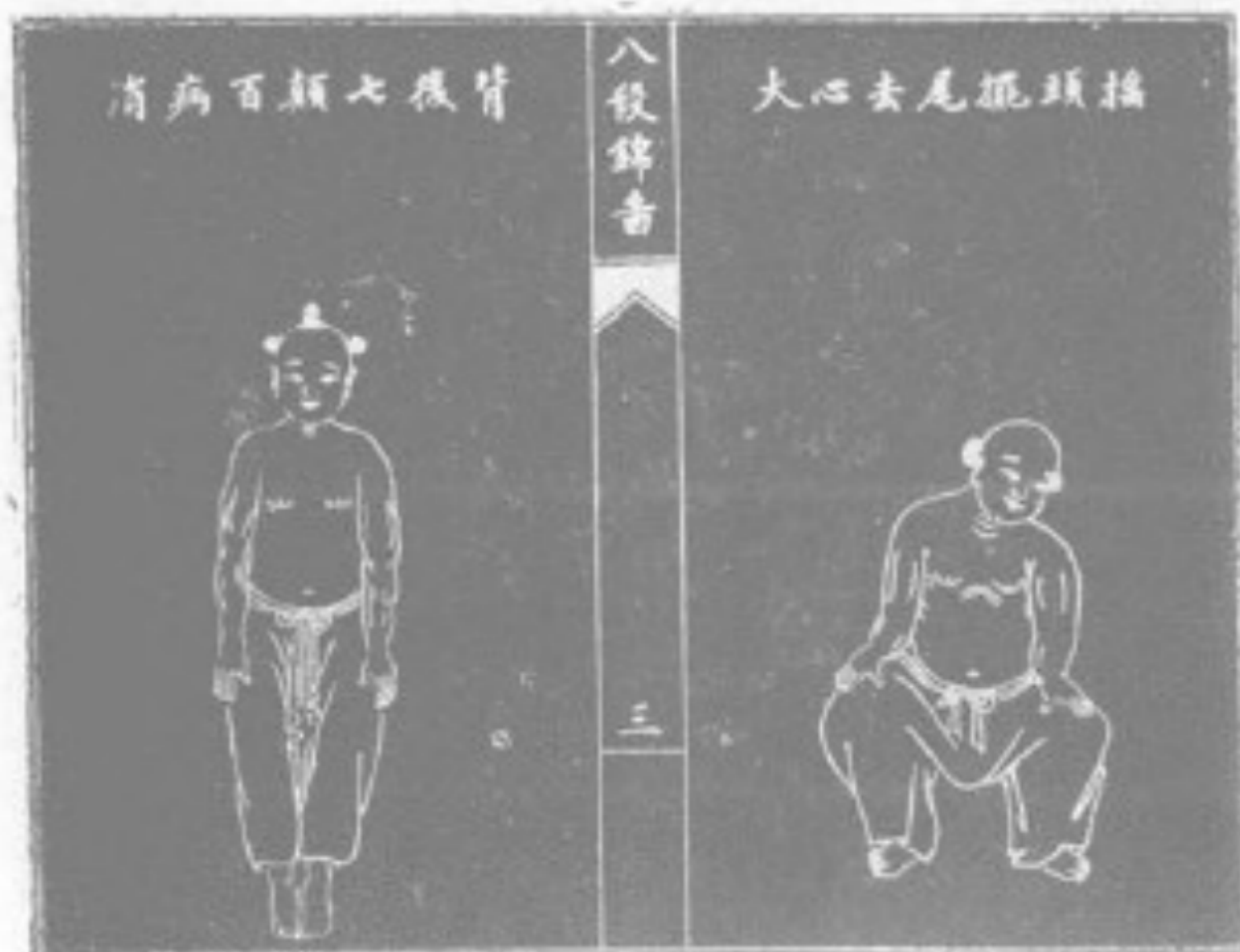


二

圖錦段八之今



圖錦段八之昔





两手攀足固腰肾



八段锦音

横拳怒目增气力



習練子女

錦段三第



錦段一第



錦段四第



錦段二第



錦段八

錦段五第



錦段六第



錦段七第



錦段八第



吳縣王琪懷編

走步·體操·遊戲·三段教材正編

□體育界空前之傑作——體育教師之好伴侶
是書為編者十餘年歷任各省專門及中學師範小學體操教授之
結晶。關於體育方法。應有盡有。塔柄體育方法大全。猶文
學界之辭源。全書六百餘頁。插圖八百餘幅。書厚二寸許。
布面金字洋裝。若購是書正補三編。照比縣他種體育書數十
冊。凡當中小學體育教師。及學校圖書館等。不可不備之書
藉。五版已出。欲購從速。精裝一巨冊。實價三元五角。

走步·體操·遊戲·三段教材補編

□體育教材之乾坤百寶袋——備之永無缺乏教材之虞
是書之作。乃補正編之不足。關於學校體育需要之教材。閱
不廣搜博載。除走步穿花跑百餘種。體操四十餘種。遊戲八
十餘種外。尚有棍槓運動。木見運動。舉槓運動等數十種。
未附以球類運動。處州中學師範兩部之體育實施法。及各種
應用表格等。尤為可貴。凡已備正編者。不可不備。
精裝一巨冊。實價二元四角。

上海 啓新書局 大東書局 華文書局 美商 國書公司 作者書社

八段錦 目次

卷 首

編者像

編者未研究體育時與已研究體育時之比較

八段錦圖今昔之比較

女子練習八段錦

改版後要說的幾句話…………… 1 | 2

凡例…………… 1 | 13

第一段錦	………	2	—	10
第二段錦	………	11	—	21
第三段錦	………	22	—	27
第四段錦	………	27	—	31
第五段錦	………	31	—	37
第六段錦	………	37	—	42
第七段錦	………	42	—	47
第八段錦	………	48	—	60

改版後要說的幾句話

這本八段錦。就是訂正八段錦的修改本。因為一般熱心提倡八段錦的。和喜歡訂正本的同志們。都說訂正本不再版。是十分可惜。編者也覺得再版的可能。所以趁着暑假期內。將那本訂正本全書。加上了一番整理的工作。請了八段錦首先操練的澄衷中學的老同學。武次申先生。畫了各種姿勢。才得改用鉛版插圖。這是編者很感謝這位武先生的。因此較諸訂正本。

益發詳細得多了。要求其簡要醒目起見。所以將許多名人的題序。統歸納在分級八段錦上。

王懷琪 一八，八，二。

本書力求精美雅觀。不惜成本。四版
改用漢文正楷體排印。並請鄭洛君
逐圖加繪動作起止點線。廿二年
十月四版付梓中國健學社謹識

凡例

一、本書所載的運動方法。爲吾中華固有體操的一種。共有八節。在健身運動中的地位。好比絲織品中精錦一般。所以叫做八段錦。

一、八段錦有南北兩派。南派各段動作姿勢。有直立式。有騎馬式。方法簡單。容易學習。北派多騎馬式。複雜難練。南派尚有文八段錦。都行坐功。非盡人所能習練。

一·本編八段錦的優點與功效。舉例如左。

優點：

一·不費時間。每操練全部一次。五六分鐘就可了事。

二·不需地位。四五尺之地步。即可操練。

三·簡單易行。全部祇有八段。每段動作並不複雜。

四·效益宏大。按日習練。持之有久。確有意想不到之效力。

五·無論男女老幼。行之咸宜。

六·極合個人或團體。用作健康鍛鍊。

功效：

- 一・穩健步武。
- 二・增長氣力。
- 三・免除疾病。
- 四・幫助消化。
- 五・強壯筋骨。
- 六・活潑軀幹。

一・本編的八段錦。包含療病操。模倣操。健身操。自

衛技能等。

一·本八段錦原有木版圖八幀。和編者演式銅版圖。附刊篇首。俾學者可作新舊的參考。

一·本八段錦。個人練習。宜於每天清晨起身之後。和晚間臨睡之前。各行練全部一二次。學校和軍隊或各種機關。可用作晨操。在每天早間。會集全體人員操練。每段之後。可參加深呼吸數次。在天氣寒冷的時候。每段操練之前。做原地跑跳步十六動。藉增體溫。繼續行練。頗饒

興趣。費時不逾十數分鐘。倘能按日練習不輟。其收效之宏。定非淺鮮。

一。初練本八段錦時。宜用分段練習。嗣後逐漸按自己能力所及。連合數段行之。

一。初練本八段錦的數星期。四肢和腰腹各部的筋絡。一定難免覺得酸痛。學者萬弗因是灰心輟練。亟宜積極進行。一月之後。自能免除困難。其功效於斯可見。

一。本八段錦在戶外練習。宜擇空曠所在。若在室

內。立近窗戶。

一·本八段錦練習時。面宜向東靜立。心神專一。萬念不起。時時心注在運動的部份。動作要自然。取柔軟勁。忌用剛猛力。如欲急求見效。非徒無益。反易受損。如能對鏡演練。不但姿勢能矯正。即精神也不易紊亂。

一·動作快慢標準。每分鐘約行四五十動。

一·練習本八段錦的次數。本不限定。學者可視自己的能力。而增減之。(每段之一二三四。就是叫做一次。)

一・在練習本八段錦二十分鐘前。宜略食餅乾或鬆軟麵包。和牛乳或荳腐漿。或熱開水一大杯。以洗滌胃臟。幫助消化器的興奮。

一・練習完畢。緩步環行數匝。藉舒筋骨。再行深呼吸數十次。用毛巾浸冷水。絞乾。雙手替換摩擦全身。再用乾毛巾。如法摩擦。至皮膚發赤爲止。然後穿上衣服。大有栩栩欲仙之概。個中佳趣。試後方知不謬。

一・本書說明均與圖式相反。因便於學者面圖練

習之故。

一·本八段錦的口令如左。

『立——正』

『中國體操——八段錦』

『第一段——兩手擎天理三焦——』 『一·二·三·四·

二·二·三·四·三·二·三·四·四·四·二·三·

停。』

『第二段——左右開弓似射鵬——』 『一·二·三·四·

二·二·三·四·三·二·三·四·四·四·二·三·

停。』

『第三段——調理脾胃單舉——手』

二・二・三・四。三・二・三・四。四。四。二・三・

停。』

『第四段——五勞七傷望後——瞧』

二・二・三・四。三・二・三・四。四。四。二・三・

停。』

『第五段——搖頭擺尾去心火——』

二・二・三・四。三・二・三・四。四。四。二・三・

停。』

『第六段——背後七顛百病——消』

『一・二・三・四・

二・二・三・四・三・二・三・四・四・四・二・三・

停。』

『第七段——攢拳怒目增氣力——』

『一・二・三・四・

二・二・三・四・三・二・三・四・四・四・二・三・

停。』

『第八段——兩手攀足固腎——腰』

『一・二・三・四・

二・二・三・四・三・二・三・四・四・四・二・三・

『停。』

『還——原』

『踏脚——走』

『一・二・一〇一・二・一〇左・右・
左。左・右・左。一・二〇一・二〇一〇一。』

『立——定。一・二。』

『原地跑步——跑』 『一・二・一〇左・右・左。』

『一・二・三——四』 『一——二——三——四。』

『一・二・一・二・三——四。』

『立——定。一・二。』

『向右——轉』

『向左——轉』

『深呼吸——預備——』 『吸——呼。吸——呼。……』

一——二——。一——二——。……停。』

『稍——息』

一・關於八段錦的出版物。如左：

分級八段錦

一冊 五角
大書局代售

啓新·大東·作者·文華美術圖書公司·各

中國體操八段錦全圖

一幅 四角

大東書局發行

女子八段錦體操圖 一幅 三角 大東書局發行

八段錦舞 一冊 三角 商務印書館發行

八段錦歌曲 每張 二角 啓新·大東·作者·文華美術圖書公司·各
大書局代售

八段錦體操教授掛圖 九大幅 一元二角 商務印書館發行

袖珍八段錦圖 一冊 二角 啓新·大東·作者·文華美術圖書公司
·各大書局代售

單練潭腿圖解

吳縣王懷琪編
潭腿為國術中最
好之初步練習。
黃河流域派之基
礎也。學校與軍
隊團體。用作國
術教材。最為得
宜。拳路簡易。
極便初學。注意
平均發育。奮發
全身運動。實為
現代國術書中。
唯一之善本。全
書附圖一百四十
九幅。每圖均有
詳細說明。
一冊四角

單練潭腿全圖

吳縣王懷琪編
國術書中附圖與
說明。每犯不能
一氣貫通。看文
看圖。翻閱極感
麻煩。因此編者
請畫家鄭洛君。
設計另繪掛圖。
以免斯弊。全圖
一大幅。用重磅
道林紙雙色精印
。依圖練習。可
免翻閱書中附圖
之勞。且可得無
師自勤之趣。
一幅三角

對打潭腿圖解

吳縣王懷琪編
此書專門練習對
打。為單練潭腿
之進階。並表明
其應用方法。全
編亦十二路。較
之坊間出版者不
同。實為編者年
來改革中國體育
的結晶品。書中
說明淺而易解。
附圖一百三十四
幅。均繪明動作
起止點線。堪為
熱心國術者之參
考。掛圖早由大
東書局出版。
一冊四角

上海
啓新書局
大東書局
華文書局
美術圖書公司
作者書社

各大書局均有寄售

八段錦

吳縣王懷琪編

中國
健學
出版社

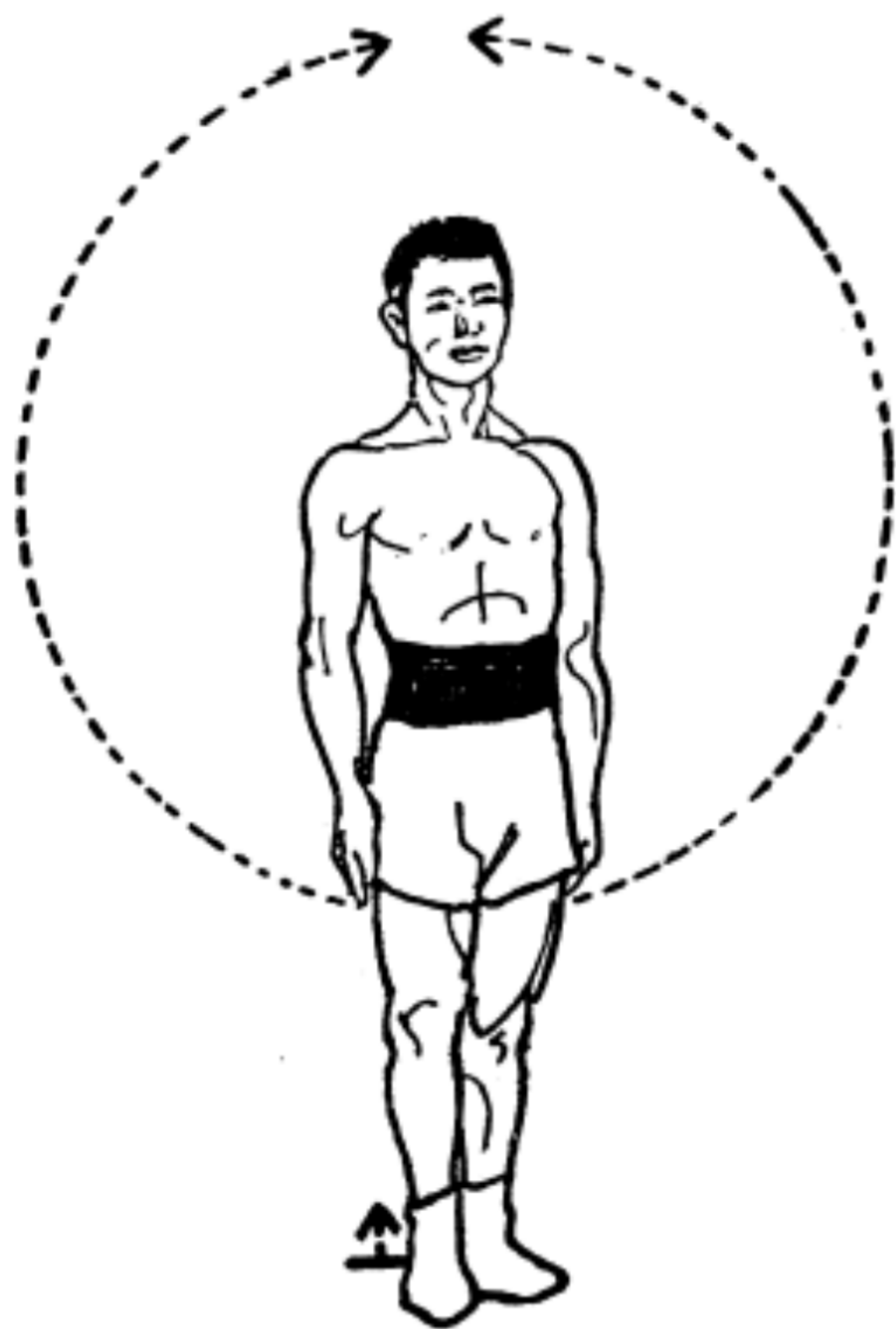
口·令·「立——正」

預·備·姿·勢· 聞「立——正」令。兩脚跟併緊。脚尖向左右張開。成一六十度角形。如人字形。膝挺直。腿靠攏。兩臂取自然的姿勢。垂在身的兩旁。兩肩微向後張。目視前方。如第一圖。

要·旨· 無論何種操練。若非先正其姿勢。決不能收精神貫一的功效。所以在操練的前後。應該常常保持立正的姿勢。

矯·正· 直立須如弓形。胸部挺出。如弓背形。背脊臨直。如弓

圖一第



絃狀。頰向後引。面呈笑容。

起跟作的舉表為的側身圖有
提脚動踵明要因立面是幾

第一段錦

術語 兩手擎天理三焦。

口令 『兩手擎天理三焦——』 『一・二・三・

四。二・二・三・四。三・二・三・四。四・二・

三・停。』

練法 聞『兩手擎天理三焦——』令。作預備姿勢。如

第一圖。

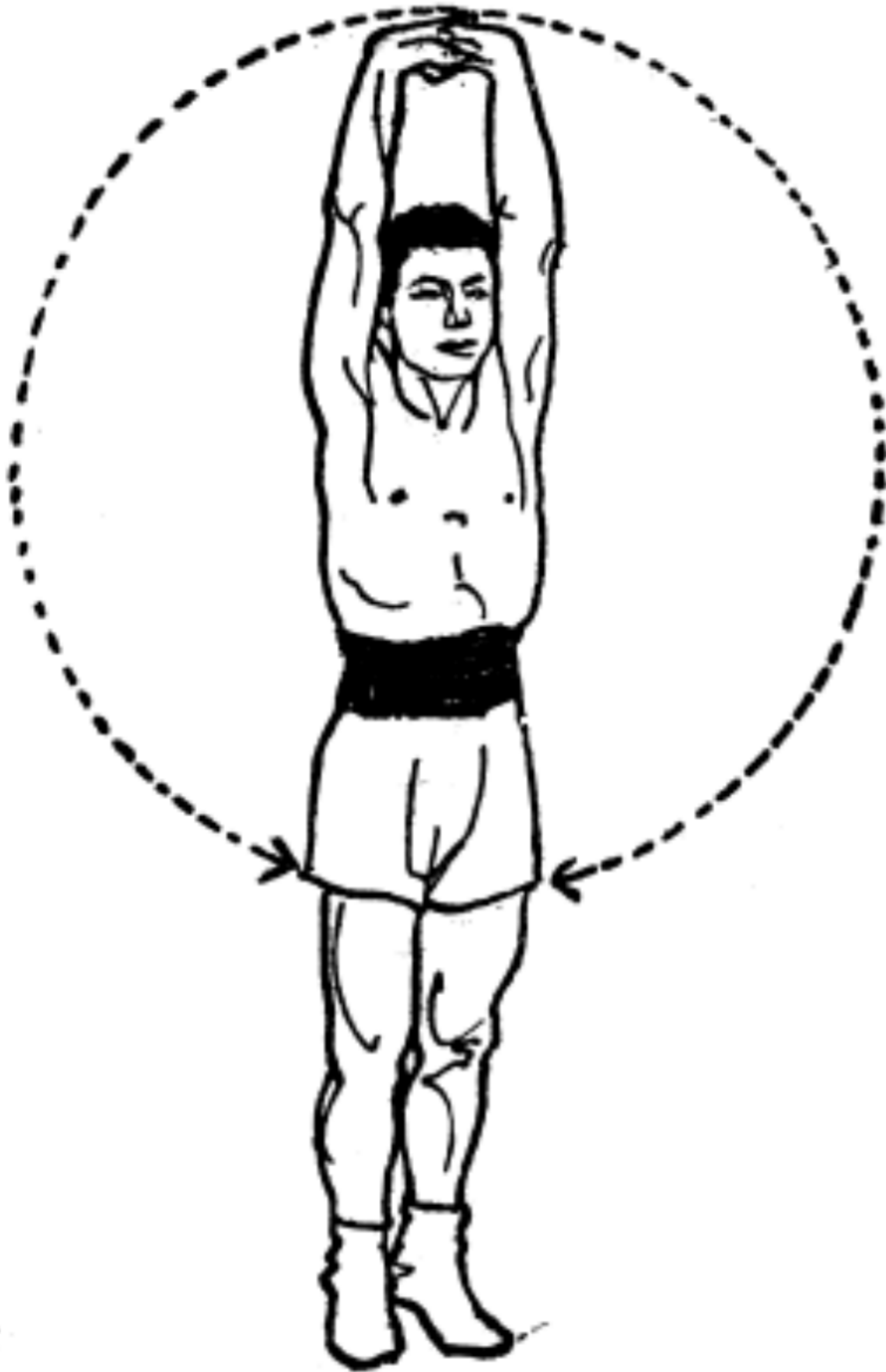
圖二第

聞「一」令兩臂挺直從左右向上舉至頭頂上方兩手十指相間組握。兩脚跟提起離地約寸許。如第二圖。



聞「二」令十指仍相組握。兩手掌心翻向上托。臂肘儘量挺直。同時兩脚跟再提起。到不可再提起為止。如第三圖。

圖三第



第四圖



閉「三」令。十指放開。兩臂從左右垂下。胸部挺出。兩
脚跟仍提起不動。如第四圖。

聞「四」令。兩腳跟輕輕落地。還復第一圖的姿勢。

如法再練三次。

要旨：此段練習。為全身運動。上自指尖。下至腳趾。無一處關節不運動。其功效能伸長全身筋絡。增強內部諸機管。若在辦公時間過久。胸背諸骨節。即覺非常難過。發現疲倦態度。能在此時立近窗前。做此段動作數次。四肢與胸背諸骨節。必覺十分舒暢。精神為之一振。俗話叫做「打呼欠」。又叫做「伸懶腰」者。即與此段動作相彷彿。因人們少明體育原理。反嫌「打呼欠」是懶惰的表示。以舉動不雅觀來縛束人們。遏止人們去做牠。真

是可笑可嘆的一件事。從上面看來，本段理三焦的名目，很是確切的。如個人操練，動作宜緩不宜速。

矯正。

(一)兩臂從左右舉起時，應該慢慢的舉到頭上。兩

手掌中，如托千斤重物一般。十指要伸直併緊，指尖正向側方。掌心向下，臂肘用力挺直。臂舉至頭頂上時，就將兩手十指相間，組握。各將指尖互相抵住手背。兩大臂在兩耳的旁邊，兩腿併緊。膝勿稍屈。脚跟提起時，應注意平均心，身體不可搖動。

(二)兩手掌心向上翻托，須儘量托起。若將天拳住一般。脚跟以提至不可再提為止。同時頭頂隨向上頂起。

(三)手指放開時。掌心就翻向下。兩臂從左右慢慢的垂下。掌底如將有彈力物重壓向下一般。兩腳跟仍舊高高的提起不動。胸部凸出。目注視前方。

(四)兩腳跟落地時。須輕輕放下。重則恐震傷腦筋。學者不可不慎。

注意。學者初練此段。在(一)兩臂從左右舉起時。兩腳跟不必提起。至(二)手掌向上托時。再將兩腳跟提起。(三)兩臂下垂。同時腳跟也落地。(四)休止不動。

練習此段。可出聲唱數。

第二段錦

術語 左右開弓似射鵰。

口令 『左右開弓似射鵰——』 『一・二・三・

四。二・二・三・四。三・二・三・四。四・二・

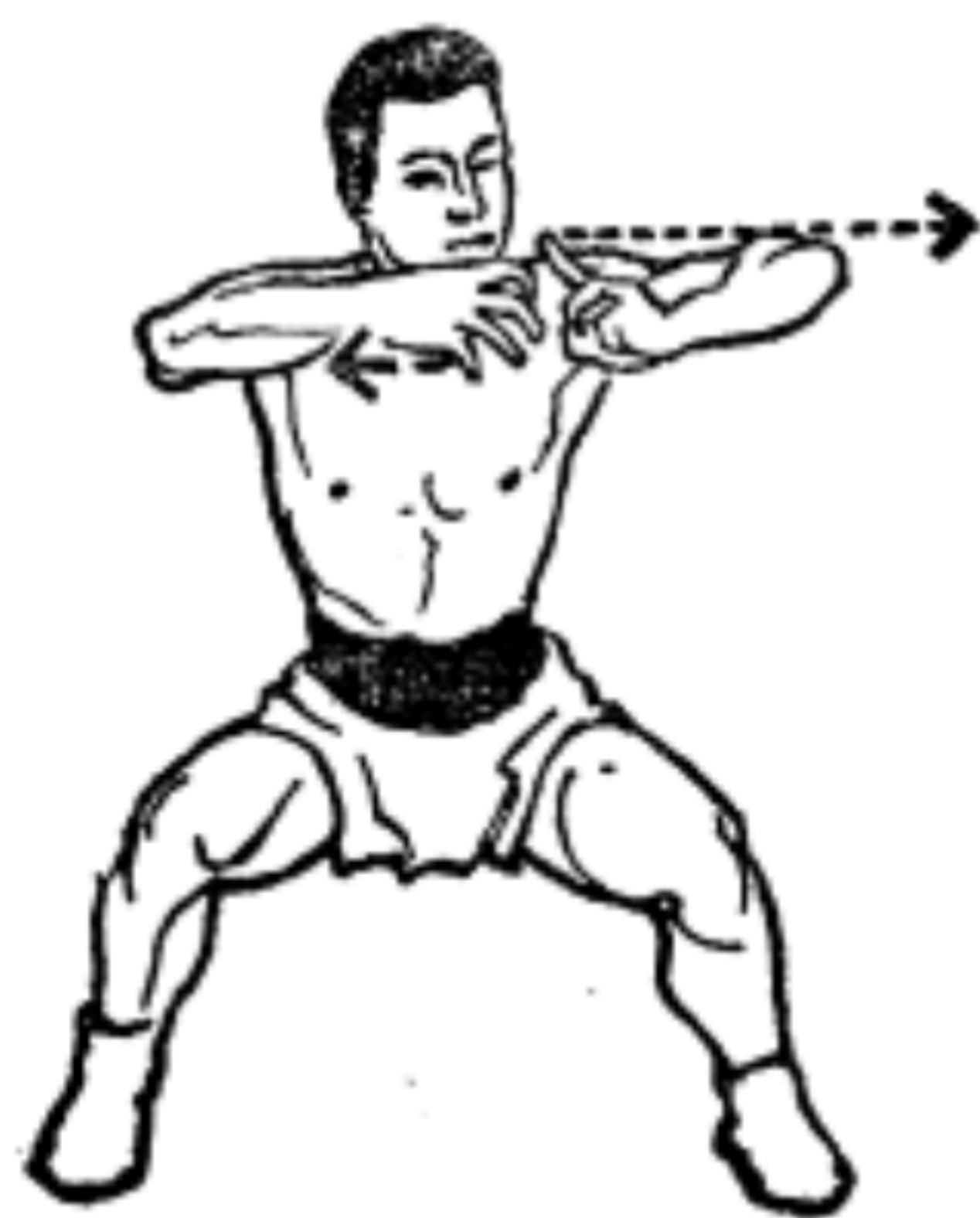
三・停。』

練法 聞『左右開弓似射鵰——』令。兩脚尖併合。

聞『一』令。右腳向右踏出一大步。或者兩腳向左右

跳開一大步。約二尺餘寬。脚跟弗提起。脚尖正向前方。兩腿向下屈至大腿將平。身體正直。如騎馬狀。先兩臂平屈在肩前。左手五指張開。第一第二兩指節彎屈。右手握拳。食指翹起向上。頭略向前屈。目注視右手食指。如第五圖。然後右拳掌心向右。從肩的平行線上。向

第五圖



右緩緩推出。臂也同時伸直。左手握拳。臂肘向左挺。大臂與左肩成平線。左拳正對左肩關節。拳孔向上。頭隨之向右轉。目注視右手食指。如第六圖。

圖六第



聞『二』令。兩腿仍作騎馬式。右拳五指張開。第一第二兩指節彎屈。右臂從右方收回。屈在肩前。左拳食指翹

起。頭略向前屈。目注視左手食指。如第七圖。然後左拳掌
心向左。從肩的平行線上。
向左緩緩推出。臂也同時
伸直。右手握拳。臂肘向右
挺。大臂與右肩成平線。右
拳正對右肩關節。拳孔向
上。頭隨之向左轉。目注視
左手食指。如第八圖。

第七圖



聞『三』令。與『一』同。如第五第六兩圖。
聞『四』令。與『二』同。

如第七第八兩圖。

如法再行三次。

要旨。此段名稱「左

右開弓似射鵬。」學者在練

習時。必須摹倣此種情狀。如

騎在馬上。向左右開弓射鵬。此段非但運動四肢與首胸。就是心

第八圖



神亦在鍛鍊之例。騎馬狀在國術中即叫做「騎馬式」。又名叫做「馬步」。此為北派國術中的術語。南派國術中叫做「四平步」。又叫做「地盆」「地盤」。湘，蜀，黔，楚等處叫做站趾。

騎馬式。有一字騎馬式。八字騎馬式。介字騎馬式（就是川字騎馬式）的分別。是國術中最緊要練習的動作。本八段錦的騎馬式。都採用介字騎馬式。因其姿勢端正。練習不難。且能免除兩膝外張。及八字步行走的惡劣姿勢。

矯正。騎馬式站法。兩腳向左右分開一大步。同站立在一線上。不可前後參差。腳的中指尖正向前方。腳跟正對後方。兩腳

距離。看人的身材高矮。稍有出入。大約在二尺左右。牠的闊狹標準。可用兩臂平屈在肩前。十指相間組織。兩臂與兩膝蓋恰成一長方四點角形。如第九圖。大腿下屈不宜過低。也不宜過高。牠的高低標準。從臀部到腳跟。約成一九十度的角形。如第十圖。膝蓋與脚尖線成一垂直線。慎勿傾出脚尖線的外面。

第九圖



(一) 兩腳分開作騎馬式。同時兩臂在肩前。左手五指張開。用力將第一第二兩指節彎屈如

爪形。用力屈握成拳。左臂肘向
 左方儘量頂出。仿作握住弓弦。
 引張滿月勢。如第十一圖。右手
 食指（俗稱做指人指頭）翹起。
 指尖向上。餘指屈握爲拳。大指
 貼伏在中指上。將拳掌正向右方。
 依肩之水平線徐徐向右推出。
 同時臂肘隨之伸直。腕部向上。
 做作推弓背向右開滿月勢。食
 指翹起。與小臂成一九十度角形。
 目先注視左手握拳。次注視右手
 食指隨向右方。做作向右射鵰勢。
 胸宜挺出。背須三直。肩平弗傾。

第十圖



向前。呼吸照常。切忌將氣。閉住在胸中。

(二) 右手五指先在右方張開。從右經前方依肩的水平線上收回。平屈在胸的上部。掌心向內。旋即五指復用力屈握爲拳。臂肘向右方頂出。做作握住弓弦。引張滿月勢。同時左食指翹起。由肩的平線上徐徐向左推出。

圖一十第



注意。學者初練此段。應將騎馬式姿勢。練習正確。方可兼行右開弓。左開弓的動作。若同時練習。似覺困難。

初練騎馬式的方法。分述在下面。

第二十圖



(甲) 將身立在牆壁的前

面。或者書桌前一步的地位。兩腳分開。屈膝作騎馬式。肩背臀部均倚靠在牆壁上。如第十圖。或者肩背靠在書桌邊。借牠作支持。

(乙) 立在椅橈前一步的地位。兩腳分開一大步。屈膝坐下。

將尾骨坐在椅橈的邊沿。如第十二圖。

(丙) 大腿略向下屈。照本八段錦的騎馬式。減少屈一半的
度數。如第十三圖。甲乙兩法。練習數日。腿力增加。便能逐漸離開
支持物行之。

丙法。練習有久。兩腿逐漸屈低到九十度角形為止。

第三十圖



第三段錦

術語 調理脾胃單舉手。

口令 『調理脾胃單舉——手』 『一・二・三・

四。二・二・三・四。三・二・三・四。四・二・

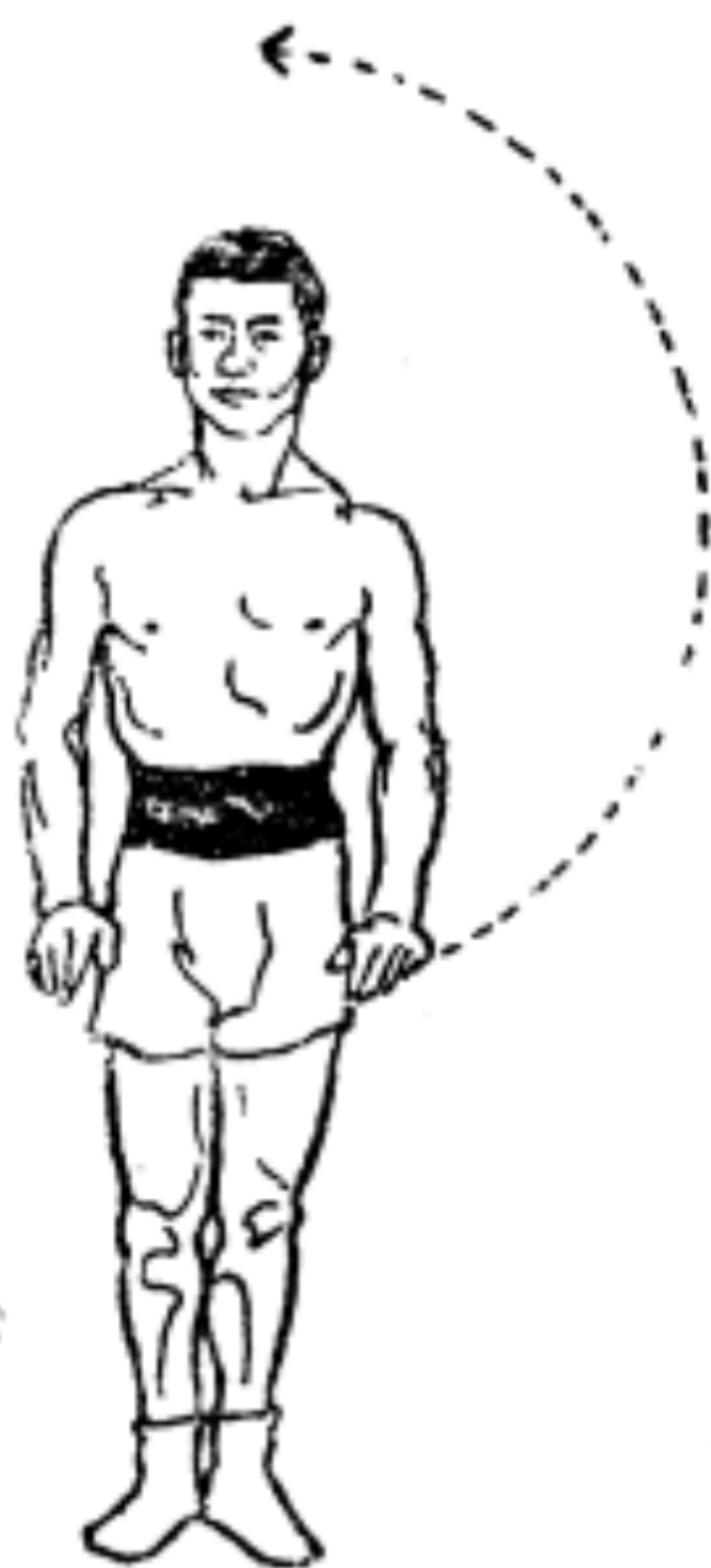
三・停。』

練法 聞『調理脾胃單舉——手』令。右脚收回。靠

在左腳旁。或者兩腳跳擺。膝直腿併立正。脚尖分開如人

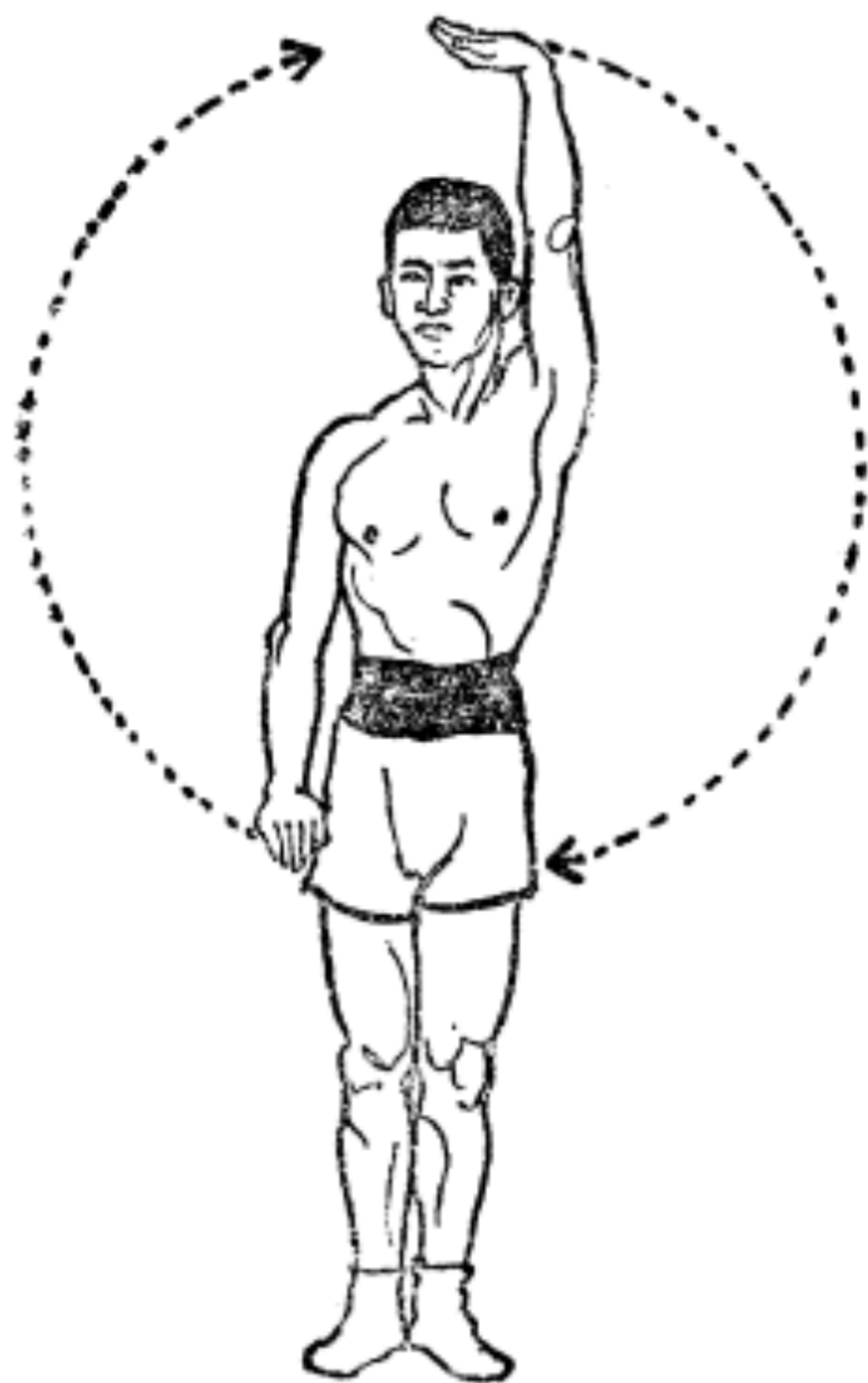
第四十圖

字形。兩臂垂在身的兩旁。兩手手指併緊。指尖翹起向前。掌心向下。手指與小臂成一九十度的角形。大指貼在大腿旁。小指邊向側方。如第十四圖。



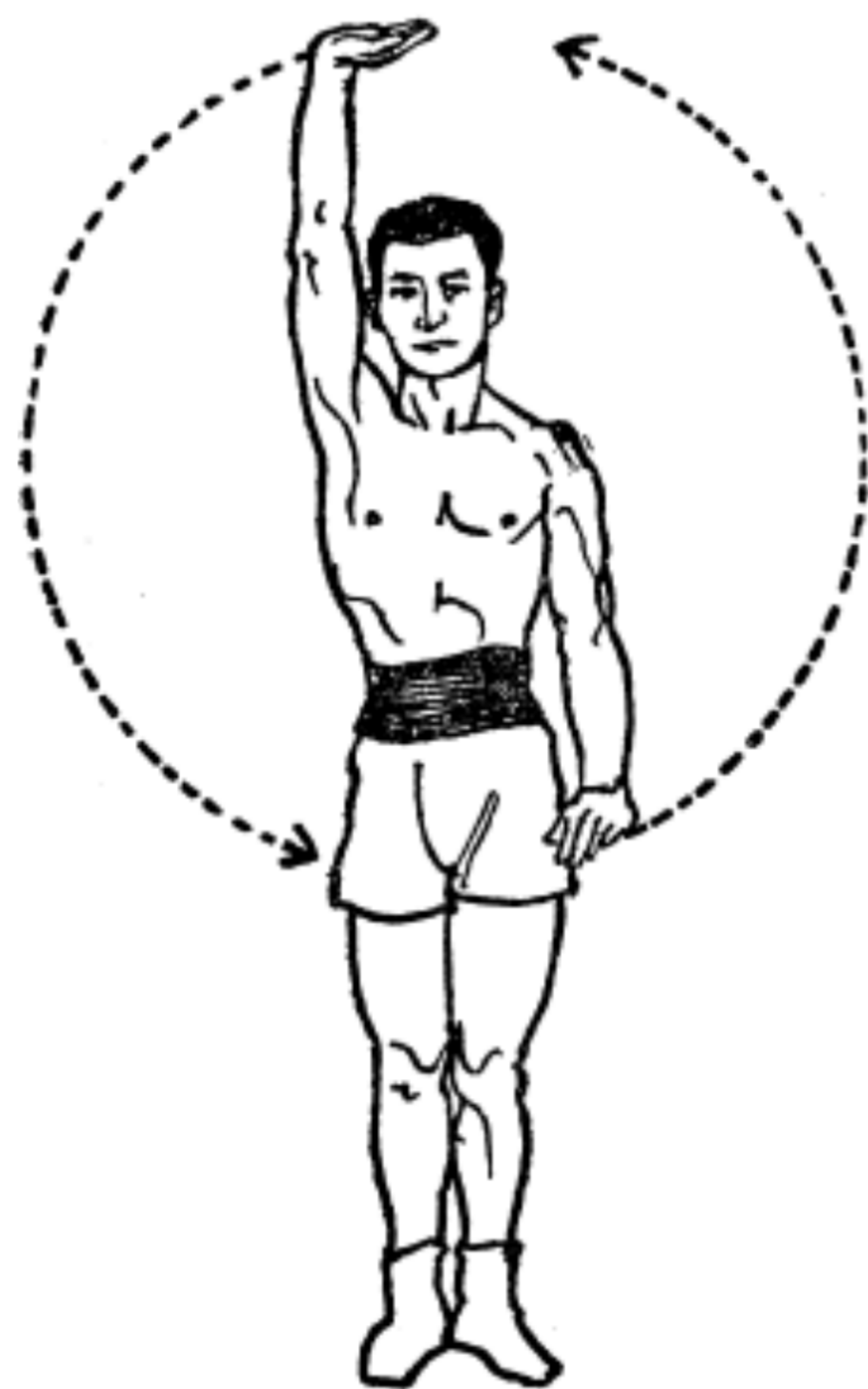
聞「一」令。右臂從右旁向上高舉。掌心向上。五指仍

圖五十第



併緊。指尖向左。左臂不動。仍垂在身的左旁。如第十五圖。

圖六十第



聞「二」令。右臂從右下垂。掌心向下。指尖向前。大指

緊貼在右大腿旁。同時左臂從左旁向上高舉。掌心向上。指尖向右。如第十六圖。

聞「三」令。與「一」同。如第十五圖。

聞「四」令。與「二」同。如第十六圖。

如法再行三次。

要旨：此段運動肩背腕脅各部。兼及肋骨諸關節。調脾胃

胃。增強消化機能。

矯正：一臂舉起。一臂垂下。快慢須要調和。高低成一線。肩

背正直。胸部凸出。兩臂上下交換時。掌心正向側方。臂肘用力挺直。頭與肩切勿隨臂擺搖。指尖與小臂始終成一九十度的角形。在上之臂。手掌向天。如將天托住。下垂之臂。手掌向地。如將地按住。

注意。學者初練此段。先右臂上舉。右臂下垂。次換左臂上舉。左臂下垂。數日後。如法練習。因兩臂替換上舉下垂。身體容易擺搖。

第四段錦

術語

五勞七傷望後瞧

口令

『五勞七傷望後——瞧』
『一。二。三。

四。二。二。三。四。三。二。三。四。四。二。

三。停。』

練法

聞『五勞七傷望後——瞧』令。左臂從左旁

下垂。兩手掌心緊貼在兩大腿之旁。如第一圖。

聞『一』令。兩肩向後挺。頭徐徐儘量轉向右方。目注

視背後。如第十七圖。

圖七十第

聞「二」令。兩肩還復原狀。頭轉向前方。目隨注視前面。還復立正姿勢。如第一圖。

聞「三」令。與「一」同。惟頭向左轉。如第十八圖。
聞「四」令。還復立正姿勢。如第一圖。
如法再行三次。



圖八十第



要旨。此段為頭與胸的運動。凡人伏案辦公。或安坐看書

的時候。頭部每易傾向前方。胸廓因之壓迫。背脊彎曲。致姿勢不正。呼吸量減少。消化力衰弱。易致疾病。此段運動的功効。能矯正以上所述的弊病。所以叫做「五勞七傷望後瞧。」

矯正。頭部向左右旋轉度數。愈向後愈佳。兩臂挺直。手掌

須用力緊伏在大腿旁。以免頭旋轉時牽動相反方的肩部引向前。胸挺出。頸臨直。

注意 頭部旋轉。宜用柔勁。徐徐儘量旋轉向側。切忌猛力急動。否則恐震傷腦筋。

第五段錦

術語 搖頭擺尾去心火。

口令 『搖頭擺尾去心火——』 『一·二·三·

四。二·二·三·四。三·二·三·四。四·二·

三・停。」

練法

聞「搖頭擺尾去心火——」令。兩脚尖併合。

跳開一大步。兩膝屈作騎馬式。兩手又在兩膝蓋上。虎口向內。右臂屈。臂肘尖向右壓下。上體及頭向右儘量彎屈。臂部略向左擺。

圖九十第



去。左臂挺直。如第十九圖。

聞「二」令。兩腿仍作騎馬式。上體及頭部從右繞向
後屈。臀部復原。兩臂挺直。

如第二十圖。

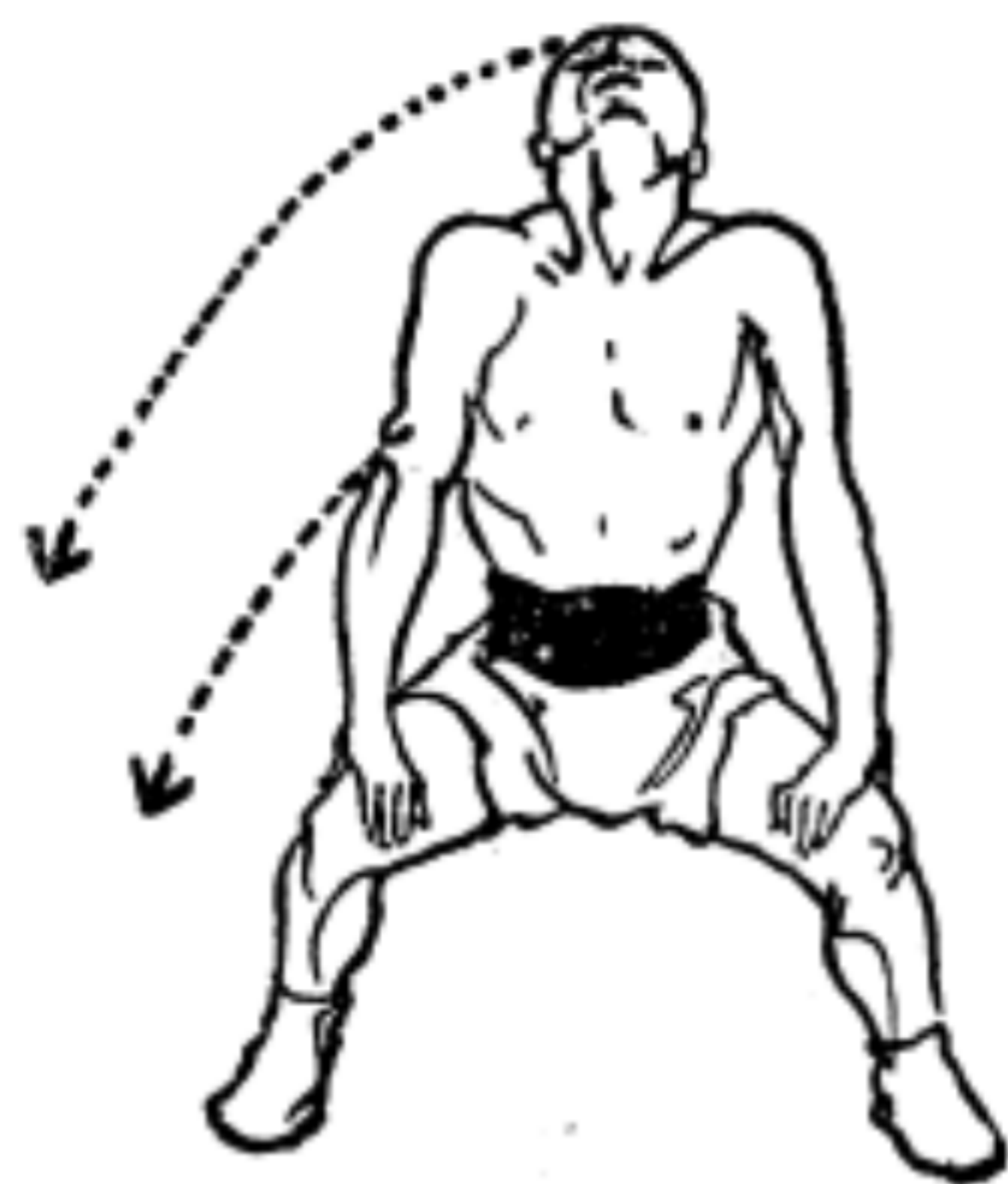
聞「三」令。兩腿不動。

上體及頭部從後繞向左

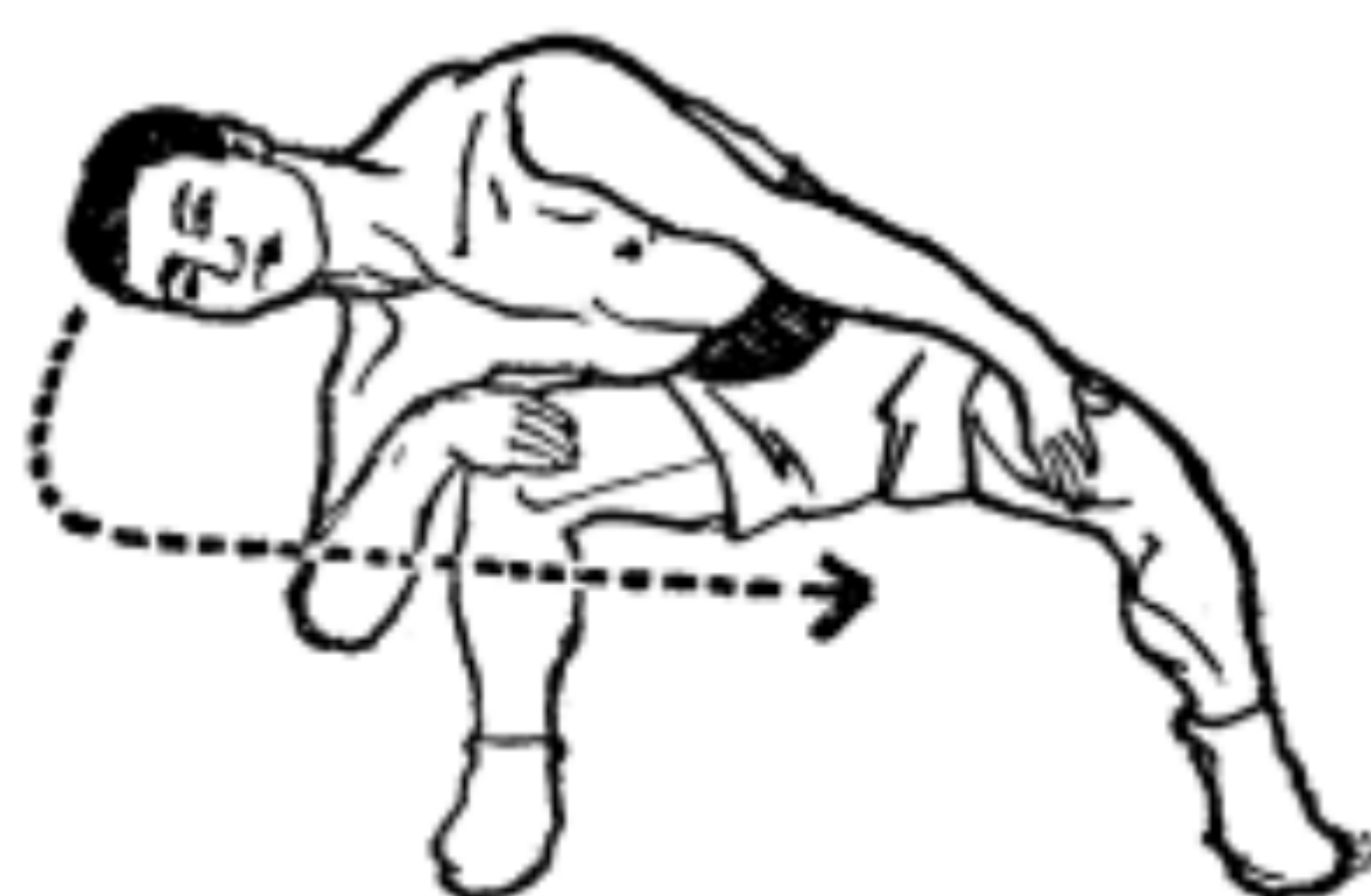
深屈。臀部向右擺去。左臂

屈。肘尖向左壓下。右臂挺直。如第二十一圖。

第十二圖



圖一十二第



圖二十二第



兩臂屈。肘尖頂向前。如第二十二圖。
聞『四』令。兩腿不動。上體及頭部從左繞向前深屈。

如法再行三次。

要旨。此段運動的部份。最着力者。在首胸腹部腰骨脊柱。臀部諸肌。兩臂雖用力屈伸。而其肌肉運動較少。

此段姿勢。摹倣蹲獅。既搖頭又擺尾。動作姿勢複雜不易演習。本八段錦中。以此段與第八段最不容易練習。倘能多加練習。無不迎刃而解。若要鍛鍊身體。驅除病魔者。幸勿因難生畏。學者勉之。

矯正。兩手又在兩膝蓋上。胸部仍宜挺出。勿受兩臂之壓迫。而使胸廓不易擴張。

(一)(三)上體與頭部向側彎曲必須儘量。在側屈方向的一臂。屈至小臂的上部與大臂的下部相接觸。肘尖力向下壓。能使小臂的外部貼近小腿最佳。相反方向的一臂。用力挺直。幫助上體向側方彎屈。

(二)頭與胸部向後屈時。兩臂肘用力挺直。使肩背儘量挺直。頭後屈。口宜閉合。鼻孔呼吸照常。目視上方。兩腿的姿勢不變。仍保持騎馬式。

(四)上體與頭部向前屈時。弗以臀部突起。宜將胸的全部伏對地面。腹部伏在兩大腿的上面。頭頂正向前方。兩臂屈至大

小臂相接觸。肘尖用力向前頂。兩腿騎馬式。宜時時留意。勿使大腿蹲低或高起。

注意。學者初練此段。應先練頭部向右、向後、向左、向前屈。次練腰部向右、向後、向左、向前彎屈。數日後。頭與腰的動作聯合行之。如斯可無困難。

第六段錦

術語。背後七顛百病消。

口令。「背後七顛百病——消」一・二・三・

四。二。二。三。四。三。二。三。四。四。二。
三。停。』

練法 聞『背後七顛百病——消』令。右脚收回。靠在左腳旁。或者兩腳跳攏。膝直腿併立正。脚跟脚尖均併緊。兩臂垂在身後。兩手手背伏在臀部的上面。胸挺出。如第二十三圖。

第二十三圖



聞「一」令。兩膝挺直。頭向上頂。兩脚跟儘量提起至不可再提。如第二十五圖。旋即還復兩脚跟離地寸許的部位。如第二十四圖。

圖四十二第



聞「二」令。與「一」同。

開『三』令。與『一』同。
開『四』令。也與『一』同。
如法再行三次。

圖五十二第

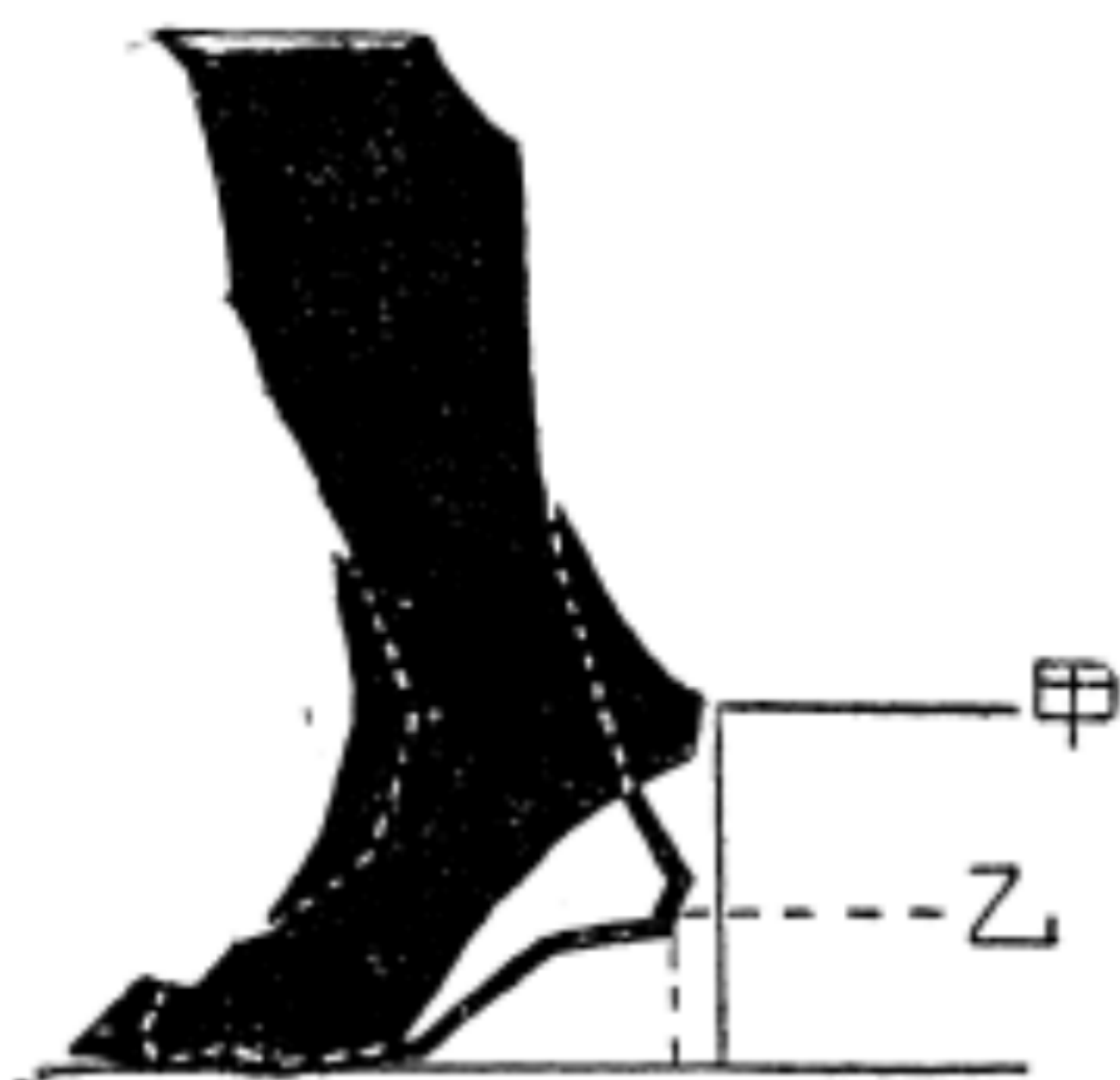


要旨：背後七顛。猶柔軟體操中的跳躍運動。其功效能發

達全身的彈力性。增強腿部諸肌肉。促進呼吸力與消化器。

矯正。脚跟提起的度數。約在三四寸。還復時。脚跟不落地。仍須提起寸許。如第二十六圖。先如甲式。然後如乙式。每一動作。行此甲乙兩式。兩臂垂在背後。手背伏在臀部上。兩大指接近尾骨。胸挺出。可以維持全身的平均勢。在脚跟提高時不致上體擺搖。兩膝始終不屈。脚跟提起。全憑脚尖用勁。及頭向上頂助之。

第二十六圖



注意。學者初練此段。不妨將脚尖張開成六十度角。形如人字形行之。嗣後將脚尖漸漸併合練習。因為脚尖分開與併合。難易相差很遠。此段練習有久。可用脚尖的力量離地跳起。惟膝仍不可屈。脚尖落地。脚跟仍舊提起。

練習此段。可出聲唱數。

第七段錦

術語。攢拳怒目增氣力。

口令。『攢拳怒目增氣力——』
「一。二。三。」

四。二。二。三。四。三。二。三。四。四。二。

三。停。』

練法 聞『攢拳

怒目增氣力——』令。

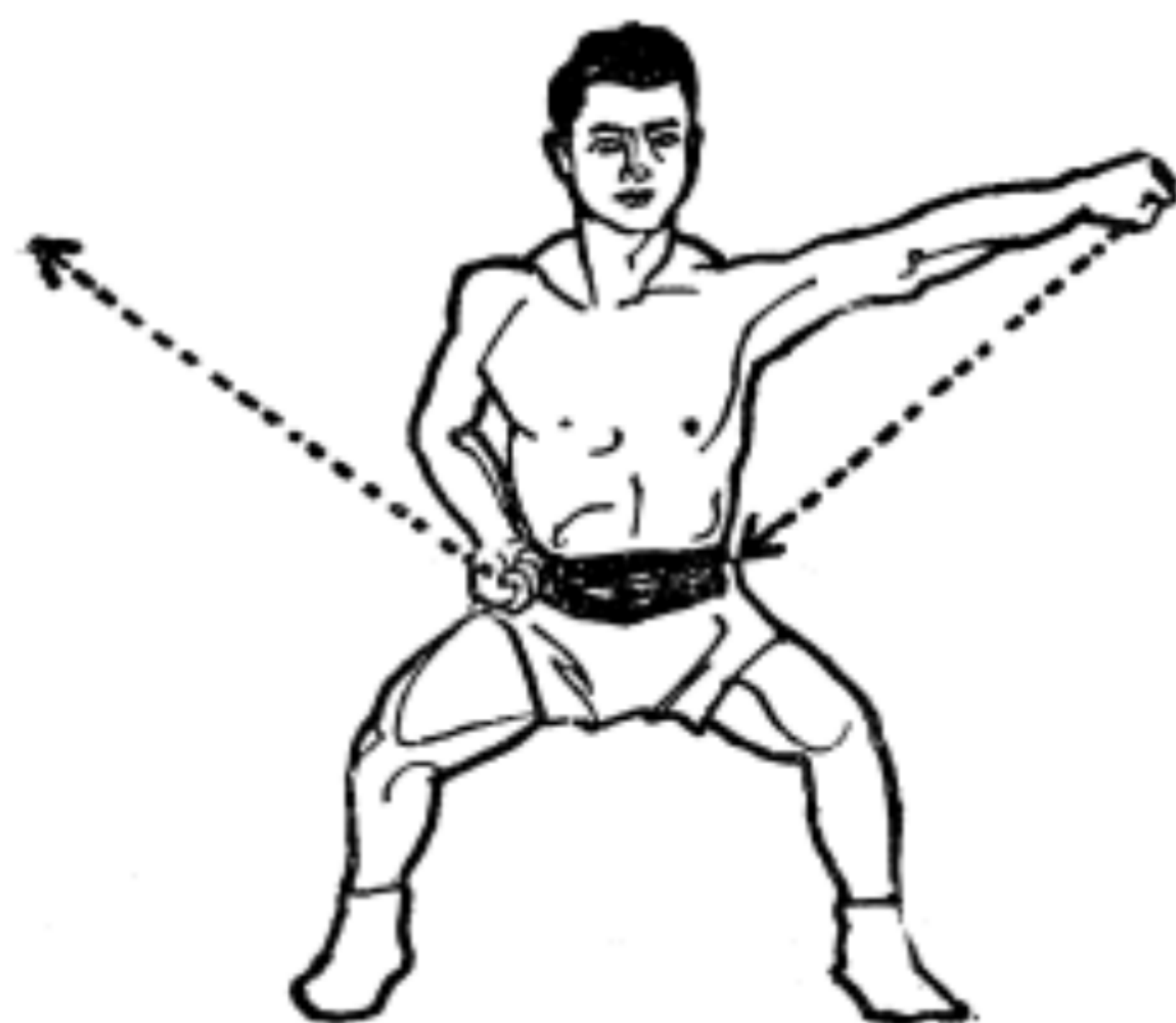
兩腳輕輕落地。兩手垂

在身旁。

聞『一』令。右腳向

右踏出一大步。或者兩

圖七十二第

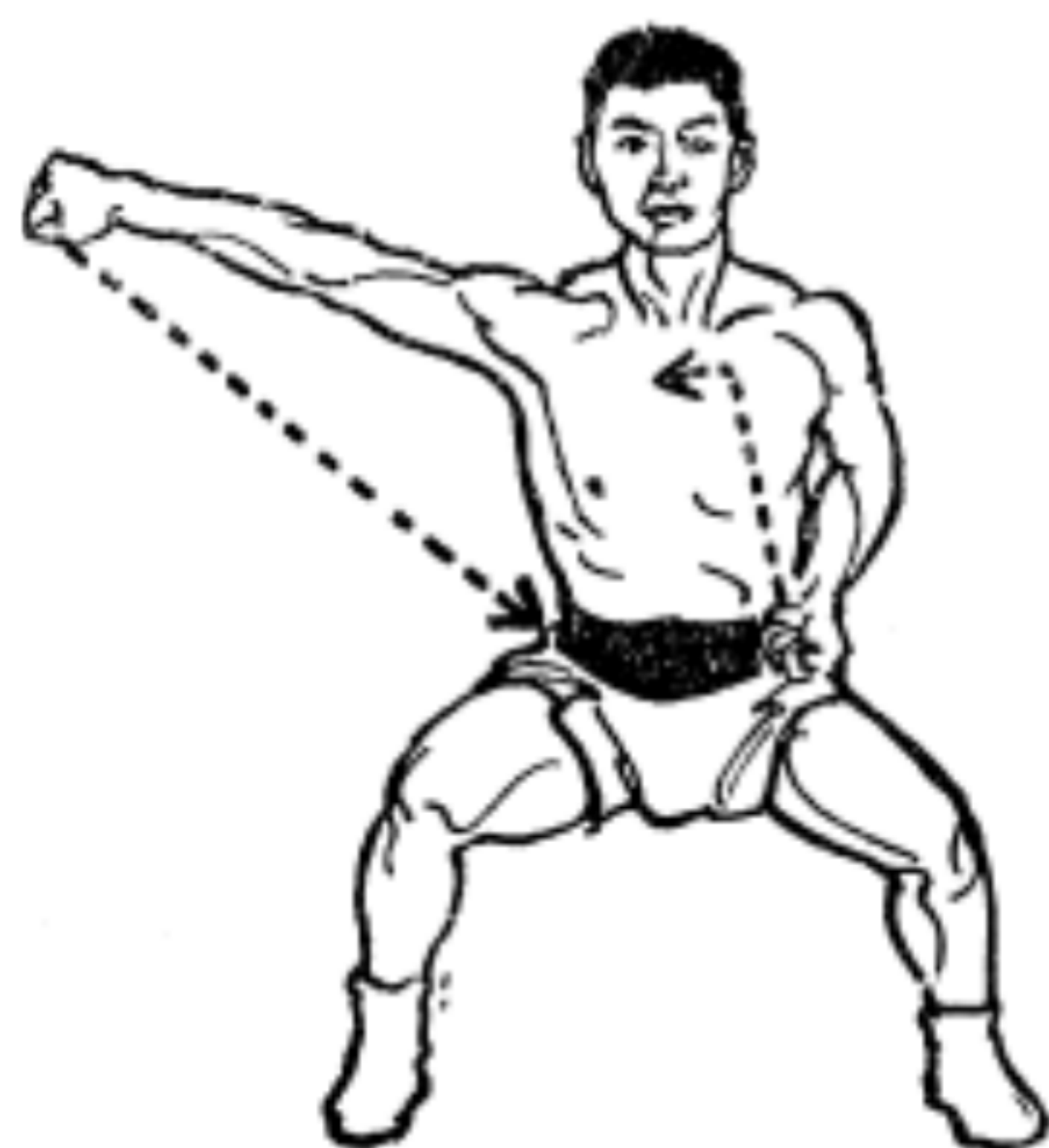


脚向左右跳開一大步。兩膝屈作騎馬式。兩手握拳。右拳向
 右平伸。左臂屈在胸旁。左拳貼在左腰間。肘向後挺。胸
 挺頸直。怒目虎視前方。如第二十七圖。

聞「二」令。兩腿仍

作騎馬式。右拳由右收
 回右腰間。同時左拳向
 左伸出。目仍虎視前方。
 如第二十八圖。

圖八十二第



聞「三」令。兩腿不動。左拳由左收回左腰間。同時右拳向前平伸。目仍虎視前方。如第二十九圖。

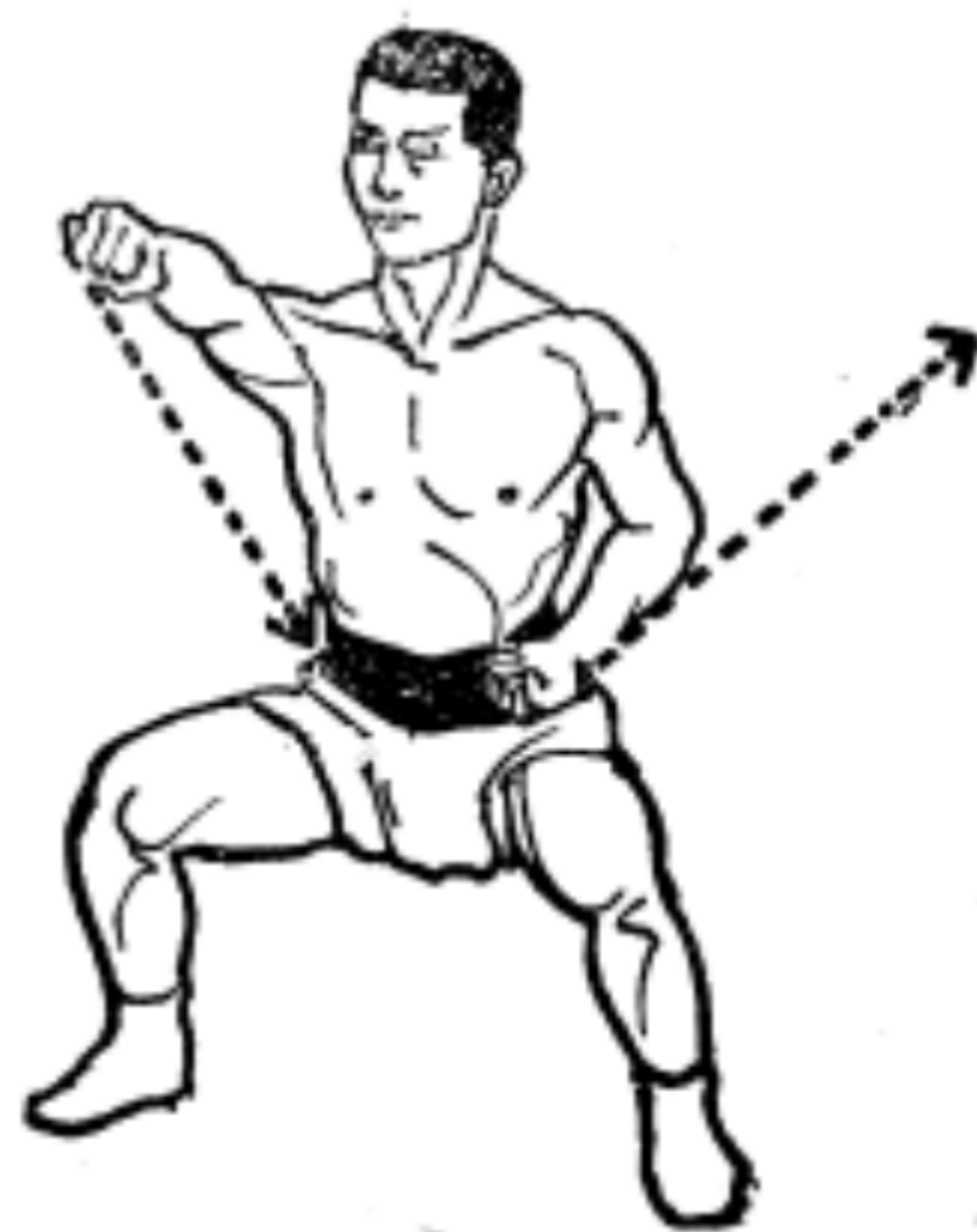
圖九十二第



聞「四」令。兩腿不動。右拳由前收回右腰間。同時左拳向前平伸。目仍虎視前方。如第三十圖。

如法再行三次

第三十三圖



虎眼。注視前方。呼吸宜照常。氣弗閉禁。
要旨：怒目虎視。鍛鍊目力。故練習此段動作。雙目睜開如

矯正。臂之伸屈。貴在緩柔而有力。最忌用力猛急。伸臂與屈臂。快慢須相應。拳伸出時。須先以拳掌向上。次由肩之平線上伸出。至臂將伸直時。拳背隨即旋向上。（國術中。叫做「陰翻陽」。）拳收回腰間。小指邊緊貼在肋下。引肘向後。兩肩平正。弗擡起。臂向前伸。肩弗隨傾前。頸直胸挺。

注意。學者初練此段。先練兩臂屈在兩旁。兩拳放在腰間。目突出。膝下屈作騎馬式。次練一臂之伸與屈。練到姿勢正確。即可如法習練。

練習此段。可出聲唱數。

第八段錦

術名 兩手攀足固腎腰。

口令 『兩手攀足固腎——腰』 『一・二・三・

四。二・二・三・四。三・二・三・四。四・二・

三・停。』

練法 聞「兩手攀足固腎——腰」令。右腳收回靠

在脚旁。或者兩腳跳擺。膝直腿併立正。脚尖分開如人字

形。兩臂垂在身旁。如第一圖。

聞「二」令。上體向前深屈。膝弗屈。兩臂下垂。兩手握
住兩腳趾。頭略為擡起。如第三十一圖。

第三十一圖



聞「二」令。休止不動。或者上體再向前下屈。如第三

十二圖。

第三十三圖



聞「三」令。上體由前起向後屈。兩手又在背後。頭隨體下。如第三十三圖。

後屈。如第三十四圖。
不動或者上體再向
開「四」令。休止
如法再行三次。

圖三十三第

圖四十三第



要旨

學者初練此段。動作必難正確。因常人兩膝關節。大都彎曲。膝灣韌帶缺少向前伸長的機會。故上體向前深屈。兩膝挺直。使兩手攀住腳趾。初時必不易照行。習久不難如願。

矯正

上體前屈時。膝須挺直。脚尖略為翹起。俾使兩手握住。上體後屈時。臂肘向後。兩手大指在上抵住脊柱。使腹部儘量凸出。小指邊併緊在一處。八指端在下抵住臀部。以維持上體後彎。如第三十五圖。

圖五十三第



兩手又在背後——背後式



兩手又在背後——側面式

注意。學者初練此段。如

兩手攀不到脚尖。可改兩脚向

左右分開一步。兩手握住小腿

骨。或者脚踝骨。或者指尖觸地。

惟膝仍須挺直不屈。如三十六

圖。

第三十六圖



練習有久。背腹腿膝諸筋絡伸縮靈動。兩手自能攀住脚尖。然後兩脚漸漸再行併攏練習。上體後屈。初練時用兩手撐住椅背。或者案桌邊沿行之。如第三十七圖。是亦維持後屈之一法。

第三十七圖



聞「還——原」令。上體復正。兩手下垂。如第一圖。
聞「踏脚——走」令。左脚始屈膝向前提起。隨即踏

下。膝伸直。次換右腳如左腳樣提起踏下。兩腳交換行之。兩臂取自然姿勢。交互向前小振動。

聞「一」令。左腳提起踏下。

聞「二」令。右腳提起踏下。

聞「左」令。與「一」令同。

聞「右」令。與「二」令同。

聞「立——定。一。二」令。右腳提起踏下。「一」左腳

提起踏下。「二」右腳再踏下立正。

聞『原地跑步——跑』令。兩臂屈與胸旁。兩手握拳。臂肘向前後交互小振動。兩腳交互向後提起。以脚尖着地。

聞『一』令。左腳向後提起落地。

聞『二』令。右腳向後提起踏下。

聞『左』令。與『一』令同。

聞『右』令。與『二』令同。

聞『一——二——三——四——』令。都是左腳落

下。

聞『立——定。一·二』令。右脚落地。『一』左腳向後
提起落地。『二』右腳向後提起落地立正。

聞『向右——轉』令。身轉向右方。

聞『向左——轉』令。身轉向左方。

聞『深呼吸——預備——』令。兩手叉腰。或者兩手
按在腹前。

聞『吸——』令。引肩向後。收進腹部。胸部挺起。用鼻

孔收氣。如第三十八圖

第三十八圖



聞「呼——」令。胸腹及肩部均復原。氣由鼻孔呼出。
如第三十九圖。

聞「一」令。吸氣。

握住。

聞『二』令。呼氣。

聞『稍——息』令。

左脚分開一步。兩手垂在背後

第三十三圖



——八段錦——完——

——走步——體操——遊戲——

三段教材編

吳縣王懷琪編——最新出版

已備三段教材正編 諸君：不可不備三編

■集體操教材之大成 ■為體育界開一新出路

△內容完善……治走步——體操——遊戲於等一爐

△搜羅宏富……各種體育教材——無不應有盡有

△插圖精美……名家手筆——精美絕倫

△裝訂雅麗……布面精裝——燙金封面

是書陸續正補兩編。內容完善。搜羅宏富。教材數百種。走步編成部者。為數十七。每部足敷一小時體操課開始運動之用。中國體操十餘部。均採擇每套拳術的精華。各種隊形體操，做做體操，連摩劍代用體操，長橈操，換操，墊上運動，雙人潭腿圖解，遊戲，舞蹈……等。均為一再實驗的教材。銅版鉅版插圖一千二百餘幅。較諸正補二編。精益求精。看過正補二編。欲得新穎教材諸君。不可不備此三編。再版精裝分訂兩巨冊。每冊實價二元四角。

上海 啓新書局 大東書局 華文書局 美術圖書公司 作者書社

各 大 書 局 —— 均 有 寄 售

袖珍八段錦圖

王懷琪編 鄧洛繪圖

全書三十圖。用簡筆敘述八段錦的練法。動作姿勢。○逐段的活潑潑地表現在紙上。○襯上幽美背景。○益發啓人美感。○不但可作練習參考。○若裝配鏡框。○便是一件很好的裝飾品。○確是愛好八段錦諸君的唯一良伴。○攜帶便利。○贈送友朋。○可算一件最妙的紀念禮物。

一冊 二角

懷琪氏八段錦歌

錢君旬作曲
趙小亭作歌

此歌係趙錢兩位先生合力之作。○歌調完全根據八段錦術語撰成。○分段唱歌。○對於八段錦內容多所闡發。○曲譜悠揚美妙。○每部都有伴奏。○不但可作學校唱歌教本。○亦可為遊藝會的唱演。○民立澄衷兩校均已採用。○凡練八段錦。○亟宜乎此一曲。○庶幾身練口唱。○尚武精神。○益能煥發。

一張 一角五分

上海 啓新書局 大東書局 華文書局 美術圖書公司 作者書社

各大大書局——均有寄售

材教操體柔軟中初

吳聖明編 王慎琪校
坊間柔軟體操教材
是書教材。曾見浙
江處州中學。廣西
第二高中。兩校實
驗。為現代初中最
適用之柔軟體操教
材。全書分三學級
。六學期。計有部
法。二十部。每部
均按序編制。如田
徑賽。做操。球類
。動作。準備。操
。木棒。棍棒。各種
操法。應有盡有。
可得多得之善本。
一冊 五角

操體念紀恥國

吳縣王慎琪編
是書搜集國恥材
料。編為體操。計
有三種。第一
。第二。兩種。分
上。下。兩部。上
。下。兩部。宣傳
屬於國恥。宜傳
屬於國恥。宜傳
。與提倡合一。爐
。與提倡合一。爐
。第三種。應用旗
。完。全。隊。形。變
。化。為。走。步。絕。好
。之。教。材。末。附。遊
。戲。十。種。全。書。銅
。鋅。版。插。圖。五。十
。幅。用。重。磅。道。林
。紙。精。印。
一冊 六角

法驗測育體

王慎琪合編
是書內容分球類
測驗。運動測驗
。體操測驗。體
格測驗。體育分
數計算法。分組
。法。田徑賽運動
。球類。體操。
。體格。分數表。十
。餘種。中小學校
體育分數。如欲
公開評定。應備
此書。
一冊 四角

上海 啓新書局 大東書局 華文書局 吳國書公司 作者書社

各 大 書 局 均 有 寄 售

徒手遊戲三百種

○吳縣王懷琪編
○常備不費不充裕
○設備不全的學校
○設法用遊戲教材
○諸多困難。此書行
○世即能迎刃而解。難
○編者久有此心。經
○年餘編輯時之久
○將廿載教授心得
○集成徒手遊戲三
○百種。均經反覆實
○驗。一種遊戲有一
○種的興味。非與一
○壁虛構。千篇一律
○者可比。材料豐富
○。方法新穎。是書
○當之無愧。○
○平裝實洋二元四角
○精裝二元四角

鞭打遊戲

○吳縣王懷琪合編
○武進邵法魯
○此種遊戲應人類
○之天性。集編四
○十種。經編者實
○驗有久。確為中
○小學生在天氣寒
○冷時。上體操課
○最有興趣的教材
○。用具簡單。又
○不需佈置。興味
○異常濃厚。誠為
○遊戲教材書中。
○不易得之創作。
○一冊 五角

一致訓練遊戲跳舞場

○吳縣王懷琪編
○是書為一種最有
○趣味的自動的遊
○戲。養成學生動
○作敏捷。具一致
○進行的精神。將
○各種模倣動作。
○變為跳舞化。冬
○季行之。能增高
○熱度。曾經上海
○澄衷中學之實驗
○。乃編者最得意
○的創作。
○一冊 三角

上海 啓新書局 大東書局 華文書局 美術圖書公司 作者書社

各 大 書 局 均 有 寄 售

華佗五禽戲

吳縣王懷琪編
是術為三國時神醫華佗所發明。○華氏云。○五禽之戲。○亦除疾兼利。○躡足。○體有不快。○起作一禽之戲。○怡然汗出。○身體輕便而欲食。○足見此種運動之價值。○再版增刊。○編者創作五禽戲新體操。○開圖操之先聲。○

一冊 四角

健光

王懷琪編
體育格言向無專書。○今編者蒐集中外古今名人。○關於體育上格言六百餘則。○索刊一冊。○題名「健光」。○蓋取健康之光。○普照我中華同胞之意義。○每則格言。○附有抽圖。○共計六十餘幅。○均出自當代名畫大家之手筆。○尤為名貴。○學校與家庭置備此書。○既可作格言觀。○又可作演說作文引證之參考書。○

一冊 三角

兒女強身法

王懷琪譯
吳洪興編
訪云三歲之孺。○老勿好。○故兒女身。○體弱可忽。○略在昔。○家庭均輕視。○體育。○試觀歐美兒女。○活潑。○地較諸吾國。○大相懸殊。○編譯此。○書旨在謹告。○有兒。○女諸君。○兒女體。○育萬弗輕視。○育兒。○不強。○父母之過。○愛。○護兒女。○切勿過。○藥品與食物。○足。○強健兒女。○之。○兒女體操。○不可。○強身第一福。○音。○

一冊 四角

上海 啓新書局 大東書局 華文書局 美術公司 作者書社

各 大 書 局 均 有 寄 售

健 身 術

王懷琪譯編

是術方法簡單。

練習容易。費時

八分鐘。即能操

練一次。原書係

英國體育家克羅

密氏所著。全書

插圖十餘幅。為

楊左陶王一樂之

手筆。每圖畫法

筆路不同。健身

書籍中實不易多

得者。

一冊 二角

手 杖 自 衛 術

吳縣王懷琪譯編
休寧吳洪興譯編

遊山玩景。手杖是

唯一的良伴。因為

牠能夠幫助你走險

峻的山路。又可以

防禦凶狗和強暴。

若在平时多加上一

番練習工夫。攜一

支手杖。宛如攜一

把利劍。是書詳述

手杖自衛法與攻敵

法。每法由名畫家

龐亦鵬君繪以明瞭

的插圖。一目了然。

一冊 四角

星 球 規 則

王懷琪編
孫拔校

星球。即小橡皮

足球。因其球小

似星。故以名之

。設備與規則等

。是書無不備載

。凡熱心小足球

運動。內地各中

小學校。咸宜手

置一冊。

一冊 三角

上海 啓新書局 大東書局 華文書局 美術圖書公司 作者書社

各 大 書 局 均 有 寄 售

大東書局發行

籠球遊戲·····	一冊	二角
女子籃球遊戲·····	一冊	二角
戶內棒球術·····	一冊	二角
不老健身法·····	一冊	一角
簡易強身法·····	一冊	一角半
自然治療法·····	一冊	二角
藥球運動法·····	一冊	二角

八段錦全圖·····	一幅	四角
女子八段錦圖·····	一幅	三角
易筋經十二勢圖·····	一幅	二角
五禽戲舞蹈圖·····	一幅	四角
十二路潭腿對打全圖·····	一幅	六角
脫戰拳全圖·····	一幅	六角
燕青拳全圖·····	一幅	六角



