

吳志青編

六路短拳圖說

馬公愚題



大東書局印行

MLG
G85249 00774
3

尚武精神

志者同志 伟岸

鈕永建



3 1762 7449 0

編者吳志青先生



編者略歷

編者皖之歙縣人民國八年創中華武術會於上海十二年又創中華體育師範學校兼任校長迨國民軍回師首都遂加入軍事革命戰線十三年任河南全省武裝警察豫東第一大隊長兼任河南全省警務諮議十四年任西北邊防督辦公署運輸處代理主任旋調包寧長途汽車路局主任十五年任國民軍第五軍參議兼全軍武術總教練暨兼本軍學兵團團附代團長職權未幾升任國民聯軍援陝第一路總司令部內防處處長仍兼學兵團十六年代表方總司令出關報告西北軍革命工作於國民政府同年調升國民革命軍第十一路軍總指揮部參議兼本路軍行營軍械處處長十七年仍任國民革命軍第四軍團總指揮部軍械處處長嗣奉國民政府國術研究館電調恢復中華武術會并受聘任國術館董事現奉令籌備上海特別市國術分館

校閱者民國政府術研館

教授于振聲先生



校閱者民國政府國術研究館

教授馬錦標先生



自序

本編爲鄙人教授武術所得之經驗。加以詳細研究。務求切合實用。其關於生理、心理、教育之種種作用方法。均經融會參證。而爲一種改良之新式運動。施於女子。尤覺多所裨益也。蓋自擔任婦女青年會體育師範學校武術科教授。已四年有餘矣。嘗悉心研究。切合女子之武術。本所心得。著爲此編。自非剿襲雷同之空談可比也。然而西人每視我國武術爲一種花法（即一種裝飾動作）之運動。謂講體育則不按生理之次序。講實用則爲一種配合而成之假式擊打術。非若歐美之武術。均係對擊而無單練。其

攻擊防禦之法。至爲周密巧妙云。彼從表面上觀察。遂有輕視之心。實則此種眼光。蓋未深悉我國武術之內容者也。夫我國武術之練習程序。由簡而繁。由單而雙。由淺而深。西人之所訾。乃其簡者單者淺者也。此編經西人高許兩女士。親身習練研究。而後推許爲我國最良之運動術。因囑鄙人編製圖說。定爲課本。俾資傳習。高許兩女士者。均現任本校生理學舞蹈球戲之教師也。書成。爰將編輯大意宣於簡端。中華民國九年十二月吳志青序於女青年會體育師範學校

例言

一本編分上下兩編。上編係單練成路成套之姿勢。爲下編之基礎。下編係對練攻擊防禦出奇制勝之法。

一本編係彈腿門之一種。從前爲秘不傳人之武術。方今科學昌明。百術公開。時代不得故步自封。視爲獨得之奇。故本編基于利己利人之心。惟願我國民體智德三育。均完善無缺。共登健康之域。爲職志。

一本編之歌譜。爲自昔所傳創造人之作。讀其句語。難於索解之處正多。因係原著。未便擅改。免失其真。

一本編所定之術名。或因便於句讀。或切於實用。或想像形式以定之。攷我國武術名詞。各家各派。分歧不同。或各套動作同。而名詞則異。種種不能一致。此爲我國之缺點。實受秘密主義之害也。特聲明之。

一本編全書共記六路。學習時可以一路習熟。再習二路。庶免博而不專之弊。故

每路始以冲天炮。終亦以冲天炮。以便分段休息。

一本編所說明練習方法。本平日教授之經驗。着筆祇求明白。不求文字之工。尙祈閱者鑒諒。

一本編挂一漏萬之處。在所不免。尙望海內方家指正爲幸。

六路短拳目錄

六路短拳譜.....一

六路短拳歌.....一

六路短拳圖說

第一路

分段步位圖.....一

歌一譜.....一

習練法

第一段

抱肘 第一圖.....三

冲天炮 第二圖 第三圖.....三

第二段

六路短拳 目錄

右馬步盤肘式 第四圖 四

左馬步盤肘式 第六圖 第七圖 五

格打式 第八圖 第九圖 六

冲天炮 第十圖 七

第三段

進步撩掌式 第十一圖 八

彈腿式 第十二圖 九

劈扎式 第十三圖 九

挑打式 第十四圖 第十五圖 一〇

格打式 第十六圖 第十七圖 二

冲天炮 第十八圖 三

第四段

絞手式	第十九圖	第二十圖	第二十一圖	二
掛面式	第二十二圖	二四
格打式	第二十三圖	第二十四圖	二四
丁步式	第二十五圖	二五
格打式	第二十六圖	第二十七圖	二六
冲天炮	第二十八圖	二七
第二路				
分段步位圖	一九
歌一譜	一九

習練法

第一段

套步左(右)衝拳式	第一圖	第二圖	第三圖	二二
-----------	-----	-----	-----	-------	----

丁步盤肘式……………二九

進步格打式……………二九

冲天炮式……………二九

第三路

分段步位圖……………三一

歌一譜……………三一

習練法

第一段

掛肘式 第一圖……………三三

金龍合口 第二圖 第三圖……………三三

撩拳排腿式 第四圖……………三四

斜插式 第五圖……………三五

六路 短拳 目錄

一旗竿	第六圖	三五
倒叉步	第七圖	三六
腦後摘金	第八圖	三六
雙勾式	第九圖	三七
金鈎掛玉瓶	第十圖	三七
左回身計	第十二圖	三八
彈腿式	第十四圖	三九
撩掌式	第十五圖	四〇
使盤肘	第十六圖	四〇
按手擊蓋	第十七圖	四一
冲天炮	第十八圖	四一
第二段		

絞手括面.....四二

進步格打.....四三

丁步盤肘.....四三

進步格打.....四三

冲天炮.....四二

第四路

分段步位圖.....四三

歌訣.....四四

習練法

第一段

進步撩掌 第一圖.....四五

提膝 第二圖.....四五

六路 短拳 目錄

頂心肘 第二圖	四六
按手劈蓋 第四圖	四六
退步勾摟 第五圖	四七
彈腿式 第六圖	四七
馬式衝拳 第七圖	四八
閃肘式 第八圖	四八
右回身計 第九圖 第十圖	四九
蹬腿式 第十一圖	五〇
進步盤左肘 第十二圖	五〇
格打式 第十三圖	五一
冲天炮 第十四圖	五一
第二段	

絞手掛面	五二
進步格打	五二
丁步盤肘	五二
進步格打	五二
冲天炮	五二

第五路

分段步位圖	五三
歌訣	五四

習練法

第一段

左擎右抱式	第一圖	五四
右挑左插式	第二圖	五五

倒叉步式	第三圖	五
撐摸腿	第四圖	五
左絞手式	第五圖	五
左摸眉掌	第七圖	五
右順手掌	第八圖	五
右絞手式	第九圖	五
右摸眉掌	第十一圖	六
左順手掌	第十二圖	六
彈腿式	第十三圖	六
劈扎式	第十四圖	六
左盤肘	第十五圖	六
格打式	第十六圖	六

冲天炮 第十七圖.....六三

第二段

絞手割面.....六三

進步格打.....六三

丁步盤肘.....六三

進步格打.....六三

冲天炮.....六四

第六路

分段步位圖.....六五

歌訣.....六六

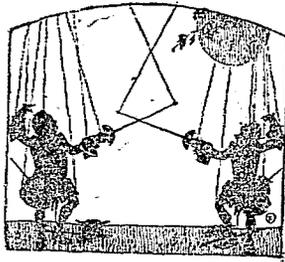
習練法

第一段

猛虎出洞	第一圖	六
金龍合口	第二圖	七
撩掌踢腿	第三圖	六
單鞭式	第四圖	六
混江龍	第五圖	六
勾樓式	第六圖	六
	第七圖	
	第八圖	
彈腿式	第九圖	七
登雲式	第十圖	七
	第十一圖	
	第十二圖	
右搜山式	第十三圖	七
	第十四圖	
右衝拳	第十五圖	七
格打式	第十六圖	七
左搜山式	第十七圖	七
	第十八圖	

左衝拳	第十九圖	七
格打式	第二十圖	七
魁星抱瓶	第二十一圖	七
第二段		
絞手剖面		七
進步格打		七
丁步盤肘		七
進步格打		七
冲天炮		七

六路短拳
目錄



之彈腿門一種

六路短拳

六路短拳譜

頭一路出左步左手旋上右手堪右肘掛右肘上左步出左捶轉身右手旋上左步堪左肘掛左肘上右步挨身靠迎面排脚出左步左手旋堪右肘右脚踢右垂堪並步堪右肘掛右肘上左步出左垂歸左步堪左肘上右步挨身靠

第二路腦後摘金絞手掛面出左步左手旋上右步圈右垂掛右肘扯左步出左垂轉身左手旋上右步壓右肘挨身靠鑽邊解帶出左步左手旋上右腿就式拭靠歸右步堪右肘掛右肘上左步出左捶歸左步堪左肘掛左肘上右步挨身靠

第三路絞手阜勤出左步左手接右手接又雙垂雙垂擲起右脚踢趕步出雙垂轉身出左步左手旋提右膝壓右肘挨身靠

于振聲
馬錦標



(梅)

第四路仙人轉影回身計

出左步左手旋上右步圈右垂掛右肘扯左步出左垂上左步右手托肘轉身右手旋右腳踢趕之二起腳右手旋上左步金絲抹眉左手旋上右步壓右肘飛虎攔路式上右步右手旋上左步左肘壓掛左肘右腳踢趕之二起腳名叫混江龍挨身靠

第五路出左步左手旋右手托肘踢右腳右垂堪右手旋左手托肘踢左腳左垂堪左手旋上右步挨身靠

第六路出左步左手旋堪右肘踢右腳右垂堪左肘堪左腿盤轉身踢右腳右手旋上左步壓左肘挨身靠出右步右手旋堪左腳踢左腳右垂堪右肘堪右腿盤轉身踢左腳左手旋上右步壓右肘挨身靠

以上六路短拳形式通變

六路短拳歌

一。二。虎。登。山。湯。瓶。勢。 霸。王。卽。肩。夜。行。犁。 進。步。盤。肘。拳。朝。上。 迎。面。排。脚。掛。肩。
 劈。 趕。馬。拳。挨。身。進。步。 托。鞭。勢。乍。手。要。急。 反。劈。蓋。絞。手。掛。面。 挨。身。靠。暗。
 把。脚。提。 硬。七。星。鑽。鞭。解。帶。 順。步。勢。日。月。雙。提。
 一。勾。擄。彈。腿。世。無。雙。 插。拳。進。步。暗。地。藏。 攔。手。持。衡。觀。敵。變。 金。絲。抹。眉。不。用。
 忙。 擦。陰。進。步。頂。心。肘。 絞。手。掛。面。把。人。傷。 硬。七。星。鑽。鞭。解。帶。 順。步。勢。站。
 似。金。剛。
 一。托。排。斜。插。一。杆。旗。 腦。後。摘。金。少。人。知。 老。牛。背。金。鈎。掛。瓶。 仙。人。轉。影。回。身。
 計。 使。盤。肘。按。手。劈。蓋。 反。劈。拳。插。手。要。低。 直。冲。拳。絞。手。掛。面。 挨。身。靠。暗。
 把。脚。提。 硬。七。星。鑽。鞭。解。帶。 順。步。勢。變。化。多。機。
 一。提。膝。盤。肘。把。身。存。 怪。蟒。出。穴。奔。前。心。 上。捧。下。鎖。九。路。腿。 低。手。插。拳。門。路。
 深。 反。身。披。蓋。使。匾。跣。 連。環。扣。要。左。右。分。 絞。手。掛。面。挨。身。靠。 鑽。鞭。解。帶。
 步。急。跟。

之彈腿
一種門

六路短拳圖說

第一路 分段步位圖

由西往東

段 一 第

戊←丁←丙←乙←甲

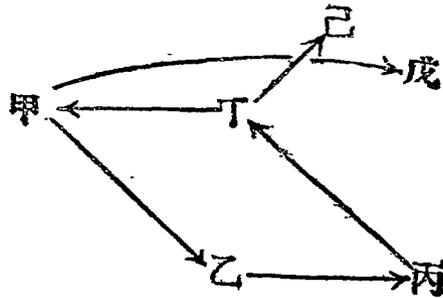
第 二 段

甲→乙→丙→丁→戊

段 三 第

戊←丁←丙←乙←甲

第 四 段



第一路 歌一譜
六路短拳 第一路

歌曰

二。虎。登。山。湯。瓶。勢。
進。步。盤。肘。拳。朝。上。
趕。馬。拳。挨。身。進。步。
反。劈。蓋。絞。手。掛。面。
硬。七。星。鑽。鞭。解。帶。

霸。王。卽。肩。夜。行。犁。
迎。面。排。腳。掛。肩。勢。
托。鞭。式。乍。手。要。急。
挨。身。靠。暗。把。腳。提。
順。步。勢。日。月。雙。提。

譜曰

頭一路。出左步。左手旋。上右手。堪右肘。掛右肘。上左步。出左捶。轉身右手旋。上左步。堪左肘。掛左肘。上右步。挨身靠。迎面排脚。出左步。左手旋。堪右肘。右脚踏。右捶堪。並步。堪右肘。掛右肘。上左步。出左捶。歸左步。堪左肘。上右步。挨身靠。

第一路 習練法



六路短拳 第一路

第一段

術名——抱肘

由立正式。兩掌握拳。四指捲緊。大指扣住四指。迅速屈肘置於腰間。雙肘向後緊抱。小腹向內收。胸膛挺起。眼平視如一圖。

術名——冲天炮

兩拳由腰間向前平衝。手心向下。兩虎口相切。兩臂與肩平。如二圖。

圖 四 第

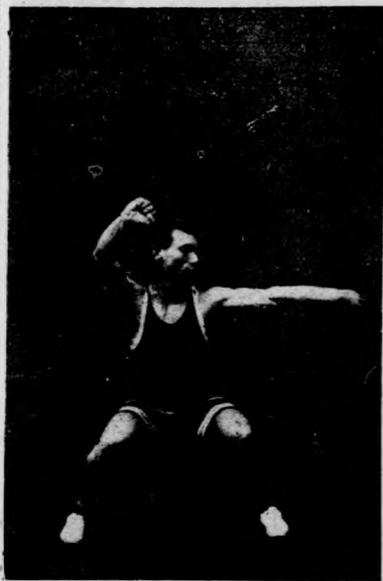


圖 三 第



六路短拳 第一路

四

右臂畫半圓形由下而上沖至額前。脈部斜向外。同時左臂畫半弧形由上而下扎。左肘置於臍前脈部向內。兩虎口上下相對如三圖。

第二段

術名——右馬步盤肘式

一、左拳變掌向左平擡。同時左脚由甲位向左移至乙位。兩腿即向下蹲。(成騎馬式)如四圖。

圖 五 第



圖 六 第



六路短拳 第一路

二、左脚尖向左後轉。右脚由甲位。即向東移至丙位（仍蹲下騎馬式）。同時左臂收回。握拳置於腰間。右臂趁勢向北盤。右肘平擋。肘尖正對心窩。拳與下頰齊。如上圖（練習純熟一二兩動可併一動為之）。

術名 左馬步盤肘式

三、右拳變掌。向右平擲。至右方

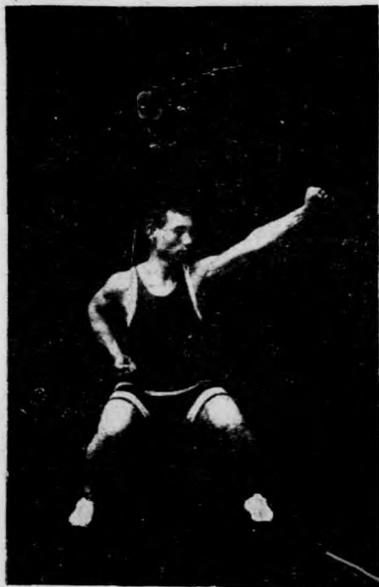
成鈎子手。如六圖。

圖 七 第



四、右脚尖向右後轉。左脚由乙位即向東移至丁位（仍騎馬式）。同時右臂收回握拳置於腰間。左臂趁勢向東盤肘平擋於身前。肘尖對心窩。拳對下頰如上圖（三四兩動習熟後可合為一動）

圖 八 第



術 名 格打式

五、左臂伸直翻轉上格。脈膊向東北上方（仍騎馬式）如八圖。

圖 九 第



圖 十 第



六路短拳 第一路

六、左向後轉。右脚由丙位移至戊位。同時右由腰際隨右脚向東衝出。拳眼斜向上。拳與肩齊。眼拳身法如上圖。（習熟後五六兩動併爲一動。此爲初學者便於記憶而姿勢亦易於正確。望勿視爲迂緩耳）

術名 冲天炮

七、左脚由丁位向右脚併攏於戊位。右拳由下向上冲。左拳由上向下扎。惟兩臂須由身

七

前直線弧形上下如上圖。

第二段練習法由東往西與第一段同。自冲天炮起左右盤肘式格打式冲天炮止。續練第三段。

第三段

術名 進步撩掌式



一、由冲天炮式。提左腿同時左臂伸直、拳即變掌、手指向下沿左腿。左脚落於乙位、左掌即隨向東上撩。掌與肩齊。指與鼻齊。右拳即變鈎由身前向西後擡成左弓式。如十一圖。

圖二十第



術名 彈腿式

二、左脚不動。提右腿向東彈出。
如十二圖。

術名 劈扎式

三、右鈎變拳，由西向後上劈下扎。左掌即承托之。同時右脚踏於丙位。成右弓式。如十三圖。

圖三十第



六路短拳 第一路

九

圖 四 十 第



五、右掌握拳由上收回於腰間。
左拳即速向東衝出。同時左
脚由乙位移至丁位。（成騎
馬式）如十五圖。

圖 五 十 第



術 名 挑 打 式

四、右拳變掌由東上挑起。左掌
即變拳收回置於腰間。（仍
右弓式）如十四圖。

圖六十第



七、左(脚尖用力)向後轉。右脚
即移至戊位。同時右拳由腰
間衝出。跟視拳如十七圖。

圖七十第



術名 格打式
六、左臂伸直轉向翻東上斜架。
脈膊向前。拳與頂齊。如十六
圖。

圖 八 十 第



術名 冲天炮
八左脚由丁位向右脚併攏於戊位。右拳由下而上冲。左拳由上而下扎。惟兩臂須由身前直線上下。如十八圖

第四段

術名 絞手式

一、由冲天炮式提左腿平屈。左拳變掌伸直於左腿旁。如十九圖。

圖 九 十 第



圖 十 二 第



由上式左腳即落於乙位。左掌
即向上絞至左肩前。同時右
臂下垂。如二十圖。

由上式右腳由甲位即移至丙
位。(成騎馬式)同時右拳由
下向上。即經肩前下插於身
前。左掌由上而下速護於右
頰前。如二十一圖。

圖 一 十 二 第



六路短拳 第一路

圖 二 十 二 第



術 名 格 打 式

三、由上式、提左腿左臂即上格。
右拳收回於腰間。如二十三圖。

圖 三 十 二 第



術 名 掛 面 式

二、由上式、左掌握拳。右臂轉脈部向前。兩臂交叉。右臂伸直斜上割。同時左臂向下掛。左腳靠攏。兩腿胸腰迅速直挺。如二十二圖。

圖 四 十 二 第



術 名 丁 步 式

五、由上式、右拳變鉤向、右後平
擡。同時、右腳移至戊位、左腳
即移至己位。(成丁字式)左
臂順左腳向北平擋。右鉤即
變拳置於腰間。如二十五圖。

圖 五 十 二 第
(面 側)



四、由上式、左腳落於丁位。右腳
即移至甲位。(成騎馬式)右
拳即由腰間衝出。如二十四
圖。

六 路 短 拳 第 一 路

圖六十二第



由上式左(脚尖用力)向後轉。
右脚由戊位移至甲位。同時
右拳向東衝出。如二十七圖。

圖七十二第



術名 格打式

六由上式左臂翻轉伸直上格。
同時左脚由己位移至丁位。
如二十六圖。

第 二 十 八 圖



術 名 冲天炮

七、由上式，右脚由丁位移至甲位，與左脚併攏。右拳由下而上。左拳由上而下。扎。惟兩拳由身前直線上下如二十八圖。

各路所以分四段者爲初學武術同志便於記憶若練習純熟則可一氣呵成切不可拘於一二三四之口令致失武術之真精神也閱者祈留意焉

六路短拳 第一路

六路短拳 第二路

勾。樓。彈。腿。世。無。雙。
攔。手。持。衡。觀。敵。變。
揆。陰。進。步。頂。心。肘。
硬。七。星。鑽。鞭。解。帶。

插。拳。進。步。暗。地。藏。
金。絲。抹。眉。不。用。忙。
絞。手。掛。面。把。人。傷。
順。步。勢。站。似。金。剛。

譜曰

第二路。腦後摘金、絞手掛面、出左步、左手旋、上右步、圈右捶、掛右肘、扯左步、出左捶、轉身、左手旋、上右步、壓右肘、挨身靠、鑽邊解帶、出左步、左手旋、上右腿、就式拭靠、歸右步、堪右肘、掛右肘、上左步、出左捶、歸左步、堪左肘、掛左肘、上右步、挨身靠。

第一路 習練法

第一段

預備

冲天炮

動作與第一路開始式同。

圖 一 第



術名 套步左(右)衝

拳式

一、左脚由甲位移至乙位。右脚由甲位即從左脚後套至丙位。兩臂同時上下由外互換位置。如一圖。眼正視。

二、左脚由乙位即移至丁位。(成馬式)同時左拳由上蓋下收回至腰。抱肘。右拳即由腰間向西衝出。如二圖。眼隨右拳而視。

圖 二



六路短拳 第二路

二

六路短拳 第二路

圖 三 第



二二

三、左拳亦從腰間向東衝出。如
三圖。眼亦從左拳而轉。

術名 勾樓式
四、左拳變鈎、在左膝前、向北勾
樓如四圖。

圖 四 第



圖 五 第



五、右拳變鈎，身向左轉，亦從左膝前，向東西勾摟，如第五圖。

六、摟至右方平舉，即握拳同時

左勾變拳，橫堪於身前，如第

六圖。四五六三動習熟後可

連成一氣

圖 六 第



六 路 短 拳 第 二 路

第七圖



術名 彈腿式

七、左脚不動。迅提右腿。向東踢出。同時右臂。即向東與左臂相併。兩手心均向上。兩肘緊貼肋部。如七圖。

術名 衝拳與打式

八、右踢腿。即落至戊位。同時左拳。向東衝出。右拳。收回于腰間。如八圖。

第八圖



圖 九 第



九、同時左拳翻轉架起。右拳由腰間向東衝出。身體即向左轉。成馬式。如九圖。

術 名 冲天炮式

十、左拳變掌，向右下按。右拳由下上冲。左掌在右腋下，掌心向外。同時左脚併攏，直立于戊位。如十圖。

圖 十 第



第十圖

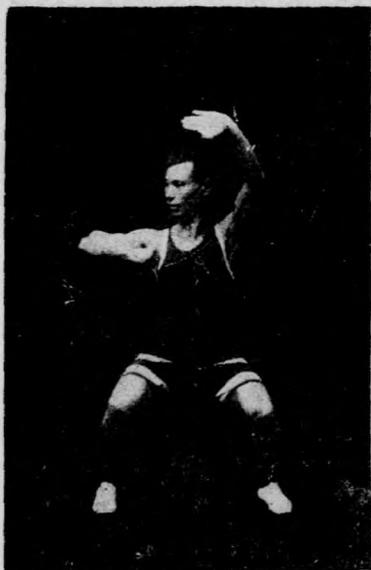


術名 套步進肘式
十一、右腳向東移至己位。左腳
即由右腳後套至庚位。如十
一圖。

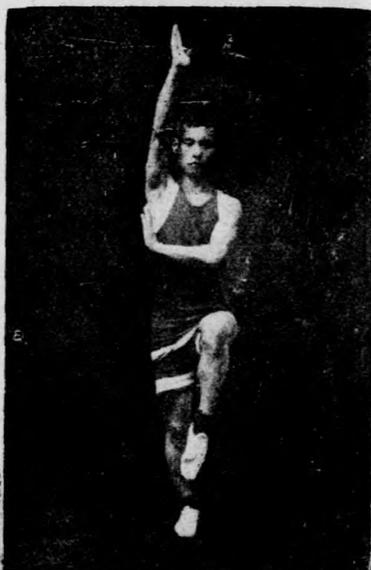
十二、右腳即向東移至辛位。同

時右臂平屈向東進肘。左掌
即緣右肘套出上護于腦前。
如十二圖。

第十二圖



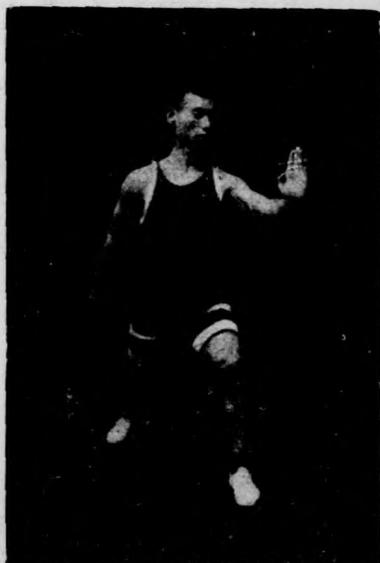
圖三十第



術名 進步撩掌式
十三、右拳變掌、向上冲、左掌向
右下按、同提腿、如十三圖。

十四、左腿、即向北落於壬位。同
時左拳變鈎、由前摟至後方。
右掌沿右腿、由下往上撩掌。
如十四圖。

圖四十第



六路 短拳 第二路

圖 五 十 第



術名 進步定心肘式

十六、屈右臂、同時右腳、向癸位
落下。即進右肘。右掌附于右
臂上、向前頂。如十六圖。

圖 六 十 第



術名 空提膝式

十五、右膝前提、左掌由上順下
拍于右腿上。如十五圖。



第二段 由西往東

術名 絞手掛面式 方法同第一路。惟此式初作。由西往東。

術名 進步格打式 同右

術名 丁步盤肘式 同右

術名 進步格打式 同右

術名 冲天炮式 同右

六路 短拳 第二路

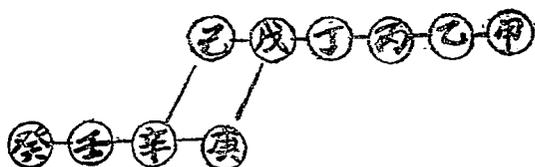
術名 冲天炮式

十七、右臂由下上冲。左掌握拳
往下落。同時左脚。向右脚併
攏于癸位。如十七圖。

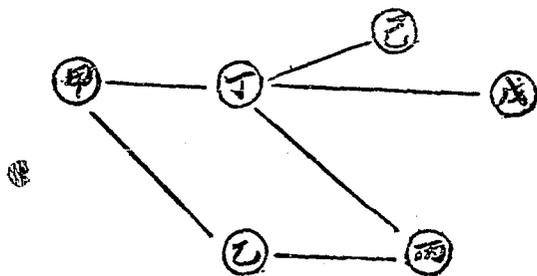
六路短拳 第二路

第三路 分段步位圖

第一 段



第二 段



第三路 歌譜

六路 短拳 第三路

歌曰

托排斜插一杆旗

老牛背金鈎掛瓶

使盤肘接手劈蓋

直冲拳絞手掛面

硬七星鑽邊解帶

腦後摘金少人知

仙人轉影回身計

反劈拳插手要低

挨身靠暗把脚提

順步勢變化多機

譜曰

第三路絞手阜勒出左步左手接右手接又雙捶雙捶擰起右脚踢趕步出
雙捶轉身出左步左手旋提右膝壓右肘挨身靠

第二路 習練法

第一段

由第二路休息式冲天炮繼續演習第三路

圖 一 第



術名 金龍合口

二、左挂肘伸直變掌。同時右抱拳變掌伸直。由東往上合於左掌上。如二圖。

圖 二 第



術名 掛肘式

一、左脚由甲位向西出一步。成左弓式。同時左臂伸直由下向西前上挂肘。拳眼正對肩尖。肘子內扣。同時右臂由上往東收回抱拳於腰間。眼平視。腰挺直。如一圖。

圖三第



圖四第



三、同時兩掌合攏。向懷中帶回。兩肘貼肋。同時左脚伸直。右膝彎。成右反弓式。左脚尖內扣。腰直。胸挺。如三圖。

術名 擦拳排腿式

四、左臂伸直沿左腿向東上擦。右掌變鈎向後攬。左腿彎膝。右腿即伸直。同時提腿。脚尖向上。用脚底向東排出。同時左腿微曲。脚尖與身體略轉向東。左掌指尖與鼻尖齊。右勾仍垂於後。如四圖。

圖 五 第



術 名 斜插式

五、右排腿落於丙位。同時右勾變拳由下往上至肩前。向右腿外邊下插。兩腿下彎。成馬式。左掌即護面部於肩前。眼視東。如五圖。

術 名 一旗竿

六、左掌沿右臂下按。右拳往內向上直冲。同時左腳併於丙位立正。身向北。眼視東。左掌置於右腋下。手心向外。如六圖。

圖 六 第



六 路 短 拳 第 三 路

三五

圖 七 第



術名 倒叉步

七、移右脚至丁位。同時左脚由右腳後方倒叉至戊位。如七

圖。

術名 腦後摘金

八、即移右腳向西至己位。同時

右臂沿左掌往下揪出。左掌

即向上揪。是時兩臂曲於腰

前。即分向東西兩拳猛在腦

後（敵人之腦後）擊去。左

拳即變掌承拳於額前。成馬

式。如八圖。

圖 八 第



圖 九 第



術 名 金鈎挂玉瓶

十、提右腿擦右掌，右掌由右腿
外邊上擦肘內扣。腕內拗。左
勾即變拳收回於腰間。如十
圖。

圖 十 第



術 名 雙勾式

九、右拳與左掌即變勾形。分左
右猛向後勾。仍馬式。如九圖。

六路 短拳 第三路

第十圖



術名 左回身計

十二、右掌虎口沿左小臂向東猛推。同時右腿提起。(預備向左回轉一週)如十二圖。

第十二圖



十一、右脚即向南落於庚位。左脚即移至辛位。同時左臂平屈於前拳即變勾往外拗。右臂上掀於額前。成馬式。身體南向。如十一圖。

圖三十第



術名 彈腿式

十四、提腿向東平踢。手臂仍舊不變。如十四圖。

圖四十第



十三、旋轉一週。右腳卽下蹂響步（旋轉時左臂垂直仍勾右手仍是推勢於肩前。轉則用左腳尖踵須離地方能轉動自如）如十三圖

六路短拳 第三路

六路短拳 第三路

圖 五 十 第



術 名 使盤肘

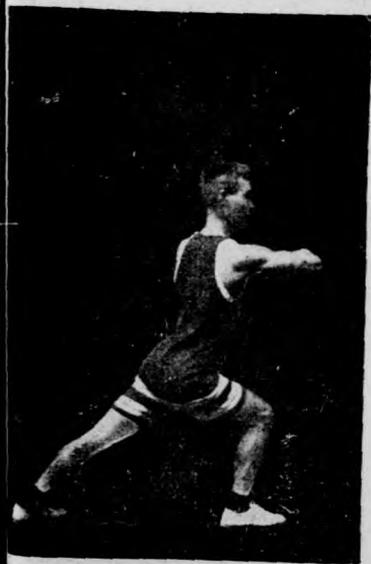
十六、右腿提起即癸位落下。成右弓式。同時左勾握拳盤肘向東頂心使肘同時左掌附於右臂上。腰直眼平視肘尖與肩平。如十六圖。

圖 六 十 第

四〇

術 名 撩掌式

十五、腿即落於壬位。同時左勾變掌由右腿外向東上撩。指端與鼻齊。肘內扣。同時右掌變勾往後攬。如十五圖。



圖七十第



術名 冲天炮

十八、左脚由壬位向右脚拼攏於癸位。右劈掌即握拳上冲。左掌即變拳下攏。如十八圖。

圖八十第



術名 按手劈蓋

十七、左掌向右肘尖前往下按手。同時右拳變掌小臂即向上翻劈。右掌置於右腋下。如十七圖。

六路短拳 第三路

第二段

由第一段冲天炮。續演第二段。

術名 絞手括面與第一路第四段同。

術名 進步格打同右。

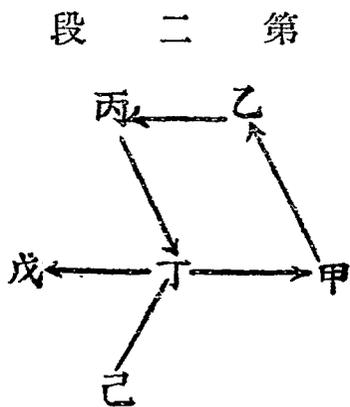
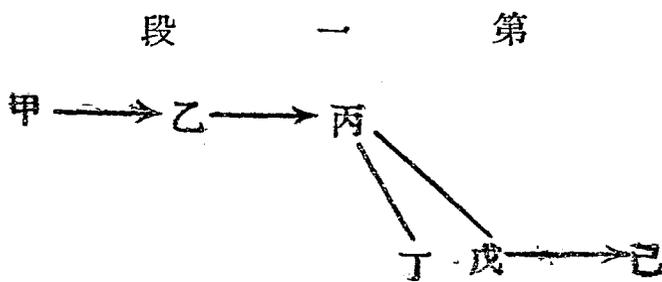
術名 丁步盤肘同右。

術名 進步格打同右。

術名 冲天炮同右。



第四路 分段步位圖 由西至東



六路短拳 第四路

第四路 歌訣

提膝盤肘把身存
上棒下鎖九路腿
反身披蓋使匾端
絞手掛面挨身靠

怪蟒出穴奔前心
低手插拳門路深
連環扣要左右分
鑽鞭解帶步急跟

第四路 習練法

第一段

由第三路休息式冲天炮繼續演習第四路

第一圖



術名 提膝

二、右脚由甲位向東提膝。左掌即下拍右腿。同時右膝伸。右手仍勾於後。眼平視。如二圖。

第二圖



術名 進步撩掌

一、左腿提起向西。由甲位移至乙位。同時左掌變拳伸直。沿左腿內邊向東上撩。右拳變勾。由上往後按成左弓式。如一圖。

第三圖



術名 頂心肘
三、右腳即落於丙位。同時右勾變拳。即平屈右臂。向西進肘。左掌即附於右臂上。右拳眼正對右肩。肘尖正對敵心房。成右弓式。如三圖。

術名 按手劈蓋

四、左掌向右肘尖前往下按手。同時右拳即變掌。小臂向上翻劈。左掌即置於右腋下。如四圖。

第四圖



圖 五 第



圖 六 第



六路短拳 第四路

術名 退步勾擗

五、左右兩掌變勾。左臂沿右臂下。成交叉十字向前。兩勾卽右膝前向後擗。同時右腿向後退回甲位。成左弓式。兩臂垂直仍勾。挺胸。眼平視。如五圖。

術名 彈腿式

六、右腿提平。向西踢出。身體略轉向東。兩臂仍勾不動。左腿稍伸。如六圖。

圖 七 第



術名 馬式衝拳
七、承右腿踢出。即落於丙位。同時兩勾握拳。置於腰間。右拳則由腰間向西衝出。拳眼斜向上。眼視拳。成馬式。身面均向北。如七圖。

圖 八 第



術名 閃肘式
八、右拳即向西閃。屈小臂。與大膊平行。拳眼正對右肩尖。其餘均各不動。仍馬式。如八圖。

第九圖



第十圖



六路短拳 第四路

術名 右回身計

九、左拳變掌。由腰間即沿右小
 臂向西推。同時左腿提起。向
 右後轉一周。右脚尖即向右
 旋轉。是時右臂伸直。左掌仍
 是推勢於胸前。眼平視東。身
 面仍向北。

其二、旋轉一周。右脚即下蹀響
 步。身面仍向南。兩脚併攏。兩
 膝稍曲。腰須直。眼視東。如十
 圖。

圖一十第



圖二十第



術名 蹬腿式

十、即提右腿。向西直蹬。身稍向東彎。兩臂仍舊。左膝略伸。如十一圖。

術名 進步盤左肘

十一、右腿蹬出。即落於丁位。即用足尖右向後轉。左脚由丙位。即移至戊位。同時右掌變掌。向東南平擡。即收回至腰間。抱拳。左掌變拳。即東橫截。盤肘與第一路盤肘同。如十二圖。

(按)此背向南面向飛手眼身步均同

圖三十第



術名 格打式

十二、右拳向東上斜格。左足尖
即左向後轉。右腳移至己位。
同時右掌從腰間衝出。眼視
拳東。如十三圖。

圖四十第



術名 冲天炮

十三、動作與第二路同。

六路短拳 第四路

第二段

由第一段休息式冲天炮繼續演第二段。

術名

絞手掛面。動作同第二路第二段同。

術名

進步格打同右。

術名

丁步盤肘同右。

術名

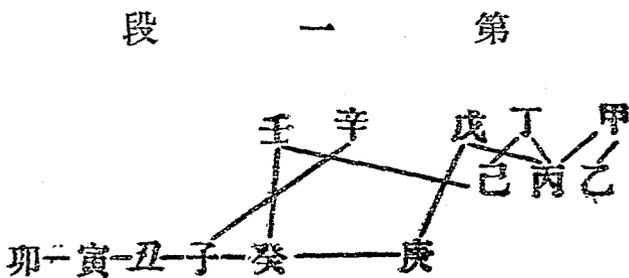
進步格打同右。

術名

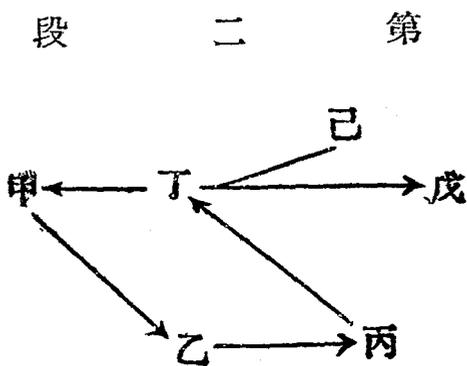
冲天炮同右。



六路短拳 第五路



第五路 分段步位圖



由東往西

第五路 歌訣

旋。中。旋。托。中。托。
絞。手。曾。抹。人。難。防。
左。右。堪。管。虎。攔。路。
反。身。劈。絞。手。掛。面。
硬。七。星。鑽。鞭。解。帶。

旋。中。盤。肘。托。中。抹。
金。絲。抹。眉。順。手。奪。
按。手。披。蓋。抱。臻。隙。
挨。身。靠。暗。把。脚。提。
順。手。勢。孤。燕。巡。窩。

第五路 習練法

第一段

由第四路休息式冲天炮繼續演第五路

術名 左擎右抱式

一、左拳變掌向東平擎。收回置於腰間。手心向上。同時左腳出一步。移至乙位。右拳即變掌。由上往下向東平托。手心向上。同時右腳由甲位向丙位排腿。身體

圖 一 第



圖 二 第



六路短拳 第五路

轉向正北。眼平視東。右托手與肩平。如一圖。

術名 右挑左插式

二、右托掌翻轉。向東南上挑。四十五度。同時右腳。由丙位移至丁位。身體亦即轉向東南。同時左掌向東南平插。手心向上。指與肋齊。左腳提起。即向東南排腿。脚尖向上。用脚使勁。

圖 三 第



圖 四 第



術名 倒叉步式

三、左排腿。落戊位。同時右脚由丁位倒叉至己位。身體即轉向西南。眼平視。同時左插掌變勾。向東北後擡。右挑掌即附於左肩上。腰直。胸挺。三圖。

術名 撐摸腿

四、右掌變勾。向東南後擡。左勾變掌。即向西南撐。掌邊向前。指端向上與鼻平。同時左腿由戊位貼地摸至庚位。成右弓式。眼平視東北。如四圖。

圖 五 第



術名——左絞手式
五、左腿提平。左掌下垂。位於左
臀外邊。同時右腿伸直。眼平
視東。如五圖。

圖 六 第



六、左手由下向上。成弧線絞一
週。置於腰間。同時左腿落於
辛位。右腳即由戌位。移至壬
位。右勾變掌。由後往上向下
斫。手心向上。右膊貼肋。小臂
平舉於腹前。是時面向北。成
騎馬式。如六圖。

六路短拳 第五路

圖 七 第



圖 八 第



術 名——左摸眉掌

七、左掌由腰間向東直出。同時轉體向右。右掌即收回至腰間。成右弓式。眼視掌。如七圖。

術 名——右順手掌

八、右掌由腰間向西撐出。指尖與鼻齊。左掌即位於額前。體轉正。成騎馬式。眼視右掌。如八圖。

圖 十 第



六路短拳 第五路

圖 九 第



術名——右絞手式

九、右腿提平。左腿直。同時右拳下垂。左掌置於腰間。眼視東。如九圖。

十、右手由下向上。成弧線絞一週。置於腰間。同時右腿落於癸位。左腳即由辛位移至子位。左掌由腰間。向後往向上。下斫。手心向上。左膊貼肋。小臂平舉於腹前。是時面向南。成騎馬式。如十圖。

圖一十第



術名——右摸眉掌
十一、右掌由腰間向東直出。同時轉體向左。左掌即收回至腰間。成左弓式。眼視掌。如十一圖。

圖二十第



術名——左順手掌
十二、左掌由腰間向西撐出。指尖與鼻尖齊。右掌即位於額前。體轉正。成騎馬式。眼視左掌。如十二圖。

圖三十第



術名 劈扎式

十四、右勾握拳。由後向上往東
下劈扎於左掌上。同時右腿
落於丑位。成右弓式。如十四
圖。

圖四十第

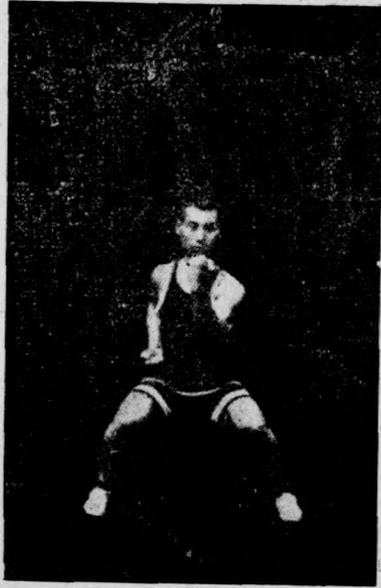


術名 彈腿式

十三、右掌由額前變勾。向後摟
右腿即提平。向東彈出。左掌
不動。左腳伸。眼視左掌。如十
三圖。

六路短拳 第五路

圖 五 十 第



六二

術 名 左盤肘

十五、動作同第一路第一段。左盤肘同。如十五圖。

術 名 格打式

十六、動作同第一路第一段格打式圖。如十六圖。

圖 六 十 第





第二段

由第一段休息式冲天炮繼續演第二段。

術名

絞手割面 與第一路第四段同。

術名

進步格打同右。

術名

丁步盤肘同右。

術名

進步格打同右。

六路 短拳 第五路

術名 冲天炮

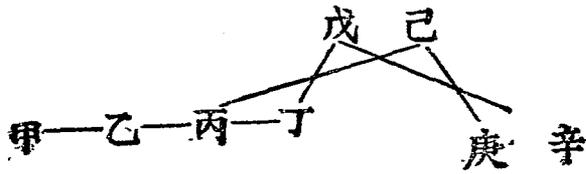
十七動作同第一路第一段冲天炮式同如十七圖。

六路短拳 第五路
術名 冲天炮。同右。

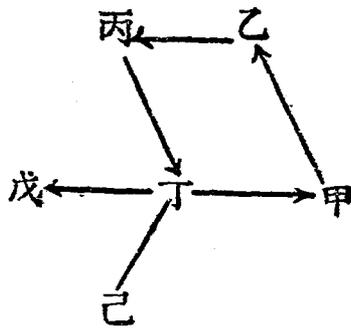


第六路 分段步位圖 由西往東

第一 段



第二 段



六路 短拳 第六路

第六路 歌訣

穿。心。定。步。勢。法。精。
換。步。雙。堪。十。字。腿。
左。右。搜。出。倒。叉。步。
絞。手。掛。面。挨。身。靠。
順。步。勢。肩。担。日。月。

第六路 習練法

第一段

猛。虎。出。洞。令。人。驚。
順。步。單。鞭。混。江。龍。
平。地。登。雲。勢。要。雄。
鑽。鞭。解。帶。硬。七。星。
回。舊。勢。魁。星。抱。瓶。

由第五路休息式冲天炮。繼續演習第六路。

術名 猛虎出洞

圖 二 第

一、左脚由甲位向西出一步至乙位。成左弓式。同時兩拳猛向西衝出。兩手脈門相合。左手脈膊向上。右手脈膊向下。兩拳昂起似虎口。左拳向南。右拳向北。兩拳正對胸膛。肩須鬆。腰須直。眼平視。如一圖。

圖 一 第

六路短拳 第六路



術名 金龍合口

二、兩拳變掌。左右掌相切旋轉。左掌在上。右掌在下。同時即向懷中帶兩肘貼肋。同時左脚伸。右膝伸。彎成右反弓式。左脚尖須內扣。眼平視。二圖。



六七

圖 三 第



術名 撩掌踢腿
三、左臂伸直。沿左腿向西上撩。左掌變鉤。向後攔。左腿即彎膝。右腿即伸直。同時向西踢腿。此時腿不可過高。與膝齊。右掌與鼻齊。

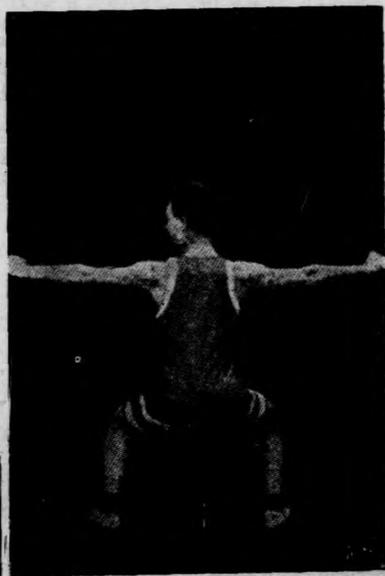
術名 單鞭式

四、承右踢腿未落地。即由左脚前倒叉。落於甲位。右勾變掌。從右腿前由懷中沿胸前向西伸。直往下捶。左掌俟右拳經懷中。即向右肩外下按。至肩前。是時眼視拳。

圖 四 第



第五圖



術名 混江龍

五、兩脚尖用力向左後轉。同時左掌向上擡。即握拳。向下劈。拳眼向上。右拳仍不動。眼視左拳。兩腿彎。成騎馬式。

術名 勾樓式

六、此動作與第二路勾樓式四同。

第六圖



六路短拳 第六路

六九

六路短拳 第六路

圖 七 第



八、此動作與第二路勾樓式六
同。
以上六七八三動習熟可併
合一動如八圖。

圖 八 第



七〇
此動作與第二路勾樓式五
同如七圖。

第九圖



術名 彈腿式

九、左脚不動。右腿提起。向西彈出。脚尖向下。腿須彈平。如九圖。

術名 登雲式

十、承右脚踏於丙位。左腿即提起。同時左拳變掌。置於右腋下。眼平視。腰直。如十圖。

第十圖



六路短拳 第六路

七一

第十圖



十一、左腿未下落於丙位時。即速登起右腿。向西踢出。是時兩脚均離地。同時左掌由右腋套出。位於胸前。右拳由左手腕上。收回置於腰間。左腳即落於丙位。如十一圖。

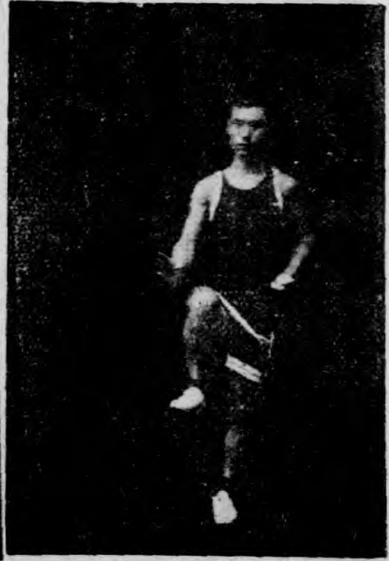
十二、承右腿彈出。即落於丁位。

左掌上格。右拳由腰向東衝出。成騎馬式。以上十、十一、十二、三動。習熟可併為一動。如十二圖。

第十二圖



圖三十第



圖四十第



六路短拳 第六路

術名——右搜山式

十三、右腿提平。左腿直。同時右拳下垂。左掌變拳。收回置於腰間。眼視西。如十三圖。

十四、右手由下向上成弧線。搜一週。置腰間。同時右腿落於戊位。左脚即由丙位移至己位。左拳由腰間向後往上向下斫。手心向上。左膊貼肋。小臂平於腹前。是時面北成馬式。如十四圖。

圖 五 十 第



術名——右衝拳
十五、右拳由腰間向西直出。轉體向左。右拳即收回至腰間。成左弓式。眼視拳。如十五圖。

圖 六 十 第



術名——格打式
十六、右拳上格位於額前。左拳即由腰衝出。同時右腿彎成騎馬式。身體向右轉正。眼視左拳。如十六圖。

圖七十第



圖八十第



六路短拳 第六路

術名——左搜山式

十七、左腿提平。左拳下垂。位於左臂外邊。右拳由外收。回至於腰間。同時右腿伸直。眼平視。如十七圖。

十八、左手由下向上成弧線。搜一週。置於腰間。同時左腿落於庚位。右腿即由丙位移至辛位。右拳由後往上。向下斫。手心向上。右膊貼肋。小臂平舉於腹前。是時面向南。成馬式。如十八圖。

七五

圖 十 二 第



圖 九 十 第



六 路 短 拳 第 六 路

七 六

術 名——左衝拳

十九、左拳由腰間向西直衝出。同時轉體向右。右拳即收回至腰間。成右弓式。眼視拳。如十九圖。

術 名——格打式

二十、左手上格。位於額前。右拳即由腰間衝出。同時左腿彎成騎馬式。身體向左轉正。眼視右拳。如二十圖。



第二段 由東往西

此路第一段休息爲魁星抱瓶式。與前五路異。以下各動作。與第二
四兩路第二段同。

術名 絞手割面 同第四路第二段。

術名 進步格打 同右。

六路短拳 第六路

術名 魁星抱瓶

二十一、左腿提起。右腿伸直。左手斜垂下。右手斜上挑。眼視西。腰直胸挺。

術名	衝天炮	同右。
術名	進步格打	同右。
術名	丁步盤肘	同右。
	六路 短拳	第六路。



附記

志青自民八創辦中華武術會於上海。繼又創設體育師範學校。編纂應用武術中國新體操諸課本。均經遠東運動大會表演。深得中外教育家體育家之讚許。會務亦因之發展。迨至民國十三年江浙事起。市面緊張。會務與學校俱受影響。不克繼續猛晉。是時國民軍有班師回南消息。志青遂決從戎之志。於是將各項職務一一請人庖代。免致中輟。而武術會事。則完全請由王一亭會長維持進行。自此即束裝北上。加入國民軍。轉戰豫直察綏陝甘鄂贛。奔馳數萬里。冀革命事業早日完成。近以北伐成功。指日可待。訓政開始之期。民衆體育實爲主要。況武術教育爲我國民性所本具。亦發揚民族之不二國魂。我華立國四千餘年。降及今日。已成爲次殖民地。然猶不至亡者。由我先總理先烈士具有大無畏之精神。以維繫之。不然。誰肯冒萬死而犧牲竭力完成此大任耶。志青鋒鏑餘生。現服務

國民革命第一集團軍第四軍團總指揮部行營軍械處。因公晉京。荷國術研究館張理事之江李理事景林盛意招接。聘爲國術研究館董事。爲設立上海分館之先聲。一昨過滬招待新聞界諸同志。得晤老友周君瘦鷗。始悉是書已早付鉛槧。因未經志青校閱。遂致延擱。今幸出版有日。爰贅數字。以誌始末。

中華民國十七年五月十四日吳志青記於國民革命軍第一集團軍第四軍團總指揮部行營軍械處辦公廳

中華民國三十年八月四版

六路短拳圖說 (全一冊)

實售國幣一元四角六分

(外埠酌加郵費匯費)



編輯者 吳志青

校閱者 于振聲

發行人 沈駿聲

印刷者 大東書局

發行所 上海福州路大東書局

及各省

52
764345

2



BC
52. 19

編號... 3030
售價... 七角五分

0.05