



極  
操  
精

吳敬恆題



MG  
4852.11  
14

# 太極操特刊

## 目次

- 一、吳稚暉先生題眉
- 二、汪精衛先生題字
- 三、蔡元培先生題字
- 四、沈嗣良先生題字
- 五、照片 汪主席王照禮博士王照及全理會表演與各學校照片
- 六、發刊詞
- 七、編輯旨趣
- 八、太極操之認識
- 九、太極操運動法附圖
- 十、太極操講義
- 十一、附載

發行之  
者 王開  
校 羅 及 各學  
者 羅 及 各學



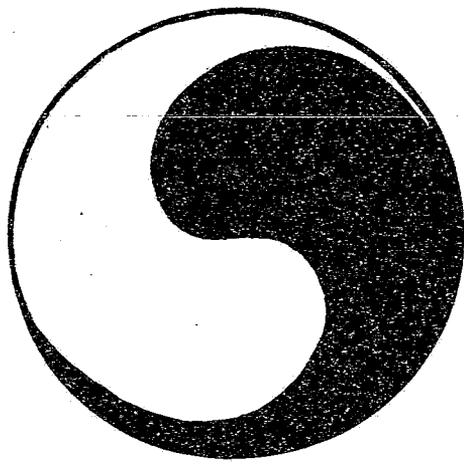


圖 極 太

行健自強

汪兆銘題



太極操

周旋中規

蔡元培題



太極操特刊

健身之道

沈嗣良敬題





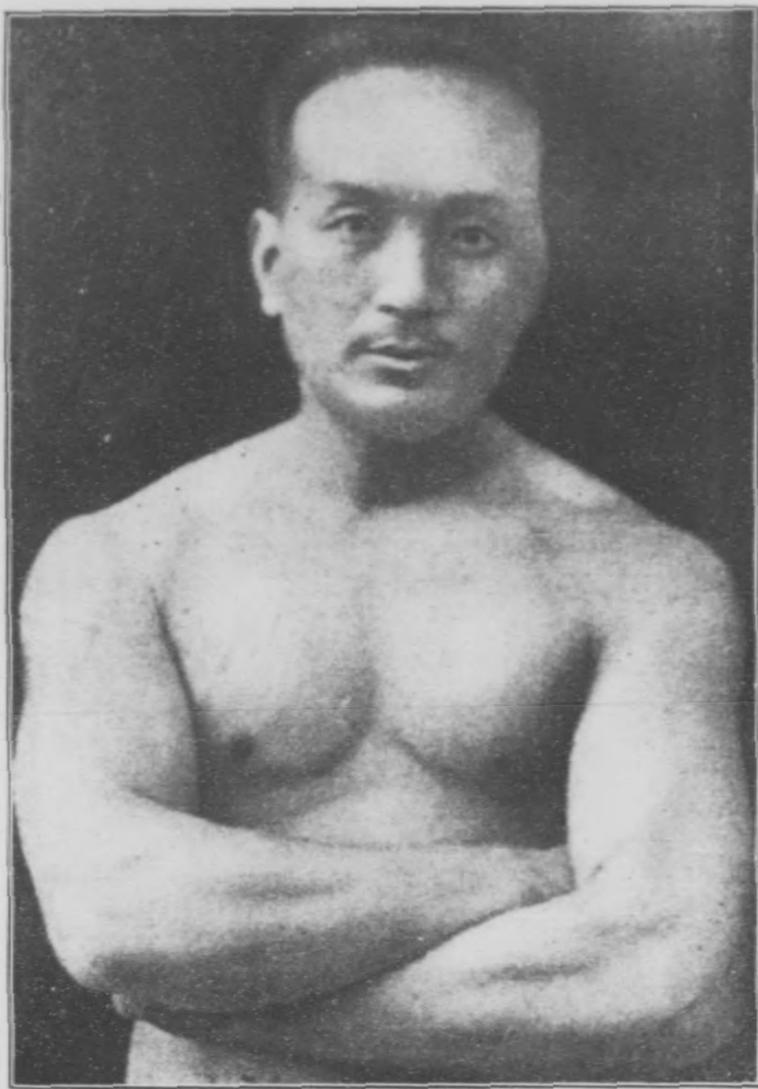
第五第六  
兩屆全國  
運動大會  
太極操表  
演獎給小  
學生太極  
操用制服  
之  
汪主席精  
衛先生玉  
照



照玉之士博誼民褚委中者明發操極太

## 褚委員民誼略歷

褚委員民誼浙之吳興人。世居難之南潯。素信日俄之戰。既起。乃東渡扶桑。潛研彼邦政治經濟諸學。學成歸國。之次年。偕張晉江先生。赴法遊訪。加波時。加入同盟會。抵法後。與吳稚暉、蔡元培、李石曾諸同志。合創世界實報及新世紀等報。並吹革命逆武。昌起義。乃適逢故國學理上海同盟會總機關。市民元。再赴法。入北京。自由大學會。既戰爆發。又復偕東渡。走南洋。居報館。主于政。致力於實際革命工作。民國四之秋。三次赴法。與汪精衛、蔡元培諸同志。組織華法教育會。民八與李石曾、吳稚暉兩先生。創辦里昂中法大學。任該校副校長。一年。民九東行至史。太師埠。研究醫務。組織醫學作。免除期變。論得醫學博士及藥學士學位。返國後。代理廣東大學校長。一年。署理半年。並兼醫學院院長。民十三本黨第二次全國代表大會。閉會於廣州。當選為中央候補執行委員。東征軍出發。被任命為軍醫處處長。北伐軍興。任總司令部後方軍醫處處長。民十六長上海中法國立工業專門學校。民十七經中央第四次全體執行會議。決議補為中央執行委員。是年復奉國務院命。特派赴俄調查衛生事宜。歸國後。擔任衛生建設委員會常務委員。主席教育部大學委員會委員。中比庚款委員會中國委員長。並經本黨第三次及第四次全國代表大會。選舉為中央監察委員。全國體育委員會常務主任。並曾任行政院秘書長。民廿四第五次全國代表大會。選舉為中央監察委員。現任上海中法國立工學院院長。中央文化事業計劃委員會副主任。中央政治委員會教育專門委員。國民政府特派國民大會代表。選舉總事務所副主任等職。



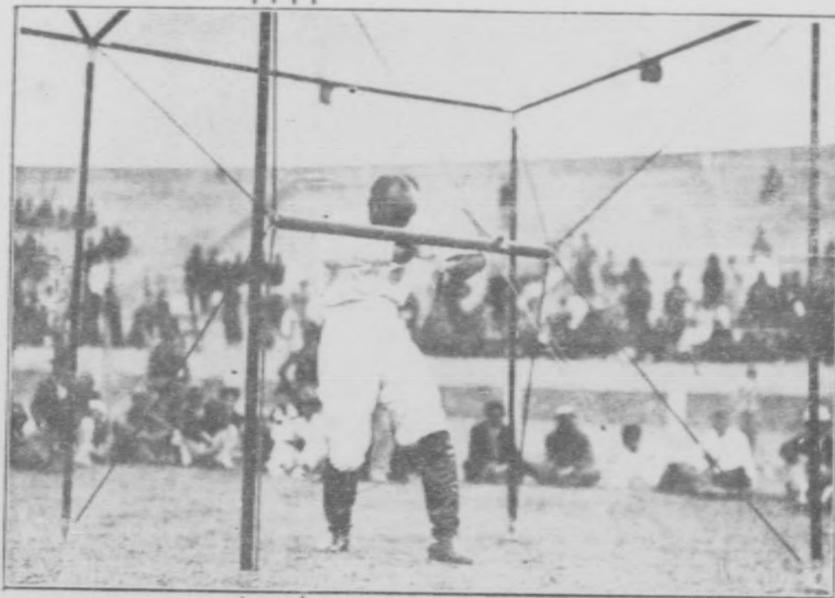
# 太極操訣

褚民誼

鞠躬式	未復旋	左右腿	第四動	臂下圈	臂下圈	未回轉	前與後	大極操
胸仰天	同外邊	輪流操	臂外張	臂外圈	臂前圈	平均算	上與下	走圓形
穿腰脊	第五六	一脚立	左右轉	第三段	第二段	第一段	名內外	陰陽分
不曲膝	兩動作	一腿練	前後看	動臂肩	操手臂	練肘腕	即左右	順逆勻
暢血脈	忌屏氣	一腿前	深呼吸	用鼻練	師病源	必延年	畫圓圈	大小分
活筋骨	沈丹田	日日習	終身練	必延年			前四段	其位置
							四動作	六方定
							後二段	
							臂前舉	
							與肩平	
							臂內圈	
							臂上圈	
							臂外張	
							與肩平	
							肩外面	
							足不遲	
							第四段	
							頭頂上	
							各大圈	
							手又腰	
							畫圓圈	
							練胸背	
							全身練	
							第六段	
							第五段	
							第一邊伸	
							高過頭	
							後平面	
							先從面	
							頭腰旋	
							肩前面	
							頭頂上	
							第四段	
							腿前面	
							第五段	
							第六段	
							第一邊伸	
							高過頭	
							後平面	
							先從面	
							頭腰旋	
							肩前面	
							頭頂上	
							第四段	
							腿前面	
							第五段	
							第六段	
							第一邊伸	
							高過頭	
							後平面	
							先從面	
							頭腰旋	
							肩前面	
							頭頂上	
							第四段	
							腿前面	
							第五段	
							第六段	
							第一邊伸	
							高過頭	
							後平面	
							先從面	
							頭腰旋	
							肩前面	
							頭頂上	
							第四段	
							腿前面	
							第五段	
							第六段	
							第一邊伸	
							高過頭	
							後平面	
							先從面	
							頭腰旋	
							肩前面	
							頭頂上	
							第四段	
							腿前面	
							第五段	
							第六段	
							第一邊伸	
							高過頭	
							後平面	
							先從面	
							頭腰旋	
							肩前面	
							頭頂上	
							第四段	
							腿前面	
							第五段	
							第六段	
							第一邊伸	
							高過頭	
							後平面	
							先從面	
							頭腰旋	
							肩前面	
							頭頂上	
							第四段	
							腿前面	
							第五段	
							第六段	
							第一邊伸	
							高過頭	
							後平面	
							先從面	
							頭腰旋	
							肩前面	
							頭頂上	
							第四段	
							腿前面	
							第五段	
							第六段	
							第一邊伸	
							高過頭	
							後平面	
							先從面	
							頭腰旋	
							肩前面	
							頭頂上	
							第四段	
							腿前面	
							第五段	
							第六段	
							第一邊伸	
							高過頭	
							後平面	
							先從面	
							頭腰旋	
							肩前面	
							頭頂上	
							第四段	
							腿前面	
							第五段	
							第六段	
							第一邊伸	
							高過頭	
							後平面	
							先從面	
							頭腰旋	
							肩前面	
							頭頂上	
							第四段	
							腿前面	
							第五段	
							第六段	
							第一邊伸	
							高過頭	
							後平面	
							先從面	
							頭腰旋	
							肩前面	
							頭頂上	
							第四段	
							腿前面	
							第五段	
							第六段	
							第一邊伸	
							高過頭	
							後平面	
							先從面	
							頭腰旋	
							肩前面	
							頭頂上	
							第四段	
							腿前面	
							第五段	
							第六段	
							第一邊伸	
							高過頭	
							後平面	
							先從面	
							頭腰旋	
							肩前面	
							頭頂上	
							第四段	
							腿前面	
							第五段	
							第六段	
							第一邊伸	
							高過頭	
							後平面	
							先從面	
							頭腰旋	
							肩前面	
							頭頂上	
							第四段	
							腿前面	
							第五段	
							第六段	
							第一邊伸	
							高過頭	
							後平面	
							先從面	
							頭腰旋	
							肩前面	
							頭頂上	
							第四段	
							腿前面	
							第五段	
							第六段	
							第一邊伸	
							高過頭	
							後平面	
							先從面	
							頭腰旋	
							肩前面	
							頭頂上	
							第四段	
							腿前面	
							第五段	
							第六段	
							第一邊伸	
							高過頭	
							後平面	
							先從面</	



演表中會大動運國全屆六第在棍極大與球極大之明發士博褚  
一之勢姿現手推極太(下)球極大(上)



棍 極 太

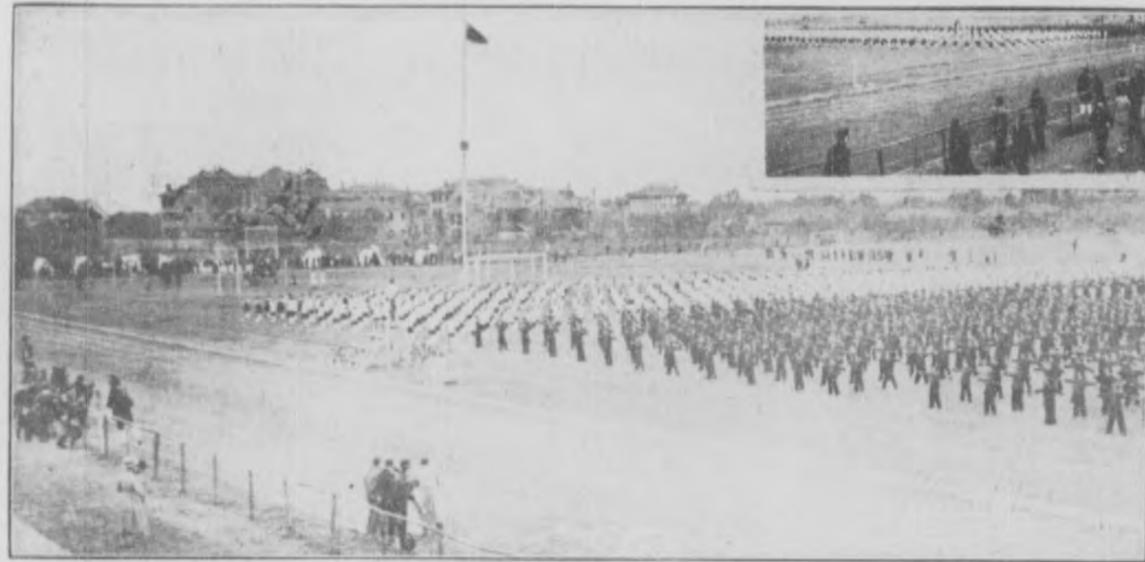


褚博士指揮三千小學操練之姿勢



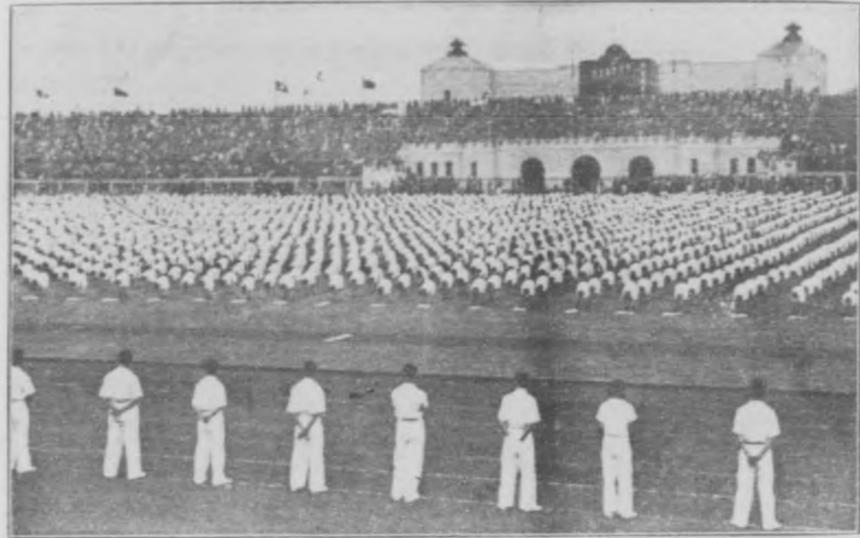
士博精會大動運國全屆五第行舉都首在節十雙年二廿民  
操極太演表名十六百三千二生學小市京揮指

辦合會學同體教年三廿民  
會育體華中會習講操極太



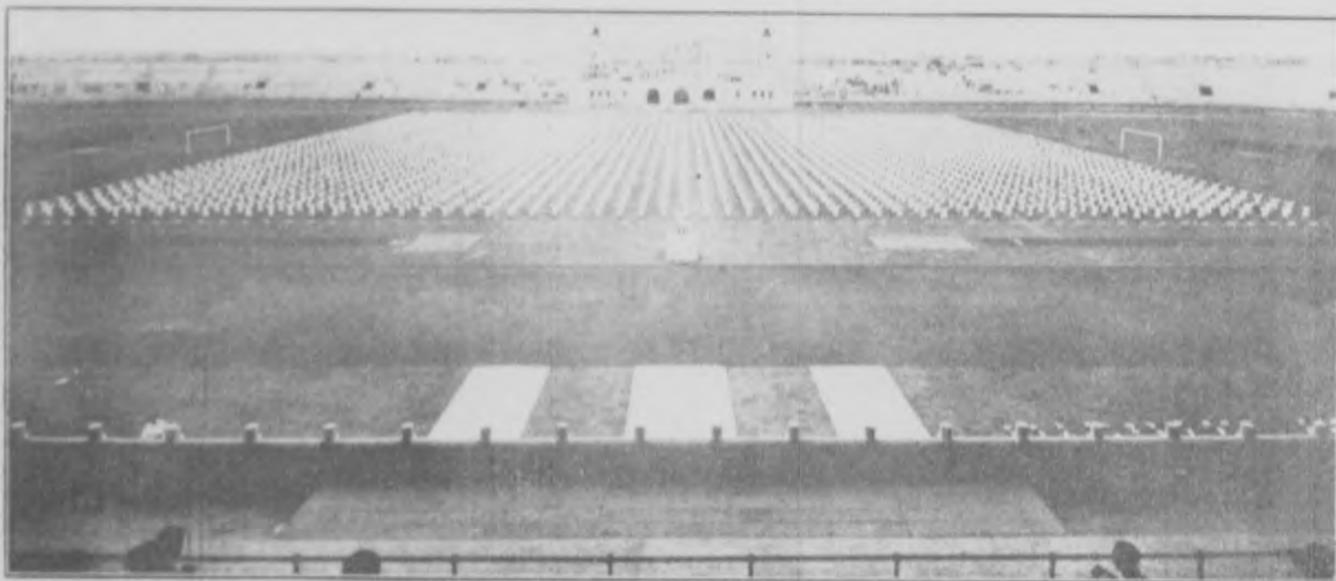
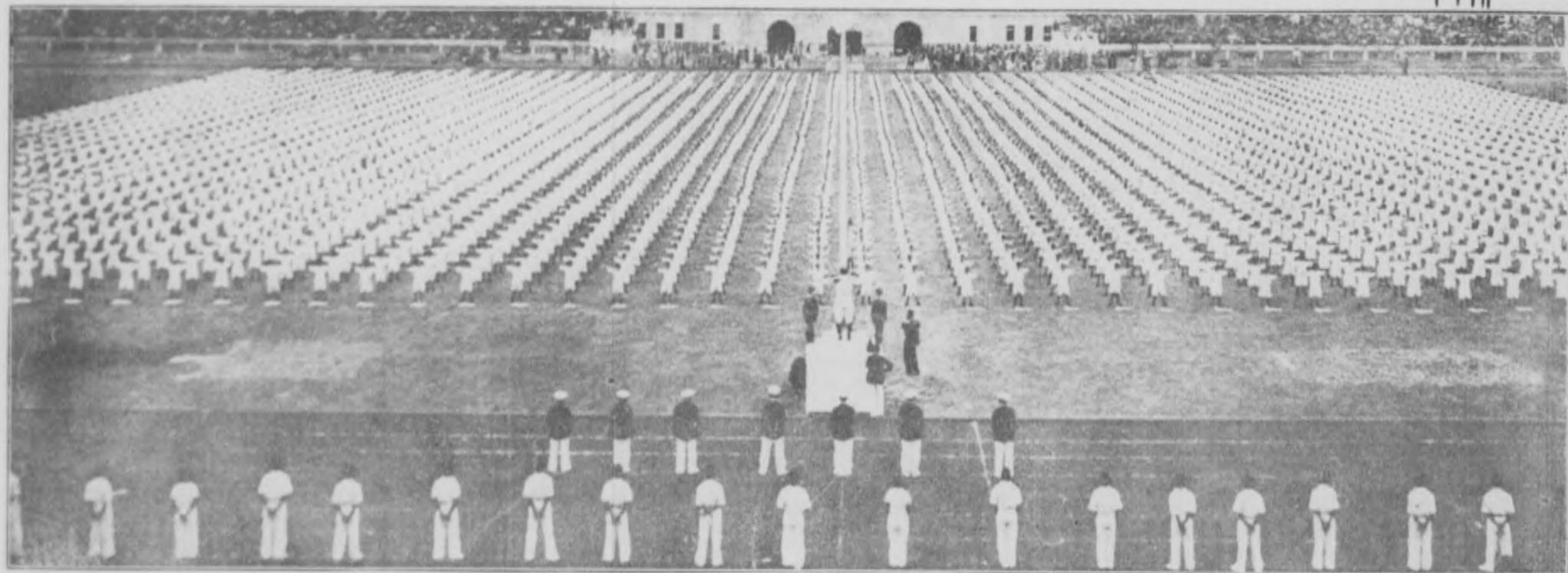
民廿三年湖北全省  
運動會武漢小學生  
三千名表演大極操

國民二十四年十月第六屆全國運動會  
上海十三小學生參加極大  
表演之寫真



前導隊樂軍學小東廣由隊操極大(左上)  
場入畢領群指總由隊操極大(右上)  
時之令發揮指總極(左中)  
勢姿之段五第操極大(右中)  
隊領校各及練教各(下)

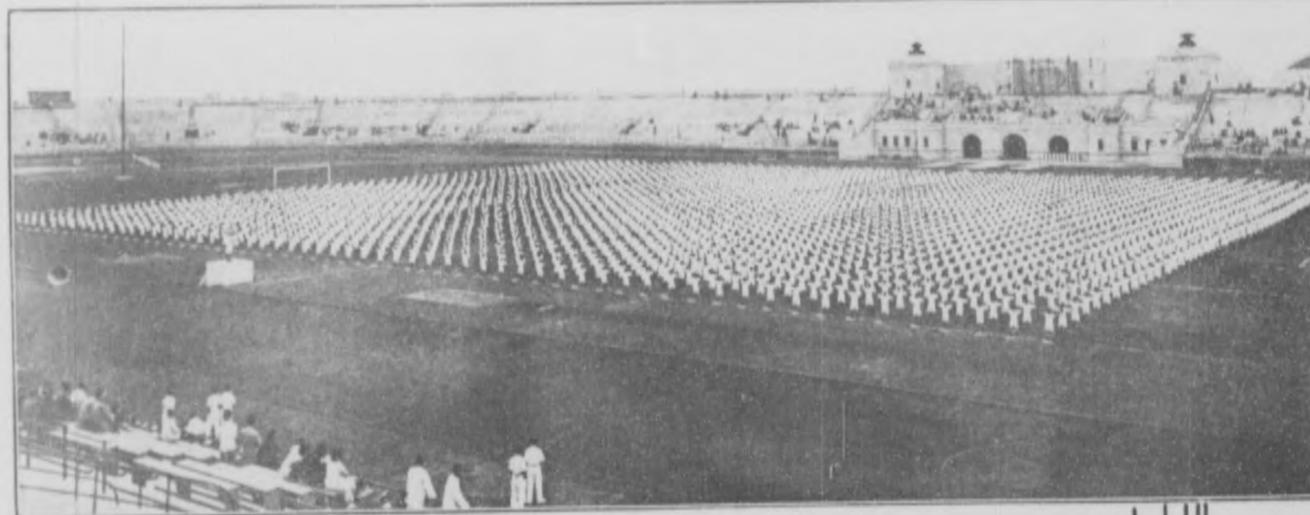




行舉海上在節十雙年四廿民  
士博精會大動運國全屆六第  
表名千三生學小市海上揮指  
(一)之影真極極大演

大  
極  
操  
訓  
練  
圖  
(一)

(二) 圖 練 訓 操 極 太



第八屆北平運動大會



大極操演講隊過泰安

大極操演講隊  
參觀北平運動大會



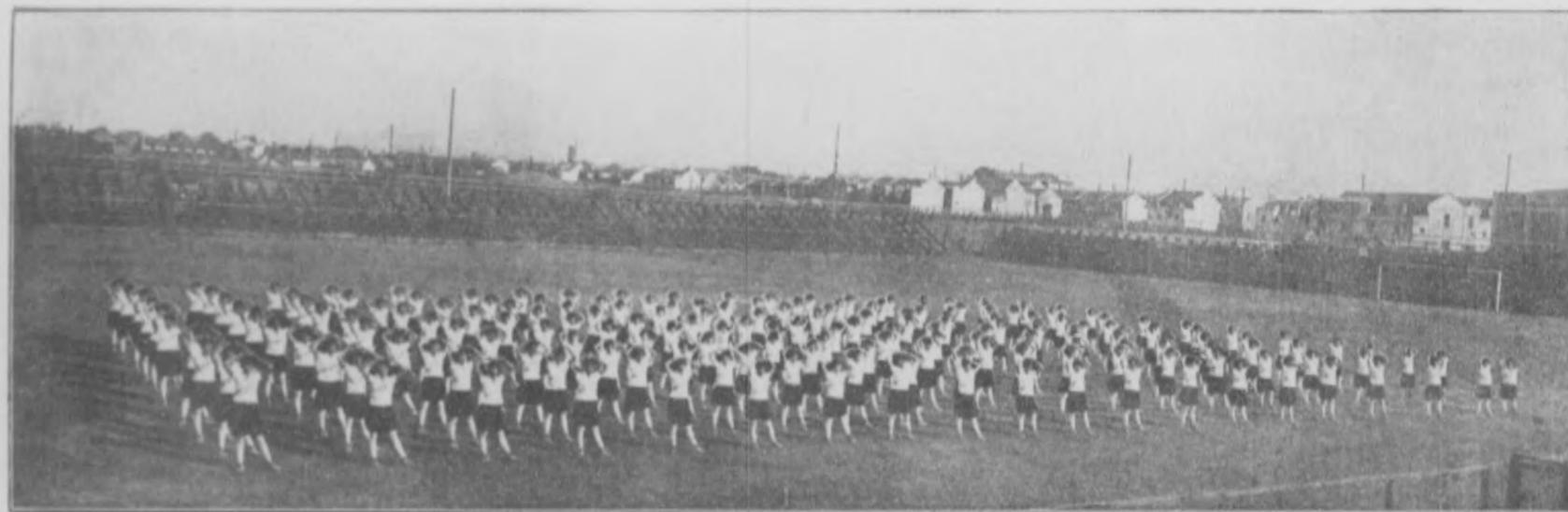
太極旗

(右) 大極操研究會主幹

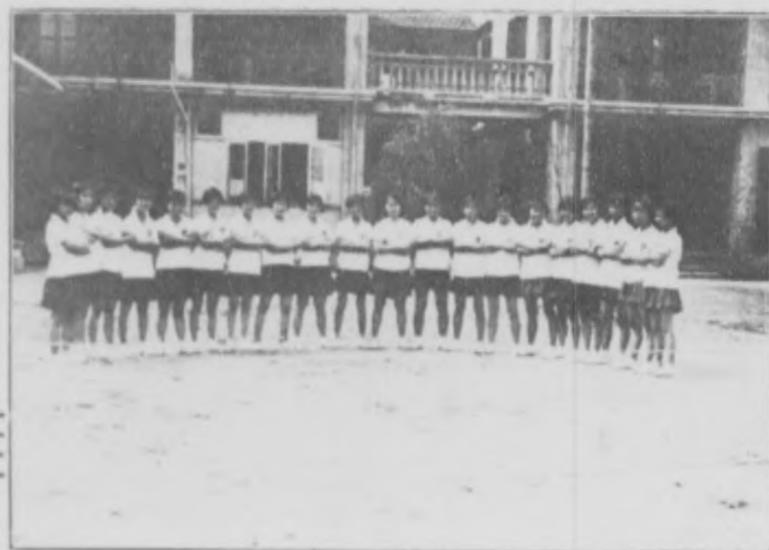
顧舜華

(左) 中華體育會總幹

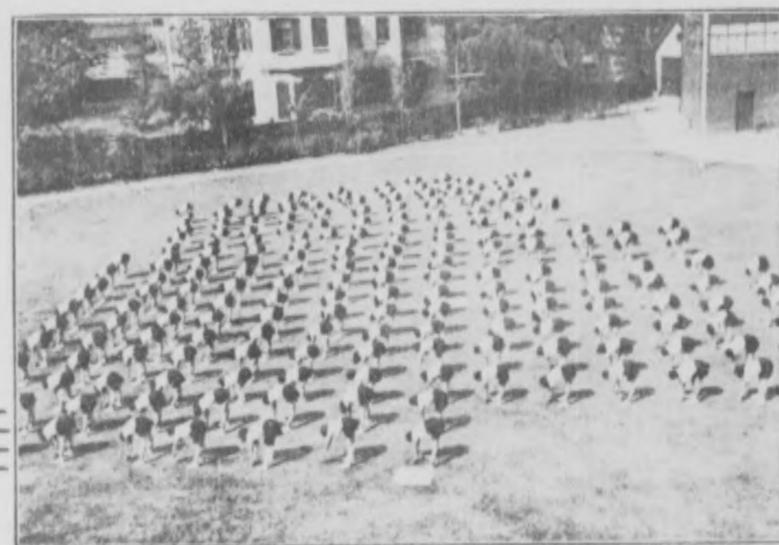
章啓東



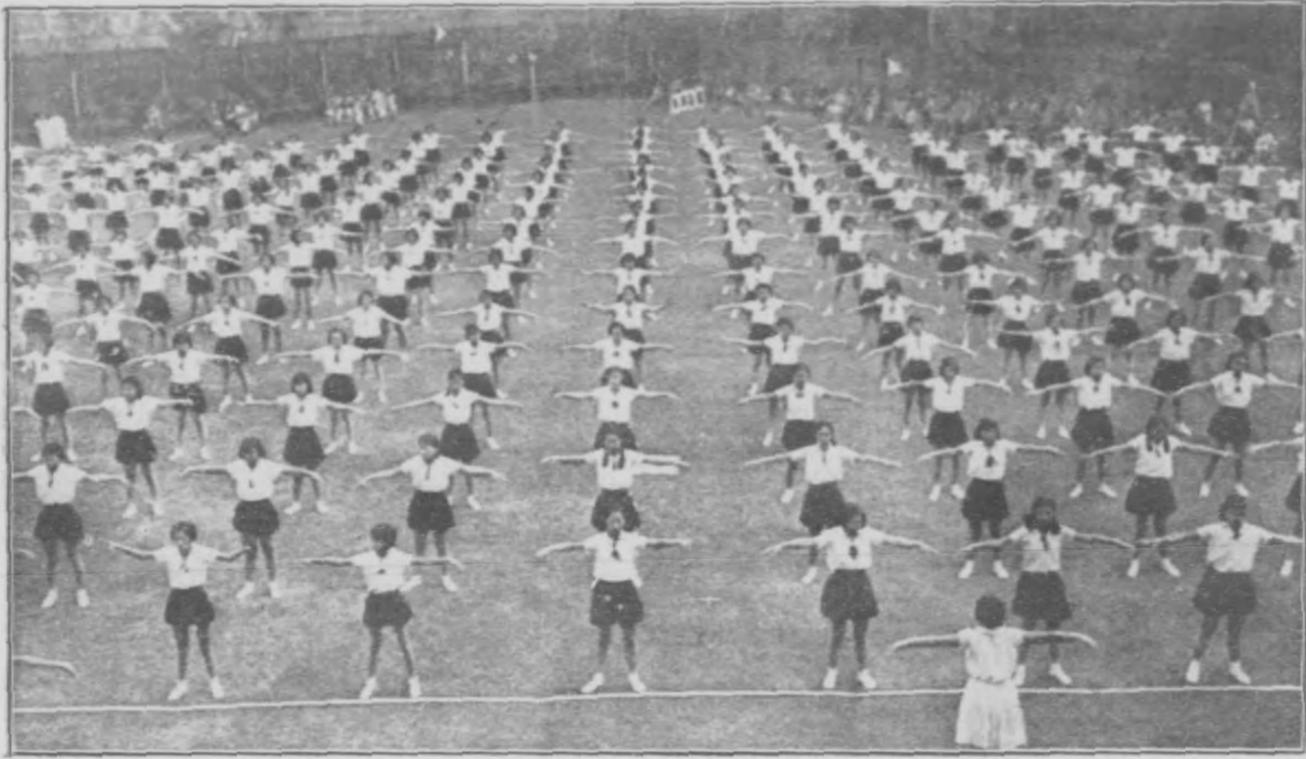
上海兩江女界體育會  
 第三段表演之第一  
 頭上圖之影攝



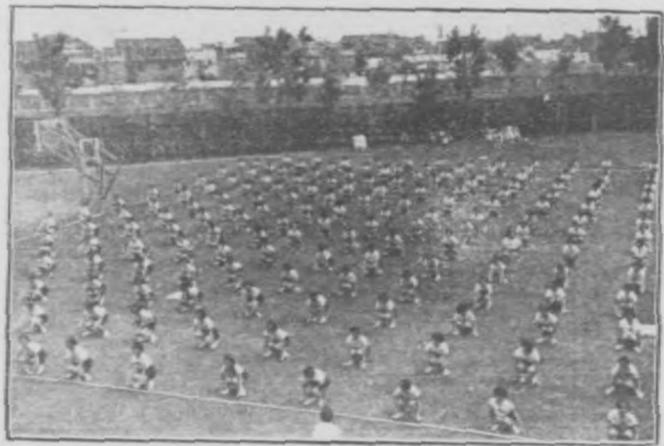
上海中國女子師範大學極大訓練班之一



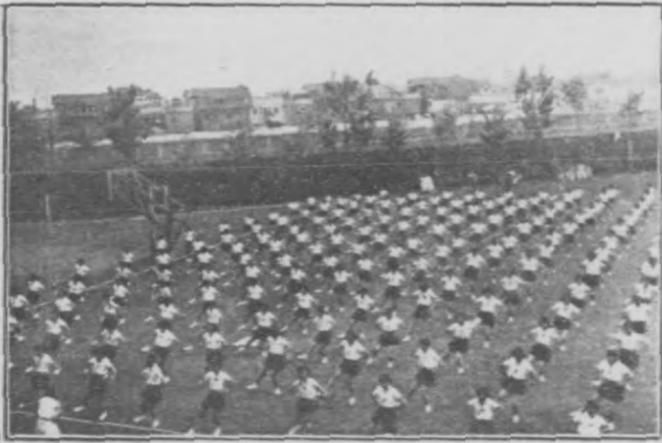
上海中國女子中學之極大訓練班



(一)之圖外臂演表操極太學中子女局部工海上



(一)之圖縱體跨極太

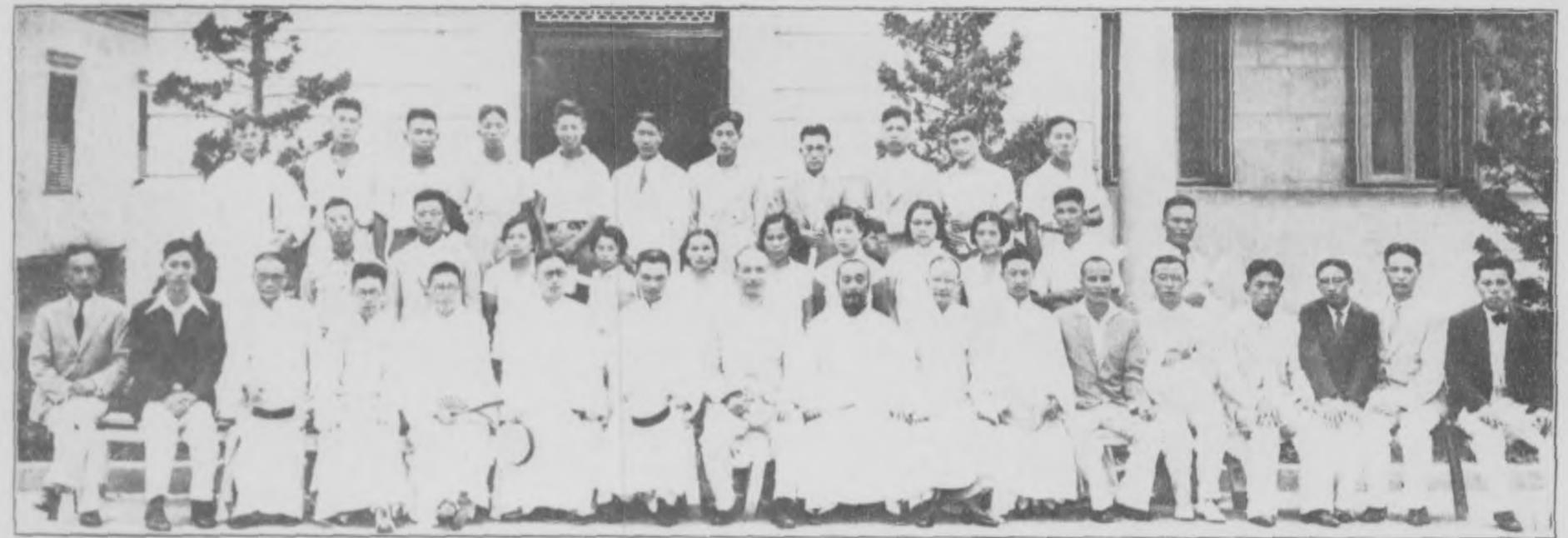


(一)之圖平足極太

中華民國廿三年五月 中華體育會極搭講習班開課典禮攝影



華鏡  
第一二三四五六七八九十



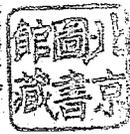
民國廿四年夏大極搭師資訓練班攝於上海交大



編者小影

# 發刊詞

褚民誼



余既習太極拳有年，覺其效益之宏偉，確非其他拳術所能及，獨惜復學不易入門，因動作之繁複，致難學而易忘，幸是殆難普及，氏十九季使赴比，參加賽會，歸途繞道美洲返國，於舟行太平洋中，涉想所及，始有太極操之發明，蓋取太極拳之作用，參照西洋之攝法，融會而成，取其學習便利，易於普及而已，返國後經向友朋講授，咸認為有提倡之必要，余又何敢自矜，於是一本初衷，竭力宣傳，習之者漸眾，第五屆全運會舉行於首都之時，既有兩千三百六十小學生之表演，博得好譽，嗣又成立太極操講習班，造就師資數百人，分赴各地振傳傳授，收效宏廣，如京滬，滬杭，平津，平漢各路，附近各地之各級學校，以及民衆團體，對於太極操均有相當認識，尤以海軍全體，嘗已採用多年，去歲第六屆全運會舉行於上海，開幕之日，三千小學生，整齊服裝，表演攝法，印象頗佳，博得十萬餘觀衆之稱譽，每表演一節，鼓掌不已，論者推重為民族復興之版兆，是雖過譽，然值此萬方多難，國事日非之日，所謂本位救國，確具意義，吾人有一分力，盡一分力，倘人人能出其力而團結之，則當然可以聖侮國存，若言民族復興，舍從體育着手，其道果由，余發明太極操之翌年，即有專書數種問世，且詳有法文本均附圖表，詳加說明，有志研習者，入手一冊，即可無師自通，此種書籍係文大東書局等付印，惜銷路未廣，其太極拳一書，名《康健指南》，則由黃楚九先生主對之九福公司發行，銷行至數百萬冊，蓋以前者稍收言價，後者則屬非賣品也，今茲願君奔幸復有太極操特刊之輯，搜羅最近之材料，加以闡述，付梓問世，與前書稍有不同，關於太極操之動作，略加變更，因第一段第一動作（背背圖），及第二段第一動作（背外回），較為艱學，俱改作第四動作，其餘以次類推，無多變更，並將各項動作，加以圖表說明，編為特刊，並承中法中西兩藥房代為印行，因體育與衛生醫藥事業，息息相關故也。至太極操教科書，余尚在編輯中，自小學以至高中，均有教本，足供應用，願君研究近代體育十有餘載，對於太極操，既研習有素，而又出其餘緒，編次成書，以萬金傳普及之用，其成效雖未可逆睹，所謂士各有志，蓋亦本位救國之意耳。本刊以備攜往國外分贈友邦人士，故另譯印德法英三國文字之小冊，具海外體育家閱之，亦能了解太極操之旨趣焉。

## 編輯旨趣

本報採者，取太極拳圓形動作之意義，參以普通體操之方法，編成一種圓形體操，故動作重周圍而和緩，方向異時間就異因而變化；凡運動能熟者，回環上下左右，於全身之『肌肉』『關節』『韧带』以及『內臟』，無不鬆動，而於『血液循環』，『神經感覺』，均有相當之功能，其操法次序，既有規律，亦能興趣，且不需記憶，便於學習，尤適合生理心理之原則，誠為我國完善之體操法也。較諸歐美直線體操之效益，有過之無不及，具科學之深意，推為世界體育上之新發明，不為虛譽。

夫我國提倡體育，垂廿餘年，始仿日本，倣效歐美，外來之方法，與我國固有之國術，各有其可行之道，奔華於民五年在上海江蘇省教育會主辦之體育科，及民七年青年協會體育專校，直接受歐美體育教師之訓練，同時又得名師指導國術，受兩種體育之薰沐，本十餘年來在海內外服務體育之經驗，頗覺中外體育在教育上各有其不同之效益，蓋歐美體育基于美術，科學化而易於普及；國術體育，則重精神修養，仁俠化而難於普及！故今之負提倡之責者，即謀國術如何科學化！科學化之國術！我尚未之首視！惟太極操耳。我人服務體育，為人生最愉快，最幸福之事業，竊嘗比之牧師傳道，亦應抱定一本至誠之精神，努力人類健康之工作，非行體育，又豈比之良醫之為人施診，含有濟人仁術之意，故為國家提倡體育，即盡國民一儉于義務，此種事業，第則可獨善其身，進則能兼善天下，我既負體育之責，凡於國民有益之運動，無不樂為提倡，固無古今中外之軒輊，況太極操為科學化之國術乎。

太極操既集我國太極拳及歐美體操之精華，成為科學化之國操，應時代而產生，其效益之大，已如上述，惟其簡便易學，利於普及，使國民獲一練身之術，導國民於健康向善之大道，其功德已不可磨滅！別國民之體操，既有男女老幼強弱之分，又有好動好靜，智愚賢不肖之別，故操一運動，適合於某一體格，或某一年齡，或某一個性，尤應適合人民之生活環境，乃不易之定理。故提倡體育，乃多方面的，換言之應有各種質量的供給，以適應國民之需要，倘必欲以新奇為號召，或側重片面目標，強人所難，則猶涸足適債，近乎不合理之提倡，不特無益，抑且有害，太極操乃具普遍性

之健身操，於我國民生環境上之需要，與體育上之價值，可以明矣。

民廿二年夏，教育部遵照行政院之決議，為普及國民體育實施方案，養成幹部人才起見，開辦體育班於南京中央大學，集全國各省百四十餘同志於一堂，研究體育，奔走經上海交通大學蔡校長之保送，參與研習，褚博士為該班主任，講授太極操『理論』『實際』，並解釋『動』與『靜』的作用，在運動效益上之至理，頗為詳盡！奔學窮有所感，近數年中，又蒙覆 視象，瞻聆教益，殊予研究太極操學理之興起！爰就所知，編纂此刊，以為空傳之一助，惟奔學所聞，僅其緒餘，至其精微奧竅，或非頭腦所能盡述，而有待于將來之開發，若為普通民眾計，則即此一班，苟能身體而力行之，復益亦已不淺矣！褚博士所著太極操，已有中文本，法文本，及英德文本之刊行於前，今則續紹之，在所難免，幸當世明哲，有以教之，願奔走於上海交通大學體育館。民廿五年六月

## 太極操之認識

(本文另譯德法英三國文字)

我人對於任何新事物之發明，似應以『嘗試』『探討』之精神，用準確之認識力，然後於其新事物之利害，加以批評，決定取捨從違，否則，不夫於盲從，即徇於成見。研究體育，亦何獨不然，歐美體育與我國國術，各有其特長之處，太極操者，乃柔狀體操之一，其『發明』『功效』『推行』之經過，尚為我國一般民眾，及世界各國體育界所未明悉，吾人研究體育，十有餘年，自幼即喜歐拳，自民二十二年，始從褚博士民證研習太極操之學，深感太極操之圓形動作，有順逆回環運動之特點，破殺直線體操之功用為大，且合乎人體解剖之根據，與生理之原理，洵為世界各國體操界中別開生面，而不可漫然視之者也。爰就一得之愚，就介紹其概況如次，惟發明太極操之由來，須先知太極之解說，與太極養之意義。

## (一) 太極操之解說

世界各國文化之開發，考之史乘，以歐洲之希臘羅馬，亞洲之印度中國為最早，我中國文化，已有五千餘年悠久之歷史，自古學者，研究易數之學，故有太極圖之創製，太極之形即象徵球形之動體，如天空中之行星，非片面圓形的靜體之意。(前稿並版扉第二著太極學說可以參攷)『太極』一詞，洞悉于中國古代之哲學，為一種象徵，蓋于圓形中包涵陰陽，一陰一陽之謂道，陰主柔，陽主剛，太極拳之妙用，即在寓剛于柔，非他種技擊學所可比，乃借太極以名命，蓋有深意存也。

## (二) 太極拳之意義

顧名思義，太極既為象徵球形之動體之抽象名詞，故其運動之意義，即在柔舒周圓，和緩均勻，民國紀元前六百六十年(西歷)一二四零年，我國宋朝時，傳說有張三峯氏，發見鶴與蛇鬥，鶴以猛疾之動作，飛擊蛇身，蛇蟠結作圓盤形，仰首抗敵，卒以輕快之動作，閃躲之，迎擊之，張氏因悟以柔克剛之理，乃接太極之變化，發明圓形動作之拳術，殆即今之太極拳歟。

竊嘗於二十年前，曾在鄰間，見鶴與蛇鬥，鶴形似鹿，張牙舞爪，以猛烈之動作，衝擊蛇身，蛇形似龍，身長約八十公分，盤結成圓形，探首迎敵，以極輕妙之動作，一閃一躲，以鶴之兇猛，卒無法制勝之，吾見之大異，迨至今日身練太極拳，太極操，將信古人張三峯氏之傳說為合理也。

我國拳術，派別甚多，但考其動作之意義與名稱，大多象徵各種凶猛動作撲擊之姿勢，編為拳術，定其名稱，至於象徵猿猴動物及昆蟲類之螻蛄者，則取其動作之犀利輕快，故蛇之靈蛇可証，以柔制剛之理，太極拳太極操太極球之運動，乃象徵球體，如日月星辰之運行，取義何等偉大，此非文明古國哲理深遠之士，似不能發明此偉大之運動法也。

太極拳之要義，以柔舒為體，以剛勁為用，運動圓活，如環無端，剛柔相濟，內外合一，應用心理與力學，注重精神修養，整莊意志，所謂善養其浩然之氣，非其他拳術體操，專事鍛鍊肌肉者，所可同日語也。

近代運動，種類雖多，而莫不出于兩大區別，其一，則以競賽為目的，其動作大抵傾向劇烈，非具有先天出眾的體質，

不能辱任，其二，則以健康為目的，其動作務求柔靜，以求全體筋絡之舒暢，身心之調和，可收却病延年之效，前者非天才非壯勇不辦，後者不論老幼，不分男女，均可練習，均可收效，殆為人人所宜學之一種運動技術，中國拳術，有外家內家之分，外家屬於前者，內家屬於後者，太極拳即內家之一系，習之無流弊而收偉效，最合于發育之原則，太極操印本此演譯而成，期其普及于民衆也。

### (三) 太極操之發明

褚氏檢博士一醫藥學家與體育專家也，又精太極拳，嘗以改良醫藥，提倡國術，以救國弱民病為己任，十餘年來，對我國體育，頗早提倡，不遺餘力，躬行實踐，不尚空談，與之所至，輕多心得，乃本諸力學與心理，體之生理與衛生，以太極拳之動作悉為圓形，運動時全身關節皆取帶閉時活動，身心各部平均發育，故精心探討，用科學方法，創製太極球，太極棍等，運動器械，在民十九年（一九三〇年）曾參加比利時百年紀念博覽會，經歐美教育家體育家之評論，公認為世界體育上之新發明，得有超等優獎，為我國國歷史上開一新紀元，褚博士歸國時，在太平洋舟中，復思所以推行之法，深成我國之太極拳頗有精妙，然動作繁複，利於專學，不易普及，乃採取太極拳之圓形動作（*Circle routine*）復參攷普通體操次序之方法，編為操法，定名為太極操，又名圓形操，又名圓形操，以別於歐美流行之直線體操也，操法分六段，又名六段操，志在以簡易體操，普及於民衆，使國民知健身之法，入康健之大道，特弱為強，復與民共耳。

### (四) 太極操之功效

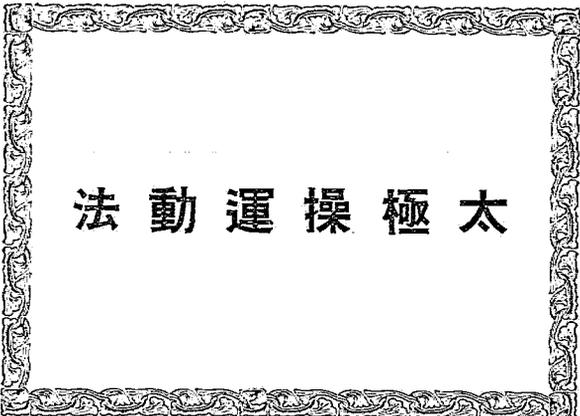
太極操既稱圓形操，故每一動作，注意圓周和緩，且有正負兩端之變化，其操練之次序，先運動四肢末端之小肌肉，小關節起，漸向全體之內背腹腰，及全體之大肌肉，循序漸進，由淺及深，純任自然，操練久之，不特於全身之肌肉增長，關節鬆固，即於內臟與氣血流脈聚神特成覺，均有適當之功效，且此種操法，有規律，有興趣，供給民衆操練，有三種經濟之益，一經濟時間，二經濟金錢，三經濟氣力，故無論男女老幼強弱貧富，均可操練，誠健身之藥石，民衆之良友也。

## (五) 太極操之推行

太極操之推行，已經十載，褚博士著有中文法文專書，近又譯成德文本，詳述『理論』與『實際』，民廿二年（一九三三年）我國教育部開辦體育班于中央大學，將太極操列入課程，由褚博士講授，該班畢業同學四百餘人，極成研究太極操之興趣，同年由舜華在上海發起組織太極操研究會，為推行之中心，於是上海中華體育會，及各體育學校，各國術團體，及全國中小學等相繼傳習，中國海軍全體士兵，尤無不能操者，中國第五屆全運會，第十八屆華北運動會，湖北省運動會，先後共有學生萬餘名表演太極操，民廿四年（一九三五）第六屆全國運動會，在上海舉行，特別訓練，三千學生表演太極操，蒙行政院汪院長，頒發學生制服，故形式精神均極優美，博得十餘萬中外人士之贊許，現在全國各省市之能操者，不下十數萬人，教育部已明令將太極操列入小學體育課程，故遂又編訂太極操教科書，書分『基本』、『進取』、『變化』三種操法，不久可以出版。今夏原擬赴日本表演，茲值第十一屆世界運動會，在德國柏林舉行，舜華得戰於赴德體育考察團，並任名譽團術指導員同團術表演隊同赴柏林，舜華太極操之德文譯本，及太極操特刊，太極球太極棍太極操德文影片，參加世運，代褚博士表演，以貢獻此特殊體操於世界各國體育家之前，與各國體育相與比較，表示我國體育上之新貢獻，同時視摩各國體育，作國際學術上之探討，詩云『他山之石，可以攻玉』，故覺此行，含有重大之意義也，夫體育為世界人類健康美之大道，我人研究體育，提倡體育，何異為建築健康美大道之工程師，（德國詩云：體育乃人類『力』與『美』之路）頗富深意，故我國朝野人士，熱心提倡體育，似風起雲湧，遠派出席世運之選手與考察團，又如此之盛，以悉見所及，宗旨不在奪取錦標，乃取視摩技術，與世界體育同志，共同努力於人類健康美大道之建設耳，太極操乃東方應運而生之新貢獻，其『發明』、『功效』、『推行』之經過如此，希望世界各國教育家與體育家及海外外名哲，加以更深切之研究指示，當為發明者所欣慰，豈獨我國國民之幸，殆亦世界人類之福歟，

顧舜華於上海文太

民廿五年六月



太極操運動法

# ◎ 太極操運動法

本操法為五立逆一式基本操法，分六段，前四段，每段四動作，後二段，每段二動作，茲將各段操法分述如次。

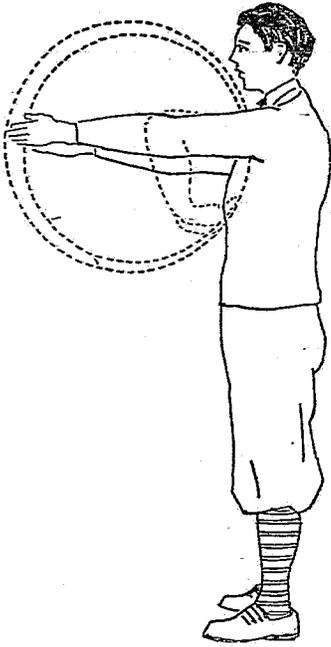
## 第一段 練肘腕

本段四動作均兩臂向前平舉初學  
者每動作完了兩臂可下垂稍息

口令——預備——右足向右開立半步與肩同寬，全時兩臂向前平舉，（字向下）以下各段各動作之位置均同立，（暫直立式）  
至六段操完時， 口令——『立正』右足始還原。

### 第一動作 口令——臂內圓——預備（全前）

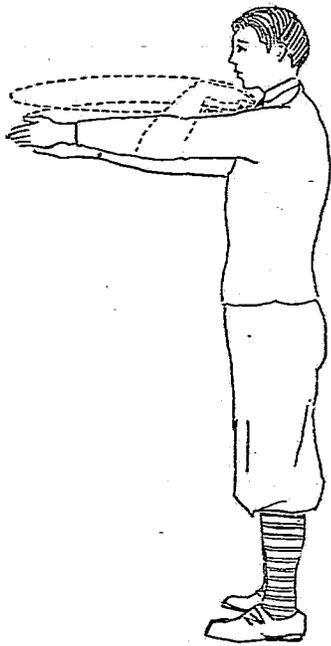
- (一) 兩臂保持預備時前平舉之姿勢，兩小臂全時由平舉之部位，作肘腕關節之活動，由前向下、向後、向上、向前，在兩臂之間作與肩並行之橢圓，
  - (二) (三) (四) (全) (一)， (四)
  - (三) (二) (一) 相反做逆圓，順逆共八圈畢， 口令——『停』。
- 如圖(一)



圖內臂(1)

第二動作 口令——臂上圈——預備(全前)

(一) 兩臂前平舉，兩小臂同時由前平舉之地位，掌相對向內，(肘節屈向的背)由內而後，(掌向下)由後而外而前，(掌向上)但至平舉時掌又向下，在兩臂上作與地面並行之順圓，(一)(二)(三)(四)(五)(六)(七)(八)(九)(十)相反做逆圓舉，口令——『停』，如

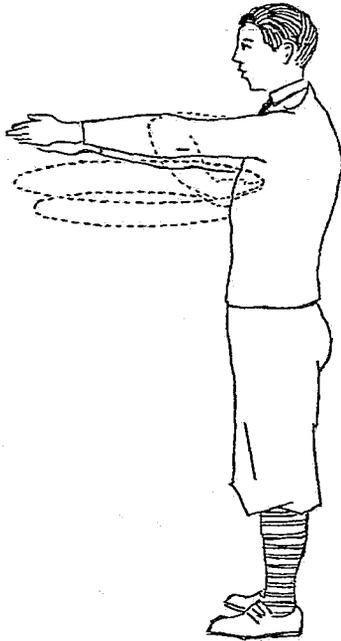


圖上臂(2)

第三動作 口令——臂下圖——預備(全前)

(一) 兩臂前平舉，兩小臂同時由平舉之部位，由前而後，(掌向下)由外向後，由後向內，(掌向上)由內向前，(掌又向下)在兩臂下作與地面並平之順圓，(二)(三)(四)全(一)(二)，(四)(三)(二)(一)相反做逆圓畢，口令——『停』如

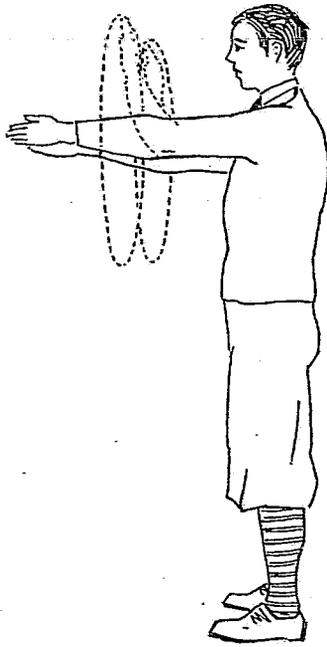
圖(三)



圖下臂(3)

第四動作 口令——臂前圓——預備(全前)

(一)兩臂保持預備時平舉之姿勢，兩小臂由平舉之部位，作肘腕關節之活動，由上向外，(掌向前)由外向下，由下向內，(掌向後)在胸背橫平面上分開向外繞一圓，謂之順圓，(二)(三)(四)數全(一)，(四)(三)(二)(一)相反行之，謂之逆圓，順逆共八圓畢，口令——『停』(兩臂還原)如圖(四)



圖前臂(±)

## 第二段 練肘腕肩

本段四動作均兩臂向外張初學者每一動作完了兩臂可下垂稍息

第一動作 口令——臂前圓——

預備——兩臂向外張

- (一) 兩臂向外張，兩小臂同時由外張之部位，向下向內，(肘屈掌向後)由內而上，而外，(掌向前)在大臂之前，作在體前橫平面上之頑固，(二)(三)(四)(全)(一)，(四)(三)(二)(一)相反做逆因畢，口令——『停』如圖

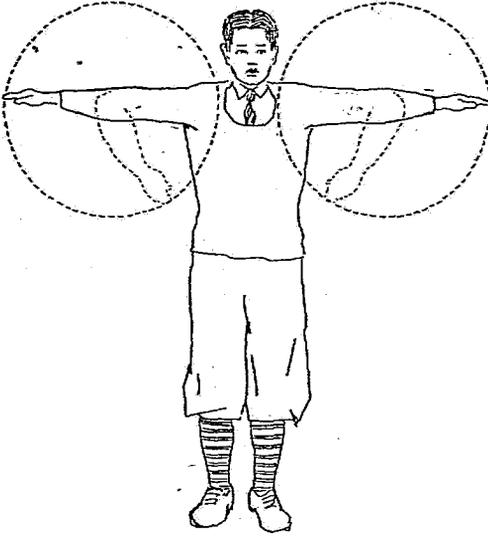
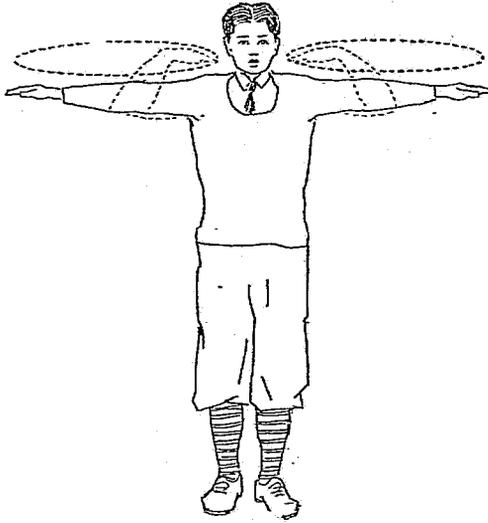


圖 荷 箭 (五)

第二動作 口令——臂上圓——預備（全前）

- (一) 兩臂向外張兩小臂全時由外張之部位，向前向內，(掌向下)由內而後，而外，(掌向上)復至外張時，(掌又向下)在臂上作與地面並行之順圓，(二)(三)(四)全(一)，(四)(三)(二)(一)相反做逆圓畢，口令「停」做逆圓動作時，先將兩掌向上翻，然後由外而後，(如圖(六))



圖上臂(6)

第三動作：口令——臂下圓——預備（全前）

- （一）兩臂向外張兩小臂全時
  - 在外張之部位上，由外向後
  - ，（掌向下）由後向內，由內
  - 向前，（掌向上）復至外張時
  - ，（掌又向下）（二）（三）（四）
  - 全（一）（四）（三）（二）（一）
- 相反復逆圖畢，口令——『停』

如圖（七）

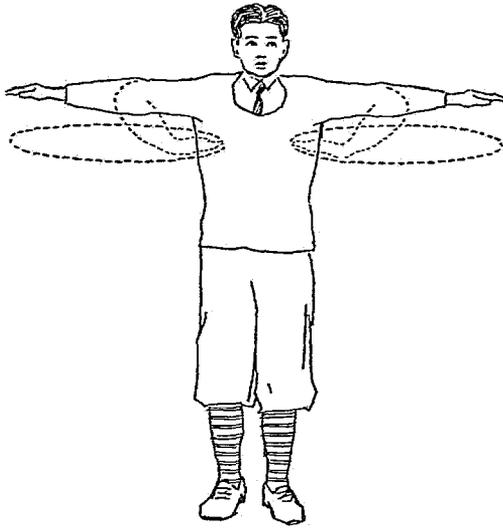
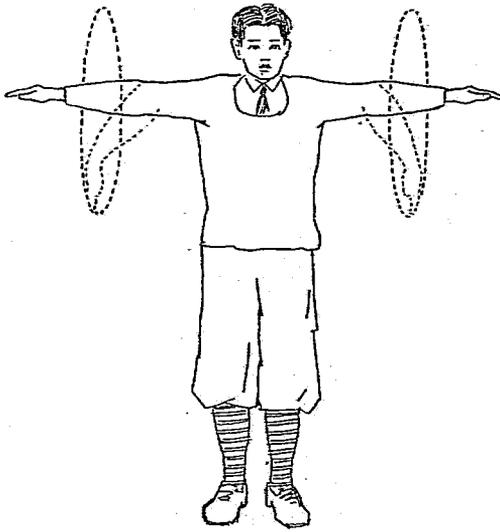


圖 下 臂 (7)

第四動作 口令——臂外圓——預備（全前）

- (一) 兩臂向外張，兩小臂全時由外張之部位，略向上提起，肘節稍屈，由上向後，（掌向外）由後而下，而前，（掌向內）作具體圓悅平面上之順圓，（二）（三）（四）全（一），（四）（三）（二）（一）相反做逆圓舉，口令——『停』（兩臂還原）如圖（八）



圖外臂(8)

### 第三段。練臂肩

第一動作 口令——肩前圓——預備（兩臂下垂）

(一) 兩臂由下垂部位，運動肩關節，全時保持向內，（兩臂交叉胸首，右臂在內，左臂在外，掌均向後），由內向上，向外，（掌向首）由外而下，在胸首與胸背橫平面上之順圓，(二)(三)(四)(全)(一)，(四)(三)(二)(一)相反做逆圓舉，口令『停』(兩臂保持下垂式)，如圖(九)

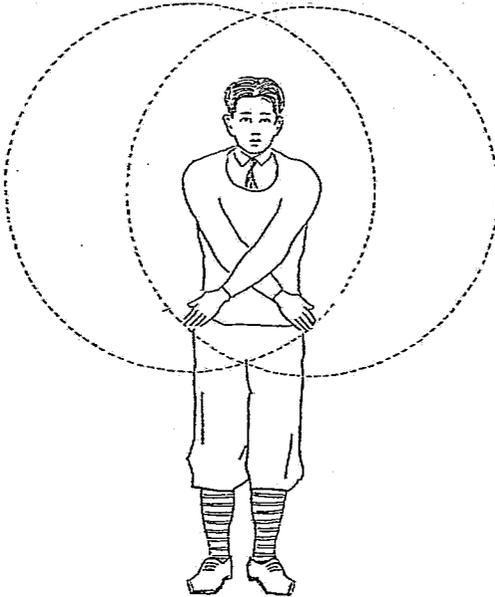
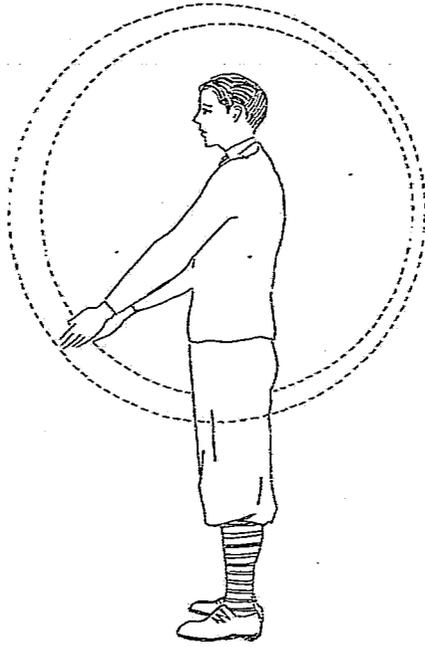


圖 前 肩 (9)

第二動作 口令——肩外圍——預備（全前）

（一）兩臂在下垂部位，由下向前，向上舉，（掌向前）由上向前向下，（掌向外）作在體側縱平面上之運動，（二）（三）（四）（全）（一）（四）（三）（二）（一）相反動作，口令——『停』

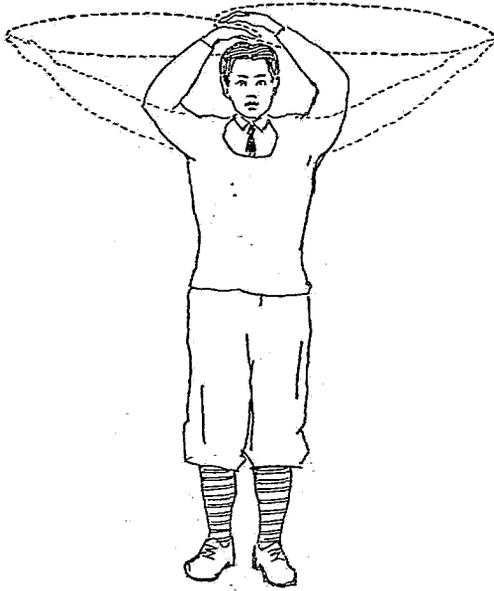


圖外處（1）

女四十一

第三動作 口令 頭上圓——預備（兩臂向外張）

(一) 兩臂全時由外張之部位，向前圓，(掌向下)由前方向頭頂上繞圓而後，(掌向上)在頭後分開，迨至外張之位置，(掌向下)在頭上作與地面並行之圓，(二)(三)(四)全(一)，(四)(三)(二)(一)相反從逆圓畢，口令『停』(做逆圓時兩臂在外張之部位上，先將掌向上翻，然後由後繞過頭項而前而外，(掌向下)如圖(十一))



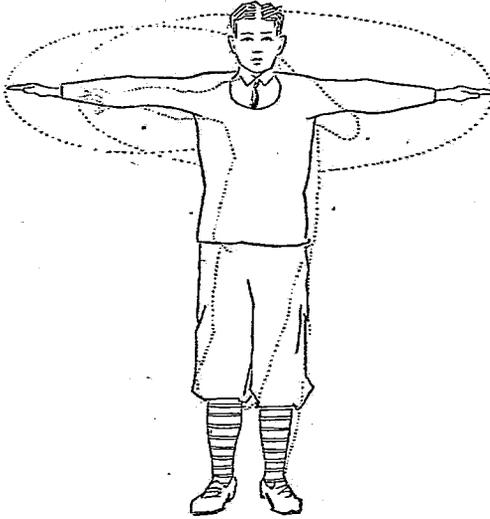
圖上頭(11)

第四動作 口令——旋腰圖——預備——(全前)

本動作分甲乙二種 甲種——雙圓式 乙種——單圓式

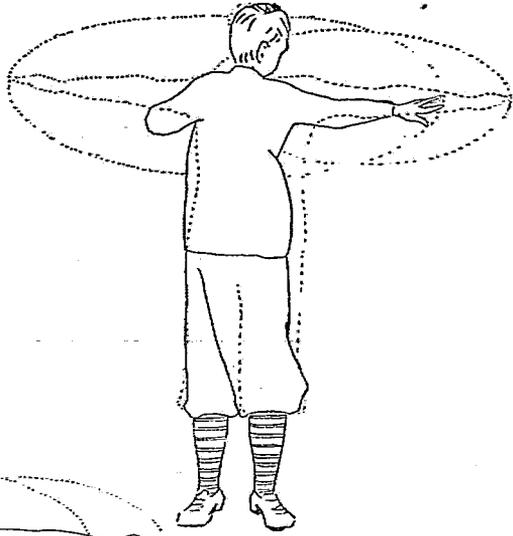
**甲種**——雙圓式(即全圖)

- (一) 兩臂保持外張位置，兩足不移動，膝部緩緩向右旋轉，右臂隨體向右向後，(掌向下)左臂由左側繞向胸前，(肘將屈掌向上)再由前而右，與左臂相隨，作如起球狀，同時目視右手臂，如圖(十二)正而右轉之虛線，又如圖(十三)為向右後轉至背後之形式，(二)如法相反向左行之，如圖(十四)正而左轉之虛線，又如圖(十五)為左後轉背後之形式

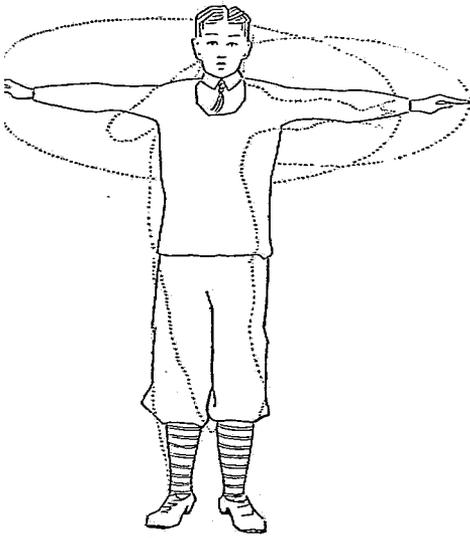


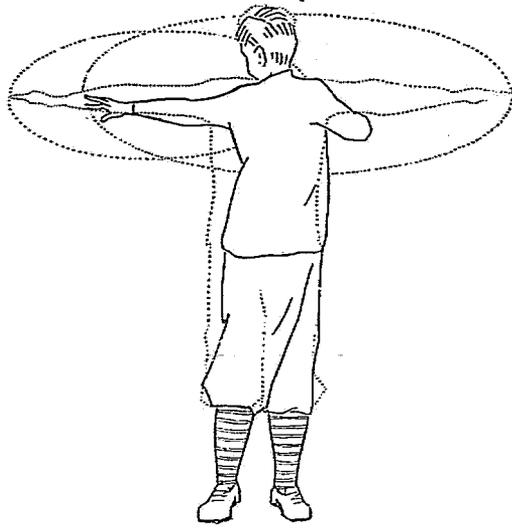
[甲] 圖 旋 腰 (12)

(13) 转腰图(乙)



(14) 转腰图(丙)





〔丁〕圖腰旋(15)

(三) (全) (一) (一) (四) (全) (二) (一) 謂之順  
 圓，惟(四) 數時左臂側舉右臂由左  
 向右側平舉，上體轉至正西，(四)  
 (三) (二) (一) (一)，如法再做，惟先向  
 左轉起，謂之逆圓，至末一數時，又  
 復至預備姿勢畢，口令『停』(兩臂  
 還原)

〔乙〕擗單圖式(即半圓) 預備——全前

(一) 兩臂向外張腰部向右後轉，臂  
 與手掌及足均同『甲種』，惟腰部向

右後轉畢，仍須回轉至正西，復至預備姿勢，全時左臂由前向左後至外張部位，(二) (三) (四)  
 如法再做三次，謂之『半逆圓』，(四) (三) (二) (一) 如法向左行之謂之『半逆圓』畢，口令『停』(兩  
 臂還原) 如圖(十六)

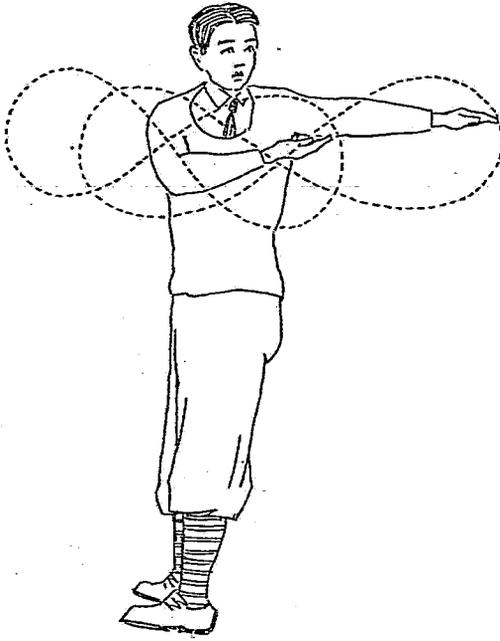


图 腰 转 手 (16)

## 第四段 練腿脚 (本段四動作，兩手均預備叉腰，不必每動作原還)

第一動作 口令——腿縱圓——預備——(兩手叉腰)

(一)右足由下垂部位向後上方提起，(膝上层足尖向下)，由後向前，由前而下，作與左腿平行之  
 弧圓，(大半圈在左腿之前，小半圈在左腿之後)，(二)(三)(四)全(一)，(四)(三)(二)  
 (一)如法相反作逆圓畢，(足尖在前方向上，在後方向下)口令『停』(二)(三)(四)換左足  
 如法行之，(四)(三)(二)(一)左足相反行之畢，口令『停』如圖(十七)

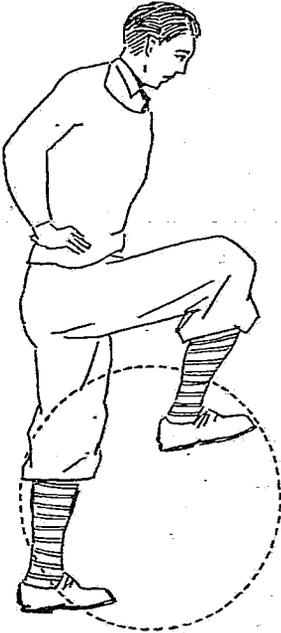
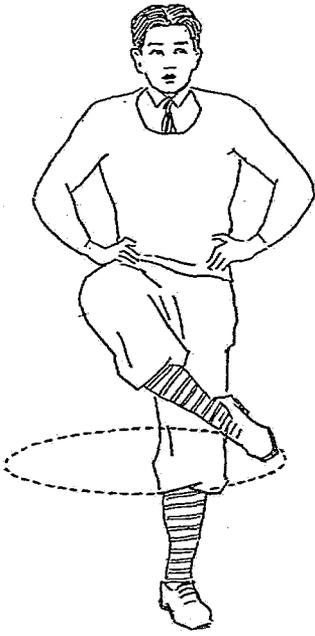


圖 縱 腿 (17)

第二動作 口令——腿平圓——預備（全前）

（一）右足在下垂部位向上略提，膝略屈，右足由前向外，（足尖向上）由外而後而內，（足尖向下）由內向前，作與地面並行之圓圖，（大半圓在左腿之前，小半圓在左腿之後），（二）（三）（四）全（一），（四）（三）（二）（一）右足相反作逆圓圖，口令『停』（二）（二）（三）（四）換左足如法行之，（四）（三）（二）（一）左足相反行之畢，口令『停』 如圖（十八）

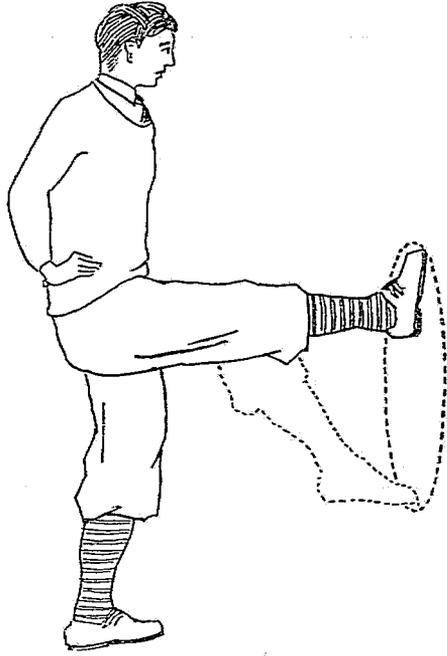


圖平腿（18）

第三動作 口令——腿前圖——預備（全前）

- (一) 右足向前舉，（略屈足掌向前）在肩舉之部位上，向上向外，由外向內，在體前胸背橫平面上，作與體並行之預圖；(二)
- (三) (四) 全 (一) (四)
- (三) (二) (一) 相反作逆圖舉，口令——(暫) (二) (二)
- (三) (四) 換左足如法行之，
- (四) (三) (二) (一) 左足相反行之舉，口令——『停』，

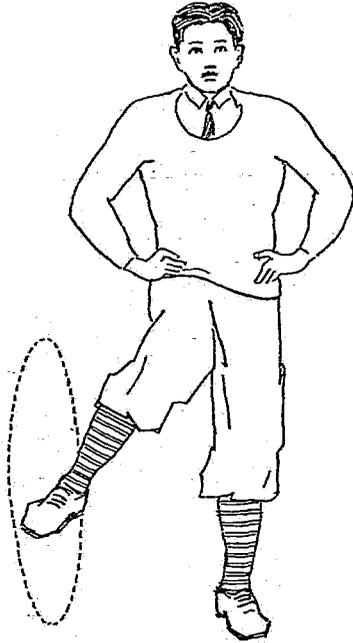
如圖(十九)



(19) 腿前圖

第四動作 口令——腿外圍——預備（全前）

（一）右足向右側外舉，（膝略屈足掌向外）在外舉之部位上，向上，向後，由後而下，而前，作與體側胸背縱平面上之弧圈，（二）（三）（四）全（一），（四）（三）（二）（一）相反做逆圓舉，  
 口令——『停』（二）（三）（四）換左足如法行之，（四）（三）（二）（一）左足相反行之畢，  
 口令——『停』（左足還原雙臂下垂）如圖（二十）



圖外腿（20）

## 第五段 練胸背腰脊

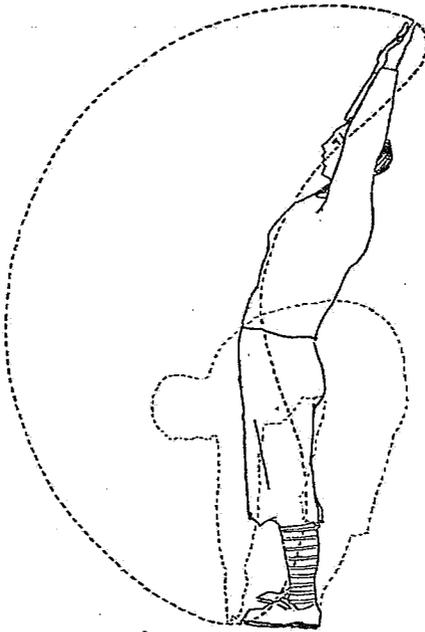
本段二動作均預備兩臂上舉初學者每動作完了兩臂可下垂稍息

### 第一動作 口令(雙數)

——彎腰深蹲——預備(兩臂附上舉，掌向前，兩手大姆指互相連結，頭向上仰，目視上空)，

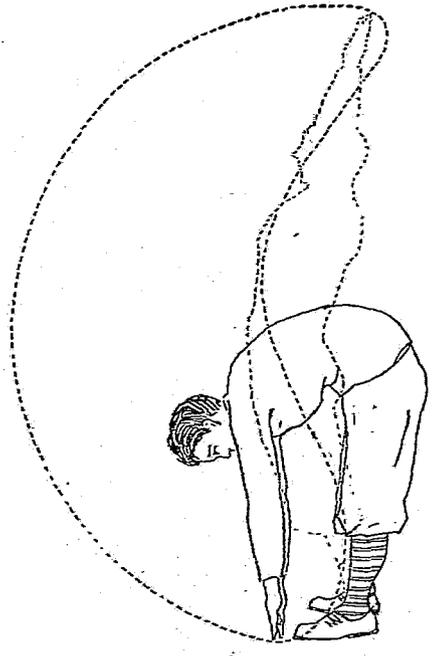
(一) 上體向前下彎，兩臂隨體向前而下，(手指觸地為度)，如圖(二十一)之虛線，

(二) 上體由前舉起，同時兩臂靠近身體，(雙掌向腹)由腹前移至胸前，(兩掌翻向前指向上)，兩臂向上伸，指之頭圓，如圖(二十二)之虛線，



(甲)圖 縱 腰 彎 (21)

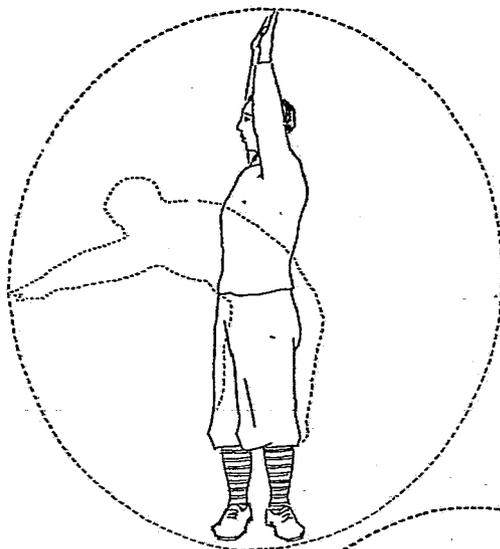
(二)(二)(三)(三)(四)(四)  
 (一)(一)(四)(四)(三)  
 (三)(二)(二)(一)(一)(相反)  
 作逆因，逆因之方法如(四)即  
 由預備之姿勢，兩臂先屈至胸  
 前，(掌向前)，由胸前而下伸  
 (掌向後指向下)，體亦向前下  
 彎，(四)上段由下舉起時，  
 兩臂由前舉而上舉，(掌向前)  
 ，指之逆因，四次畢，口念  
 『停』兩手指指放開，兩臂由  
 兩耳間徐徐下落，(掌向下)至  
 垂直為止。



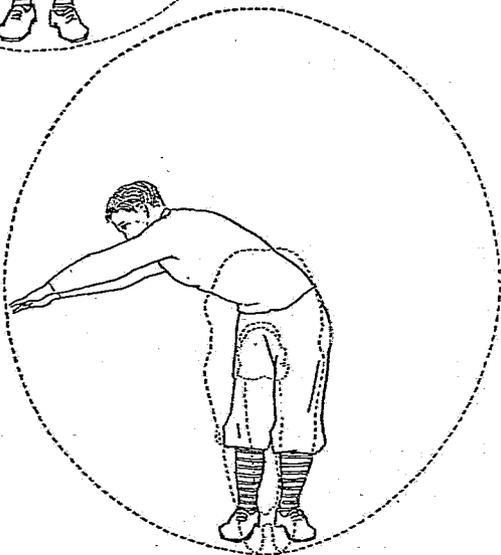
(22) 彎膝後因(乙)

第二動作 口令(雙數) 彎腰橫圖——預備——(全前)

(一) 上體先向右轉，再向右下方彎腰，  
(如圖二十三)之虛線，從右側下方轉至正  
面下方，(如圖二十四)之虛線

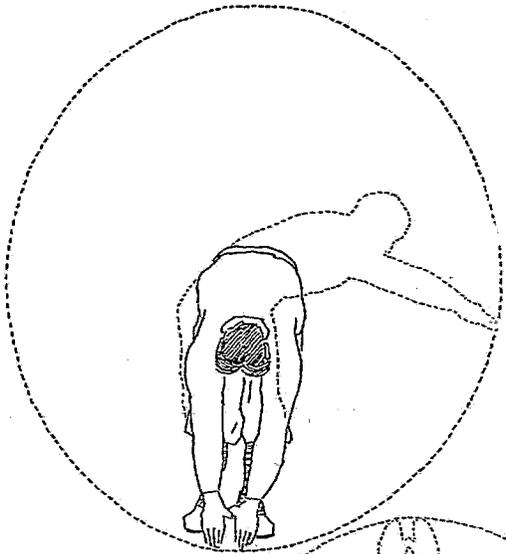


(23) 彎腰橫圖(甲)

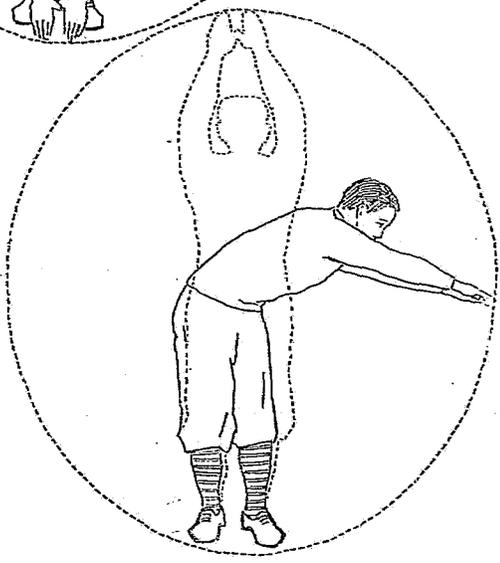


(24) 彎腰橫圖(乙)

(一)由正而下方，轉至左側下方，(如圖二十五之虛線)，由左側下方，舉體向上，再轉至正面俯之狀態，(如圖二十六之虛線)，(二)(三)(四)(五)(六)(七)(八)(九)(十)(十一)(十二)(十三)(十四)(十五)(十六)(十七)(十八)(十九)(二十)(二十一)(二十二)(二十三)(二十四)(二十五)(二十六)(二十七)(二十八)(二十九)(三十)(三十一)(三十二)(三十三)(三十四)(三十五)(三十六)(三十七)(三十八)(三十九)(四十)(四十一)(四十二)(四十三)(四十四)(四十五)(四十六)(四十七)(四十八)(四十九)(五十)，(四)(四)(四)(三)『停』(兩臂運原)



(25) 臂展橫圖〔丙〕



(26) 臂展橫圖〔丁〕

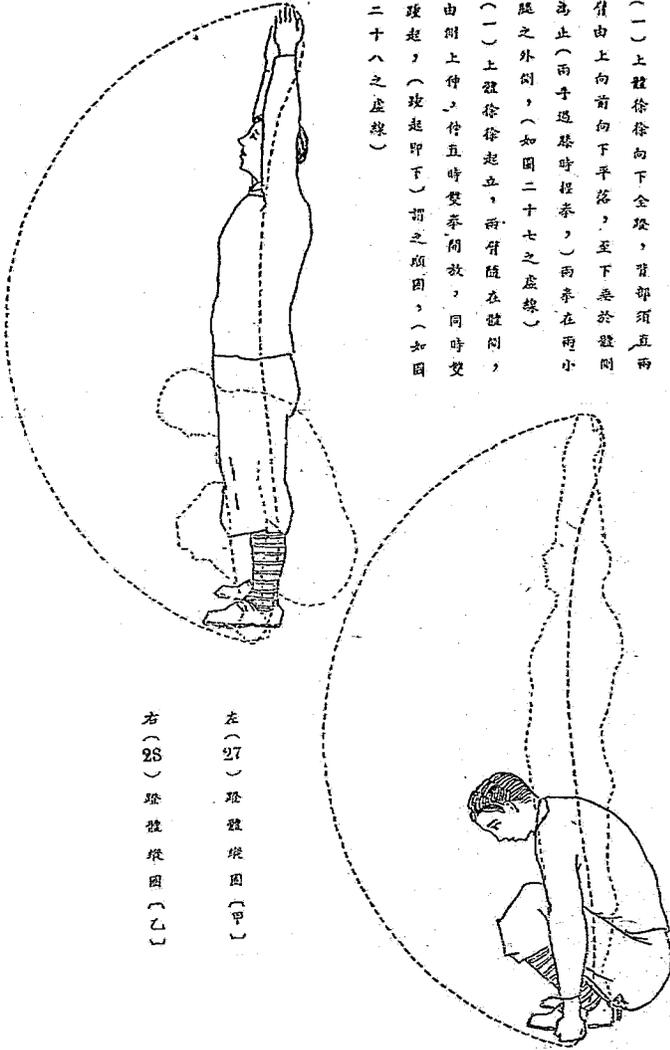
## 第六段 練全身

(本段二動作均預備兩臂上舉初學者每動作完了兩臂可下垂稍息)

第一動作 口令——(雙數) 蹬體縱圈——預備——(雙臂側上舉掌相對)

(一) 上體徐徐向下全跪，背部須直兩臂由上向前向下平落，至下垂於體側為止(兩手過膝時握拳)，兩拳在兩小腿之外側，(如圖二十七之虛線)

(二) 上體徐徐起立，兩臂隨在體側，由側上伸，伸至時雙拳開放，同時雙腿起，(跪起即下) 指之頭圍，(如圖二十八之虛線)

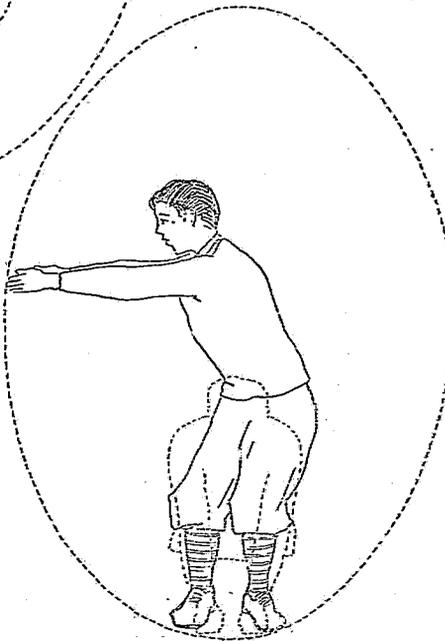
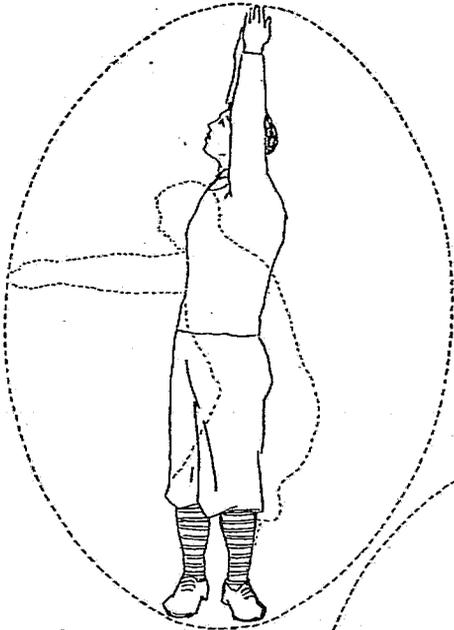


左(27) 蹬體縱圈(甲)

右(28) 蹬體縱圈(乙)

(一)(二)(三)(四)(五)(六)(七)(八)(九)(十)(十一)(十二)(十三)(十四)(十五)(十六)(十七)(十八)(十九)(二十)(二十一)(二十二)(二十三)(二十四)(二十五)(二十六)(二十七)(二十八)(二十九)(三十) 如法相反做逆回，逆回方法如(四)即由預備之姿勢，兩臂徐徐屈下，由兩耳側向脇旁而下，全時上體隨之徐徐全跪，(背直)兩手在體側下落，逆膝提拳，(四)再由全跪部位，上體起立，兩臂向前平舉，再向上舉，至膝與臂伸直時，雙拳開放，全時雙膝走，(致走即下)謂之逆回畢，口令『停』，(兩臂還原)。

(29) 蹬體橫圖(甲)



(30) 蹬體橫圖(乙)

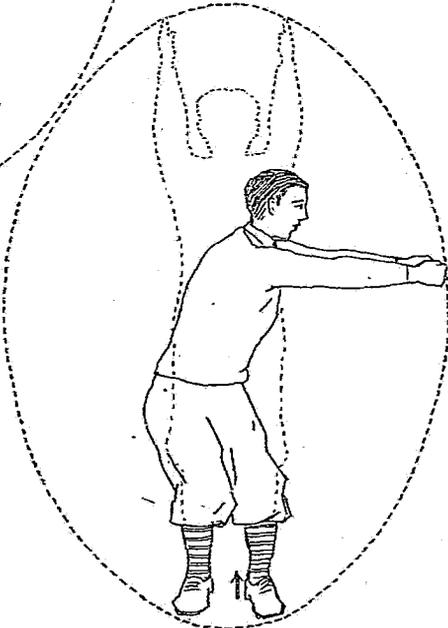
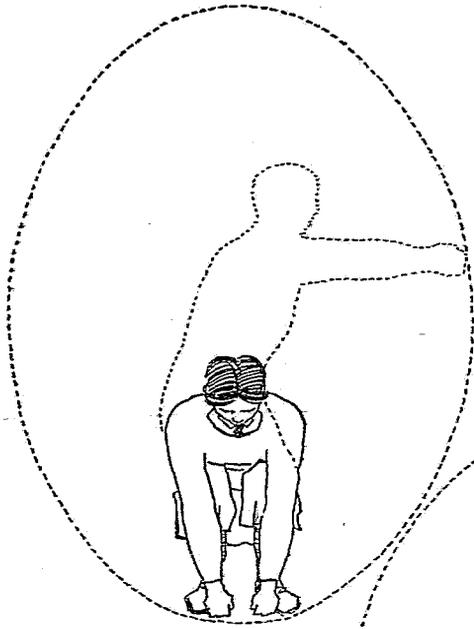
第二動作 口令(雙數) 蹬體橫圖

預備——(全前)

(一)上體先向右轉，由右側向下方蹬體，全時兩臂隨體而下，(逆膝提拳)，(如圖二十九之虛線)，上體由右下方轉至正西下方，(如圖三十之虛線)

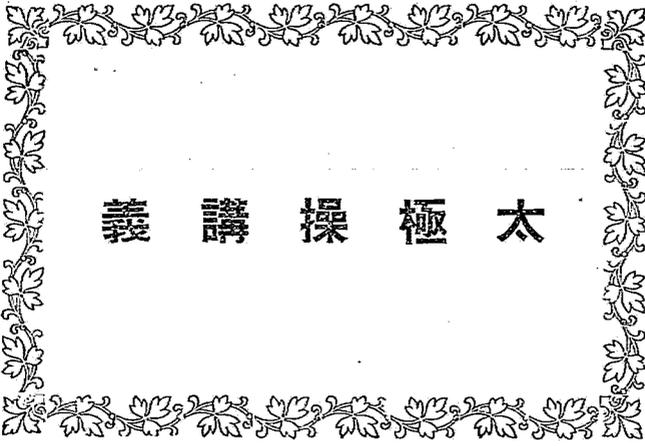
(一) 上體在前下方偏向左轉，由左下方起立，雙臂隨體而上，(如圖三十一之處線) 上體轉至正西，雙拳開放，雙趾起，(趾起即下) (如圖三十二之處線)，(四)(四)(三)(三)(二)(二)(一)(一)，如法向左做這四專，口念「皆」(兩肩運屈)，全時右足向左歪扭成「立」式。

。(完)



左(31) 雙發發因(丙)

右(32) 雙發發因(丁)



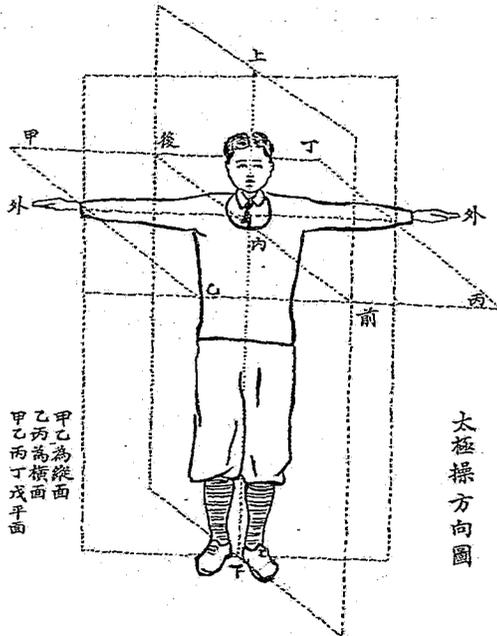
太極操講義

# 太極操講義

編者

## 一 太極操運動之方向

太極操之運動方向，分『前』『後』『內』『外』『上』『下』六個方向，及『縱』『橫』『平』三面，運動者面向之方向為前方，背後為後方，頭上為上方，足底為下方，內外二方向者，即左右二方向也，因左右臂同時運動時，常用兩臂向左右同時分開運動，（即向外運動）或兩臂同時相對運動，（即向內運動）故不曰左右而稱之為內外，在胸背前後之整平面上為『縱面』，胸背之整平面上為『橫面』，與地面平行者謂之『平面』。如圖（一）



太極操方向圖

甲乙為縱面  
丙為橫面  
甲乙丙丁戊平面

圖 向 方 (1)

## 二 太極操運動之時間

甲、手臂同時運動

乙、腿足輪流運動

丙、運動之速度

運動之速度，以因之大小為比例，因小則費時間少，因大則費時間多，譬方：以小臂為軸者，每因至少一秒鐘，以大臂為軸者，每因至少兩秒鐘，以半身為軸者，如劈腿圍，蹬腿圍，則每因至少三秒鐘，每因運動，其速度之經過，最要均勻，如環無端，不可有忽快忽慢或斷續之運動，至於初學者，每因完了稍有一停頓，以備休息，練習純熟後，則各因連做，而均勻自然矣。

## 三 太極操運動之步驟

太極操運動之步驟有三

(甲) 直立運動式

(乙) 雙曲腿運動式

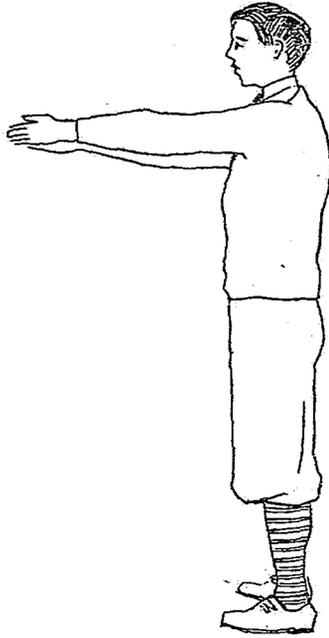
(丙) 單曲腿運動式

(雙曲腿又有左右活步)

(單曲腿又有前後活步)

(甲) 直立運動式：身直立，

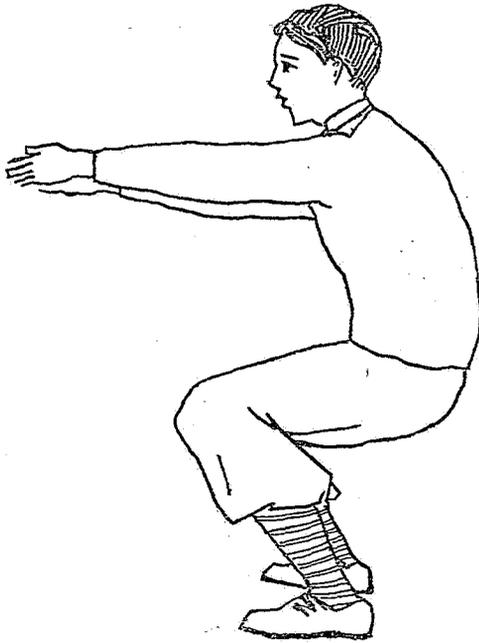
目視前方，胸正肩垂，兩足並行着地，距較與肩同寬，全體肌肉放鬆，重心在兩足尖之中心。如圖(二)



式 立 直 (2)

(乙) 雙曲腿運動式：

上體與直立式同，惟兩足  
間立，同時成駝坐式，至  
股與腿成直角為止，重心  
在兩足間之中心，在練習  
上柱運動時，雙腿隨時向  
左右移步，可練習四肢同  
時運動，與穩固步法之習  
慣。如圖(三)。

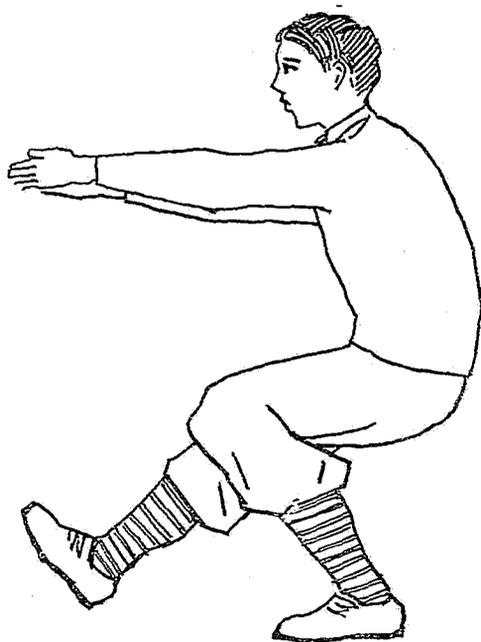


式 腿 曲 雙 (3)

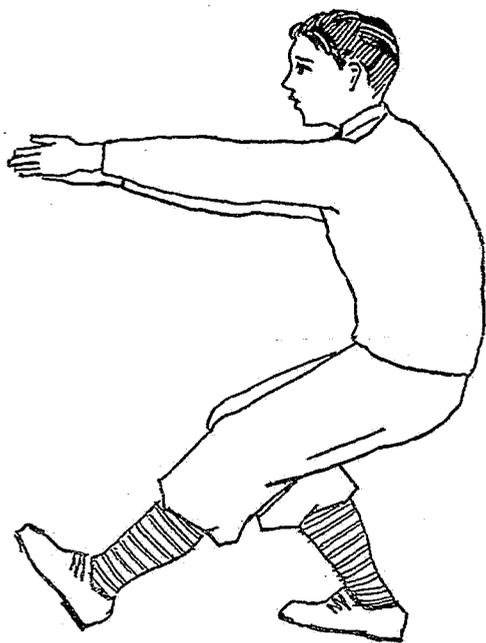
(丙) 單曲腿運動式：

上體姿勢同前，惟一腿平曲，後腳下坐，另一腿向前方上一步，足跟著地，足尖翹起，如是兩腿互易位置，可練習進退步法，及換虛實腿之方法，此式稍難，練習之既久，動作自然，舉止圓活。

。如圖(四)(五)



式腿曲平左(4)



式 腿 曲 平 右 (5)

(丁) 太極操之變化：

太極操運動之變化可分為

四種。

(一) 方向同時間同。

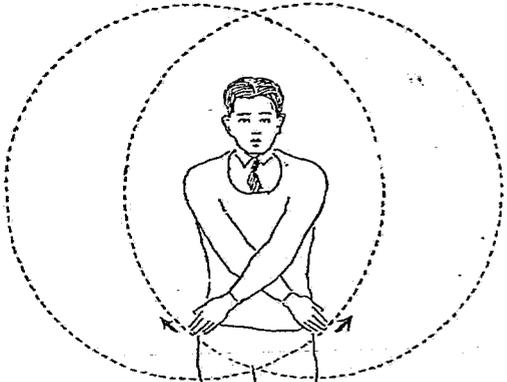
(二) 方向同時間異。

(三) 方向異時間同。

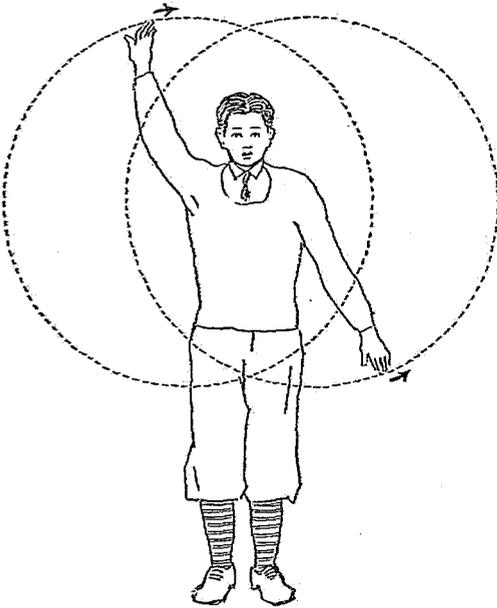
(四) 方向異時間異。

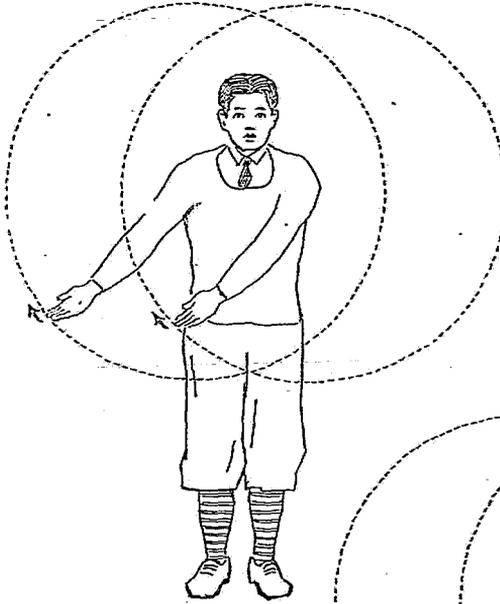
如圖(六)(七)(八)(九)

(6) 方向同時期異

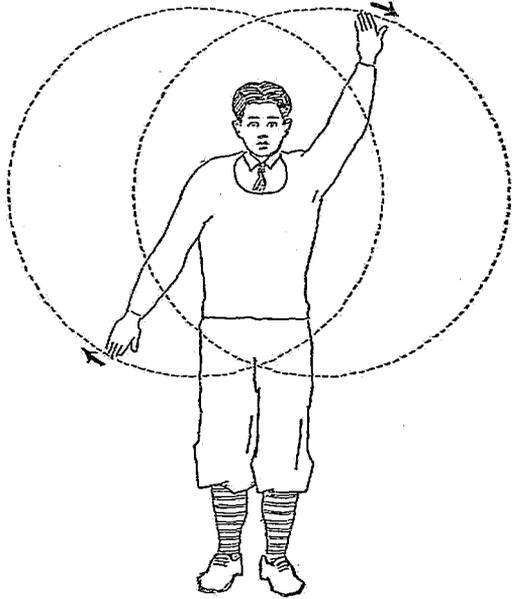


(7) 方向同時期異

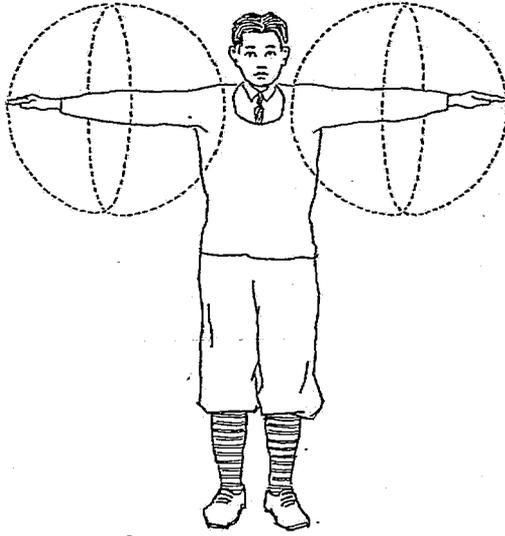




(8) 方向異時間同



(9) 方向異時間異



環連乎外者(10)

以上四變化之外，動作又

有順逆之分，即一來一復也。

更有單雙連環之別，即每二動

作合為一氣，謂之『單連環』，

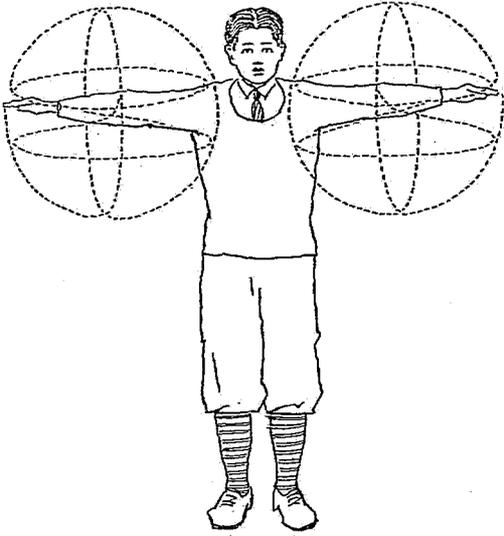
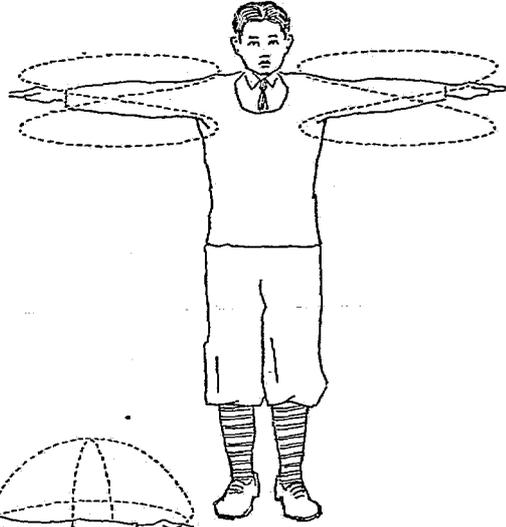
每四動作合為一氣，謂之『雙連

環』，如此或異同變化，或順逆

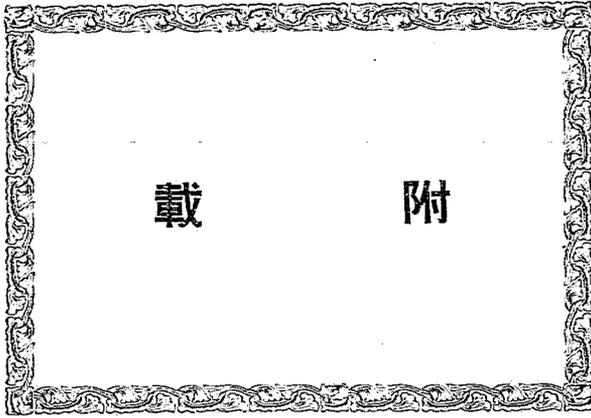
相參，既能興趣而又貫串矣。

六圖(十)(十一)(十二)

(11) 上下平遠環



(12) 前外上下雙遠環



## 附載

### (一) 太極拳推手器械之說明 (圖見照片圖)

#### 實行國術科學化

張民檢

拳術所以活動筋骨。鍛鍊身心也。而太極拳則能修養身心。調和氣血。陶冶性情。卻病延年。演習既久。趣味濃厚。故尤為拳術中之上乘。且其動作緩和。姿勢手順。語其功用。則能以靜制動。以柔克剛。以輕勝重。以順避害。故余嗜之成癖。無間寒暑。每晨必練數次。惟欲求拳術之精進。須演習推手。而推手非兩人演習不可。蓋欲使全身之感覺靈敏。而不即不離。發生粘勁。功效始著。願余一人既未能推手。則不得不謀一代替之方。思者所及。蓋根據科學的原理。製成推手之器械兩種。一紙一球。以代替推手。而實行國術科學化。是二物也。對於推手中之八勢(搦、採、按、採、捋、肘、穿、背)皆能一一運用適合。且不即不離。與推手無異。發明以來。蒙中外體育家拳術家之來參觀者。皆驚奇不置。茲將其構造說明如下。

**〔搦〕** 先製成一能自轉之棍。而以橡皮帶八根之一端分繫於棍軸之兩頭。其他端則繫於一小室中之八角。或設一立方形木架。如是棍得八根橡皮帶之平均牽制。乃懸於室之當中。苟有一力破其均勢。則隨其力之方向為轉移。力退則其均勢復成。故無論力之從上下左右前後。發生種種動作。皆能還轉自如。故推手中之八勢。亦能一一依法表演。而運動者立於棍之前後演習。與兩人之推手無殊焉。

**〔球〕** 球之直徑為中國凡一尺半。重十八斤。以鋼為之而塗以膠。以橡皮帶懸之於室中。球之高低則與人胸平。因繫以橡皮帶。故一遇外力之牽。則亦隨其力之方向而動。上下左右前後。皆能回轉如人意。而人立於球之前或後。作種種太極拳姿勢。亦能得心應手。其於推手中之八勢。亦可一一表演而出。故有以上二物。雖一人獨居練習。而於太極拳之精奧。已能依次漸進。不可謂非太極拳科學化之工具也。

以上二種器械。為不佞運用科學之上智識結構而成。此種小小發明。誠不敢謂於吾國國術上有新精神。然吾人提倡國術之旨趣。則確在使其能科學化。所謂科學化者。在求國術之能適合於力學與心理學。謀完生理與衛生而已。太極拳之能以輕勝重。以柔克剛。固已知運用心理學。而已矣。遠力學之三昧。至其姿勢平穩。動作緩和。不偏不激。無過無不及。非謀求生理與衛生而何。是故竊謂太極拳為曾經科學化之國術。亦無不可。然則吾人提倡國術。不啻自太極拳始耶。此不佞之所以製此器械。區區之意。在求其能普及。俾練習者。藉獲裨益。使成為吾國國術科學化之嚆矢云爾。

### (二) 太極拳十三式

吳鑑泉

太極拳之練習分手之運動，有八式：捋，推，按，採，摝，肘，撐，足之行步，有五式：進，退，左，右，中，合之為十三式。

#### 太極拳動作之名稱

挽雀尾。平觀。投手上勢。白鶴晾翅。攪膝拗步。(左)七星。攪膝拗步。(右)攪膝拗步。(左)七星。手揮琵琶。進步搬攔捶。如封似閉。抱虎推山。十字手。攪膝拗步。(左)轉身攪膝拗步。(右)七星。斜單鞭。肘底看捶。倒撐猴。(三個)斜飛勢。投手上勢。白鶴晾翅。攪膝拗步。海底針。扇通背。投身捶。卸步搬攔捶。上勢攪雀尾。早觀。雲手。高探馬。(左)分脚(右)高探馬(右)分脚。(左)轉身蹬脚。進步栽捶。翻身攪身捶。上步高探馬。分脚。退步打虎式。雙風貫耳。披身剔脚。轉身蹬脚。上步搬攔捶。如封似閉。抱虎推山。十字手。攪膝拗步(左)轉身攪膝拗步(右)七星。攪雀尾。斜單鞭。七星。野馬分鬃。(右)野馬分鬃(左)野馬分鬃(右)七星。野馬分鬃。(右)五女穿梭。(左)轉身五女穿梭。(右)五女穿梭。(左)野馬分鬃。(右)五女穿梭。(左)轉身五女穿梭。(右)七星。攪雀尾。平觀。雲手。下勢。金雞獨立。倒撐猴。斜飛勢。投手上勢。白鶴晾翅。攪膝拗步。海底針。扇通背。翻身攪身捶。上步搬攔捶。上勢攪雀尾。早觀。雲手。高探馬。(左)撐面掌。十字擺蓮。攪膝拗步。(右)攪膝指攪捶。上步挽雀尾。早觀。下勢。上步七星。退步跨虎。轉身撐面掌。轉脚擺蓮。劈弓射虎。上步高探馬。撐面掌。轉身攪身捶。上步高探馬。上步挽雀尾。早觀。合太極。完。

### (三) 太極操推行概況補記

編者

自民國廿二年夏，教育部開辦體育班，將太極拳太極操列入課程，由褚主任講授之後，該班畢業同學四百餘人，在京成立同學會，對於太極操極感興趣，爰就各省中同學分會，任指導推行之責，上海方面有顧舜華沈寶鈞葉玉書楊孝文李貴陳如松阮蔚村郭允恭等，發起組織太極操研究會，向學校方面先行傳授，體育學校中以兩江，中國兩校為最早，其次如，交大，滬大，澄衷，上中，正修，工部女中，以及市立中小學校等，均由顧沈郭陳諸君先後教授，繼而上海市小學校校長聯歡會翁國勳氏，熱心體育，發起太極操師資訓練所，當時小學校長教員二百餘人，均參加操練，詢為國中創舉，中學體育會李啓東氏，亦聞辨太極操講習會，復於民國廿三年與政體同學會合辦暑期體育講習會，民國廿四年續辦講習會，先後學員三百餘人，均聘褚博士親任導師，顧舜華氏担任教練，以上統計學者約二千餘人，民國廿二年雙十節，在首都舉行第五屆全運會時，褚博士曾親自訓練二千三百六十名男女小學生，參加太極操表演，已博得國內外人士之欣賞，海軍部長陳紹寬氏，贊助太極操，命令海軍各艦，全體士官，長期操練，並有黃建歐蔣啓山二氏，先後派赴馬尾海軍學校教授操法，民國廿三年湖北省運動會在漢口舉行，有教育部體育班同學楊文采夏錫等諸君訓練武漢學生三千名參加表演太極操，規模甚大，成績優良，頗為華中民衆贊賞，同年雙十節，第十八屆華北運動會，在天津舉行，褚博士偕同吳國兩顧舜華李啓東徐美之張漢衡等赴津參觀，並有郭銘氏訓練津市學生太極拳操之表演，敬體畢業同學會天津分會，程文手，羅治英，張學淵，陳郁波，陳文海，劉海棠，郭鳳山，田永慶，諸君，發起請褚主任在津青年會講演太極操之教學方法，全時津地當局及各中學均邀請褚博士演講，故華北方面對於太極操已有相當之認識。

民國廿四年國慶日，在上海舉行偉大之第六屆全運大會，上海市教育局湯局長公辰，及邵督學法登，贊成訓練大規模之太極操集團，參加大會表演，故事前由教部主辦太極操教員訓練班於掛基小學，聘請褚博士為導師，顧舜華陳如松等為教練，上海市公私立各小學校派體育教員，參與學習者計有八十餘校，學員共有百二十餘名，訓練二月，由各學員轉報傳授，上海市學生之能操操者，又何止萬人，全運大會以場地關係，故教局方面正式指定五十校，共三千小學生參加表演，當時

行政院汪院長為共勵小學普及運動，特捐助服裝三千套，教練員制服等銀二千五百元，大會開幕之日，由褚博士親任總指揮，三千學生服裝一律，動作整齊，形式精神兼而有之，表演指形，為大會生色，十餘萬中外觀眾，欣賞之餘，嘖為觀止，良以全運大會，必須有一中國式的，有系統有組織之大規模團體操表演，表示國民團結一致的精神，發揚我民族之榮光，此太極操之供獻於大會，實具有重大之意義！太極操之推行，於此數年中，國人皆樂於研習，已有風起雲湧普及全國之勢，褚博士近又新創太極操器械，攝製影片，預備參加在德國柏林舉行之第十一屆世界運動大會，並赴南洋及日本等處，向海外華僑各校推行，望假而圖衝精神，遠播海外，又豈偶然哉，蓋自有其相當之價值耳，竊謂本此推行之精神，為國民體育前途努力，似定太極操為國民共同之目標，定為國操！凡我國民，均能操練，意義之深，幸甚之大，何可限量，惟值此推行之際，亟宜注意者有二點：

一、停投方面：學講經驗，均營養之有素，以自作則，引起全國體育界同志之同情，否則一知半解，未免傳之失真，不特有違發明者之宏願，且負提倡體育之本旨，二、學習方面：希望國人大家嘗試研究，蓋各種運動，學諸各種術操，太極操者，猶俯仰中之青菜豆腐，為普通食品，人人可以享用，若習此操法而操無其他，亦非我僑推行之本意，敬述概，以告同志。

#### (四) 第六屆全運會太極操表演隊

##### 甲、職員

沈寶鈴

總指揮 褚民故 總幹事 邵汝幹 總教練 顧舜章 教練 陳如松 沈寶鈴 楊頌高 章啓泉 阮蔚村 宋大猷 梁樂區 諸廣東小學 童軍三十人 担任 領隊由各校體育教員担任

- |     |     |     |     |     |     |     |     |     |
|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 陳勃然 | 魏次九 | 魏茂芳 | 喬志學 | 鄭吟雁 | 王廷武 | 王杏生 | 王定昌 | 楊雲中 |
| 劉文牙 | 姜明華 | 魏瑞雲 | 范志一 | 陳思義 | 張啓如 | 胡利華 | 王金鳳 | 曾子水 |
| 施百軒 | 王厚康 | 鍾振翰 | 董鳴芳 | 鄒潤身 | 顧仲華 | 魏蔚  | 黃漢倫 | 耿嘉焜 |
| 王思榜 | 郭允恭 | 吳幼昌 | 朱明暉 | 楊清才 | 張友蘭 | 魏伯潤 | 吳三祝 | 李聖詩 |

于支芳 許敬琳 吳嘉敏 朱崇生 張連泰 黃勝白 張宏俊 吳保復 徐仁  
 余維章 蔚心平 蔡逸非 顧庭如 龐浩然 陳國豪 朱士琴 蔡慧文 陳碧  
 朱廷如 周廷蔚 徐永義 吳詩鈞 范式忠 顧平心

乙、參加太極操表演之各學校（共有學生三千名）

萬竹 和安 尚文 西成 務本 泰正 泰虹 比德 時化 滄泉 敬業  
 育才 農壇 南苑 北江 中山 海山 培本 東明 明倫 棧溪 江曉  
 虹路 崇正 倉基 共美 掛基 育德 興興 廣小 民智 育誠 德元  
 上小 通慈 同善

(五) 新編太極操教科書出版預告

關於太極操之專書，已有上海大東書局發行之「太極操」與「太極操口訣」二種外，又詳有法文本，均由積博士民監編訂，內容「理論」，「實踐」，並重。茲為供給各級學校教科適用起見，乃新編太極操教科書，其內容分三編，第一編為基本操法，第二編為連環操法，第三編為變化操法，自小學一年級起，至高中三年級止，按級編排教程，由淺及深，循序漸進，並附刊教材違反一覽表，及操法圖說，故無論何人，均可按圖操練，極有興趣，書中又詳解教學方法，與生理衛生之關係，洵為體育之名著也。

輯編部啓

家居旅行  
人人必備

# 人丹

龍虎商標  
完全國貨



中國人應服中國人丹

酬應一消食醒酒  
治事一提神健腦  
旅行辟瘟防疫

## 雙獅牌 薄荷錠

開胃醒腦  
止痛驅風

## 雙獅牌 殺蚊香

驅蚊避瘧  
靈準無比

## 雙獅牌 花露水

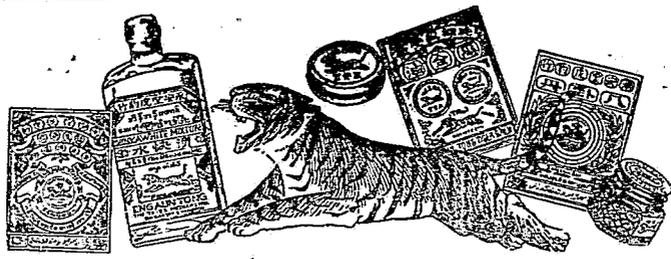
香韻馥郁  
久不散

上海中法大藥房  
總發行

洗手浴身  
消毒殺菌

# 羅威沙而





# 虎標萬金油

萬藥之王  
萬病可治  
萬金不換  
萬家生佛

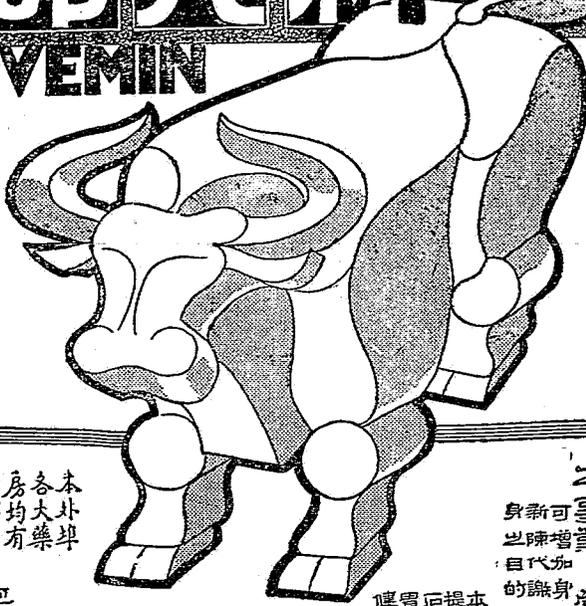
胸悶頭昏  
冷熱肚痛  
內外各症  
皮膚破傷  
夏令時疫  
冬令凍瘡  
或擦或服  
無不應驗

虎標永安堂行

◀總五九五至一九五路坡街面後司公新新▶  
號九五一三九話電

# 利凡命

## LIVEMIN



上海新閘路一千零九十五號  
新亞藥廠發行

本埠各大藥房均有出售

包裝多粉劑藥片注射液三種



多事健全  
身體強壯  
常服利凡命  
九命肝膏  
之強健  
之常服  
之九命  
之肝膏  
之強健

本提品完  
品煉而成  
完全用  
動物肝  
油製成  
絕不  
含有  
毒素  
且對  
胃腸  
無  
害  
且  
能  
助  
消化  
食  
慾

長命牌

# 維他賜保命



鶴立雞羣

本廠監製之維他賜保命，在一概補劑中，猶之鶴羣獨鶴，更無堪與比肩者。蓋相形之下，本品為顯赫之權威，已為不可掩之事實。其能獲得此種地位者，亦由本品所含之維他命與荷爾蒙等養生素發生天然治療之實效，有以造成之。凡神經系各種衰弱症，用之收效尤鉅。且有病用為治病，無病用以強身，有不可思議之神益，并可戒除鴉片毒丸，斷癮迅速穩妥。

信誼化學製藥廠監製

上海馬斯南路廿號

葯房均售

補針  
補丸





# 製凌骨痛精

主 治  
 骨節痠痛 四肢痲痺  
 肩背腰痛 寒濕痲筋  
 腿膝疼痛 半身不遂  
 瘋濕骨痛 痺身發楚  
 邪風感冒  
 每瓶一元 請認明雞牌商標

# 製凌解毒精

清血解毒 王道不弱  
 根治痲毒 照常生育  
 主治  
 小便硬腫 魚口橫痃  
 瘰癧串核 遍體梅毒  
 包頭疔瘡 婦女毒瘡  
 口鼻潰爛 無名毒瘡  
 (每瓶大洋一元二角)

上海西橋北

濟華堂大藥房

總發行

分設 鎮江 蘇州 漢口 廣州 汕頭 梧州 寧波 上海 各埠 均有出售

The Great China Dispensary Ltd.,

Foochow Road, Shanghai.

上海四馬路  
中西大藥房總發行

**痰敵**

運動家易罹傷風  
咳嗽之症如服此  
品立能告痊

分片  
露兩種



越俾  
越香

前酒  
運動

**明皇香水**



**淨沙癩**

殺菌  
消毒

運動之後沐浴  
洗手宜用此品



**胃鑰**

(片) (汁)

健服體胃  
脾胃亦強  
胃強者



**白乳里九油肝魚**

食補為健  
身之要道  
本品為強  
身之霸王

陳從體增  
代進發加  
謝新育身



不須多酒  
一滴便香

**一滴香**

幽默香品



The Great China Dispensary Ltd.,  
Foochow Road, Shanghai.

上海四馬路  
中西大藥房發行

活枯回



紅腫白  
翳畏風  
怕光一  
滴即靈

傷破癬癩燙  
俱有特效



軟膏

末粉

液溶

皮膚病之勁敵

塗抹靈



新腦筋

腦筋衰弱  
腦力不  
頭暈目眩  
思慮過度  
思慮不  
過事健忘  
神經錯亂



百花露香粉

紅字黑盒

女運動家  
後可防  
數日曬  
黑



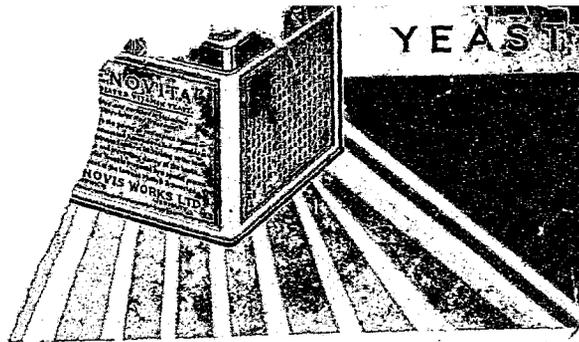
通積便  
去火積  
降食



潤腸菓糖

去斑白嫩





優越體格之根本條件。為身體健康。神經穩定。骨幹堅強。

閣下如欲達到此等目的。則食物中。必須有豐富之維他命生活素。

精米，糖，及白麵。所含維他命生活素無幾。

而經過紫外光線輻射之森諾維他釀母粉 *Conovita Yeast*。所含之維他命生活素。較頂上之全小麥或裸麥粉所含者。多五十倍以至七十五倍。

是以森諾維他釀母粉 *Conovita Yeast*。不祇是藥。而且是一種極昂價值之衛生食品。

為母者應食之。俾嬰兒得以健壯。

兒童應食之。俾身體強壯。精神飽滿。

成年人應食之。俾增加自身之天然抵抗力。以抵抗各種疾病。本品純粹用植物所製成。內含重要礦鹽。補腦，補骨，補身。較牛肉或牛肉汁為優良。

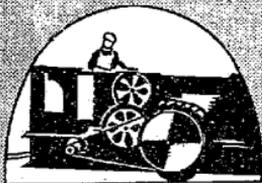
本品每罐可供三至四星期之用。定價國幣二元。

房。如無出售。祈惠函至發行訂購不悞。

上海九江路二一〇號

中國獨家經理 薛魯敦藥行

郵政信箱第二三〇



# 館書印社

YUNG ZIANG PRESS

GENERAL PRINTERS  
 BOOK BINDERS, STATIONERS ALSO  
 RUBBER STAMPS & ACCOUNT BOOK MAKERS  
 NO. 630-32 NINGPO ROAD, SHANGHAI.

## 承 接 下 列 印 件

- |      |      |      |      |      |      |      |
|------|------|------|------|------|------|------|
| 照相銅版 | 照相銅版 | 凸版四版 | 鉛版鉛版 | 機支版  | 西文排版 | 中文排版 |
| 單色石印 | 五彩石印 | 電鍍銅版 | 電鍍銅版 | 三色銅版 | 電鍍銅版 | 雕刻銅版 |

此 書 印 本 館 印

民國二十五年六月發行

不准翻印

太極操特刊一冊

主編者 太極操發明人 褚民誼

編輯者 顧舜華

校閱者 章啓東

發行者 許曉初  
周邦俊

發行所 上海北京路 中法大藥房

上海四馬路 中西大藥房

承印者 上海甯波路 永祥印書館

#52  
34217

242670

