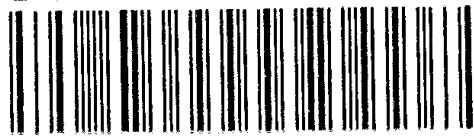


虎頭鉤

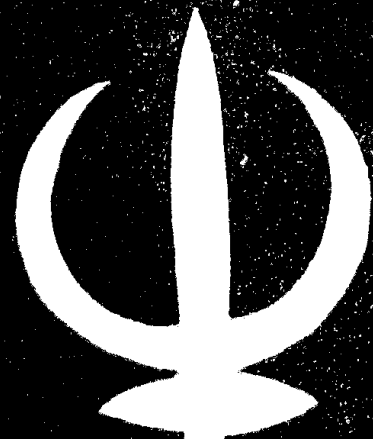
528775  
135-4

郭粹亞著



3 0527 7694 9

新亞書店印行



強

國

健

身

陳北豐書



探

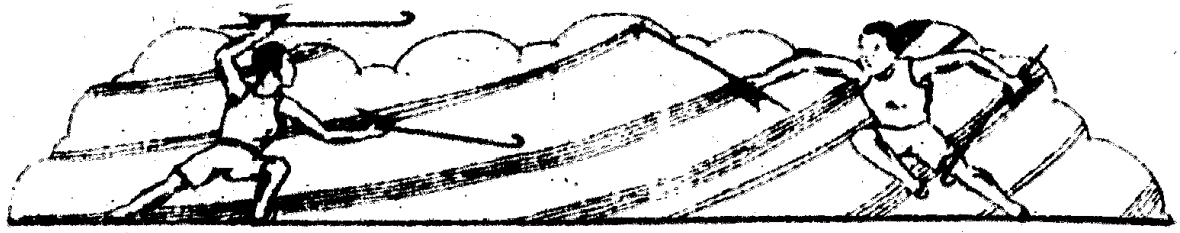
驪

得

珠

錢君貳





編輯大意

一 虎頭鈎為國術武器之一。武器種類甚多。概可分之為長短兩種。如大刀花槍戟矛棍棒之類均屬長器。如鈎鋼鞭錘單刀雙刀寶劍之類均屬短器。虎頭鈎者。即係短武器之一也。凡係練習武器者。必得先習短器。惟虎頭鈎鈎勢鋒銳。功。用利捷。係國術中著名特色之武器。尤為習者不可缺乏之技。

一 虎頭鈎計分四路。共七十八動作。凡是武術中應有之手眼身步轉各法。無不具備。其鈎法之運轉劈刺掩擦格托各法。均係身鈎並用。連成一致。適合武術活潑靈敏之旨。

虎頭鈎

一



## 虎頭鈞

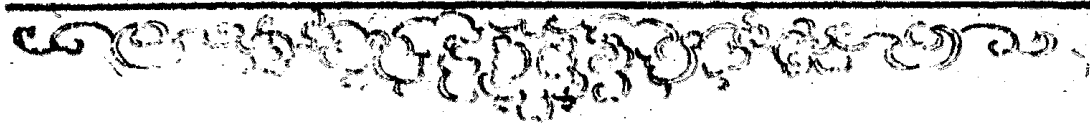
二

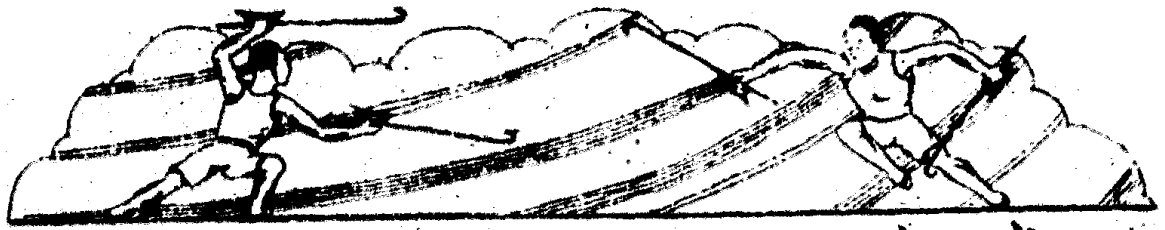
一 本編鈞法。姿勢優美。動作簡捷。不論曾否練習武器者。均可按篇練習。

一 本編關於鈞法之運轉。方向之變換。及手眼身步一切動作之行進。均各詳細說明。繪具圖勢。以明動作之經過。習者按圖索驥。即可無師自通。

一 本編鈞法各動作。一經練習嫻熟。則身鈞活潑。步法靈敏。進乘退避。極稱便利。較之練習其他武器。尤覺事半功倍。

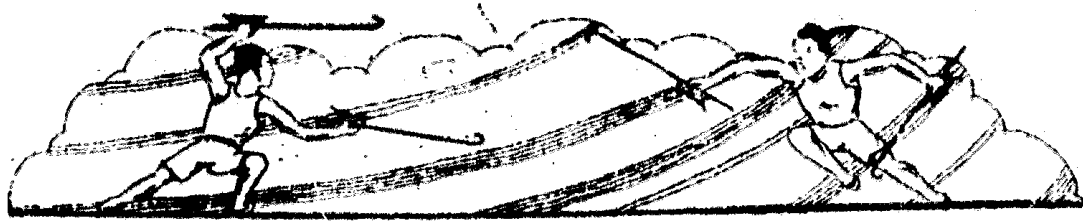
一 本篇編者合法。圖說顯明。可以獨習。可以用作教本。尤為特色。





序一

武器中有鈞名虎頭者。肖其形。又名護手者。述其用。名雖異而其功用與形態於此盡之矣。迴憶童年跳盪於武術亦嘗問津。知使用此器械。非精於大開合之拳術。及其體格與精神運用合一不可。蓋此器鋒銜四露。苟一不慎。足以自名傷殘。由是可知此器。乃武器中驕驕。而習此者。於武術亦可覘其已升堂入室者矣。吾揚郭君粹亞。精於武術。已編石頭拳術等書問世。今又編成虎頭鈞一書。問叙於余。不佞間嘗慨國人不講武術久矣。體質孱弱。內病外患。互相侵襲。長此因循。滅種之禍。會當有時。近幸

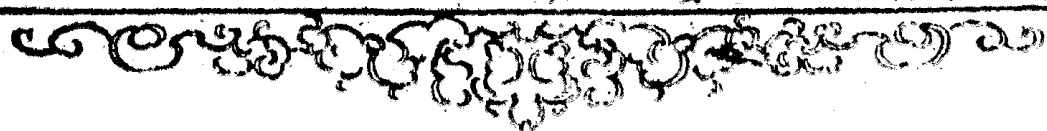


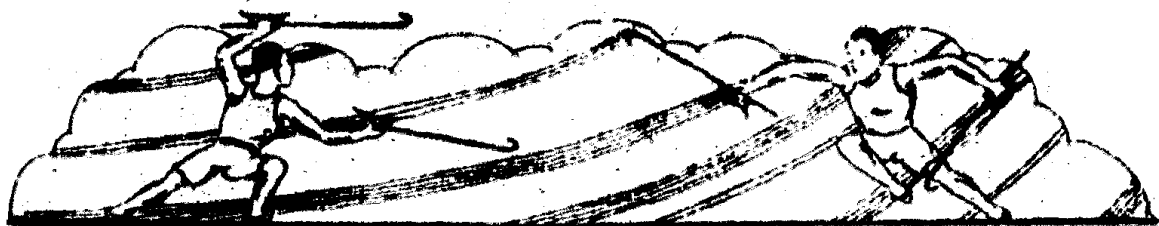
## 虎頭鈞

二

中央政府設國術館。為之提倡。各武術家亦爭以所學。編輯成書。從此習武術者。在大都會中。固有研習之機會。即窮鄉僻壤。亦不必跋涉尋師。手把一篇。即可按圖練習。此吾國新興之曙光。強種之先兆也。不佞願國人習武術者。勤於練習。切忌淺嘗輒止。務至登峰造極。於虎頭鈞亦應研習者。若然。則對於郭君此篇當三致意焉。

中華民國十九年九月江都曹雲章叙於竹西精舍





序二

虎頭鈎者。國術之武器也。亦名護手鈎。係屬武器中短器之一。然以四面鋒銳。動作敏捷。迥非其他武器可比。以之對敵。無所不利。進乘退避。雙鋒互用。凡為武術中身手腿步各法。莫不貫通一氣。或鈎或劈。或挑或刺。應有盡有。翻轉騰變。翩若驚鴻。出神入化。矯如遊龍。若以東瀛柔術。西洋劈刺。北滿躡跂。與之較其優劣。相去豈可以道里計哉。料亞溯自民國肇元。從戎軍伍。每見操術中之劈刺。戰術中之衝鋒。竊嘆其身手簡單。不及國術之運用巧妙。進攻退禦。不及國術之步法活潑。劈刺攻防。不及國術之運轉靈敏。乃我國積習相沿。置國術於不顧。拾外人





## 虎頭鉤

四

之遺唾。奉若圭臬。可勝浩嘆。粹亞以幼從唐師殿卿。習藝有年。畧具心得。民四以還。曾經編著石頭拳術。由中華書局出版。近年國術昌明。中央設館提倡。粹亞不才。續編有三義刀西洋掌練功秘訣對擊拳諸書。由大東百新新亞各書局印行。良以虎頭鉤一技。為練習武術者不可缺乏之武器。且為武器中之最利者。爰持秉其所學。編繪成篇。以供同好諸君。藉資研究。千慮一得之愚。固不敢自以為是。尚冀海內方家。有以教我耳。

中華民國十九年秋八月江都郭粹亞序於粹成武術社

528.975  
635-4



虎頭鈞總目

編輯大意

序一 序二

著者肖影

名人題字

虎頭鈞動作名稱目錄

練習鈞法一般之注意

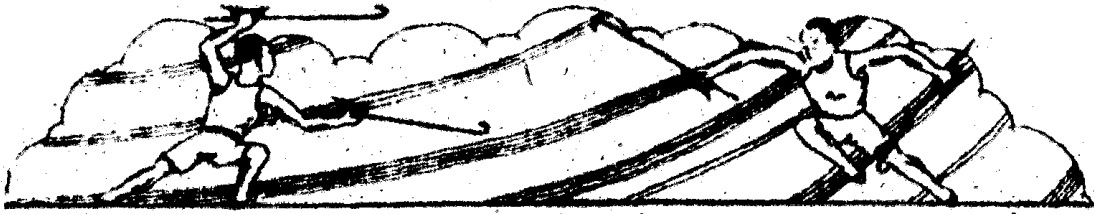
動作路圖說明

第一二三四路動作路圖

體部名稱區別說明

虎頭鈞





虎頭鈎

體部名稱區別圖

側正兩面動作方向說明

側正兩面動作方向圖

虎頭鈎鈎圖說明

鈎身部別及鈎身尺寸圖

握鈎法說明

虎頭鈎第一二三四路動作各圖解





虎頭鈎動作名稱目錄

第一路

第一動作

開始

第二動作

剪步蹲身

第三動作

偏進揚鈎

第四動作

雙鋒並立

第五動作

左進劈

第六動作

右撥鈎

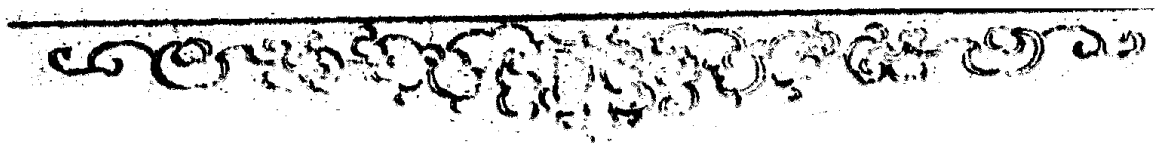
第七動作

進身獨立

第八動作

馬步轉刺鈎

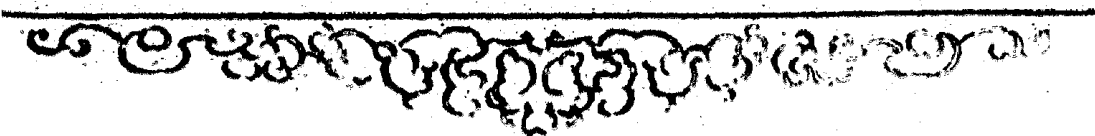
虎頭鈎





虎頭鉤

- |       |       |
|-------|-------|
| 第九動作  | 箭步轉劈鉤 |
| 第十動作  | 右鉤橫砍  |
| 第十一動作 | 活步退劈  |
| 第十二動作 | 左鉤右劈  |
| 第十三動作 | 縮步旋鉤  |
| 第十四動作 | 刺撩鉤   |
| 第十五動作 | 左揚右抑  |
| 第十六動作 | 剪步平揮  |
| 第十七動作 | 躡進旋鉤  |
| 第十八動作 | 雙鋒右劈  |





第二路

第十九動作

轉劈鉤

第二十動作

弓步右劈鉤

第二十一動作

上鉤下插

第二十二動作

起步回鋒

第二十三動作

轉進鉤

第二十四動作

躍進穿步劈

第二十五動作

翻身劈

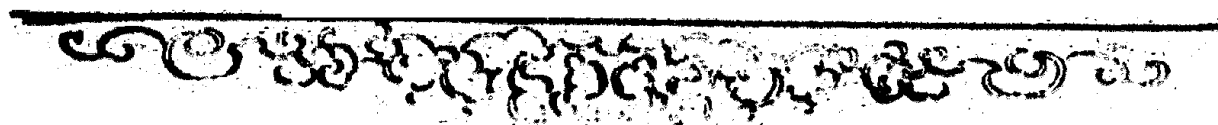
第二十六動作

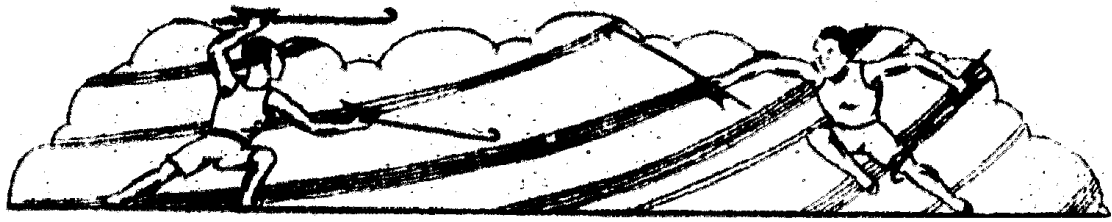
偃伏鉤

第二十七動作

右起進刺

虎頭鉤





虎頭鉤

第二十八動作

左轉鉤

第二十九動作

轉進擦刺

第三十動作

揚鉤獨立

第三十一動作

左轉並劈

第三十二動作

套進步轉鉤

第三十三動作

倒刺鉤

第三十四動作

回步轉劈

第三十五動作

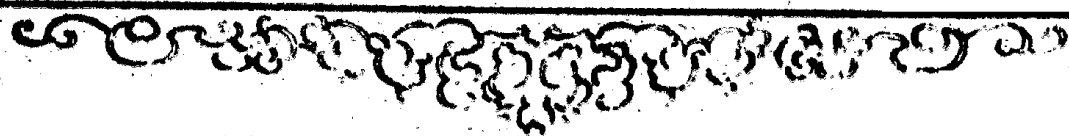
偏進劈

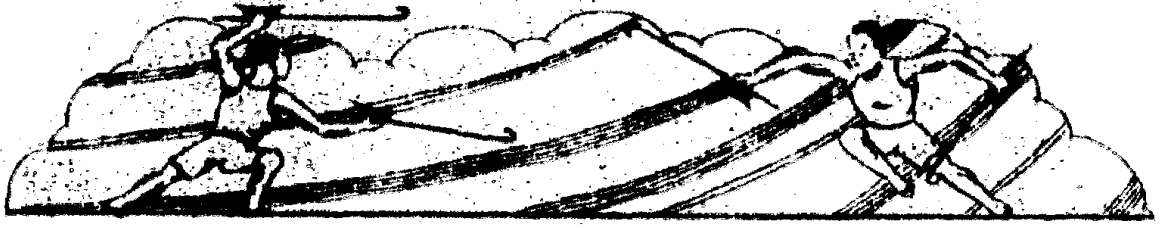
第三十六動作

左旋鉤

第三十七動作

弓步側進鉤





第三十八動作

左轉右刺

第三十九動作

轉身連劈

第四十動作

起步潛釣

第三路

第四十一動作

躍進步

第四十二動作

雙鋒進插

第四十三動作

變步右攻

第四十四動作

回步旋釣

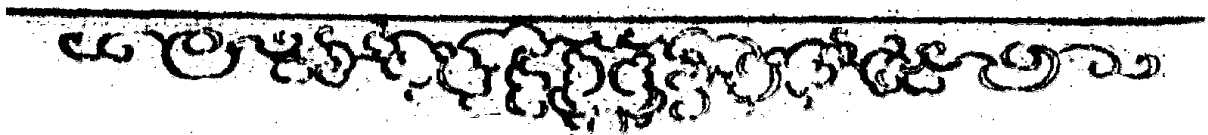
第四十五動作

側刺釣

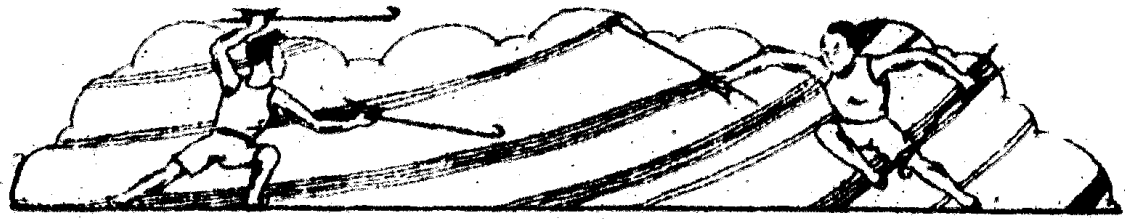
第四十六動作

轉步連環劈

虎頭釣







虎頭鉤

第四十七動作

單鋒進劈

第四十八動作

退刺鉤

第四十九動作

旋鉤獨立

第五十動作

躍進劈

第五十一動作

活步轉鉤

第五十二動作

馬步轉進刺

第五十三動作

閃身變步

第五十四動作

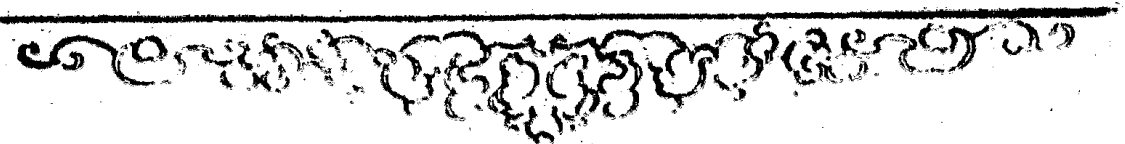
轉身劈

第五十五動作

右揮鉤

第五十六動作

雙鋒左劈





第五十七動作

套步進(一)

第五十八動作

套步進(二)

第五十九動作

橫揮砍

第六十動作

轉步旋鉤

第四路

第六十一動作

偏步斜刺

第六十二動作

旋鉤起步

第六十三動作

躍進右劈鉤

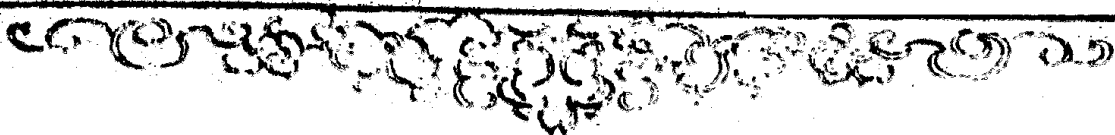
第六十四動作

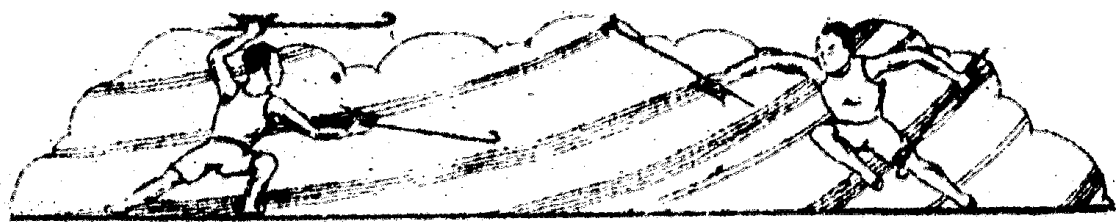
左劈右轉

第六十五動作

偏步揚鉤

虎頭鉤





虎頭鉤

第六十六動作

左旋鉤

第六十七動作

箭步直刺

第六十八動作

懸步回鉤

第六十九動作

躍進步

第七十動作

左鉤右劈

第七十一動作

穿箭步倒劈

第七十二動作

翻身轉劈

第七十三動作

翻轉換步劈

第七十四動作

左偏身剪步

第七十五動作

轉馬步橫揮





第七十六動作

右閃左劈

第七十七動作

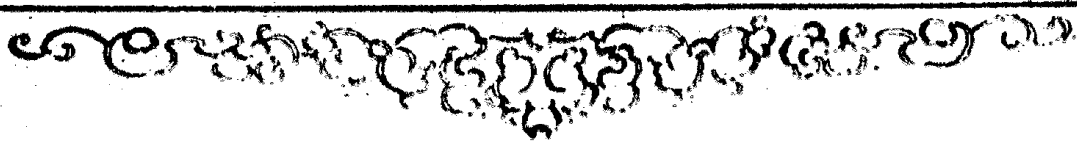
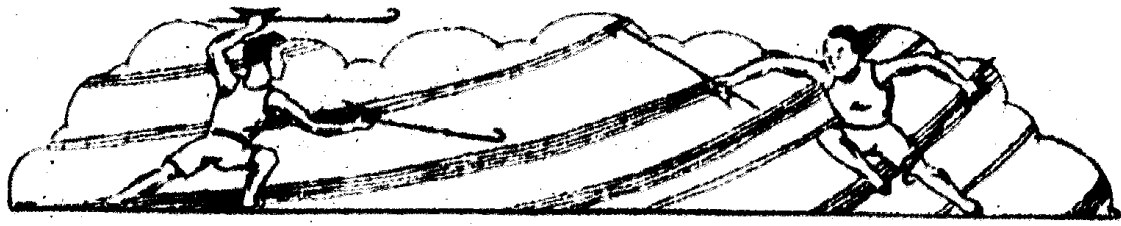
剪步勢原鉤

第七十八動作

立正收鉤

虎頭鉤







練習鈞法一般之注意

(一) 動作方面

練習武術武器。首應注意動作方向。方向區分。胸為主體。不論動作如何變轉。步法如何進退。兩臂鈞如何運用。總以當時身胸所對之方向為正面。而分別其左右前後。按照本編各動作圖解。及方向識別圖說。順次練習。決無疑誤。

(二) 練習嫻熟為運用之基礎

鈞法為武術中之武器。練習武器。原與練習拳術無異。貴乎嫻熟。如能精嫻熟諳。臨敵則可變化運用。所謂見機則乘。得

虎頭鈞



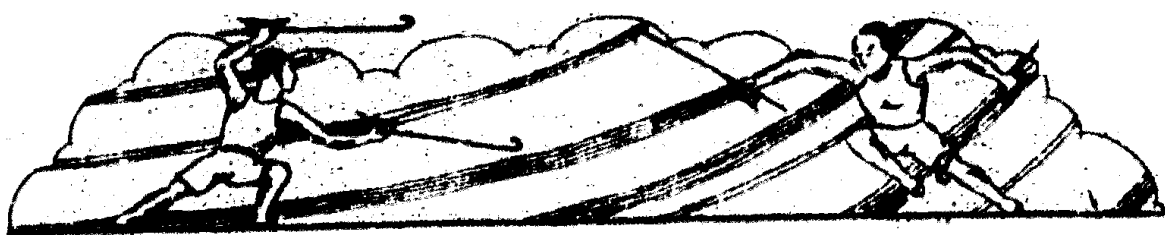
## 虎頭鉤

二

巧便攻。能進則進。遇鋒則避。或實或虛。使敵莫測。虛實之間。變化百出。惟視乎習者能否歷練功深。切忌淺嘗輒止。著者竊嘗以練習武術武器。猶如讀書。在講習時。旨在悟心熟記。在運用時。則可化用無窮。以此譬例。可知武術武器。必得時時練習。由練習而嫻熟。由熟生巧。由巧而能轉運活潑。化用靈通。一朝遇敵。其出神入化。原為理所必然之事。俗諺有云。拳不離手之說。即是練習嫻熟以為運用基礎之旨。習者是所應知。

### (三) 動作應一致連成

虎頭鉤一切動作。原為手眼身步鉤五法。連合而成。且每一



(四)  
動作。大都同時合作居多。譬如身胸向南直立。左足向前一步。而成左弓右箭步勢。右臂鈞直向前平方劈刺。其在左足向前時。右臂鈞必須同時向前進劈。而身胸必須隨步前進。同時半面向左轉。由南轉以發揮其右臂鈞固有之臂勢。而目必得注視右鈞進臂之方向。所謂手到鈞到步到身到眼到是也。習者明乎此理。則知一切動作。原為手眼身步鈞一致連成。務宜同時合作。不可失却活潑武術靈敏之旨。

(四) 鈞法運轉注重臂腕靈活曲直合度

鈞法動作。全以兩臂手運轉為主體。運轉之要旨。則在臂腕靈活。曲直合度。總宜順其自然之體勢。運轉鈞鋒。對敵攻防

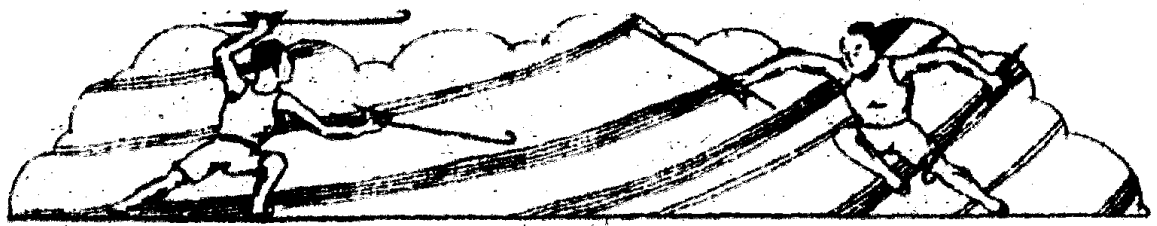




虎頭鉤

四

為要。而肩腰等部。關係運轉至巨。亦應注意活潑。譬以右臂鉤。由右下方。向右平方。或刺或撩。如刺則以鉤端直刺向右。成正鉤。鉤口月鋒向下。鉤端向右平方。如撩則以鉤口向右上撩。成仰鉤勢。鉤口月鋒向上。鉤端向右平方。惟在手腕一轉。其右臂肩肘。勢必挺直。以發揚其刺撩之能力。肩部與鉤臂相平。切忌凸肩曲背等弊。又如右臂鉤由右平方上轉。勢必轉鉤口鉤端向上。如由上向左下蓋。其在轉至胸前時。右臂不得不曲。手腕務必轉鉤口向外。鉤口向鉤端向左成平鉤勢。鉤之兩平如再下轉。向右平方。勢必轉鉤口向右。鉤端向下。成垂鉤。右臂勢必平直。此為自然之體勢。鉤鋒之運轉。亦必步步向外。惟在



臂腕之靈敏運轉。曲尺合度。

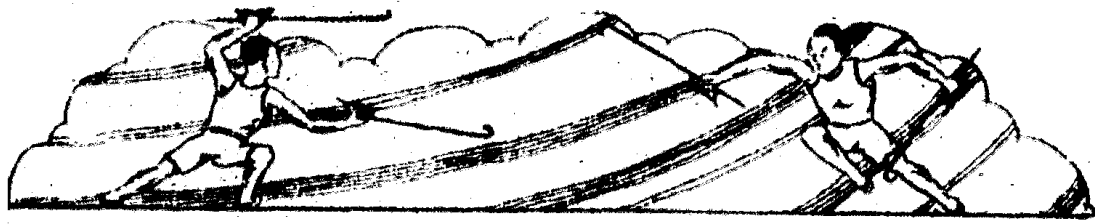
其他動作。多類於此。習者應知舉一反三。不可拘執是要。

(五) 眼法之注視

練習拳術武器。必得練習眼法。不論身體如何變轉。步法如何進退。而目光必須注視鈞法動作進向之處。隨時轉移。蓋以鈞法動作進向之方。即是敵人相抗之所。如稍疎懈。在練習時。則失却手眼聯絡。在對敵時。則為敵人所乘。故本編一切動作之變轉。必得面目注視之方向。一一註明。所謂手到眼到。注重眼法是也。習者應毋忽之。

(六) 鈞之身法注重側身

虎頭鈞



## 虎頭鉤

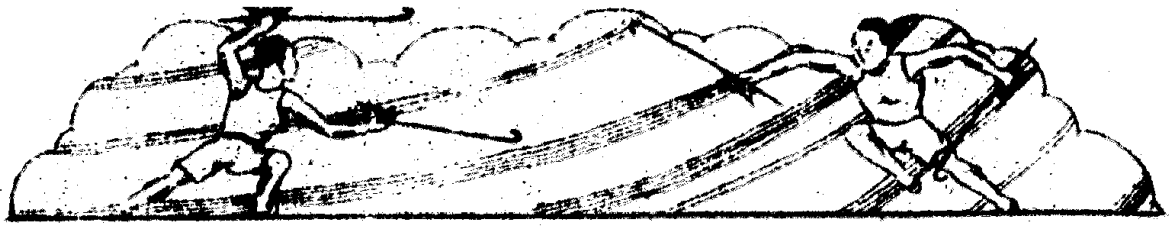
六

虎頭鉤之身法。概多注重側身。原以正面對敵。胸腹各部。面積較大。危險較多。易受敵害。本編鉤法多用側身。正為利用體之側面較小。危險較少之故。洵為身法中之善法。習者應知利用。

(七)

身步相連旨在發揮鉤臂能力

鉤法動作。多有偏閃起伏各項身法。推其要旨。惟在協助兩臂之運轉。隨同步法之進退。以發揮其兩鉤固有之能力。所謂身隨步轉。鉤以臂運。不論其身法為偏閃起伏。總以身步連成一致。同時動作為要。腰肢尤宜靈敏迅捷。以收身步鉤臂同功之效。

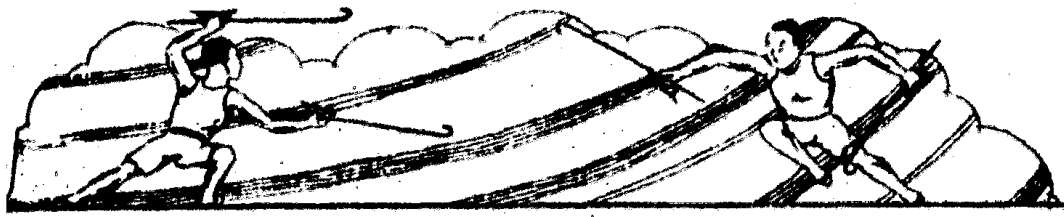


(八) 步法以靈敏活潑為主旨

步法之進。原係乘敵之疎。進以攻敵。步法之退。多為避敵之鋒。退以避敵。乘避之間。緩不待乎瞬息。習者在練習時。不論步法為如何進退轉變。總以靈敏迅捷活潑起落為主旨。

(九) 步法姿勢應按圖解練習

步法大綱。概可分之為二。一為行進。一為姿勢。行進之步法。旨在活潑敏捷。姿勢之步法。必得體步合格。如弓箭步馬襠步剪步丁步活步等類。各步法均有一定之姿勢。本編各項步法。係按動作之次序。分別圖解。逐一說明。習者務宜按照圖解。順次練之。他如行進之步法。而變成姿勢之步法。由姿



### 虎頭鉤

勢而變為行進。均應注意靈活迅捷為要。

(十)

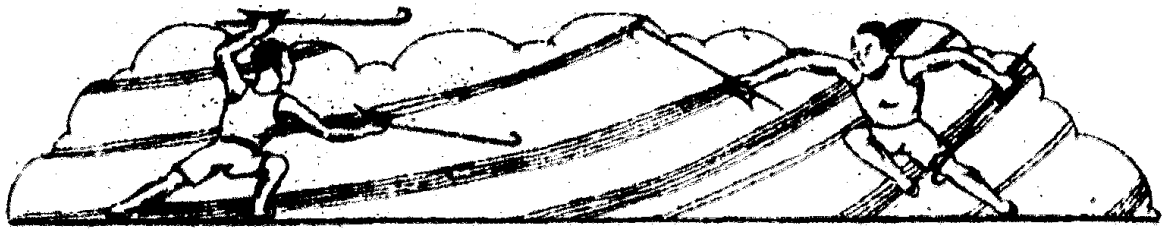
步法關係全體動作必得注意兩足

步法為全體之基礎。凡係身胸之吞吐。鉤臂之運轉。方向之變換。一切動作之進退。均與步法有密切之關係。蓋以身體原有重心。完全繫乎步法。既須全體穩便。尤須運動敏捷。欲求全體動作適宜。則應注意足尖足跟兩部。必須靈敏活潑。其足尖所向之方向。尤宜適合體度。隨其體步之變轉。進退起落。同時動作。一致進行。所謂身步相連。貫通一氣。否則不足支持體之重心。失却靈活步法之本旨。

(十一)

步度距離應適合體度為標準





(士)

本編步法之進退。其步度距離大小。概未詳定。原以人之身材高矮不同。步度修短各別。如一拘定。必致多有不合。且武術原旨。不論其為身手腿步。皆在活潑敏捷。凡練習武術嫻熟者。每於步法進退之先。往往以足尖着力。提起畧向前進。所謂活進步亦名預進步之類。此等活進步。原為靈活之步法。運用之多少。步度之大小。均屬因人而異。固難拘定。惟在習者隨其體勢之自然。用其適當之步度。故本編動作圖解中。說明進退步數。概未叙明步度距離若干。習者應知以通體合度為標準。幸注意及之。

鈞勢區別名稱

虎頭鈞



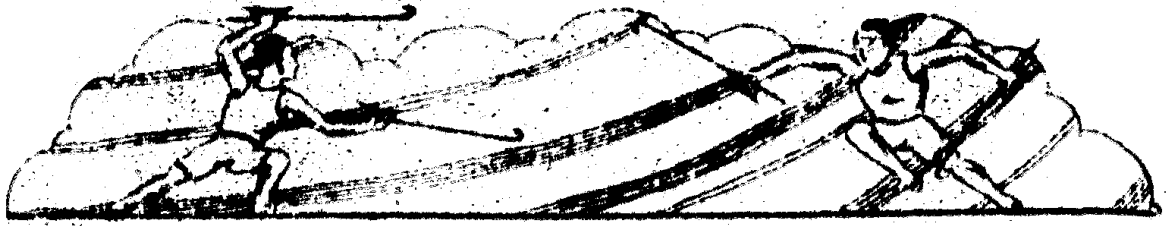
## 虎頭鉤

十

鉤之運轉劈刺。各有形勢不同。茲將鉤勢區別名稱。分之為五。詳列於左。以便習者記識清切。

- (1) 正鉤 鉤口月鋒向下。鉤端向左右側方。或體前方。
- (2) 仰鉤 鉤口月鋒向上。鉤端向左右側方。或體前方。
- (3) 平鉤 鉤端柄鋒相平。分向左右側。鉤口月鋒向體前方。鉤脊平面向上下。此係鉤在體前方上轉下掩時之形勢。如鉤在左右側方。則鉤端柄鋒分向體前背後方。鉤口月鋒向左右側。鉤勢相平。
- (4) 垂鉤 鉤端向下。柄鋒向上。鉤口月鋒向左右側或背後方。





(5) 直鈎 鈎端向上。柄鋒向下。鈎口月鋒向左右側或體前

方。

餘如斜。直鈎等類。與直鈎形勢彷彿。概未贅列。

(三) 鈎法動作。應以鈎口等部為對敵之標準。

鈎法動作。與刀法較有不同。蓋以刀為一面鋒口。可以盤頂繞背。而虎頭鈎則為四面鋒銜之利器。動作多與刀法各異。如運轉無方。則易生阻礙。故練習鈎法。在初習時。必須認明鈎口月鋒鈎端三部。為轉鈎對敵之標準。並須按照本編動作圖解習之為要。

(古) 運用鈎法首應注意鈎之柄鋒等部

虎頭鈎





虎頭鈎

十二

鈎法運用。旨在攻防兼備。惟練習之初。臂腕未純。首應注意鈎之柄鋒等部。防其碍及肢體。如鈎口背鋒等處。尤應防其兩鈎相碰。惟其運用之法。則在臂腕靈敏。以不及不離為適當。不及之旨係防鈎鋒相碰碍及肢體不離之旨係為掩護身體鈎勢不得支離之弊如習之稍嫻。則運轉自如。無不得心應手。

(五) 鈎法運轉及功用

鈎法運轉。概由腹胸正面上下旋轉。向左右側方動作。或由左右側方上下。轉向胸腹前部掩護鈎格。隨身胸之轉變。及步勢之進退。或上或下。或左或右。前砍後劈。以發揮兩臂鈎固有之能力。惟運轉不同。功用各異。尤應分別列明於左。以





備習者之參考。易於記別。

(1) 正鈞 由上向左右平方。轉成正鈞者。係用鈞口月鋒向

下砍劈。鈞端向左右平方。

由下向腹胸前上轉。成正鈞者。係用鈞端背鋒上  
挑。掩護體前。鈞端柄鋒向左右側方。

由後向前成正鈞者。係用鈞端前挑直刺。或隨體  
步轉勢向前挑刺。

由前向後成正鈞者。係以鈞口掩制敵器。迴護體  
步。

總言之。正鈞用於左右平方。及體前方居多。以砍



虎頭鈎

劈挑刺鈎掩為能事。

(2) 仰鈎

由左右側平方向上轉時。概轉成仰鈎。係以鈎口月鋒向上撩格。撥轉敵器。

由左右向首上方。及左右上方。轉成仰鈎者。係以鈎口月鋒上托。

由左右下方向上成仰鈎者。係以鈎口上撩。或隨體步轉勢。掩護下部。撩向左右前方。

仰鈎功用。概以鈎撩向上。或撥轉。或格托。故用於首上方。及左右平方體前方居多。

(3) 平鈎

由左右平方。隨體步轉進勢。向前橫揮成平鈎者。



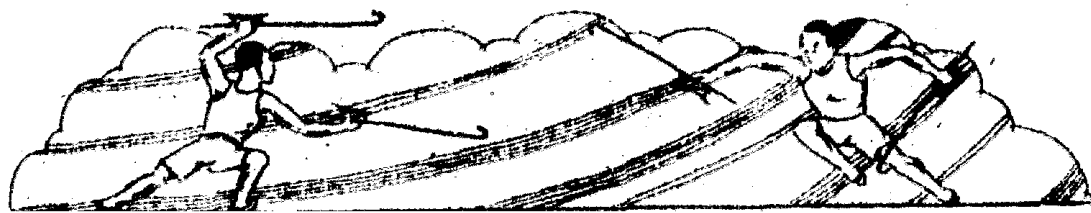
#### (4) 垂鈎

係用鈎口月鋒向前平砍橫撇。鈎端向左右前方，由腹胸前上下轉成平鈎者。係用鈎之平面。及鈎口月鋒。或上托或下掩。迴護體部。鈎端柄鋒向左右側。

結論平鈎功用。概以平揮橫砍向左右前平方。及上下運轉。掩護體前為能事。決無用於首上方及後下方之理。

由前向後下劈。轉成垂鈎者。係以鈎口掩制敵器。維護體部。鈎端向下。鈎口月鋒向後。

由左右前平方。落向左右後下方成垂鈎者。多係



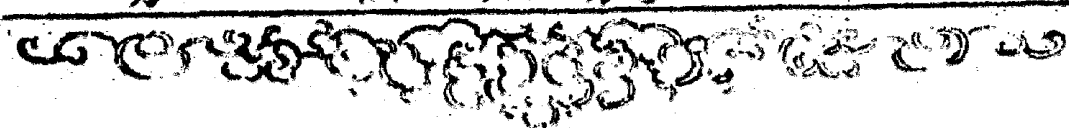
虎頭鉤

潛鉤待進之勢。或隨體步轉勢。兩鉤間相上下。如左鉤落而右鉤起。右鉤垂而左鉤進之類。

如垂鉤由後向前上轉。應以鉤端上挑。背鋒向上轉成正鉤勢。

如垂鉤向後上轉。應揮鉤端先轉向後。成仰鉤勢。惟其垂鉤姿勢。概用於左右下方。或平方居多。功用則在鉤格敵器。掩護體部下方。及運轉時。決無用於平方以上者。

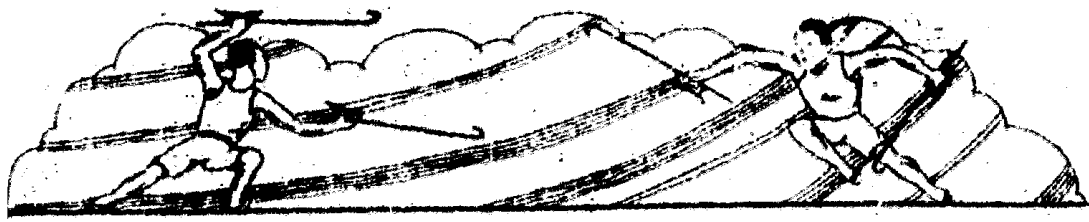
(5) 直鉤  
由上向左右側平方成直鉤者。係以鉤口月鋒劈進敵方。或轉鉤時掩護體部。





由左右平方向上。轉至左右上方成直鈎者。多係以鈎口格撥敵器。上轉下掩。運轉鈎時用之。總論直鈎姿勢。用於左右平方。及轉鈎時之左右上方。或向前平方劈進時。惟無用於平方以下之理。

按鈎法運轉。概為環迴旋轉動作。如左鈎進劈。則右鈎後掩。右鈎起而左鈎落。兩鈎互相上下。攻禦兼備。習者尤應參照上列第四項。『鈎法運轉。注重臂腕靈活。曲直合度』之要旨。順其體勢之自然。不可拘執為要。例如右臂鈎由右平方向上旋轉。經首上方向左下蓋。復向右平方。環迴一周圓。論其



## 虎頭鉤

十八

鉤之運轉中形勢。必得先由右平方轉成仰鉤向上。由上而轉成直鉤向左。由左轉成平鉤向下。由下復向右平方。或成垂鉤。或成正鉤。如成正鉤。則在手腕一轉。鉤端向右一挑。以此類推。兩臂鉤之變轉經過。均係自然之體勢。臂腕固有之靈活。如一拘執。不惟鉤法難成。且有鉤鋒碍及肢體等弊。切須注意。

(六) 練習鉤法應先參觀一般之注意及各項圖解

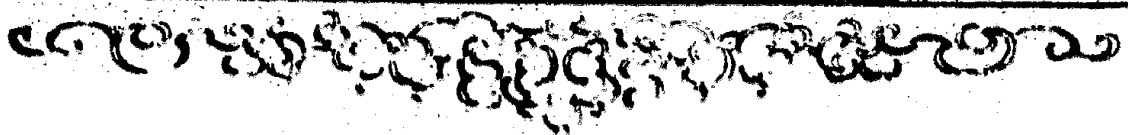
本編練習一般之注意。關係鉤法一切動作。所有各項圖解。均係先列說明。後列圖勢。其動作行進。方向變轉。及手眼身步鉤各法。無不詳列顯明。應有盡有。習者在練習之初。應先



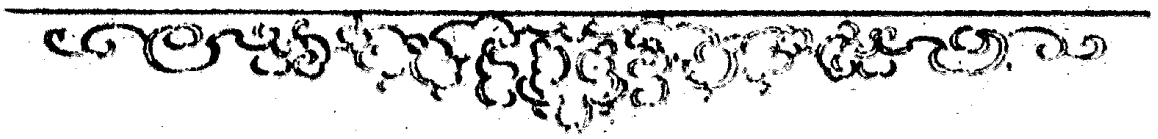
參觀本編上列一般之注意。按照各圖解。順次練習是要。

虎頭鉤

十九





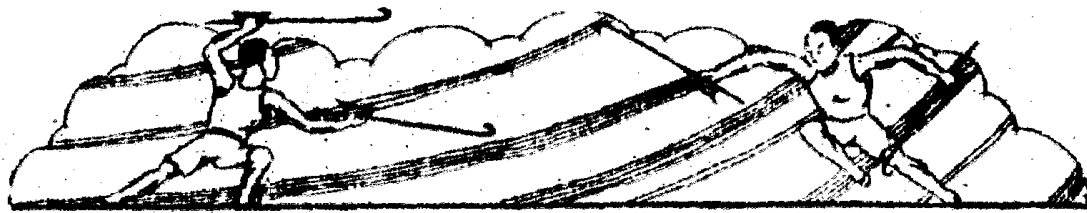




### 虎頭鉤動作路圖說明

- 一 虎頭鉤。共七十八動作。計分四路。每路各成一圖。以明動作之所向。及應在之部位。
- 一 各路圖。以阿拉伯數目字。表示動作次序。加以圈圍。以明動作數之間隔。不致混合。
- 一 動作次序。既以數目字表明。其數目字即係動作數。閱者可按動作數之次序。順次閱練。無不了然。
- 一 動作路圖。定明東西南北。加繪虛綫。係表示動作之所向。及經過之路綫。
- 一 動作數間有上下重疊。互相直對者。概多路綫相同。步

虎頭鉤



## 虎頭鉤

位相等。閱者幸注意及之。

二

- 一 動作路圖。為初習時參觀而設。習者應以各動作之圖解為標準。參觀路圖以練之。如練習嫻熟。亦可不須路圖。
- 一 動作路圖。式如第一第二第三第四各圖。分列於後。

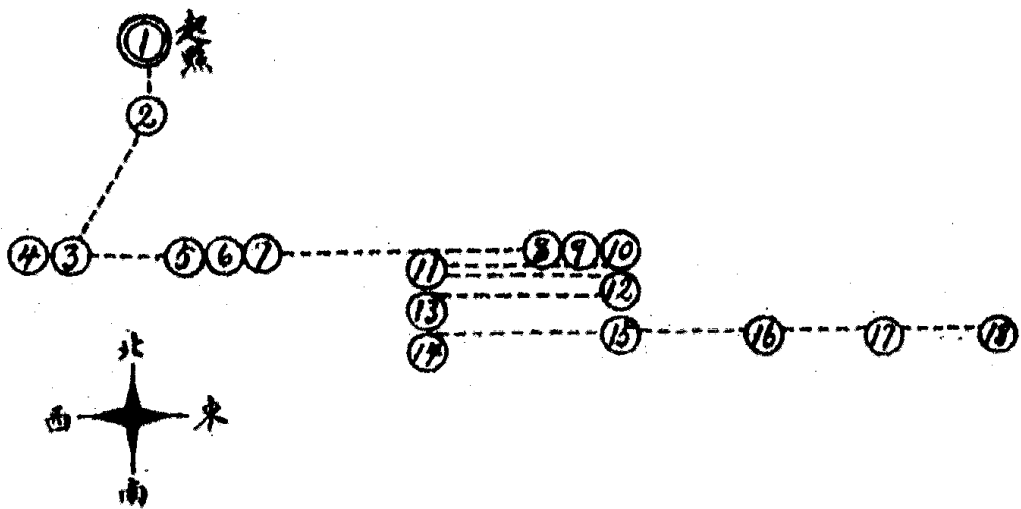




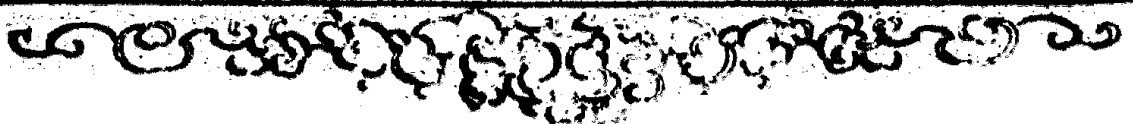
虎頭鈎

(圖一第)

圖路作動路一第鈎頭虎



三

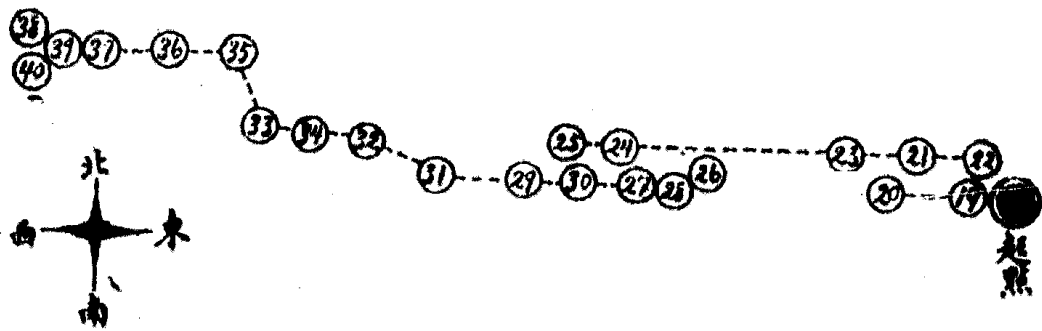


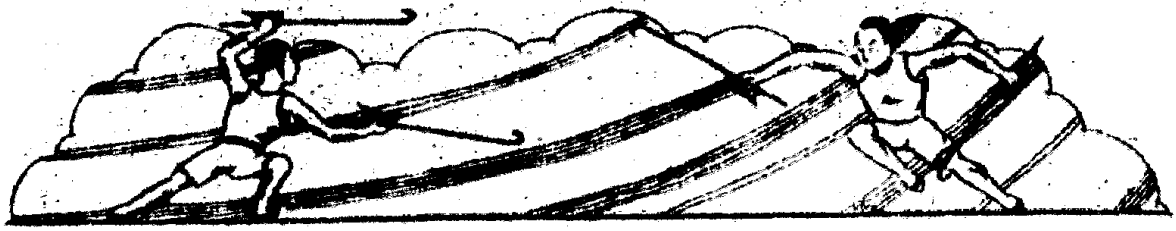


(圖二第)

虎頭鉤

圖路作動路二第鉤頭虎

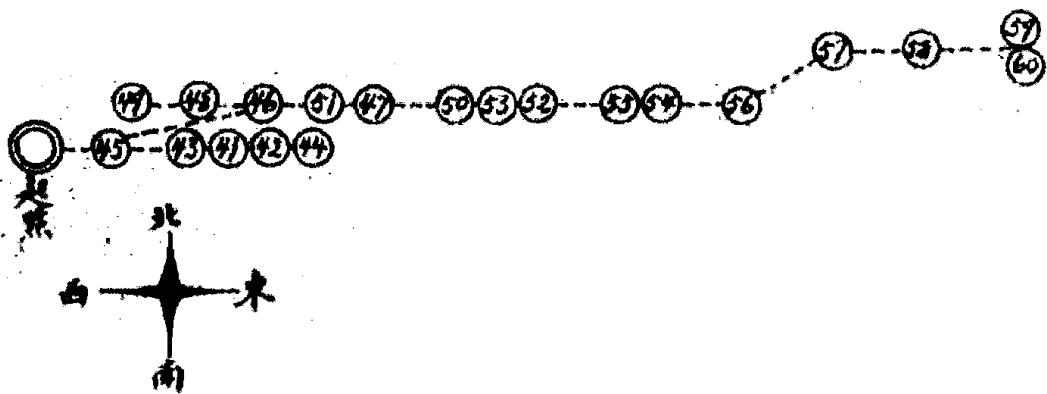




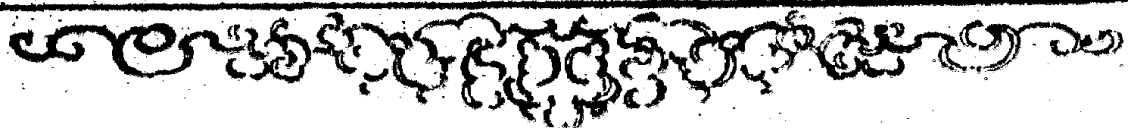
虎頭鉤

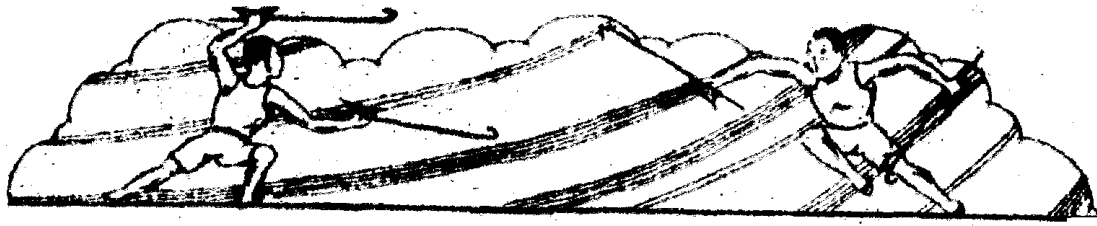
(圖三第)

虎頭鉤第三路動作路圖



五

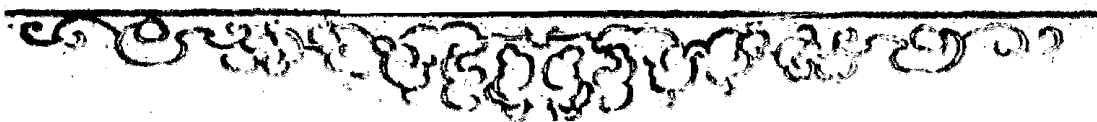
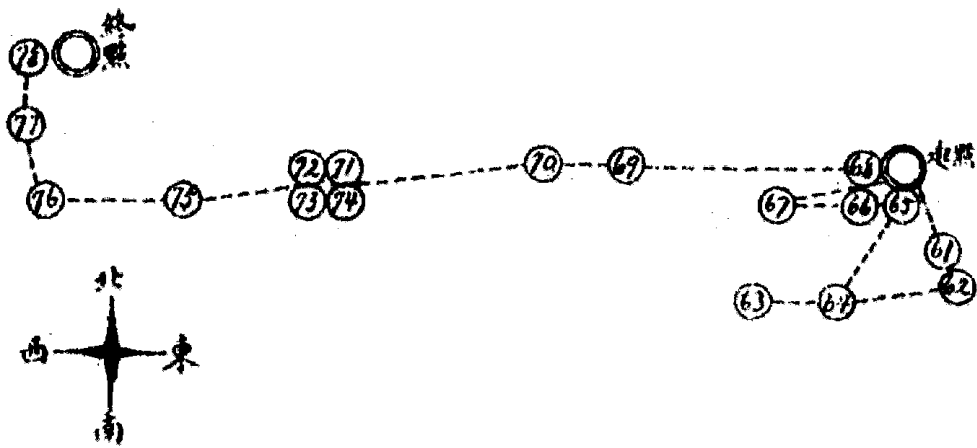




(圖四第)

虎頭鉤

圖路作動路四第鉤頭虎

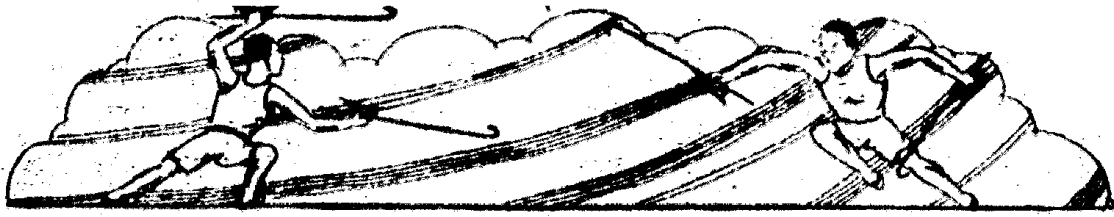




### 體部名稱區別說明

體肢各部。為動作之基礎。名稱區別。關係動作一切。若體部名稱不一。則動作無所標準。方向識別稍差。則進退必致多誤。本編特訂第五圖。以資表明體肢各部名稱。第六第七兩圖。以示側正兩面動作。左右前後各方向。詳加說明。俾習者識別清切。按照以下動作圖說。逐一練成。不致歧誤。

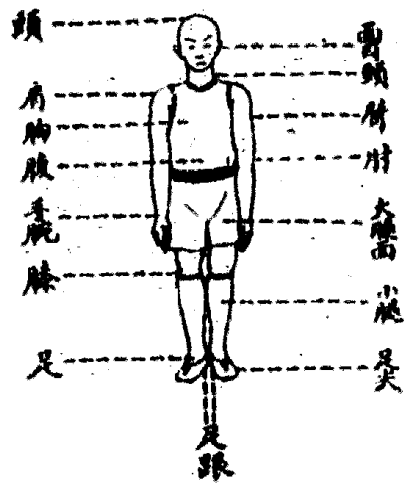




(圖 五 第)

虎頭鉤

稱 名 部 體





### 側正兩面動作方向說明

方向識別除固有之東西南北外。則以身胸為主體而定別左  
右前後。不論動作如何變動。務以身胸所對之方向為正面。動  
作進向之處為前方。退閃之處為後方。蓋以動作進向之處。即  
是敵人相抗之所。敵之所在。即為前方。如敵在左。則左側為左  
前方。如敵在右。則以右為前。總之兩相對抗。敵之所在。即是前  
方。茲按動作應有方向。概分之為側正兩面。詳述於下。以資識  
別。而使練習。

(一) 側面動作。係為側面對敵。譬以身胸向南。左足向左一步。  
即係左側。左臂鈞向左臂進。則左側即係敵方。以其敵之



虎頭鉤

在左。即為左前方。不得誤以身胸所對之正面。認為前方。其左右兩臂。側面動作。臂肩相平者為平方。在左為左平方。在右為右平方。或加以前字為左前平方。右前平方。在平方上者為左上方。在平方下者為左下方。如在頭部上者為頭上方。

(參觀第六圖)

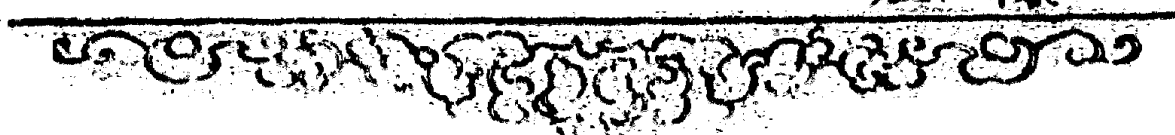
(二) 正面動作。即係正面對敵。譬以身胸向南。兩臂掌直出胸前。則胸前即為正前方。體背為後方。不得誤以左右為前方。此項區別。亦復以動作進向之處為敵方。敵方之所在。即為前方是也。

其兩臂直出胸前。臂肩相平為前平方。在平方以上者為前



上方。在平方以下者為前下方。（參觀第七圖）  
 所有步法之進退。手臂之運轉。面目之轉視。鈎路之攻隊  
 無一動作。不以身胸方向為主體。隨其變轉而定。別其左  
 右前後。

虎頭鈎

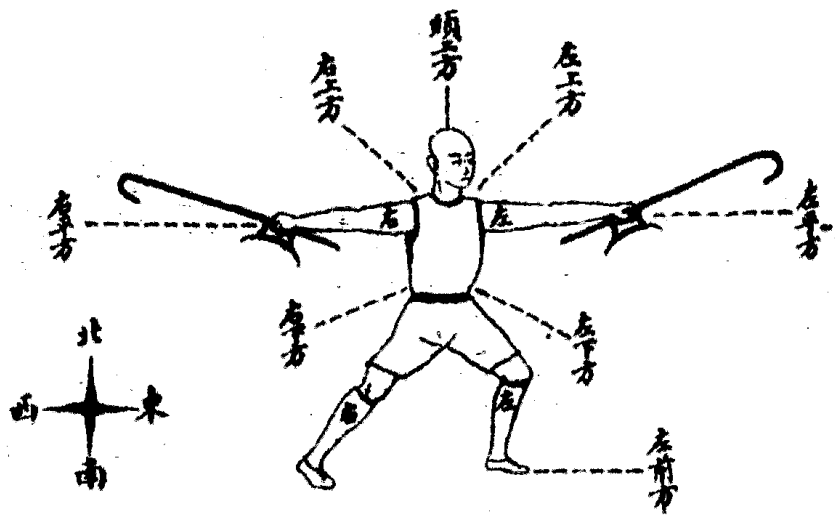




(圖六第)

虎頭釣

向方作動面側



十二

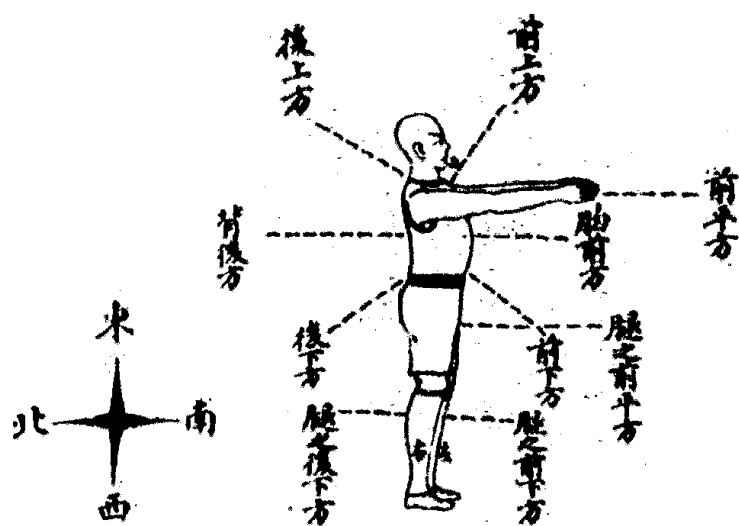




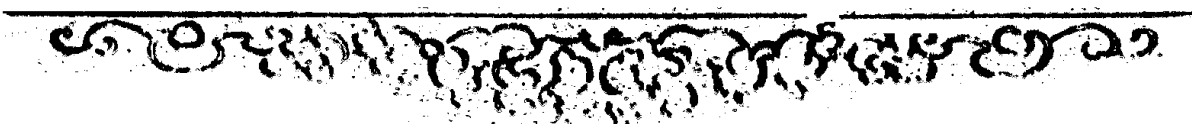
虎頭釣

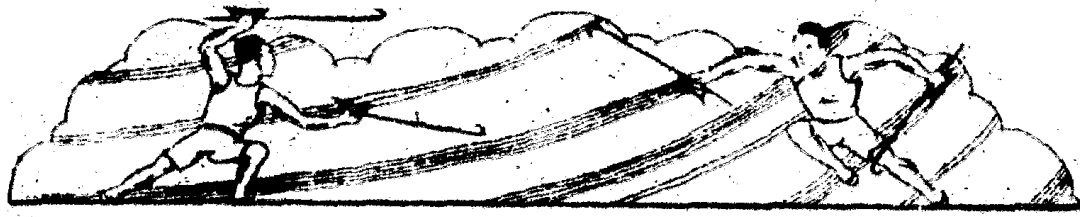
(圖七第)

向方作動面正



十三





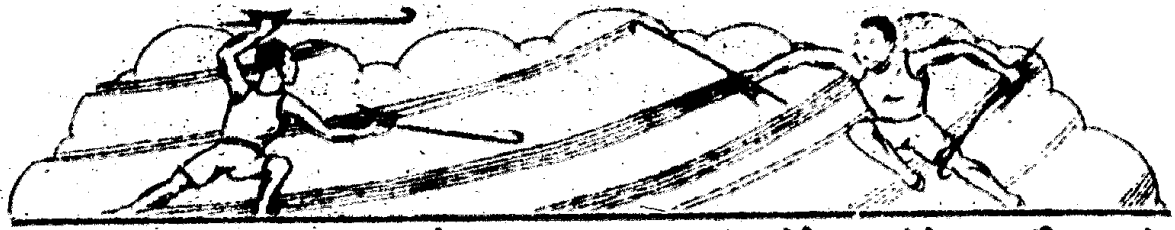
虎頭鈎

虎頭鈎鈎圖說明

虎頭鈎為四面鋒銛之利器。較之其他武器。功用良多。蓋以其雙鈎並用。攻禦便利之故。茲將鈎身部別及製法長度。分別說明。繪圖如左。

(一)鈎身全部。計分鈎端鈎口月鋒柄部柄鋒背鋒鈎脊平面橫埂內圍八大部。別除鈎柄一部。纏以棉質布料。及橫埂內圍。並無鋒刃。以為兩手握柄外。其他各部。均為鈎鋒。用以對敵。或鈎或劈。或攔或砍。或挑或刺。或格或攻。變成無往不利。所謂四面鋒銛者也。

(二)鈎身製法。全體長度。普通約合中國舊制裁尺三尺。



柄鋒約五寸

柄部約四寸五分

月鋒約六寸

橫梗約二寸五分

鈎端約四寸

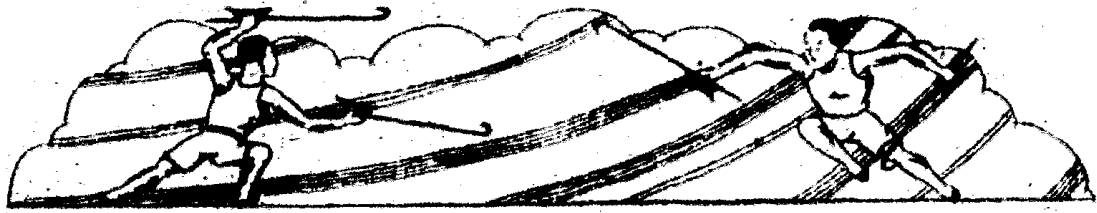
背鋒約二尺

鈎口距離約三寸

鈎脊平面寬約八分

以上尺寸係屬普通長度。然以人之身材不一。鈎身長度亦可因人而異。是在習者的量製之。總以順乎合體為標準。(參觀第八圖)



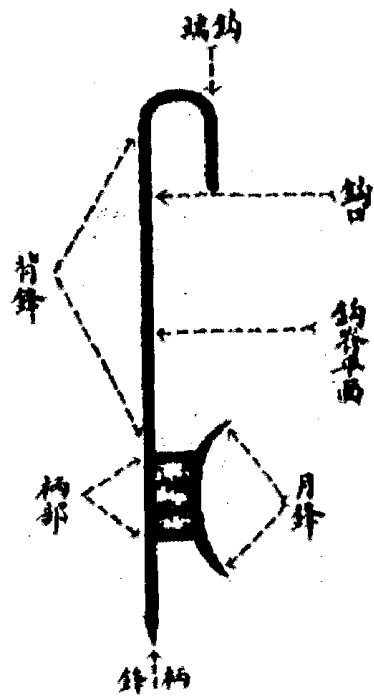
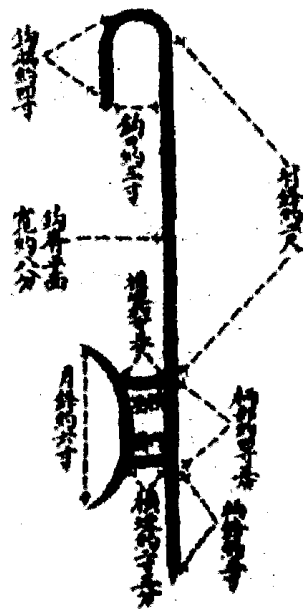


第八圖

虎頭鈎

鈎身尺寸

鈎身部別





### 握鈞法說明

鈞法運用。全係乎兩手操握之下。其操握鈞法。至為簡便。即以食指中指無名指小指四指並排。操入柄部內圍。各節緊曲成握。其拇指曲貼食中兩指中節外部。手心緊貼柄部背上。與普通握物形勢相同。鈞口月鋒向外。鈞端柄鋒則隨鈞勢運轉。然鈞法運用。多有轉變。不論其鈞撩劈刺砍挑格托。如何轉法。全在臂腕之靈活。運用鈞鋒。而兩手握鈞之法。則始終不稍改移。更不得因鈞勢之轉變。改換其他握法。習者是所須知。



虎頭鉤

虎頭鉤

第一路

第一動作

(名稱)

開始

身立運動場之西端北角而胸向  
南。兩腿足靠齊直立。足尖分開成  
八字形。足跟緊靠。左右兩手各握  
虎頭鉤之柄部。兩臂直垂後下方。  
鉤垂左右兩腿外側。成垂鉤勢。  
端鉤

向前下方鉤而目前視  
口月鉞向後

(式如第九圖)

第九圖 開始

北

西

右

左

東



南

大





第二動作 (名稱)

剪步蹲身

左腿足伸向前方半步  
 落立。兩膝角挺直。足尖  
 向前。足面平直。同時右  
 腿曲膝下蹬。膝角貼接  
 左膝內側。兩腿面並齊。  
 腿襠緊貼。身胸微向前  
 俯。兩臂手握鉤。垂直後  
 下方原勢未動。

(式如第十圖)

虎頭鉤

第十圖 剪步蹲身

北

西

東



南



虎頭鉤

第三動作

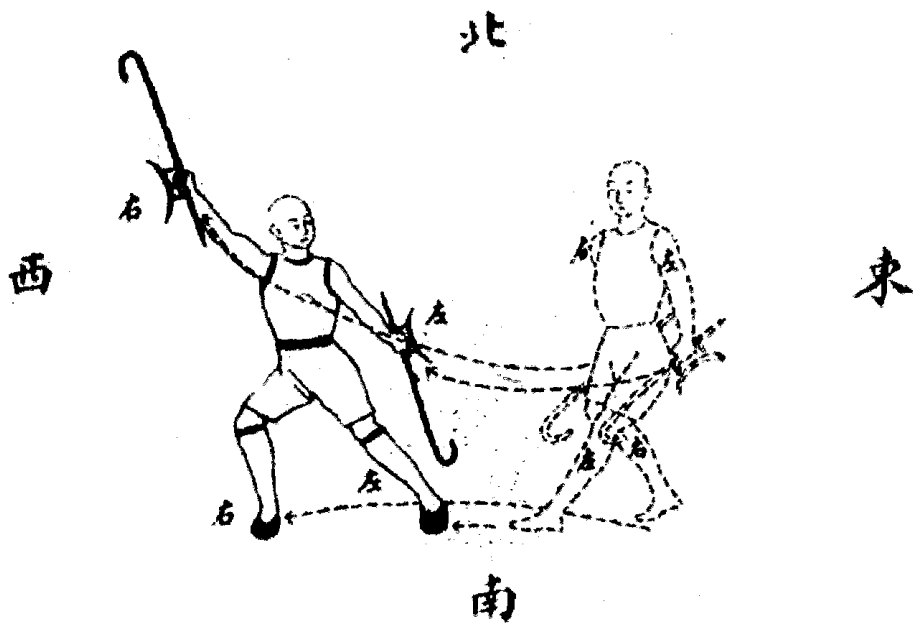
(名稱)

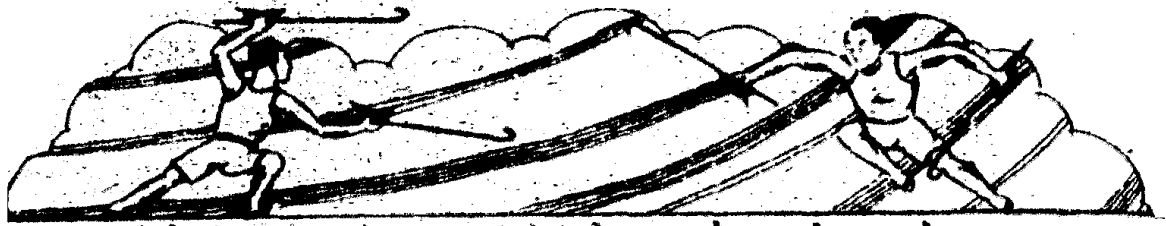
偏進揚鉤

左足提起先向前進。向約一足之地。活進右腿足隨時進。向右斜前方。向西偏進一步。曲膝向前。左腿挺直在後。成前方後箭步勢。同時右臂鉤直向右前上方揚起。成斜直鉤勢。鉤端向上。鉤口左臂手轉。鉤端向下。直垂左後下方。成垂鉤勢。鉤端向下。鉤口左後方。面目左視。東。

(式如第十一圖)

第十圖 偏進揚鉤





第四動作

(名稱)

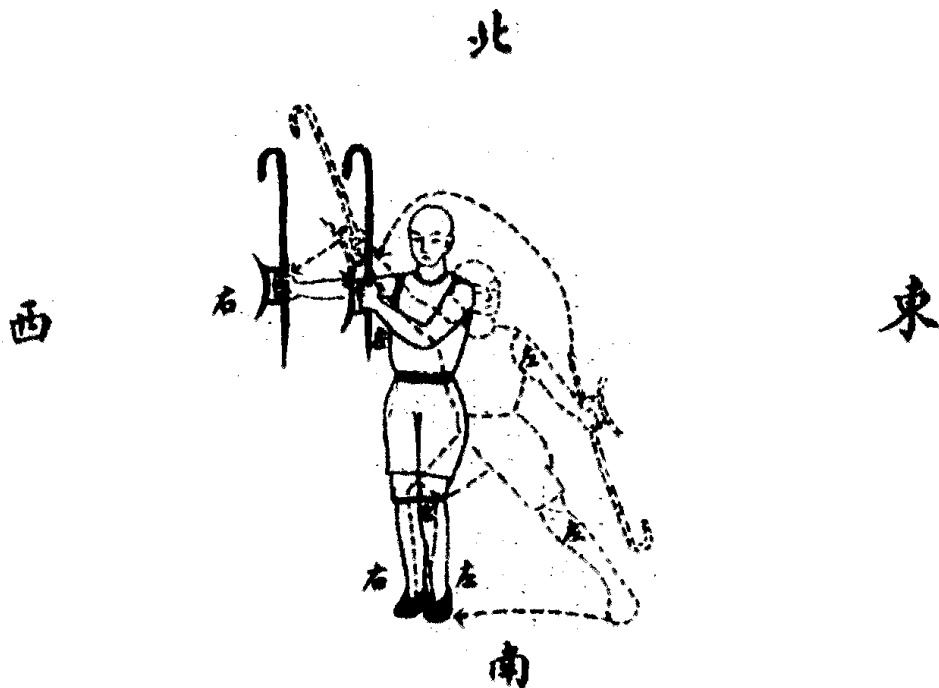
雙鋒並立

右腿直立。左腿足向前。進至右足左側。靠齊並立。上身隨步右起。同時右臂鈎。直向右平方成直鈎勢。左臂鈎同時由左下方轉鈎端向上。由首上方向右平方。轉成直鈎。曲臂貼接胸前。兩鈎直立。均向右側。鈎端向上。月鋒鈎口向右。面目轉向右視。

(式如第十二圖)

虎頭鈎

第二十圖 雙鋒並立



主





虎頭鉤

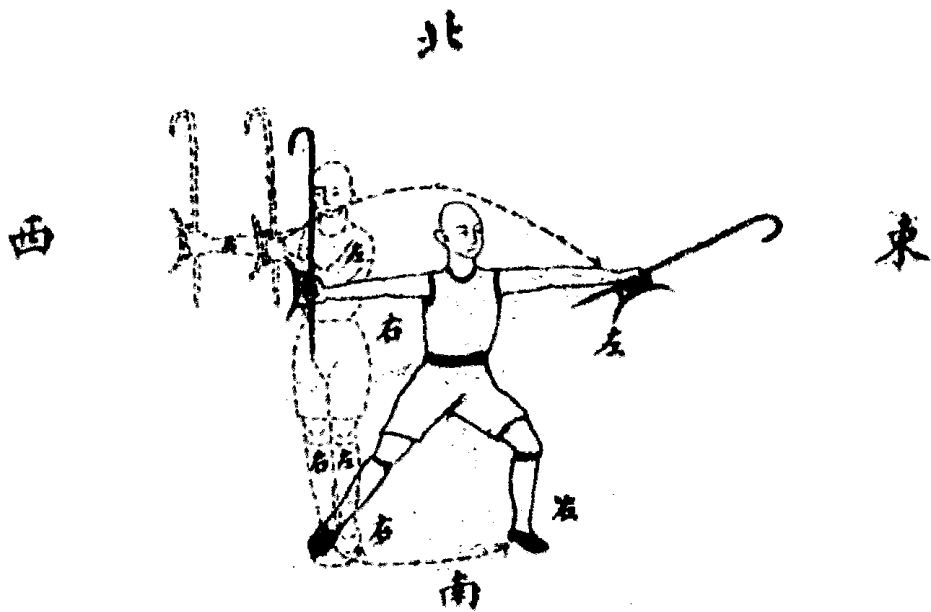
第五動作 (名稱)

左進劈

面目轉向左視。東左腿足  
 向左一步進立。東向膝曲向  
 前。同時右足左碾。腿灣挺  
 直在後。成左弓右箭步勢。  
 左臂鉤同時向上。由上直  
 向左平方砍劈。成正鉤勢。  
 鉤端向左。鉤口  
 月鋒向下。右臂手鉤  
 勢未動。兩臂成一平線。

(式如第十三圖)

第十圖 左進劈





第六動作 (名稱)

右撩鉤

兩腿原步勢不動。足尖向

左。轉。身胸向左後轉。軸

轉。面目右視。末同時左臂

鉤直向左後下方。成正鉤

勢。鉤端向前鉤口月鋒向下

右臂鉤同時下轉。直向右

前。平方上撩。成仰鉤勢。端鉤

向。右。前。方。鉤。口。月。鋒。向。上。

(式如第十四圖)

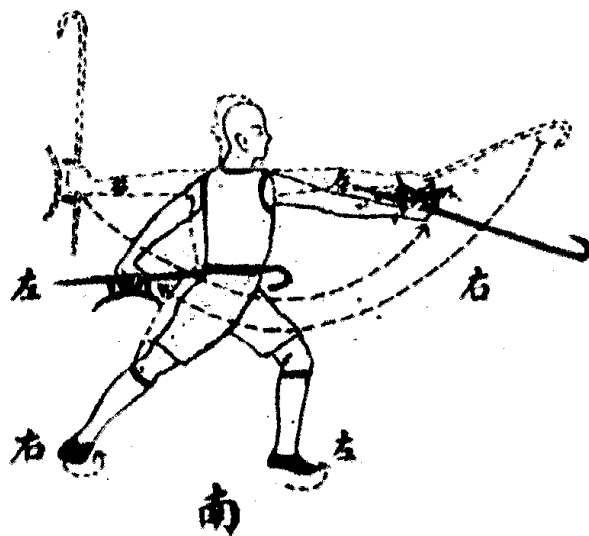
虎頭鉤

第 十 四 圖 右 撩 鉤

北

西

東







虎頭鉤

第七動作

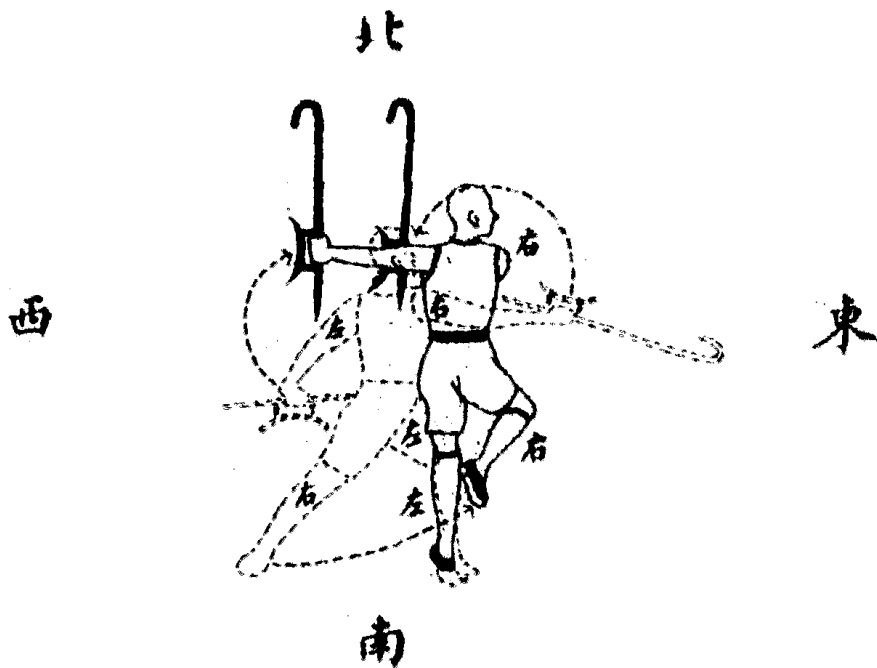
(名稱)

進身獨立

身體前起。左腿直立。足尖向左。轉右腿。曲膝向前懸起。足跟成獨立勢。右膝角向東。同時左臂手由左下方轉鉤端向上。轉至左平放。成直鉤勢。鉤端向上。右臂鉤亦同時由上向左。轉成直鉤。近接左臂內部。右臂曲貼肋前。兩鉤均直立。向左。

(式如第十五圖)

第十圖 進身獨立





第八動作 (名稱)

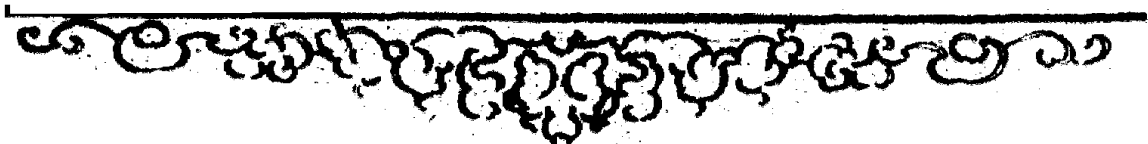
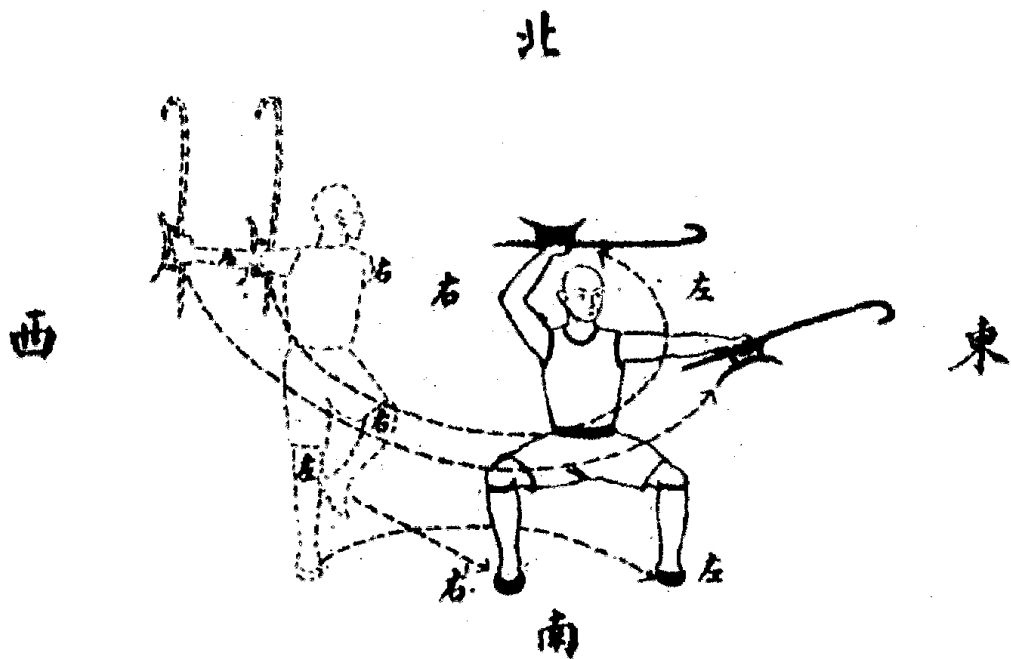
馬步轉刺鈎

右足何右前方一步落立。向左腿  
 足隨急進何右足前方一步。向身  
 胸隨步勢何右後轉。由北兩腿曲  
 膝下蹬。腿面平膝角足尖。成馬  
 步勢。面目轉何左視。東同時右臂  
 手由左轉鈎端何下。隨體步轉勢  
 復向上。至首部右上方。成仰鈎勢。  
 鈎端何左。上左臂手亦同時轉鈎  
 何下。隨體步轉勢。由左下方。以鈎  
 端直何左平方刺出。成正鈎勢。  
 向左鈎口  
 月轉何下

(式如第十六圖)

虎頭鈎

第十六圖 馬步轉刺鈎



虎頭鉤

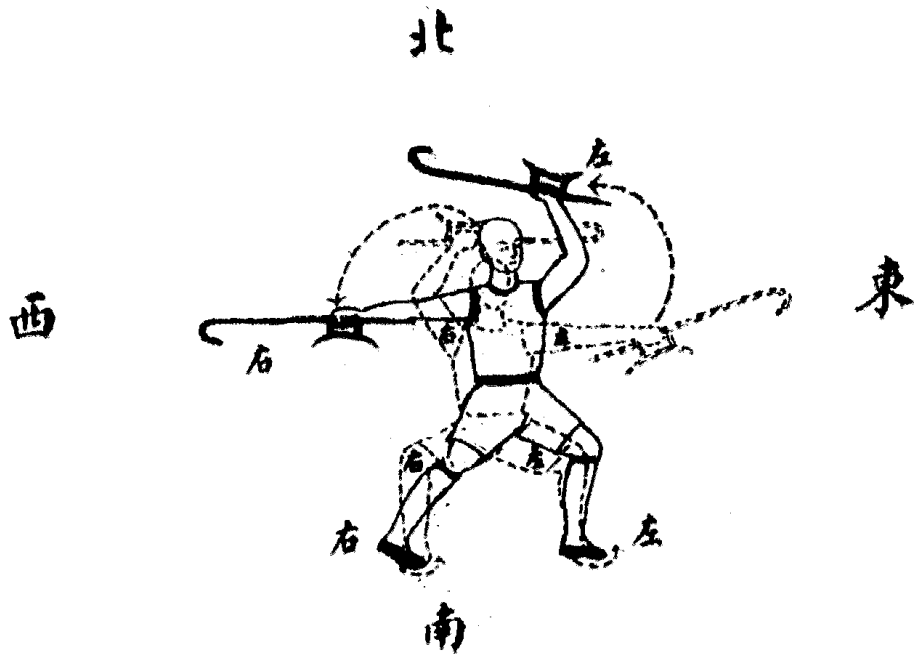
第九動作 (名稱)

箭步轉劈鉤

身體向左移起。兩足尖向  
左。左腿轉。右腿挺直。左膝前  
曲。成左弓右箭步勢。同時  
右臂手轉鉤。向右平方直  
劈。成正鉤勢。口鉤端向右上  
月鉤端向右下  
左臂手亦同時轉鉤向上。  
至左前上方。成仰鉤勢。端鉤  
向右上  
鉤向上  
月臂微曲。肘角  
向左前方。

(式如第十七圖)

第十七圖 箭步轉劈鉤





第十動作 (名稱)

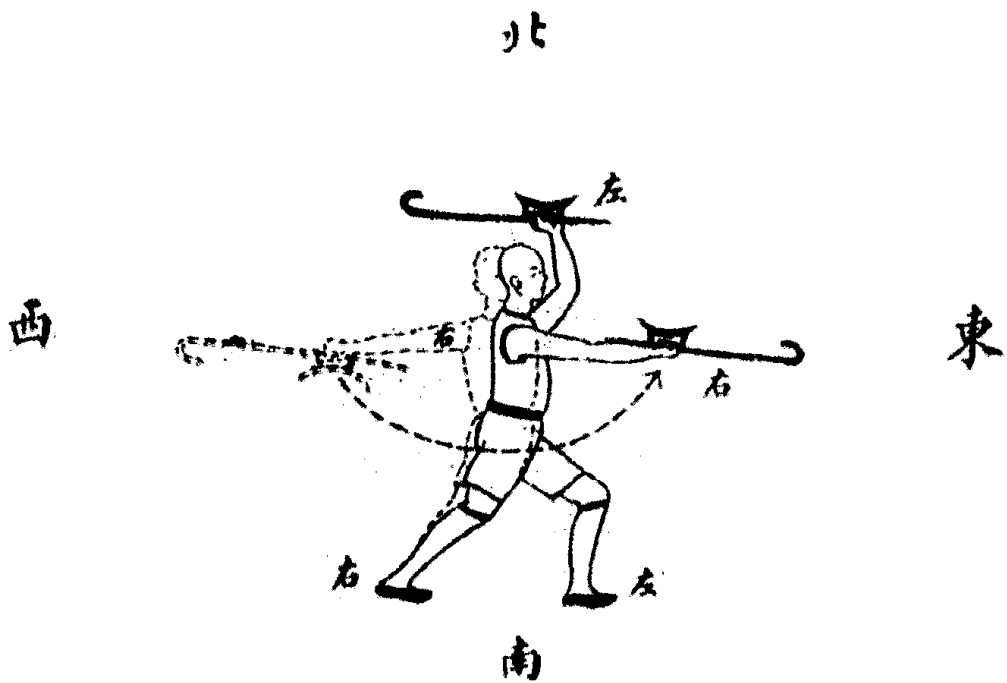
右鈎橫砍

兩腿足。原勢不動。身  
 胸向左轉。軸軸同時  
 右臂手。轉鈎口向前。  
 由右平方。橫向前平  
 方揮砍。輾成平鈎勢。  
 鈎平面。向上鈎端向  
 前鈎口。月鋒向左。  
 面目前視。東左臂鈎  
 勢未動。

(式如第十八圖)

虎頭鈎

第十圖 右鈎橫砍



# 虎頭鉤

第十一動作 (名稱)

活步退劈



身胸向右轉。袖面而目左視。末右  
 臂手轉鉤口向下。直向右後下加  
 成垂鉤勢。鉤端向下。鉤口同時左  
 臂鉤直向左前。平方劈砍成正鉤  
 勢。鉤端向前。鉤口同時急向  
 後退。由約一足地。左腿足隨急躍  
 退至右足前方懸立。足地兩腿曲  
 膝下蹬。成活步勢。左膝角及足夫  
 膝角足尖均 (式如第十九圖)  
 向斜前方

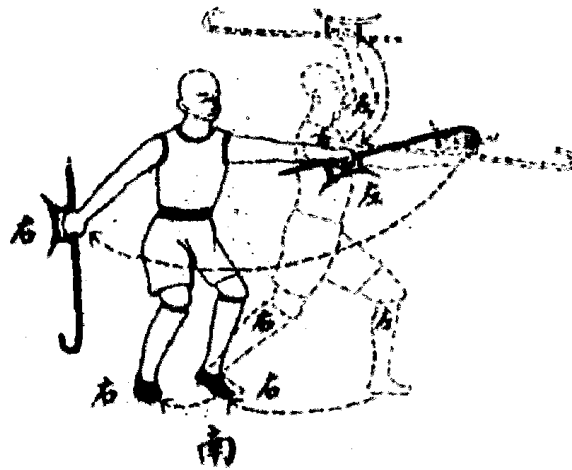
第 十 九 圖 活 步 退 劈

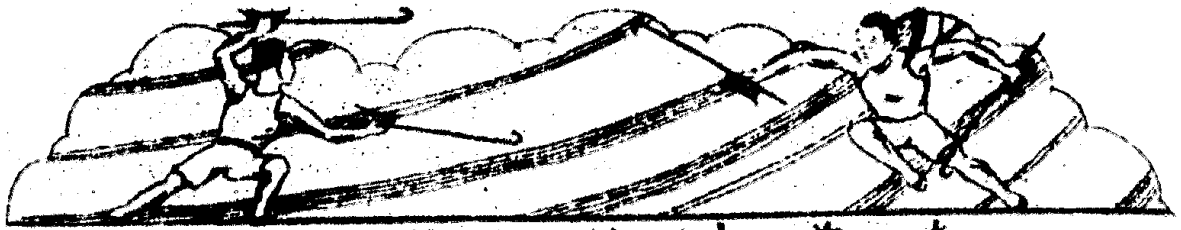
北

西

東

天





第十二動作 (名稱)

左鈞右劈

左腿足向左前方一步。向曲膝向前。右腿挺直。成左弓右箭步勢。同時身胸向左後轉。由南面。目右視。東左臂鈞向下一揮。真轉向左後平方。成垂鈞勢。鈞端何下。鈞口右臂亦同時轉鈞端向上。隨體步轉勢。由上直向右前平方。成劈勢。成

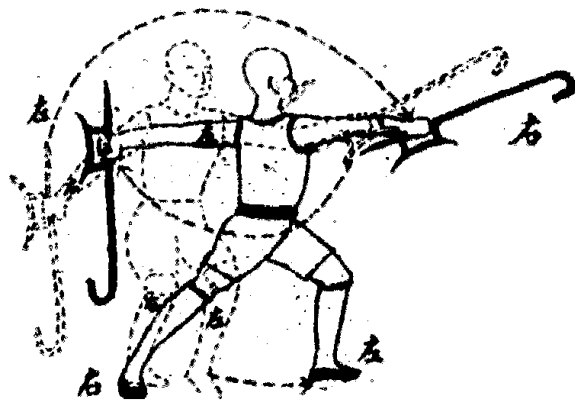
正鈞勢。鈞端向前。月。鈞口向下。

(式如第二十圖)

虎頭鈞

第十二圖 左鈞右劈

北



南

西

東



# 虎頭鉤

第十三動作 (名稱)

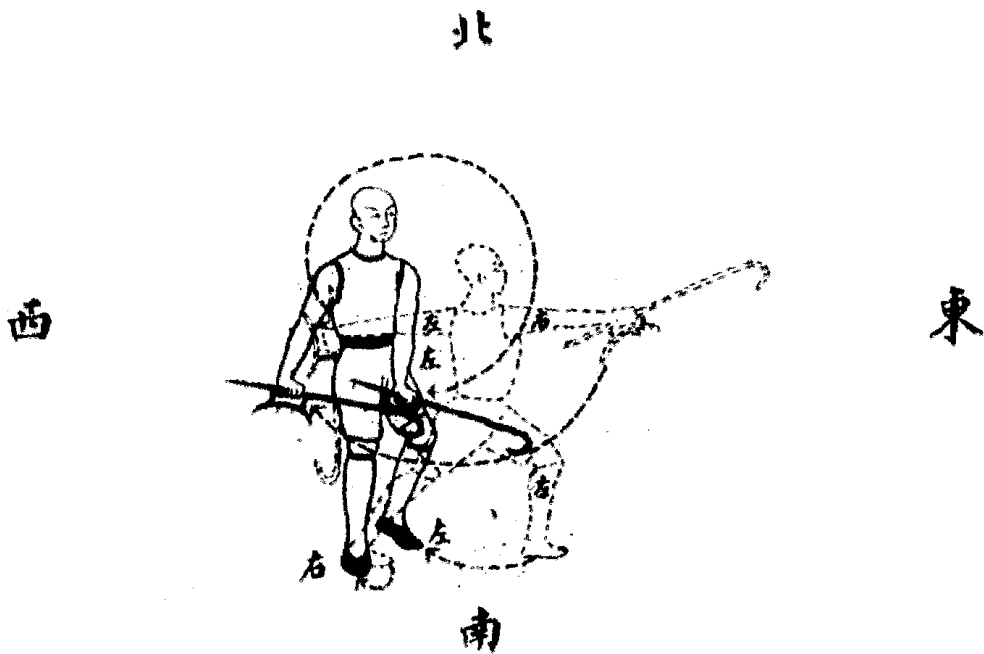
## 縮步旋鉤



身胸向右後轉。軸北。面目左視。東。  
 同時右腿後起直立。左腿足縮回。  
 至右足之左前方懸立。足尖着地。  
 膝角微曲向左。成丁步勢。同時右  
 臂鉤向下。隨體步轉勢。落至右側  
 下方。成正鉤勢。鉤端向左前方左  
 臂手亦同時轉鉤端向上。由後上  
 方向前下轉。隨體轉至左側前下  
 方。成正鉤勢。鉤端向左。兩鉤  
 並排體前兩側下方。左鉤近接腿  
 前。右鉤排在

外 (式如第二十一圖)

第 二 十 一 圖 縮 步 旋 鉤





第十四動作 (名稱)

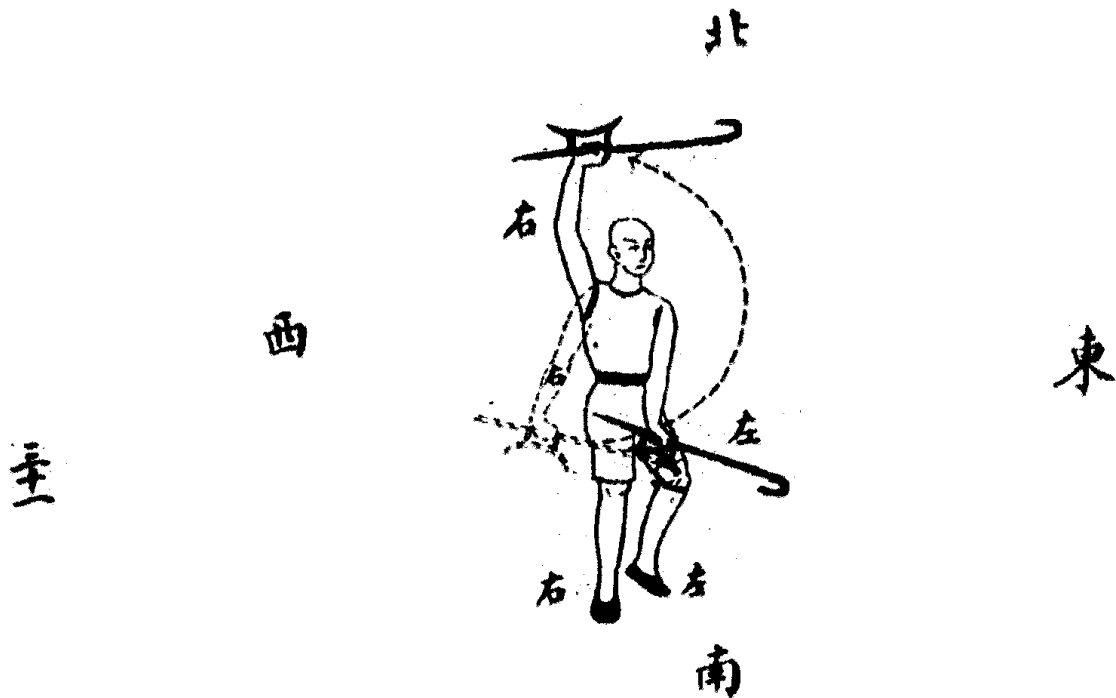
刺撩鈎

兩腿足。原步勢未動。右臂鈎由右下方。以鈎端直向  
左前平方刺出。復轉鈎口  
月鋒向上撩托。轉向右上  
方。成仰鈎勢。鈎端向左鈎  
右臂肘微曲。左臂鈎仍置  
左側腿前原勢未動。

(式如第二十二圖)

虎頭鈎

第二十二圖 刺撩鈎







虎頭鉤

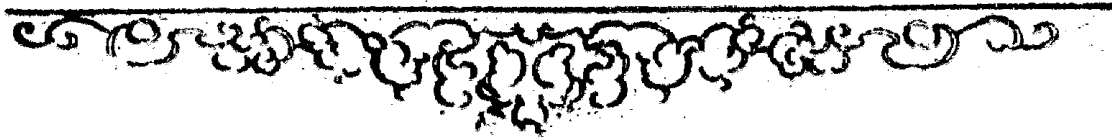
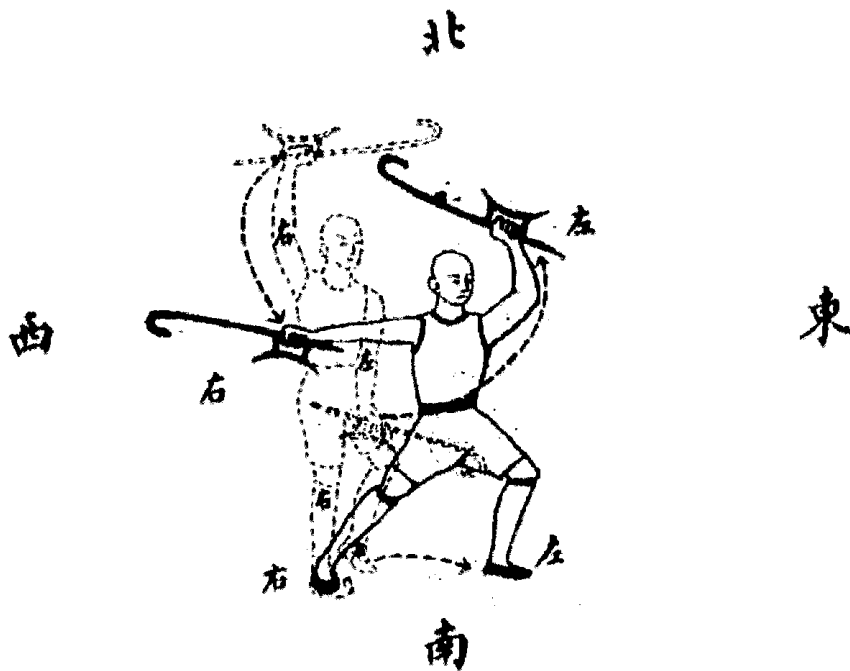
第十五動作 (名稱)

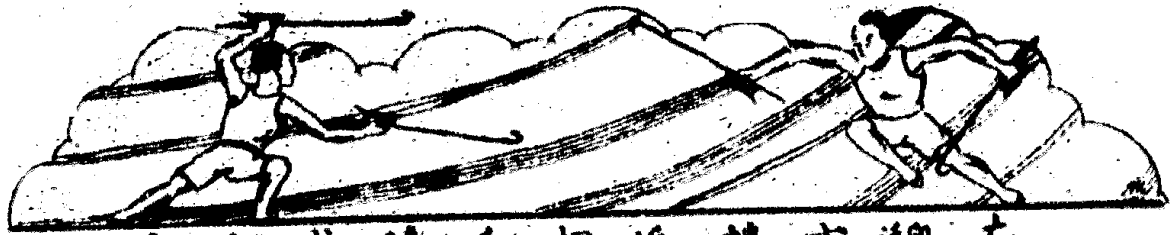
左揚右抑

左腿足向左前方一步。向曲  
 膝向前。右腿挺直在後。成左  
 弓右箭步勢。身體隨步向左  
 移進。同時左臂鉤。向左上方  
 揚起。成仰鉤勢。鉤端向右鉤  
 臂微曲。肘角向前。右臂鉤。同  
 時由右上方。直向左後平方  
 下劈。成正鉤勢。鉤端向右鉤  
 口月鋒向下

(式如第二十三圖)

第 二 十 三 圖 左 揚 右 抑





第十六動作 (名稱)

剪步平揮

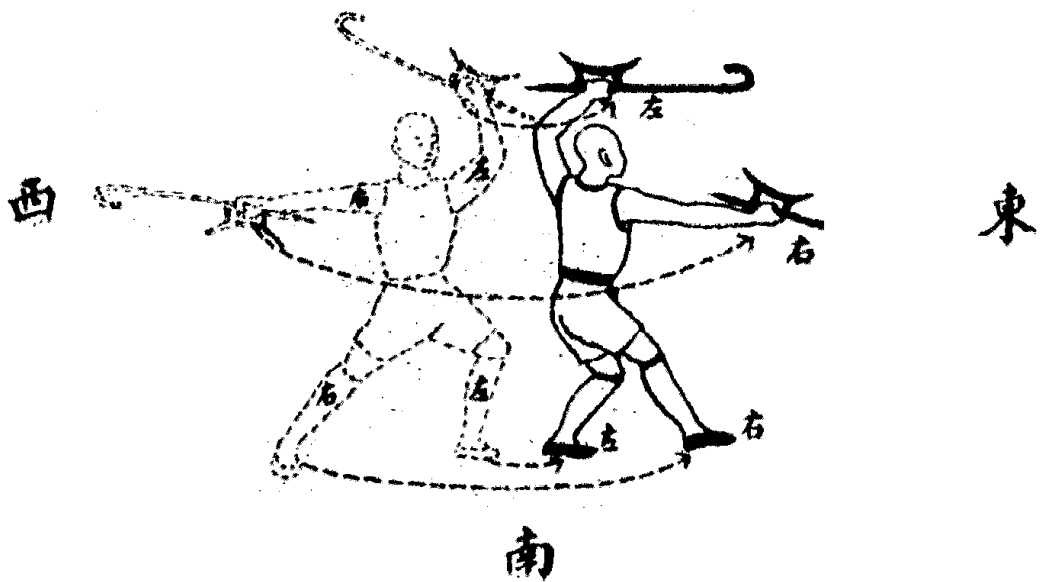
左腿足提起。先向前進約一足地。  
 向東或右腿足隨時進向左足前  
 方一步。向同時身胸隨步向左後  
 轉。由北左腿曲膝下蹬。右膝挺直。  
 近接左膝。足尖向右前方。兩腿面  
 相並。成剪步勢。面目右視。末右臂  
 手。同時轉鉤。口月鋒向前。鉤平面  
 隨體步轉勢。揮向右前平方橫勢。  
 成平鉤勢。鉤端向右前方。鉤口月  
 左臂鉤隨體步轉勢。鉤端轉向右  
 前方。仍為仰鉤勢。

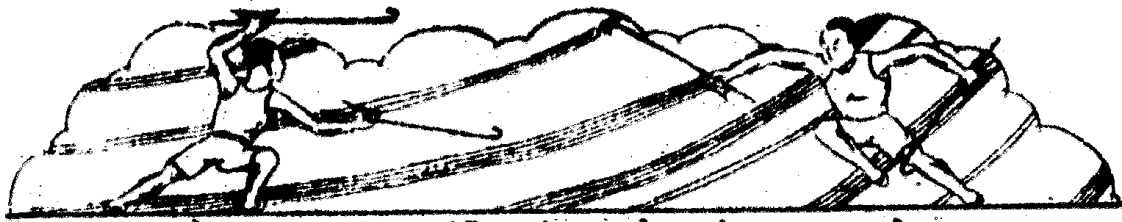
(式如第二十四圖)

虎頭鉤

第 二 十 四 圖 剪 步 平 揮

北





虎頭鉤

第十七動作 (名稱)

躡進旋鉤

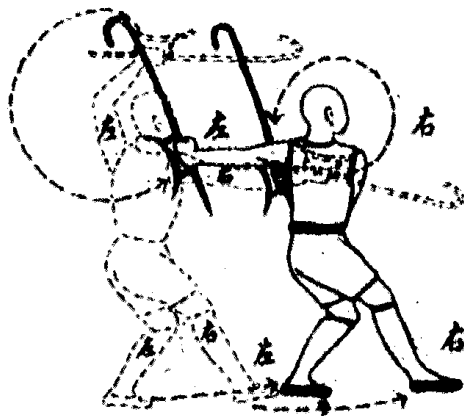
右腿足提起。先進前半步。右  
 進左腿足隨意捺地跟進至  
 右足原立地之前方。向東同  
 時右腿足直膝向前再進一  
 步。仍成剪步勢。與上左右兩  
 臂鉤同時齊向左轉。左臂鉤  
 向下轉至左平方。右臂鉤由  
 上向左轉至左臂前方兩鉤  
 成斜直鉤勢。並立左側。鉤左端  
 向左  
斜上方  
 向下方 右臂曲近胸前。

(式如第二十五圖)

第二十五圖 躡進旋鉤

北

西



東

南





第十八動作 (名稱)

雙鋒右劈

左腿足提起。向右前方躍進一步。向曲膝下蹬。左腿足同時跟起。躍進至右足左側方。約半步。曲膝懸立。足尖着地。膝角向左。同時左右兩臂鈎。齊由左側向上。轉向右平方劈砍。成正鈎勢。鈎端向右。下左臂肘。曲接胸前。右臂轉直右平方。上身微向右傾。

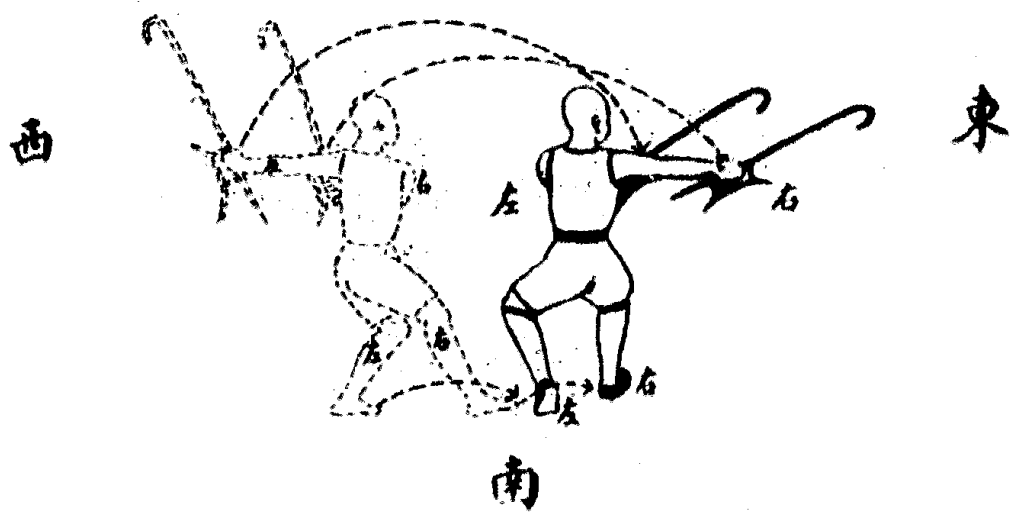
(式如第二十六圖)

第一路終

虎頭鈎

雙鋒右劈 圖六十二第

北



三五



虎頭鉤

第二路

第十九動作 (名稱)

轉臂鉤

兩腿足步勢不動。面目轉

向左視。西同時左臂手轉

鉤向上。由上直向左平方

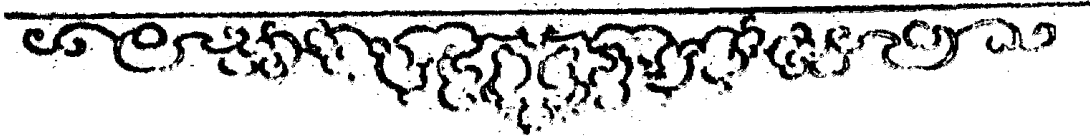
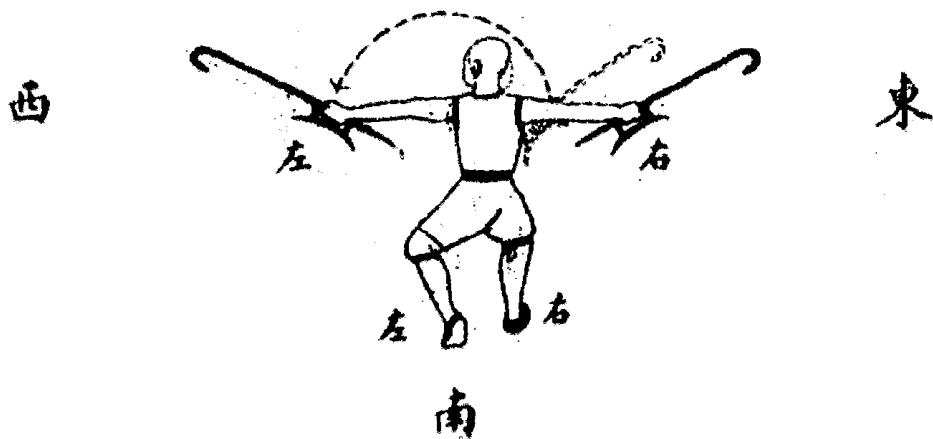
砍劈。仍成正鉤勢。左鉤端向

月鋒。兩臂成一平線。

(式如第二十七圖)

第二十七圖 轉臂鉤

北





第二十動作 (名稱)

弓步右臂鉤

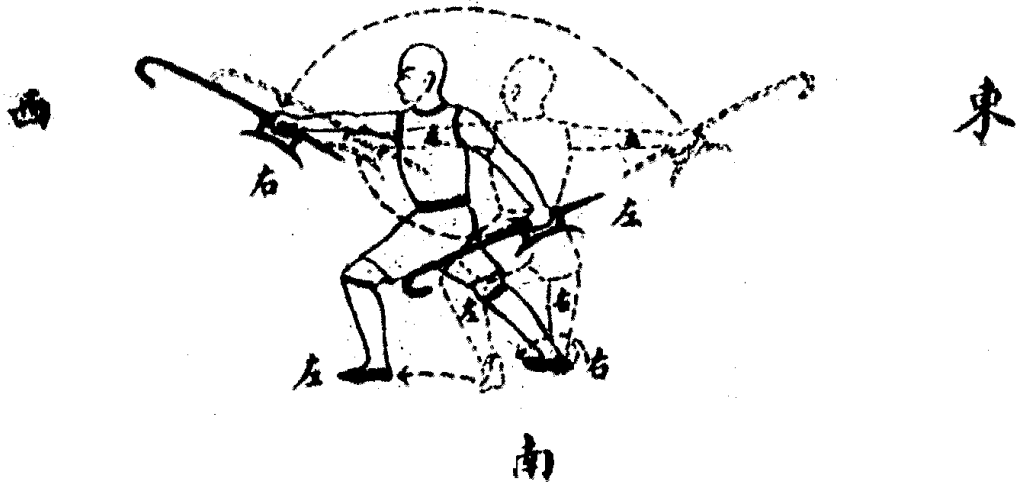
左腿足向左前方一步。向曲膝向前。右腿挺直。成左弓右箭步勢。同時身胸向左後轉。由北面目右視。西左臂鉤向下。直揮至左後下方。成正鉤勢。鉤端向右前方。右臂亦同時轉鉤向上。由上直向右前方。成斂臂。成正鉤勢。鉤端向前。鉤口月鋒向下。

(式如第二十八圖)

虎頭鉤

第二十八圖 弓步右臂鉤

北



手七





虎頭鉤

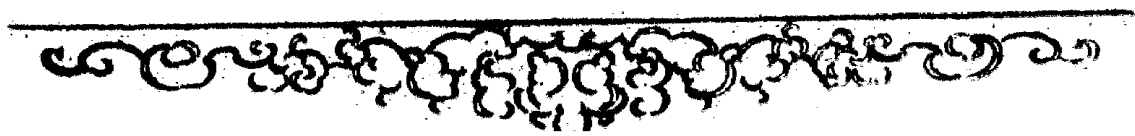
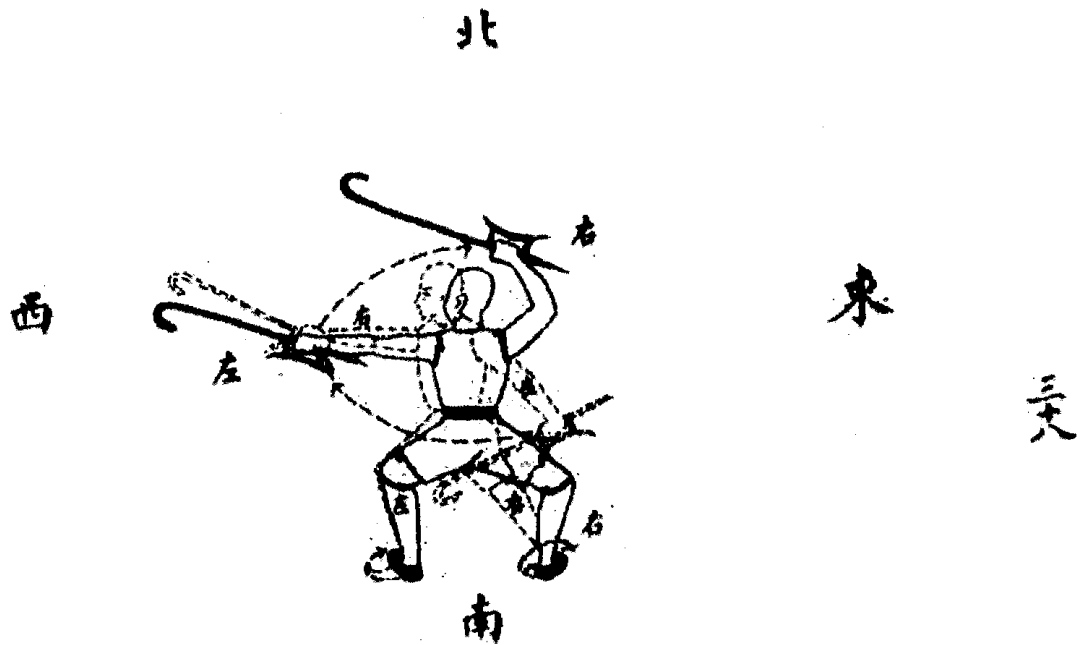
第二十一動作（名稱）

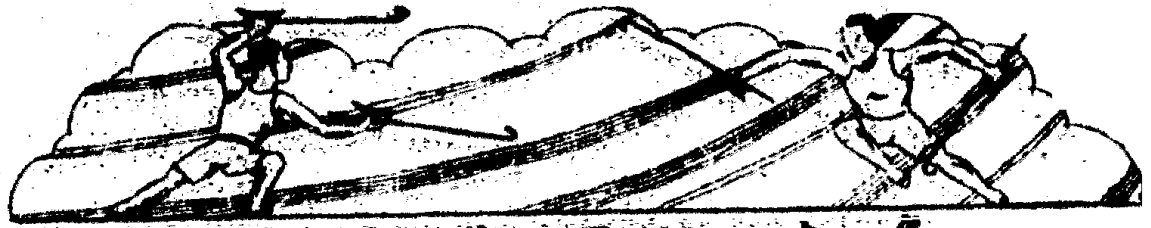
上鉤下揷

兩足尖右磅。身胸向右後轉。由  
 轉面目左視。西同時兩腿曲膝  
 北下蹬。成馬檔步勢。腿面平膝角  
 足尖與身胸  
 同。右臂手。轉鉤口向右上擦。  
 轉鉤至右上方。成仰鉤勢。鉤端  
 向上臂微曲肘。向右。左臂手。以  
 鉤端直向左前平。方刺揷。成正  
 鉤勢。鉤端向前鉤  
 口月鋒向下

（式如第二十九圖）

第 二 十 九 圖 上 鉤 下 揷





第二十二動作(名稱)

起步回鋒

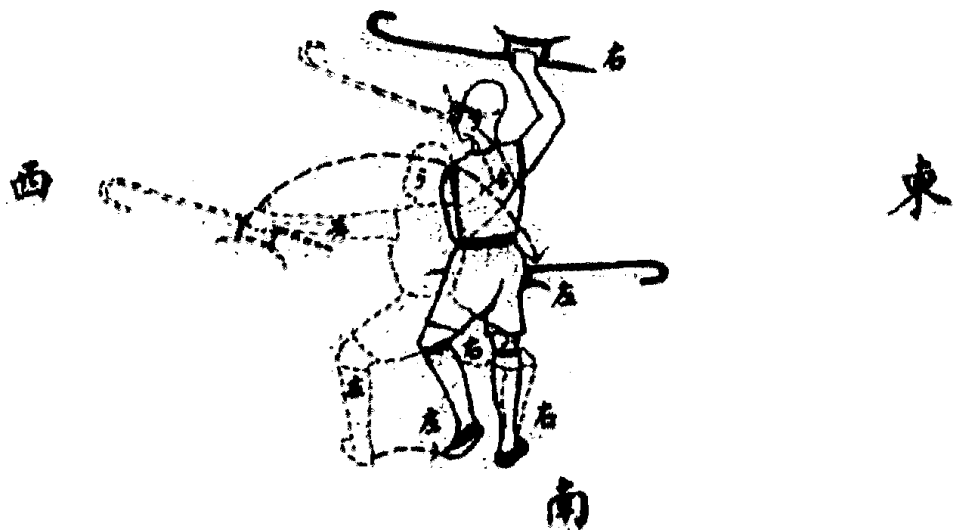
身體向右偏起。右腿直立。  
 左腿足收回半步。曲膝懸  
 立。膝角足尖向地。成丁步勢。  
 同時左臂手轉鈎背鋒向  
 右平揮。轉至右側腰前。成  
 平鈎勢。鈎端何右鈎口月  
 上鈎柄背部。臂肘微曲。近  
 近接腹前。右臂鈎原勢未動。

(式如第三十圖)

虎頭鈎

第三十圖 起步回鋒

北



三九





# 虎頭鉤

第二十三動作 (名稱)

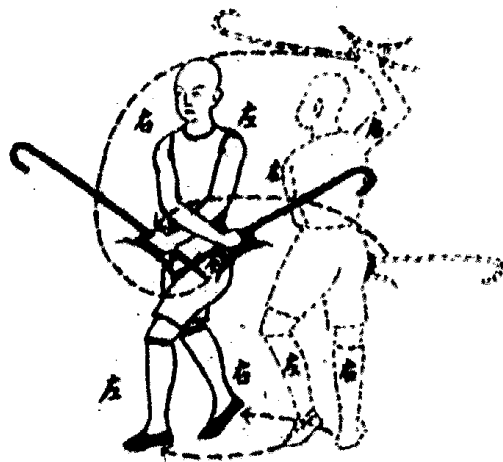
## 轉進鉤

左腿足向左前方一步。西向右足隨之跟進一步。懸立左足之後方。足端兩膝微曲。成預備前進勢。即係行進兩脚同時身胸向左後轉。由北轉西面日右視。西右臂手隨體步轉勢。以鉤端向右前下方直刺。成垂鉤。復以鉤端背口向左上挑。轉至左側腰前。成正鉤勢。左臂鉤隨體一轉。原勢未動。右臂在左臂外側。成交叉勢。鉤端分何左右。鉤口背何下。

(式如第三十一圖)

第三十一圖 轉進鉤

北

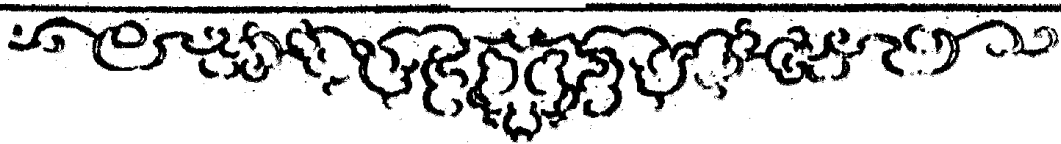


西

東

南

四





第二十四動作 (名稱)

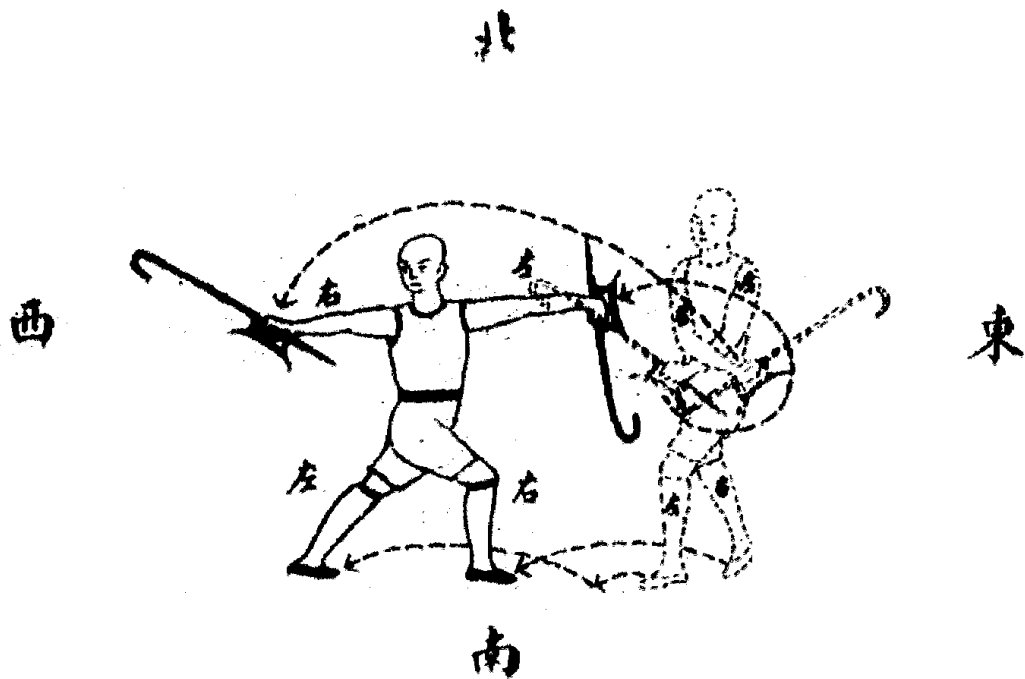
躍進穿步勢

左足提起。向前先進半步。向右足  
 隨急躍向左足前方一步。向同時  
 身物向左轉。由西南轉左腿足急  
 由右腿膝灣後方穿向前進一步。  
 由西左膝挺直右膝曲。成右弓左  
 北進。右臂鈞。由左向上轉鈞口  
 箭步勢。右臂鈞。由左向上轉鈞口  
 何右直何右前平方欲勢。成正鈞  
 勢。鈞端何右前方左臂鈞。亦同時  
 鈞口月鋒何下  
 由右向下轉上。直至左平方成垂  
 鈞勢。鈞端何下月鋒  
 鈞口何左下方

(式如第三十二圖)

虎頭鈞

第三十二圖 躍進穿步勢



虎頭鉤

第二十五動作 (名稱)

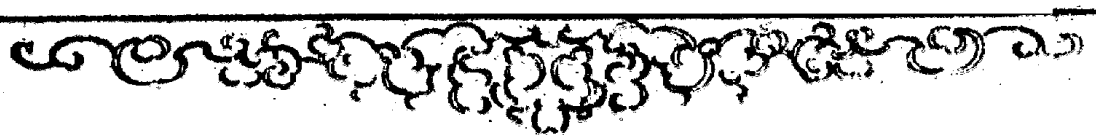
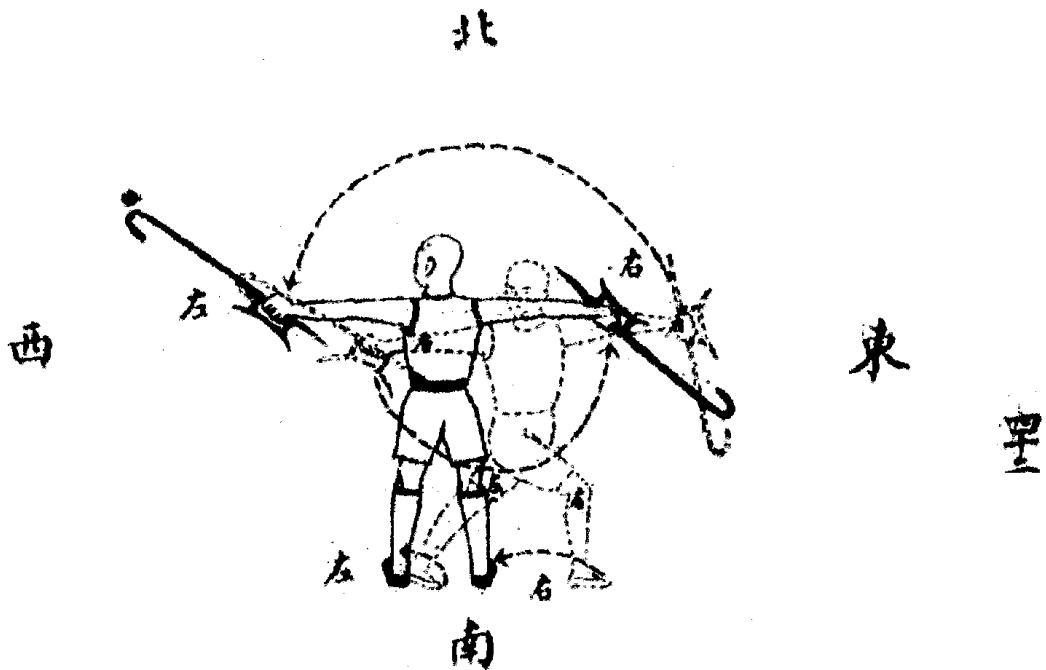
翻身劈



身胸由左向後轉。轉由南兩足尖左  
 磅。左腿起立。右足隨進至左足後  
 側方直立。面自左視。西同時左臂  
 鉤向上。隨體步轉勢。由上直向左  
 平方劈砍。成斜直鉤勢。鉤端向左  
前上方鉤  
 口月鋒向。右臂鉤。同時向下。隨體  
 步轉勢。直置右平方。成仰鉤勢。鉤  
端  
 向。右後方鉤。兩臂齊平。  
 口月鋒向上。

(式如第三十三圖)

第三十三圖 翻身劈





第二十六動作（名稱）

偃伏鉤

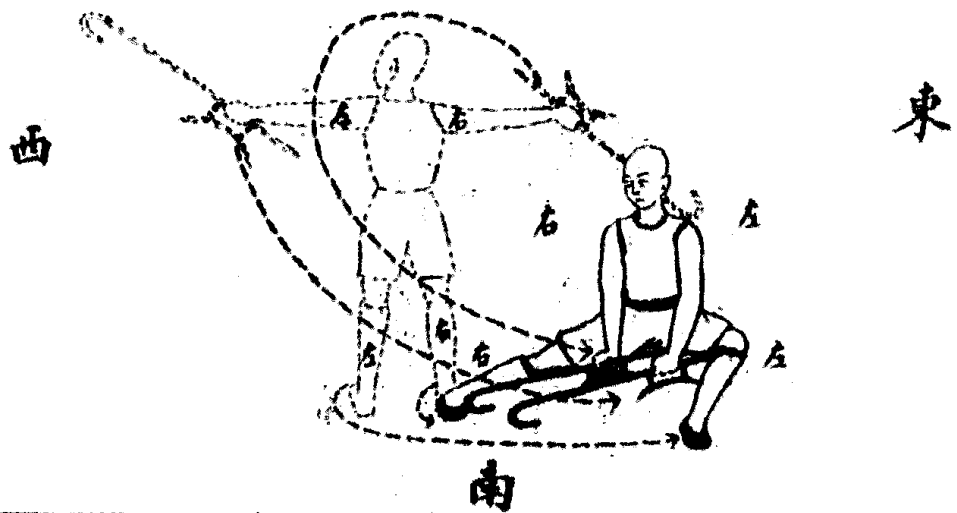
左腿足退向右足後方一大步。向東同時右足尖左礮身胸向  
左後轉。軸面右視西左臂  
鉤亦同時向下。直落至左側腹  
前下方。右臂鉤向上。隨體步轉  
勢由上下劈。直至右側腹前。兩  
鉤並排。左鉤在內。成正鉤勢。前  
左腿隨急曲膝下蹬及地。上身  
左移。右腿足直膝半卧右前方。  
兩鉤月鋒着地。

（式如第三十四圖）

虎頭鉤

第三十四圖 偃伏鉤

北



星



虎頭鉤

第二十七動作（名稱）

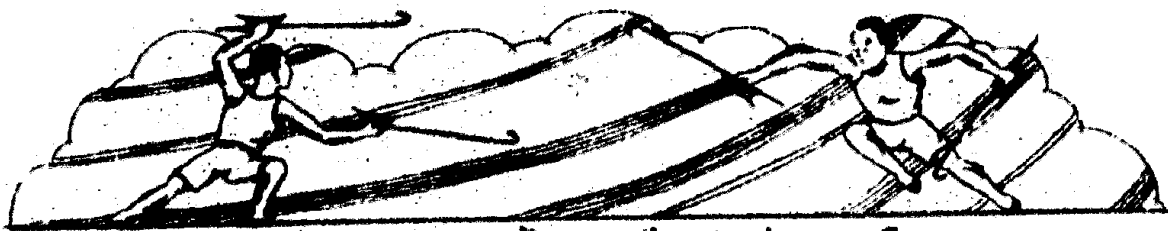
右起進刺鉤

身體向右移起。右腿立起。曲膝向前。左腿挺直在後。成右弓左箭步勢。同時左右兩臂鉤並向右前方進刺。右臂直向右前平。左臂曲近胸前。兩鉤成斜鉤勢。鉤口月鋒向下。排在右側。右鉤在前左鉤在後。側左鉤平面近接右臂。

（式如第三十五圖）

第三十五圖 右起進刺鉤





第二十八動作(名稱)

左轉鈎

兩腿足。原步勢不動。左  
右兩臂鈎同時向上。由  
首上方。齊向左轉。左臂  
直置左平方。右臂曲近  
胸前。兩鈎均成直鈎勢。  
詳並排體之左側。右鈎  
前並排體之左側。右鈎  
近接左臂鈎口  
月鋒均向左側

(式如第三十六圖)

虎頭鈎

第三十六圖 左轉鈎

北



呈





虎頭鉤

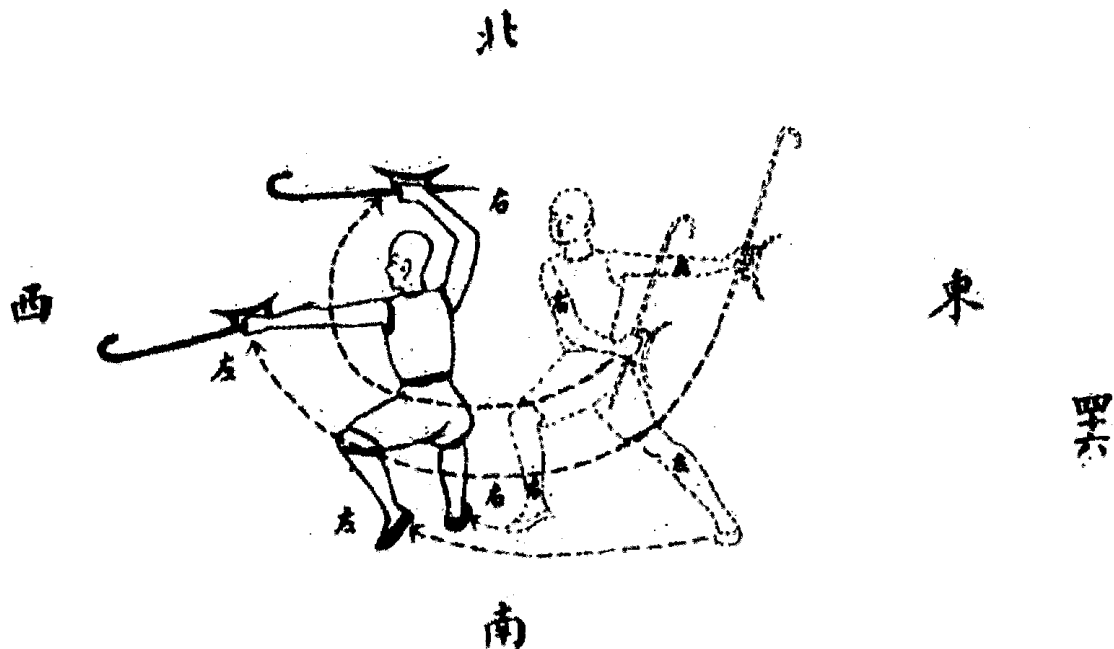
第二十九動作 (名稱)

轉進撩刺

右腿足提起。先向前進。向約一  
 足地。左腿足隨急進至右足前  
 方約半步懸立。足地同時身胸  
 隨步進前。向右後轉。由北兩腿  
 曲膝下踏。成半馬步勢。左腿面  
 左前。右臂鉤由下何右上轉。  
 至首上方。成仰鉤勢。鉤端向上  
 左臂鉤亦同時向下。隨體步轉  
 勢。何左前平方撩刺亦成仰鉤  
 勢。前。面目左視。西

(式如第三十七圖)

第三十七圖 轉進撩刺





第三十動作 (名稱)

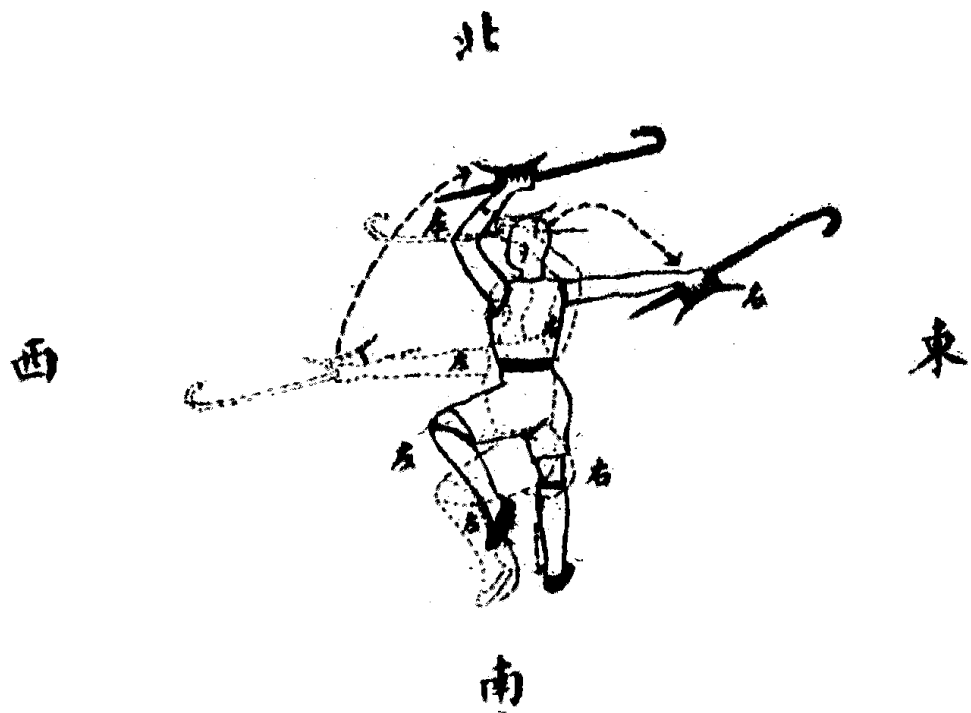
揚鉤獨立

右腿直立。身體上起。左腿  
 足曲膝上提。腿面平。膝  
 角向左。成獨立勢。同時右  
 臂鉤。向右平。劈下。成正  
 鉤勢。詳左臂手。轉鉤端背  
 口。向在上方。成仰鉤勢。臂  
 肘微曲。向左。鋒端。向。右  
 月。鋒。向。上

(式如第三十八圖)

虎頭鉤

第三十八圖 揚鉤獨立





虎頭鉤

第三十一動作 (名稱)

左轉並劈

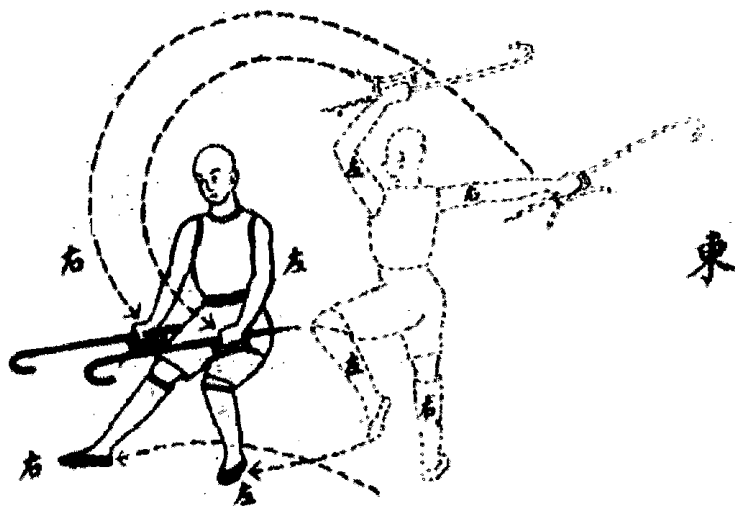
左懸足向前落立。响約半步。地右腿足隨急進。向左足前方向一步。在左足落地時左腿曲膝下蹬。右膝挺直。足尖向前。兩膝成剪步勢。同時身胸隨步向左後轉。由北轉面。目右視。由左右兩臂鉤。隨體步轉勢。同時由上向前。直向下劈至體前下方。並成正鉤勢。  
右鉤在內左鉤在外鉤口月鋒向下

(式如第三十九圖)

第 三 十 九 圖 左 轉 並 劈

北

西

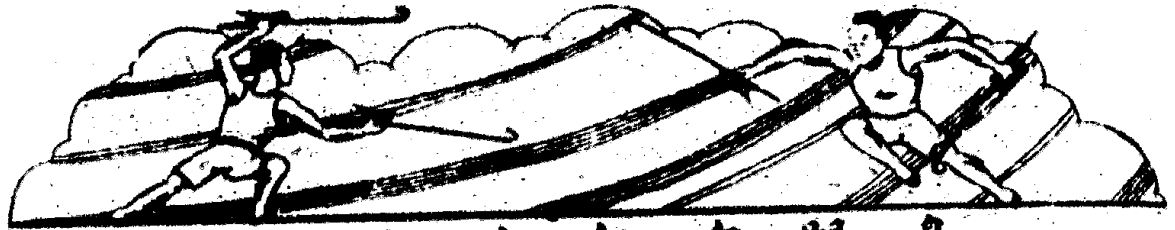


東

哭

南





第三十二動作 (名稱)

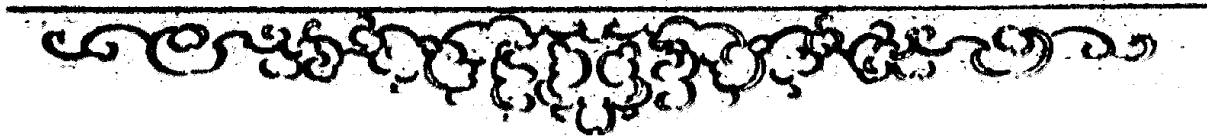
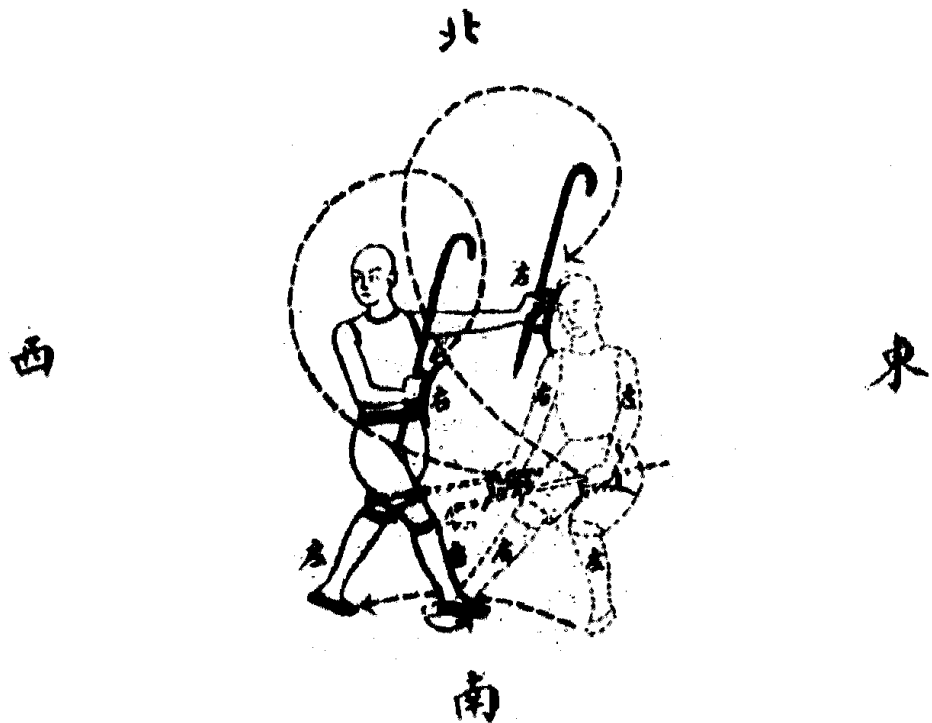
套進步轉鉤

身體向右前進。向左腿足由右  
 腿灣後方。向右套進一步。北向西  
 右膝微曲偏左。左膝挺直足伸  
 向右。兩腿成交叉套步勢。同時  
 左右兩臂鉤齊。向右上轉。由首  
 上方轉向左平方。並成直鉤勢。  
鉤柄向上。月鋒左臂直置左平  
 鉤口向左  
 方。右臂曲近胸前。

(式如第四十圖)

虎頭鉤

第十四圖 套進步轉鉤





虎頭鉤

第三十三動作 (名稱)

倒刺鉤

右腿足。向右侧倒進一步。向西

左腿曲膝向左。成左弓右

箭步勢。兩足尖向左侧方同時右

臂鉤下劈。以月鋒鉤口。向

右倒刺上轉。至右平方。成

垂鉤勢。鉤口向右左臂鉤原

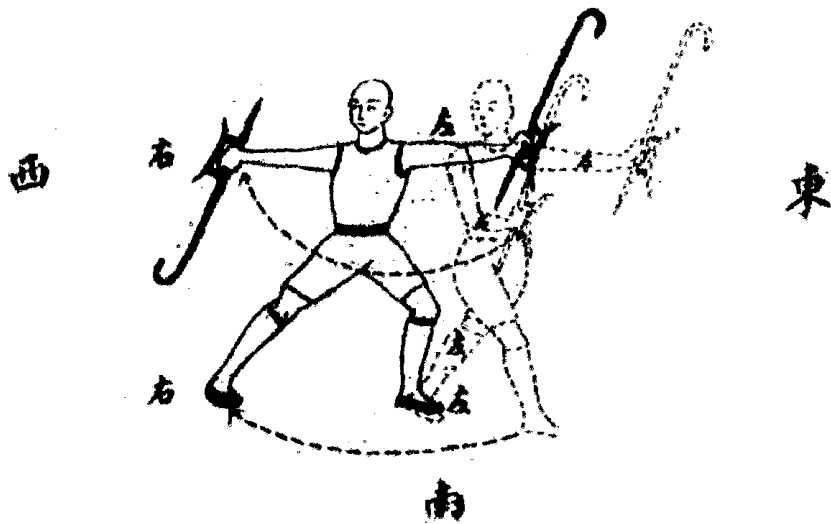
勢未動。身胸半面向左轉。

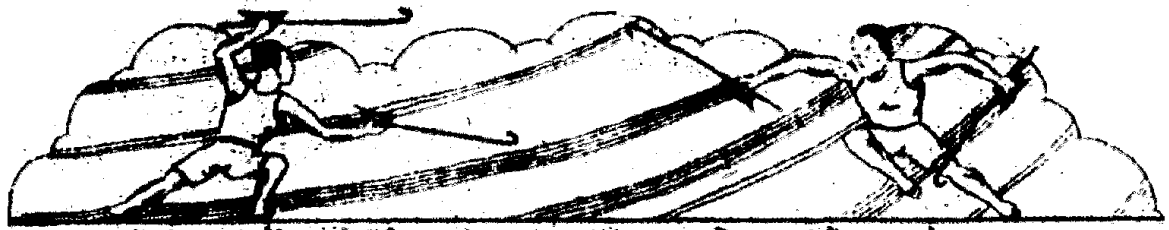
由西南  
轉正南

(式如第四十一圖)

第四十一圖 倒刺鉤

北





第三十四動作 (名稱)

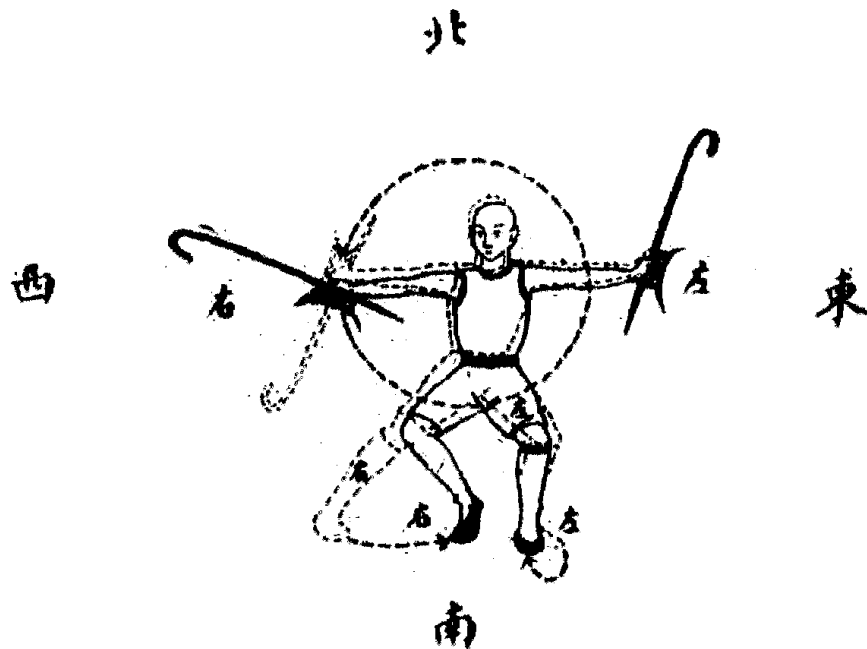
回步轉劈

右腿足收回至左足前方半步。曲膝懸立。足尖着地。同時左足向右。磨轉。兩腿下蹬。右膝足尖向右前。方左膝足尖與身。胸同一成丁步勢。右臂鈎。同時向。下向左以鈎端上轉。由左上方轉。鈎口月鋒向右平方直劈。成正鈎。勢。鈎端向右前方。左臂鈎未動。身。胸半面向右。轉由西南。向西南。

(式如第四十二圖)

虎頭鈎

第四十二圖 回步轉劈





虎頭鉤

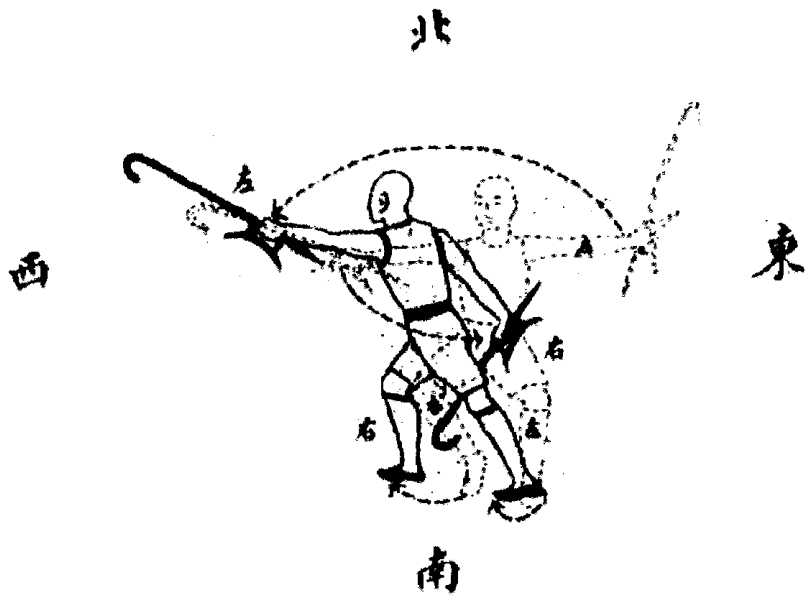
第三十五動作 (名稱)

偏進劈

右腿足向斜前方向西偏進一  
 步。曲膝向前。左足尖向右轉。直  
 膝在後。成右弓左箭步勢。同時右  
 臂鉤向下。直揮向後下方。成垂  
 鉤勢。鉤端向下。鉤口月鋒向後左  
 臂鉤亦同時由左後上方向前。直  
 向前平方劈砍。成正鉤勢。鉤端向  
 前。月鋒向  
 鉤口身胸隨步向右轉。由西南  
轉西北

(式如第四十三圖)

第十四圖 偏進劈



五





第三十六動作 (名稱)

左旋鉤

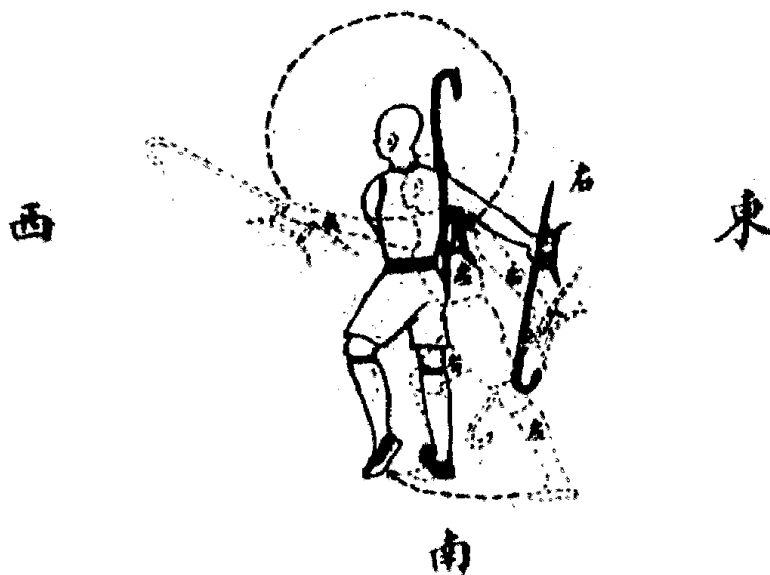
身體前起。右腿足直立。左腿足進至右足前方懸立。足尖着地。向左前方。膝微曲。向左。成丁步勢。同時左臂鉤向上。至右上方。轉鉤口月鋒。向由首上方。向右下轉。至右肩前。成直鉤勢。鉤端向上。鉤口月鋒向右。鉤平。面近左臂。曲近胸前。右臂接右臂。鉤原勢未動。

(式如第四十四圖)

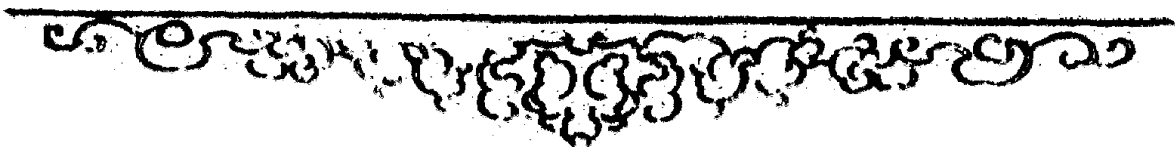
虎頭鉤

第四十四圖 左旋鉤

北



五





虎頭鉤

第三十七動作 (名稱)

弓步倒進鉤

左腿足向前一步。西向曲膝向前。

右腿挺直在後。成左弓右箭步

勢。同時身胸半面向右轉。由西轉北

正左臂手轉鉤端向下。以鉤口

月鋒向左。由下轉向左前平方

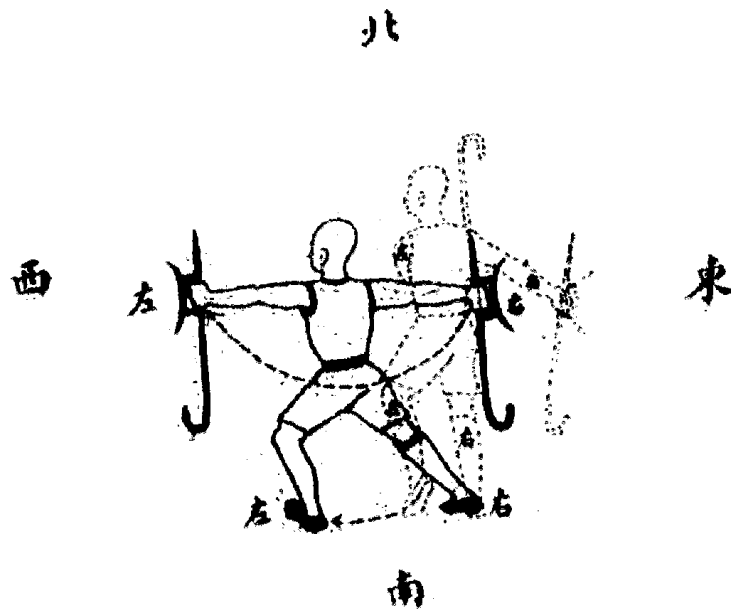
倒刺。成垂鉤勢。詳右臂鉤原勢

未動。兩臂成一平綫。兩鉤均成

垂鉤。鉤端向下鉤口月鋒分向左右

(式如第四十五圖)

第 四 十 五 圖 弓 步 倒 進 鉤





第三十八動作（名稱）

左轉右刺

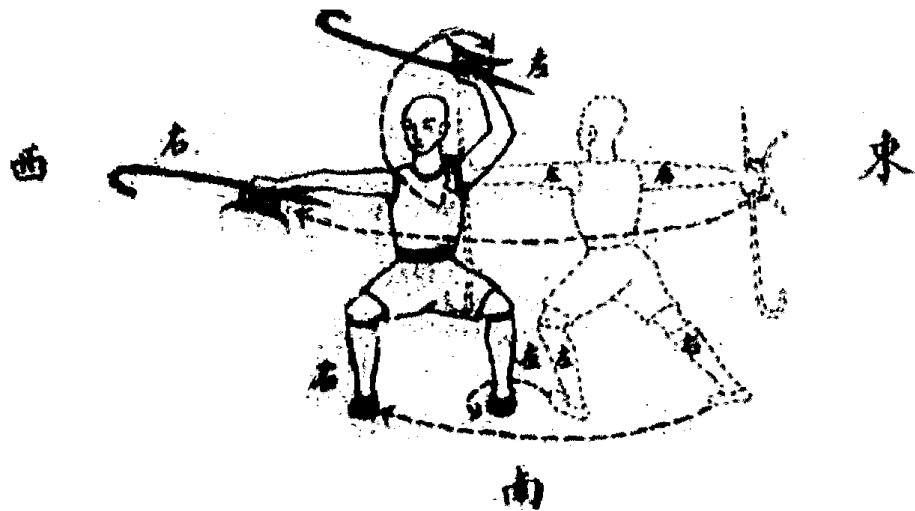
左足提起。先向前進約一足  
地。左足轉向。右腿足隨急進至  
左足前方一步。向西同時身  
胸隨步向左後轉。軸兩腿  
曲膝下蹬。成馬橋勢。腰面相  
足。夫與身胸左臂。隨體步  
轉勢。轉鈎口月鋒向上。至首  
上方。成仰鈎勢。右臂鈎。以  
鈎端向前。直向右前平方刺  
掉。成正鈎勢。轉面目右視。西

（式如第四十六圖）

虎頭鈎

第四十六圖 左轉右刺

北



五五







虎頭鉤

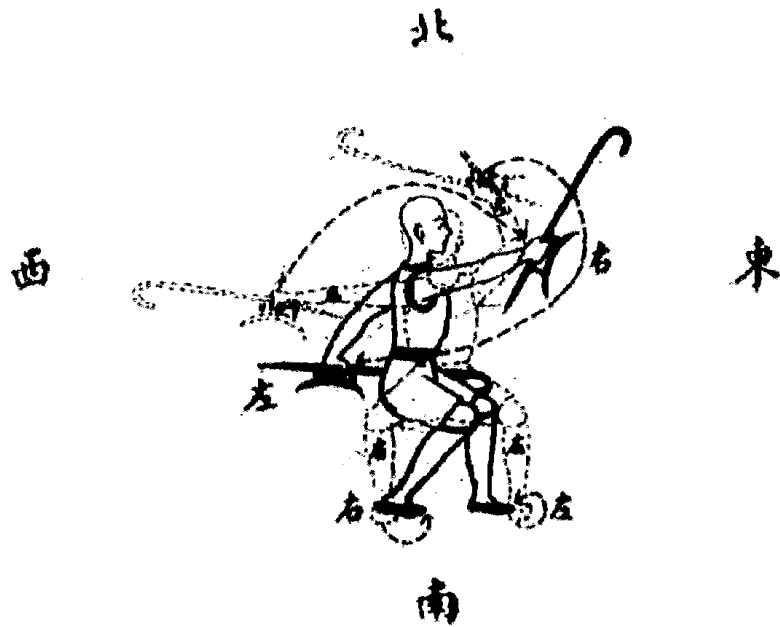
第三十九動作（名稱）

轉身連劈

身胸向左轉。袖兩足向左轉。  
 左腿膝挺直。右腿仍曲膝下  
 蹬。兩膝緊貼。腿面相平。成剪步  
 勢。右膝角與左足足尖同時左  
 勢。均向東。左足拖平直。同時左  
 臂鉤。隨體步轉勢向下。直劈向  
 左後下方。成正鉤勢。月鋒鉤脊  
 左。面近接右臂鉤亦同時向上。  
 左腿腿側。隨體步轉勢。真向前平  
 方砍劈。成斜直鉤勢。鉤口月鋒。面  
 目轉向前視。末

（式如第四十七圖）

第四十七圖 轉身連劈





第四十動作 (名稱)

起步潛鈎

右腿足。直起獨立。法實

足尖同時左腿足曲回

懸起。腿面平膝角向右

臂鈎亦同時揮向後下

方。與左臂鈎並成垂直

鈎勢。鈎端向下鈎胸腹

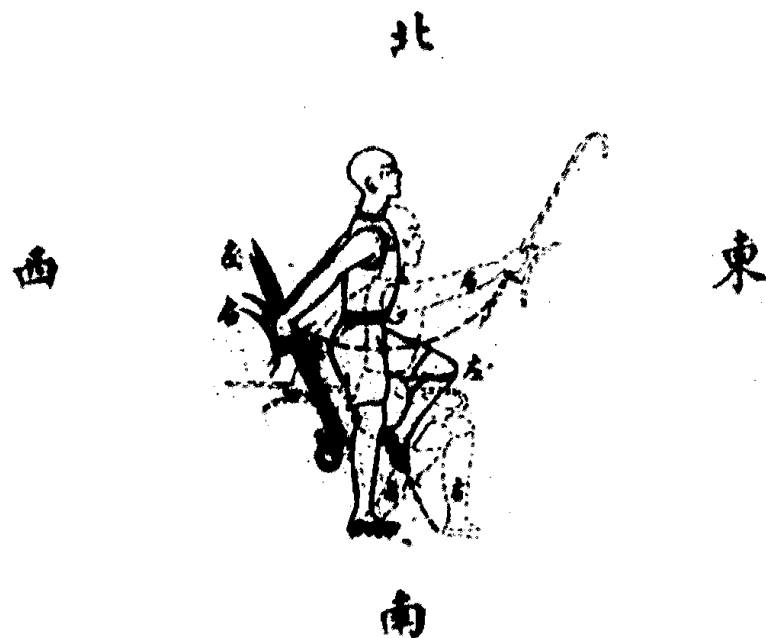
挺直。面目前視。末

(式如第四十八圖)

第二路終

虎頭鈎

第四十八圖 起步潛鈎



虎頭鉤

第三路

第四十一動作 (名稱)

躍進步

左足向前落下。右腿足隨急躍進前方一步。向左腿足再向右足前方一步躍進。向左腿弓曲。右膝挺直。成左弓右箭步勢。兩臂鉤及身胸各部。仍承上勢未動。躍進步概以後足急行提起向前躍進。

(式如第四十九圖)

第四十九圖 躍進步

北



美

南





第四十二動作(名稱)

雙鋒進插

兩腿足。原步勢未動。

左右兩臂鈎。以鈎端

向前。直向體前平方

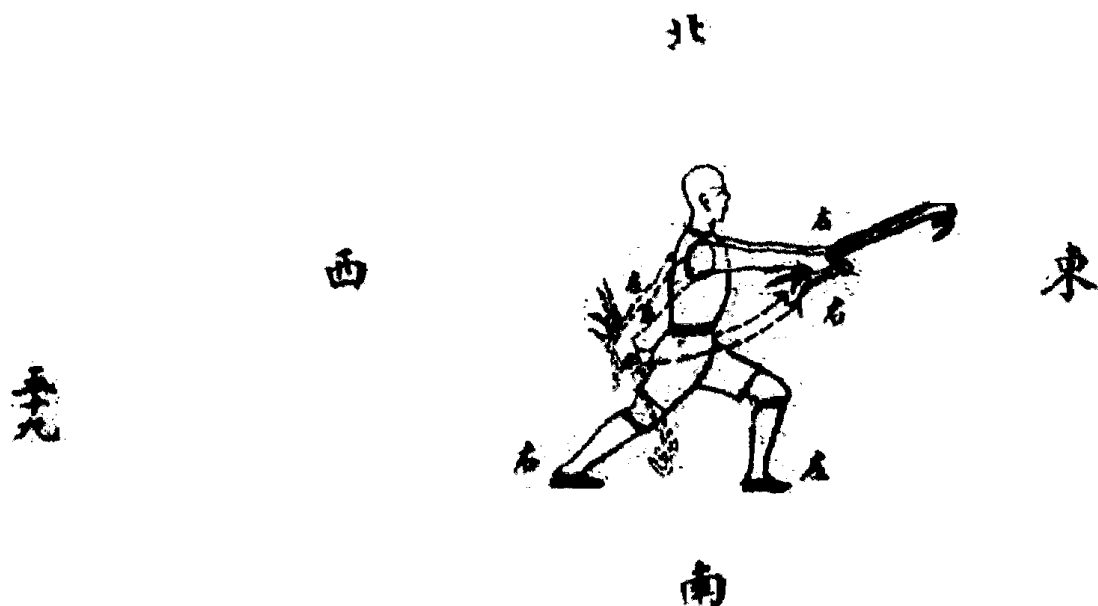
穿插。成正鈎勢。鈎端

鈎口月  
時向下

(式如第五十圖)

虎頭鈎

第五十圖 雙鋒進插



虎頭鉤

第四十三動作(名稱)

變步右攻

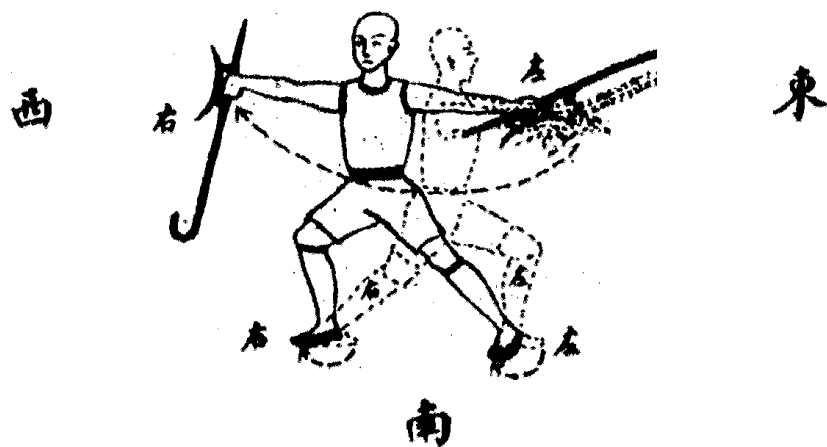
身胸向右轉。軸棘兩足尖  
 向右磅轉。右腿弓曲。左腿  
 膝挺直。身體重點右移。成  
 右弓左箭步勢。同時右臂  
 鉤。隨體步轉勢。由腹前下  
 方。揮向右平方。成垂鉤倒  
 插勢。面目轉向右視。與西身

步鉤同  
時右轉

(式如第五十一圖)

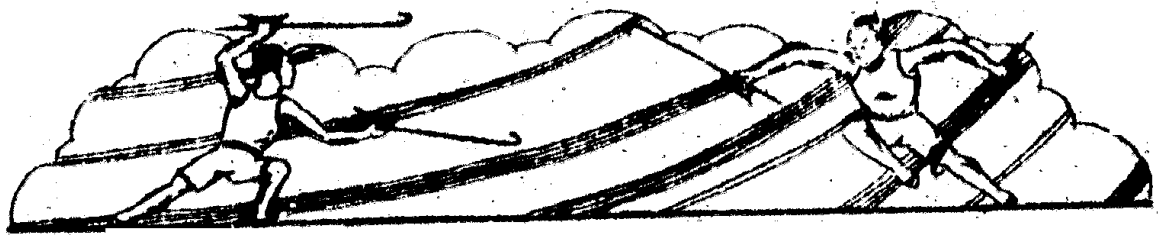
第五十一圖 變步右攻

北



六





第四十四動作 (名稱)

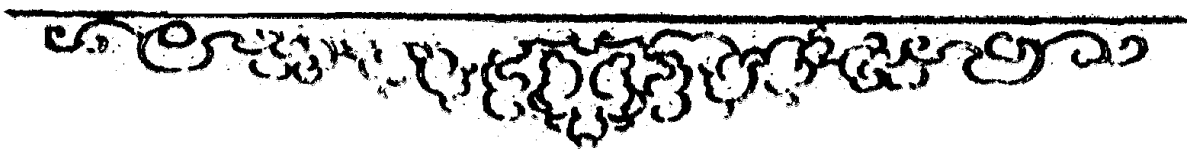
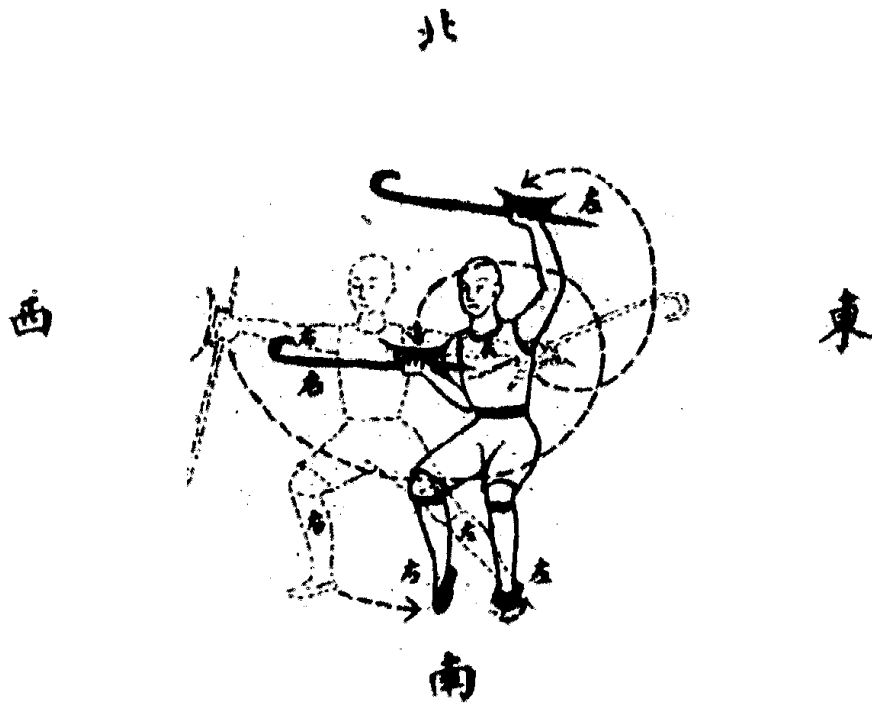
回步旋鉤

身體向左移。左腿曲膝下蹬。右腿縮回左足前方半步。足尖懸立。腿面平度。同時左臂鉤向上。轉至首部左上方。成仰鉤勢。鉤端向右上。右臂鉤亦同時由右下方。以鉤端向左上挑。仍轉鉤端向右平方。曲臂肘。緊貼右側。成仰鉤勢。鉤端向右上。口月鋒向上。左臂微曲。肘角向左右。肘曲。肘角向下。貼腹部。

(式如第五十二圖)

虎頭鉤

第五十二圖 回步旋鉤



虎頭鉤

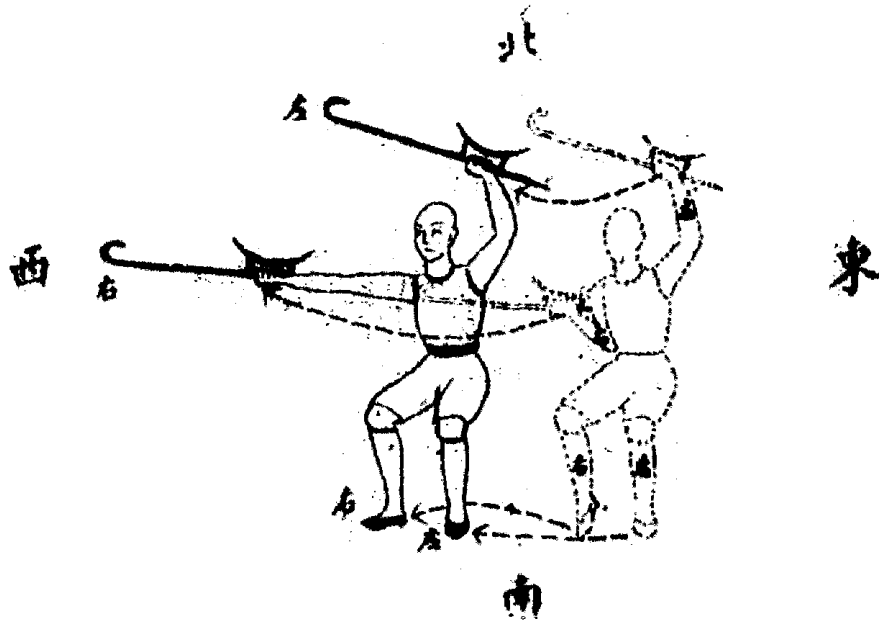
第四十五動作(名稱)

側刺鉤

右腿足。向前一步落實。响  
 仍曲膝蹬立。左腿足隨之  
 進前一步。响懸立。右足後  
 側。足跟腿面平。曲膝角向  
 體前方。向。南與身胸同時  
 右臂鉤。直向。右平方刺揮。  
 仍成仰鉤勢。左臂鉤原勢  
 未動。

(式如第五十三圖)

第五十三圖 側刺鉤





第四十六動作（名稱）

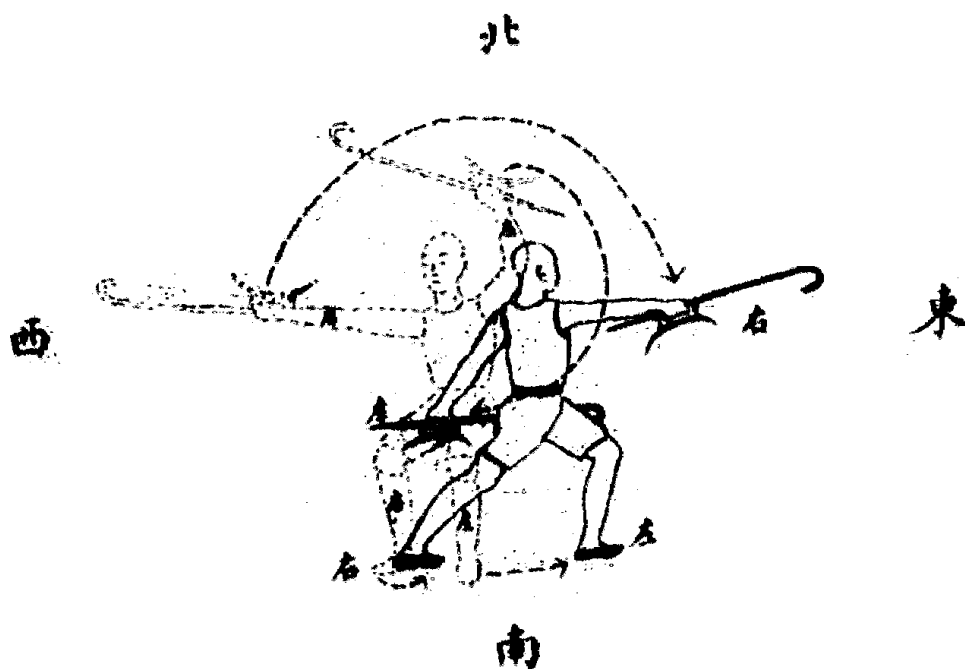
轉步連環勢

左腿足向左半步。軀曲膝  
向前。右膝挺直。成左弓右  
箭步勢。同時身胸向左後  
轉。由南轉北。左臂鉤。直臂向  
左後下方。成正鉤。前鉤向  
月轉。向。下。鉤。之。平。面。右臂  
近接左腿。腿側。

（式如第五十四圖）

虎頭鉤

第五十四圖 轉步連環勢



六三





虎頭鉤

第四十七動作(名稱)

單鋒進劈



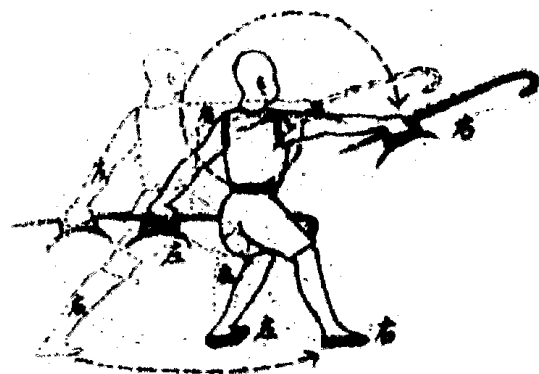
左腿原勢未動。右腿足進  
 向左足前方一步。刺成劈  
 步勢。膝灣近接左膝足物  
 前橋部同時右臂鉤以鉤  
 緊貼。端下垂。向左上轉。由首部  
 左上方。復向右前平方劈  
 刺。成正鉤勢。鉤端向東。月  
 鋒鉤口向下

(式如第五十五圖)

第 五 十 五 圖 單 鋒 進 劈

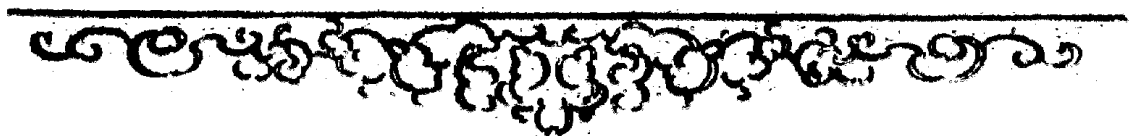
北

西



東

南





第四十八動作(名稱)

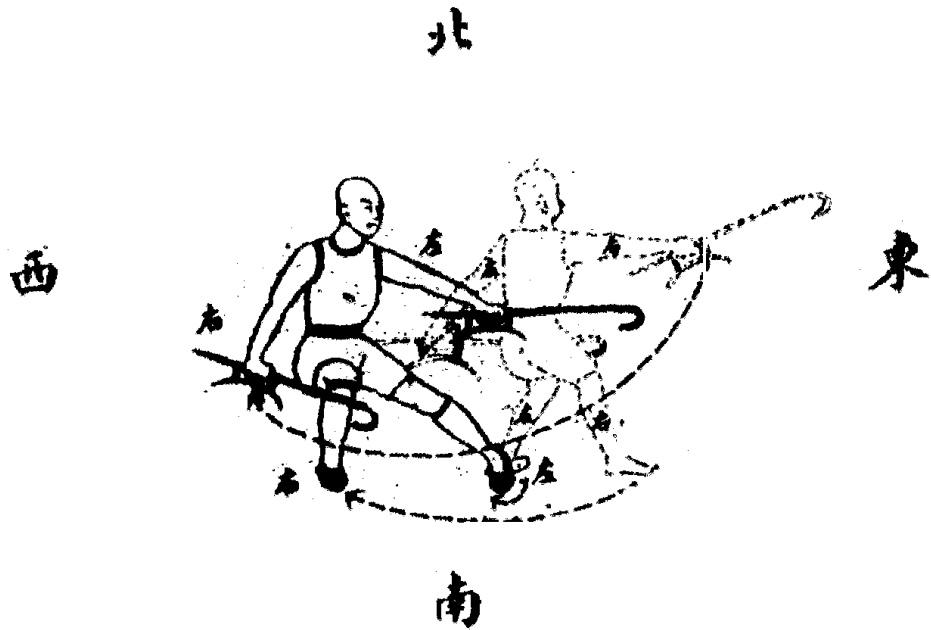
退刺鉤

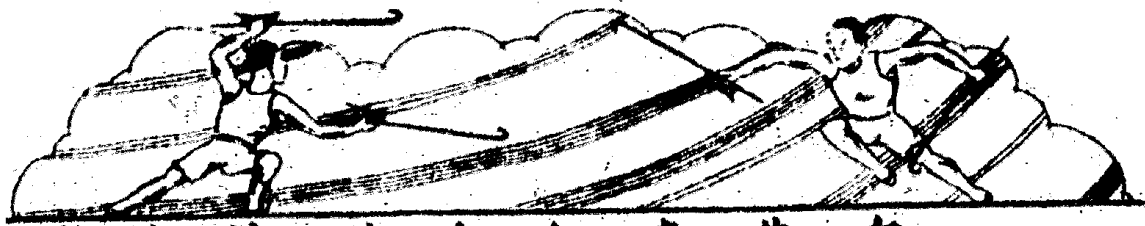
右腿足退向左足後方一步。西向蹬平同時身胸向右後轉。軸向東。右臂鉤。隨體步轉勢。直落向右下方。轉成平鉤。鉤端向外。東南鉤口。上下各向斜置。右腿前側。左腿足原地磨轉。挺膝平伸。左側。左臂鉤亦同時直向前刺。物成正鉤勢。面目轉向。左視。束。

(式如第五十六圖)

虎頭鉤

第五十六圖 退刺鉤





虎頭鉤

第四十九動作(名稱)

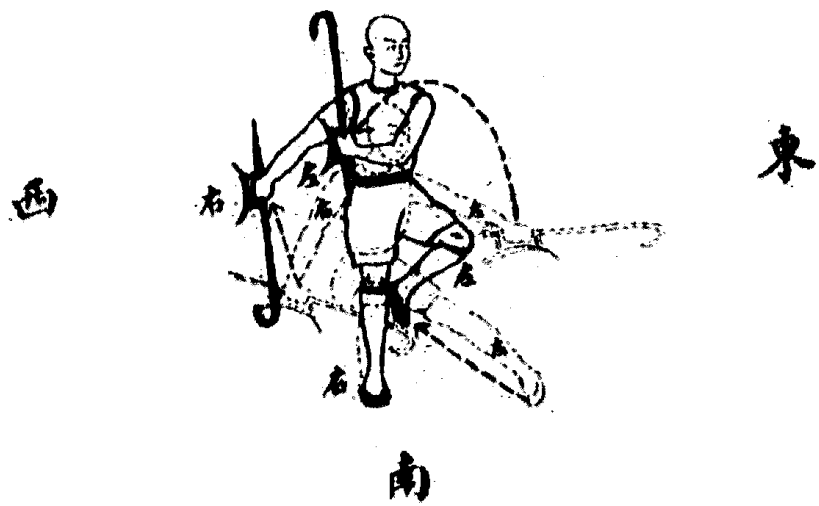
旋鉤獨立

右腿足直起獨立。左腿足曲膝懸起。膝角向左同時左臂鉤轉鉤端向上。旋轉向右。轉至右胸前側。曲臂近接胸前。成直鉤勢。鉤端鉤口朝右。右臂鉤亦同時轉鉤端向下。成垂直鉤勢。在體之右下方。

(式如第五十七圖)

第五十七圖 旋鉤獨立

北



空



第五十動作（名稱）

躍進劈

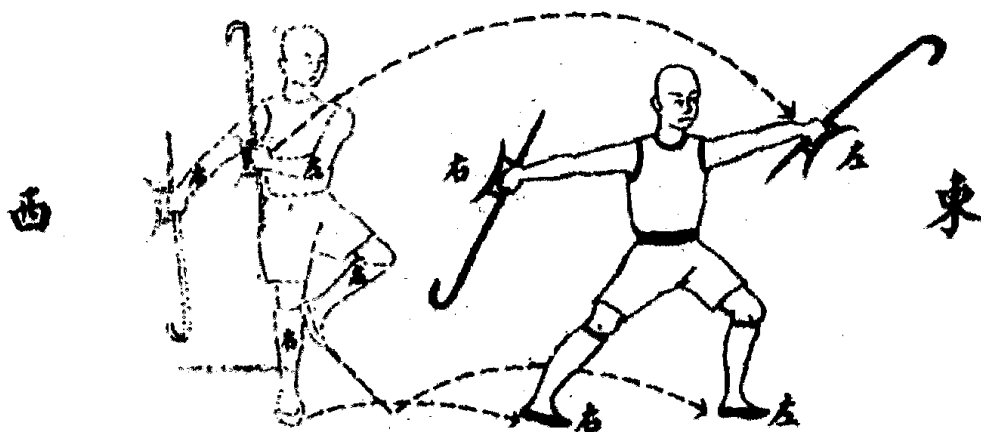
左腿足向前落進。右腿足隨急躍向左前方一步。右左腿足復向右足前方一步躍進。成左弓右箭步勢。躍進後以前足未落地時後足急行進前為要。同時左臂鈎由胸前向上。直向左前平方劈進。未成正鈎勢。右臂鈎仍成垂直鈎勢。置右平方西。

（式如第五十八圖）

虎頭鈎

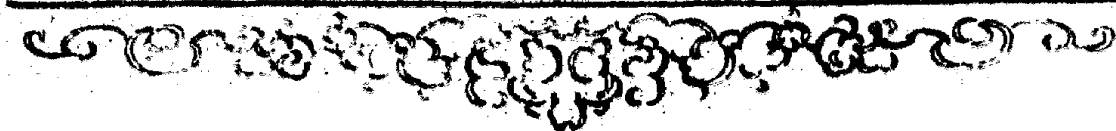
第五十八圖 躍進劈

北



南

空



虎頭鉤

第五十一動作（名稱）

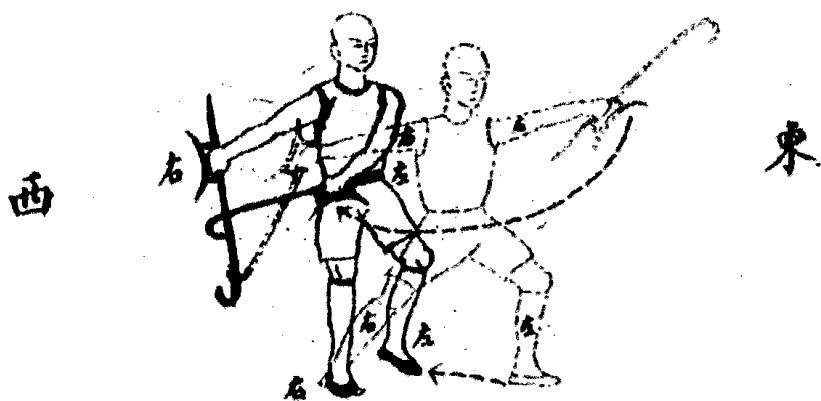
活步轉鉤

身體右移。右腿足直立。左腿足收回。懸立右足前方。膝微曲。成活步勢。左足膝着地。角與足尖均向左前方。足尖向南。兩足成丁字式。亦名同時左臂鉤。轉鉤端。向右揮轉至右腹前部。成平鉤勢。鉤端向外。鉤之兩平。面各向上下。

（式如第五十九圖）

第五十九圖 活步轉鉤

北



南

矣





第五十二動作（名稱）

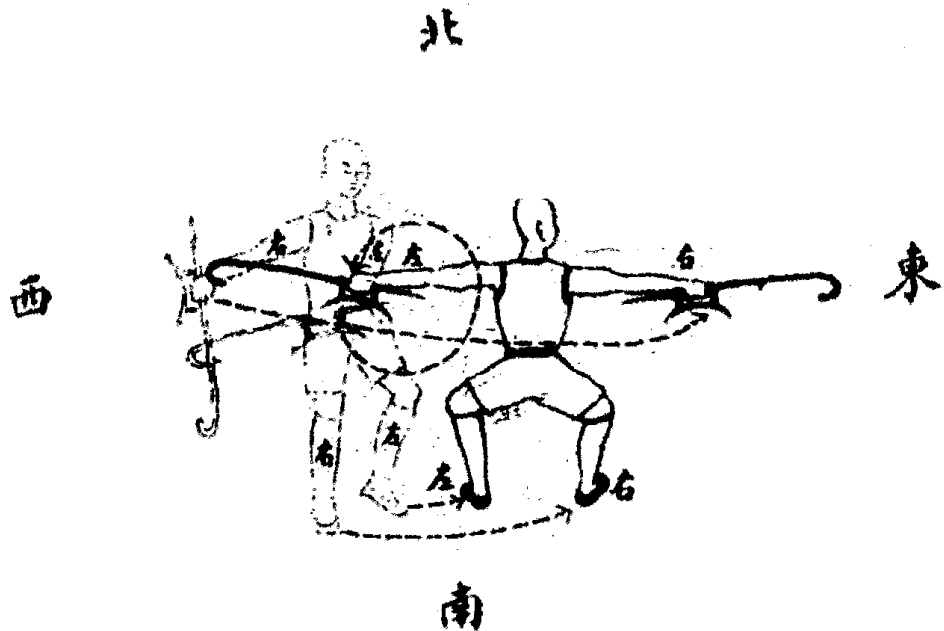
馬步轉進刺

左腿足向前半步落實。向右腿足隨急進至左足前方一步。同時身胸向左後轉。軸轉左臂鈎隨體步轉勢。由右下方。向左上轉。由上臂向左平方成正鈎。兩腿由膝下蹬。成馬步勢。足面平膝角。體前右臂鈎。亦同時隨體步轉勢。直向右平方進刺。亦成正鈎。

（式如第六十圖）

虎頭鈎

第 六 十 圖 馬 步 轉 進 刺



虎頭鉤

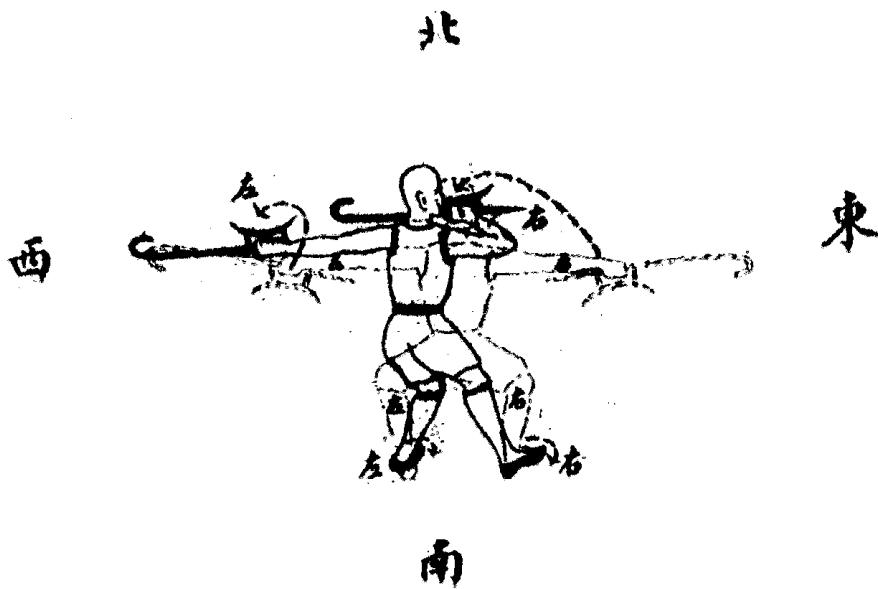
第五十三動作 (名稱)

閃身變步

兩足尖向右確轉。身體重點  
 向左偏移。身胸半面向右轉。  
 由北轉同時右腿挺膝。左腿  
 曲膝。膝角近接右腿膝灣後  
 方。成剪步勢。右臂鉤同時以  
 鉤端上挑。向左曲臂肘。向  
 側前方。轉成平鉤。肘角向  
 左。口月鋒向體前方。與身胸  
 同。一方向鉤平面。向上下  
 左臂鉤亦同時轉。鉤口月鋒  
 向上。成仰鉤。仍直置左平方。

(式如第六十一圖)

第六十一圖 閃身變步





第五十四動作（名稱）

轉進劈

右足提起向前。軸躍進一  
 足之地。左足隨急進至右  
 足前方一步。軸同時身胸  
 向右後轉。軸棘北右腿曲  
 膝下蹬。左膝挺直。成剪步  
 勢。面目左視。求左右兩臂  
 鈎。與體步轉進同時。齊向  
 前下方臂砍。並成正鈎排  
 在腹前下方。鈎端向左鈎  
 口月鋒向下

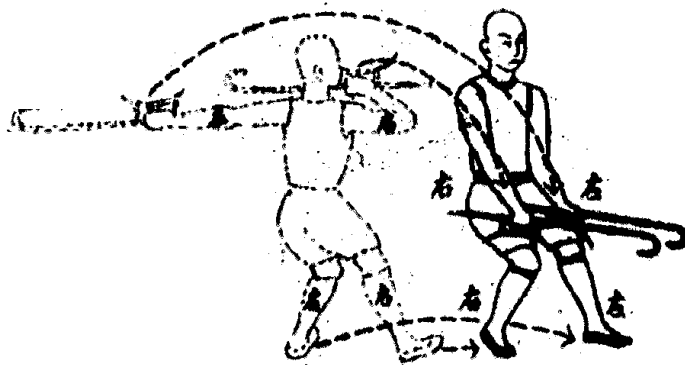
（式如第六十二圖）

第六十二圖 轉進劈

北

西

東



南

虎頭鈎

主





虎頭鉤

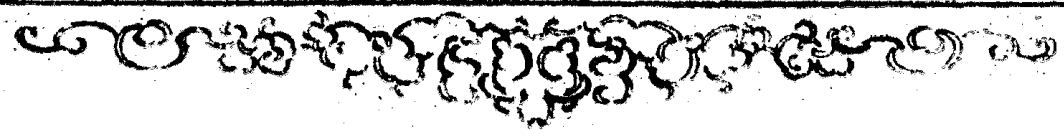
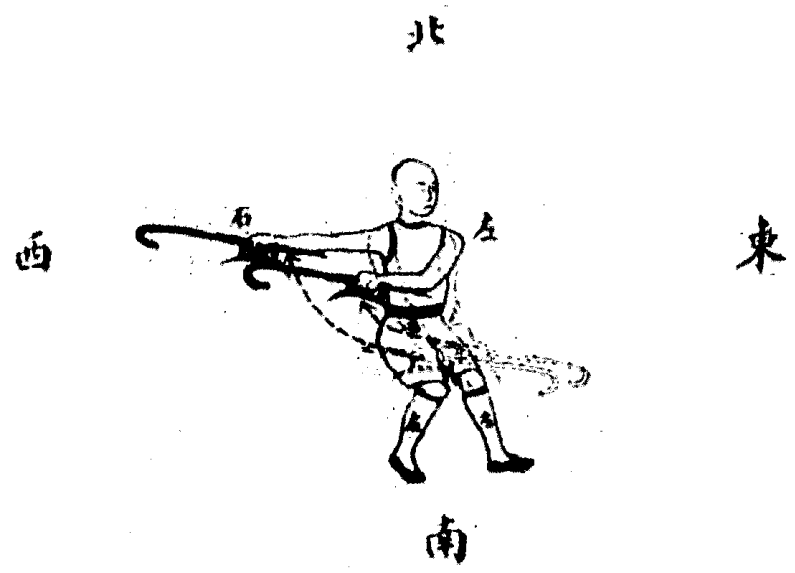
第五十五動作(名稱)

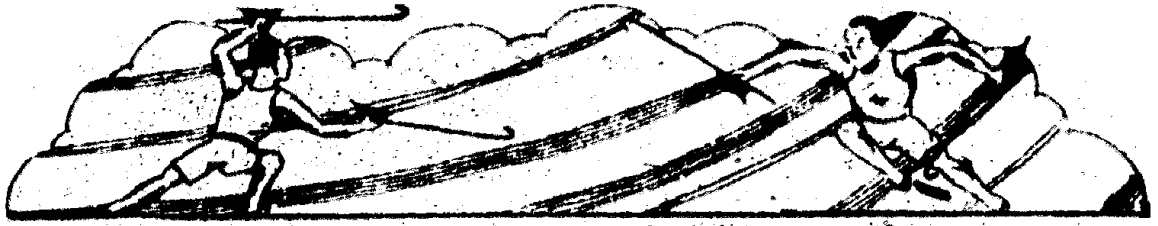
右揮鉤

左右兩臂鉤。由前下方。齊轉鉤端向右。直揮至右平方。均成正鉤。鉤端向左右。鉤口月鋒向下。左臂曲近胸。前左鉤下方。兩腿足及身胸。原勢未動。

(式如第六十三圖)

第六十三圖 右揮鉤





第五十六動作(名稱)

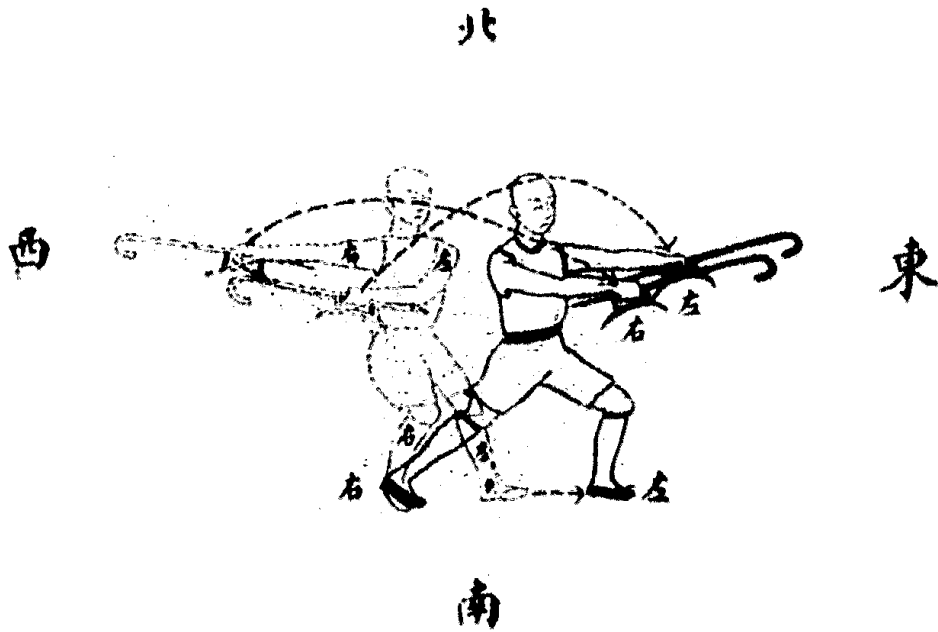
雙鋒左劈

左腿足向前半步弓  
 曲。向右腿膝挺直。成  
 左弓右箭步勢。同時  
 左右兩臂鈎。由右平  
 方向上。齊向左平方  
 直劈。成正鈎。左鈎端向  
 月鋒  
 向下

(式如第六十四圖)

虎頭鈎

第六十四圖 雙鋒左劈





虎頭鉤

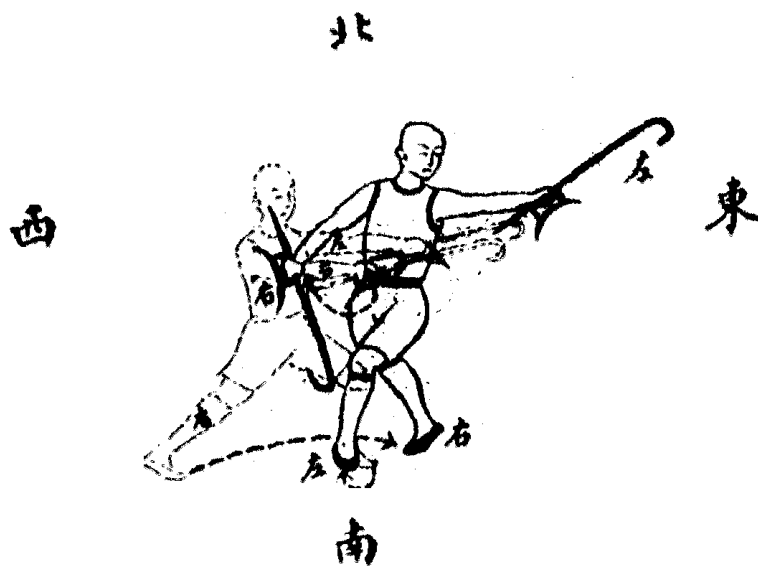
第五十七動作 (名稱)

套步進 (一)

左臂鉤原勢不動。右臂鉤直揮向右下方。成垂鉤勢。鉤端向下。同時身體移進左前方。右腿足由左腿足之足跟膝灣後方。套進向前半步。向東兩腿成交叉式。左微曲兩足尖向體前方。與身胸同一方向。

(式如第六十五圖)

第六十五圖 套步進 (一)





第五十八動作(名稱)

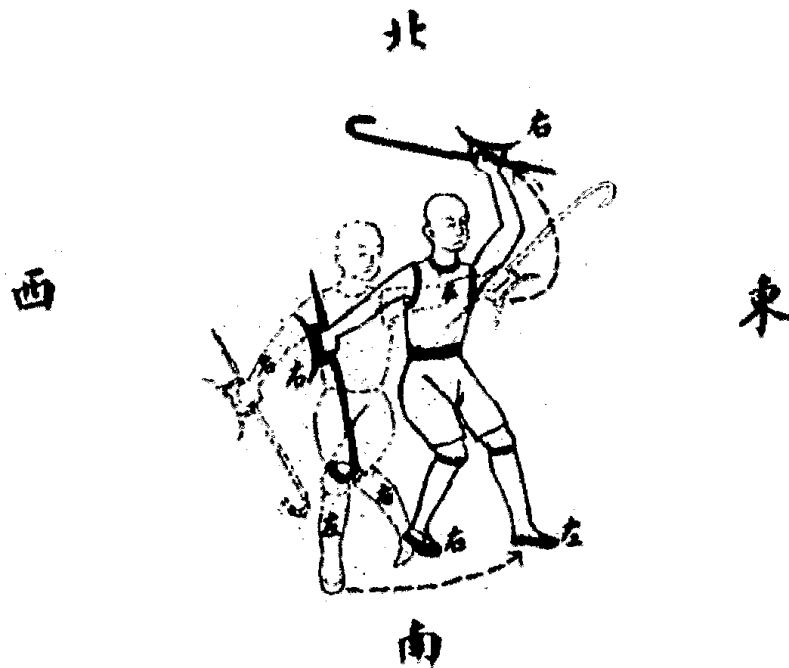
套步進(二)

右臂鈎。原勢未動。左臂鈎向上揚起。轉至左上方。成仰鈎。鈎端向右上。鈎臂微曲。肘角向左。同時左腿足。進至右足前方半步。向北進。挺膝平立。右腿曲膝下蹬。兩膝近接。成剪步勢。

(式如第六十六圖)

虎頭鈎

第六十六圖 套步進(二)



虎頭鉤

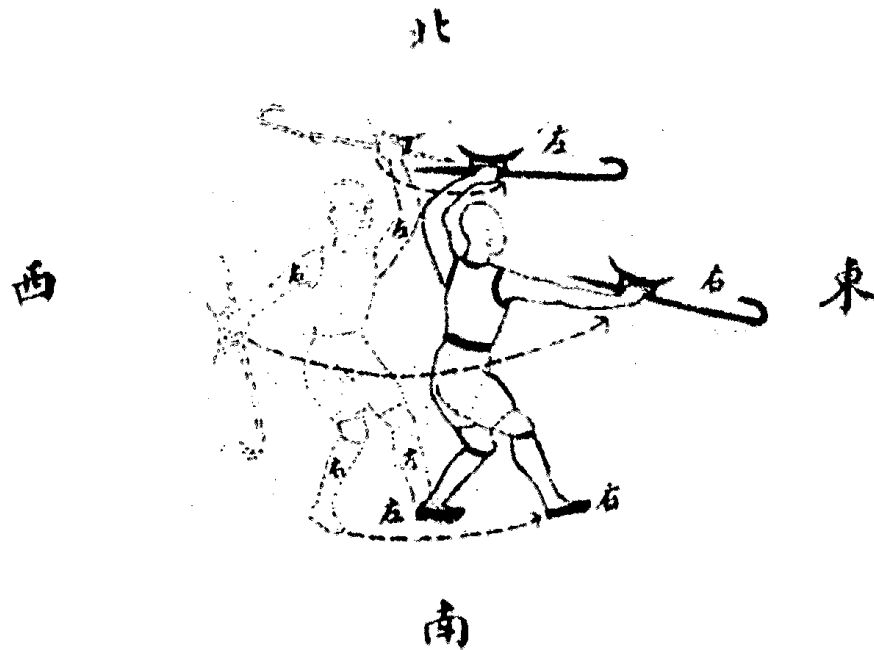
第五十九動作 (名稱)

橫揮砍

右腿足進向左足前方半步。  
 向挺膝向前平立。足而平度  
 左腿曲膝下蹬。兩膝及地  
 成剪步勢。同時身胸隨步向  
 左轉。轉軸北右臂鉤與體步  
 進轉同時轉鉤口向前平方  
 揮砍。向成平鉤勢直置右前  
 平方。鉤端向前平方鉤左  
 臂鉤隨體步變轉方向。鉤右端  
 鉤方向同仍成仰鉤勢。置左  
 上方原勢未動。面目右視。東

(式如第六十七圖)

第 六 十 七 圖 橫 揮 砍



轉步旋鈞



兩足尖向左轉。身體右移。  
 體之重點。身胸向左轉。由東轉  
 移至右足。北  
 西面目左視。而同時右腿曲。  
 膝下蹬。膝角足尖與左腿足。  
 挺膝平立。足脚膝灣挺兩膝。  
 及檔部近接。成剪步勢。左右  
 兩臂鈞。與體步變轉同時。由  
 右向上旋轉。向左下臂。各至  
 左右兩側下方。均成正鈞。鈞  
 向在鈞口。式如第六十八圖  
 月鋒何下。  
 第三路終

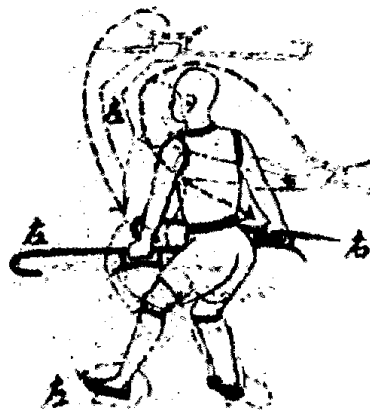
虎頭鈞

第六十八圖 轉步旋鈞

北

西

東



南





虎頭鉤

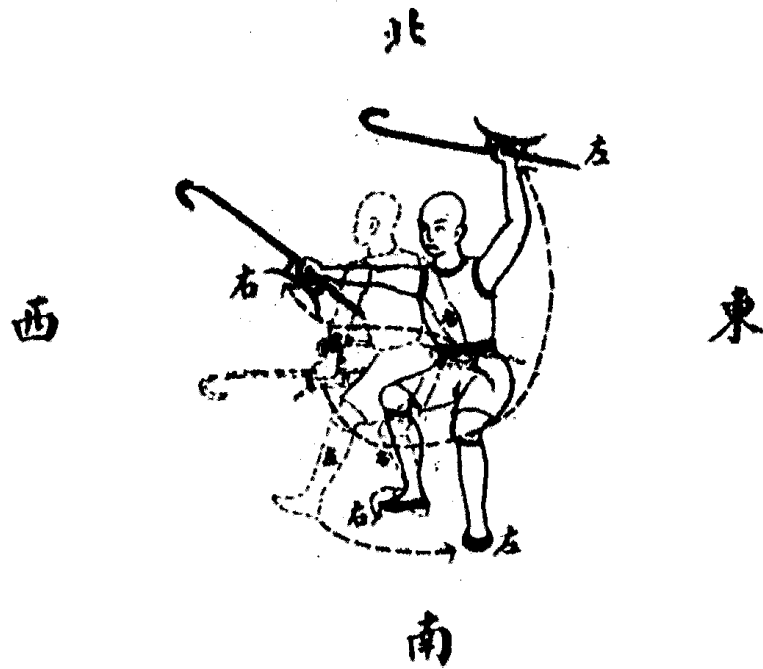
第四路

第六十一動作(名稱)

偏步斜刺

左腿足。退向右足之左後方一步。向東同時身胸隨步向左後轉。袖西。兩腿曲膝蹬平。成馬步勢。左臂鉤。與退步同時向左上轉。至左上方成仰鉤。鉤端向。上。右臂鉤。亦同時直向。右。平方刺揮。成正鉤。鉤端向。右。斜方直對西北。面目轉向。右。視。北。西。

第 六 十 九 圖 偏 步 斜 刺



六





第六十二動作 (名稱)

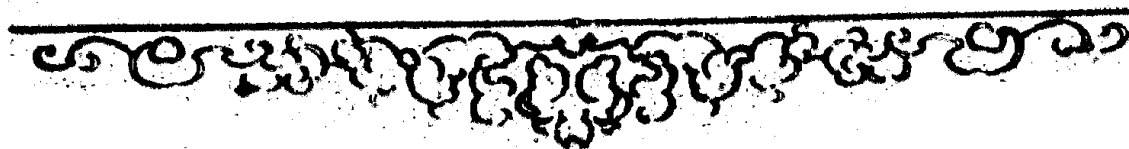
旋鈎起步

身體向左移起。左腿足  
 直立。注意同時右腿足  
 懸起曲回。膝角向左右  
 臂鈎。由右平方同時向  
 左旋回。至左脇下。轉成  
 平鈎。鈎端向左鈎口月  
 上各向。左臂鈎。仍置左上  
 方。仰鈎原勢未動。

(式如第七十圖)

虎頭鈎

第七十圖 旋鈎起步





虎頭鉤

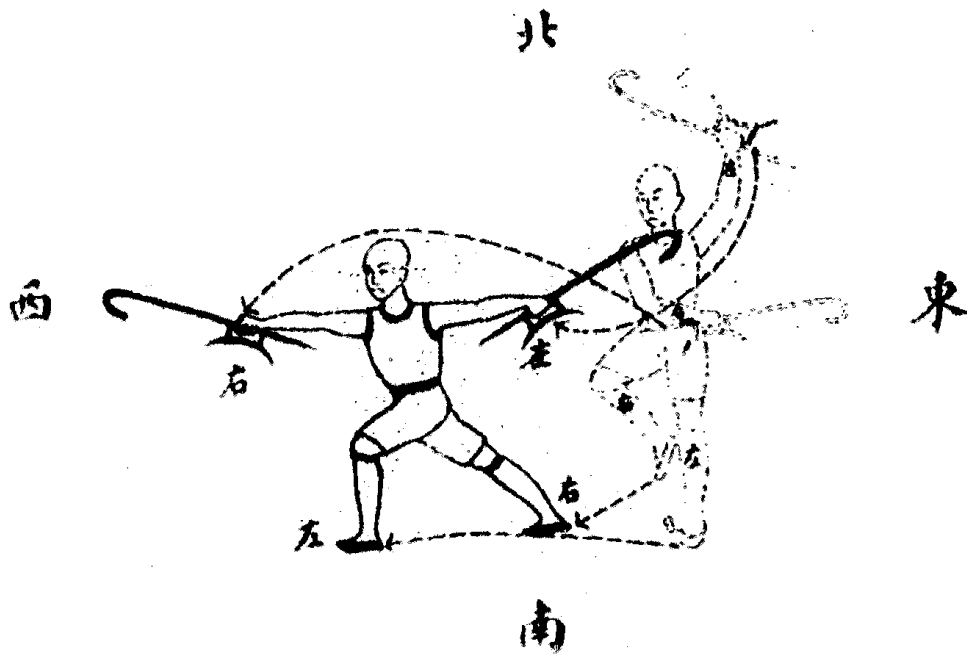
第六十三動作（名稱）

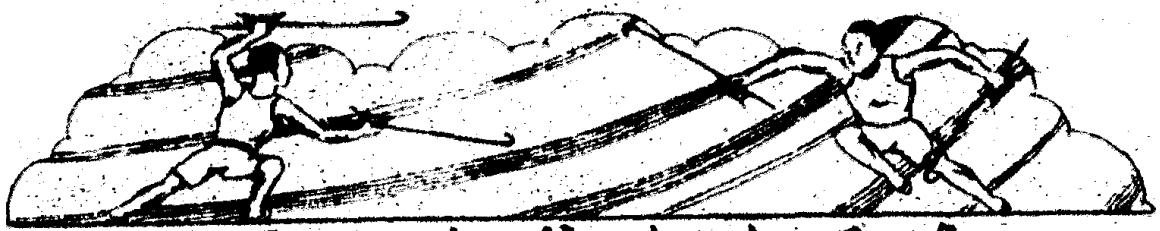
躍進右臂鉤

右腿足向前落立。西。左腿足隨急躍向右足前方一步。西。向曲膝向前。成左弓右箭步勢。同時右臂鉤。由左上轉向右。直臂向右前平方。西。向成正鉤。鉤端向右前。下。左臂鉤亦同時落至左後平方。成正鉤。兩臂齊平。成一字形。右鉤向西。左鉤向東。

（式如第七十一圖）

第七十一圖 躍進右臂鉤





第六十四動作 (名稱)

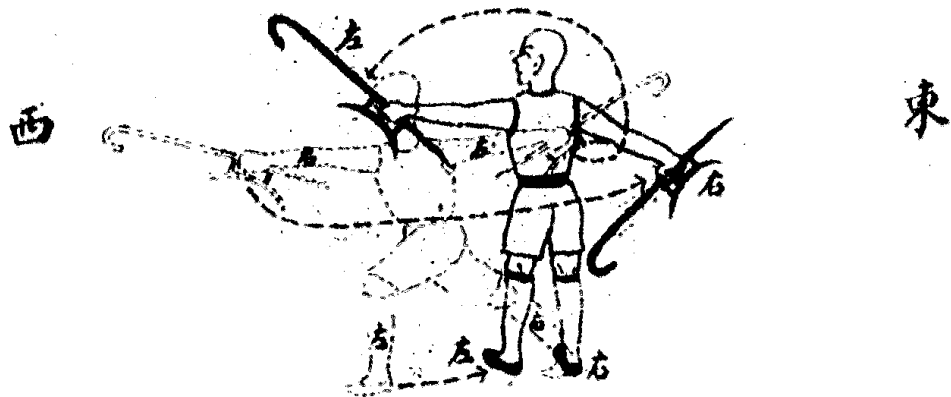
左劈右轉

身胸向右後轉。軸正西北面  
 目左視。西身體重點右後。  
 右腿直立。左腿足。回立至  
 右足左側半步。輒同時右  
 臂鈎。隨體步轉勢。直落向  
 右下方。成垂鈎勢。鈎端向  
下鈎口  
 向右。左臂鈎。由左向上。與  
 體步變轉同時。直向左平  
 方欲劈。成正鈎。鈎端向左  
鈎口月鋒  
 下向 (式如第七十二圖)

虎頭鈎

第七十二圖 左劈右轉

北



南



虎頭鉤

第六十五動作(名稱)

偏步揚鉤

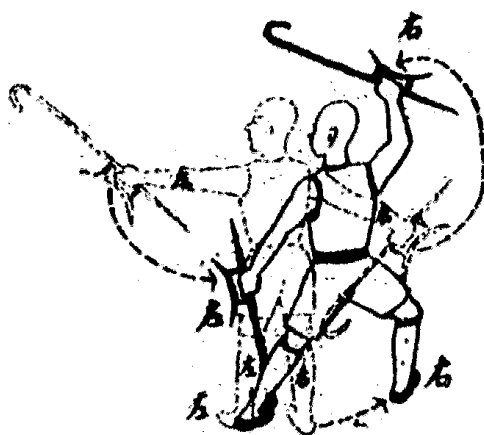
右腿足。向右斜前方。北向東  
 偏進一步。曲膝向前。左腿  
 挺直後方。成右弓左箭步  
 勢。面目左視。西同時右臂  
 鉤。以鉤端向右上轉。至右  
 上方成仰鉤。鉤端向左鉤  
 口月鋒向上  
 臂微曲。肘角向右。左臂鉤  
 亦同時落至左下方。轉成  
 垂鉤。鉤端向下鉤  
 口月鋒向左

(式如第七十三圖)

第七十三圖 偏步揚鉤

北

西



東

南



第六十六動作 (名稱)

左旋鈎

身體向右前後。體之重心  
 左腿足進至右足左側半  
 步應立北向東兩腿曲膝下  
 蹬。以左足足尖應立同時  
 右臂鈎直向右平方臂成  
 正鈎。鈎口月每向下左  
 臂鈎亦同時轉鈎端向右  
 上轉由右胸前復轉向左  
 曲臂肘貼接右側腰部轉  
 成仰鈎直向左平方。鈎左端  
鈎口上月

第七十四圖 左旋鈎

虎頭鈎

(式如第七十四圖)





虎頭鉤

第六十七動作（名稱）

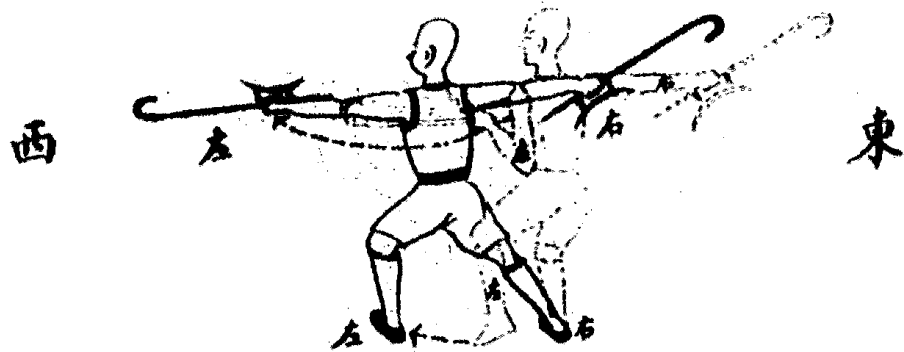
箭步直刺

左腿足向左前方一步。西向曲膝向前。右腿挺直。成左弓右箭步勢。同時左臂鉤。即以仰鉤鉤端。直刺向左前平。西向右臂鉤。原勢未動。

（式如第七十五圖）

第七十五圖 箭步直刺

北



東

南





第六十八動作(名稱)

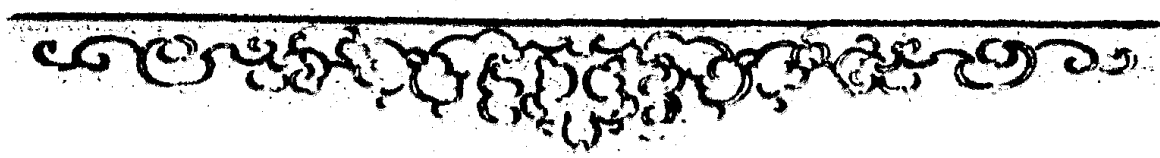
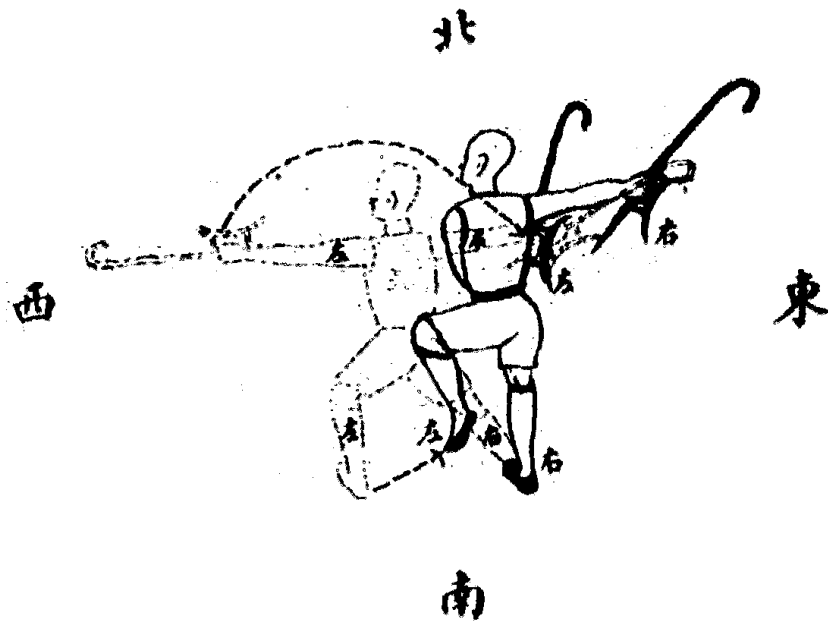
懸步回鈎

身體右移。體之重點右腿  
足直立。左腿足曲膝懸起。  
膝角向左足尖同時左臂  
向小腿面平。鈎向上由面前上方向右  
下轉。至右胸前。曲臂近接  
胸部。轉成直鈎。置右肩前  
方。右鈎之上鈎口月鋒向  
右鈎之平面近接右臂  
右臂鈎仍置右平方原  
勢未動

(式如第七十六圖)

虎頭鈎

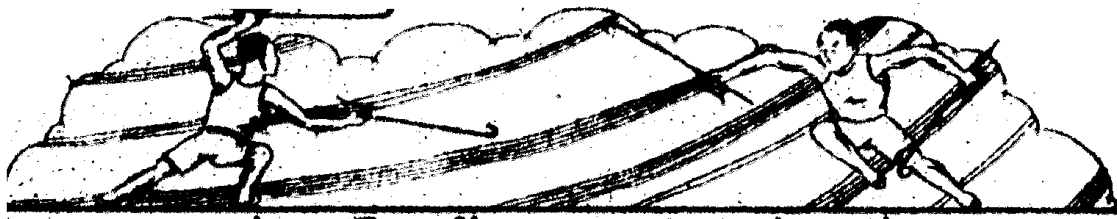
第七十六圖 懸步回鈎



虎頭鉤

第六十九動作(名稱)

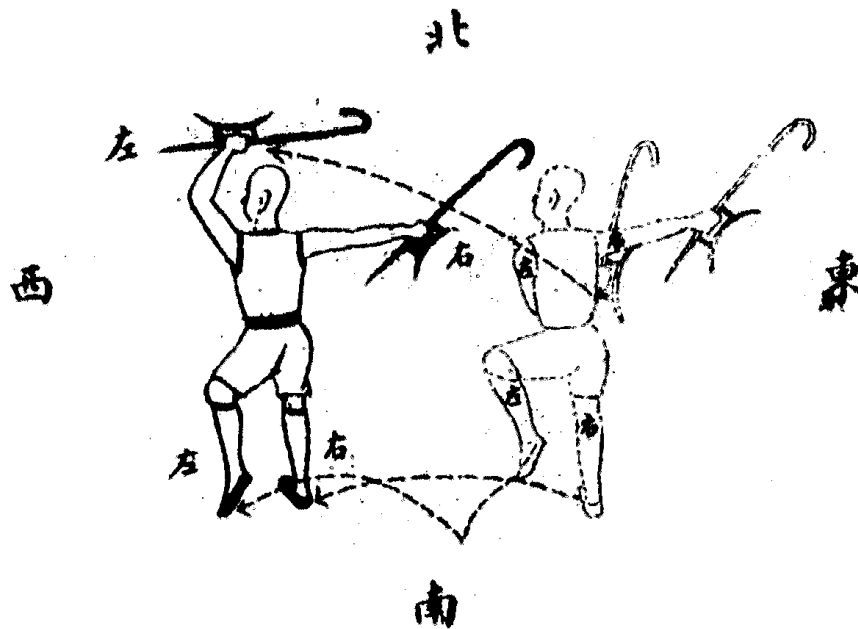
躍進步



左懸足向前躍進落下。向西向  
 右腿足隨急進向左足前  
 方一步。向西向左腿足復再躍  
 向右足前方半步。向西向曲膝  
 懸立。足尖着地成活步勢。  
 同時左臂鉤。向左上轉。至  
 左上方轉成仰鉤。右鉤端向  
 向上外臂微曲。肘角向左。

(式如第七十七圖)

第七十七圖 躍進步





第七十動作 (名稱)

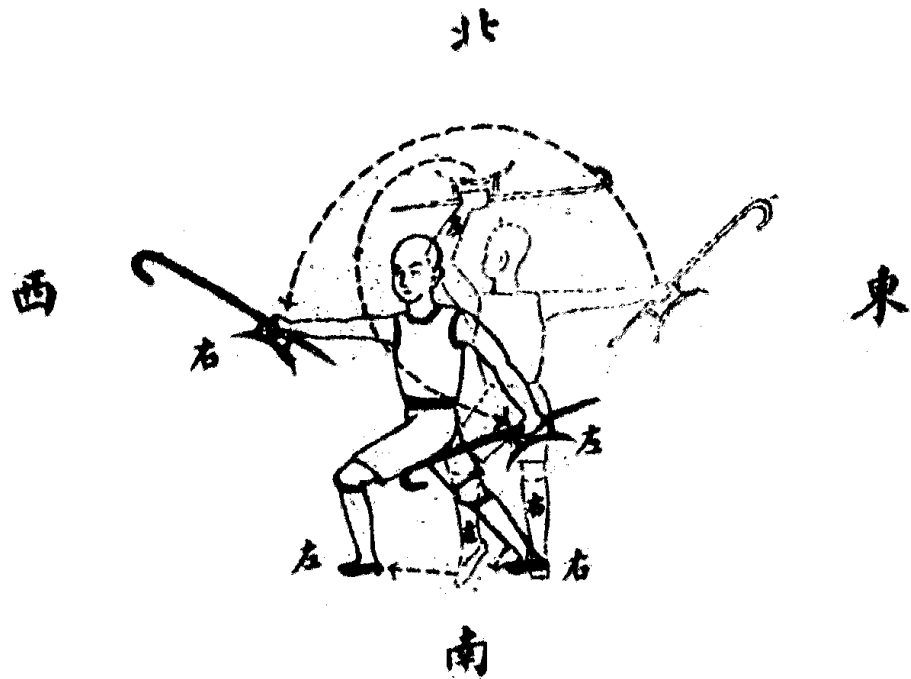
左鈎右劈

左腿足進向左前方半步。  
 响弓曲。成左弓右箭步勢。  
 同時左臂鈎。直向左後下  
 方。揮成正鈎。鈎端向前身  
 胸向左後轉。由西北轉面目  
 右視。西右臂鈎。亦同時由  
 右向上。隨體步轉勢。直向  
 右前平方砍劈。成正鈎。  
 何右前方鈎  
 口月鋒向下

(式如第七十八圖)

虎頭鈎

第七十八圖 左鈎右劈





虎頭鉤

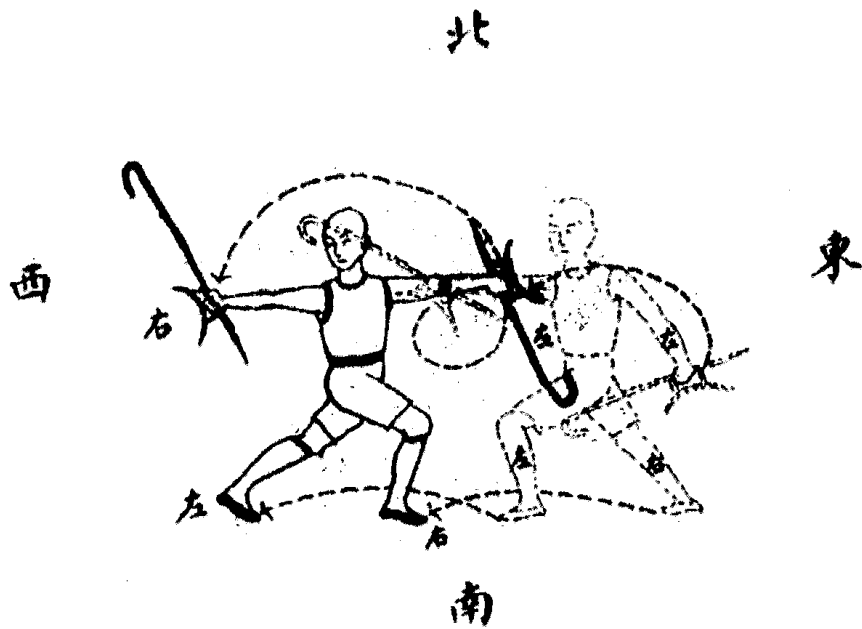
第七十一動作（名稱）

穿箭步倒劈

右腿足。躍進向左足前方一步。响同時身胸向左轉。軸軸補左腿足。由右腿灣後方。穿向前進一步。响右腿弓曲。左膝挺直。成右弓左箭步勢。同時右臂鉤。由右下方。向左上轉。由上復向右平方砍劈。成斜直鉤勢。鉤端向斜上方。鉤左臂。鉤上轉至左平方。成垂直鉤。鉤端向下。鉤口。月鋒向左對東。

（式如第七十九圖）

第七十九圖 穿箭步倒劈



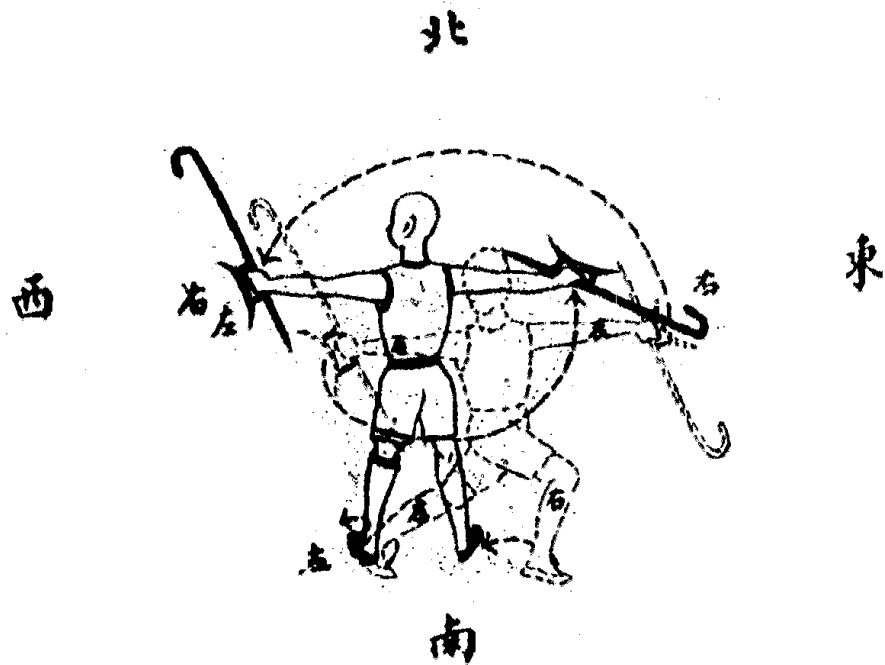
翻身轉臂

兩足向左碾轉。身胸向左  
 後轉。由東南正北。左臂鈎向上。  
 與身胸同時變轉。由上直  
 臂向左平。向西成斜直鈎。  
 右腿足亦隨體步轉勢直  
 起。移至左足右後方半步。  
 兩腿足成分立勢。同時右  
 臂鈎向下。隨體步轉勢轉  
 至右平。成仰鈎。

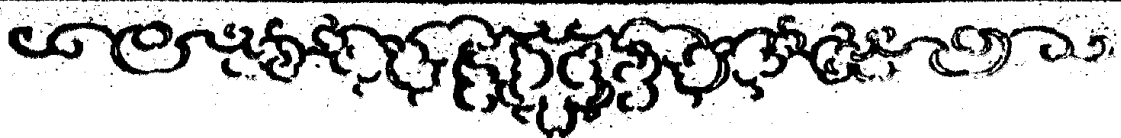
(式如第八十圖)

虎頭鈎

第八十圖 翻身轉臂



八先



虎頭鉤

第七十三動作（名稱）

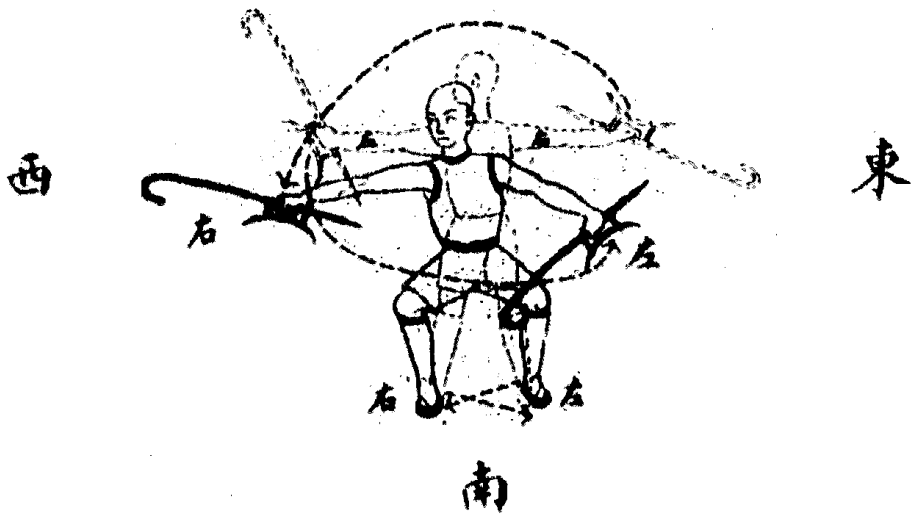
翻轉換步劈

身胸向左後轉軸。面部右視。西同時左足躍向右足立。綫退立。右足亦同時躍向左足立。綫落立。兩腿足互換立。綫隨急下蹬。成馬橋步勢。右臂鉤向上。與轉身換步同時。由首上方。直劈向右平方。西成正鉤。鉤右端左臂鉤亦同時轉向左下方。末鉤置左腿前側。成平鉤勢。鉤端向右下方。鉤之上下。

（式如第八十一圖）

第八十一圖 翻轉換步劈

北



九





第七十四動作(名稱)

左偏身剪步

身體向左偏移。體之重心  
 右膝挺直。成剪步勢。兩膝  
 均近接膝角。足尖同時左  
 臂鈎。轉鈎端向左上轉。至  
 左上方而成仰鈎。鈎端向  
 向上臂微曲。肘角向左右  
 臂鈎亦同時轉鈎端向左。  
 揮向左側腹前。成平鈎。  
 鈎之平面向上。外

(式如第八十二圖)

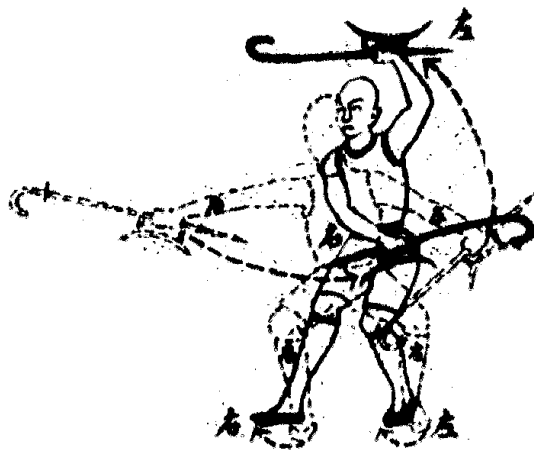
虎頭鈎

第八十二圖 左偏身剪步

北

西

東



南

九



虎頭鉤

第七十五動作(名稱)

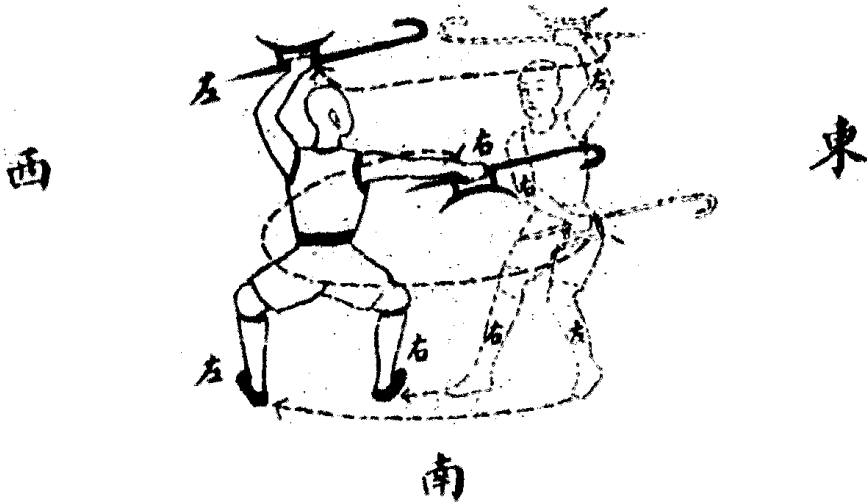
轉馬步橫揮

右腿足向前進立。約一足地。向左腿足。隨急進至右足前方一步。响同時身胸。向右後轉。軸北面。目右視。末兩腿曲膝蹬平。成馬步勢。右臂鉤。隨體步轉勢。由左側腹前。向右平方橫揮。响仍成平鉤。响端向背。响背向。响上。响左臂鉤隨體步。變換方向。原勢未動。

式如第八十三圖

第八十三圖 轉馬步橫揮

北





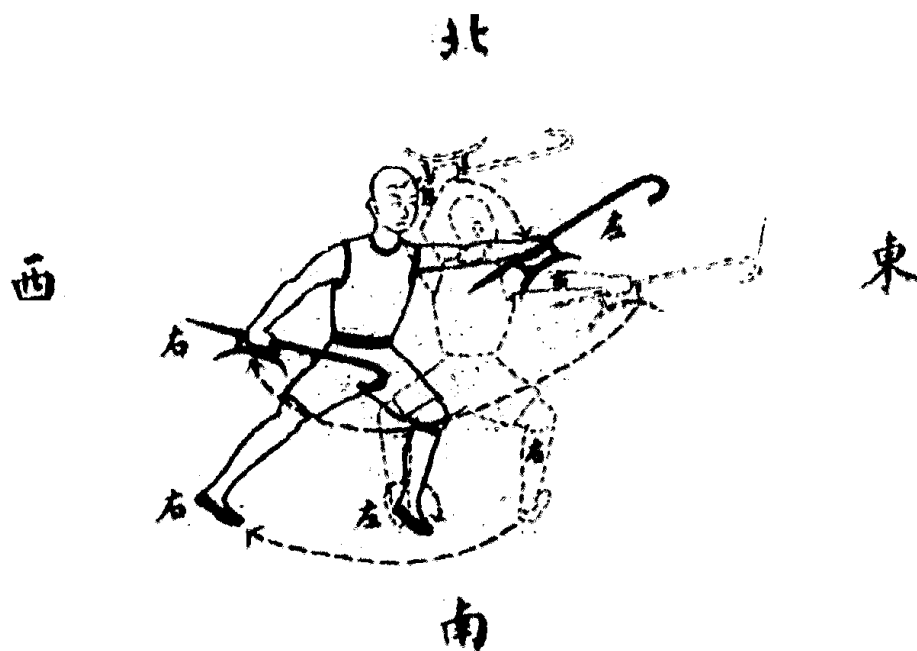
第七十六動作(名稱)

右閃左臂

右腿足直向左足後方一步。向退立。左足尖向成左。右後轉。由北右臂鉤直落。向右後下方。成正鉤。鉤前。鉤向下。左臂鉤亦同時直。臂向左平方。向成正鉤。鉤。向左前方。鉤。面目左視。東。月鉤向下。

(式如第八十四圖)

第八十四圖 右閃左臂



虎頭鉤

虎頭鉤

第七十七動作 (名稱)

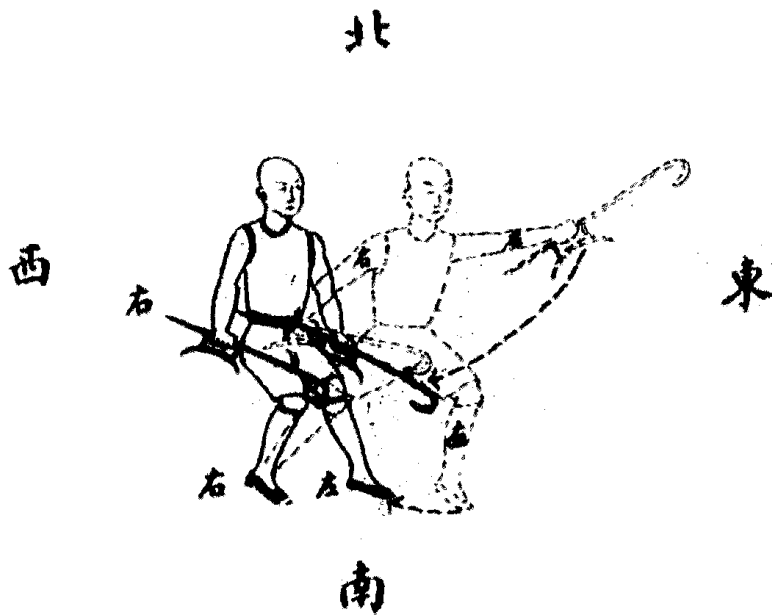
剪步勢原鉤



左腿足。退向。右足正前方半步。向。西。右腿曲膝下蹬。左膝挺直平立。兩膝近接。襠部緊貼。腿面相平。成剪步勢。同時左臂鉤。直落向左下方。仍成正鉤。兩鉤各分兩側。鉤端向體前方與第二動作原鉤式同。

(式如第八十五圖)

第八十五圖 剪步勢原鉤





第七十八動作(名稱)

立正收鉤

右腿足直立。身胸面  
目向南。左腿足退向  
右足立綫。並齊正立。  
兩足跟與非足  
尖分成八字式。兩臂  
鉤分垂左右兩下方。

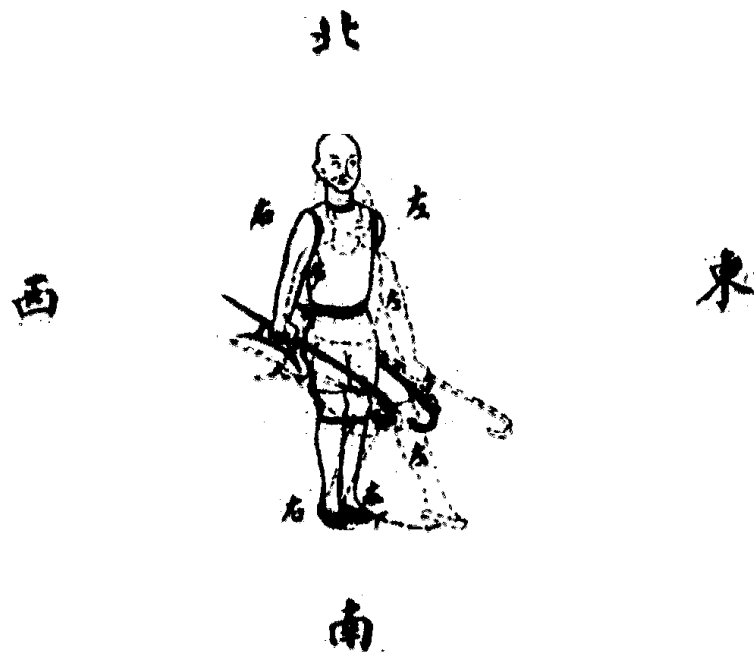
與第一動作  
開始姿勢同

(式如第八十六圖)

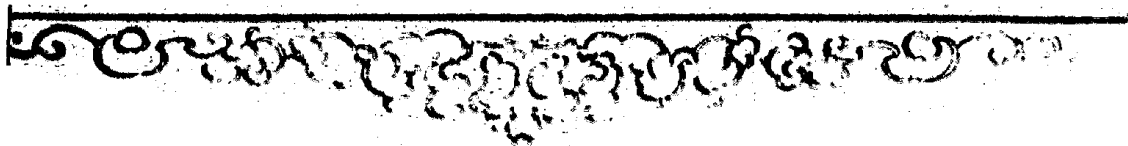
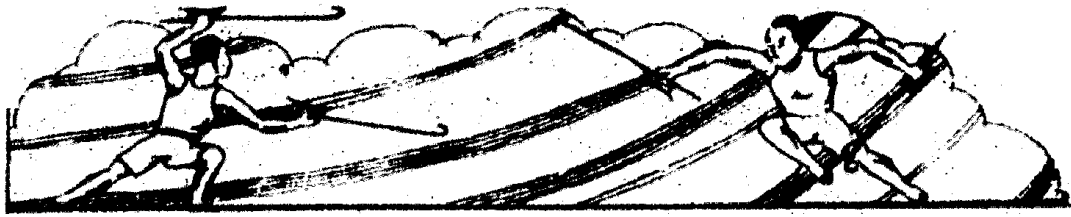
第四路終

虎頭鉤

第八十六圖 正立收鉤





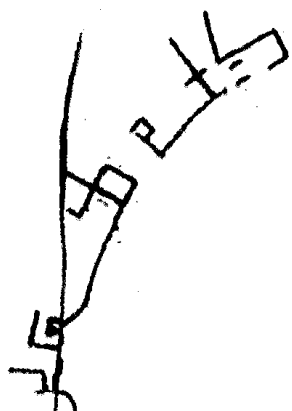


跟板權館

新亞書店

上海山東路麥家圈

# 中國術叢刊



虎頭鉤	對擊拳	龍形劍	風波棍	單戒刀	少林拳
一冊	一冊	一冊	一冊	一冊	一冊
六角	六角	五角	五角	五角	四角

金一明鄭粹亞兩君長拳短肘運氣提神無不造詣功深獨得其秘而德不挾技自室肯以真諦傳人特將數十年之心得著成上列各書萃凡內外兩家之手法步法打法穴法等以及其鍛鍊之秘訣均信圖別類詳加解釋以餉後進我國青年界此武裝和平時代苟得是書而誦習之則於生存競爭救國強種之道庶幾得之矣

版權所有  
必究

中華民國二十一年十月出版

# 虎頭鉤

全一冊實價大洋六角

外埠酌加郵費

著者 郭粹亞  
出版者 新亞書店  
發行所 新亞書店

上海山東路麥家園

經售者 各省各大書坊

