

教育部審定

中華新學武術

初級教科 上編下課

棍術科

創編者子久馬良題全

商務印書館印行



2

易筋經十二勢圖說

一册 一角五分

易筋經廿四式圖說

一册 一角二分

相傳此兩種運動。均為後魏明帝太和年間僧人達摩所倡。功效素著。今吳縣王懷琪君。特採取十二勢廿四式兩運動之姿勢。編成圖說。於每運動之後。悉列以原文。並各附精圖數十幅。理論方法。詳備無遺。按圖練習。無異南鍼。凡有志提倡國粹體育者。不可不讀。

◎商務印書館發行

中華民國九年十一月再版

中華新武術 棍術科
下冊

(每册定價大洋陸角伍分)
(外埠酌加運費匯費)

創編者 子貞馬

李鴻毓

助編者 王永維

王維鴻

發行者 商務印書館

上海北河南路北首寶山路

印刷所 商務印書館

上海棋盤街

總發行所 商務印書館

北京天津保定奉天
濟南太原開封洛陽
杭州蘭谿安慶蕪湖
長沙常德成都重慶
廣州潮州香港桂林
貴陽

分售處 商務印書館

★此書有著作權翻印必究★

中華新武術

棍術科

上編 初級教科

下課目錄

第五章 團體對手教練

第一節 箇人初練之對手勢

左右持棍 前進絞棍 後退絞棍 前進左右開棍 後退左右開棍

前進轉打 後退轉打

第二節 敵單人之對手勢

上護前抵 平護前抵 下護前抵 前進左右劈打 後退左右劈打

第三節 敵多人之對手勢

右(左)開左(右)打 右(左)開轉打 四蓋棍 撩掃閃擊

第六章 團體連貫對手教練

第一節 連貫對手教練第一段 附連貫圖式

第二節 連貫對手教練第二段 附連貫圖式

第三節 連貫對手教練第三段 附連貫圖式

第四節 連貫對手教練第四段 附連貫圖式

第七章 節錄步兵操典並添矮步教練

第一節 單人徒手教練

第二節 成排徒手教練

第三節 矮步教練

附進度表

附記分表

中華新武術

棍術科

上編 初級教科 下課

第五章 團體對手教練

對手教練者。迨基本教練之十八式操練純熟後。使二人對手操作。一人按基本教練之原式施用。一人實行掩護或攻擊。以期解釋各式運用之法也。

按基本教練之原式操作者爲上手人。隨上手操作實行掩護或攻擊。無論其先後動作爲下手人。教員務於臨時指示某行爲上手人。

第一節 箇人初練之對手勢

此節各式係箇人初練之棍術。皆基本中最單簡之法。雖勉強對手操作。而上下手之分別。彼此攻防勝負之形勢。有不甚恰合者。不過爲初學對手進退閃轉之

練法而已。惟前後直抵一式。乃為棍術中制勝最單簡最要之法。若以原式作對
手。下手人必窮於因應。故將此式併入各
節決勝姿勢內。因其用法甚多。非如此不
能解釋其相機應用之妙。故前後直抵一
法。未單作對手勢。

由上課團體教練之隊形。見上課第二十
頁第五圖式所
有以以下各式
以此類推 前行向後轉。兩行人均左(右)

持棍式。

注意。左(右)持棍時。上下手人之棍頭互
相對準。約相距尺許。(如第一圖左(右)
持棍式)

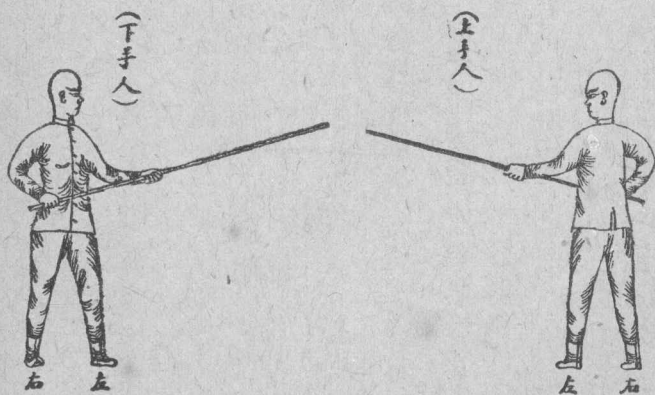
口令 左右持棍數一二 (如第

第

一

圖

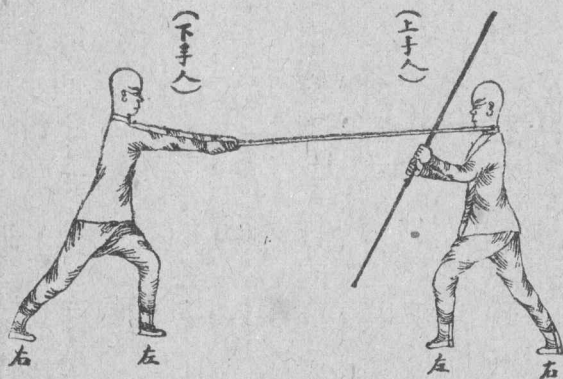
(式棍持左)



一圖

聞一下手人(上手人)兩手持棍。向前猛抵上手人(下手人)之左(右)肩。左(右)手後移。與右(左)手相接。兩胳膊伸直。同時。左(右)脚前上一步。右(左)脚隨之稍向前帶。左(右)腿下彎。右(左)腿稍彎。上手人(下手人)即按基本教練左右持棍一式之姿勢動作。兩手持棍。以棍之上段。向左(右)向上猛掛下手人(上手人)棍之上段。(如第一圖一式甲)遂即兩手持棍。向上向右(左)斜旋一週。向左(右)猛平打下手人(上手人)之左(右)面。同時。左(右)脚前上半步。右(左)脚復前上一步。

第一圖
(一式甲)



大步。右(左)腿下彎。左(右)腿稍彎。身體隨棍向左(右)轉。右(左)胳膊向前伸直。手心向左(右)。左(右)胳膊彎橫於左(右)胸前。手心向裏。下手人(上手人)即右(左)手持棍。猛向後帶。左(右)手沿

棍身。移至棍之中段抓緊。兩手持棍。以棍

之上段。向左(右)向上猛擲。開上手人(下

手人)棍之上段。同時。左(右)脚由右(左)

腿後。後退一大步。兩腿稍下彎。姿勢與上

護前抵三式同。(如第一圖一式乙)

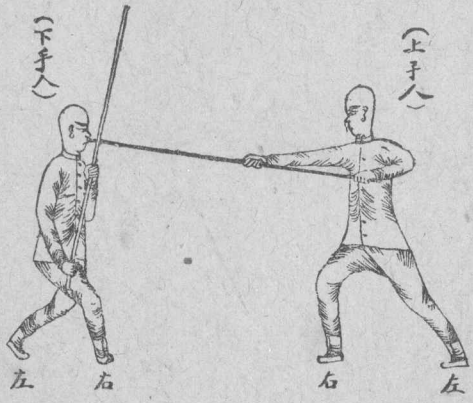
聞二。上手人(下手人)兩手持棍。猛向後

帶。同時。右(左)脚稍向後退。兩腿挺直。還

右(左)持棍式。下手人(上手人)亦即時右(左)脚後退一大步。兩手持棍回帶。

還左(右)持棍式。(如第一圖二式)

第一圖 (乙 式 一)



第

一

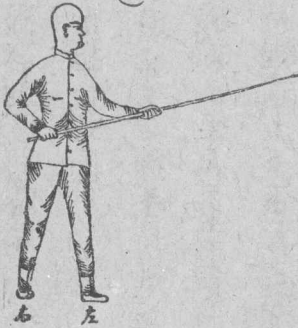
圖

(式 二)

(上手人)



(下手人)



右(左)脚前上半步。左(右)脚復前上一大步。左(右)腿下彎。右(左)腿稍彎。身體隨棍向右(左)轉。左(右)胳膊向前伸直。手心向右(左)。右(左)胳膊彎橫於

聞三、下手人(上手人)兩手持棍。向前猛抵上手人(下手人)之右(左)肩。左(右)手後移。與右(左)手相接。兩胳膊伸直。同時、左(右)脚前上一步。右(左)脚隨之稍向前帶。左(右)腿下彎。右(左)腿稍彎。上手人(下手人)即按左右持棍二式之姿勢動作。兩手持棍。以棍之上段。向右(左)向上猛掛下手人(上手人)棍之上段。遂即向上向左(右)斜旋一週。向右(左)猛平打下手人(上手人)之右(左)面。同時

右(左)胸前。手心向裏。下手人(上手人)即右(左)手持棍。猛向後帶。左(右)手沿棍身。移至棍之中段。抓緊。兩手持棍。以棍之上段。向右(左)向上。猛弼開上手人(下手人)棍之上段。同時。左(右)脚由右(左)腿後。後退一大步。兩腿稍下彎。姿勢與上護前抵一式同。

聞四。上手人(下手人)兩手持棍。猛向後帶。同時。左(右)脚稍向後退。兩腿挺直。還左(右)持棍式。下手人(上手人)亦即時右(左)脚後退一大步。兩手持棍後帶。還左(右)持棍式。上下手人之姿勢。均與一二式略同。再聞一二之令。上下手人之動作同前。

口令 停一

聞令。上下手人均後脚與前脚靠攏。還立正執棍式。

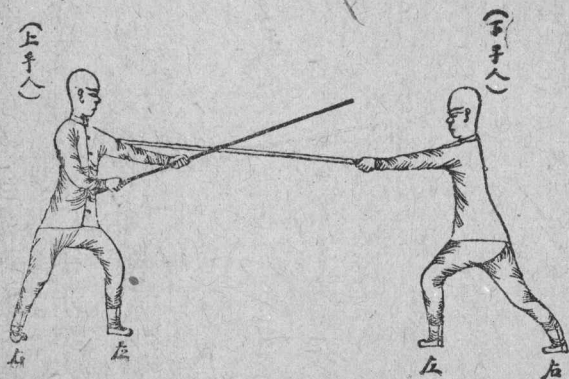
此式操練純熟。即將一二與三四合併。改爲一二快作。

由立正執棍式。前行向後轉。兩行人均左(右)持棍式。

口令 前進絞棍數一 二 (如第二圖)

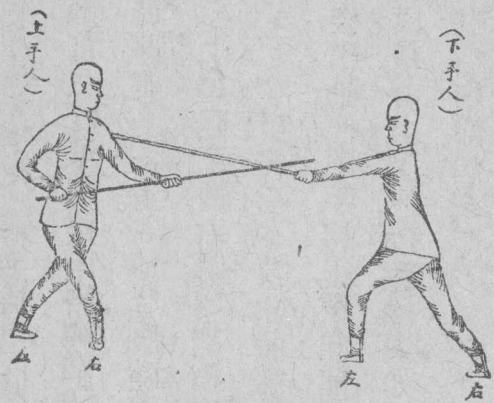
聞一、下手人(上手人)兩手持棍。向前猛抵上手人(下手人)之左(右)肩。左(右)手後移。與右(左)手相接。兩胳膊伸直。同時、左(右)脚前上一步。右(左)脚隨之稍向前帶。左(右)腿下彎。右(左)腿稍彎。上手人(下手人)即按基本教練。前進絞棍一式之姿勢動作。兩手持棍。稍向前伸。以棍之上段最有力處速接敵棍。(如第二圖一式甲)遂即向左(右)猛絞下手人(上手人)之棍。同時、右(左)脚由左(右)腿前。前上一大步。脚尖外撇。兩腿稍彎。左(右)膝蓋抵於右(左)腿後。(如第二圖)

圖 二 第
(甲 式 一)

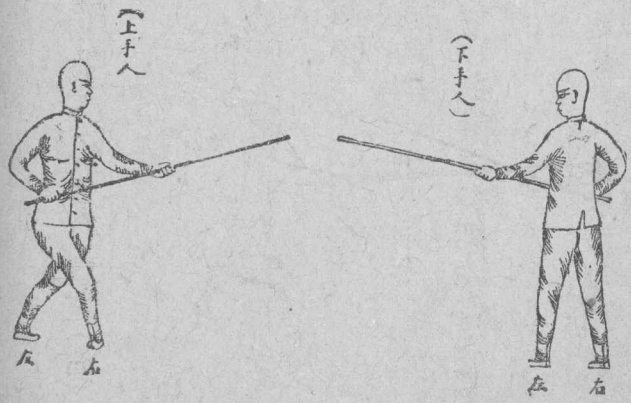


一式乙) 下手人(上手人)即右(左)手持棍。猛向後帶。左(右)手沿棍身稍向前移。同時左(右)脚由右(左)腿後。後退一步。右(左)脚復後退一大步。還左

第二圖 (乙式一)



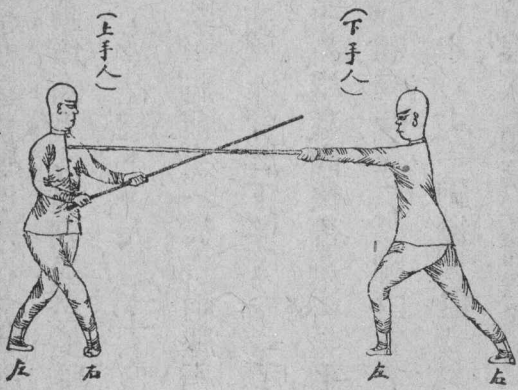
第二圖 (丙式一)



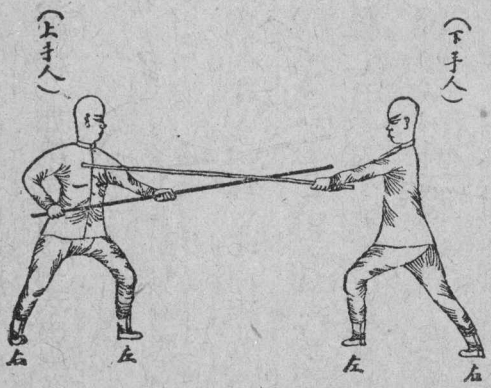
(右)持棍式。(如第二圖一式丙)

聞二、下手人(上手人)兩手持棍。向前猛抵上手人(下手人)之右(左)肩。左(右)手後移。與右(左)手相接。兩胳膊伸直。同時、左(右)脚前上一步。右(左)脚隨之。

第 二 圖
(甲 式 二)



第 二 圖
(乙 式 二)

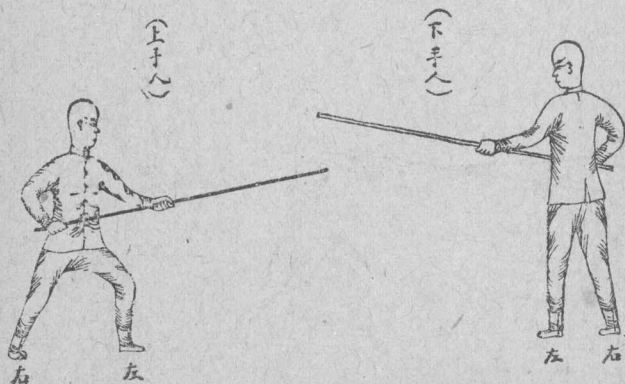


稍向前帶。左(右)腿下彎。右(左)腿稍彎。上手人(下手人)即按前進絞棍二式之姿勢動作。兩手持棍。以棍之上段最有力處。速接敵棍。(如第二圖二式甲)遂即向右(左)猛絞。下手人(上手人)之棍。同時左(右)脚前上一大步。兩腿稍下彎。(如第二圖二式乙)下手人(上手人)即右(左)手持棍。猛向後帶。左(右)手沿棍身稍向前移。同時左(右)脚由右(左)腿後。後退一步。右(左)脚復後退一大步。還左(右)持棍式。(如第二圖二式丙)再聞一二之令。上下手人之動作同前。

口令 停一

聞令。上下手人均後脚與前脚靠攏。還立

第二圖 (二式丙)



正執棍式。

由立正執棍式。前行向後轉。兩行人均左(右)持棍式。

口令 後退絞棍數——二

聞一、下手人(上手人)兩手持棍。向前猛抵上手人(下手人)之左(右)肩。左(右)手後移。與右(左)手相接。兩胳膊伸直。同時，右(左)脚由左(右)腿前。前上一步。左(右)脚復前上一步。左(右)腿下彎。右(左)腿稍彎。上手人(下手人)即按後退絞棍一式之姿勢動作。兩手持棍。向左(右)猛絞。同時，左(右)脚後退一大步。兩腿稍下彎。下手人(上手人)即右(左)手持棍。猛向後帶。左(右)手沿棍身稍向前移。同時，左(右)脚後退半步。還左(右)持棍式。上下手人之姿勢。均與前進絞棍同。

聞二、下手人(上手人)兩手持棍。向前猛抵上手人(下手人)之右(左)肩。左(右)手後移。與右(左)手相接。兩胳膊伸直。同時，右(左)脚由左(右)腿後。向左(右)

前方倒蹣一步。左(右)脚復前上一大步。左(右)腿下彎。右(左)腿稍彎。上手人(下手人)即按後退絞棍二式之姿勢動作。兩手持棍。向右(左)猛絞。同時。右(左)脚後退一大步。兩腿稍下彎。下手人(上手人)即右(左)手持棍。猛向後帶。左(右)手沿棍身稍向前移。同時。左(右)脚後退半步。還左(右)持棍式。上下手人之姿勢。均與前進絞棍二式同。

再聞一二之令。上下手人之動作同前。

口令 停！

聞令。上下手人均後脚與前脚靠攏。還立正執棍式。

此式之動作姿勢。均與前進絞棍同。惟步法有進退之分。故未另列圖式。由立正執棍式。前行向後轉。兩行人均左(右)持棍式。

口令 前進左右開棍數——二 (如第三圖)

聞一、下手人(上手人)右(左)手緊抓棍尾。猛向後帶。左(右)手沿棍身前移。至

棍之上段抓緊。兩手持棍。以棍尾猛由右(左)向左(右)平打上手人(下手人)之左(右)面。遂即右(左)手沿棍身稍向後移。右(左)胳膊向前伸直。手心向下。

左(右)胳膊彎橫於左(右)肋前。手心向裏。

同時右(左)脚猛向前向右(左)斜上

一大步。左(右)脚隨之猛向前向右(左)

帶。身體由左(右)猛向後轉。右(左)腿下

彎。左(右)腿稍彎。上手人(下手人)即按

前進左右開棍一式之姿勢動作。兩手持

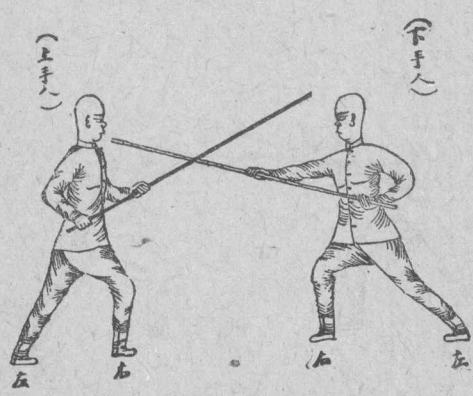
棍。猛向左(右)開下手人(上手人)棍之

下段。同時右(左)脚前上一大步。身體猛

向左(右)轉。右(左)腿下彎。左(右)腿稍彎。(如第三圖一式)

聞二。下手人(上手人)左(右)手猛向後帶棍。右(左)手沿棍身前移。至棍之下

第三圖 (一式)



段抓緊。兩手持棍。以棍頭猛由左(右)向右(左)平打上手人(下手人)之右(左)面。遂即左(右)手沿棍身稍向後移。左(右)胳膊向前伸直。手心向右(左)右(左)胳膊彎橫於右(左)肋前。手心向裏。同時。

左(右)脚向左(右)向後斜退一步。右(左)

脚隨左(右)脚猛向左(右)向後斜退一

大步。身體由右(左)猛向後轉。左(右)腿

下彎。右(左)腿稍彎。上手人(下手人)即

按前進左右開棍二式之姿勢動作。兩手

持棍。由左(右)方經前方。向右(左)猛開

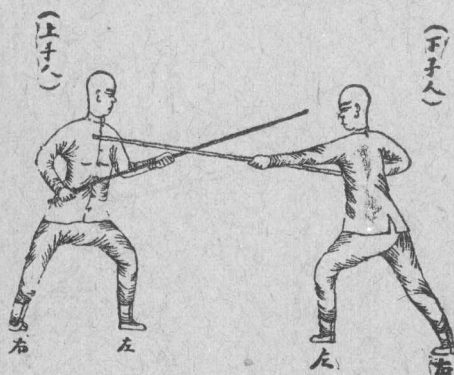
下手人(上手人)棍之上段。同時。左(右)

脚前上一大步。身體由右(左)猛向後轉。左(右)腿下彎。右(左)腿稍彎。(如第

三圖二式)

第三圖

(二式)



再聞一、下手人(上手人)右(左)手猛向後帶棍。左(右)手沿棍身前移。至棍之上段抓緊。兩手持棍。以棍尾猛由右(左)向左(右)平打上手人(下手人)之左(右)面。同時右(左)脚向右(左)向後斜退一步。左(右)脚隨右(左)脚猛向右(左)向後斜退一大步。身體由左(右)猛向後轉。兩腿稍彎。其餘上手人(下手人)之姿勢均與一式同。

再聞二、上下手人之動作姿勢均與二式同。

口令 停一

聞令、上下手人均後脚與前脚靠攏。還立正執棍式。

由立正執棍式。前行向後轉。兩行人均左(右)持棍式。

口令 後退左右開棍數一二

聞一、下手人(上手人)右(左)手緊抓棍尾。猛向後帶。左(右)手沿棍身前移。至棍之上段抓緊。兩手持棍。以棍尾猛由右(左)向左(右)平打上手人(下手人)

之左(右)面。遂即右(左)手沿棍身稍向後移。同時右(左)脚猛向前向右(左)斜上一大步。左(右)脚隨之向前向右(左)帶。身體由左(右)猛向後轉。上手人(下手人)即按基本教練後退左右開棍一式之姿勢動作。兩手持棍。猛向左(右)開下手人(上手人)棍之下段。同時左(右)脚後退一大步。身體向左(右)轉。上下手人之姿勢均與前進左右開棍一式同。

聞二、下手人(上手人)左(右)手猛向後帶棍。右(左)手沿棍身前移。至棍之下段抓緊。兩手持棍。以棍頭由左(右)向右(左)平打上手人(下手人)之右(左)面。遂即左(右)手稍向後移。同時左(右)脚猛向前向左(右)斜上一大步。右(左)脚隨之猛向前向左(右)帶。身體由右(左)猛向後轉。上手人(下手人)即按後退左右開棍二式之姿勢動作。兩手持棍。猛向右(左)開下手人(上手人)棍之上段。同時右(左)脚後退一大步。身體由右(左)猛向後轉。上下手人之姿勢均與前進左右開棍二式同。

再聞一二之令。上下手人之動作同前。

口令 停一

聞令，上下手人均後脚與前脚靠攏。還立正執棍式。

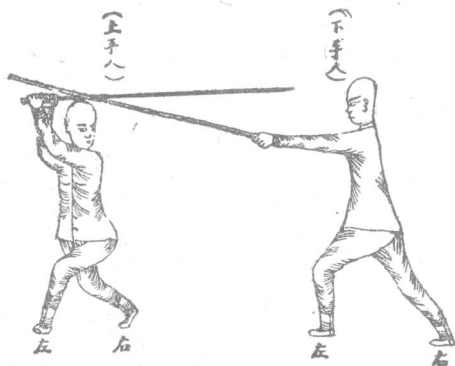
此式之動作姿勢均與前進左右開棍同。惟步法有進退之分。故未另列圖式。
由立正執棍式。前行向後轉。兩行人均左
(右)持棍式。

口令 前進轉打數一二 (如第

四圖)

聞一、下手人(上手人)兩手持棍。向前猛
抵上手人(下手人)之左(右)肩。左(右)
手後移。與右(左)手相接。兩胳膊伸直。同
時，左(右)脚前上一步。右(左)脚隨之稍

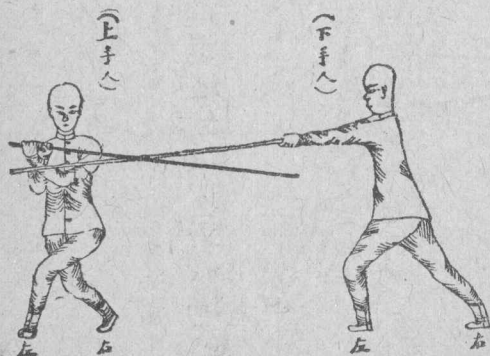
第四圖
(式一)



向前帶。左(右)腿下彎。右(左)腿稍彎。上手人(下手人)即按基本教練前進轉打一式之姿勢動作。兩手持棍。猛向上舉。架住下手人(上手人)之棍。棍頭稍向左(右)移。遂即左(右)手移於右(左)手後。兩手緊抓棍尾。同時。右(左)脚由左(右)腿後。向前方倒踵一步。兩腿下彎。右(左)膝蓋抵於左(右)腿後。身體隨右(左)腿半面向右(左)轉。目視下手人(上手人)。(如第四圖一式)。

聞二、上手人(下手人)兩手緊抓棍尾。以棍之上段由上向右(左)向下。猛翻壓下手人(上手人)之棍。(如第四圖二式甲)遂即按前進轉打二式之姿勢動作。兩手輪棍。由右(左)方。經後方。左(右)方。向右(左)猛平打下手人(上手人)之頭部。同時。右(左)脚掌

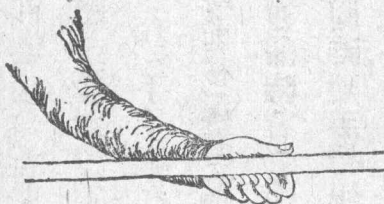
第四圖
(二式甲)



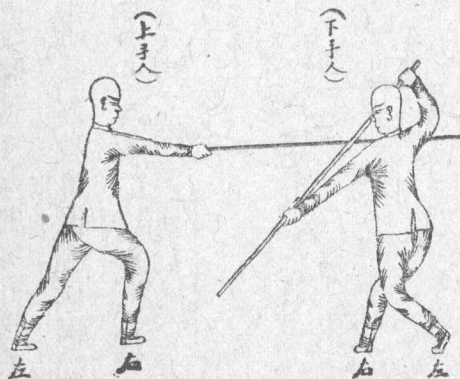
左(右)脚跟碾地身體隨棍由右(左)向後轉。下手人(上手人)即右(左)手緊抓棍尾。猛由右(左)向後向上帶。左(右)手移至棍之中段。抓緊棍之左(右)半面。大指向前。手心向右(左)以防上手人(下手人)由棍之右(左)面打傷手指。謂之半把持棍法。按此法。凡善於持棍持槍者。前手多用之。以防損傷手指。致有戰敗之虞。初級教科各式。為普通初學之演練。此種用法從簡。故僅略為說明。(如半把持)

棍式圖) 兩手持棍。
用棍之下段。猛向右
(左)攔住上手人(下
手人) 棍之上段。同
時左(右)脚由右(左)
腿後。後退一步。兩腿
稍下彎。左(右)膝蓋

半把持棍式圖



第四圖
(二式乙)

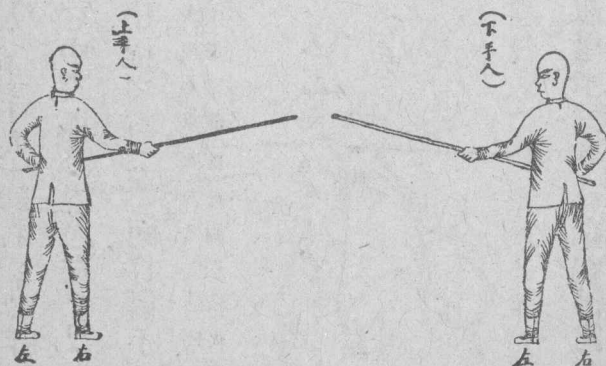


抵於右(左)腿後。左(右)胳膊向前向下斜伸直。右(左)胳膊上彎。肘尖向後。右(左)手比頭頂稍高。手心向右(左)。棍身斜立於右(左)前方。身體挺直。目視上手人(下手人)。(如第四圖二式乙)。

聞三、上手人(下手人)左(右)手持棍尾。猛向後帶。右(左)手沿棍身前移。還右(左)持棍式。下手人(上手人)亦即時右(左)腳後退一大步。兩腿挺直。同時兩手持棍猛向後帶。還左(右)持棍式。(如第四圖三式)。

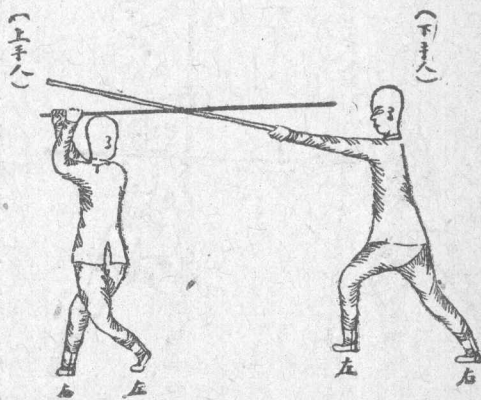
再聞一、下手人(上手人)兩手持棍。向前猛抵上手人(下手人)之右(左)肩。左(右)手後移。與右(左)手相接。兩胳膊伸直。同

第四圖
(三式)



時、左(右)脚前上一步。右(左)脚隨之稍向前帶。左(右)腿下彎。右(左)腿稍彎。上手人(下手人)即按前進轉打再聞一之姿勢動作。兩手持棍、猛向上舉、架住下手人(上手人)之棍。棍頭稍向右(左)移。遂即右(左)手移於左(右)手後。緊抓棍尾。同時、左(右)脚由右(左)腿後、向前方倒踹一步。兩腿下彎。身體隨左(右)腿半面向左(右)轉。(如第四圖四式)

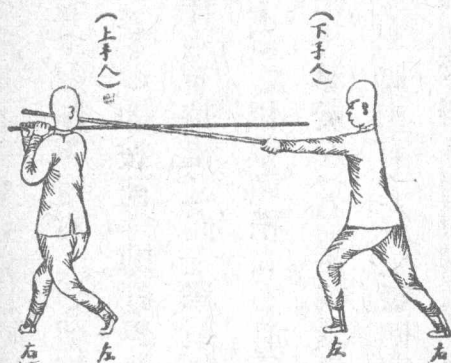
第四圖
(式 四)



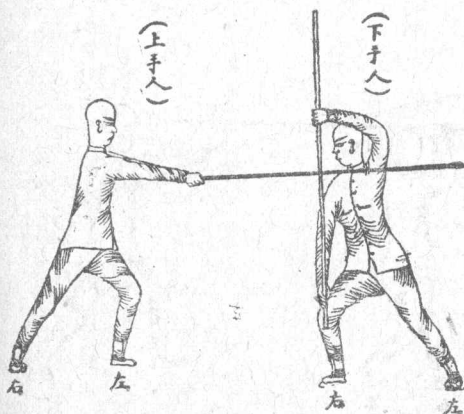
再聞二、上手人(下手人)兩手緊抓棍尾。以棍之上段、由上向左(右)向下、猛翻壓下手人(上手人)之棍。(如第四圖五式甲)遂即按前進轉打一式之姿勢動作。兩手持棍。由左(右)方、經後方、右(左)方、向左(右)猛平打下手人(上手人)

之頭部。同時左(右)脚掌右(左)脚跟碾地。身體隨棍由左(右)向後轉。下手人(上手人)即右(左)手緊抓棍尾。猛向左(右)向下帶。左(右)手沿棍身移至棍之上段抓緊。兩手持棍以棍之中段。向左(右)攔住下手人(上手人)棍之上段。同時左(右)脚猛後退一步。身體由左(右)向後轉。右(左)腿下彎。左(右)腿稍

第四圖
(甲式五)



第四圖
(乙式五)



彎。左(右)胳膊平彎。肘尖向左(右)左(右)手與頭頂平。手心向裏。右(左)胳膊向前向下斜伸直。手心向裏。棍身直立於左(右)前方。身體挺直。目視上手人(下手人)。(如第四圖五式乙)。

聞三。上手人(下手人)右(左)手持棍。猛

向後帶。左(右)手沿棍身前移。還左(右)

持棍式。下手人(上手人)亦即時右(左)

腳後退一大步。身體由右(左)向後轉。兩

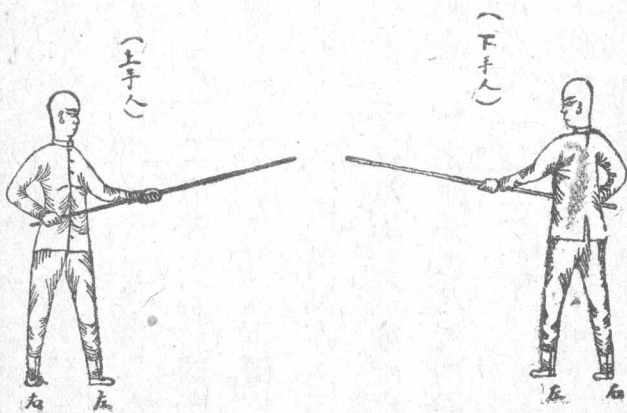
手持棍。猛向前倒。還左(右)持棍式。(如圖

第四圖六式)。

再聞一。上下手人之動作同前。

口令 停一

第四圖 六式



聞令、上下手人均後脚與前脚靠攏。還立正執棍式。
由立正執棍式。前行向後轉。兩行人均左(右)持棍式。

口令 後退轉打數——二

聞一、下手人(上手人)兩手持棍。向前猛抵上手人(下手人)之左(右)肩。同時、右(左)脚由左(右)腿前。前上一步。左(右)脚後前上一大步。左(右)腿下彎。右(左)腿稍彎。上手人(下手人)即按基本教練後退轉打一式之姿勢動作。兩手持棍。猛向上舉。架住下手人(上手人)之棍。遂即左(右)手移於右(左)手後。緊抓棍尾。同時、左(右)脚由右(左)腿前。後退一步。兩腿下彎。上下手人之姿勢。均與前進轉打一式同。

聞二、上手人(下手人)兩手緊抓棍尾。以棍之上段。猛由左(右)向下翻壓。下手人(上手人)之棍。遂即兩手輪棍。由右(左)方。後方。左(右)方。向右(左)猛平打。下手人(上手人)之頭部。同時、右(左)脚掌左(右)脚跟碾地。身體隨棍由右

(左)向後轉。下手人(上手人)即右(左)手緊抓棍尾。猛由右(左)向上帶。左(右)手前移。至棍之中段。用半把持棍法。抓緊棍之左(右)半面。兩手持棍。以棍之下段。猛向右(左)攔住上手人(下手人)棍之上段。同時。左(右)脚由右(左)腿後。後退一步。兩腿稍下彎。上下手人之姿勢。均與前進轉打二式同。

聞三。上手人(下手人)左(右)手持棍尾。猛向後帶。右(左)手沿棍身前移。還右(左)持棍式。下手人(上手人)亦即時右(左)脚後退一步。兩腿挺直。還左(右)持棍式。上下手人之姿勢。均與前進轉打三式同。

再聞一。下手人(上手人)兩手持棍。向前猛抵上手人(下手人)之右(左)肩。左(右)手後移。與右(左)手相接。兩胳膊伸直。同時。右(左)脚由左(右)腿前。前上一步。左(右)脚復前上一大步。左(右)腿下彎。右(左)腿稍彎。上手人(下手人)即按後退轉打一式之姿勢動作。兩手持棍。猛向上舉。架住下手人(上手人)之棍。遂即右(左)手移於左(右)手後。緊抓棍尾。同時。右(左)脚由左(右)腿前。後

退一步。兩腿下彎。上下手人之姿勢。均與前進轉打再聞一式同。

再聞二。上手人(下手人)兩手緊抓棍尾。以棍之上段。猛由右(左)向下翻壓下
手人(上手人)之棍。遂即兩手輪棍。由左(右)方。後方。右(左)方。向左(右)猛平
打下手人(上手人)之頭部。同時。左(右)腳掌。右(左)腳跟碾地。身體隨棍由左
(右)向後轉。下手人(上手人)即右(左)手緊抓棍尾。猛向左(右)向下帶。左
(右)手沿棍身前移。至棍之上段抓緊。遂即兩手持棍。以棍之中段。向左(右)攔
住上手人(下手人)棍之上段。棍身直立於左(右)前方。同時。左(右)腳後退一
步。身體猛向左(右)轉。兩腿稍下彎。上下手人之姿勢。均與前進轉打再聞二式
同。

聞三。上手人(下手人)右(左)手持棍。猛向後帶。左(右)手沿棍身稍向前移。還
左(右)持棍式。下手人(上手人)亦即時右(左)腳後退一步。身體由右(左)向
後轉。兩手持棍。猛向前倒。還左(右)持棍式。上下手人之姿勢。均與前進轉打再

聞三式同。

再聞一、上下手人之動作同前。

口令 停——

聞令、上下手人均後脚與前脚靠攏。還立正執棍式。

此式之動作姿勢均與前進轉打同。惟步法有進退之分。故未另列圖式。

第二節 敵單人之對手勢

此節對手勢。係個人與個人戰爭。一人攻擊。一人防衛。乘機進攻。制勝最便之術也。惟前進劈打一式。若按原式作對手。因上手人實施用力太猛。下手人不易招架。故未作對手式。

由立正持棍式。前行向後轉。兩行人均左（右）持棍式。

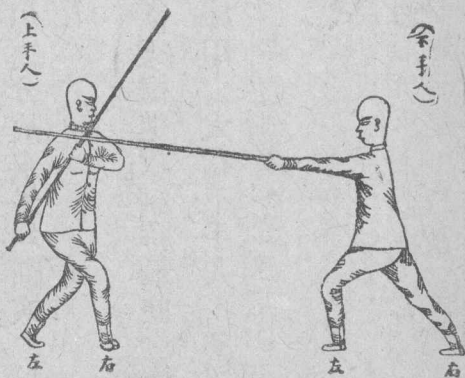
口令 上護前抵數——一二三四（如第五圖）

聞一、下手人（上手人）兩手持棍。向前猛抵上手人（下手人）之右（左）肩。左

(右)手後移。與右(左)手相接。兩胳膊伸直。同時左(右)脚向前稍向左(右)斜上一步。右(左)脚隨之稍向前帶。左(右)腿下彎。右(左)腿稍彎。上手人(下手人)即按基本教練上護前抵一式之姿勢動作。右(左)手緊抓棍尾。猛向下向後帶。以棍之上段。向上向右(左)彌開下手人(上手人)棍之上段。同時右(左)脚前上一步。兩腿下彎。左(右)膝蓋抵於右(左)腿後。(如第五圖一式)聞二、上手人(下手人)按上護前抵二式之姿勢動作。兩手持棍。猛由上直向前平抵下手人(上手人)之胸部。左(右)手後移。與右(左)手相接。兩胳膊伸直。同時左(右)脚猛前上一步。左(右)腿下彎。右(左)腿稍彎。下手人(上手人)即

第五圖

(一式)



右(左)手持棍尾。猛向後向下帶。左(右)手沿棍身前移。至棍之中段抓緊。兩手持棍。以棍之上段。由上向(右)左)猛弼開上手

人(下手)

人)棍之

上段。同時、

左(右)脚

由右(左)

腿後。後退

一大步。兩

腿下彎。姿

勢與上手

人(下手人)之一式同。(如第五圖二式甲)遂

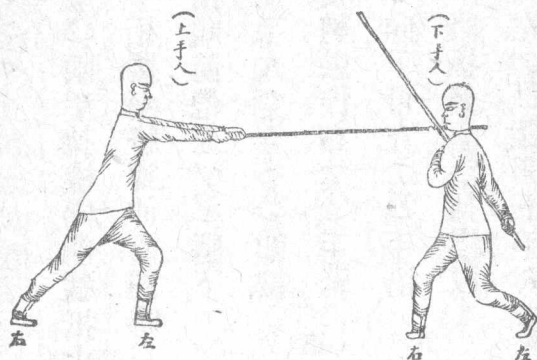
第

二)

五式

(甲

圖



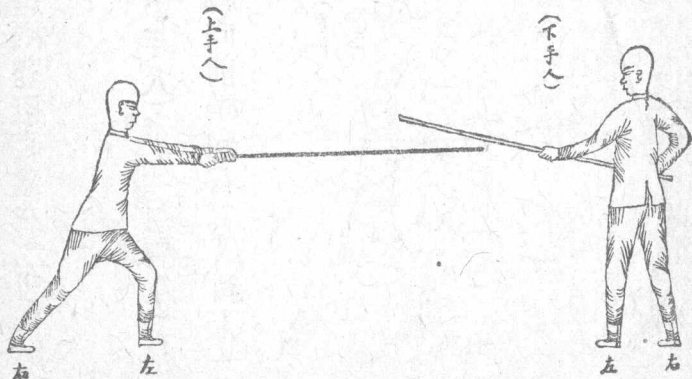
第

二)

五式

(乙

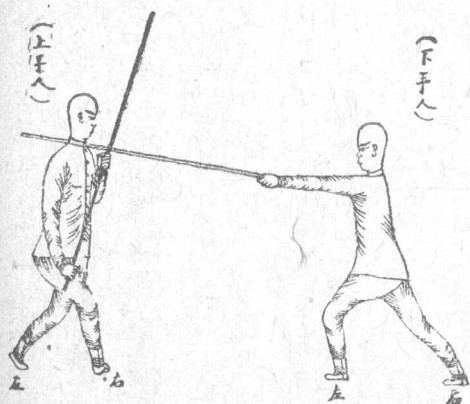
圖



即右(左)脚復後退一大步。左(右)脚隨之稍向後退。兩腿挺直。還左(右)持棍式。(如第五圖二式乙)

聞三、下手人(上手人)兩手持棍。向前猛抵上手人(下手人)之左(右)肩。左(右)手後移。與右(左)手相接。兩胳膊伸直。同時。左(右)脚向前。稍向右(左)斜上一步。右(左)脚隨之稍向前帶。左(右)腿下彎。右(左)腿稍彎。上手人(下手人)即按上護前抵三式之姿勢動作。右(左)手緊抓棍尾。猛向右(左)向下帶。左(右)手沿棍身前移。至棍之中段抓緊。兩手持棍。以棍之上段。猛向上向左(右)彌開下手人(上手人)棍之上段。同時。右(左)脚前上一步。兩腿下彎。左(右)膝蓋抵於右(左)

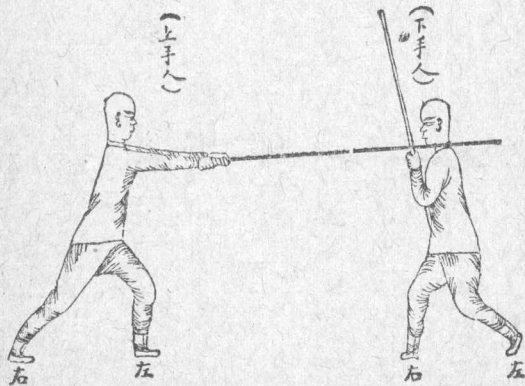
第五圖 (式三)



腿後。(如第五圖三式)

聞四、上手人(下手人)按上護前抵四式之姿勢動作。兩手持棍。由上直向前平抵下手人(上手人)之胸部。左(右)手後移。與右(左)手相接。兩胳膊伸直。同時、左(右)脚猛向前上一大步。左(右)腿下彎。右(左)腿稍彎。下手人(上手人)即右手沿棍身前移。至棍之中段抓緊。兩手持棍。以棍之上段。由上向左(右)猛弼開上、下手人(下手人)棍之上段。同時、左(右)脚由右(左)腿後。後退一大步。兩腿下彎。姿勢與上手人(下手人)之三式同。(如第五圖四式甲) 遂即右(左)脚復退一大

第 五 式 (甲)



步。左(右)脚隨之稍向後退。兩腿挺直。還左(右)持棍式。(如第五圖四式乙)再聞一二三四之令。上下手人之動作同前。

口令 停一

聞令。上下手人均後脚與前脚靠攏。還

立正執棍式。

由立正執棍式。前行向後轉。兩行人均

左(右)持棍式。

口令 平護前抵數一 二 三 四

(如第六圖)

聞一、下手人(上手人)兩手持棍。向前猛抵上手人(下手人)之右(左)肋。左

第

四)

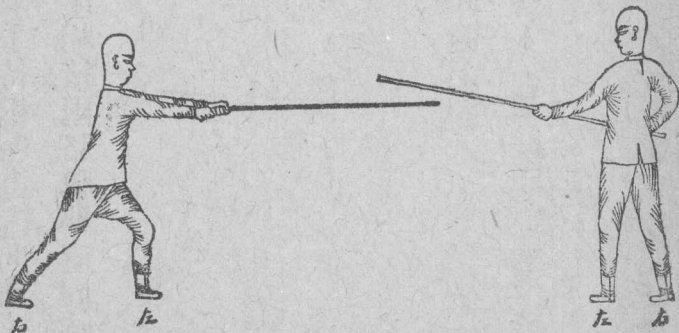
五式

(乙

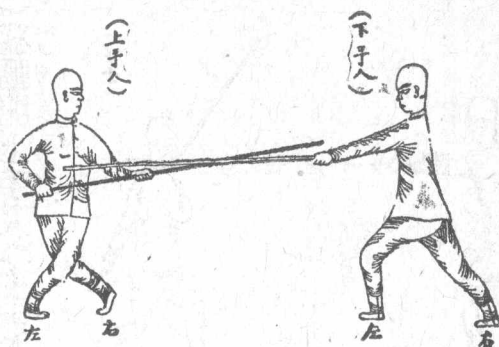
圖

(下手人)

(上手人)



第六圖
(式一)



(右)手後移。與右(左)手相接。兩胳膊伸直。同時左(右)脚向前。稍向左(右)斜上一步。右(左)脚隨之。稍向前帶。左(右)腿下彎。右(左)腿稍彎。上手人(下手

人)即按基本教練平護前抵一式之姿勢動作。兩手持棍。以棍之上段。猛向右(左)向下絞。砸下手人(上手人)棍之上段。同時右(左)脚由左(右)腿後。向左(右)前方倒踏一步。兩腿下彎。右(左)膝蓋抵於左(右)腿後。身體隨右(左)腿稍向左(右)閃。(如第六圖一式)

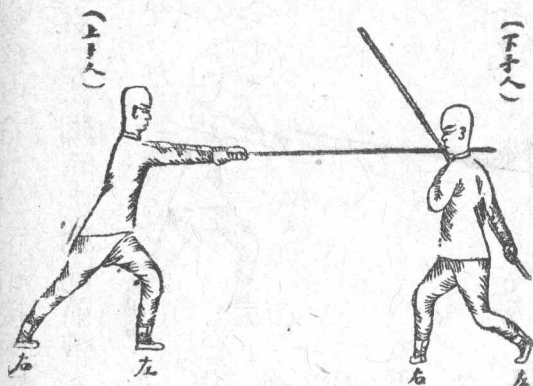
聞二、上手人(下手人)按平護前抵二式之姿勢動作。兩手持棍。向前猛抵下手人(上手人)

之胸部。左(右)手後移。與右(左)手相接。兩胳膊伸直。同時左(右)脚猛前上一步。左(右)腿下彎。右(左)腿稍彎。下手人(上手人)即右(左)手持棍尾。猛後

帶左(右)手沿棍身移至棍之中段
抓緊。兩手持棍。以棍之上段。由上向
右(左)猛弼開上手人(下手人)棍

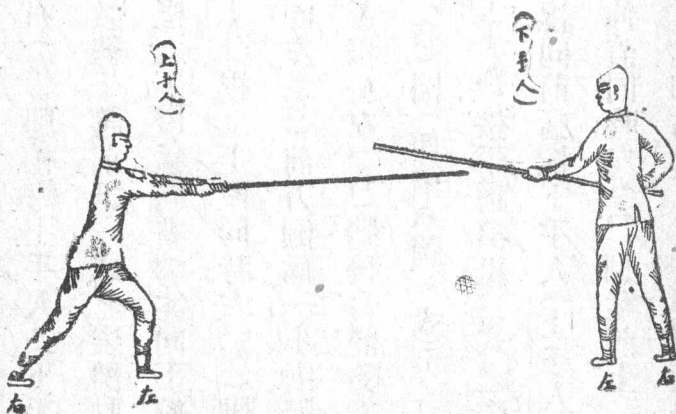
第六圖

(甲式二)



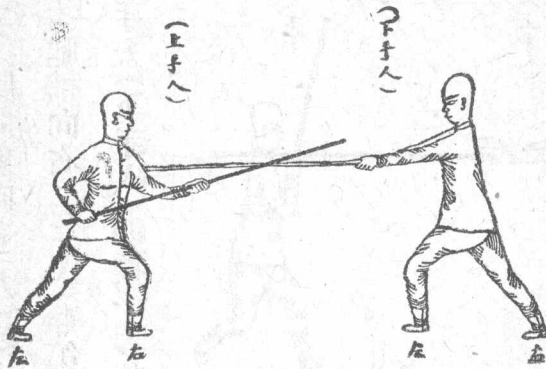
第六圖

(乙式二)



之上段。同時左(右)脚由右(左)腿後後退一大步。兩腿下彎。姿勢與上護前抵一式同。(如第六圖一式甲)遂即右(左)脚復後退一大步。左(右)脚隨之稍向後退。還左(右)持棍式。(如第六圖一式乙)。

第 六 圖
(式 三)



聞三、下手人(上手人)兩手持棍。向前猛抵上手人(下手人)之左(右)肋。左(右)手後移。與右(左)手相接。兩胳膊伸直。同時左(右)脚向前。稍向右(左)斜上一步。右(左)脚隨之稍向前帶。左(右)腿下彎。右(左)腿稍彎。上手人(下手人)即按平護前抵三式之姿勢動作。右(左)手緊抓棍尾。猛向後向右(左)帶。左(右)手沿棍身。移至棍之中段。猛向左(右)向下。絞砸下手人(上手人)棍之上段。

同時右(左)脚向前向右(左)斜上一大步。右(左)腿下彎。左(右)腿稍彎。身體隨右(左)腿稍向右(左)閃。(如第六圖二式)

聞四、上手人(下手人)即按平護前抵四式之姿勢動作。兩手持棍。向前猛抵下

手人(上手人)之胸部。左(右)手後移與

右(左)手相接。兩胳膊伸直。同時左(右)

脚猛前上一大步。左(右)腿下彎。右(左)

腿稍彎。下手人(上手人)即右(左)手持

棍尾。猛向後帶。左(右)手沿棍身。移至棍

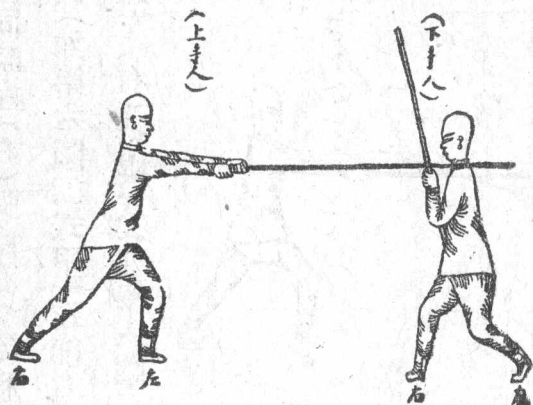
之中段抓緊。兩手持棍。以棍之上段。由上

向左(右)猛彌開上手人(下手人)棍之

上段。同時左(右)脚由右(左)腿後。後退

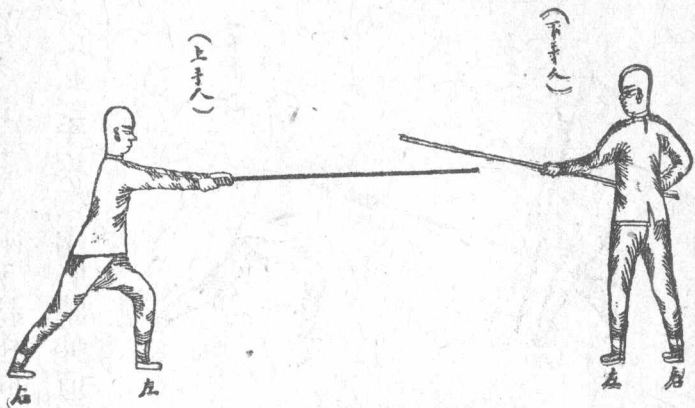
一大步。兩腿下彎。姿勢與上護前抵三式

第六圖 (甲) 式 (四)



第六圖

(乙式四)



同。(如第六圖四式甲)遂即右(左)脚復
 後退一大步。左(右)脚隨之稍向後退。還
 左(右)持棍式。(如第六圖四式乙)
 再聞一二三四之令。上下手人之動作同
 前。

口令 停——

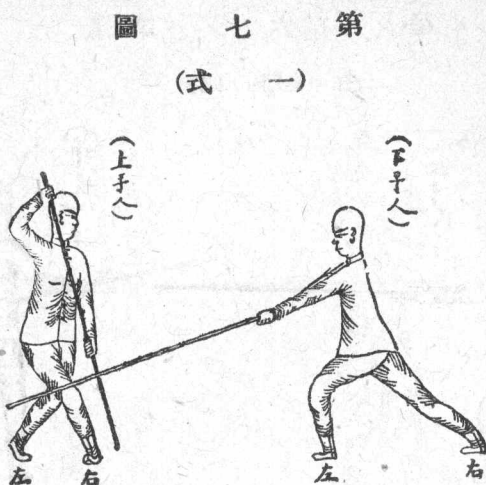
聞令、上下手人均後脚與前脚靠攏。還立
 正執棍式。

由立正執棍式。前行向後轉。兩行人均左
 (右)持棍式。

口令 下護前抵數——一二三四

(如第七圖)

聞一、下手人(上手人)兩手持棍。向前猛抵上手人(下手人)之膝部。左(右)手後移。與右(左)手相接。兩胳膊伸直。同時左(右)脚向前稍向左(右)斜上一步。



第七圖
(式一)

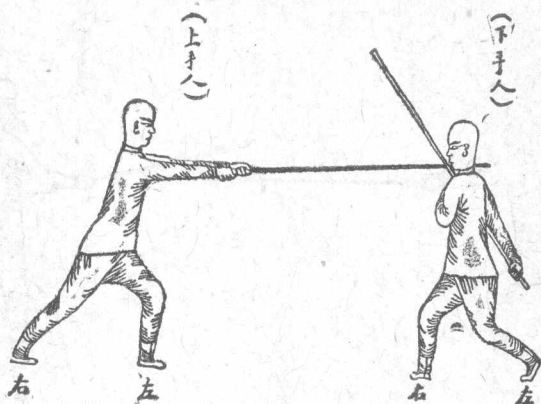
右(左)脚隨之稍向前帶。左(右)腿下彎。右(左)腿稍彎。上手人(下手人)即按基本教練下護前抵一式之姿勢動作。右(左)手緊抓棍尾。猛向上提。左(右)手沿棍身前移。至棍之中段抓緊。兩手持棍。以棍之上段。猛向下向右(左)弼開下手人(上手人)棍之上段。同時右(左)脚前上一步。兩腿稍下彎。左(右)膝蓋抵於右(左)腿後。身體挺直。(如第七圖一式。)

聞二、上手人(下手人)按下護前抵二式之姿勢動作。兩手持棍。猛由下向前平

抵下手人（上手人）之胸部。左（右）手後移。與右（左）手相接。兩胳膊伸直。同時。

第七圖

（甲式二）



左（右）脚猛前上一大步。左（右）腿下彎。右（左）腿稍彎。下手人（上手人）即右（左）手持棍尾。猛向後向下帶。左（右）手沿棍身。移至棍之中段抓緊。兩手持棍。以棍之上段。向上向右（左）猛弼開。上手人（下手人）棍之上段。同時。左（右）脚由右（左）腿後。後退一大步。兩腿下彎。姿勢與上護前抵一式同。（如第七圖二式甲）遂即右（左）脚復後退一大步。左（右）脚隨之稍向後退。兩腿挺直。還左（右）持棍式。

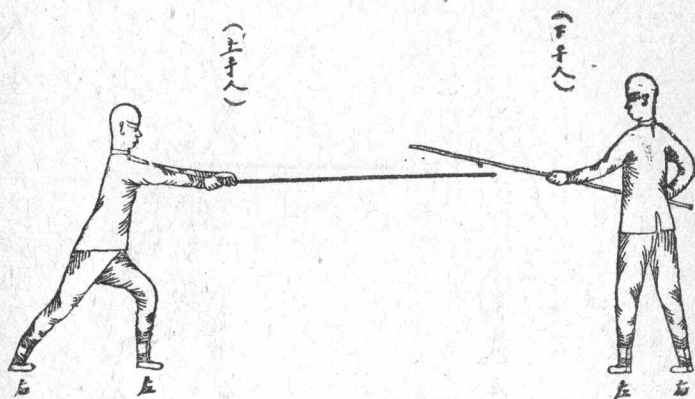
（如第七圖二式乙）

第

七

圖

(乙 式 二)

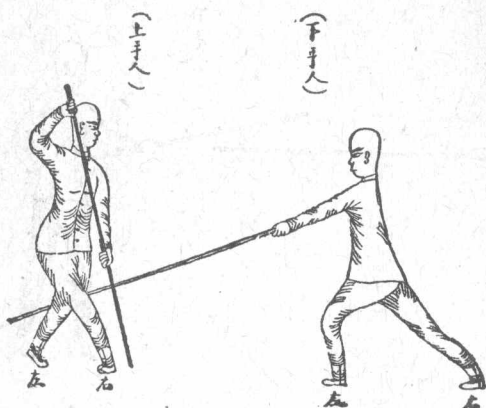


聞三、下手人(上手人)兩手持棍。向前猛抵上手人(下手人)之膝部。左(右)手後移。與右(左)手相接。兩胳膊伸直。同時左(右)脚向前稍向右(左)斜上一步。右(左)脚隨之稍向前帶。左(右)腿下彎。右(左)腿稍彎。上手人(下手人)即按下護前抵三式之姿勢動作。右(左)手緊抓棍尾。猛向上提。左(右)手沿棍身前移。至棍之中段抓緊。兩手持棍。以棍之上段。猛向下向左(右)弼開下手人(上手人)棍之上段。同時。右(左)脚前上一步。兩腿稍下彎。左(右)膝蓋抵於右(左)腿後。身體挺

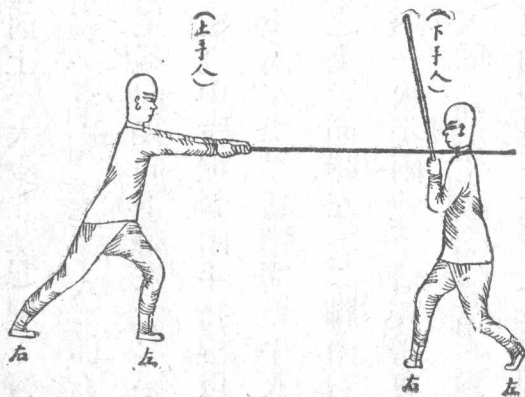
直。(如第七圖三式)

聞四、上手人(下手人)按下護前抵四式之姿勢動作。兩手持棍。猛由下向前平抵下手人(上手人)之胸部。左(右)手後移。與右(左)手相接。兩胳膊伸直。同時、

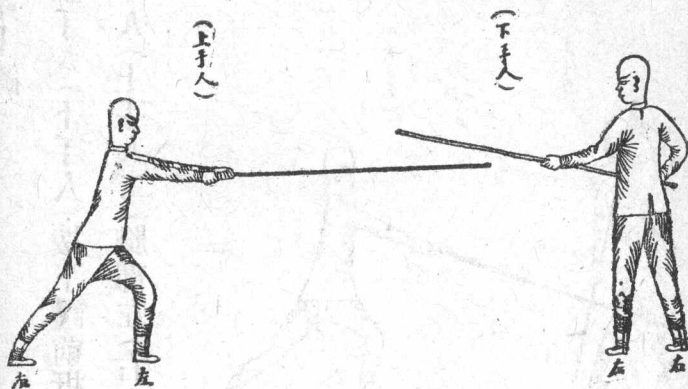
第七圖
(式三)



第七圖
(甲式四)



第七式 (乙)



左(右)脚猛前上一大步。左(右)腿下彎。右(左)腿稍彎。下手人(上手人)即右(左)手持棍尾。猛向後向下帶。左(右)手沿棍身。移至棍之中段抓緊。兩手持棍。以棍之上段。由上向左(右)猛弼開上手人(下手人)棍之上段。同時左(右)脚由右(左)腿後。後退一大步。兩腿下彎。姿勢與上護前抵三式同。(如第七圖四式甲)遂即右(左)脚復向後退一大步。左(右)脚隨之稍向後退。兩腿挺直。還左(右)持棍式。(如第七圖四式乙)。

再聞一二三四之令。上下手人之動作同前。

口令 停一

聞令。上下手人均後脚與前脚靠攏。還立正執棍式。由立正執棍式。前行向後轉。兩行人均左(右)持棍式。

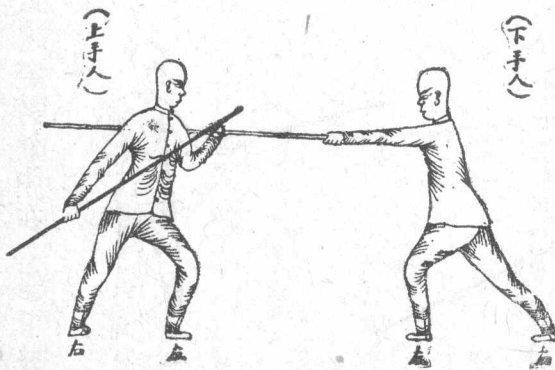
口令 前進左右劈打數一二二 (如

第八圖

聞數。上手人(下手人)返左(右)手。手心向下抓棍。

聞一。下手人(上手人)兩手持棍。向前猛抵上手人(下手人)之左(右)肩。左(右)手後移。與右(左)手相接。兩胳膊伸直。同時。左(右)脚向前稍向右(左)斜上一步。右(左)脚隨之稍向前帶。左(右)腿下彎。右(左)腿稍彎。

圖 八 式 一 (甲)



上手人(下手人)即按基本教練前進左右劈打一式之姿勢動作。右(左)手緊抓棍尾。猛向後帶。左(右)手沿棍身前移。至棍頭抓緊。同時左(右)脚向前向右(左)斜上一步。身體隨左(右)腿猛向右(左)閃。閃開下手人(上手人)之棍頭。(如第八圖一式甲)遂即兩手持棍。以棍尾由上向左(右)前方。向下猛劈下手人(上手人)右(左)手沿棍身後移。至距左(右)手兩拳處抓緊。右(左)脚隨棍下劈時。由左(右)腿前。猛向左(右)前方。繞上一大步。身體隨右(左)腿由左(右)向後轉。右(左)腿下彎。左(右)腿稍彎。面向左(右)

第

一)

八

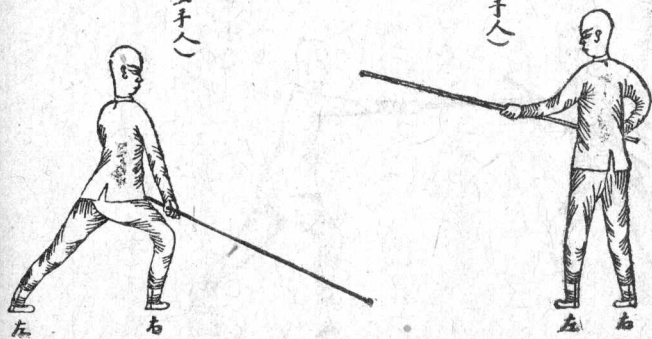
式

圖

(乙)

(下手人)

(上手人)

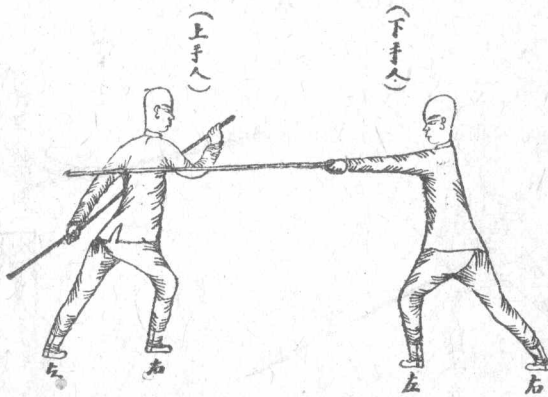


前方。目視下手人（上手人）下手人（上手人）乘上手人（下手人）之棍向下方時。即右（左）手緊抓棍尾。猛向後帶。左（右）手沿棍身。移至棍之中段抓緊。同時。閃開上手人（下手人）之棍。右（左）脚復後退一大步。兩腿挺直。還左（右）持棍式。（如第八圖一式乙）

聞二下手人（上手人）兩手持棍。向前猛抵上手人（下手人）之右（左）肩。左（右）手後移。與右（左）手相接。兩胳膊伸直。同時。左（右）脚向前稍向左（右）斜上一步。右（左）脚隨之稍向前帶。左（右）腿下彎。右（左）腿稍彎。上手人（下手人）即按

第八圖

（甲 式 二）



前進左右劈打二式之姿勢動作。左(右)手緊抓棍頭猛向後帶。右(左)手沿

棍身前移。至棍尾抓緊。同時右(左)脚向左

(右)方橫上半步。身體隨右(左)腿猛向左

(右)閃。閃開下手人(上手人)之棍頭。(如第

八圖二式甲)遂即兩手持棍。以棍頭由上

向右(左)前方。向下猛劈下手人(上手人)。

左(右)手沿棍身後移。至距右(左)手兩拳

處抓緊。左(右)脚隨棍下劈時。由右(左)腿

前。猛向右(左)前方。繞上一大步。身體隨左

(右)腿由右(左)向後轉。左(右)腿下彎。右

(左)腿稍彎。面向右(左)前方。目視下手人

(上手人)。下手人(上手人)乘上手人(下

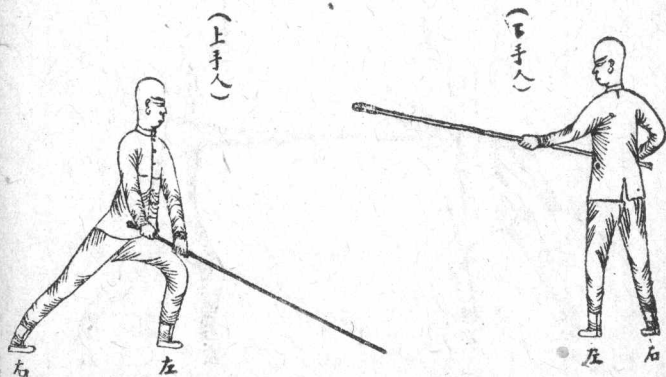
第

二)

八式

(乙

圖



手人)之棍向下劈時。卽右(左)手緊抓棍尾。猛向後帶。左(右)手沿棍身。移至棍之中段抓緊。同時。左(右)脚由右(左)腿後。後退一大步。閃開上手人(下手人)之棍。右(左)脚復後退一大步。兩腿挺直。還左(右)持棍式。(如第八圖二式乙)。

再聞一二之令。上下手人之動作同前。

口令 停一

聞令。上下手人均後脚與前脚靠攏。還立正執棍式。

由立正執棍式。前行向後轉。兩行人均左(右)持棍式。

口令 後退左右劈打數——二 (如第九圖)

聞數。上手人(下手人)返左(右)手。手心向下抓棍。

聞一。下手人(上手人)左(右)脚向前稍向右(左)斜上一步。右(左)脚由左(右)腿前復前上一大步。(如第九圖一式甲)遂卽兩手持棍。向前猛抵上手人(下

手人)之左(右)肩。左(右)手後移。與右(左)手相接。兩胳膊伸直。同時左(右)

脚隨棍前抵時。復前上一大步。左(右)腿

下彎。右(左)腿稍彎。上手人(下手人)即

按基本教練後退左右劈打一式之姿勢

動作。左(右)脚由右(左)腿前。向右(左)

後方。斜退一步。身體隨左(右)腿。向右(左)

猛閃。閃開下手人(上手人)之棍頭。遂即

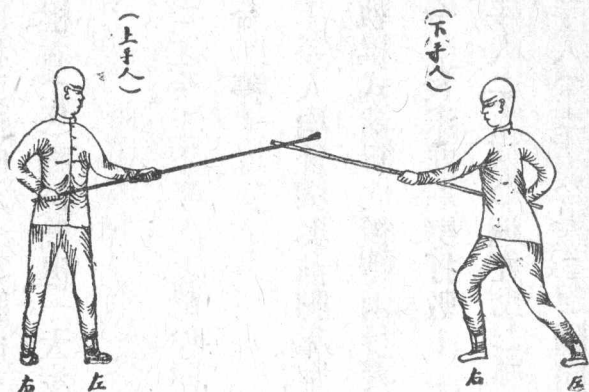
右(左)手緊抓棍尾。猛向後帶。左(右)手

沿棍身前移。至棍頭抓緊。同時右(左)脚

由左(右)腿後。復斜退一大步。(如第九圖

一式乙)兩手持棍。以棍尾由上向左(右)

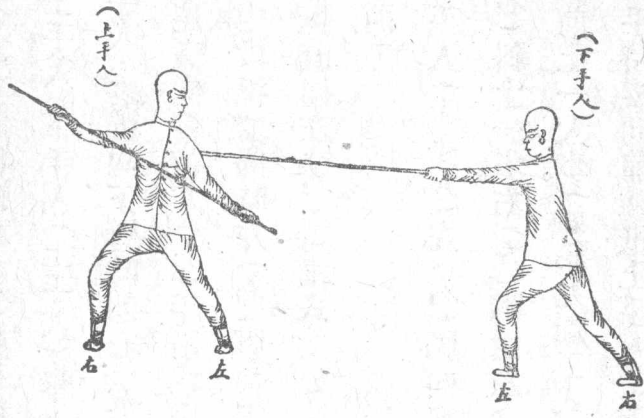
第九圖 (甲式一)



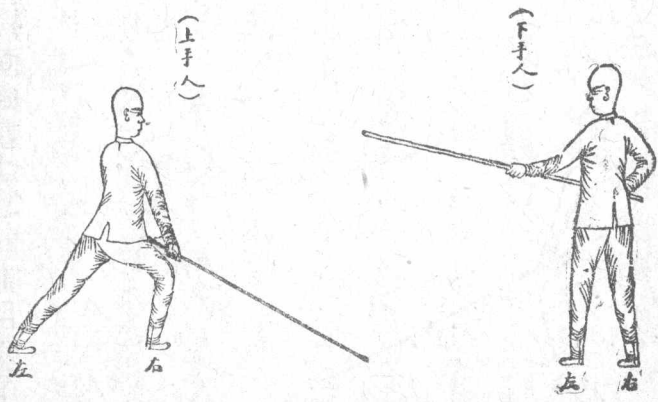
前方。向下猛劈下手人(上手人)。遂即右(左)手沿棍身後移。至距左(右)手兩

拳處抓緊。左(右)脚隨棍下劈時。猛向右(左)後方。斜退一大步。身體隨左(右)

第九圖
(乙式一)



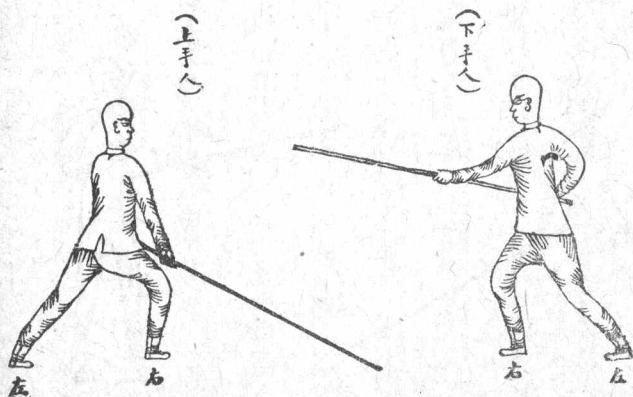
第九圖
(丙式一)



腿。由左(右)猛向後轉。右(左)腿下彎。左(右)腿稍彎。面向左(右)前方。目視下
 手人(上手人)下手人(上手人)乘上手
 人(下手人)之棍向下劈時。即右(左)手
 緊抓棍尾。猛向後帶。左(右)手沿棍身。移
 至棍之中段抓緊。同時左(右)腳後退半
 步。兩腿挺直。還左(右)持棍式。(如第九
 圖一式丙)

聞二、下手人(上手人)左(右)腳向前稍
 向左(右)斜上一步。右(左)腳由左(右)
 腿前。復前上一大步。(如第九圖一式甲)
 遂即兩手持棍。向前猛抵上手人(下手
 人)之右(左)肩。左(右)手後移。與右(左)

第九式 二 (甲) 圖



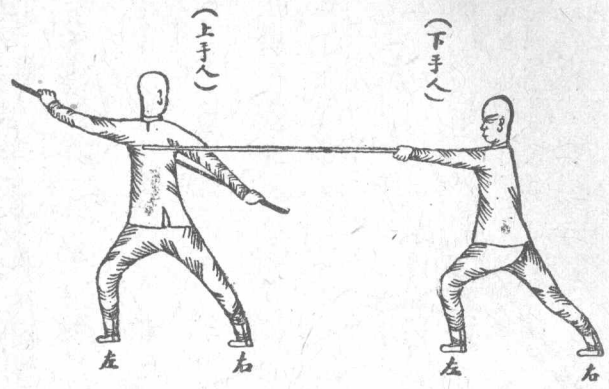
手相接。兩胳膊伸直。同時左(右)脚隨棍前抵時。復前上一大步。左(右)腿下彎。

第

九

圖

(乙 式 二)



脚隨棍下劈時。猛向左(右)後方。斜退一大步。身體隨右(左)腿。由右(左)猛向

右(左)腿稍彎。上手人(下手人)即按後退左右劈打二式之姿勢動作。右(左)脚向左(右)後方。斜退一步。身體隨右(左)腿向左(右)猛閃。閃開下手人(上手人)之棍頭。遂即左(右)手緊抓棍頭。猛向後帶。右(左)手沿棍身前移。至棍尾抓緊。同時左(右)脚由右(左)腿後。復斜退一大步。(如第九圖二式乙)兩手持棍。由上向右(左)前方。向下猛劈下手人(上手人)遂即左(右)手沿棍身後移。至距右(左)手兩拳處抓緊。右(左)

第

二

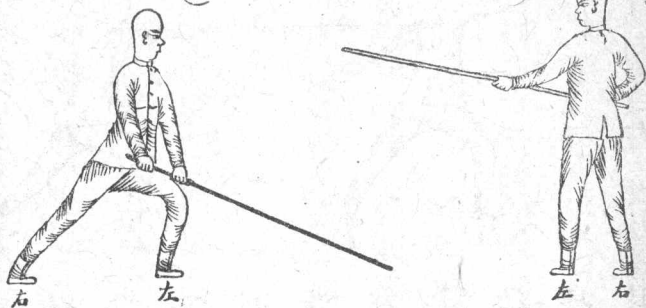
九式

(丙)

圖

(上手人)

(下手人)



立正執棍式。

後轉。左(右)腿下彎。右(左)腿稍彎。面
 向右(左)前方。目視下手人(上手人)。
 下手人(上手人)乘上手人(下手人)
 之棍向下劈時。即右(左)手緊抓棍尾。
 猛向後帶。左(右)手沿棍身。移至棍之
 中段抓緊。同時。左(右)腳後退半步。兩
 腿挺直。還左(右)持棍式。(如第九圖
 二式丙)。

口令 停一

再聞一二之令。上下手人之動作同前。
 聞令。上下手人均後腳與前腳靠攏。還

第二節 敵多人之對手勢

此節棍術。係擾亂敵人。或深入重圍。四面受敵。攻擊防衛。左衝右突。奪路脫險。敵多人之法。必須以多人爲下手。一人爲上手。乘機實施。以期制勝。方合此法之妙用。若操作對手時。仍爲一人敵一人。與此節各原式之本旨不甚恰合。又如前進披棍。及後退披棍。與四劈棍。閃轉跳打三式。用力太猛。速率甚大。下手人進退維艱。招架實難。故其對手式未及詳列。

由立正執棍式。前行向後轉。兩行人均左(右)持棍式。

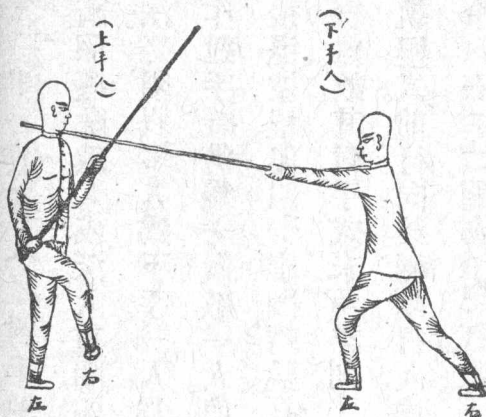
口令 右(左)開左(右)打數一二三 (如第十圖)

聞一下手人(上手人)兩手持棍。向前猛抵上手人(下手人)之左(右)肩。左(右)手後移。與右(左)手相接。兩胳膊伸直。同時左(右)脚前上一步。右(左)脚隨之稍向前帶。左(右)腿下彎。右(左)腿稍彎。上手人(下手人)即按基本教練右(左)開左(右)打一式之姿勢動作。兩手持棍。猛向左(右)彌開下手人(上

手人) 棍之上段。(如第十圖一式甲) 遂即兩手持棍。猛向右(左)開打下手人
 (上手人)之右(左)面。同時右(左)脚隨棍由左(右)腿前。前上一大步。左(右)
 脚隨右(左)脚將落時。亦前上一大步。兩腿稍下彎。下手人(上手人)乘上手人
 (下手人)向右(左)開打時。即右(左)手緊抓棍尾。猛向右(左)向後帶。左(右)

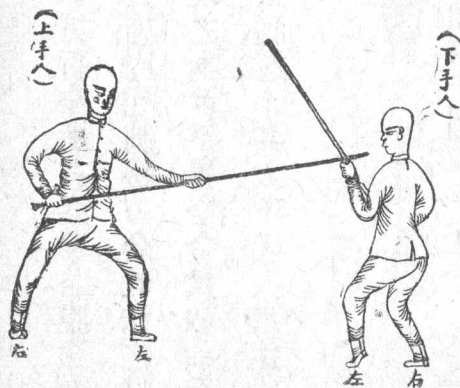
第十圖

(一式甲)



第十圖

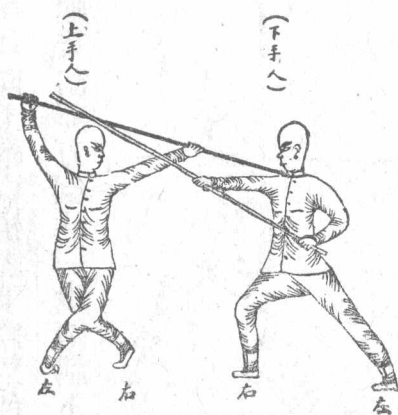
(一式乙)



手沿棍身前移。至棍之中段抓緊。兩手持棍。以棍之上段。猛向上向左(右)弼開。上手人(下手人)棍之上段。同時左(右)脚由右(左)腿後。猛後退一大步。右(左)脚隨左(右)脚。復後退一大步。左(右)脚隨之。稍向回帶。停於右(左)脚前約半步許。脚掌著地。兩腿稍下彎。兩手及棍之姿勢。與上護前抵三式略同。(如第十圖一式乙)。

聞二、下手人(上手人)右(左)手緊抓棍尾。猛向後帶。左(右)手沿棍身前移。至棍之上段抓緊。兩手持棍。以棍尾由上向前向下。猛劈打上手人(下手人)之頭部。遂即右(左)手沿棍身。稍向後移。同時右(左)脚前上一步。身體由左(右)向後轉。右(左)腿下彎。左(右)腿稍彎。右(左)胳膊向前伸直。手心向下。左(右)胳膊彎橫於左

第十圖
(式二)



(右)肋前。手心向裏。上手人(下手人)即按右(左)開左(右)打二式之姿勢動作。左(右)手沿棍身稍向前移。右(左)手緊抓棍尾。猛向上舉。以棍之下段架住下手人(上手人)之棍。同時右(左)脚由左(右)腿後。向前方倒踵一步。兩腿下彎。(如第十圖二式)

聞三、上手人(下手人)按右(左)開左

(右)打三式之姿勢動作。左(右)手急移於右(左)手後。兩手緊抓棍尾。由前方左

(右)方。經後方。右(左)方。猛向左(右)輪

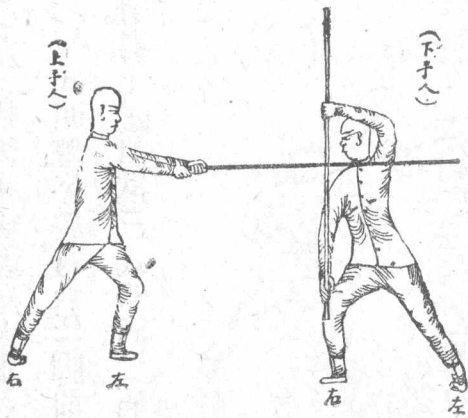
打下手人(上手人)之頭部。同時左(右)

脚猛前上一大步。左(右)腿下彎。右(左)

腿稍彎。兩胳膊伸直。下手人(上手人)左

(右)手緊抓棍之上段。猛向後帶。稍向前移。右(左)手沿棍身。移至棍之下段抓

第十圖 (式三)



緊。兩手持棍。以棍之中段。猛向左(右)攔住上手人(下手人)棍之上段。同時右

(左)脚由左(右)腿後。後退一大步。左(右)

脚復後退一大步。右(左)腿下彎。左(右)

腿稍彎。左(右)胳膊向上平彎。手心向裏。

與頭頂平。右(左)胳膊向左(右)向下斜

伸直。手心向後。棍身斜立於左(右)前方。

面向前。目視上手人(下手人)。(如第十

圖三式)

聞四、上手人(下手人)右(左)手持棍尾。

猛向後帶。左(右)手移至棍之中段。還左

(右)持棍式。下手人(上手人)亦即時兩

手持棍。猛向前倒。同時右(左)脚由左(右)

第

四)

(式

圖



腿後。後退一步。身體由右(左)向後轉。還左(右)持棍式。(如第十圖四式)再聞一二三之令。上下手人之動作同前。

口令 停一

聞令。上下手人均後脚與前脚靠攏。還立正執棍式。

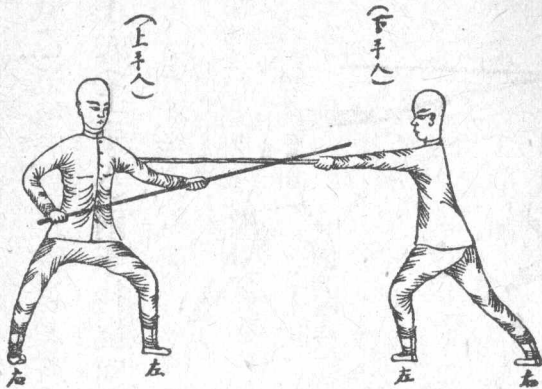
由立正執棍式。前行向後轉。兩行人均左(右)持棍式。

口令 右(左)開轉打數一 二 三 四 (如第十一圖)

聞一。下手人(上手人)兩手持棍。向前猛抵上手人(下手人)之左(右)肩。左(右)手後移。與右(左)手相接。兩胳膊伸直。同時左(右)脚前上一步。右(左)脚隨之稍向前帶。左(右)腿下彎。右(左)腿稍彎。上手人(下手人)即按基本教練右(左)開轉打一式之姿勢動作。右(左)手緊抓棍尾。左(右)手稍鬆。向左(右)向上猛弼開下手人(上手人)棍之上段。遂即兩手持棍。以棍之上段。猛向右(左)開打下手人(上手人)之兩手。同時左(右)脚前上一步。兩腿稍下彎。(如第十

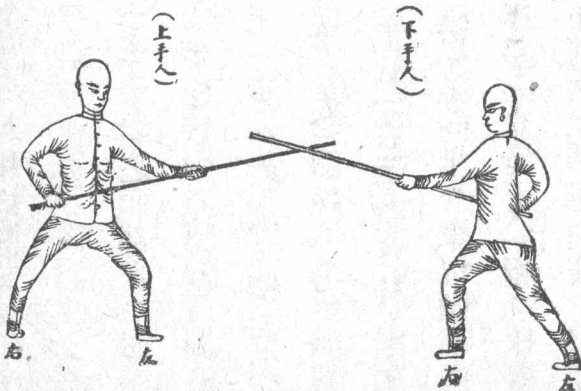
第十圖

(一 式 甲)



第十圖

(一 式 乙)



一圖一式甲。下手人(上手人)即右(左)手持棍尾猛向後帶。左(右)手沿棍身稍向前移。同時左(右)脚由右(左)腿後猛後退一大步。右(左)腿下彎。左

(右)腿稍彎。身體半面向左(右)轉。兩手之姿勢與左(右)持棍式同。(如第十圖一式乙)。

聞二、下手人(上手人)兩手持棍。向前猛抵上手人(下手人)之頭部。左(右)手

復後移。與右(左)手相接。兩胳膊伸直。同時

左(右)脚復前上一步。左(右)腿下彎。右(左)

腿稍彎。上手人(下手人)即按右(左)開轉

打二式之姿勢動作。左(右)手急移於右(左)

手後。兩手緊抓棍尾。猛向上平舉。棍頭稍向

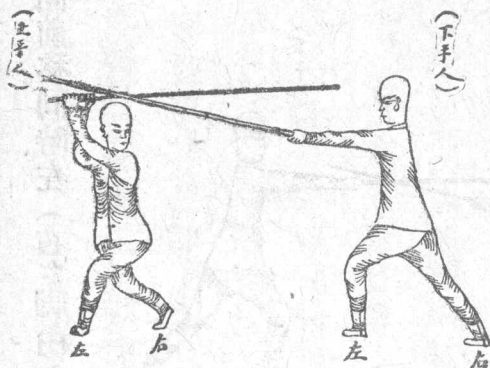
左(右)移。架住下手人(上手人)棍之上段。

同時。兩腿猛向下彎。右(左)脚由左(右)腿

後。向前方倒踭一步。身體隨右(左)腿半面

向右(左)轉。面向前方。目視下手人(上手

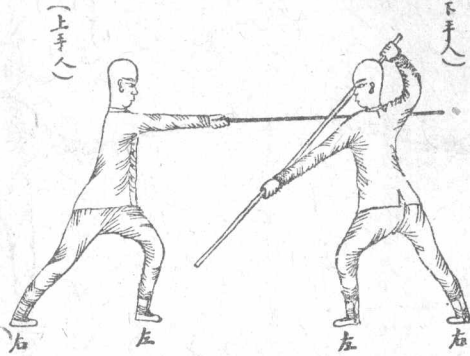
第十圖
第一式



人。(如第十一圖二式)

聞三、上手人(下手人)即按右(左)開轉打三式之姿勢動作。兩手持棍。以棍頭

(下手人)



第十圖
(式三)

由上向右(左)猛翻壓下手人(上手人)之

棍。遂即輪棍。由右(左)方、經後方、左(右)方。

猛平打下手人(上手人)之頭部。兩胳膊伸

直。同時、右(左)脚掌左(右)脚跟碾地。身體隨

棍由右(左)向後轉。遂即左(右)脚復前上

一大步。身體隨左(右)腿復由右(左)向後

轉。下手人(上手人)即右(左)手緊抓棍尾。

猛由右(左)向上向後帶。左(右)手沿棍身

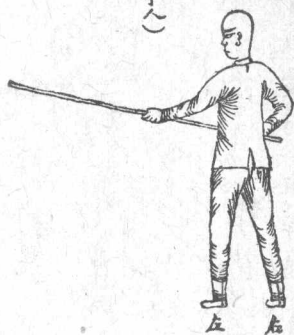
前移。至棍之中段。用半把持棍法。抓緊棍之左(右)半面。兩手持棍。用棍之上段。

猛向右(左)攔住上手人(下手人)棍之上段。同時、左(右)脚由右(左)腿後。後

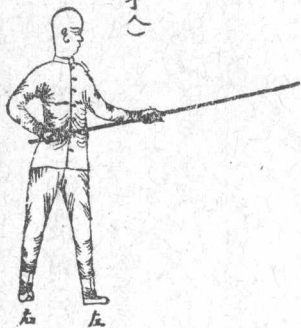
退一步。右(左)脚復後退一大步。左(右)腿下彎。右(左)腿稍彎。(如第十一圖

三式)

(下手人)



(上手人)



第十圖
(式四)

聞四、上手人(下手人)右(左)手持棍尾。猛向後帶。左(右)手移至棍之中段。還左(右)持棍式。下手人(上手人)亦即時左(右)腿由右(左)腿後。後退一步。右(左)脚復後退一步。還左(右)持棍式。(如第十一圖四式)

再聞一二三四之令。上下手人之動作同前。

口令 停一

聞令、上下手人均後脚與前脚靠攏。還立

正執棍式。

由立正執棍式。前行向後轉。兩行人均

左(右)持棍式。

口令 四蓋棍數——二三四

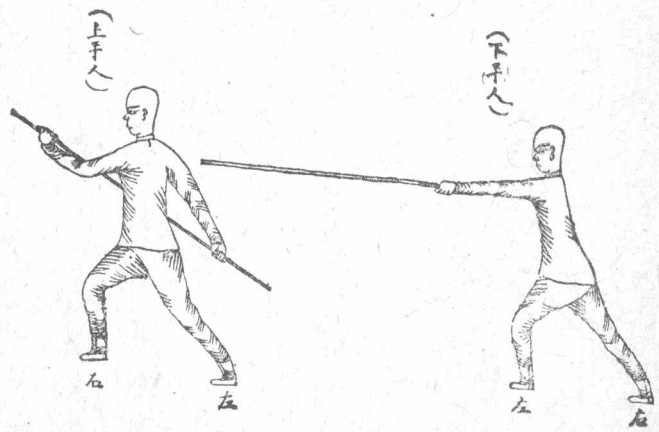
(如第十二圖)

聞數、上手人(下手人)急返左(右)手。
手心向下抓棍。

聞一、下手人(上手人)右(左)脚由左
(右)腿前。前上一步。遂即兩手持棍。向
前猛抵上手人(下手人)之右(左)後
側。左(右)手後移。與右(左)手相接。兩
胳膊伸直。同時左(右)脚復前上一步。左(右)腿下彎。右(左)腿稍彎。上手人

第十二圖

(一式甲)



(下手人) 卽按基本教練四蓋棍一式之姿勢動作。右(左)手緊抓棍尾。猛向後帶。左(右)手沿棍身前移。至棍頭抓緊。同時。右(左)脚猛前上一大步。身體隨右(左)腿半面向左(右)轉。閃開下手人(上手人)之棍頭。(如第十二圖一式甲)兩手持棍。猛由上向後方。向下蓋打下手人(上手人)棍之上段。遂卽右(左)手沿棍身後移。至距左(右)手兩拳許抓緊。同時。左(右)脚隨棍下落時。向前方猛後退一大步。身體隨左(右)腿由左(右)向後轉。右(左)腿下彎。左(右)腿稍彎。面向後方。目視下手人(上手人)。(如第十二圖一式乙)。

第十 二 圖

(一 式 乙)

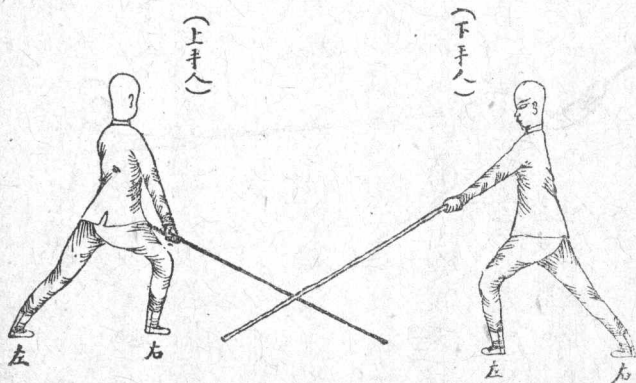
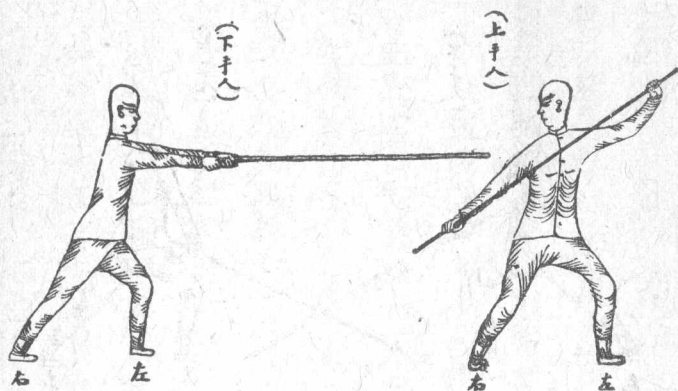


圖 二 十 第

(甲 式 二)



聞二下手人(上手人)右(左)手緊抓棍尾。猛向後帶。左(右)手沿棍身。稍向前

移。遂即左(右)脚向前。向左(右)斜上一

大步。右(左)脚由左(右)腿後。復向左

(右)方。倒踏一大步。身體隨右(左)腿猛

向右(左)轉。左(右)腿下彎。右(左)腿稍

彎。同時兩手持棍。向前猛抵上手人(下

手人)之右(左)肩。左(右)手後移。與右

(左)手相接。兩胳膊伸直。上手人(下手

人)即按四蓋棍一式之姿勢動作。左(右)

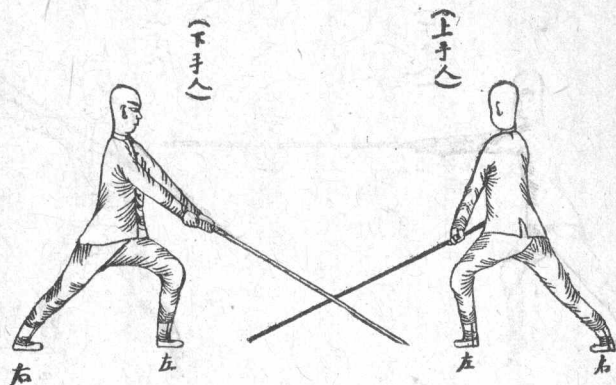
手緊抓棍頭。猛向後帶。右(左)手沿棍身

前移。至棍尾抓緊。同時左(右)脚向右(左)

方斜上一大步。身體隨左(右)腿向左(右)

第二十圖

(乙式二)



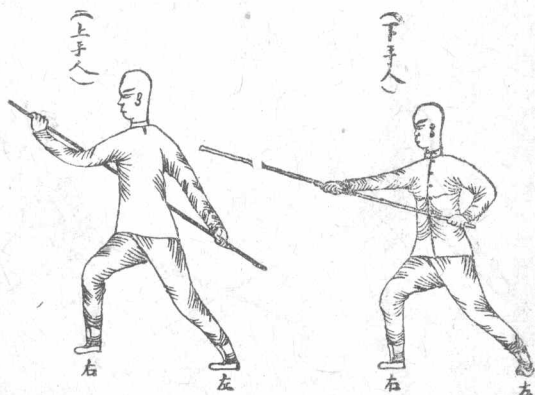
猛閃。閃開下手人(上手人)之棍頭。(如第十二圖二式甲) 兩手持棍。猛由上向左(右)方向下蓋打下手人(上手人)棍之上段。遂即左(右)手沿棍身後移。至距右(左)手兩拳許抓緊。同時右(左)脚由左(右)腿後。猛向右(左)方後退一大步。身體隨右(左)腿由右(左)向後轉。左(右)腿下彎。右(左)腿稍彎。面向左(右)方。目視下手人(上手人)。(如第十二圖二式乙)。

尾。猛向後帶。左(右)手沿棍身前移。至棍之上段抓緊。同時左(右)脚向右(左)

聞三。下手人(上手人)右(左)手緊抓棍

方斜上一步。右(左)脚復向右(左)方斜上一步。身體隨右(左)腿由左(右)向後轉。遂即兩手持棍。以棍尾由上向左(右)方。向下猛劈。打上手人(下手人)之頭部。左(右)脚隨棍下劈時。由右(左)腿後。向右(左)方猛後退一步。大步。身體隨左(右)腿復由左(右)向後轉。右(左)腿下彎。左(右)腿稍彎。上手人(下手人)即按四蓋棍三式之姿勢動作。右(左)手緊抓棍尾。猛向後帶。左(右)手沿棍身前移。至棍頭抓緊。同時。右(左)脚向左(右)方。猛前上一步。身體隨右(左)腿半面向左(右)轉。向右(左)猛閃。閃開下手人(上手人)之棍尾。(如第十二圖三式甲)兩手持棍。猛由上向右(左)方向下蓋打。

第十 二 圖
(甲 式 三)



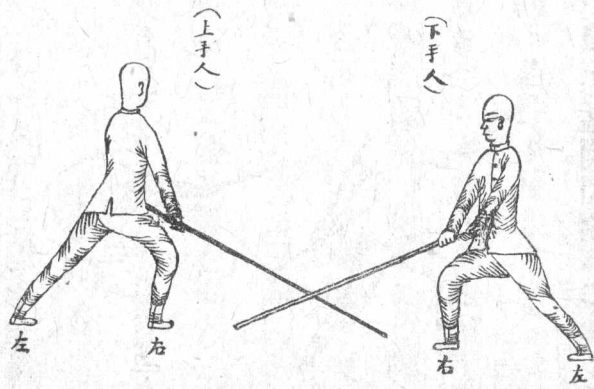
下手人(上手人)棍之下段。遂即右(左)手沿棍身後移。至距左(右)手兩拳許
 抓緊。左(右)脚隨棍下落時。向左(右)方
 猛後退一大步。身體隨左(右)腿由左(右)
 向後轉。右(左)腿下彎。左(右)腿稍彎。面
 向右(左)方。目視下手人(上手人)。(如

第十二圖三式乙)

第二十圖 (乙式三)

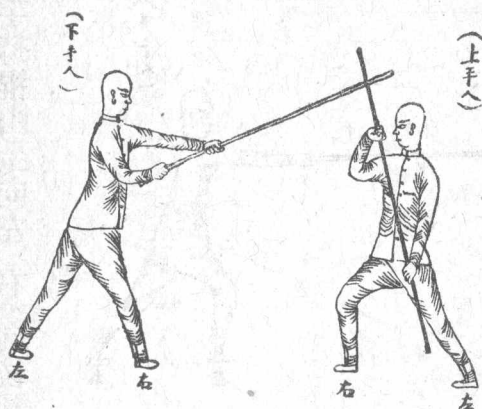
聞四、下手人(上手人)左(右)手緊抓棍
 頭。猛向後帶。右(左)手沿棍身前移。至棍
 尾抓緊兩手持棍。用棍頭由上向左(右)
 前方向下猛打上手人(下手人)之頭部。
 左(右)手後移。至距右(左)手兩拳許抓

緊。左(右)手在右(左)手前。胳膊伸直。手心向左(右)。右(左)手在後。胳膊稍彎。



圖二十第

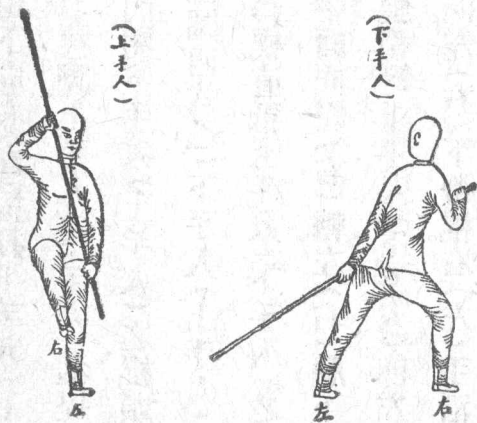
(甲式四)



貼於胸前。手心向上。上手人(下手人)即按四蓋棍四式之姿勢動作。兩手持棍。以棍尾由右(左)向上猛掛。下手人(上手人)掛開棍時。左(右)脚即由右(左)腿前。向前方猛蹠上一大步。右(左)脚隨左(右)脚將落地時。復向前方前上一大步。

圖二十第

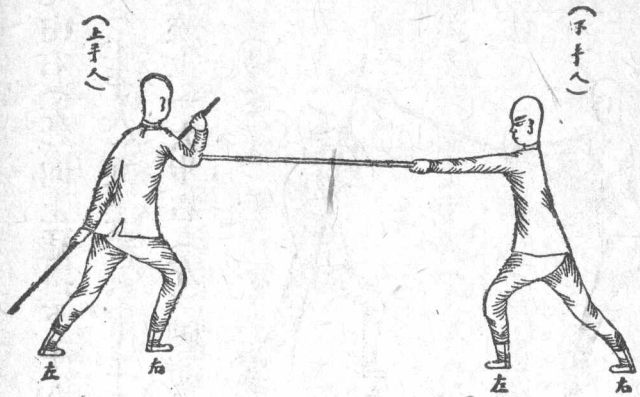
(乙式四)



同時，兩手持棍。由上向左（右）向後猛翻。以棍頭由下向右（左）掃打上手人（下

圖 二 十 第

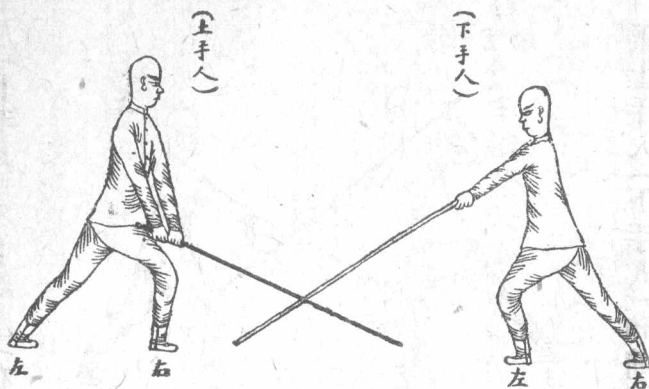
(丙 式 四)



手人)之右(左)脚。上手人(下手人)猛提右(左)脚。閃開下手人(上手人)之棍頭。(如第十二圖四式乙)下手人(上手人)遂即兩手持棍。直抵上手人(下手人)之胸部。身體半面向左(右)轉。左(右)腿下彎。右(左)腿稍彎。上手人(下手人)即左(右)手猛向左(右)下帶棍。右(左)手沿棍身前移。至棍尾抓緊。同時，右(左)脚猛向後方。後退一大步。左(右)脚復猛後退一大步。身體由左(右)向後轉。閃開下手人(上手人)之棍頭。(如第十二圖四式丙)

第二十圖

(丁式四)



遂即兩手持棍。以棍頭由上向前方。猛蓋打下手人(上手人)棍之上段。左(右)

手沿棍身後移。與右(左)手相接。右(左)

腿下彎。左(右)腿稍彎。面向前方。目視下

手人(上手人)。(如第十二圖四式丁)。

口令 停——

聞令。上下手人均後脚與前脚靠攏。還立

正執棍式。前行人向後轉。

由立正執棍式。前行向後轉。兩行人均左

(右)持棍式。

口令 擦掃閃擊數——二三四 (如

第十三圖)

聞一下手人(上手人)兩手持棍。向前猛

抵上手人(下手人)之下部。左(右)手後移。與右(左)手相接。兩胳膊伸直。同時、

左(右)脚前上一步。右(左)脚隨之稍向

前帶。左(右)腿下彎。右(左)腿稍彎。上手

人(下手人)即按基本教練撩掃閃擊一

式之姿勢動作。兩手持棍。以棍之上段。由

下向右(左)猛攔開下手人(上手人)棍之

上段。遂即以棍頭向前猛撩下手人(上

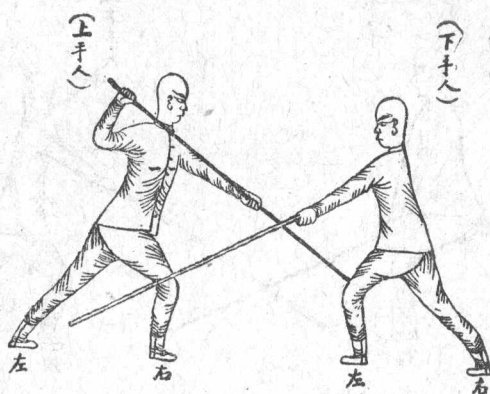
手人)之下部。同時。右(左)脚向右(左)

前方。斜上一大步。右(左)腿下彎。左(右)

腿稍彎。(如第十三圖一式甲)下手人(上

圖 三 十 第

(甲 式 一)



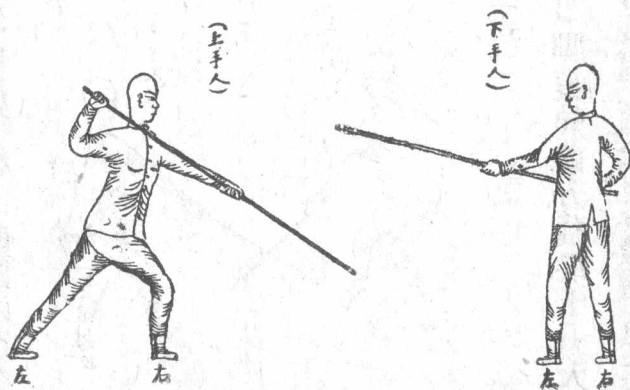
手人)乘上手人(下手人)向前撩時。右(左)手持棍尾猛向後帶。左(右)手沿棍身稍向前移。同時。左(右)脚由右(左)後。後退一步。右(左)脚復後退一大步。

還左(右)持棍式(如第十三圖一式乙)

聞二、下手人(上手人)兩手持棍向前猛抵上手人(下手人)之頭部。左(右)手後移。與右(左)手相接。兩胳膊伸直。同時左(右)脚前上一步。右(左)脚隨之稍向前帶。左(右)腿下彎。右(左)腿稍彎。上手人(下手人)即按撩掃閃擊二式之姿勢動作。兩手持棍。以棍之上段。由左(右)向上猛掛下手人(上手人)之棍。遂即右(左)手緊抓棍尾。猛向後帶。左(右)手沿棍身前移。至棍之上段抓緊。兩手持棍。以棍尾由右(左)向前猛向左(右)掃打下手人(上手人)之左(右)腿。右(左)手沿棍

第十 三 圖

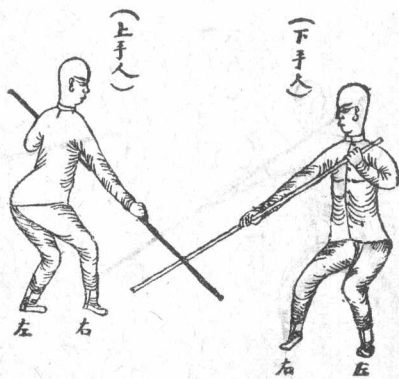
(乙 式 一)



身稍向後移。同時左(右)脚向左(右)前方斜上一大步。右(左)脚隨之亦向左(右)前方斜上一大步。落於左(右)脚前方。脚掌著地。兩腿下彎。身體隨右(左)腿由左(右)向後轉。下手人(上手人)即右(左)手緊抓棍尾。猛向後帶。左(右)手沿棍身前移。至棍之上段抓緊。兩手持棍。以棍尾向左(右)攔住上手人(下手人)之棍尾。同時左(右)脚由右(左)腿後。猛後退一大步。右(左)脚隨之稍向後退。停於左(右)脚前。脚掌著地。兩腿下彎。上下手人之姿勢均與撩掃閃擊二式同。(如第十三圖二式)。

聞三。下手人(上手人)右(左)脚前上一大步。左(右)脚復向前方。猛蹤上一大步。跳至上手人(下手人)之背後。右(左)脚復向前方後退一大步。身體隨右(左)

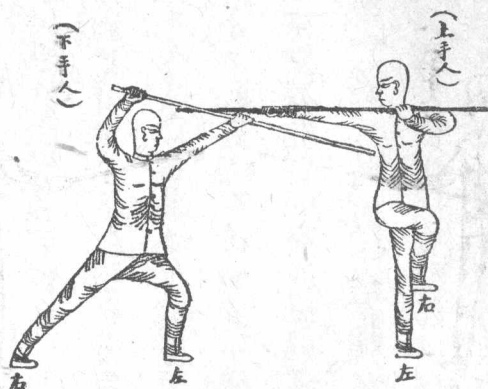
第十 三 圖
(式 二)



腿。由右(左)向後轉。上手人(下手人)乘下手人(上手人)跳至背後時。即按捺

第三十圖

(式三)



掃閃擊三式之姿勢動作。左(右)脚向左(右)前方。斜上一大步。身體隨左(右)腿向前向左(右)猛閃。遂即左(右)手緊抓棍之上段。稍向後帶。右(左)手沿棍身移至棍尾抓緊。兩手持棍。以棍尾由上向後。向下猛擊。下手人(上手人)之頭部。身體隨棍由右(左)向後猛翻。同時。右(左)脚猛向上提。面向後方。目視下手人(上手人)。下手人(上手人)即兩手持棍。猛向上舉。以棍之下段架住上手人(下手人)之棍尾。左(右)腿下彎。右(左)腿稍彎。(如第十三圖二式)

聞四、上手人(下手人)左(右)脚掌碾地。身體由右(左)向後轉。同時，兩手持棍。

以棍頭猛打下手人(上手人)之頭部。遂

即右(左)脚落於左(右)脚後。下手人

(上手人)即兩手持棍。向右(左)猛翻壓

上手人(下手人)之棍。同時，左(右)脚稍

向後退。兩腿挺直。上下手人均還對面左

(右)持棍式。(如第十三圖四式)

再聞一二三四之令。上下手人之動作同

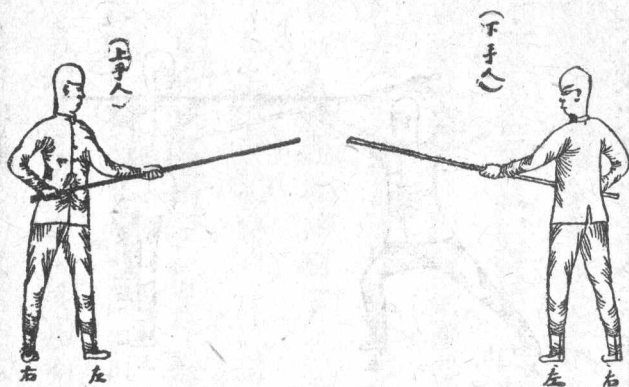
前。

口令 停！

聞令，上下手人均後脚與前脚靠攏。還立

正執棍式。

第三十圖
(式四)



第六章 團體連貫對手教練

連貫對手教練者。迨對手教練操練純熟。以對手教練之各法。連成一氣。分爲四段操作。演習其變化因應。循環無窮。及身入重圍羣戰脫險之運用也。

第一節 連貫對手教練第一段

由立正執棍式前行向後轉。兩行人均左(右)持棍式。

口令 連貫對手教練第一段數——二連數法

聞一、上下手人均按基本教練前後直抵一式之姿勢動作。右(左)手緊抓棍尾。猛向前直抵。左(右)手沿棍身後移。與右(左)手相接。兩胳膊伸直。同時左(右)脚前上半步。左(右)腿下彎。右(左)腿稍彎。身體向前轉。(如一式)

聞二、上下手人均按前後直抵二式之姿勢動作。右(左)手緊抓棍尾。猛向後直抵。左(右)手沿棍身前移。至棍之中段抓緊。同時身體隨棍轉正。復半面向右(左)轉。右(左)腿下彎。左(右)腿稍彎。(如二式)

聞一、按前進左右劈打一式之姿勢動作。下手人（上手人）右（左）手緊抓棍尾。猛向前直抵上手人（下手人）之左（右）肩。左（右）手後移。與右（左）手相接。兩胳膊伸直。同時，左（右）脚向前向右（左）斜上一步。右（左）脚隨之稍向前帶。身體猛由左（右）向後轉。左（右）腿下彎。右（左）腿稍彎。上手人（下手人）急返左（右）手。手心向下。沿棍身移至棍頭抓緊。同時，左（右）脚向前向右（左）斜上一步。身體隨左（右）腿猛向右（左）閃。閃開下手人（上手人）之棍頭。（如三式甲）遂即兩手持棍。以棍尾由上向左（右）前方向下猛劈下手人（上手人）右（左）手沿棍身後移。右（左）脚隨棍下劈時。由左（右）腿前。猛向左（右）前方。繞上一步。身體隨右（左）腿。由左（右）向後轉。右（左）腿下彎。左（右）腿稍彎。下手人（上手人）乘上手人（下手人）之棍下劈時。即右（左）手緊抓棍尾。猛向後帶。左（右）手沿棍身稍向前移。同時，左（右）脚由右（左）腿後。猛後退一大步。右（左）脚復後退一大步。兩腿挺直。還左（右）持棍式。（如三式乙）

聞二按前進左(右)劈打二式之姿勢動作。下手人(上手人)兩手持棍。向前猛抵上手人(下手人)之右(左)肩。左(右)手後移。與右(左)手相接。兩胳膊伸直。同時左(右)腳向前向左(右)斜上一步。右(左)腳隨之稍向前帶。左(右)腿下彎。右(左)腿稍彎。上手人(下手人)即左(右)手緊抓棍頭。猛向後帶。右(左)手沿棍身。移至棍尾抓緊。同時右(左)腳向左(右)方橫上半步。身體隨右(左)腿猛向左(右)閃。閃開下手人(上手人)之棍頭。(如四式甲)遂即兩手持棍。以棍頭由上向右(左)前方向下猛劈。下手人(上手人)左(右)手沿棍身後移。左(右)腳隨棍下劈時。由右(左)腿前猛向右(左)前方。繞上一大步。身體隨左(右)腿由右(左)向後轉。左(右)腿下彎。右(左)腿稍彎。下手人(上手人)乘上手人(下手人)之棍下劈時。即右(左)手緊抓棍尾。猛向後帶。左(右)手沿棍身稍向前移。同時左(右)腳由右(左)腿後。猛後退一大步。右(左)腳復後退一大步。兩腿挺直。還左(右)持棍式。(如四式乙)

聞一、按對手教練平護前抵一式之姿勢動作。下手人(上手人)兩手持棍。向前猛抵上手人(下手人)之右(左)肋。左(右)手後移。與右(左)手相接。兩胳膊伸直。同時。左(右)脚向前稍向左(右)斜上一步。右(左)脚隨之稍向前帶。左(右)腿下彎。右(左)腿稍彎。上手人(下手人)急返左(右)手。手心向上。沿棍身移至棍之中段抓緊。遂即兩手持棍。猛向右(左)向下絞。砸下手人(上手人)之棍。同時。右(左)脚由左(右)腿後。向左(右)前方倒踣一步。身體隨右(左)腿稍向左(右)閃。兩腿下彎。(如五式)

聞二、按平護前抵二式之姿勢動作。上手人(下手人)兩手持棍。猛向前直抵下手人(上手人)之胸部。左(右)手後移。與右(左)手相接。兩胳膊伸直。同時。左(右)脚猛前上一大步。左(右)腿下彎。右(左)腿稍彎。下手人(上手人)即兩手持棍。向上向右(左)猛。開上手人(下手人)之棍。同時。左(右)脚由右(左)腿後。後退一步。兩腿下彎。(如六式甲)右(左)脚復後退一大步。左(右)脚隨之稍

向後退。還左(右)持棍式。(如六式乙)

聞一、按平護前抵三式之姿勢動作。下手人(上手人)兩手持棍。向前猛抵上手人(下手人)之左(右)肋。左(右)手後移。與右(左)手相接。兩胳膊伸直。同時、左(右)脚向前稍向右(左)斜上一步。右(左)脚隨之稍向前帶。左(右)腿下彎。右(左)腿稍彎。上手人(下手人)即右(左)手緊抓棍尾。猛向後稍向右(左)帶。左(右)手沿棍身。移至棍之中段抓緊。遂即兩手持棍。向左(右)向下絞。砸下手人(上手人)之棍。同時、右(左)脚向前向右(左)斜上一步。身體隨右(左)腿猛向右(左)閃。右(左)腿下彎。左(右)腿稍彎。(如七式)

聞二、按平護前抵四式之姿勢動作。上手人(下手人)兩手持棍。向前猛抵下手人(上手人)之胸部。左(右)手後移。與右(左)手相接。兩胳膊伸直。同時、左(右)脚猛前上一步。左(右)腿下彎。右(左)腿稍彎。下手人(上手人)即兩手持棍。向上向左(右)猛。開上手人(下手人)之棍。同時、左(右)脚由右(左)腿後後

退一大步。兩腿下彎。(如八式甲)遂即右(左)脚復後退一大步。左(右)脚隨之稍向後退。還左(右)持棍式。(如八式乙)

聞一、按對手教練下護前抵一式之姿勢動作。下手人(上手人)兩手持棍。向前猛抵上手人(下手人)之膝部。左(右)手後移。與右(左)手相接。兩胳膊伸直。同時。左(右)脚向前稍向左(右)斜上一步。右(左)脚隨之稍向前帶。上手人(下手人)即右(左)手緊抓棍尾。猛向上提。左(右)手沿棍身。移至棍之中段抓緊。兩手持棍。猛由下向右(左)彌開下手人(上手人)之棍。同時。右(左)脚前上一步。兩腿稍彎。(如九式)

聞二、按下護前抵二式之姿勢動作。上手人(下手人)兩手持棍。由下向前猛抵下手人(上手人)之胸部。左(右)手後移。與右(左)手相接。兩胳膊伸直。同時。左(右)脚前上一步。左(右)腿下彎。右(左)腿稍彎。下手人(上手人)即兩手持棍。向上向右(左)猛彌開上手人(下手人)之棍。同時。左(右)脚由右(左)腿後。

後退一大步。兩腿下彎。(如十式甲)右(左)脚復後退一大步。左(右)脚隨之稍向後退。還左(右)持棍式。(如十式乙)

聞一、按下護前抵三式之姿勢動作。下手人(上手人)兩手持棍。向前猛抵上手人(下手人)之膝部。左(右)手後移。與右(左)手相接。兩胳膊伸直。同時、左(右)脚向前稍向右(左)斜上一步。右(左)脚隨之稍向前帶。上手人(下手人)即右(左)手緊抓棍尾。猛向上提。左(右)手沿棍身。移至棍之中段抓緊。遂即兩手持棍。猛由下向左(右)綑開下手人(上手人)之棍。同時、右(左)脚前上一步。兩腿稍彎。(如十一式)

聞二、按下護前抵四式之姿勢動作。上手人(下手人)兩手持棍。由下向前猛抵下手人(上手人)之胸部。左(右)手後移。與右(左)手相接。兩胳膊伸直。同時、左(右)脚猛前上一步。左(右)腿下彎。右(左)腿稍彎。下手人(上手人)即兩手持棍。向上向左(右)猛彌開上手人(下手人)之棍。同時、左(右)脚由右(左)腿

後。後退一大步。兩腿下彎。(如十二式甲)右(左)脚復後退一大步。左(右)脚隨之稍向後退。還左(右)持棍式。(如十二式乙)。

聞一、按對手教練前進左右開棍一式之姿勢動作。下手人(上手人)右(左)手緊抓棍尾。猛向後帶。左(右)手沿棍身。移至棍之上段抓緊。兩手持棍。以棍尾猛由右(左)向左(右)平打上手人(下手人)之左(右)面。遂即右(左)手沿棍身稍向後移。同時右(左)脚向右(左)前方斜上一大步。左(右)脚隨之稍向前向。右(左)帶。身體由左(右)向後轉。右(左)腿下彎。左(右)腿稍彎。上手人(下手人)即右(左)手緊抓棍尾。猛向後帶。左(右)手沿棍身。移至棍之中段抓緊。兩手持棍。猛向左(右)開下。下手人(上手人)之棍。同時右(左)脚前上一大步。身體向左(右)轉。右(左)腿下彎。左(右)腿稍彎。(如十三式)。

聞二、按前進左右開棍二式之姿勢動作。下手人(上手人)左(右)手猛向後帶。右(左)手沿棍身。移至棍之下段抓緊。兩手持棍。以棍頭猛由左(右)向右。

(左)平打上手人(下手人)之右(左)面。遂即左(右)手沿棍身。稍向後移。同時左(右)脚向左(右)後方。猛斜退一大步。右(左)脚隨左(右)脚。亦向左(右)後方。斜退一大步。身體由右(左)向後轉。左(右)腿下彎。右(左)腿稍彎。上手人(下手人)即兩手持棍。猛向右(左)開下手人(上手人)之棍。同時左(右)脚前上一步。身體由右(左)向後轉。左(右)腿下彎。右(左)腿稍彎。(如十四式)聞一下手人(上手人)右(左)手猛向後帶棍。左(右)手沿棍身。移至棍之上段抓緊。遂即左(右)脚向右(左)前方斜上一步。右(左)脚復猛向前方蹤上一步。身體隨右(左)腿由左(右)向後轉。同時兩手持棍。以棍尾由右(左)向左(右)平打上手人(下手人)之右(左)面。左(右)脚隨棍平打時。猛向前方後退一大步。身體復由左(右)向後轉。右(左)腿下彎。左(右)腿稍彎。上手人(下手人)即右(左)脚前上一步。身體由左(右)向後轉。兩手持棍。猛由上向左(右)綑開下手人(上手人)之棍。身體隨棍復半面向左(右)轉。左(右)腿下彎。右(左)

腿稍彎。上下手人之動作姿勢均與前進左右開棍一式略同。(如十五式)

聞二下手人(上手人)左(右)手猛向後帶棍。右(左)手沿棍身移至棍之下段抓緊。兩手持棍以棍頭猛由左(右)向右(左)平打上手人(下手人)之右(左)面。左(右)手沿棍身稍向後移。同時右(左)脚向前方猛後退一大步。身體由右(左)向後轉。兩腿挺直。成左(右)持棍式。上手人(下手人)即兩手持棍。向右(左)向上。綑開下手人(上手人)之棍。同時左(右)脚稍向後退。兩腿挺直。亦成左(右)持棍式。(如十六式)

欲使停止。即下停之口令。

聞停。上下手人均後脚與前脚靠攏。還立正執棍式。

欲使繼續操作。即下連貫對手教練第二段數。——二連數法。聞令。即續操二段。

第二節 連貫對手教練第二段

由立正執棍式。前行向後轉。兩行人均左(右)持棍式。

口令 連貫對手教練第二段數——二連數法

聞一、按對手教練上護前抵一式之姿勢動作。下手人(上手人)兩手持棍。向前猛抵上手人(下手人)之右(左)肩。左(右)手後移。與右(左)手相接。兩胳膊伸直。同時、左(右)脚向前稍向左(右)斜上一步。右(左)脚隨之稍向前帶。左(右)腿下彎。右(左)腿稍彎。上手人(下手人)即右(左)手緊抓棍尾。猛向下向後帶。兩手持棍。猛向上向右(左)弼開下手人(上手人)之棍。同時、右(左)脚前上一步。兩腿下彎。(如一式)。

聞二、按上護前抵二式之姿勢動作。上手人(下手人)兩手持棍。猛由上直向前平抵下手人(上手人)之胸部。左(右)手後移。與右(左)手相接。兩胳膊伸直。同時、左(右)脚猛前上一大步。左(右)腿下彎。右(左)腿稍彎。下手人(上手人)即兩手持棍。向上向右(左)猛弼開上手人(下手人)之棍。同時、左(右)脚由右

(左)腿後後退一大步。兩腿下彎。(如二式甲)右(左)脚復後退一大步。左(右)脚隨之稍向後退。還左(右)持棍式。(如二式乙)

聞一、按上護前抵三式之姿勢動作。下手人(上手人)兩手持棍。向前猛抵上手人(下手人)之左(右)肩。左(右)手後移。與右(左)手相接。兩胳膊伸直。同時。左(右)脚向前稍向右(左)斜上一步。右(左)脚隨之稍向前帶。上手人(下手人)即右(左)手緊抓棍尾。猛向右(左)向下帶。左(右)手沿棍身前移。至棍之中段抓緊。遂即兩手持棍。猛向上。向左(右)朶開下手人(上手人)之棍。同時。右(左)脚前上一步。兩腿下彎。(如三式)

聞二、按上護前抵四式之姿勢動作。上手人(下手人)兩手持棍。猛由上直向前。平抵下手人(上手人)之胸部。左(右)手後移。與右(左)手相接。兩胳膊伸直。同時。左(右)脚猛前上一步。左(右)腿下彎。右(左)腿稍彎。下手人(上手人)即兩手持棍。向上向左(右)猛朶開上手人(下手人)之棍。同時。左(右)脚由右

(左)腿後。後退一大步。兩腿下彎。(如四式甲)右(左)脚復後退一大步。左(右)脚隨之稍向後退。還左(右)持棍式。(如四式乙)。

聞一、按基本教練前進劈打一式之姿勢動作。上手人(下手人)由右(左)下手人(上手人)由左(右)一齊右(左)手緊抓棍尾。猛向後帶。返左(右)手。手心向下。沿棍身前移。至棍頭抓緊。兩手持棍。猛由上各向前向下劈打。遂即右(左)手沿棍身後移。與左(右)手相接。棍身平落於地。右(左)脚隨棍下落時。猛前上一大步。身體隨右(左)腿由左(右)向後轉。左(右)腿猛向下彎。右(左)腿坡直。(如五式)。

聞二、按前進劈打二式之姿勢動作。上下手人均兩手持棍稍提。左(右)手緊抓棍頭。猛向後帶。右(左)手沿棍身前移。至棍尾抓緊。兩手持棍。猛由上各向前向下劈打。遂即左(右)手沿棍身後移。與右(左)手相接。棍身平落於地。左(右)脚隨棍下落時。猛前上一大步。身體隨左(右)腿由右(左)向後轉。右(左)腿猛向

下彎。左(右)腿坡直。(如六式)

聞一、按對手教練四蓋棍一式之姿勢動作。下手人(上手人)急返左(右)手。手心向上抓棍。兩手持棍向後方。猛抵上手人(下手人)之右(左)後側。同時右(左)脚猛向前方。前上一大步。身體由左(右)猛向後轉。左(右)腿下彎。右(左)腿稍彎。兩胳膊伸直。上手人(下手人)即右(左)手緊抓棍尾。猛向後帶。左(右)手沿棍身前移。至棍頭抓緊。同時右(左)脚猛前上一大步。身體隨右(左)腿半面向左(右)轉。閃開下手人(上手人)之棍頭。(如七式甲)遂即兩手持棍。猛由上向後方向下。蓋打下手人(上手人)之棍。右(左)手沿棍身後移。同時左(右)脚隨棍下落時。向前方猛後退一大步。身體隨左(右)腿。由左(右)向後轉。右(左)腿下彎。左(右)腿稍彎。(如七式乙)

聞二、按四蓋棍二式之姿勢動作。下手人(上手人)右(左)手猛向後帶棍。左(右)手沿棍身稍向前移。同時左(右)脚向右(左)後方。斜上一步。右(左)脚由

左(右)腿後。復向右(左)後方。斜退一大步。身體隨右(左)腿半面向右(左)轉。遂即兩手持棍。猛抵上手人(下手人)之胸部。左(右)腿下彎。右(左)腿稍彎。上手人(下手人)即左(右)手緊抓棍頭。猛向後帶。右(左)手沿棍身。移至棍尾。抓緊。同時左(右)脚向右(左)方。斜上一大步。身體隨左(右)腿。閃開下手人(上手人)之棍頭。(如八式甲)遂即兩手持棍。猛由上向左(右)方。向下蓋打下手人(上手人)之棍。左(右)手沿棍身後移。同時右(左)脚由左(右)腿後。猛向右(左)方。後退一大步。身體隨右(左)腿。由右(左)向後轉。左(右)腿下彎。右(左)腿稍彎。(如八式乙)

聞一、按四蓋棍三式之姿勢動作。下手人(上手人)右(左)手緊抓棍尾。猛向後帶。左(右)手沿棍身。移至棍之上段。抓緊。同時右(左)脚向左(右)方。斜上一大步。遂即兩手持棍。以棍尾由上向下向左(右)猛劈上手人(下手人)之頭部。左(右)脚隨棍下劈時。由右(左)腿後。向左(右)後方。猛後退一大步。身體隨左

(右)腿由左(右)向後轉。右(左)腿下彎。左(右)腿稍彎。上手人(下手人)右(左)手緊抓棍尾。猛向後帶。左(右)手沿棍身。移至棍頭抓緊。同時右(左)腳向左(右)方。猛上一大步。身體隨右(左)腿。閃開下手人(上手人)之棍尾。(如九式甲)遂即兩手持棍。猛由上向。右(左)方向下蓋打下手人(上手人)之棍。右(左)手沿棍身後移。左(右)腳隨棍下落時。向左(右)方猛後退一大步。身體隨左(右)腿。由左(右)向後轉。右(左)腿下彎。左(右)腿稍彎。(如九式乙)

聞二、按四蓋棍四式之姿勢動作。下手人(上手人)左(右)手緊抓棍頭。猛向後帶。右(左)手沿棍身。移至棍尾抓緊。兩手持棍。以棍頭由上向右(左)前方。向下猛打上手人(下手人)之頭部。遂即左(右)手後移。至距右(左)手兩拳許抓緊。上手人(下手人)即兩手持棍。以棍尾由右(左)向上猛掛下手人(上手人)之棍。(如十式甲)下手人(上手人)乘上手人(下手人)掛開棍時。左(右)腳即由右(左)腿前。向後方猛蹶上一大步。右(左)腳復向後方前上一大步。同時兩手

持棍。以棍頭由下掃打上手人（下手人）之右（左）脚。上手人（下手人）猛提右（左）脚。閃開下手人（上手人）之棍頭。（如十式乙）下手人（上手人）遂即身體由左（右）向後轉。兩手持棍。直抵上手人（下手人）之胸部。左（右）手後移。與右（左）手相接。兩胳膊伸直。左（右）腿下彎。右（左）腿稍彎。上手人（下手人）右（左）脚猛向後方後退一大步。左（右）脚復向後方猛後退一大步。身體由左（右）向後轉。閃開下手人（上手人）之棍頭。（如十式丙）同時左（右）手緊抓棍頭。向左（右）下猛帶。右（左）手沿棍身。移至棍尾抓緊。兩手持棍。以棍頭由上向前方。向下猛蓋打下手人（上手人）之棍。左（右）手沿棍身後移。與右（左）手相接。右（左）腿下彎。左（右）腿稍彎。（如十式丁）

聞一、按對手教練撩掃閃擊一式之姿勢動作。下手人（上手人）右（左）手持棍。猛向後帶。左（右）手稍向前移。遂即兩手持棍。向前直抵上手人（下手人）之右（左）膝。左（右）手仍後移。與右（左）手相接。同時左（右）脚稍向前上。左（右）腿

下彎。右(左)腿稍彎。上手人(下手人)即右(左)手緊抓棍尾。猛向右(左)向上提。返左(右)手。手心向上。沿棍身移至棍之中段抓緊。兩手持棍。由下向右(左)攔開下手人(上手人)之棍。遂即向前猛撩下手人(上手人)之下部。同時左(右)脚前上一步。右(左)脚復向右(左)前方。斜上一大步。右(左)腿下彎。左(右)腿稍彎。下手人(上手人)乘上手人(下手人)向前撩時。即右(左)手持棍尾。猛向後帶。左(右)手沿棍身。稍向前移。同時左(右)脚由右(左)腿後。猛後退一大步。右(左)脚復後退一大步。還左(右)持棍式。(如十一式)。

聞二、按撩掃閃擊。一式之姿勢動作。下手人(上手人)兩手持棍。向前猛抵上手人(下手人)之左(右)肩。左(右)手後移。與右(左)手相接。兩胳膊伸直。同時左(右)脚前上半步。左(右)腿下彎。右(左)腿稍彎。上手人(下手人)即兩手持棍。向上向左(右)猛弼開下手人(上手人)之棍。遂即右(左)手緊抓棍尾。猛向後帶。左(右)手沿棍身。移至棍之上段抓緊。兩手持棍。以棍尾由右(左)向前向左

(右)猛掃打下手人(上手人)之左(右)腿。右(左)手沿棍身稍向後移。同時左(右)脚向左(右)前方猛斜上。一大步。右(左)脚隨之亦向左(右)前方斜上。一大步。脚落於左(右)脚前。脚掌著地。兩腿下彎。身體隨右(左)腿。由左(右)向後轉。下手人(上手人)即右(左)手緊抓棍尾。猛向後帶。左(右)手沿棍身移至棍之上段抓緊。兩手持棍。以棍尾向左(右)攔住上手人(下手人)之棍尾。同時左(右)脚猛後退。一大步。右(左)脚隨之後退。停於左(右)脚前。脚掌著地。兩腿下彎。上下手人之姿勢同。(如十二式)

聞一、按撩掃閃擊三式之姿勢動作。下手人(上手人)右(左)脚前上一步。左(右)脚復向前方猛縱上。一大步。跳至上手人(下手人)之背後。右(左)脚隨左(右)脚。復向前方猛後退。一大步。身體隨右(左)腿。由右(左)向後轉。上手人(下手人)乘下手人(上手人)跳至背後時。即左(右)脚向左(右)前方斜上。一大步。身體隨左(右)腿。向前向左(右)猛閃。遂即左(右)手緊抓棍之上段。稍向

後帶。右(左)手沿棍身移至棍尾抓緊。兩手持棍。以棍尾由上向後向下猛擊。下
手人(上手人)之頭部。身體隨棍由右(左)向後猛翻。同時右(左)脚猛向上提。
下手人(上手人)即兩手持棍。猛向上舉。架住上手人(下手人)之棍尾。左(右)
腿下彎。右(左)腿稍彎。(如十三式)。

聞二。按撩掃閃擊四式之姿勢動作。上手人(下手人)左(右)脚掌碾地。身體
由右(左)向後轉。同時兩手持棍。以棍頭猛打下手人(上手人)之頭部。遂即右
(左)脚踏於左(右)脚後。下手人(上手人)即兩手持棍。向右(左)猛翻壓上手
人(下手人)之棍。同時左(右)脚稍向後退。兩腿挺直。上下手人均還左(右)持
棍式。(如十四式)。

欲使停止。即下停之口令。

聞停。上下手人均後脚與前脚靠攏。還立正執棍式。

欲使繼續操作。即下連貫對手。教練第三段數。一、二連數法。

聞令卽續操三段。

第三節 連貫對手教練第三段

由立正執棍式。前行向後轉。兩行人均左(右)持棍式。

口令 連貫對手教練第三段數——二連數法

聞一按對手教練左右持棍一式之姿勢動作。下手人(上手人)兩手持棍。向前猛抵上手人(下手人)之左(右)肩。左(右)手後移。與右(左)手相接。兩胳膊伸直。同時左(右)脚前上一步。右(左)脚隨之稍向前帶。左(右)腿下彎。(右)左腿稍彎。上手人(下手人)卽兩手持棍向上向左(右)猛弼開下手人(上手人)之棍。(如一式甲)遂卽由左(右)向上向右(左)斜旋一週。向左(右)猛打下手人(上手人)之左(右)面。同時左(右)脚前上一步。右(左)脚復前上一大步。身體隨棍向左(右)轉。右(左)腿下彎。左(右)腿稍彎。下手人(上手人)卽兩手持棍。猛向上向左(右)弼開上手人(下手人)之棍。同時左(右)脚由右(左)腿後。後

退一大步。(如一式乙)上手人(下手人)左(右)手持棍尾。猛向後帶。同時、右(左)脚後退半步。還右(左)持棍式。下手人(上手人)亦即時右(左)脚後退一大步。還左(右)持棍式。(如一式丙)。

聞二、按左右持棍二式之姿勢動作。下手人(上手人)兩手持棍。向前猛抵上手人(下手人)之右(左)肩。兩胳膊伸直。同時、左(右)脚前上一步。左(右)腿下彎。右(左)腿稍彎。上手人(下手人)即兩手持棍。向上向右(左)猛弼開下手人(上手人)之棍。(如二式甲)遂即由右(左)向上。向左(右)斜旋一週。向左(右)猛打下手人(上手人)之右(左)面。同時、右(左)脚前上一步。左(右)脚復前上一步。身體隨棍向右(左)轉。左(右)腿下彎。右(左)腿稍彎。下手人(上手人)即兩手持棍。猛向上向右(左)弼開上手人(下手人)之棍。同時、左(右)脚由右(左)腿後。後退一大步。(如二式乙)上手人(下手人)右(左)手持棍。猛向後帶。同時、左(右)脚後退半步。還左(右)持棍式。下手人(上手人)亦即時右(左)脚

後退一大步。還左(右)持棍式。(如二式丙)。

聞一、按對手教練前進轉打一式之姿勢動作。下手人(上手人)兩手持棍。向前猛抵上手人(下手人)之左(右)肩。左(右)手後移。與右(左)手相接。兩胳膊伸直。同時左(右)脚前上一步。右(左)脚隨之稍向前帶。左(右)腿下彎。右(左)腿稍彎。上手人(下手人)即兩手持棍。猛向上舉。架住下手人(上手人)之棍。棍頭稍向左(右)移。遂即左(右)手移於右(左)手後。緊抓棍尾。同時右(左)脚由左(右)腿後。向前方倒踵一步。兩腿下彎。身體隨右(左)腿半面向右(左)轉。(如三式)。

聞二、按前進轉打二式之姿勢動作。上手人(下手人)兩手緊抓棍尾。以棍頭由上向右(左)向下翻壓。下手人(上手人)之棍。(如四式甲)遂即輪棍由右(左)方、後方、左(右)方、向右(左)猛平打下手人(上手人)之頭部。同時右(左)脚掌左(右)脚跟碾地。身體隨棍由右(左)向後轉。下手人(上手人)即右(左)手緊

抓棍尾。猛由右(左)向後向上帶。左(右)手沿棍身。移至棍之中段。用半把持棍法。抓緊棍之左(右)半面。兩手持棍。以棍之下段。猛向右(左)攔住上手人(下手人)之棍。同時左(右)脚由右(左)腿後。後退一大步。兩腿稍下彎。(如四式乙)上手人(下手人)左(右)手持棍尾。猛向後帶。右(左)手沿棍身。稍向前移。還右(左)持棍式。下手人(上手人)亦即時右(左)脚後退一大步。兩手持棍回帶。還左(右)持棍式。(如四式丙)

聞一、按前進轉打再聞一式之姿勢動作。下手人(上手人)兩手持棍。向前猛抵上手人(下手人)之右(左)肩。左(右)手後移。與右(左)手相接。兩胳膊伸直。同時左(右)脚前上一步。右(左)脚隨之稍向前帶。左(右)腿下彎。右(左)腿稍彎。上手人(下手人)即兩手持棍。猛向上舉。架住下手人(上手人)之棍。棍頭稍向右(左)移。遂即右(左)手移於左(右)手後。緊抓棍尾。同時左(右)脚由右(左)腿後。向前方倒躡一步。兩腿下彎。身體隨左(右)腿半面向左(右)轉。(如五式)

聞二、按前進轉打再聞二式之姿勢動作。上手人(下手人)兩手緊抓棍尾。以棍頭猛由上向左(右)向下翻壓。下手人(上手人)之棍。(如六式甲)遂即輪棍。由左(右)方後方。右(左)方向左(右)猛平打下手人(上手人)之頭部。同時左(右)脚掌右(左)脚跟碾地。身體隨棍由左(右)向後轉。下手人(上手人)即右(左)手緊抓棍尾。猛向左(右)向下帶。左(右)手沿棍身。移至棍之上段抓緊。兩手持棍。以棍之中段向左(右)攔住下手人(上手人)之棍。同時左(右)脚由右(左)腿後後退一大步。身體由左(右)向後轉。右(左)腿下彎。左(右)腿稍彎。(如六式乙)上手人(下手人)右(左)手持棍尾。猛向後帶。左(右)手沿棍身。稍向前移。還左(右)持棍式。下手人(上手人)亦即時右(左)脚後退一大步。身體由右(左)向後轉。兩手持棍。猛向前倒。還左(右)持棍式。(如六式丙)

聞一、按對手教練前進絞棍一式之姿勢動作。下手人(上手人)兩手持棍。向前猛抵上手人(下手人)之左(右)肩。左(右)手後移。與右(左)手相接。兩胳膊伸

直。同時左(右)脚前上一步。右(左)脚隨之稍向前帶。左(右)腿下彎。右(左)腿稍彎。上手人(下手人)即兩手持棍。以棍之上段最有力處。速接敵棍。(如七式甲)遂即向左(右)猛絞。同時右(左)脚前上一步。兩腿稍下彎。左(右)膝蓋抵於右(左)腿後。(如七式乙)下手人(上手人)即右(左)手緊抓棍尾。猛向後帶。左(右)手沿棍身。稍向前移。同時左(右)脚由右(左)腿後。後退一大步。右(左)脚復後退一大步。還左(右)持棍式。(如七式丙)

聞二、按前進絞棍二式之姿勢動作。下手人(上手人)兩手持棍。向前猛抵上手人(下手人)之右(左)肩。左(右)手後移。與右(左)手相接。兩胳膊伸直。同時左(右)脚前上一步。右(左)脚隨之稍向前帶。左(右)腿下彎。右(左)腿稍彎。上手人(下手人)即兩手持棍。以棍之上段最有力處。速接敵棍。(如八式甲)遂即向右(左)猛絞。同時左(右)脚前上一步。兩腿稍下彎。(如八式乙)下手人(上手人)即右(左)手持棍尾。猛向後帶。左(右)手沿棍身稍向前移。同時左(右)脚由

右(左)腿後。後退一大步。右(左)脚復後退一大步。還左(右)持棍式。(如八式丙)。
聞一、按對手教練右(左)開左(右)打一式之姿勢動作。下手人(上手人)兩手持棍。向前猛抵上手人(下手人)之左(右)肩。左(右)手後移。與右(左)手相接。兩胳膊伸直。同時左(右)脚前上一步。右(左)脚隨之稍向前帶。左(右)腿下彎。右(左)腿稍彎。上手人(下手人)即兩手持棍。猛向左(右)弼開下手人(上手人)之棍。(如九式甲)遂即兩手持棍。猛向右(左)開打下手人(上手人)之右(左)面。同時右(左)脚隨棍由左(右)腿前。向前猛蹤上一步。左(右)脚隨右(左)脚將落地時。復前上一大步。兩腿下彎。下手人(上手人)乘上手人(下手人)向右(左)開打時。左(右)脚即由右(左)腿後。猛後退一大步。右(左)脚隨左(右)脚復後退一大步。左(右)脚隨之後退。停於右(左)脚前。脚掌著地。兩腿下彎。同時兩手持棍。猛向上向左(右)弼開上手人(下手人)之棍。(如九式乙)。
聞二、按右(左)開左(右)打二式之姿勢動作。下手人(上手人)右(左)手緊抓

棍尾。猛向後帶。左(右)手沿棍身。移至棍之上段抓緊。兩手持棍。以棍尾由上向前。向下猛劈。打上手人(下手人)之頭部。遂即右(左)手沿棍身。稍向後移。同時。右(左)脚猛前上一步。身體由左(右)向後轉。右(左)腿下彎。左(右)腿稍彎。上手人(下手人)即左(右)手沿棍身。稍向前移。右(左)手緊抓棍尾。猛向上舉。架住下手人(上手人)之棍。同時。右(左)脚由左(右)腿後。向前方倒踵一步。兩腿下彎。(如十式)

聞一、按右(左)開左(右)打三式之姿勢動作。上手人(下手人)左(右)手急移於右(左)手後。兩手緊抓棍尾。由前方向左(右)方。經後方。右(左)方。猛輪打下手人(上手人)之頭部。左(右)脚隨棍猛前上一步。兩手輪棍。復經前方。左(右)方。輪至後方。同時。右(左)脚復前上一步。身體隨右(左)腿由左(右)向後轉。面向後方。下手人(上手人)即左(右)脚由右(左)腿前。向前方猛跳上一步。右(左)脚隨左(右)脚復前上一步。身體隨右(左)腿。猛由左(右)向後

轉。左(右)脚復由右(左)腿後。向前方後退一大步。面向後方。右(左)腿下彎。左(右)腿稍彎。同時左(右)手緊抓棍之上段。猛向左(右)向下帶。右(左)手沿棍身。移至棍之下段。抓緊。兩手持棍。以棍之中段。猛向左(右)攔住上手人(下手人)之棍。(如十一式)

聞二、上手人(下手人)右(左)手持棍尾。猛向後帶。左(右)手沿棍身。稍向前移。還左(右)持棍式。下手人(上手人)亦即時右(左)脚後退一大步。兩手持棍。猛向前倒。還左(右)持棍式。(如十二式)

聞一、按對手教練後退左右劈打一式之姿勢動作。下手人(上手人)左(右)脚向前。稍向右(左)斜上一步。右(左)脚由左(右)腿前。向後方復前上一步。遂即兩手持棍。向前猛抵上手人(下手人)之左(右)肩。左(右)手後移。與右(左)手相接。兩胳膊伸直。同時左(右)脚隨棍前抵時。復向後方前上一步。左(右)腿下彎。右(左)腿稍彎。上手人(下手人)即左(右)脚由右(左)腿前。向左(右)

前方斜退一步。身體隨左(右)腿向右(左)猛閃。右(左)脚復向左(右)前方斜退一大步。同時返左(右)手。手心向下抓棍。右(左)手緊抓棍尾。猛向後帶。左(右)手沿棍身移至棍頭抓緊。(如十三式甲)兩手持棍。以棍尾由上向右(左)後方。猛劈下。手人(上手人)右(左)手沿棍身後移。左(右)脚隨棍下劈時。向左(右)前方。猛後退一大步。身體隨左(右)腿。由左(右)向後轉。右(左)腿下彎。左(右)腿稍彎。下。手人(上手人)乘上手人(下手人)向下劈時。即右(左)手緊抓棍尾。猛向後帶。左(右)手沿棍身稍向前移。同時左(右)脚後退半步。還左(右)持棍式。(如十三式乙)

聞二。按後退左右劈打二式之姿勢動作。下手人(上手人)左(右)脚向前。稍向左(右)斜上一步。右(左)脚由左(右)腿前。向後方復前上一步。遂即兩手持棍。向前猛抵上手人(下手人)之右(左)肩。左(右)手後移。與右(左)手相接。兩胳膊伸直。同時左(右)脚隨棍前抵時。復向後方前上一步。左(右)腿下彎。右

(左)腿稍彎。上手人(下手人)即右(左)脚由左(右)腿前向右(左)前方斜退一步。左(右)脚復向右(左)前方斜退一大步。身體隨左(右)腿向左(右)猛閃。遂即左(右)手緊抓棍頭。猛向後帶。右(左)手沿棍身。移至棍尾抓緊。(如十四式甲) 兩手持棍。由上向左(右)後方。向下猛劈。下手人(上手人)左(右)手沿棍身後移。右(左)脚隨棍下劈時。猛向右(左)前方。後退一大步。身體隨右(左)腿由右(左)向後轉。左(右)腿下彎。右(左)腿稍彎。下手人(上手人)乘上手人(下手人)向下劈時。即右(左)手緊抓棍尾。猛向後帶。左(右)手沿棍身稍向前移。同時。左(右)脚後退半步。還左(右)持棍式。(如十四式乙) 上手人(下手人)亦即時右(左)手緊抓棍尾。猛向後帶。左(右)手返手。手心向上。沿棍身前移。至棍之中段抓緊。同時。左(右)脚後退半步。兩腿挺直。還左(右)持棍式。(如十四式丙)

欲使停止。即下停之口令。

聞停。上下手人均後脚與前脚靠攏。還立正執棍式。

欲使繼續操作。卽下連貫對手教練第四段數。——二連數法。

聞令。卽續操四段。

第四節 連貫對手教練第四段

由立正執棍式。前行向後轉。兩行人均左(右)持棍式。

口令 連貫對手教練第四段數——二連數法

聞一。按對手教練右(左)開轉打一式之姿勢動作。下手人(上手人)兩手持棍。向前猛抵上手人(下手人)之右(左)肩。左(右)手後移。與右(左)手相接。兩胳膊伸直。同時。左(右)脚前上一步。右(左)脚隨之稍向前帶。左(右)腿下彎。右(左)腿稍彎。上手人(下手人)卽右(左)手緊抓棍尾。左(右)手稍鬆。兩手持棍。向左(右)向上猛棚開下手人(上手人)之棍。遂卽向右(左)開打下手人(上手人)之兩手。同時。左(右)脚前上一步。兩腿下彎。(如一式甲)下手人(上手人)卽右

(左)手持棍尾。猛向後帶。左(右)手沿棍身。稍向前移。同時。左(右)脚由右(左)腿後。後退一大步。右(左)腿下彎。左(右)腿稍彎。(如一式乙)。

聞二、按右(左)開轉打二式之姿勢動作。下手人(上手人)兩手持棍。復向前猛抵上手人(下手人)之左(右)肩。左(右)手仍後移。與右(左)手相接。兩胳膊伸直。同時。左(右)脚前上一步。左(右)腿下彎。右(左)腿稍彎。上手人(下手人)即左(右)手急移於右(左)手後。兩手緊抓棍尾。向上猛舉。棍頭稍向左(右)移。架住下手人(上手人)之棍。同時。右(左)脚由左(右)腿後。向前方倒踵一步。兩腿猛向下彎。身體隨右(左)腿半面向右(左)轉。(如二式)。

聞一、按右(左)開轉打三式之姿勢動作。上手人(下手人)兩手緊抓棍尾。以棍頭由上向右(左)猛壓。下手人(上手人)之棍。遂即輪棍。由右(左)方。經後方。左(右)方。猛平打下手人(上手人)之頭部。右(左)脚掌左(右)脚跟碾地。身體隨棍由右(左)向後轉。同時。左(右)脚前上一步。身體復隨左(右)腿由右(左)

向後轉。下手人(上手人)卽右(左)手緊抓棍尾。猛由右(左)向上向後帶。左(右)手沿棍身。移至棍之中段。用半把持棍法。抓緊棍之左(右)半面。兩手持棍。以棍之下段。猛向右(左)攔住上手人(下手人)之棍。同時。左(右)脚由右(左)腿後。猛後退一大步。右(左)脚復後退一大步。左(右)腿下彎。右(左)腿稍彎。(如三式甲)上手人(下手人)右(左)手持棍尾。猛向後帶。左(右)手前移。還左(右)持棍式。下手人(上手人)亦卽時兩手持棍。猛向回帶。同時。左(右)脚由右(左)腿後。後退一步。右(左)脚復後退一大步。還左(右)持棍式。(如三式乙)

聞二、按基本教練前進劈打一式之姿勢動作。上手人(下手人)返左(右)手。手心向下抓棍。右(左)手持棍尾。猛向後帶。左(右)手沿棍身。移至棍頭抓緊。遂卽兩手持棍。猛由上向前向下劈打。右(左)手沿棍身後移。棍身平落於地。同時。右(左)脚猛前上一大步。身體隨右(左)腿由左(右)向後轉。左(右)腿猛向下彎。右(左)腿坡直。同時。下手人(上手人)按基本教練後退劈打一式之姿勢動作。

左(右)手手心向下抓棍。兩手持棍。由上向前向下劈打。同時左(右)脚後退一大步。身體由左(右)向後轉。左(右)腿下彎。右(左)腿坡直。姿勢與上手人(下手人)同。惟步法有進退之分。(如四式)

聞一、按前進劈打二式之姿勢動作。上手人(下手人)兩手持棍。稍向上提。左(右)手持棍頭。猛向後帶。右(左)手沿棍身。移至棍尾。抓緊。遂即兩手持棍。猛由上向前向下劈打。左(右)手沿棍身後移。棍身平落於地。同時左(右)脚猛前一大步。身體隨左(右)腿由右(左)向後轉。右(左)腿猛向下彎。左(右)腿坡直。同時下手人(上手人)按後退劈打二式之姿勢動作。兩手持棍。向前向下劈打。同時右(左)脚後退一大步。身體由右(左)向後轉。右(左)腿猛向下彎。左(右)腿坡直。上下手人之動作姿勢同。惟步法有進退之分。(如五式)

聞二、按基本教練四劈棍一式之姿勢動作。上手人(下手人)由左(右)下手人(上手人)由右(左)一齊右(左)手持棍。向前直衝。左(右)手急移於右(左)手

後緊抓棍尾。同時，右（左）腳向前方前上一大步。身體隨右（左）腿向左（右）轉。（如六式甲）遂即兩腳掌碾地。身體由左（右）向後轉。兩手緊抓棍尾。由上（如六式乙）向後方向下猛劈。同時，右（左）腳隨棍下劈時。猛向後方前上一大步。左（右）腿猛向下彎。右（左）腿向前坡直。棍之上段中段平落於地。上下手人之動作姿勢同。（如六式丙）

聞一、按四劈棍二式之姿勢動作。上下手人均兩手緊抓棍尾。稍向上提。遂即猛由後方，經右（左）方，前方，左（右）方，復經後方，輪打至頭頂上。同時，左（右）腳由右（左）腿後，向後方倒蹣一步。（如七式甲）兩腳掌碾地。身體隨棍由左（右）向後轉。兩手持棍。猛由上向左（右）方向下劈打。棍身平落於地。右（左）腳隨棍下劈時。猛向左（右）方前上一大步。左（右）腿猛向下彎。右（左）腿坡直。上下手人之動作姿勢同。（如七式乙）

聞二、按四劈棍三式之姿勢動作。上下手人均兩手緊抓棍尾。由上向右（左）方

向下劈打。身體由左(右)猛向後轉。(如八式甲)右(左)腳隨棍下劈時。向右(左)方猛前上一大步。左(右)腿猛向下彎。右(左)腿坡直。上下手人之動作姿勢同。(如八式乙)

聞一、按四劈棍四式之姿勢動作。上下手人均兩手緊抓棍尾。由前方、左(右)方、後方輪至頭頂上。同時、右(左)腳提起。(如九式甲)遂即兩手緊抓棍尾。猛由上向前方向下劈打。棍身平落於地。右(左)腳隨棍下劈時。猛前上一步。左(右)腿猛向下彎。右(左)腿坡直。上下手人之動作姿勢同。(如九式乙)

聞二、按基本教練閃轉跳打一式之姿勢動作。上下手人一齊兩手持棍尾。稍向上提。兩手輪棍。猛由前方向左(右)方輪打。經後方、右(左)方、至前方。(計平輪一週)身體隨棍由左(右)向後轉。遂即右(左)腳由左(右)腿前。向後方蹤跳一大步。(如十式甲)左(右)腳隨右(左)腳前上。由右(左)腿後方倒踵一步。身體復隨左(右)腿向左(右)轉。兩手輪棍。復由頭頂上。經左(右)後方、右(左)方、

至前方。(計雲旋一週) (如十式乙) 兩手輪棍。再向左(右)輪打。至右(左)後方。(計平打半週餘) 身體隨棍旋轉一週。左(右)腿下彎。右(左)腿稍彎。面向左(右)後方。(如十式丙)

聞一、按閃轉跳打二式之姿勢動作。上下手人均兩手輪棍。猛由右(左)後方。經左(右)方。前方。至右(左)後方。(計平輪一週) 身體隨棍由右(左)向後轉。遂即左(右)脚由右(左)腿前。向前方蹤跳一大步。(如十一式甲) 右(左)脚隨左(右)腿前上。由左(右)腿後向前方倒踮一步。身體復隨右(左)腿向右(左)轉。兩手輪棍。復由頭頂上。經左(右)方。前方。至右(左)後方。(計雲旋一週) (如十一式乙) 兩手輪棍。再向前方向下掃打。至右(左)前方。身體隨棍旋轉一週。上下手人之棍頭。由下相接一處。右(左)腿下彎。左(右)腿稍彎。(如十一式丙)

聞二、上手人(下手人)按基本教練前進披棍之姿勢動作。下手人(上手人)按後退披棍之姿勢動作。一齊兩手沿棍身稍向前移。遂即兩手輪棍。由身體右(左)

側向上向後猛披。復由下向前猛披。披至前方。兩手隨棍移於身體左（右）側。同時。上手人（下手人）左（右）脚前上一大步。下手人（上手人）右（左）脚後退一大步。均左（右）腿下彎。右（左）腿稍彎。上下手人之動作姿勢同。惟步法有進退之分。（如十二式）

聞一、上手人（下手人）仍按前進披棍。下手人（上手人）按後退披棍之姿勢動作。一齊兩手輪棍。由身體左（右）側。向上向後猛披。復由下向前猛披。披至前方。兩手隨棍移於身體右（左）側。同時。上手人（下手人）右（左）脚前上一大步。下手人（上手人）左（右）脚後退一大步。均右（左）腿下彎。左（右）腿稍彎。上下手人之動作姿勢同。惟步法有進退之分。（如十三式）

聞二、上下手人均右（左）手持棍尾。猛向後帶。左（右）手移執棍之中段。同時。上手人（下手人）左（右）脚前上一大步。下手人（上手人）右（左）脚後退一大步。上下手人均兩腿挺直。還左（右）持棍式。（如十四式）

口令 停一

聞停。上下手人均後脚與前脚靠攏。還立正執棍式。

第七章 節錄步兵操典並添矮步教練

第一節 單人徒手教練

立正姿勢

立正姿勢。最須嚴肅端正。蓋軍人之精神。充於內者。其嚴正必形於外也。

欲使取立正姿勢。下口令如左。

立一正

兩脚跟在一線上。靠攏並齊。兩足尖向外。離開約六十度。兩腿伸直。上體體重平落於腰上。微向前傾。兩肩宜平。稍向後張。兩臂自然下垂。兩掌向內。五指並攏。而微屈。不必用力。其中指附著於褲縫。頭宜正。頸宜直。口宜閉。下顎微向後收。兩眼向前平視。

欲使休息。下口令如左。

稍一息

右足不動。左足順原指方向。向前伸出約一足之地。以行休息。若休息時刻稍長。兩足可互相交換。惟不得移動其所立地位。

教練時。非有稍息之令。不得妄動。即休息中。亦不得言笑。

轉法

欲使向右(左)轉或半面向右(左)轉。下口令如左。

向右(左)一轉或半面向右(左)一轉

左足尖與右足稍提起。右足跟緊靠左足跟。以左足跟向右(左)旋轉九十度或四十五度。轉畢。以右足跟與左足跟靠攏並齊。

欲使向後轉。下口令如左。

向後一轉

右足順原立方向。向後退移。以右足尖微接左足跟。再將兩足尖稍向上仰。膝挺直而不屈。以兩足跟從右向後轉。然後收回右足。與左足跟靠攏並齊。

進行

行進時。不可不保持威嚴。以顯勇往邁進之氣象。

正步一步之長。自前足跟至後足跟。凡七十五生的。其速度一分鐘約一百一十四步。

欲使正步走。下口令如左。

開步——走

左足向前提起。膝稍屈。足尖微向外。上體向前微傾。至距右足七十五生的之處。伸直抵地。不可故意踏地作響。同時。膝彎伸直。體重全移此足之上。同時。右足離地。亦如上法。逐次前進。但兩足不可交叉。兩肩不得搖動。舉步無須過高。頭必正直。目必前視。兩臂前後擺動。亦須自然。正步行進中。欲使便於行進。下口令如左。

常步——走

無須遵守正規之步法。但行進之步長與速度。悉與正步無異。而其姿勢亦不可變。

若使復正規之步法。下口令如左。

正步——走

欲使停止。下口令如左。

立——定

後脚跟引著前脚跟。即時立定。

行進中欲使踏脚。下口令如左。

踏脚——走

將膝稍屈。兩足迭次下踏。無須前進。其他動作速度。悉與正步同。

若欲再使行進。下口令如左。(但此口令之動令。通常視左足將著地時下之。)

開步—走

先出左足。續行前進。

行進中欲使向右(左)轉。下口令如左。(但此口令之動令。通常視右(左)足將著地時下之。)

向右(左)轉—走

向右(左)轉時。左(右)足向前踏下。以足尖用力。將身向右(左)轉。用右(左)足向新方向前進。

欲使斜行進。下口令如左。(但在行進中此口令之動令。通常視右(左)足將著地時下之。)

半面向右(左)轉—走

行進時。左(右)足向前踏下。以其足尖將身體半面向右(左)轉。由右(左)足向新方向行進。

欲由停止間卽行斜行進時。必先半面向右（左）轉。由左足向新方向行進。
欲使從直行進。下口令如左。

半面向左（右）轉——走

照斜行進之法。以復直行進。

行進中欲使向後轉。下口令如左。

向後轉立——定或向後轉——走

左足向前踏下。以其足將身從右向後轉。卽將右足跟引著於左足跟。停止。或再開足行進。

跑步一步之長。凡八十五生的。其速度一分鐘約一百七十步。

欲使跑步走。下口令如左。

跑步——走

聞預令。卽將兩手握拳。提向腰際。兩肘向後。聞動令。卽出左足。膝微屈。至距右足

八十五生的之處。從足尖落地。體重隨卽移於此足之上。右足前進亦然。兩足更番迭進。兩肘隨自然前後平動。聞（立一定）之口令。前進兩步之後。照正步停止法停止。卽將兩手下垂。

欲由跑步轉爲正步。下口令如左。

正步——走

前進兩步之後。卽轉爲正步。兩手下垂。續行前進。

跑步行進中之各動作。悉按正步行進中之要領。但向後轉時。須前進兩步之後。始向後轉。而行進若欲使之踏脚。或向右（左）轉。及斜行進時。其所下口令之動令。通常較正步時早一步行之。若在踏脚時。欲使轉爲跑步行進。可下（跑步——走）之口令。

第二節 成排徒手教練

編排之法。依兵丁身長爲順序。由右至左。編成兩行。在前者爲前行。亦曰第一行。

在後者爲後行。亦曰第二行。前後相距七十五生的（從前行兵之背或背包起算）。前後二人謂之伍。各伍中以長大之兵置於第一行。若一排兵數爲單數時。可缺其左翼第二行。謂之缺伍。上等兵亦依身長爲順序分配於排內。

後行兵須正對前行兵。立於前行兵同方向之位置。

各兵之間隔。宜使肘與肘不相接觸。免致妨害運動。（此間隔以左手叉腰。張其肘於側方。輕接左隣兵之右臂爲度。）

排之各伍。在第一行者。由右向左按次報數。是爲排之正面。

一排分若干班。以中士或下士爲班長。一排之中。由右至左編以班號數。每班之兵數。約以四伍至八伍爲度。

排之前行兩翼。各置軍士一名。右者曰右翼班長。左者曰左翼班長。其餘軍士立於各班中央後。距第二行兩步之處。謂之押伍。若缺軍士。則以上等兵代之。

報數

欲使報數。下口令如左。

報數——

前行兵從右順次下數。數時。各兵頭須微向左轉。隨即轉正。但後行兵須確記前行兵所報號數。

整齊

看齊之法。各兵在整齊綫上。取正規姿勢。向一翼看齊。頭向右(左)轉時。以右(左)目能視右(左)隣兵。左(右)目能視全綫爲度。兵丁就整齊綫時。頭與上體不得前後錯出。必須端其姿勢。正其足位。若姿勢不端。足位不正。兩肩必不能與整齊綫平行。其害不僅及於一己。必且波及隣兵。故遇此等兵丁。不可不特別注意教授。使之了解看齊之要領。

欲使一排就整齊綫時。先令兩翼班長出就新綫上。下口令如左。

嚮導向前若干步——走

兩翼班長。卽照所指示之步數前進。排長修正其位置後。下口令如左。

向右(左)看——齊

聞動令。各兵一齊前進。將最後之一步縮小。距整齊綫稍後。停止。隨卽以頭向右(左)轉。兩膝挺直。用小步連接前進。靜就整齊綫上。其後行及押伍。先須對正前方兵丁。次取應有距離。然後向右(左)看齊。爲準之翼班長。因欲速定看齊之基礎。可以反對之翼班長爲目標。先修正隣兵二三兵丁之位置。有時並可逐次修正其整齊綫。反對之翼班長。亦可修正與已最近二三兵丁之位置。以補助其看齊。

指揮官視適當之時機。使向前看。下口令如左。

向前——看

聞動令。頭卽轉回正面。

若就原地看齊時。僅用(向右(左)看——齊)之口令看齊後。再下(向前——看)之

口令。

向右(左)轉及向後轉

全排向右(左)轉。則雙數兵(單數兵)右(左)移一步。至單數兵(雙數兵)右(左)側。四人並列。以成側面隊形。

兩翼班長及押伍。各在其位置。向右(左)轉。

在側面縱隊時。若向左(右)轉。則即分解其伍。以成正面隊形。而各兵此時。即須自向右(左)方看齊。

全排向後轉。轉畢。缺位及兩翼班長。同時。前進一步。就前行之位置。

行進

直行進時。通常取右翼爲嚮導。若欲取左翼。則須特別明示。

排長通常先將行進目標。指示右(左)翼班長。而後下口令如左。

開步——走(或特別示明嚮導在左)

全排開步前進。以嚮導爲準。與正面成直角行進。嚮導無須顧慮兵丁。唯確實保持其正規之步長速度。直向目標前進。

各兵因取準嚮導。不得將頭向左右轉視。然必須常注意隣兵。至若一般整齊之法。則在能始終如一。保持步長速度。及左右間隔。

行進中欲取嚮導於他翼時。則下（嚮導在左（右））之口令。

行進中向左（右）轉及向後轉。照原地轉法施行。若由側面縱隊轉爲橫隊。而繼續前進。有時可指示嚮導。

行進中各兵應遵守之要件如左。

無論嚮導在左在右。各兵頭須正直。眼宜直視。從基準翼挨次擠來者。則徐徐讓避。倘從反對之翼挨次擠來者。則稍行抵抗。

突出於整齊綫。或稍退後。及失其正規之間隔時。務宜漸次改正。不可過驟。若步法錯亂。用換步法。（將後足引靠前足。再由前足行進。跑步時以一足連踏兩步。）

照基準翼之隣兵步法。改換前進。

直行進中。欲使斜行進。下口令如左。

半面向右(左)轉——走

斜行進之方向綫。通常與橫隊面成四十五度之角。斜行進時。各兵之肩綫。宜各相錯平行。例如向右斜行進時。各兵右肩。正當右隣兵左肩之後。向左則反之。各兵須向斜行進之方向看齊。斜行進中。欲使復直行進。下口令如左。

半面向左(右)轉——走

各兵與前條同動作。復還直行進。

雙行與單行之變換

在停止或行進時。欲令兩行成一行。則須先指示某伍爲基準。然後下口令如左。

成單行——走

基準伍之前行兵不動。或接續前進。基準伍之後行兵。及其他諸伍。向左右各取

所要之間隔。(停止時僅向左右轉。以取間隔。行進時則伸長步度。用斜行進以取間隔。)後行兵咸至前行兵之左。向基準之伍看齊。停止或行進。由單行復成雙行時。先指示基準伍。再下口令如左。

成雙行——走

與前條動作相反。以成雙行。

停止

一排行進時。欲使停止。下口令如左。

立——定

兵丁立定。卽向基準翼看齊。若在側面縱隊時。立定後。不可復動。

行進中欲令排向後轉。同時停止。則照向後轉立定法施行。但缺伍及兩翼嚮導。均前進一步。就前行之位置。

變換方向

停止間變換隊形。及變換方向。均以步度稍放大行之。若跑步時。必以預令後。加（跑步）之令。行進間。則全用跑步。此規則在一連教練。亦適用之。

欲使變換方向。下口令如左。

右（左）轉彎——走

停止時。右（左）翼班長。向右（左）轉。各兵丁半面向右（左）轉。取最捷之路。逐次到新綫上立定。向右（左）隣兵看齊。

行進時。右（左）翼班長。向右（左）轉後。續行前進。各兵丁照前法。用跑步至新綫上。向右（左）隣兵看齊前進。

小角度之方向變換。須先指示新目標。（方向）

成側面縱隊行進

欲使橫隊變成側面縱隊行進。先下口令如左。

向右（左）——轉

同時全排照向右(左)轉法。轉畢。再下口令如左。

開步——走

全排同時前進。各兵丁當以左(右)隣兵爲標準。看齊行進。凡側面縱隊。以排先頭之翼班長(卽此先頭行一之前面)爲嚮導。在嚮導後方之兵丁。對準嚮導。其餘兵丁。互相重疊對正。使各行前後通視。無異一綫。

側面縱隊行進時。先頭並列四兵。最須注意整齊。否則其害波及全排。

側面縱隊變換方向

側面縱隊。無論停止與行進。欲使變換方向。下口令如左。

右(左)轉彎——走

先頭一行。在旋回軸之兵丁。將最初數步縮短。他兵丁步度。遞次加大。作一弧形。向旋回翼看齊。以變換方向。後方各行。至先頭行旋轉之同一地點。亦如此法動作。

側面縱隊轉成正面停止

欲使縱隊停止。立即轉成正面。下口令如左。

向左(右)轉立——定

聞(定)動令全排立定。即向左(右)轉。變成正面。向嚮導之翼看齊。

行進中向右(左)轉

直行進或側面行進中。欲向右(左)轉。下口令如左。

向右(左)轉——走

各行向右(左)轉。即行重複。或分解後。續行前進。

側面縱隊與橫隊互變

橫隊行進中。欲使之向同方向。變成側面縱隊。下口令如左。

向右(左)轉左(右)轉彎——走

照前向右(左)轉。及左(右)轉彎走法施行。

側面縱隊停止。或行進中。欲使之向同方向變成橫隊。下口令如左。

向左(右)成橫隊——走

先頭之班長不動。或續進。各兵丁分解其伍。取最捷路。逐次到新綫上。向右(左)隣兵看齊。停止或行進。

跑步

兵丁於直行進。側面行進。及行間之向後轉。向右(左)轉等法。悉行熟練後。可用跑步實行。此規則一連教練時。亦可適用。

第二節 矮步教練

矮步之益。可以練習身體輕妙。腿脚靈便。於棍術科之運用。進退閃轉。及行遠路登高涉險。夜間之行動。有絕大之關係。故初學之時。必須常走矮步。能使腿脚敏捷。然後再演高等教科。甚爲易易。如祇將初級教科習熟。而腿脚之運動。不能如背使肘之靈通。則習高等教科。必不能制勝於人。故矮步爲一身運用之基礎。而

練習高等教科入門最要之階級也。

由立正式

口令 矮步——走

聞預令、右(左)手持棍。微向上提。貼於腰際。棍尾距地約拳許。同時、兩腿猛向下彎。身體挺直。左(右)手歸抱肘式。

聞動令、兩足照正步之步長速度。逐次前進。但行進時、兩足不可交叉。於足掌落地時。不准踏有重聲。頭與身體挺直。右(左)手持棍貼緊腰間。勿左右搖擺。左(右)肘須自然前後平動。目向前平視。

矮步行進中換常步。

口令 常步——走

聞預令、兩腿猛然挺直。

聞動令、即照操典換步法。換常步前進。同時、兩手下垂。