

中華民國六年五月

實驗奉法誨義

朱鴻壽自署







中華民國六年五月

實驗奏法誨義

朱鴻壽自著



拳術家寶山朱鴻壽父子肖像





## 序

居今日而圖自強。當以尙武爲要政。言尙武尤以研究拳術爲始基。顧拳術雖爲我國國粹。然派別紛歧。復無專書佐證。故得其心傳者寥寥焉。嘗求諸團體。於行伍中僅知魯旅長馬君子貞。馬君固北方健者也。精研技術。聲譽卓然。於學校教師則僅得一朱子阜山。朱子淵承家學。能武而長文。滬海道屬高等小學聯合運動會國技一項。延之評判。立論正確。具見功深。茲朱君有拳術講義單行本之刊。屬爲弁言。余喜是著。吻合尙武本旨。並便於教授。而自

序

強之基。或亦有肇於斯乎。爰綴數語應之。

中華民國六年六月余沅序於江蘇滬海道尹公署

## 序

先生余同里而同學而同事十年前卽以拳術鳴當世所著書風行海內外者已久固無待余之贅述也乙卯歲先生應上海倉聖大學拳術教員之聘先生之令弟劍山長私立金業乙種商業學校事因請其兄兼任之教授年餘成績特著本年適刊行金業學校十二週紀念雜誌先生卽將所授教材編述講義列其中又恐未能普及也乃復印單行本以爲教授拳藝之監本近來海內各學校對於是科稍稍重視所聘教師大都但知其所當然不知其所



以然者教授學生祇效器械的動作殊少學理之意味有此講義則可按圖據說循序漸進自易爲力倘能主持者實力提倡不及十年行見普及全國我中華尙武之精神與歐美相頡頏亦易易事耳書成劍山先生囑爲之序卽手此以歸之

民國六年六月六日同里顧鴻儒序於寶山劉行經董辦事處

# 實驗拳法講義

## 緒言

拳藝者。中國武術之精髓。世界體育中最高無上之練身法也。至今日而式微極矣。不獨式微。自東西洋體操術輸入以後。殆將絕滅焉。此何故哉。推其原因。不外下列二端焉。溯自後漢郭頤發明鷹翅手。而練習兩手之分剪力。迨梁時有印度僧達摩禪師傳佛教於我邦。駐河南少林寺設臺講道。授徒衆以練身術。名曰易筋經。後世輾轉相傳。失其本旨。以拳藝爲凶暴的行爲。爲士人所恥道。爲社會所吐棄。此拳藝幾乎絕滅之一大原因也。拳藝發明之初。與生理暗合。本以發育身體爲主旨。其後主以搏人爲目的。反將置己身之發育於度外。學者不顧身體之能耐與否。一味蠻習。欲其速成。教者亦投其所好。不按階梯。生理更不知爲何物。故學拳藝者。皆係蠻夫俗子。爲文人學士所不敢問津。此拳藝幾乎絕滅之又一原因也。前者誤其本旨。後者誤其教法。不知拳藝不獨於身體無害。且能醫肺病貧血身體羸弱等症。與近今東西洋發明之療病體操同其價值焉。由此觀之。拳藝不振之原因。非拳藝自身之不善。乃教者不明生理之

害也。興學以來。將東西各國之體操術。移植我邦。無論何種學校。定爲必須科。行之將近二十年。未見何等之成效。近來有志之士。提倡拳藝。不遺餘力。使數千年之國粹。復振於二十世紀。一洗東亞病夫國之恥辱。鴻壽不敏。自幼即喜研習。雖人事倥傯。未嘗輟焉。公餘之暇。輒搜集內外各家之學說。究其異同。考其利弊。發明不敢云。折衷所當任。願一掃從前門戶之謬見。無分軒輊。治中國各派於一爐。不惟得振興於國中。更能爲全世界體育法中占一重要地位。豈非我國之光榮乎。鴻壽極願隨海內提倡拳藝諸君子之後。盡萬分之一之贊助力。再接再勵。相抵於成。亦吾儕之分內事也。前年曾著拳藝學初步。拳藝學進階。發行於商務印書館。女子拳法。發行於中華書局。去歲夏承海上倉聖明智大學。姬校長佛陀之聘。擔任該大學武藝一科。所有講義。緩日付梓。胞弟鴻富。長滬上金業私立乙種商業學校事。今歲春。商諸鴻壽。每週兼任二小時。今冬刊行雜誌。名曰金業學校十二年。索稿於鴻壽。無所應。即將所教授者略加編次。以付之。復述其緣起於簡端如此。

中華民國五年十月寶山朱鴻壽識於中西普通醫院之院長室



# 實驗拳法講義之一

三星

拳藝不外樁手操手空手三種。本節原屬操手。據練習拳藝之規例論之。先以各個姿勢。次連續樁手。次操手。次空手。現教授學校生徒。不能以教授專門學之教法繩之。故將本節先以各個人練習純熟後。再使二人對演。較爲便利。茲先以各個人練習法。詮次如下。

## 第一 各個人練習法。

本節共分三段。

- (甲)起段。(爲練習之開始)
- (乙)主段。(可反復演習之)
- (丙)終段。(爲演習之收束)

排列法。

編成一系列橫隊。一至四報名數。報一者毋動。報二者向前二步走。報三者向前四步

走報四者向前六步走。再向右轉（如第二圖之立法）聞「預備」之動令。兩足尖並緊。（拳藝體例。起勢須並足直立。非如立正式之兩足尖相距者）而開始演習。  
（甲）起段。

（預備）

步法。

並足直立步。（如第一圖）

動作。

兩足並立於(1)。兩手自然垂直。面向前。兩目平視。

(二)左平抓。音掌猶推也

步法。

同上。

動作。

兩足仍立於(1)。左手自垂直勢向上屈於左胸側（此上屈時。臂勿離腋下）。

屈定時。掌心向內。四指密合。拇指緊貼掌心。即將左手掌心旋轉向外用力向  
左側平抓出。

(說明) (一)側者。即人之側面也。(二)掌心向外向內等。亦以人身爲主。

### (二)右平抓。

步法。

同上。

動作。

兩足立於原位。右手自垂直勢。向上屈於右胸側。屈定時。掌心向內。四指密合。拇指緊貼掌心。即將右手掌心旋轉向外。用力向右側平抓出。

(注意)本姿勢動作。與前姿勢同。惟有左右之異耳。

(說明)以上二姿勢。動作簡單。無須姿勢圖表明。故不置圖。

### (三)雙照。

步法。



同上。

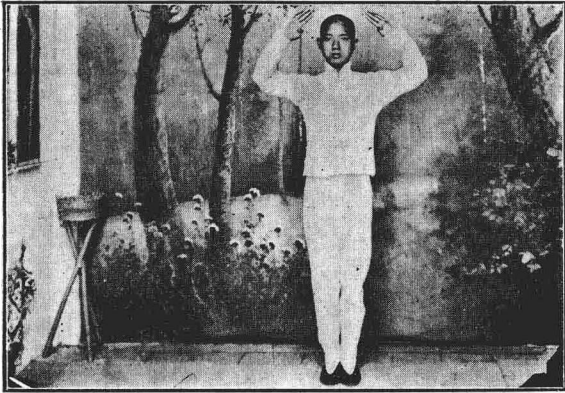
動作。

兩足仍立於原位。兩手由平抓收回。兩上臂貼於腋下。兩下臂屈於胸側。(掌

第

一

圖



雙

照

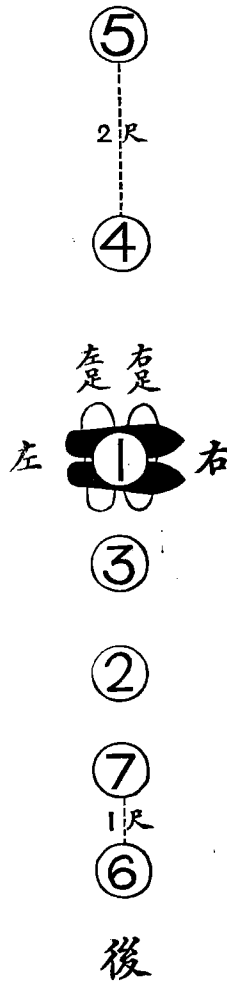
圖

心向內。以上預備雙照之動作。雙手同時向下向左右畫一中圓形於上前。而雙照於額前。(掌心向外。如第一圖)。  
 (注意)畫圓形時。兩腕亦須趁圓形之勢。自然廻環。

第

二前

圖



雙照步位圖

(說明)此乃兩足所立之形式。及移轉線索之圖。圖中(1)(2)(3)等之記號。與文

中(1)(2)(3)之記號有密切之關係焉。

本圖雖名曰雙照步位圖。上左平抓右平抓所立者亦同。

(四)躲霍。

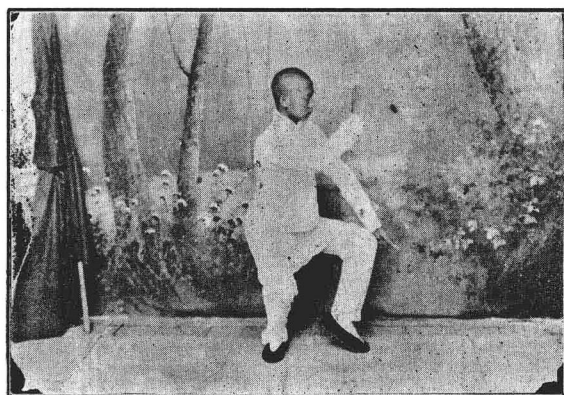
步法。

舉踵丁字步（如第三圖）

第

三

圖



躲

霍

圖

動作。

先以右足自(1)移立於(2)。同時右手自照於額前之勢。向右側向下一殺。定時如垂直之勢。左足自(1)收提立於(3)。同時左手自照於額前之勢。向下一殺。

時在左膝前。此時右手自下殺之勢向上縱屈於胸前。(如第三圖)

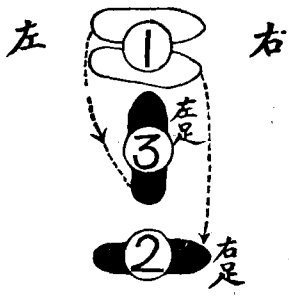
(注意)右手縱屈於胸前時。拇指與鼻尖相距五寸許。指尖與額等高。掌心向  
左面。

(說明)收提二字。乃足趾著地。足踵離地之謂也。

第四圖

⑤

④



⑦

⑥

後

圖位步霍躲

(說明)此圖即(三)雙照變(四)躲霍之步位移轉圖。

以上四勢。乃起段之各勢。下接主段。

(乙)主段。

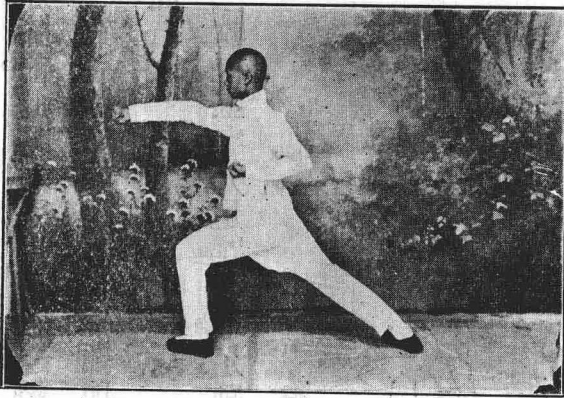
(一)拗步平拳。

步法。

左弓右箭步（如第五圖）

（說明）弓箭步乃拳藝學中之術語。以曲之足爲弓足。以直之足爲箭足。本勢步法乃左足曲成直角。右足直伸故名。

第五圖



拗步平拳圖

動作。

木足仍立於(2)。(足趾略向左轉)左足自(3)進立於(1)左手自殺於左膝前。變向上屈肘。組成拳緊貼於左乳旁之肋間。拳腹向上。同時右手自屈於胸前。變屈於右腋下。組成拳而衝出。(如第五圖)

(注意)平拳衝出時。拳腹向上。衝定時。拳腹向下。(出拳直臂。名家所忌。此拳若屈臂。不能著敵。若直臂而無預伏機巧。猶恐被敵所接。無收縮之力。拳腹向下者。即被敵所接。尚可迅速將拳猛力向上翻轉。敵人手鬆。被接者。即可乘勢屈臂而脫矣。)

第六前圖



(說明)此圖即甲)起段之(四)躲霍步位。變乙)主段之(一)拗步平拳之步位。

實驗拳法講義之一

圖。

(二) 剷踢。

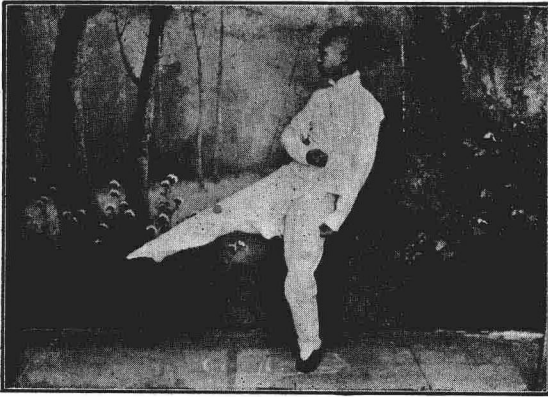
步法。

獨立步。

第

七

圖



剷

踢

圖



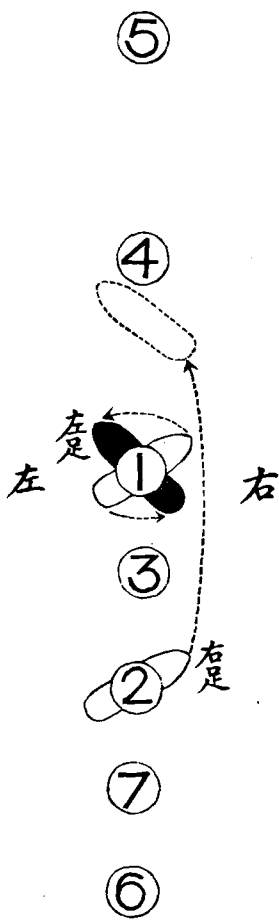
動作。

左足仍立於(1)。(足趾轉向左斜) 兩手由前勢定時變組成空拳緊貼於胸。前右足自(2)起脚。用力踢出。(如第七圖)

(注意)所踢之脚。祇離地尺餘。過高易爲人所制。故名家不輕用脚也。

(說明)空拳。即捏拳而不捏緊之謂也。少林派名曰虎爪拳。

第八前圖



後 圖 位 步 踢 剷

(說明)此圖即(一)拗步平拳移轉(二)剷踢之步位圖。

(三)兜耳門。

步法。

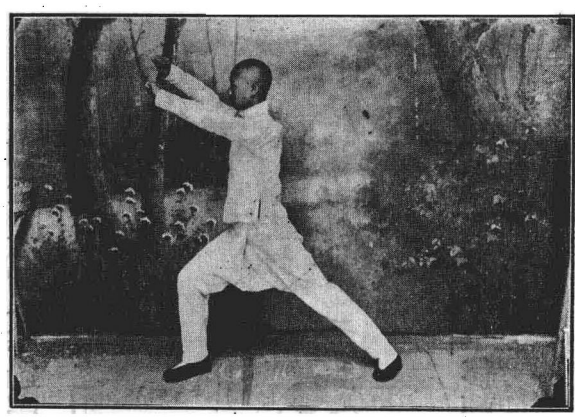
右弓左箭步。

第

九

圖

動作。



兜 耳 門 圖

左足仍立於(1)上勢所踢之脚。立定於(4)同時兩手向前上方左右各畫一小圓形。組成半拳而雙兜敵人兩耳門。(如第九圖)

(注意)畫小圓形起勢時。兩手掌向上而尙未捏成半拳。乘圓形之勢而活動。至雙兜定時。始組成半拳。掌心向下。

(說明)半拳者。拇指緊貼掌心。餘四指祇屈第二節。而不屈第三節。

第

十前

⑤



右

左

③

②

⑦

⑥

後

圖位步門耳兜

圖

(說明)此圖卽(二)擻踢移轉(三)兜耳門之步位圖。

(四)斲腎(腎者卽腰子也)

步法。

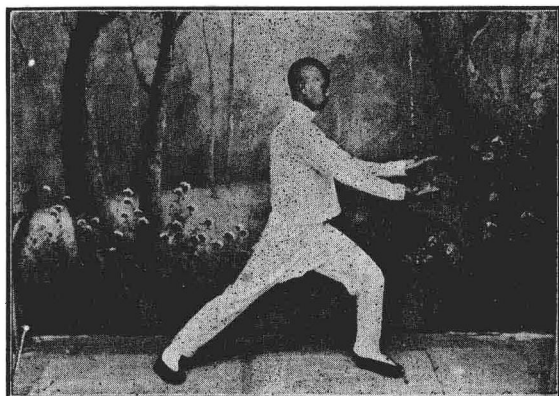
左弓右箭步。

動作。

實驗拳法講義之一

右足仍立於(4)。(足趾轉向右斜)左足自(1)進立於(5)。同時兩手自兜耳門勢向下弧形式斲腎(如第十一圖)

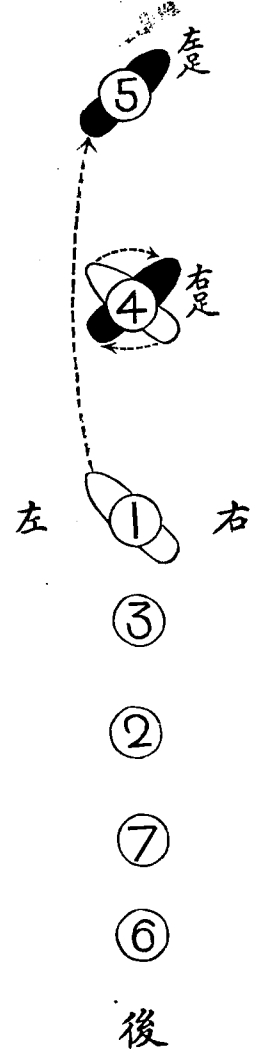
第十圖



斲腎圖

(注意)斲腎時兩手拇指緊貼掌心。餘四指密合。掌心向上。兩上臂須平。相距與兩肩等。

第二十圖



斷腎步位圖

(說明)此圖即(三)兜耳門移轉(四)斷腎之步位圖。

以上(一)(二)(三)(四)之姿勢乃向前攻敵之勢。

(五)上交叉架。

步法。

同上。

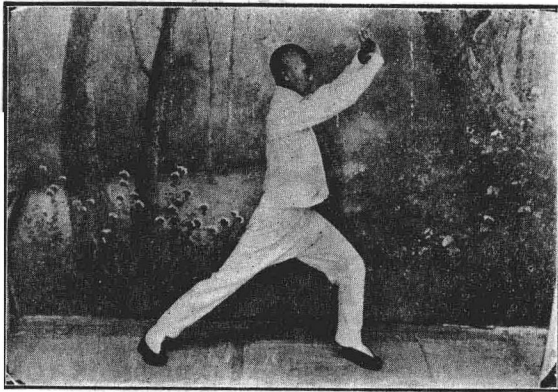
動作。

兩足立於原位。兩手由上勢收回至胸前。交叉向上架。(如第十二圖)

(注意)兩手於胸前交叉時。左上右下。掌後高骨互相緊貼。掌心向內。俟向上

架定時。掌心向外。因乘勢向上時兩手變動故也。

第三十圖



上交叉架圖

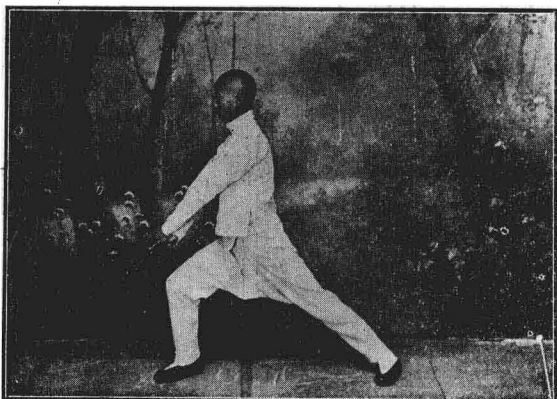
(六) 下交叉架步法。

右弓左箭步。

動作。

右足仍立於(4)。(足趾轉向左斜)左足自(5)退立於(1)同時兩手由上交  
又架向下變下交叉架(如第十四圖)

第 十 四 圖

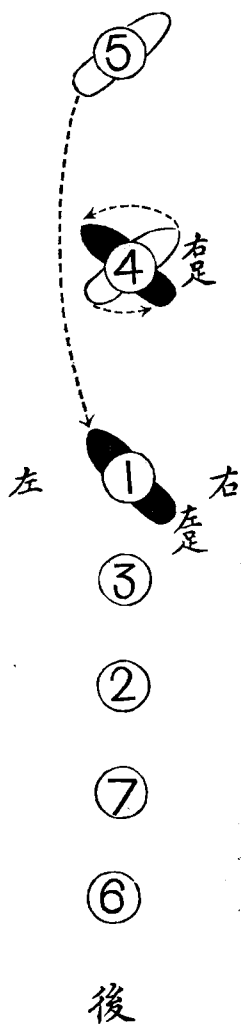


下 交 叉 架 圖

(注意)上交又架變下交叉架時兩手掌後不得分離。架定時。掌心向內。



圖五第十  
前



後  
圖位步架又交下

(說明)此圖即(四)斷腎移轉下交叉架之步位圖。(因上交叉架即立斷腎之步位也。)

(七)雙吊。

步法。

同上。

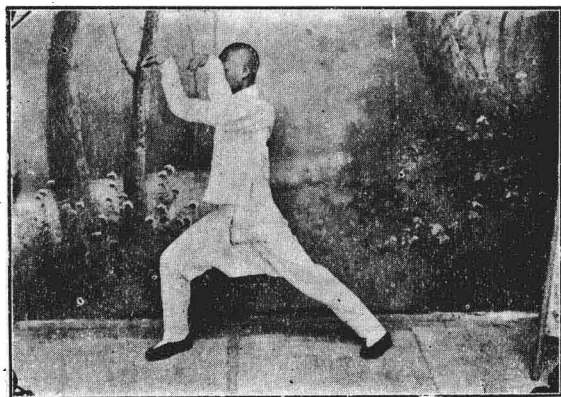
動作。

兩足立於原位。兩手由下交叉架向上向左右吊開。(如第十六圖)

(注意)(1)兩手向上吊開時。兩手中間須無虛隙。(2)上臂與肩平。(3)兩臂與

肩成並行線。(4)吊手須向外側。

第 十 六 圖



雙 吊 圖

(八)雙鉤。

步法。

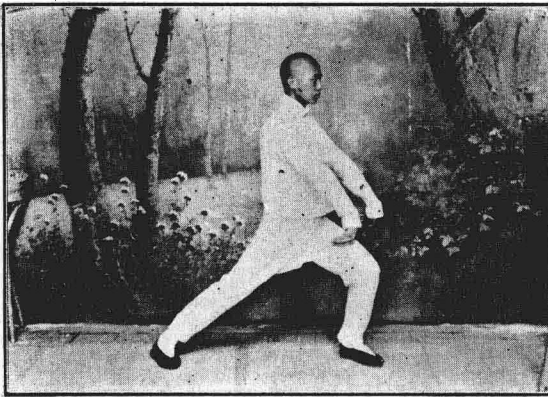
實驗拳法講義之一

左弓右箭步。

動作。

左足仍立於(1) (足趾轉向右斜) 右足自(4)退立於(2)。同時兩手由雙吊向

第十七圖

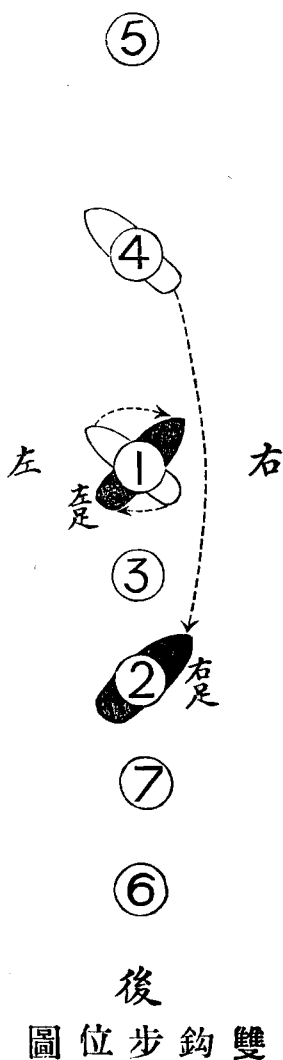


雙鉤圖

圖 八 十 第  
前

下向左右鈎開(如第十七圖)

(注意)(1)兩手向下鈎開時中間不可有虛隙(2)向下鈎定時兩臂須直而有力(3)鈎手須向外側。



(說明)此圖即(六)下交叉架移轉(八)雙鈎之步位圖(雙吊同下交叉架之步位)

以上(五)(六)(七)(八)之姿勢乃向後退招架敵人之勢

本段(一)至(八)共八勢可反復演習欲終止之可演至第(八)勢下接終段第(一)勢

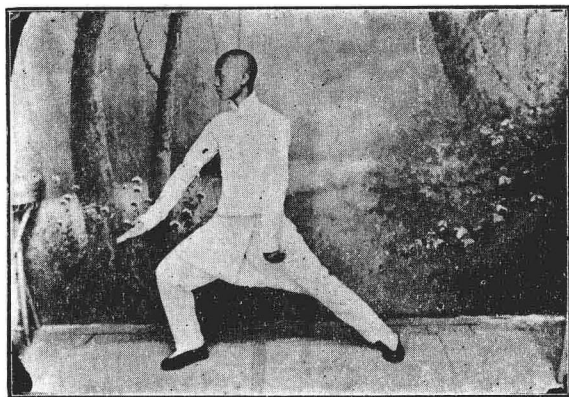
(丙)終段。

(一)單揪音秋

步法。

右弓左箭步。

第十圖



單揪圖

圖 十 二 第

動作。

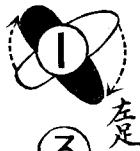
兩足立於雙鈎之原步。身向右轉。同時右手內鈎勢提起。過左腋下。至胸前而向右側揪出。(如第十九圖)

(注意)(1)身向右轉定時。身斜向右後方。(2)右手揪定時。在於右膝上。掌心向外。(3)左手仍鈎於左股之側。

前

⑤

④



③



⑦

⑥

後

圖 位 步 揪 單

(說明)此圖即(乙)主段之(八)雙鈎步位。變(丙)終段之(一)單揪之步位圖。

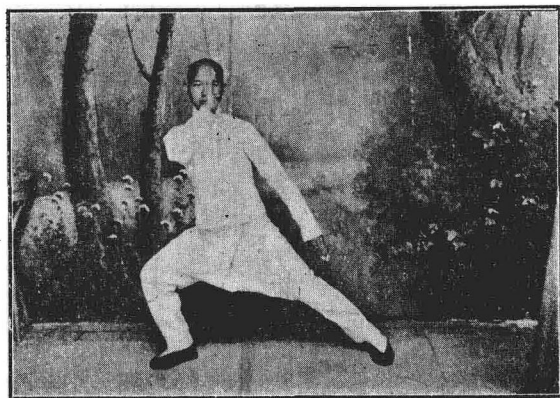
(二)撮鈎。

步法。

同上。

動作。

右足仍立於(2)爲軸。左足自(1)撮鉤至(6)。同時左手由鉤於左股側起。向左側向上畫一大圓形。殺於左股側。右手自單揪於右膝上。向上縱屈於胸前。(注意)(1)右足爲軸。乘撮鉤之勢。向左後方斜。(2)撮鉤之足。須著地移轉至



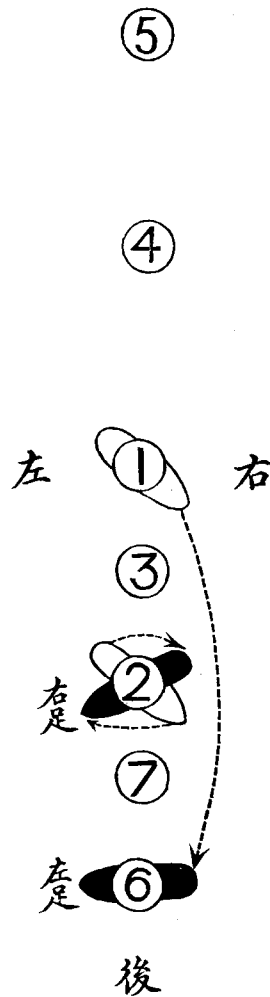
第二十一圖

撮 鉤 圖



第二十二圖  
前

(6)(3)撮鈎之左足與畫大圓形之左手同時動作同時停止。



撮鈎步位圖

(說明)此圖即(一)單揪變(二)撮鈎之步位圖。

(三)躲霍。

步法。

舉踵丁字步。

動作。

左足仍立於(6)右足自(2)收提立於(7)同時左手由左股側向上縱屈於胸前右手由胸前向下殺至右膝之前(如第三圖惟有左右之異耳)  
(注意)右手殺定時掌心向內。

第二十三圖

前

⑤

④

①

③

②

⑦

⑥

後

左

右

右足

左足

(說明)此圖即(一)撮鉤變(三)躲霍之步位圖

以上三勢乃終段之各勢全節由此收束

第二二人對操練習法

本節段落及一切姿勢悉照上節各個人練習法

排列法

編成一系列橫隊一二報名數向右轉成一系列縱隊報一數者向後轉與二數生對面為一組聞「預備」之動令兩足尖並緊而開始練習

(甲)起段

躲霍步位圖

(預備)

張生 兩足立於(1)。

李生 同時亦如之。

(一)

張生 兩足立於原位。左手向左側平抓。

李生 同時亦如之。

(二)

張生 兩足仍立於原位。右手向右側平抓。

李生 同時亦如之。

(三)

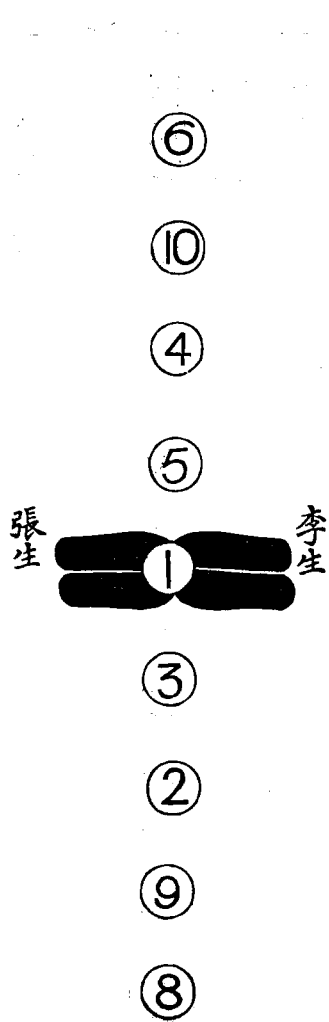
張生 兩足仍立於原位。兩手同時向下向左右畫一中圓形於上前方雙照

於額上。

李生 同時亦如之。

實驗拳法講義之一

圖四十二第 ⑦



圖位步照雙

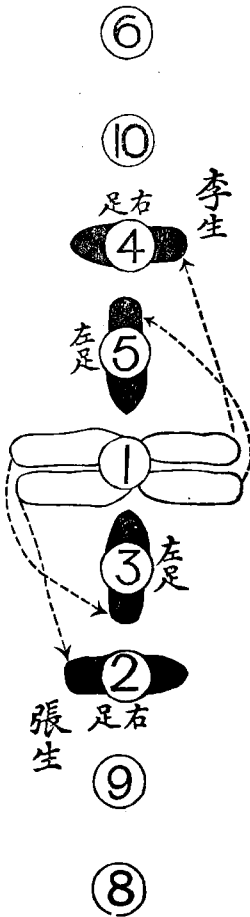
(四)

(說明)本圖雖名雙照步位圖。上(一)(二)所立者同此。

張生 右足自(1)移立於(2)。左足自(1)收提立於(3)。躲霍。

李生 右足自(1)移立於(4)。左足自(1)收提立於(5)。躲霍。

圖五十二第 ⑦



圖位步霍躲

(乙) 主段。

(說明) 本節起段與上節各個人練習法無二。惟二人同時動作耳。

圖 六 十 二 第

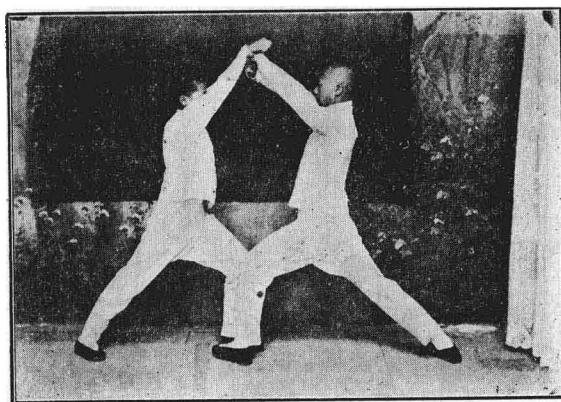


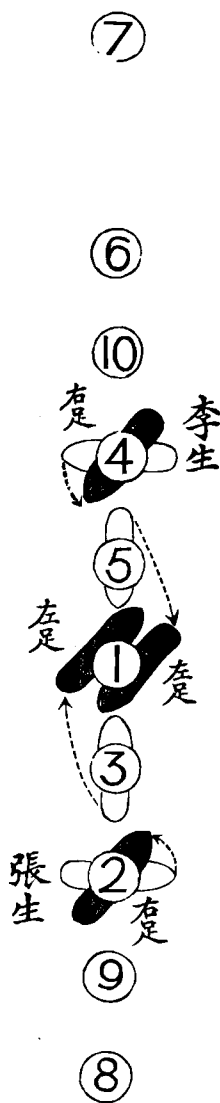
圖 操 對 架 叉 交 上 與 拳 平 步 拗

(一)

張生 右足仍立於(2)。左足自(3)進立於(1)。同時右手拗步平拳衝「李生」之胸部。

李生 右足仍立於(4)。左足自(5)進立於(1)。同時兩手上交叉架解去「張生」之拗步平拳。

第二十七圖 拗步平拳與上交叉架步位圖



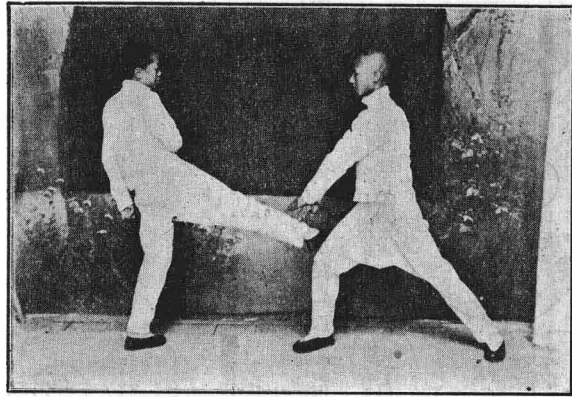
(二)

張生 左足仍立於(1)。(足趾轉向左斜)兩手組成空拳貼於胸前。同時右足自(2)起脚用力踢「李生」之小腹。

李生 右足仍立於(4)。(足趾轉向左斜)左足自(1)退立於(6)。同時兩手下

交叉架解去「張生」之剷踢。

第 二 十 八 圖



剷踢與下交叉架對操圖

(111)

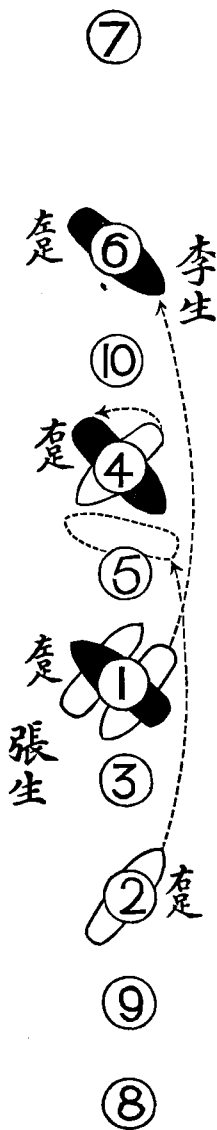
張生 左足仍立於(1)。將上勢所踢出之右腳。立定於(4)。同時兩手組成半拳。

實戰拳法講義之一



而兜。李生之兩耳門。

第二十九圖 剗踢與下交叉架步位圖



李生 兩足立於原位。兩手向上向左右吊開「張生」之兜耳門。

(說明)吊開時須吊於兜手之腕骨上。

第三十圖 兜耳門與雙吊步位圖

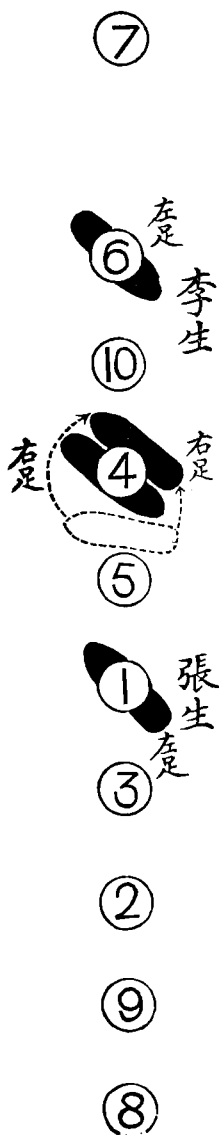


圖 一 十 三 第

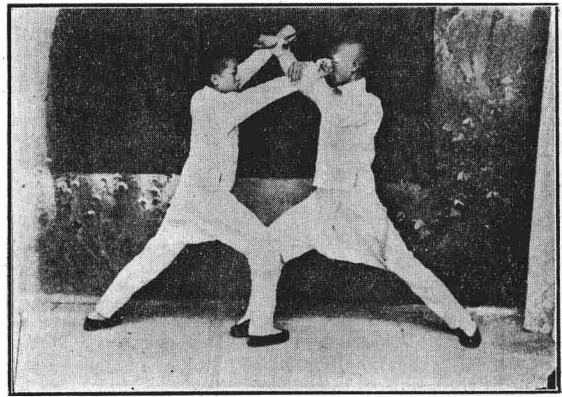


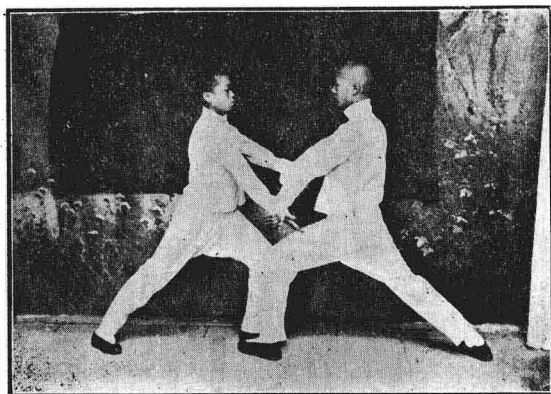
圖 操 對 吊 雙 與 門 耳 兜

(四)

張生 右足仍立於(4)。(足趾轉向右斜)左足自(1)進立於(6)。同時自兜耳門向下。斷「李生」兩腎。

李生 左足仍立於(6)。(足趾轉向右斜)右足自(4)退立於(7)。同時兩手由雙吊向下向左右鈎開「張生」之斷腎。

第三十三圖



斷腎與雙鈎對操圖

第三十三圖 斷腎與雙鉤步位圖



(說明)以上四對操姿勢。乃「張生」以各個人練習法之(一)(二)(三)(四)四姿勢而進攻「李生」。「李生」以各個人練習法之(五)(六)(七)(八)四姿勢而退解。以下四對操姿勢。李生進攻。張生退解。動作法與上四勢同。

(五)

李生 兩足立於原位。右手拗步平拳衝「張生」之胸部。

張生 兩足立於原位。兩手上交叉架解去「李生」之拗步平拳。

(說明)本勢所立步位未變。故不另繪步位圖。

(六)

李生 左足仍立於(6)。(足趾轉向左斜) 兩手組成空拳貼於胸前。右足自

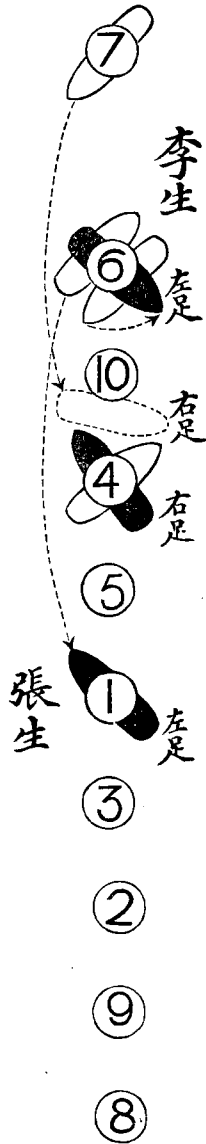
(7)起脚用力踢「張生」之小腹。

張生 右足仍立於(4)。(足趾轉向左斜) 左足自(6)退立於(1)。同時兩手下

交叉架解去「李生」之剷踢。

第三十四圖

剷踢與下交叉架步位圖



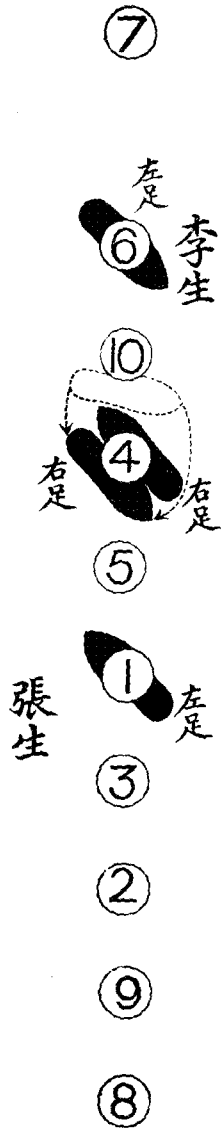
(七)

李生 左足仍立於(6)上勢所踢出之右脚立定於(4)同時兩手組成半拳兜

「張生」之兩耳門。

張生 兩足立於原位兩手向上向左右吊開「李生」之兜耳門。

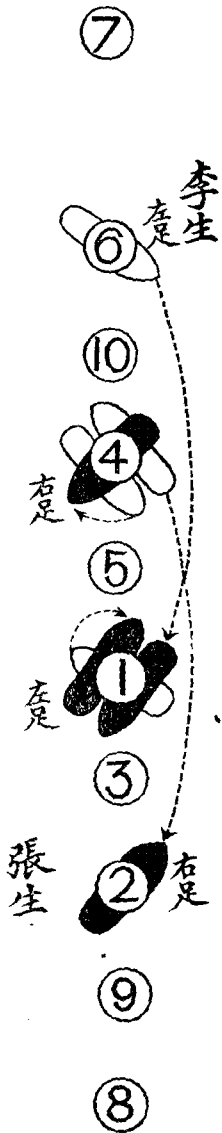
第三十五圖 兜耳門與雙吊步位圖



(八)

李生 右足仍立於(4)。(足趾轉向右斜)左足自(6)進立於(1)。同時自兜耳門  
向下。斷「張生」之兩腎。

第三十六圖 斷腎與雙鈎步位圖



張生 左足仍立於(1)。(足趾轉向右斜)右足自(4)退立於(2)。同時兩手向下

向左右鈎開「李生」之斷腎。

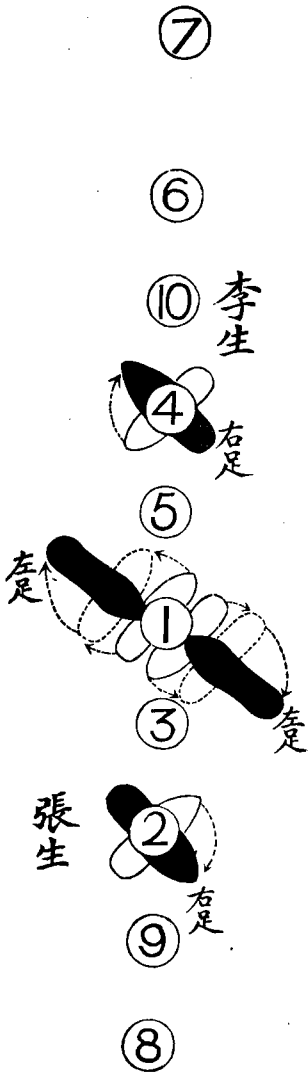
(說明)本段至此一遍已終。若再由張生拗步平拳起。儘可反復演習。欲終止之下接終段。

(丙)終段

(一)

張生 兩足仍立於(1)(2)。身向右轉。(兩足同時向右旋)同時右手向右侧揪出。

李生 兩足仍立於(1)(4)。兩手動作同張生。



圖位步揪單

圖七十三第

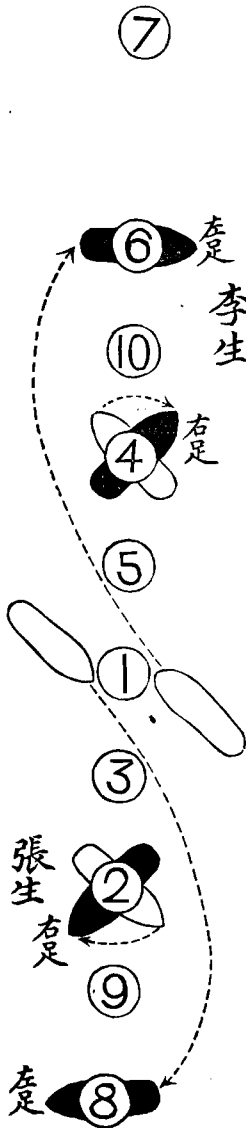
(注意)主段第八姿勢二生之左足俱立於(1)。兩足互相鈎牢。至此二生之左足各向右旋。必須預爲其地。放闊距離。否則或有傾跌之患。

(二)

張生 右足仍立於(2)爲軸。左足自(1)撮鈎至(8)。同時左手殺於左股側。右手縱屈於胸前。

李生 右足仍立於(4)爲軸。左足自(1)撮鈎至(6)。兩手動作同張生。

第三十八圖 撮鈎步位圖



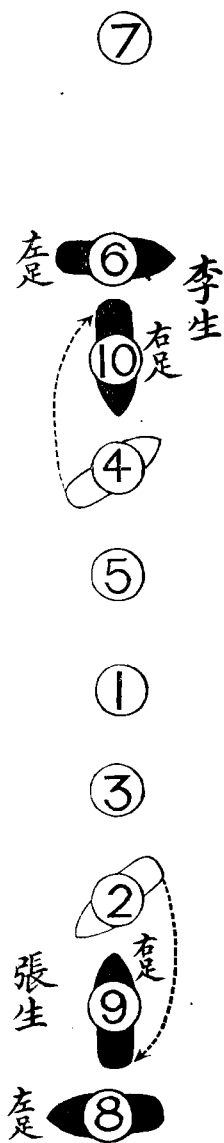
(三)

張生 左足仍立於(8)。右足自(2)收提立於(9)。躲霍。



李生 左足仍立於(6)。右足自(4)收提立於(10)躲霍。

第三十九圖 躲霍步位圖



歸隊法

上節各個人練習法之歸隊法。祇須下「成一排向前走」之口令足矣。本節終了與開始。各組異其位置。特為說明如下。終段第三姿勢終了後。下「停」之口令。「一」各生左足向前一步。「二」右足並上。成對面兩列橫隊。前報一數之一列。下「向後轉」之口令。成二列橫隊。下「向右轉」口令。成二列縱隊。再下「成一排向左轉」之口令。復成一列橫隊矣。

# 實驗拳法講義之二

## 奎星打斗

本節與前節不同。前節含操手空手兩種性質者。本節乃完全空手之一種也。茲將其練習法依次說明之。

排列法。

同三星。

練習法。

(預備)

步法。

並足直立步。

動作。

兩足立於(1)。兩手自然垂直。面向前。兩目平視。

(一)右平拳。

步法。

同上。

動作。

兩足仍立於(1)。右手由垂直握拳。向右側畫弧形平伸。與肩成一直線。拳穴向上。同時左手由垂直握拳。順勢向上。上臂與胸成一直角。下臂與上臂成一直角。橫屈於胸前。拳穴向上。

第四十圖



右平拳圖

(注意)此第一動作握拳後。直至終止。兩拳不放开。

(二)左平拳。

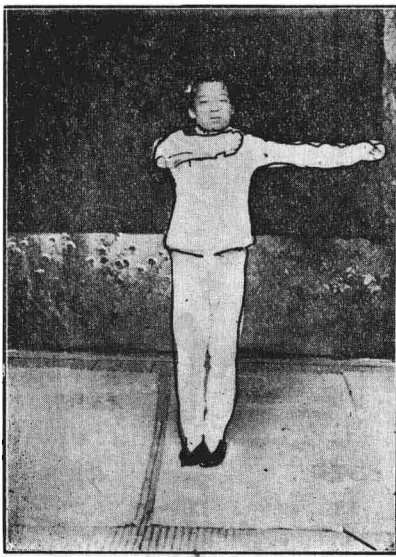
步法。

同上。

動作。

兩足仍立於(1)。左手由橫屈於胸前。向下伸直畫弧形向左側平伸。與肩成

第十四圖



左平拳圖

一直線。拳穴向上。同時右手由右側平拳畫弧形向下復向上。上臂與胸成

一直角。下臂與上臂成一直角。橫屈於胸前。與肩成水平。拳穴向上。

圖二十四第

前

③



④

②

後

(說明)本圖雖名左平拳步位圖。上勢右平拳所立同此。

(三)奎星打鬥勢。

步法。

獨立步。

動作。

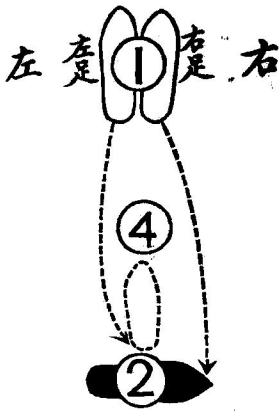
右足自(1)退立於(2)。右手由橫屈於胸前。向下畫弧形復上舉於右上方。拳腹向前。同時左足自(1)離地。提起至大腿成水平。左手由左側平拳向下畫

圖位步拳平左

圖四十四第

前

③



後

圖位步勢斗打星奎

圖三十四第



圖勢斗打奎星

弧形復向上。橫屈貼於胸前。拳腹向上。  
 (注意)此時全身重心須集於右足。庶免傾跌。

(四)右插地拳。

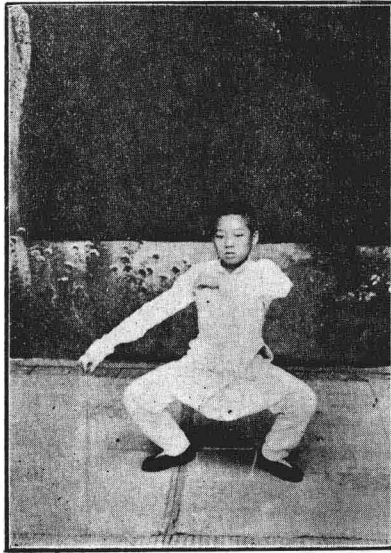
步法。

水平八字步。

動作。

左足自提起勢踏平於(1)。同時右足自(2)進立於(3)。右手由上舉順勢向下插地拳。左手由貼於胸前向下向左畫小圓形橫屈於胸前。同(三)之橫屈手。

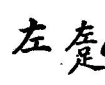
第四十五圖



右插地拳圖

圖六十四第

前



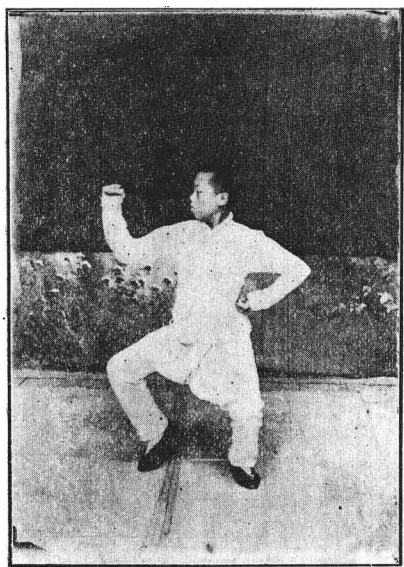
後

圖位步拳地插右

(五)右|上衝拳。

圖七十四第

步法。



圖拳衝上右

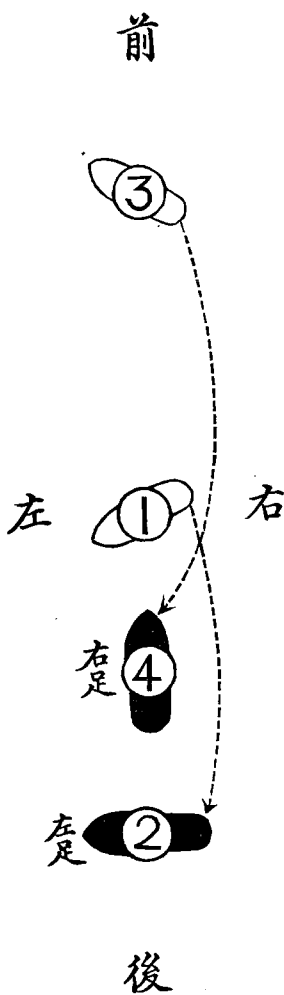
實驗拳法講義之二



舉踵步。  
動作。

右足自(1)退立於(2)。將上勢橫屈於胸前之左手插於左腰。同時右足自(3)收提立於(4)。將上勢插地拳之右手順勢向上屈成上衝拳。拳腹向左。

圖八十四第



圖位步拳衝上右

(六)左插地拳。

步法。

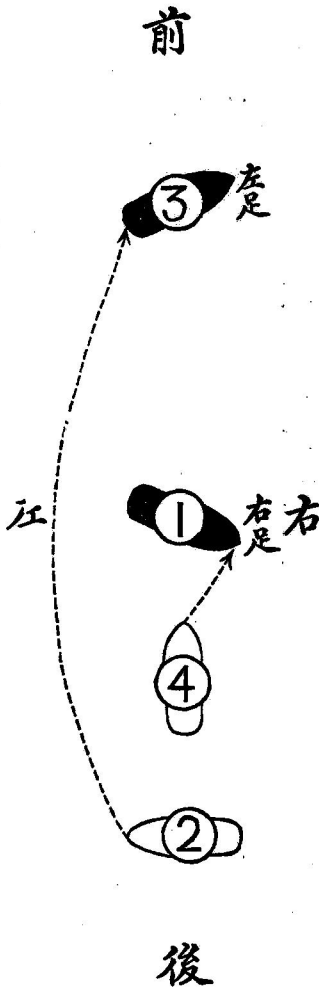
水平八字步。

動作。

右足自(4)進立於(1)右手由上衝拳勢向下向右前方畫一小圓形橫屈於

圖 十五 第

實驗拳法講義之二



圖位步拳地插左

圖 九 十 四 第

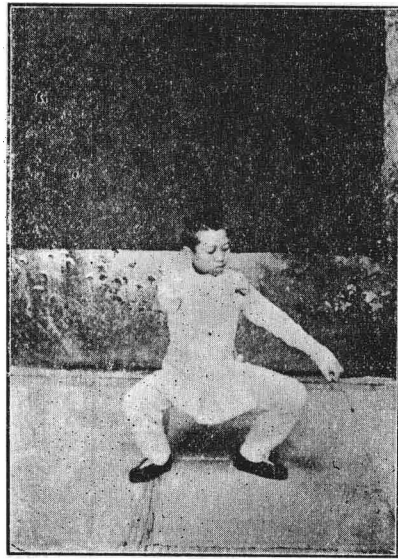


圖 拳 地 插 左

前。(如(二)之左手。惟拳腹向下)同時左足自(2)進立於(3。左手甲插腰)  
順勢從上向下插地拳。拳腹向右。

(七) 左上衝拳

步法。

舉踵步。

動作。

右足自(1)退立於(2)。將上勢橫屈於胸前之右手。插於右腰。拳腹向上。同時左足自(3)收提立於(4)。將上勢插地拳之左手順勢向上屈成上衝拳。

第五十一圖



左上衝拳圖

圖 三 十 五 第



圖 轉 全 足 拍

圖 二 十 五 第

(八) 拍足全轉。  
步法。

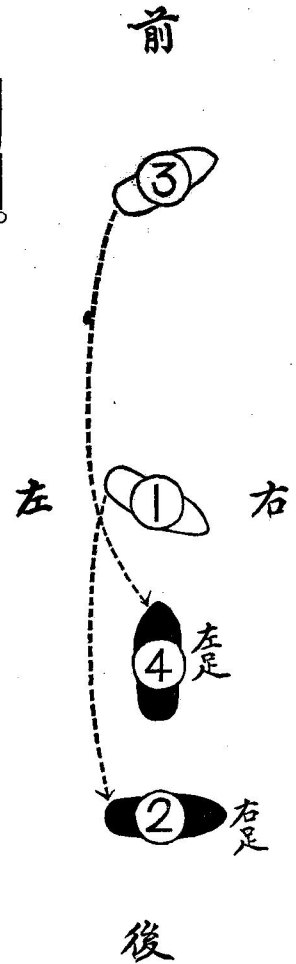


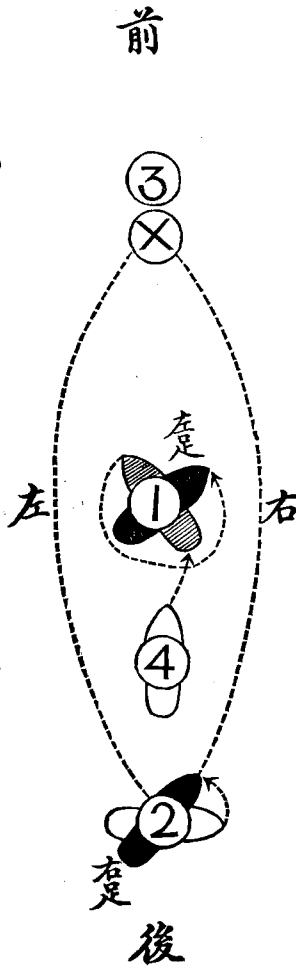
圖 位 步 拳 衝 上 左

獨立步

動作

左足自(4)進立於(1)。右足自(2)離地至前面十點。而左手拍右足心。順勢身  
 向左旋轉復立於(2)。  
 (注意)(1)右足為軸。須趁勢向左活動旋轉。(2)全身重心須集於左足。(3)右  
 手自然垂直毋動。

圖四十五第



圖位步轉全足拍

(九)挑擔拳

步法

前弓後箭步

圖六十五第

前

圖五十五第

動作。

左足仍立於(1)。右足仍立(2)。兩手由垂直。向左右用力伸平。成一直線。左手



圖 拳 擔 挑

③

左

①  
左足

右

④

②  
右足

後

圖 位 步 拳 擔 挑

較高。右手稍低。拳腹向下。

(十)平合盤左側腿。

步法。

獨立步。

動作。

右足仍立於(2)。(足趾略向右旋) 兩手由挑擔拳橫屈下臂。合盤於胸前。

第五十七圖



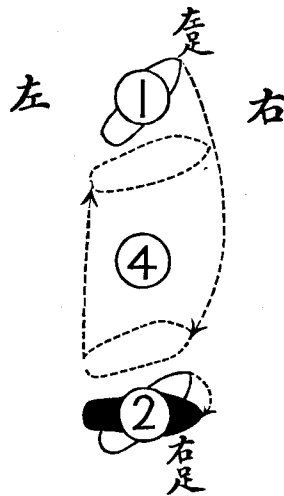
平合盤左側腿圖

圖八十五第

前

③

同時左足自(1)提起收進。大腿成水平。足趾貼於右股之內側。而向前踢出。  
 (注意)全身重心須集於右足。



後

平合盤左側  
 腿步位圖

(十一)平合盤右側腿。

步法。

獨立步。

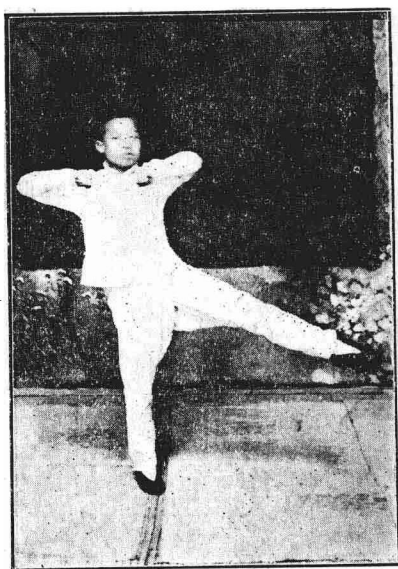
動作。

前勢踢出之左足立定於(1)兩手仍作合盤順勢與身向左轉。右足自(2)起  
 足向前踢出。

(注意)全身重心須集於左足。



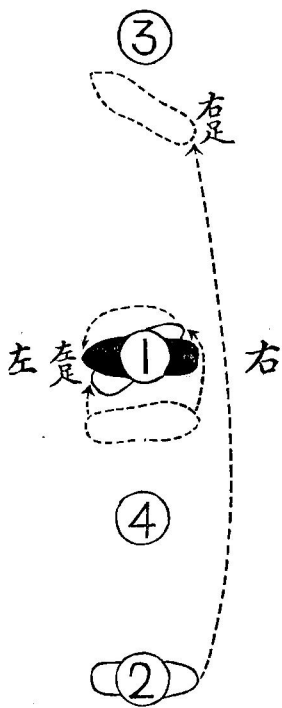
圖九十五第



圖腿側右盤合平

圖十六第

前



後

側右盤合平

圖位步腿

步法。  
(十二)挑擔拳。

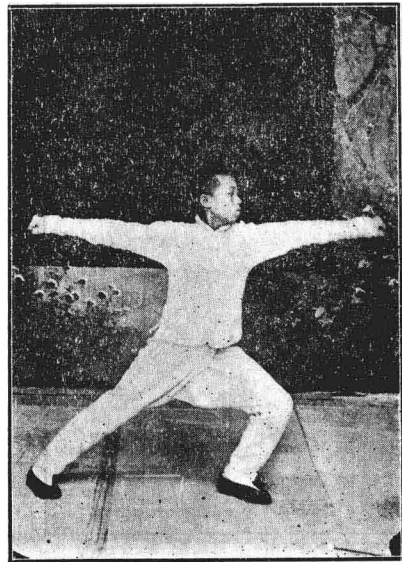
圖二十六第

前

圖一十六第

前弓後箭步。

實驗拳法講義之二  
動作。



④

圖拳擔挑

②

後

圖位步拳擔挑

右足仍立於(1)前勢踢出之右足立定於(3)兩手由合盤勢向下向左右側平伸成一直線。右手較高。左手稍低。拳腹向下。

(十三)合盤躲霍

步法。

舉踵步。

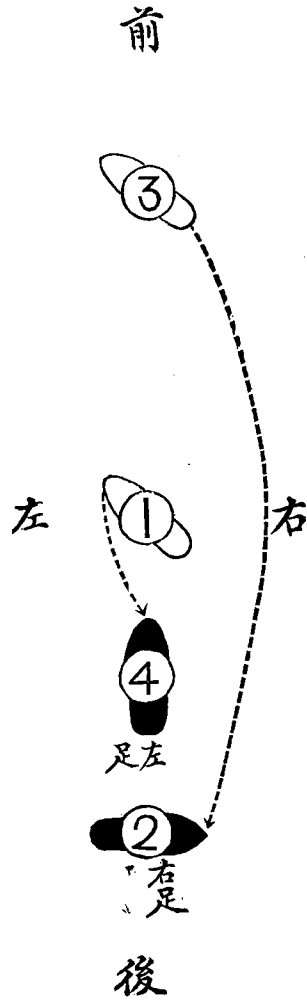
動作。

圖三十六第



圖 霍 躲 盤 合

圖四十六第



右足自(3)退立於(2)右手由平伸向下畫弧形橫平屈於胸前。(如左插地拳之右手)左足自(1)收提立於(4)左手由平伸勢向下畫弧形橫貼於胸前拳腹向上。(如(三)之左手)

圖位步霍躲盤合

