

女子拳法

中華書局印行



1315

序

吾國女界之不昌。在十九世紀以前。應歸咎於社會。若十九世紀以後。迄於今日。而猶是萎靡不振。氣息僅屬。非社會之過。乃女界自暴自棄之過也。何則。今日學風丕變。民俗更新。重男輕女之積弊。早爲世界潮流所盪除。無才是德之譏言。已爲一般輿論所不齒。小學校也。中學校也。高等師範學校也。男子所應受之教育。女子將無所不有。則是今後我中華民國之負擔。我女界當平分其責。方稱平允。顧欲肩責任。必先求學問。學問之精髓。寄於健康之身體。故體育爲智德之本。而研究體育。爲本中之本。今吾國女校。亦未嘗不設體操一科。以爲實施體育之鍛鍊法。然

觀其教材。非失之枯寂。卽失之劇烈。偶涉遊戲。非失之喧擾。卽失之淺率。以枯寂或劇烈。喧擾或淺率之教材。兼傳以生吞活剝之教授。於此欲收完滿之效果。不其難哉。今而不圖體育上之改良則已。如非然者。與其借材於異邦。不如保存吾國粹。國粹者何。非一般志士提倡之拳藝耶。滕君亞珍。余同志也。早承庭訓。績學有素。雖未入學校。於各科學靡不涉躡。而尤擅拳藝。寢饋於斯者殆十餘年。去年余執教鞭於崇明尙志女校。一再詢余以女界教育之狀況。并及體育之成績。余稔其夙擅武學。因應時勢之要求。力促其本之所得。輯成卷帙。以惠我女界同胞。凡一年而脫稿。郵寄以示余。並言將與其外子朱阜山君所編之

528.97
8564=5
18

拳藝學進階一書。同時付梓。屬為之序。余不文。且係斯道之門外。何敢贅一詞。然一念斯編之出現。因余所慫慂而成。寧可妄自菲薄。辜負其一腔熱誠。復憶曩在上海中國女子體操學校肄業時。嘗參觀中國體操學校男子部朱君之教授拳藝。心竊慕之。而未得親炙為憾。今一披滕君之手編。釐然井然。判若涇渭。不禁與余之舊觀念相吸合。而恍若親炙也者。我女界同胞乎。苟一念前途責任之重。鉅應需學問之淵博。而對於此書之出。亦樂為之歡迎乎。余以為研究拳藝學之本旨。固不必人人以木蘭良玉自許。但願人人得木蘭良玉之百分之一。或千分之一之精神。直接間接以共扶此危急存亡之民國。於吾女界之志。

序

三

國家圖書館



002311655

願已足。責任亦完。如是庶不負滕君一載從事之苦心云耳。

民國二年十二月同邑劉元羣



敍言

學琴不文。焉敢貿然著作。茲以共和告成。女界逐漸昌明。女學逐漸發達。而從事研究女子體育者。寥寥無幾。校中所設之體操科。每每取材異邦。因循敷衍。違反生理。不顧也。枯燥無味。不問也。不知吾國固有之國粹。既合生理。尤能健體。不假強爲。而收效倍之。如所謂拳藝學者。顧漫焉而不聞。或習焉而不察。致可寶之純粹體育學。湮沒於無何有之鄉。亦可哀已。學琴不揣固陋。舉十數年前父兄輩所授之各種拳法。次第摘錄。現檢閱舊稿甚夥。不惜披沙揀金。將適用於女子體育者。成一小冊。明知涓埃之微。不足供體育家之一粲。然海內體育大家。苟因此一小冊之

出現。起而互相發明。互相佐證。使一綫僅存之國粹體育。復盛行於東亞大陸。普及於全國女校。寧非吾女界前途之異彩。而茲書或爲其嚆矢乎。是亦編者之微意也。編者識。

例言

一本書纂輯我國著名武藝專家之舊作（如湖南王信臣先生之演武精法山東張兆璜先生之拳藝要訣江蘇崑山畢著女士之擊術要訣等書）而參以編者十年來之經驗而成。

一本書所取材料皆柔順而易務適合於女子生理爲度。稍事劇烈者概不列入。

一本書分類不能以難易區別。故仍以椿手爲先。次操手。次空手。以沿舊例。

一本書僉促成稿。未暇繪成姿勢圖。所有姿勢皆本諸外子朱君阜山所編拳藝學初步一書。本書或有未明瞭

處。可於是書參考。

一本書操手。舍攜還攜打還打之一派。乃宗對操對打。取其淺而易曉也。

一本書參照舞蹈例。和以音樂。既可節其動作之遲速。又可助演習者之興味。

女子拳法目錄

第一編 緒論

第一章 步法

第二章 手法

第三章 步位

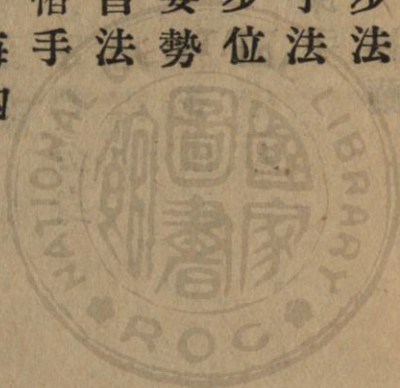
第四章 姿勢

第二編 演習法

第一章 樁手

第一節 梅鈎

第二節 捧蘭



女子拳法

第三節 推牕望月

第四節 燕舞

第五節 單舞分身

第六節 踏雪

第七節 杏花雨

第八節 園中月

第二章 操手

第一節 捧蘭

第二節 對舞分身

第三節 踏雪

第四節 園中月

第三章 空手

第一節 美人影

第二節 木蘭從軍





女子拳法

第一編 緒論

第一章 步法

步法爲初入門時所必要。藉此運氣下行。不獨增長足力。且可免血氣上浮。致身體上重下輕。有不動自跌之患。故步法於初學時極宜注意。茲將步法之最普通者。記之如左。

(一) 屈膝水平八字步

兩趾向外側成九十度之角。兩踵相距一尺一寸。置於一直線上。兩腿蹲至水平。上體安於腰部。胸略向

前出。

(二) 開足直立八字步

同上運動。惟兩腿直立而不屈。

(三) 單踵舉起丁字步

兩足立成丁字形而稍屈。一足立定。一足將踵舉起而足趾着力。

(四) 長弓弓箭步。

兩足同斜度而立於一直線上。兩踵相距一尺八寸。一足屈成九十度之直角。一足用力伸直。

(五) 落膝

一足蹲下。一足交叉於後。如兵式中之跪倒狀。

第二章 手法

手法雖有各家之別。其淵源要不出長短兩種。南派尙短手。北派尙長手。長手貴力足。短手能自顧。兩種各有優劣。不可偏廢。平時練習非長手不能達氣。與人相搏非短手不能自保。故長短互用。剛柔相濟。爲吾派之正宗。茲記其最應用者如左。

(一) 弔手

上膊與肩成水平。肘成垂直線。與膊成直角形。五指組合。竭力向肘屈。自胸前上起弔於身側。

(二) 殺手

四指密合。拇指緊貼掌心。自頭之前面畫一半環形。

殺於股側。

(二) 鈎手

五指組合。竭力向肘屈。前面自上至下畫一半圓形。鈎於股側。

第三章 步位

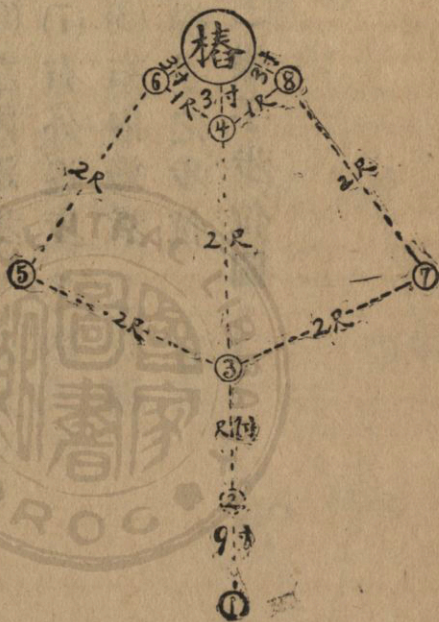
步位者。左右進退之線索也。分樁手操手空手三種。列圖如下。

(一) 樁手之步位

(甲) 樁手步位圖

(乙) 樁手步位之名稱

- (1) 後中步
- (2) 中虛步



(3) 外中步

(4) 內中步

(5) 左外邊步

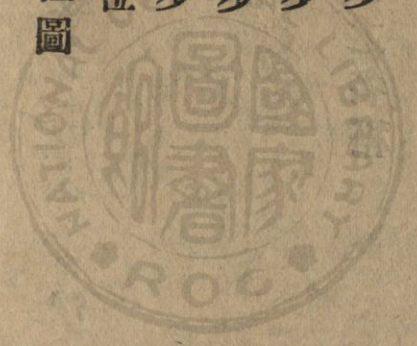
(6) 左內邊步

(7) 右外邊步

(8) 右內邊步

(二) 操手之步位

(甲) 操手步位圖





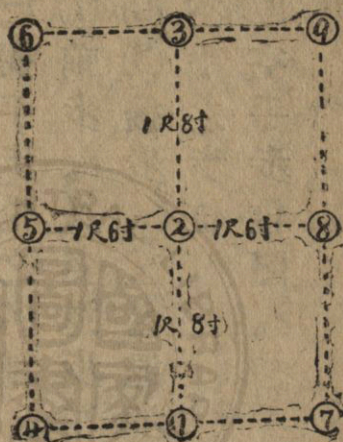
(乙) 操手步位之名稱

(1) 前步 (又名進步)

(2) (3) 後步 (又名退步)

三) 空手之步位

(甲) 空手步位圖



(乙) 空手歩位之名稱

- (1) 後中步
- (2) 中步 (又名主步)
- (3) 前中步
- (4) 後左步

(5) 左步

(6) 前左步

(7) 後右步

(8) 右步

(9) 前右步

第四章 姿勢

步法。手法。二者合成爲姿勢。其種類甚煩。今將本書所探用者列之如下。

(一) 穿吊順拳（順拳者。右手衝拳。右足在前之謂也。以下凡稱順字者。倣此。）

(二拍)

(1) 步法

屈膝水平八字步。（參照第一章之〔一〕）

(2) 手法

先將右手於胸前向右側畫一小圓形至腰間。組成拳而衝出。左手同時舉至上面沿胸前向左側畫一小圓形。仍還秘於面前。（注意此時上膊密貼於胸前。以防腋下。名曰秘手。）

按此姿勢不過舉右邊之動作。左邊亦如之。以下各姿勢做此。

(二) 球搶

(二拍)

(1) 步法

單踵舉起丁字步。（參照第一章之〔三〕）

(2) 手法

雙手同時向左右各畫一小圓形。如搶敵人二手之形狀。至胸前搶定。

(三) 鈎手順攙

(二拍)

(1) 步法

前弓後箭步。(參照第一章之「四」)

(2) 手法

先將左手鈎下。(參照第二章之「三」)鈎手法
右手伸直。自右側面向左攙至前面。掌心向上。
(此時四指密並。拇指緊貼掌心)

(四) 收提躲霍

(二拍)

(1) 步法

單踵舉起丁字步。(參照第一章之〔三二〕)

(2) 手法

將左手上屈於胸前。手掌在鼻前相距八寸許。右手同時自胸前殺下。至舉踵之膝上。

(五) 颺手面張

(二拍)

(1) 步法

屈膝水平八字步。(參照第一章之〔二一〕)

(2) 手法

兩手垂直時。先將右手於胸前畫一半圓形後。使膊與肩齊。肘與膊成直角形。左手同時舉至胸前。

向左側畫一半圓形後。亦使膊與肩齊。肘與膊成
直角形。

(六) 殺手拗攏 (拗攏者。右手攏左足在前之謂也。以
下凡稱拗字者。做此) (二拍)

(1) 步法

前弓後箭步。(參照第一章之〔四〕)

(2) 手法

左手先行殺下。(參照第二章之〔二〕) 殺手法
— 右手同時自右側面向左攏至前面。掌心向上。

(七) 雙捧

(二拍)

(1) 步法

前弓後箭步。

(2) 手法

雙手同時向左右各畫一大圓形至胸前時。向前方用力捧出。(捧出時掌心向上雙手比肩略低)

(八) 弔手順橫拴

(1) 步法

屈膝水平八字步。

(2) 手法

左手於胸前弔出。(參照第二章之「一」弔手法)右手於左腋下伸直。向右侧拴出。

(九) 鈎手順抓

(1) 步法

前弓後箭步。或屈膝水平八字步。

(2) 手法

左手鈎下。(參照第二章之「三」鈎手法) 右手上屈至胸前。肘垂直後。向前面抓出。(四指密並。拇指緊貼掌心。)

(十) 半撮鈎

(二拍)

(1) 步法

開足直立八字步。或前弓後箭步。

(2) 手法

左手自胸前向左側揪出垂下。左足爲軸。右足貼地身向左轉。繞成一百八十度之半圓形。右手同時殺下。（如殺手）卽將所垂下之手舉至左側。膊與肩成水平。肘垂直與膊成直角。

（十一）弔手順插

（二拍）

（1）步法

屈膝水平八字步。或前弓後箭步。

（2）手法

左手起弔於胸前。（參照第二章之「一」弔手法）右手四指密合。拇指緊貼掌心。組成半拳。肘向後用力屈後。向前下方插出。

(十二) 雙抓

(二拍)

(1) 步法

前弓後箭步

(2) 手法

雙手同時向左右各畫一大圓形至胸前時。向前上方用力抓出。(抓出時兩掌相對距離五寸許。雙手比肩略高。)

(十三) 跪雙托

(二拍)

(1) 步法

落膝。(參照第一章之〔五〕)

(2) 手法

雙手向左右平伸。

(十四) 攔擄

(二拍)

(1) 步法

屈膝水平八字步。

(2) 手法

右手由胸前向下。向右侧畫一小圓形。至右侧面
擄定。(略向前面)左手同時舉至上面。沿胸前
左側畫一小圓形後。撻於胸前。(如穿弔順拳之
撻手。)

(十五) 跳躍分

(二拍)

(1) 步法

落膝。(按落膝步。大概由他步位跳躍至演本勢之步位。本勢名曰跳躍分者。以此。)

(2) 手法

右手由胸前弔出。(弔手法) 肘與落膝蹲下之膝蓋相接觸。左手由胸前鈎至。(鈎手法) 下腹前。

(十六) 弔手順扞

(二拍)

(1) 步法

屈膝水平八字步。或前弓後箭步。

(2) 手法

左手由胸前弔至面前。右手四指密合。拇指緊貼

掌心。組成半拳。肘用力向後屈時。即向前平扞出。

(與肩等高)

(十七) 挑手拗搗

(二拍)

(1) 步法

前弓後箭步。或屈膝水平步。

(2) 手法

左手由胸前起。弔於左前面。(略向側)右手四指密合。拇指緊貼掌心。自右側面向左前面搗出。

(十八) 搶手順踢

(二拍)

(1) 步法

開足直立八字步。(參照第一章之(二二))

(2) 手法

兩手同時向左右各畫一小圓形。如搶敵人之手之形狀於胸前。一足立定。以支持全身。一足踢出。

(十九) 弔手躲霍

(二拍)

(1) 步法

單踵舉起丁字步。

(2) 手法

雙手同時向左右各畫一半圓形。雙弔於兩側。

(二十) 雙扞

(二拍)

(1) 步法

前弓後箭步。

(2) 手法

雙手四指密合。拇指緊貼掌心。組成半拳。向左右各畫一大圓形。向前平扞出。扞出時掌心向下。雙手與肩平。相距五寸許。

(二十一) 殺手順搦

(二拍)

(1) 步法

前弓後箭步。或屈膝水平八字步。

(2) 手法

左手殺下。(照殺手法) 右手於垂直時組成半拳。(掌心向上) 向上前方搦出。(搦手與額等高為度)

(二十二) 殺手順切

(二拍)

(1) 步法

屈膝水平八字步。

(2) 手法

左手殺下。(照殺手法) 右手自右側伸直。比肩略低。向前方切出。(四指密合。拇指緊貼掌心。掌心向上。)

(二十三) 殺手拘抓 (即殺搯)

(二拍)

(1) 步法

前弓後箭步。

(2) 手法

左手殺下。(照殺手法)右手自右側屈肘於胸前。向左上面抓出。(四指密合。拇指緊貼掌心。)

(二十四) 全撮鉤

(二拍)

(1) 步法

前弓後箭步。

(2) 手法

雙手球搶。如本章之(二)之手法。左足爲軸。右足貼地。身向左轉繞三百六十度之圓形而立定。
(二十五) 弔手拗扞

(1) 步法

屈膝水平八字步。

(2) 手法

左手自胸前弔出。(照弔手法) 右手組成半拳。肘向後屈定。向前方平扞出。(與肩等高)

(二十六) 合盤

(二拍)

(1) 步法

單踵舉起丁字步。

(2) 手法

左手由胸前起弔。向後而插於腰間。(四指在前。拇指在後) 右手自垂直時舉起。橫屈於胸前。(與肩等高)

(二十七) 雙照

(二拍)

(1) 步法

開足直立八字步。

(2) 手法

雙手四指密合。拇指緊貼掌心。向左右各畫一圓形。照於額上。(掌心向外)

(二十八) 殺手順角肘

(二拍)

(1) 步法

屈膝水平八字步。

(2) 手法

左手殺下。(照殺手法) 右手垂直時。肘屈上。向
左方角出。

(二十九) 跳躍雙飛

(二拍)

(1) 步法

屈膝水平八字步。

(2) 手法

換步時。雙足齊起。雙手用力屈於身旁。向左右抓出。

(三十) 雙鉤

(二拍)

(1) 步法

單踵舉起丁字步。

(2) 手法

雙手組成鉤手。(照第二章之「三」之法。)由

身下部之中央。向左右鈎出。

(三十一) 連環扞 (與本章之〔十六〕及〔二十五〕參看) (四拍)

(1) 步法

屈膝水平八字步。

(2) 手法

雙手組成半拳。右手向前扞出。左手連扞出。

(三十二) 搨捩捩拘拳

(二拍)

(1) 步法

前弓後箭步。

(2) 手法

左手由胸前向下畫二百七十度之圓形後。膊與肩成直綫。肘與膊成直角形。平屈於胸前。一名曰搨。搨。右手由胸前上挑向右畫一小圓形至腰間。組成拳而向左腋下而衝出。

(三十三) 連環腿

(四拍)

(1) 步法

開足直立八字步。

(2) 手法

雙手球搶。(如本章之「二」之手法。)右足踢出。立定後。左足連踢出。

(三十四) 雙挫

(二拍)

(1) 步法

前弓後箭步。

(2) 手法

雙手於下方向左右各畫一大圓於前弓足之膝上。(相距四寸許)向前挫出。

(三十五) 雙插 (與本章之「十一」參看)

(二拍)

(1) 步法

屈膝水平八字步。

(2) 手法

雙手組成半拳。向左右各畫一大圓形。向前下方

插出。

(三十六) 雙分

(二拍)

(1) 步法

前弓後箭步。

(2) 手法

雙手四指密合。拇指緊貼掌心。交叉於胸前。(左手在上。右手在下。掌心俱向上) 向左右分出。(分定時掌心向下)

(三十七) 雙挽

(二拍)

(1) 步法

屈膝水平八字步。

(2) 手法

雙手同時平伸於前方。如挽物狀。向後挽進。

(三十八) 翦步拗拳

(四拍)

(1) 步法

前弓後箭步。(左足交叉於右足之前。左足立定時。右足即行交叉於左足之前。右足立定時。左即行相距右足一尺八寸處立定。成左弓右箭步。)

(2) 手法

於翦步時。左手由胸前向下畫二百七十度之圓形後。膊與肩成直綫。肘與膊成直角。橫屈於胸前。右手由胸前上挑。向右畫一小圓形至胸間。組成

拳向左腋下而衝出。

(三十九) 鞭手躲霍

(六拍)

(1) 步法

單踵舉起丁字步。

(2) 手法

兩足立定時。身向右轉。右手鞭出。(左轉。左手鞭出。以下手法同本章之(四)之手法。

(四十) 撮鈎翦步

(六拍)

(1) 步法

前弓後箭步。(左足爲軸。右足貼地繞一百八十八度之半環形而立定。右足卽行交叉於左足之前。

立定時。左足離地。相距右足一尺八寸處立定。右足再向前方相距一尺八寸處立成右弓左箭步。

(2) 手法

雙手屈於肩上。(掌心向上) 向外用力下拍。至與肩等高爲度。(名曰雙擯)

第二編 演習法

第一章 樁手

第一節 梅鈞 24 一回十六拍四回共六十

四拍

〔預備〕右足立於(1) 左足立於(2)

(一) 穿弔順拳 左足仍立於(2) 右足自(1) 進立於(3) 同時右手穿弔順拳 (二拍)

(二) 球搶 左足仍立於(2) 右足自(3) 移立於(4) 同時雙手球搶 (二拍)

(三) 鈎攪 左足仍立於(2) 同時左手鈎下 右足自(4) 移立於(3) 同時右手向外攪出 (二拍)

(四) 收提躲霍 左足自(2) 退立於(5) 右足自(3) 收提立於(2) 躲霍 (二拍)

(五) 穿弔順拳 右足於(2) 踏平 左足自(5) 進立於(3) 同時左手穿弔順拳 (二拍)

(六) 球搶 右足仍立於 (2) 左足自 (3) 移立於 (6) 同時雙手球搶 (二拍)

(七) 鈎攪 右足仍立於 (2) 同時右手鈎下左足自 (5) 移立於 (3) 同時左手向外攪出 (二拍)

(八) 收提躲霍 右足自 (2) 退立於 (5) 左足自 (3) 收提立於 (2) 躲霍 (二拍)

〔穿弔順拳 左足於 (2) 踏平右足自 (5) 進立於 (3) 同時右手穿弔順拳與 (1) 相接合〕

第一圖

梅鈎步位圖



第二節

捧蘭

2 4 一回二十四拍四回共九

十六拍

〔預備〕右足立於（1。）左足立於（2。）

（一）颺手面張左足仍立於原位右足自（1）進立於（3。）同時左手颺右手面張（二拍）

（二）殺手拗攔右足自（3）移立於（4。）同時右手殺下左足自（2）移立於（5。）同時左手拗

攪。

(二拍)

(三) 雙捧 兩足仍立於原位。兩手向側面各畫一大

圓形後。向上前面捧出。

(二拍)

(四) 弔手順橫拴 左足自 (5) 移立於 (2) 同

時左手弔出。右足自 (4) 移立於 (3) 同時右手

順橫拴。

(二拍)

(五) 收提躲霍 左足自 (2) 退立於 (6) 右足

自 (3) 收提立於 (2) 躲霍。

(二拍)

(六) 順拳 右足於 (2) 踏平。同時右手起挑。左足

自 (6) 進立於 (3) 同時左手順拳 (二拍)

(七) 颺手面張 兩足立於原位。右手颺。左手順面張。

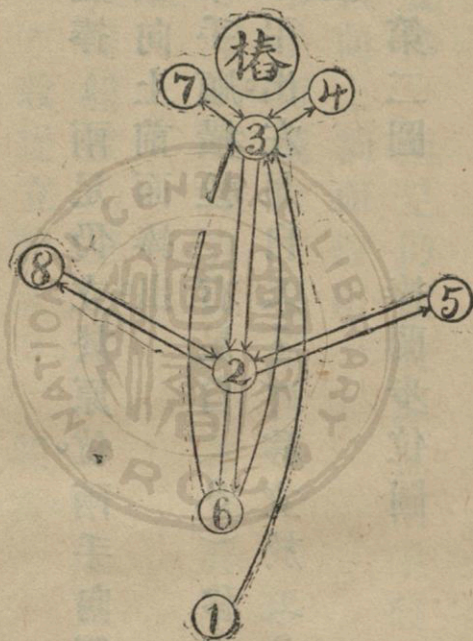
(八) 殺手拗攪。左足自(3)移立於(7)。同時左手殺下。右足自(2)移立於(8)。同時右手拗攪。(二拍)

(九) 雙捧。兩足仍立於原位。兩手向側面各畫一大圓形後。向上前面捧出。(二拍)

(十) 弔手順橫拴。右足自(8)移立於(2)。同時右手弔出。左足自(7)移立於(3)。同時左手順橫拴。(二拍)

第二圖

捧蘭步位圖



(十一) 收提躲霍 右足自 (2) 退立於 (6) 左

足自 (3) 收提立於 (2) 躲霍 (二拍)

(十二) 順拳 左足於 (2) 踏平同時左手起秘右

足自（6）進立於（3）同時右手順拳（二拍）
〔颺手面張 兩足仍立於原位。左手颺。右手面張與
（一）相接合。〕

第三節 推牕望月

24 一回二十四拍四回

共九十六拍

〔預備〕右足立於（1）左足立於（2）

（一）鈎手順抓（又名推牕勢）左足仍立於（2）

（二）左手鈎下。右足自（1）進立於（3）同時右手

順抓。（二拍）

（二）半撮鈎 左足仍立於（2）右足自（3）撮

鈎至（1）立定。（二拍）

(三) 收提躲霍 右足立定於 (1) 左足自 (2)

收提立於 (4) 躲霍 (二拍)

(四) 弔手順插 左足自 (4) 進立於 (2) 同時

左手起弔。右足自 (1) 進立於 (3) 同時右手順

插 (二拍)

(五) 收提躲霍 左足自 (2) 退立於 (4) 右足

自 (3) 收提立於 (2) 躲霍 (二拍)

(六) 順拳 右足於 (2) 踏平。同時右手起。左足

自 (4) 進立於 (3) 同時左手順拳 (二拍)

(七) 鈎手順抓 兩足立於原位。右手鈎下。左手順抓

(二拍)

(八) 半撮鈎 右足仍立於 (2) 左足自 (3) 撮鈎至 (1) 立定 (二拍)

(九) 收提躲霍 左足立定於 (1) 右足自 (2) 收提立於 (4) 躲霍 (二拍)

(十) 弔手順插 右足自 (4) 進立於 (2) 同時右手起弔左足自 (1) 進立於 (3) 同時左手順插 (二拍)

(十一) 收提躲霍 右足自 (2) 退立於 (4) 左足自 (3) 收提立於 (2) 躲霍 (二拍)

(十二) 順拳 左足於 (2) 踏平同時左手起挑右足自 (1) 進立於 (3) 同時右手順拳 (二拍)

〔鈎手順抓〕兩足立於原位。左手鈎下。右手順抓。與
 (一) 相接合。】

第三圖

推廳望月步位圖



第四節

燕舞

$\frac{2}{4}$

一回二十拍四回共八十

拍

〔預備〕右足立於(1)。左足立於(2)。

(一) 雙抓 左足仍立於(2)。右足自(1)進立

於（3）同時雙手向側面各畫一大圓形向前抓出。

（二拍）

（二）右跪雙托 左足仍立於（2）速行蹬下同時

右足自（3）移跪於（2）雙手側托（如體操中

之左右平伸）（二拍）

（三）左跪雙吊 右足自（2）移蹬於（4）同時

左足自（2）移跪於（4）雙手吊（二拍）

（四）鈎手順抓 左足自（4）移立於（2）同時

左手鈎下。右足自（4）移立於（3）同時右手順抓。

（二拍）

（五）收提躲霍 左足自（2）退立於（5）右足

自（3）收提立於（2）躲霍（二拍）

（六）雙抓 右足於（2）踏平。左足自（1）進立

於（3）同時雙手向側面各畫一大圓形向前抓出。

（二拍）

（七）左跪雙托 右足仍立於（2）速行蹬下。同時

左足自（3）移跪於（2）雙手側托（二拍）

（八）右跪雙弔 左足自（2）移蹬於（6）同時

右足自（2）移跪於（6）雙手弔（二拍）

（九）鈎手順抓 右足自（6）移立於（2）同時

右手鈎下。左足自（6）移立於（3）同時左手順

抓（二拍）

(十) 收提躲霍 右足自 (2) 退立於 (5) 左足自 (3) 收提立於 (2) 躲霍 (二拍)

〔雙抓 左足於 (2) 踏平。右足自 (5) 進立於 (3) 同時雙手向側面各畫一大圓形向抓出與 (一) 相接合。〕

第四圖

燕舞步位圖



第五節 單舞分身 2 4 一回二十拍四回共

八十拍

〔預備〕右足立於（1。）左足立於（2。）

（一）攔擄 左足仍立於（2。）左手起攔。右足自（

1）進立於（3。）同時右手順擄。（二拍）

（二）跳躍分 右足自（3）移立於（4。）左足自

（2）移於（4。）與右足交叉。（如舞蹈中之左右

踏步）右手在上。（如順拳之捩手）左手在下。（如

攔擄之擄手）作分勢。（二拍）

（三）弔手順橫拴 左足自（4）移立於（2。）同

時左手弔出。右足自（4）移立於（3。）同時右手

順橫拴。（二拍）

(四) 收提躲霍 左足自 (2) 退立於 (5) 右足自 (3) 收提立於 (2) 躲霍 (二拍)

(五) 順拳 右足於 (2) 踏平同時右手起撻左足

自 (5) 進立於 (3) 同時左手順拳 (二拍)

(六) 攔擄 兩足立於原位。右手起攔。左手順擄。

(二拍)

(七) 跳躍分 左足自 (3) 移立於 (6) 右足自

(2) 移於 (6) 與左足交叉。左手在上。右手在下。

作分勢 (二拍)

(八) 弔手順橫拴 右足自 (6) 移立於 (2) 同

時右手弔出。左足自 (6) 移立於 (3) 同時左手

順橫控。

(二拍)

(九) 收提躲霍 右足自 (2) 退立於 (5) 左足

自 (3) 收提立於 (2) 躲霍 (二拍)

(十) 順拳 左足於 (2) 踏平同時左手起撓右足

自 (5) 進立於 (3) 同時右手順拳 (二拍)

〔攔擄 兩足立於原位。左手起攔。右手順擄與 (一) 相接合。〕

第五圖

單舞分身步位圖



第六節

踏雪

2/4 一回二十八拍四回共一

百十二拍

〔預備〕右足立於(1)左足立於(2)

(一) 弔手順扞 左足仍立於(2) 左手起弔右足

自(1)進立於(3) 同時右手順扞 (二拍)

(二) 半撮鈎 左足仍立於(2) 右足自(3)撮

鈎至(1) 立定 (二拍)

- (三) 挑手拗搗 右足自(1) 進立於(4) 同時右手起挑。左足自(2) 移立於(5) 同時左手拗搗。(二拍)
- (四) 球搶 右足自(4) 退立於(6) 左足自(5) 收提立於(7) 球搶。(二拍)
- (五) 搶手順踢 左足自(7) 進立於(5) 單足主持全身。雙手搶。右足自(6) 提起。身向左轉。對樁順踢。(二拍)
- (六) 收提躲霍 左足自(5) 斜退立於(8) 右足自(4) 收提立於(2) 躲霍。(二拍)
- (七) 順拳 右足於(2) 踏平。同時右手起搥。左足

自（八）進立於（三）同時左手順拳。（二拍）

（八）弔手順扞 兩足立於原位。右手弔。左手順扞。

（二拍）

（九）半撮鈎 右足仍立於（二）左足自（三）撮

鈎至（一）立定。（二拍）

（十）挑手拗搨 左足自（一）進立於（九）同時

左手起挑。右足自（二）移立於（十）同時右手拗

搨。（二拍）

（十一）球搶 左足自（九）退立於（十一）右足自

（十）收提立於（十二）球搶。（二拍）

（十二）搶手順踢 右足自（十二）進立於（十）單

足主持全身。雙手搶左足自（11）提起。身向左轉。對
椿順踢。 （二拍）

（十三）收提躲霍 右足自（10）斜退立於（8）

左足自（9）收提立於（2）躲霍。 （二拍）

（十四）順拳 左足於（2）踏平。同時左手起。攔右

足自（8）進立於（3）同時右手順拳。

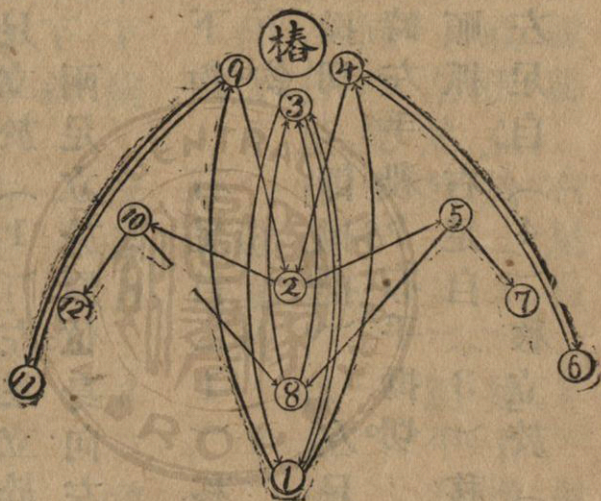
〔弔手順扞 兩足立於原位。左手起弔。右手順扞。與

（一）相接合。〕

第六圖

踏雪步位圖

第七節 杏花雨 2/4 一回二十四拍四回共



九十六拍

〔預備〕右足立於（1。）左足立於（2。）

（一）殺手 兩足立於原位。身向左轉。同時左手殺下。

（二拍）

（二）上弔下鈎 右足自（1）移立於（3。）同時

（二拍）

（三）殺手拗切（即拗攪）左足自（2）移立於

（二拍）

（四）鈎手順抓 右足自（3）移立於（2。）同時

右手鈎下。左足自（4）移立於（5。）同時左手順

抓。（二拍）

- (五) 弔手躲霍 右足自 (2) 退立於 (6) 左足自 (5) 收提立於 (2) 雙手邊弔躲霍 (二拍)
- (六) 雙扞 左足於 (2) 踏平 右足自 (6) 進立於 (5) 同時雙手扞 (二拍)
- (七) 殺手 右足自 (2) 移立於 (3) 同時左手殺出 右足自 (5) 退立於 (2) 同時右手殺下 (二拍)
- (八) 上弔下鈎 左足自 (3) 移立於 (7) 同時左手弔下鈎 (二拍)
- (九) 殺手拗切 右足自 (2) 移立於 (8) 同時右手殺下 左手拗切 (二拍)

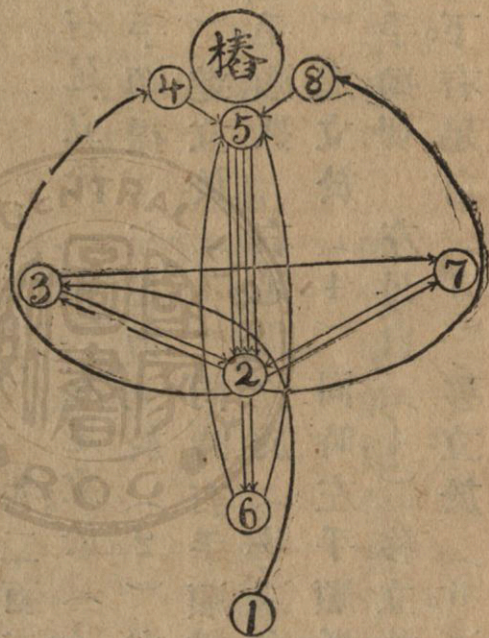
(十) 鈎手順抓 左足自 (7) 移立於 (2) 同時
左手鈎下。右足自 (8) 移立於 (5) 同時右手順
抓。 (二拍)

(十一) 弔手躲霍 左足自 (2) 退立於 (6) 右
足自 (5) 收提立於 (2) 雙手邊弔躲霍。

(二拍)

第七圖

杏花雨步位圖



(十二) 雙扞 右足於 (2) 踏平。左足自 (6) 進
立於 (5) 同時雙手扞 (二拍)

「殺手 右足自 (2) 移立於 (7) 同時右手殺

出。左足自（5）退立於（2。）同時左手殺下。與（
一）相接合。

第八節

園中月

2/4 一回五十六拍四回

共二百二十四拍

〔預備〕右足立於（1。）左足立於（2。）

（一）殺手順搽 左足仍立於（2。）左手殺下。右足

自（1）進立於（3。）同時右手順搽。（二拍）

（二）鈎手順抓 右足仍立於（3。）右手鈎下。左足

自（2）進立於（4。）同時左手順抓。（二拍）

（三）殺手拗切 左足自（4）移立於（5。）同時

左手殺下。右足自（3）移立於（6。）同時右手拗

切。

(二拍)

(四) 殺手順切。兩足立於原位。右手殺下。左手切出。

(二拍)

(五) 半撮鉤。右足立於(6)爲軸。左足自(5)

(二拍)

撮鉤至(7)立定。左足仍立於(7)。右足自(6)

(二拍)

收提立於(8)躲霍。右足自(8)進立於(6)左足

(二拍)

自(7)起足。同時身向右轉。對樁順踢。右足仍立於(6)左足立定於(

(二拍)

(八) 殺手拗抓。同時左手殺下。右手拗抓。

(九) 全撮鈎 右足仍立於(6) 爲軸身向右轉左足自(5)起著地畫一大圓形至(5)立定行全撮鈎法。(二拍)

(十) 收提躲霍 右足自(6)移立於(9)左足自(5)收提立於(3)躲霍。(二拍)

(十一) 弔手拗扞 左足於(3)踏平同時左手起弔右足自(9)進立於(4)同時右手順扞。(二拍)

(十二) 雙抓 左足仍立於(3)右足自(4)後進立於(2)同時雙手各向側面畫一大圓形向前抓出。(二拍)

(十三) 雙抓 右足仍立於 (2) 左足自 (3) 後
進立於 (1) 同時雙手各向側面畫一大圓形向前
抓出。(二拍)

(十四) 收提躲霍 左足仍立於 (1) 身向右轉右
足自 (2) 收提立於 (10) 對樁躲霍。(二拍)

(十五) 殺手順搥 右足自 (10) 進立於 (2) 同
時右手殺下左足自 (1) 進立於 (3) 同時左手
順搥。(二拍)

(十六) 鈎手順抓 左足仍立於 (3) 左手鈎下右
足自 (2) 進立於 (4) 同時右手順抓。(二拍)

(十七) 殺手拗切 右足自 (4) 移立於 (11) 同

時右手殺下。左足自（3）移立於（12）同時左手
拗切。（二拍）

（十八）殺手順切 兩足立於原位。左手殺下。右手切
出。（二拍）

（十九）半撮鈎 左足立於（12）爲軸。右足自（11）
撮鈎至（13）立定。（二拍）

（二十）收提躲霍 右足仍立於（13）左足自（12）
收提立於（14）躲霍。（二拍）

（二十一）搶手順踢 左足自（14）進立於（12）
右足自（13）起足。同時身向左轉。對樁順踢。（二拍）

(二十二) 殺手拗抓 左足仍立於 (12) 右足立定於 (11) 同時右手殺下。左手拗抓。(二拍)

(二十三) 全撮鈎 左足仍立於 (12) 爲軸。身向右轉。右足自 (11) 起。著地畫一大圓形至 (11) 立定。行全撮鈎法。(二拍)

(二十四) 收提躲霍 左足自 (12) 移立於 (9) 右足自 (11) 收提立於 (3) 躲霍。(二拍)

(二十五) 弔手拗杆 右足於 (3) 踏平。同時右手起弔。左足自 (9) 進立於 (4) 同時左手順杆。(二拍)

(二十六) 雙抓 右足仍立於 (3) 左足自 (4)

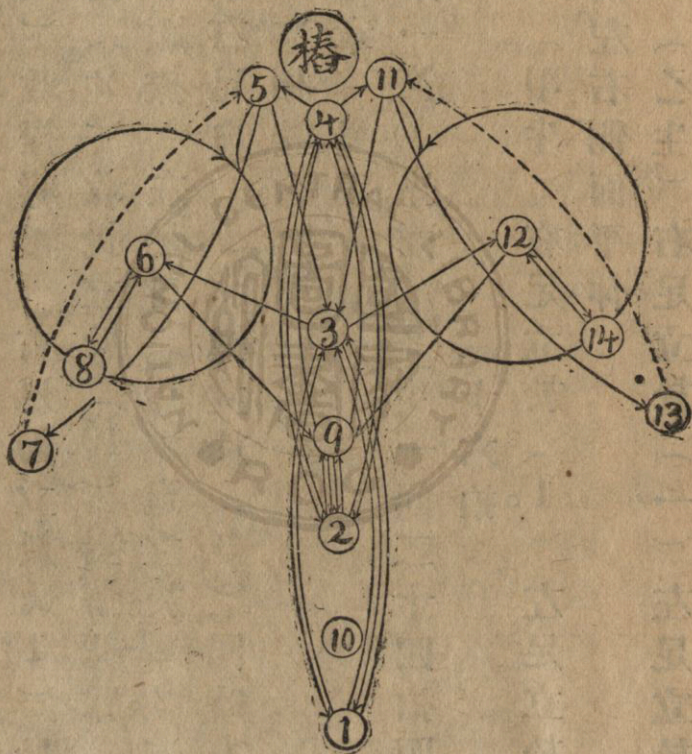
後進立於（2。）同時雙手各向側面畫一大圓形向
前抓出。（二拍）

（二十七）雙抓 左足仍立於（2。）右足自（3）
後進立於（1。）同時雙手各向側面畫一大圓形向
前抓出。（二拍）

第八圖

園中月步位圖

第二編 第一章 樁手



(二十八) 收提躲霍 右足仍立於(1) 身向左轉。
左足自(2) 收提立於(10) 對樁躲霍。(二拍)
〔殺手順搦 左足自(10) 進立於(2) 同時左手殺下。右足自(1) 進立於(3) 同時右手順搦與(一) 相接合。〕

第二章 操手

第一節 捧蘭 24 一回二十四拍四回共九

十六拍

〔預備〕 (甲生) 右足立於(1) 左足立於(2) 雙手向左右側面平伸。

(乙生) 右足立於(一) 左足立於(二)

同（甲生）行動。

（一）（甲生）

左足仍立於原位。右足自（1）進立於（3）。左手颺。右手順面張打（乙生）。同時（乙生）左足仍立於原位。右足自（1）進立於（3）。左手颺。右手順面張。與（甲生）之右面張對擊。

（二拍）

（二）（甲生）

右足自（3）移立於（4）。右手殺下。左足自（2）移立於（5）。左手拗攪打（乙生）。同時（乙生）右足自（三）移立於（四）。右手殺下。左

(三)

(甲生)

足自(二)移立於(五)左手拗攪。與(甲生)之左拗攪對擊。(二拍)兩足立於原位。兩手向側面各畫一大圓形後向(乙生)雙捧同時(乙生)兩足立於原位。兩手向側面各畫一大圓形後向(甲生)雙捧。(二拍)左足自(5)移立於(2)左手吊出。右足自(4)移立於(3)右手順橫拴打(乙生)同時(乙生)左足自(五)移立於(二)左手吊出。右足自(四)移立於(三)右手順

(四)

(甲生)

橫拴與（甲生）之右橫拴對擊。

（二拍）

（五）

（甲生）

左足自（2）退立於（6）。右足自

（3）收提立於（2）。躲霍同時（

乙生）左足自（2）退立於（6）。

右足自（3）收提立於（2）。躲霍。

（二拍）

（六）

（甲生）

右足於（2）踏平。右手起挑。左足自

（6）進立於（3）。左手順拳打（

乙生）同時（乙生）右足踏平於（

二）右手起挑。左足自（6）進立於

(三) 左手順拳與(甲生)之左順拳對擊。(二拍)

(七) (甲生) 兩足立於原位。右手颺。左手順面張打

(乙生) 同時(乙生) 兩足立於原位。右手颺。左手順面張與(甲生)之右面張對擊。(二拍)

(八) (甲生) 左足自(3) 移立於(7)。左手殺

下。右足自(2) 移立於(8)。右手

拗攪打(乙生) 同時(乙生) 左足

自(三) 移立於(七)。左手殺下。右

足自(二) 移立於(八)。右手拗攪

(九) (甲生) 與(甲生)之右拗攙對擊。(二拍)

兩足仍立於原位。兩手向側面各畫一大圓形後。向(乙生)雙捧。同時(乙生)兩足仍立於原位。兩手向側面各畫一大圓形後。向(甲生)雙捧。

(二拍)

(十) (甲生) 右足自(8)移立於(2)。右手弔

出。左足自(7)移立於(3)。左手順橫拴打(乙生)同時(乙生)右足自(八)移立於(二)。右手弔出。左足自(七)移立於(三)。左手順

橫挫與（甲生）之右橫挫對擊。

（十一）（甲生）右足自（2）退立於（6）左足（二拍）

自（3）收提立於（2）躲霍同時（乙生）右足自（二）退立於（六）左足自（三）收提立於（二）躲霍（二拍）

（十二）（甲生）左足於（2）踏平。左手起。右足

自（6）進立於（3）右手順拳打（乙生）同時（乙生）左足於（二）踏平。左手起。右足自（六）

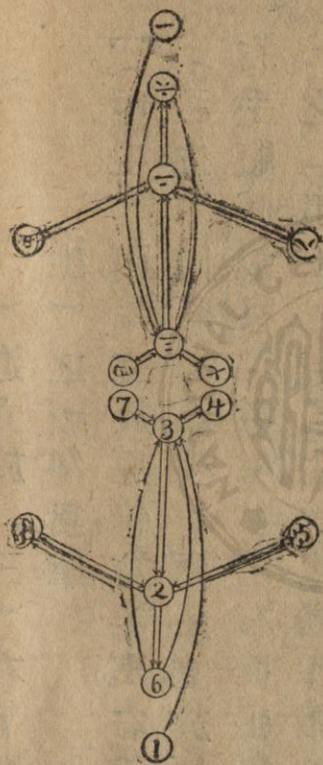
（一）進立於（三）右手順拳與（甲生）之順拳對擊。（二拍）

〔（甲生）兩足立於原位。左手颺。右手順面張打（乙生）同時（乙生）兩足立於原位。左手颺。右手順面張與（甲生）之右面張對擊與（一）之（甲生）（乙生）之動作相接合。此即第二回起手之第一勢也。以下繼續運動至第四回之第（十二）勢（甲）（乙）兩生順拳對擊時再演（結尾）而終其（結尾）法如下（甲生）左足仍立於（2）右足自（3）撮鈎至（1）立定。右足立定於（1）左足自（2）

收提立於（六）躲霍。同時（乙生）左足仍立於（二）右足自（三）撮鈎至（一）立定。右足立定於（一）左足自（二）收提立於（六）躲霍。

第九圖

捧蘭操手步位圖



第二節 對舞分身 24 一回二十拍四回共

八十拍

〔預備〕（甲生）右足立於（1）。左足立於（2）。

上。雙手向側面各畫一大圓形。照於額

（乙生）右足立於（1）。左足立於（2）。

同（甲乙）之動作。

（一）（甲生）左足仍立於（2）。左手起攔。右足自

（1）進立於（3）。右手順撕打（

乙生）同時（乙生）左足仍立於（

二）左手起攔。右足自（一）進立於

(三) 右手向 (甲生) 順擻。

(二拍)

(二)

(甲生)

右足自

(3)

移立於

(4)

左足自

(2)

移於

(4)

與右足交叉。

(如

如

舞蹈中之左右踏步) 右手在上。(如

順拳之秘手) 左手在下。(如擻之

擻手) 作分勢同時 (乙生) 右足自

(三)

移立於

(四)

左足自

(二)

移於

(四) 與右足交叉。右手在上。左

手在下。作分勢。

(二拍)

(三)

(甲生)

左足自

(4)

移立於

(2)

左手弔

出。右足自（4）移立於（3）右手
順橫挫打（乙生）左足自（四）移
立於（二）左手弔出。右足自（四）
移立於（三）右手順橫挫與（甲生
）之右橫挫對擊。（二拍）

（四）（甲生）

左足自（2）退立於（5）右足自
（3）收提立於（2）躲霍同時（
乙生）左足自（二）退立於（五）
右足自（三）收提立於（二）躲霍。
（二拍）

（五）（甲生）右足於（2）踏平。右手起撻。左足自

(5) 進立於(3) 左手順拳打(乙生) 同時(乙生) 右足於(二) 踏平。右手起攔。左足自(五) 進立於(三) 左手順拳與(甲生) 之右順拳對擊。

(二拍)

(六) (甲生)

兩足立於原位。右手起攔。左手順擻打(乙生) 同時(乙生) 兩足立於原位。右手起攔。左手向(甲生) 順擻。

(二拍)

(七) (甲生)

左足自(3) 移立於(6) 右足自(2) 移立於(6) 與左足交叉。左

(八)

(甲生)

手在上。右手在下。作分勢。同時(乙生)左足自(三)移立於(六)。右足自(二)移立於(六)。與左足交叉。左手在上。右手在下。作分勢。(二拍)右足自(6)移立於(2)。右手弔出。左足自(6)移立於(3)。左手順橫拴打(乙生)同時(乙生)右足自(六)移立於(二)。右手弔出。左足自(六)移立於(三)。左手順橫拴與(甲生)之左橫拴對擊。

(二拍)

(九) (甲生) 右足自 (2) 退立於 (5) 左足自

(3) 收提立於 (2) 躲霍同時 (

乙生) 右足自 (2) 退立於 (5) (

左足自 (3) 收提立於 (2) 躲霍。

(二拍)

(十) (甲生) 左足於 (2) 踏平。左手起。右足自

(5) 進立於 (3) 右手順拳打 (

乙生) 同時 (乙生) 左足於 (2) (

踏平。左手起。右足自 (5) 進立於

(三) 右手順拳與 (甲生) 之右順

拳對擊。

(二拍)

〔甲生〕兩足立於原位。左手起攔。右手順擗打（乙生）同時（乙生）兩足立於原位。左手起攔。右手向（甲生）順擗與（一）之（甲生）（乙生）之動作相接合。此即第二回起手之第一勢也。以下繼續動作至第四回之第十勢（甲）（乙）兩生順拳對擊時再演（結尾）而終。其（結尾）法如下。（甲生）左足仍立於（2）右足自（3）退立於（1）右手插腰。左手合盤。同時（乙生）左足仍立於（二）右足自（三）退立於（一）右手插腰。左手合盤。

第十圖

對舞分身操手步位圖



第三節

踏雪

2/4 一回二十八拍四回共一

百十二拍

〔預備〕

(甲生)

右足立於

(1)

左足立於

(2)

左手向左側平伸。右手向右側平伸

(乙生)

右足立於

(一)

左足立於

(二)

同(甲生)之動作。

(一)

(甲生)

左足仍立於

(2)

左手起弔。右足自

進立於

(1) 進立於 (3) 右手順扞打

乙生) 同時 (乙生) 左足仍立於 (二) 左手起弔。右足自 (一) 進立於 (三) 右手向 (甲生) 順扞。

(二)

(甲生)

左足仍立於 (2) 右足自 (3) 撮

鈎至 (1) 立定。同時 (乙生) 左足

仍立於 (二) 右足自 (三) 撮鈎至

(一) 立定。

(二拍)

(三)

(甲生)

右足自 (1) 進立於 (4) 右手起

挑。左足自 (2) 移立於 (5) 左手

拗搗打 (乙生) 同時 (乙生) 右足

(四) (甲生)

自(一)進立於(四)右手起挑。左
足自(二)移立於(五)左手拗搗。
與(甲生)之左拗搗對擊。(二拍)
右足自(4)退立於(6)左足自
(5)收提立於(7)球搶同時(乙生)
右足自(4)退立於(6)左足自
(5)收提立(7)球搶。
(二拍)

(五) (甲生)

左足自(7)進立於(5)單足主
持全身。雙手搶。右足自(6)提起身
向左轉。(乙生)順踢同時(乙生)

(十)

(甲生)

——左足自(七)——進立於(五)——單足

主持全身。雙手搶右足自(六)——提起。

身向左轉。向(甲生)——順踢。(二拍)——

(六)

(甲生)

左足自(5)——斜退立於(8)——右足

自(4)——收提立於(2)——躲霍。同時

(乙生)——左足自(5)——斜退立於(

八)——右足自(四)——收提立於(二)——

躲霍。(二拍)

(七)

(甲生)

右足於(2)——踏平。右手起。左足自

(8)——進立於(3)——左手順拳打(

乙生)——同時(乙生)——右足於(二)——

踏平。右手起。左足自（八）進立於

（三）左手順拳與（甲生）之左順拳對擊。（二拍）

（八）

（甲生）

兩足立於原位。右手弔。左手向（乙生）順扞。同時（乙生）兩足立於原位。右手弔。左手向（甲生）順扞。（二拍）

（九）

（甲生）

右足仍立於（2）左足自（3）撮鉤至（1）立定。同時（乙生）右足仍立於（二）左足自（三）撮鉤至（一）立定。（二拍）

（十）

（甲生）

左足自（1）進立於（9）左手起

挑。右足自（2）移立於（10。）右手
拗。搨打（乙生）同時（乙生）右足
自（一）進立於（九。）左手起挑。右
足自（二）移立於（十。）右手拗。搨
與（甲生）之右拗。搨對擊。（二拍）

（十一）

（甲生）

左足自（9）退立於（11。）右足
自（10）收提立於（12。）球搶。同
時（乙生）左足自（九）退立於
（十一。）右足自（十）收提立於
（十二。）球搶。（二拍）

（十二）

（甲生）

右足自（12）進立於（10。）單足

(十三) (甲生)

主持全身。雙手搶左足自(11)提
起身向左轉。對(乙生)順踢同時
(乙生)右足自(12)進。立於
(十)單足主持全身。雙手搶左足
自(十一)提起身向左轉。向(甲
生)順踢。(二拍)
右足自(10)斜退立於(8)左
足自(9)收提立於(2)躲霍。
同時(乙生)左足自(十)斜退
立於(八)左足自(九)收提立
於(二)躲霍。(二拍)

(十四)

(甲生)

左足於(2)踏平。左手起。右足

自(8)進立於(3)。右手順拳

打(乙生)同時(乙生)左足於

(二)踏平。左手起。右足自(八

)進立於(三)。右手順拳與(甲

生)之右順拳對擊。(二拍)

(甲生)兩足立於原位。左手起。右手向(乙

生)順扞。同時(乙生)兩足立於原位。左手起

弔。右手向(甲生)順扞與(一)之(甲生)

(乙生)之動作相接合。此即第二回起手之第

一勢也。以下繼續運動至第四回之第(十四)

勢（甲）（乙）兩生順拳對擊時再演以（結尾）而終。其（結尾）如下。（甲生）左足仍立於（2）右足自（3）退立於（1）左足自（2）收提立於（8）雙手各向側面畫各畫一小圓形而邊弔。同時（乙生）左足仍立於（二）右足自（三）退立於（一）左足自（二）收提立於（八）雙手各向側面畫一小圓形而邊弔。

第十一圖

踏雪操手步位圖

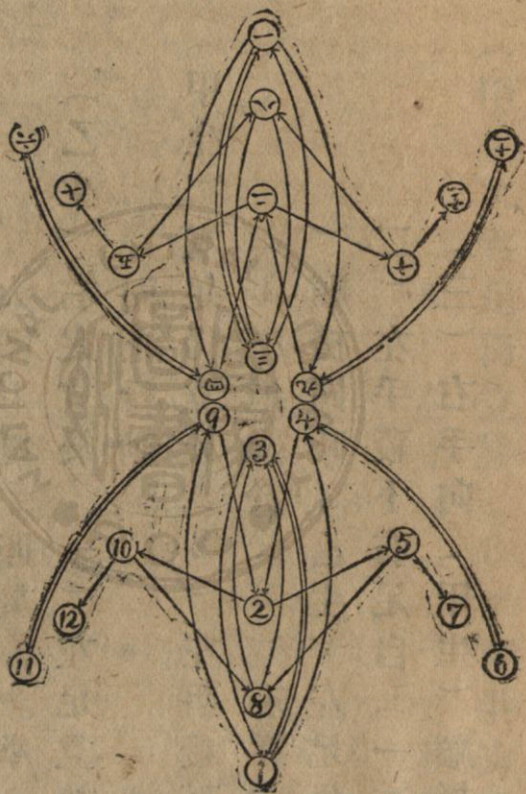
第四節

園中月

$\frac{2}{4}$

一回五十六拍四回

共二百二十四拍



〔預備〕（甲生）右足立於（1。）左足立於（2。）

兩手向左右側托。再各向側面畫一大圓形。雙手照於額上。掌心向外。

（乙生）右足立於（一。）左足立於（二。）

同上行動。

（一）（甲生）左足仍立於（2。）左手殺下。右足自

（1）進立於（3。）右手向（乙生

）順搦。同時（乙生）左足仍立於（

二。）左手殺下。右足自（一）進立於

（三。）右手向（甲生）順搦。

（二拍）

(二) (甲生) 右足仍立於(3) 右手鈎下。左足自

(2) 進立於(4) 左手順抓打(

乙生) 同時(乙生) 右足仍立於(

三) 右手鈎下。左足自(二) 進立於

(四) 左手順抓與(甲生) 之左順

抓對擊。(二拍)

(三) (甲生) 左足自(4) 移立於(5) 左手殺

下。右足自(3) 移立於(6) 右手

拗切打(乙生) 同時(乙生) 左足

自(四) 移立於(五) 左手殺下。右

足自(三) 移立於(六) 右手拗切。

(四) (甲生) 與(甲生)之右切手對擊。(二拍)
兩足立於原位。右手殺下。左手順切打

(乙生)同時(乙生)兩足立於原
位。右手殺下。左手順切。與(甲生)之
左切手對擊。(二拍)

(五) (甲生) 右足立於(6)爲軸。左足自(5)

撮鉤至(7)立定。同時(乙生)右
足立於(6)爲軸。左足自(5)撮
鉤至(7)立定。(二拍)

(六) (甲生) 左足仍立於(7)。右足自(6)收
提立於(8)。躲霍。同時(乙生)左

(七)

(甲生)

足仍立於(七)右足自(六)收提立於(八)躲霍(二拍)

右足自(8)進立於(6)左足自

(7)起足身向右轉對(乙生)順

踢同時(乙生)右足自(八)進立

於(六)左足自(七)起足身向右

轉對(甲生)順踢(二拍)

(八)

(甲生)

右足仍立於(6)左足立定於(5)

左手殺下右手拗抓打(乙生)同

時(乙生)右足仍立於(六)左足

立定於(五)左手殺下右手拗抓與

(九)

(甲生)

(甲生)之右拗抓對擊。(二拍)

右足仍立於(6)爲軸。身向右轉。左

足自(5)起著地。畫一大圓形。至(

5)立定。行全撮鈎法。同時(乙生)

右足仍立於(6)爲軸。身向右轉。左

足自(5)起著地。畫一大圓形。至(

5)立定。行全撮鈎法。(二拍)

(十)

(甲生)

右足自(6)移立於(9)。左足自

(5)收提立於(3)。躲霍。同時(

乙生)右足自(6)移立於(9)。

左足自(5)收提立於(3)。躲霍。

(十)

(二拍)

(十一)

(甲生)

左足於(3)踏平。左手起弔。右足

自(9)進立於(4)右手順扞

打(乙生)同時(乙生)左足踏

平於(三)左手起弔。右足自(九

進立於(四)右手向(甲生)

順扞。(二拍)

(十二)

(甲生)

左足仍立於(3)右足自(4)

後進立於(2)雙手各向側面畫

一大圓形向(乙生)雙抓同時(

乙生)左足仍立於(三)右足自

(四) 後進立於(二) 雙手各向
側面畫一大圓形向(甲生) 雙抓。

(二拍)

(十三)

(甲生)

右足仍立於(2) 左足自(3)

後進立於(1) 雙手各向側面畫

一大圓形向(乙生) 雙抓同時(

乙生) 左足仍立於(二) 右足自

(三) 後進立於(二) 雙手各向

側面畫一大圓形向(甲生) 雙抓。

(二拍)

(十四)

(甲生)

左足仍立於(1) 身向右轉右足

(十五)

(甲生)

自(2)收提立於(10)對(乙生)躲霍同時(乙生)左足仍立於(一)身向右轉右足自(二)收提立於(十)對(甲生)躲霍

(二拍)

右足自(10)進立於(2)右手殺下左足自(1)進立於(3)左手順搽打(乙生)同時(乙生)右足自(十)進立於(二)右手殺下左足自(一)進立於(三)左手順搽還打(甲生)

(十六)

(甲生)

左足仍立於(3) 右手鈎下。右足

(二拍)

自(2) 進立於(4) 右手順抓

打(乙生) 同時左足仍立於(3)

右手鈎下。右足自(2) 進立於

(4) 右手順抓與(甲生) 之右

順抓對擊。(二拍)

(十七)

(甲生)

右足自(4) 移立於(11) 右手

殺下。左足自(3) 移立於(12)

左手拗切打(乙生) 同時(乙生

右足自(4) 移立於(11)

右手殺下左足自（三）移立於（十二）左手拗切與（甲生）之左拗切對擊。（二拍）

（十八）

（甲生）

兩足立於原位。左手殺下。右手順切打（乙生）同時（乙生）兩足立於原位。左手殺下。右手順切與（甲生）之右順切對擊。（二拍）

（十九）

（甲生）

左足立於（12）爲軸。右足自（11）撮鈎至（13）立定。同時（乙生）左足立於（十二）爲軸。右足自（十一）撮鈎至（十三）立定。

(二十) (甲生) 右足仍立於(13) 左足自(12) (二拍)

收提立於(14) 躲霍同時(乙生)
(右足仍立於(13) 左足自(十二) 收提立於(十四) 躲霍)

(二拍)

(二十一) (甲生) 左足自(14) 進立於(12) 右
足自(13) 起足身向左轉對(乙生) 順踢同時(乙生) 左足
自(十四) 進立於(十二) 右
足自(十三) 起足身向左轉對

(二十二)

(甲生)

(甲生) 順踢

(二拍)

左足仍立於(12) 右足立定於

(11) 右手殺下。左手拗抓打(

乙生) 同時(乙生) 左足仍立

於(十二) 右足立定於(十一)

右手殺下。左手拗抓與(甲生

之左拗抓對擊。(二拍)

(二十三)

(甲生)

左足仍立於(12) 爲軸身向右

轉。右足自(11) 起。著地畫一大

圓形至(11) 立定。行全撮鈎法。

同時(乙生) 左足仍立於(十

(二十四)

(甲生)

- 二) 爲軸。身向右轉。右足自(十)
一) 起。著地畫一大圓形至(11)
一) 立定。行全撮鈎法。(二拍)
左足自(12)移立於(9)右
足自(11)收提立於(3)躲
霍。同時(乙生)左足自(十二)
一) 移立於(九)右足自(十一)
一) 收提立於(三)躲霍。

(二拍)

(二十五)

(甲生)

- 右足於(3)踏平。右手起弔。左
足自(9)進立於(4)左手

(二十六)

(甲生)

順扞打(乙生)同時(乙生)
右足於(三)踏平。右手起弔。左
足自(九)進立於(四)左手
向(甲生)順扞。(二拍)
右足仍立於(3)左足自(4)
後進立於(2)雙手各向側
面畫一大圓形向(乙生)雙抓。
同時(乙生)右足仍立於(三)
(左足自(四)後進立於(二)
(雙手各向側面畫一大圓形向
(甲生)雙抓。(二拍)

(二十七)

(甲生)

左足仍立於(2)右足自(3)

後進立於(1)雙手各向側

面畫一大圓形向(乙生)雙抓。

同時(乙生)左足仍立於(二)

右足自(三)後進立於(一)

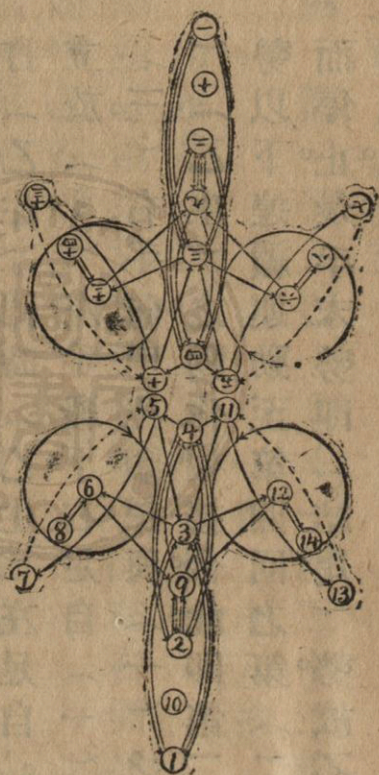
雙手各向側面畫一大圓形向

(甲生)雙抓。

(二拍)

第十二圖

園中月操手步位圖



(二十八) (甲生) 右足仍立於(1) 身向左轉。左

足自(2) 收提立於(10) 對

(乙生) 躲霍同時(乙生) 右
足仍立於(一) 身向左轉。左足

自（二）收提立於（十）對（甲生）躲霍（二拍）

〔甲生〕左足自（10）進立於（2）左手殺下。右足自（1）進立於（3）右手順搥打（乙生）同時（乙生）左足自（十）進立於（2）左手殺下。右足自（一）進立於（三）右手向甲生順搥與（一）之（甲生）（乙生）之動作相接合。此即第二回第一勢。以下連續運動至第四回之第（二十八）而停止。是手末勢即（結尾）勢。故不再加以結尾也。

第三章 空手

第一節 美人影 2/4 一回三十二拍四回共

一百二十八拍

〔預備〕兩足並立於（1）兩手垂直。

（一）側托 兩足立於原位。雙手向左右側托。（略如

徒手操中之左右平伸）

（二拍）

（二）收提躲霍 右足自（1）退立於（2）左足

自（1）收提立於（3）躲霍。

（二拍）

（三）鈎手順抓 右足仍立於（2）左足自（3）

進立於（1）右手鈎下。左手順抓。

（二拍）

（四）穿弔順拳 左足仍立於原位。右足自（2）進

立於（4）右手穿弔順拳。

（二拍）

（五）搶手順踢 右足仍立於（4）（此時右足須

用力主持全身）雙手球搶身向右轉左足向前順踢

出（踢出後着地時立定於（5）（二拍）

（六）半撮鈎 右足仍立於（4）為軸右手向右側

面揪出左足自（5）撮鈎至（1）左手殺下。

（二拍）

（七）半撮鈎 左足仍立於（1）左手向左側面揪

出右足自（4）撮鈎至（2）右手殺下（二拍）

（八）收提躲霍 右足仍立於（2）左足自（1）

收提立於（3）躲霍（二拍）

(九) 弔手拗扞 右足仍立於(2) 左手起弔左足自(3) 斜進立於(6) 同時右手拗扞(二拍)

(十) 殺搨(又名殺手拗抓) 左足自(6) 移立於

(1) 同時右足斜進立於(7) 右手殺左手搨

(二拍)

(十一) 颺手面張 左足仍立於(1) 右足自(7)

移立於(4) 左手颺右手面張(二拍)

(十二) 合盤 左足仍立於(1) 右足自(4) 退

立於(2) 作合盤(左手橫屈於胸前右手挿腰)

(二拍)

(十三) 弔手順扞 左足仍立於(1) 右足自(2)

（進立於（4。）左手弔。右手順扞。

（二拍）

（十四）弔手順扞。右足仍立於（4。）左足自（1

）進立於（5）右手弔。左手順扞。

（二拍）

（十五）半撮鈎。右足仍立於（4）爲軸。右手向右

側面揪出。左足自（5）撮鈎至（1。）左手殺下。

（二拍）

（十六）收提躲霍。左足仍立於（1。）右足自（4

）收提立於（8。）躲霍。

（二拍）

〔再自（一）側托起。連續運動至第四回之第（

十六）收提躲霍而終。〕

第十三圖

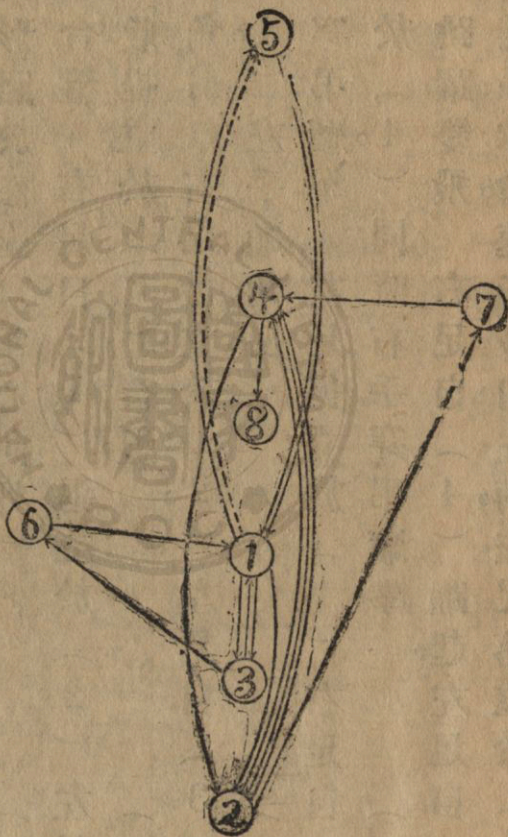
美人影步位圖

第二節

木蘭從軍

$\frac{2}{4}$ 一回六十四拍四

回共二百五十六拍



〔預備〕兩足並立於（1。）兩手垂直。

（一）雙照 兩足仍立於（1。）雙手各向側面畫一大圓形。照於額上。（掌心向外）（二拍）

（二）合盤 右足自（1）退立於（2。）左足自（

1）收提立於（3。）合盤。（二拍）

（三）角肘 右足仍立於（2。）左足自（3）進立於（1。）左手順角肘。（二拍）

（四）穿弔順拳 左足仍立於（1。）右足自（2）進立於（4。）同時右手穿弔順拳。（二拍）

（五）跳躍雙飛 右足自（4）躍起。左足自（1）躍起。雙手球搶。速行身向左轉。左足落立於（1。）右

足落立於（2）雙手向左右平扞出。（二拍）

（六）雙鈎（此防下部之要手也故原本曰下防勢下防二字乃客觀的精神的雙鈎二字乃主觀的形式的今名較爲明瞭）左足自（1）退立於（5）右足自（2）收提立於（6）同時雙手鈎下。（二拍）

（七）連環扞 右足自（6）進立於（2）同時右手順扞左足自（5）進立於（1）同時左手順扞右足自（2）進立於（4）同時右手順扞左手連拗扞。（四拍）

（八）半撮鈎 左足仍立於（1）爲軸身向左轉左手向左側面揪出右足自（4）撮鈎至（2）右手

自上殺下。

(二拍)

(九) 穿弔順拳 (又名正搥拳) 左足仍立於 (1) 右足自 (2) 進立於 (4) 右手穿弔順拳。

(二拍)

(十) 搥搥拳 兩足立於原位。右手搥搥。左手拗拳。

(二拍)

第十四圖

木蘭從軍步位圖

(一)



(十一) 連環腿 左足立定於 (1) 右足起腿順踢

後。卽行退立於（2。）立定後。左足起腿順踢後。卽行退立於（5。）立定。（四拍）

（十二）全撮鈎（卽全轉身又名鐵掃帚）左足立定於（5）爲軸。右足自（2）起。著地畫一大圓形至（2）立定。同時雙手丟。（四拍）

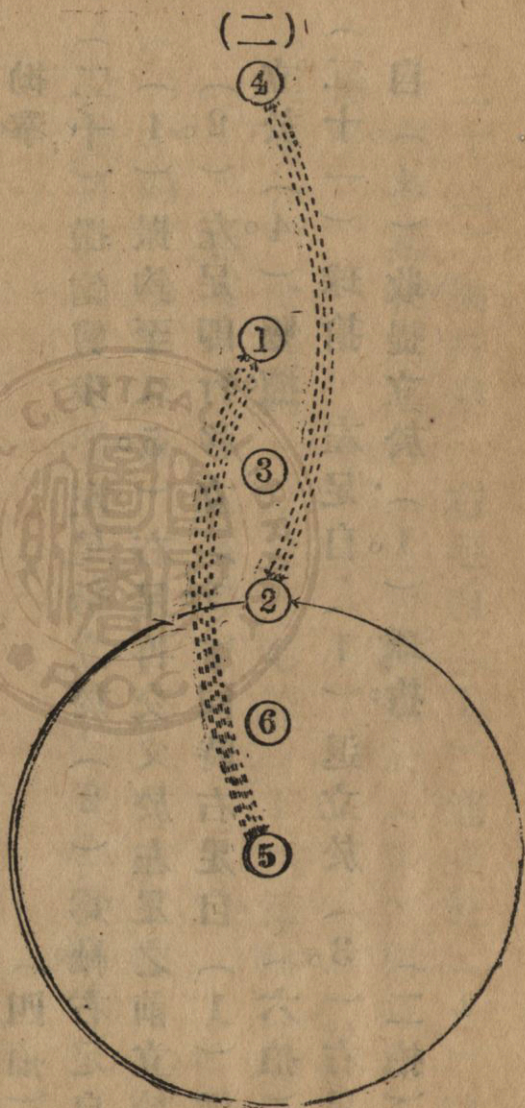
（十三）雙挫。右足仍立於（2。）左足自（5）進立於（1。）雙挫。（二拍）

（十四）雙插。左足仍立於（1。）右足自（2）進立於（4。）雙插。（二拍）

（十五）雙分。左足仍立於（1。）右足自（4）退立於（2。）雙分。（二拍）

- (十六) 雙挽 右足仍立於 (2) 左足自 (1) 退
立於 (5) 雙挽 (二拍)
- (十七) 搶手順踢 右足仍立於 (2) 雙手球搶左
足自 (5) 起足向前順踢 (二拍)

(十八) 鞭手躲霍。兩足仍立於原位。身向右轉。右手
 向右侧鞭出。左足自(1)後進立於(5)。同時左
 手向左侧鞭出。身向右轉。同時右足自(2)收提立



於（6）躲霍。

（六拍）

（十九）剪步拗拳

右足自（6）進立於（2）左

（2）左

足交叉立於右足之前。右足即行移立於（1）左手

拗拳。

（四拍）

（二十）撮鈎剪步

左足仍立於（2）爲軸。右足自

（1）撮鈎至（5）右足再交叉於左足之前立於

（2）左足即行移立（1）同時右足自（1）進

立於（4）雙攢。

（六拍）

（二十一）球搶 左足自（1）退立於（3）右足

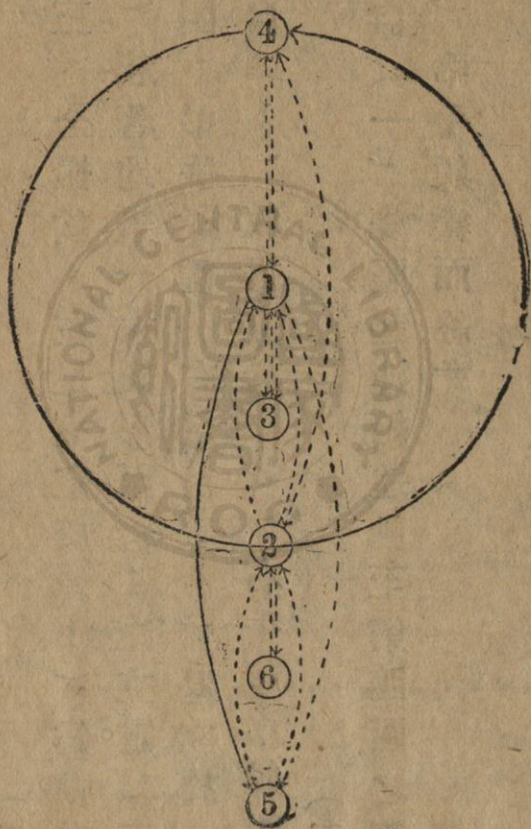
自（4）收提立於（1）球搶（二拍）

(二十二) 挑打拳 右足自(1)進立於(4)同時右手起挑。左足自(3)進立於(1)同時左手拗拳。(二拍)

(二十三) 全撮鉤 左足立定於(1)爲軸。右足自(4)起著地畫一大圓形。至(4)立定。(二拍)
(二十四) 弔手躲霍 右足自(4)退立於(2)左足自(1)收提立於(3)右手起弔躲霍。(二拍)

(再自(一)雙照起。連續運動至第四回之第十四)弔手躲霍而終。

(三)



按是手乃江蘇崑山畢著女史所編。女史工詩文。善拳勇。尤善槍法。世所謂梨花鎗萬人敵也。少時隨父

守薊郡。父與流賊戰死。屍爲賊擄。衆議請兵復仇。女史謂請兵則擴日持久。賊且知備。卽於是夜率精銳者入賊營。賊正飲酒驚駭。女史手刃其渠魁。衆潰。以兵追之。自相殘踏死者無算。輿父屍歸葬金陵。後來吳中歸崑山王聖開荆釵布裙詩文隨唱。見者不知其具此健兒身手也。著有韜文詩集擊術要訣。是手卽擊術要訣之一也。謹錄原文如下。

並立雙毬起勢〔一預備〕〔一〕合盤〔二〕角肘相連〔三〕中步順拳正打〔四〕搶來躍起雙飛〔五〕下防勢轉身向後〔六〕雙捧攢〔七〕掃箒回身〔八〕再正〔九〕拗〔十〕連環雙腿〔十

101172060
944165

女子拳法

一二六

一〔全轉身耳畔夾丁〕〔十二〕雙挫〔十三〕兼
 雙插〔十四〕雙分〔十五〕連雙挽〔十六〕中
 門左足飛〔十七〕轉身長鞭殺〔十八〕躍起交
 叉一拗拳〔十九〕撮鈎轉步返前攏〔二十〕攔
 搶進〔二十一〕提鈴挑打〔二十二〕大轉身〔
 二十三〕獨立叉收〔二十四〕

女子拳法終

世界社中國國際圖書館藏書

李石曾先生遺贈

中華民國捌拾貳年玖月貳叁日

贈

女學叢書

婦女修養談

謝无量
一册六角

對於婦女之修身、治家、交際、育兒等，應有之智識，無不備列此編。

中國婦女美談

盧壽鏡
一册九角

本書取古代婦女之嘉言懿行，編類分述，俾近世婦女，得以古唐鑑。

婚姻訓

盧壽鏡
一册二角半

本書對於婚姻問題之研究，及一切儀禮等，臆舉事實，指陳利害，足為良導。

母道

歐陽溥存
一册五角

本書敘述婦人應盡之天職，及如何能使所養兒童，臻美滿境域？末附母氏氣體通病一篇，能詳細玩索，於家庭前途，裨益不少。

胎教

宋家釗
一册三角

是書於妊娠，及受妊後種種應注意之要點，均體切說明，精審無比。

育兒一斑

盧壽鏡
一册四角

本書敘述胎前產後處置之法頗詳，適於育兒者之參鑑。

園藝一斑

盧壽鏡
一册一角半

本書所述園藝，以娛樂為主；上編專言花卉園藝，下編則論盆栽園藝，說理淺易。

烹飪一斑

盧壽鏡
一册二角

精製蔬菜，烹調食品諸方，無不羅列。法分中西，簡而易行。

中華書局出版



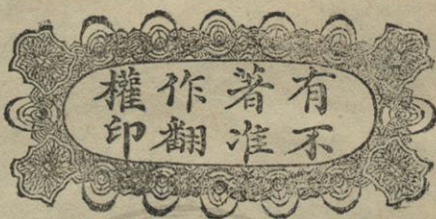
二十路潭腿新教授法

潭腿爲拳術之初基
是編分上盤腿，中盤
腿，下盤腿三種教授。
而於各個動作，連貫動
作，說明尤爲詳細。依
次教授，毫無困難扞格
之弊。

王懷琪編 一冊 三角

中華書局發行

民國六年一月四日印刷
民國十八年四月四日版



有不准者作翻印權

(女子拳法) 全一冊

定價銀四角

編輯者

寶山滕學琴

校閱者

寶山朱鴻壽

發行者

中華書局

印刷者

中華書局

印刷所

中華書局

上海靜安寺路二七七號

總發行所 上海棋盤街中華書局

分發行所 中華書局

北平天津漢口南京廣州長沙開封溫州長春
漢口南昌南京杭州濟南保定武昌太原
常德福州成都重慶雲南徐州西安汕頭
沙市蘭州衡州貴陽吉林潮州安慶桂林
東昌廈門汕台綏化烟台鄭州梧州
石家莊黑龍江張家口新加坡

國家圖書館



002311655

W

1315



97
4:5