

北京特別市警察署

警察教練所講義

交通指揮式信號

國術捕繩術

中華民國三十三年

ME
D693.65
24

修正交通指揮手式信號及教練口令二十八年一月

第一節 隊部教練

凡教練部隊（小隊或中隊）交通指揮手式時，應由基本隊形之橫隊成疎散隊形。下口令如左：

「立正」

「報數」

「三五七步，跑步——走」

「向你看齊」

疎散隊形已成後，即開始教練。

教練完畢，回復原隊形，下口令如左：

「立正」

「第一為準，集合」

第二節 指揮手式

交通指揮手式（學警班）

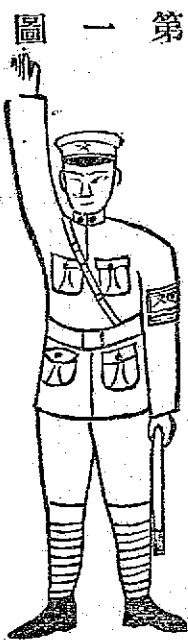


交通指揮手式（學警班）

二

1. 停止前方來車手式

停止前方來車時，交通警士，面向來車，左手持指揮棒下垂棒頭略向前，右臂及手直向上舉，略前傾約十五度，五指併攏，掌心向前，如第一圖。



第一圖

教練：就疎散隊形（或各樞）立正姿勢，爲分解動作，下口令如左：

「左腿離開」

兩足開度，約與肩寬，兩足尖仍如立正時分向左右，以左手持指揮棒下垂。

「停止前方來車手式數——」

右手自右肘關節曲向上舉，五指拼攏，掌心向內，附於右胸上。

「二」

右手直向上舉，手臂略向前傾約十五度，五指拼攏，掌心向前。

停止時下口令如左：

「停止數——」

右手還附於右胸上，掌心向內

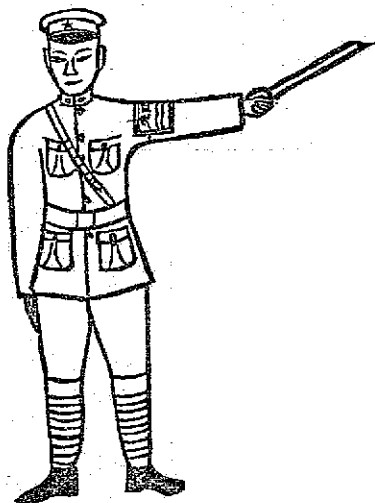
「二」

右手下垂股側，成原姿勢。

2. 停止後方來車手式

停止後方來車時，（同時並指揮左右車輛通過）交通警士，左臂向左平伸，所持指揮棒略向上仰約十五度，如第二圖。

圖 二 第



教練：分解動作開始時，下口令如左：

「停止後方來車手式數——」

左手持指揮棒自左肘關節曲向上舉，將指揮棒橫附於胸前。

「二」

左臂及指揮棒向左平伸，同時將棒略向上仰約十五度。並以敏銳之目光，向左注視隨即

向正面注視路心有無妨礙交通之車輛及行人，俾便隨機用變，處理及取締。

停止時下口令如左：

「停止數——」

左手持指揮棒還附於胸前。

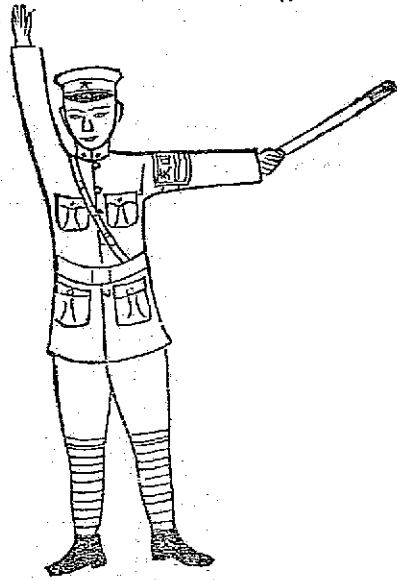
「三」

左臂及指揮棒同時下垂股側，成原姿勢。

3. 停止前後兩方來車手式

停止前方及後方來車時，交通警士，右臂及手直向上舉，略前傾約十五度，五指拚攏，掌心向前，（如第一圖）同時左臂向左平伸，所持指導棒略向上仰約十五度，（如第二圖）茲更以第三圖表示如左。

圖 三 第



教練：分解動作開始時，下口令如左：

「阻止前後兩方來車手式數——」

右手自右肘關節曲向上舉，五指併攏，掌心向內，附於右胸上；同時左手持指揮棒，自左肘關節曲向上舉，將指揮棒橫附於胸前。

「一一」

左臂及手直向上舉，略前傾約十五度，五指併攏，掌心向前；同時左臂及所持指揮棒向左平伸，將棒略向上仰約十五度，此時目光向前注視對面來車，示以停止之意。

停止時下口令如左

「停止數——」

左右兩手還附於胸前。右手掌心向內，與開始第一動同。

「三」

兩手同時下垂股側，成原姿勢。

4. 指揮右轉車輛手式

於十字路口及其他交叉各路，右轉車輛，適用大迂迴，交通警士，應依左列方式指揮之。

第一式：交通警士，面向來車左側之方向對正路心站立，左臂及所持指揮棒向左平伸，同時將棒略上仰約十五度，注視來車。（如第二圖）

交通指揮手式（學警班）

交通指揮手式（學警班）

八

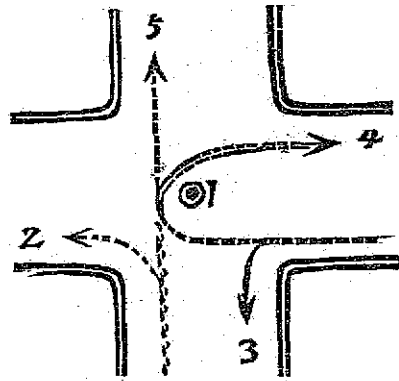
第二式：車將向右轉灣時，交通警士即向右轉，面對路心，同時左手所持指揮棒，自左肘關節曲向上直舉，斯時大臂約下垂六十度，小臂約上仰三十度，手與肩平，於是大臂與小臂或一百二十度鈍角形。俟車輛經過崗位後，即將左臂及指揮棒下垂股側，茲以第四圖及第五圖表示如左。

第四圖



十字路丁字路及其他交叉各路，右轉車輛通過路線圖。

第五圖



圖例

1 交通警士之地位

2 3 皆為向左轉車輛，依左側通行之路線。

4 5 皆為向右轉車輛，依大迂迴式之路線。

教練：分解動作開始時，下口令如左：

「指揮右轉車輛手式數——」

左手持指揮棒自左肘關節曲向上舉，將指揮棒橫附於胸前，

「二」

左臂及手持指揮棒向左平伸，同時將棒略向上仰約十五度。

交通指揮手式（學警班）

〔三〕

右足掌爲軸向右轉，同時左手所持指揮棒，自肘關節曲向上直舉，斯時大臂約下垂六十六度，小臂約上仰二十度，手與肩平，於是大臂與小臂成一百二十度鈍角形。

停止時下口令如左：

「停止數——」

左手持指揮棒還附於胸前。

〔二〕

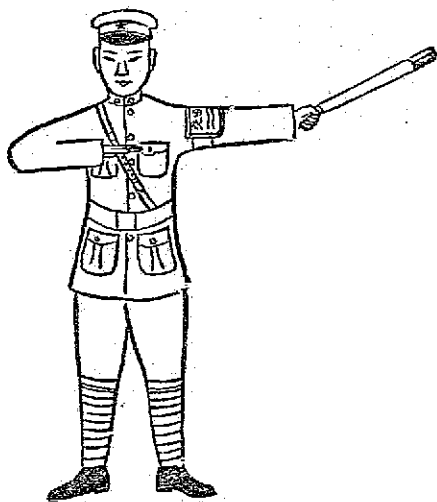
左臂及指揮棒同時下垂股側，成原姿勢。

5. 指揮左轉車輛手式

於十字路口字路及其他交叉各路，指揮左轉車輛時，交通警士，面向來車左側之方向對正路心站立，左臂向左平伸，所持指揮棒略向上仰約十五度，（如第二圖）同時右手由胸際之第二制服扣處，速向前平伸，掌心向下，至手及臂向前伸直時，立即放下，俟車身轉過

後，即將左手及指揮棒下垂股側，如第六圖，並參閱第五圖。

第六圖



教練：分解動作開始時，下口令如左：

「指揮左轉車輛手式數——」

左手持指揮棒自肘關節曲向上舉，將指揮棒橫附於胸前。

交通指揮手式（學警班）

交通指揮手式（學警班）

〔二〕

左臂及手持指揮棒向左平伸，同時將棒略向上仰約十五度。

〔三〕

右手五指拑攏，掌心向下，自肘關節平曲於胸前，高與制服第一扣平。

〔四〕

右手掌心仍向下，五指拑攏，速向前直指，至手及臂伸直時，立即下垂股側。

停止時下令如左：

「停止數——」

左手持指揮棒還附於左胸前。

〔二〕

左臂及指揮棒同時下垂股側，成原姿勢。

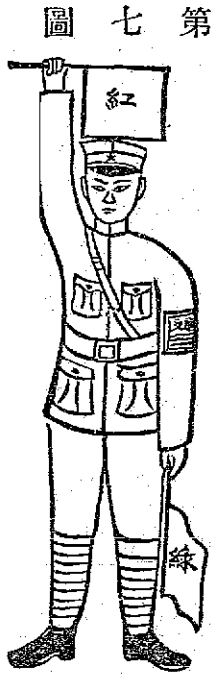
6. 指揮車輛迴轉手式

車輛如在道路交叉處調轉車頭，交通警士指揮之手式，共分為三式如左：
 第一式與放行之手式同，即停止後方來車手式，如第二圖。
 第二式及第三式，與指揮左轉車輛之大迂迴手式同，如第四圖，
 演習完畢下口令「立正」恢復立正姿勢。

第三節 斷續式交通信號

1 停止前後交通信號

停止前後方來車時，交通警士右手持紅旗高舉橫揚於頭上，旗端使之向左，如第七圖：



第七圖

教練：就疎散隊形（或各個）立正姿勢分解動作，下口令如左：

交通指揮手式（學警班）

交通指揮手式（學警班）

一四

「左腿離開」

兩足開度，約與肩寬，兩足尖仍如立正時分向左右，以兩手持旗垂放於兩股側方。

「停止前後交通信號……………作」，

右手持紅旗高揚，橫置於頭上，旗端使之傾向左方。

欲使停止時，下口令如左：

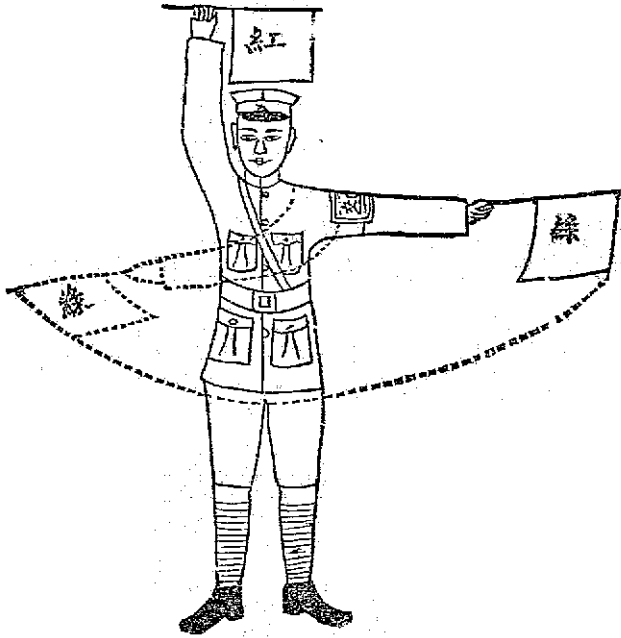
「停」

右手持紅旗下垂右股側，成原姿勢。

2. 放行左右交通信號

交通警士，用右手持紅旗高舉橫於頭上，旗端傾向於左方不動，左手持綠旗向左平伸，與臂成水平勢，然後向右臂方向後復橫揮，以示放行左右之交通。如第八圖：

圖 八 第



交通指揮手式 (學警班)

交通指揮手式（學警班）

教練：分解動作開始時，下口令如左：

「放行左右交通信號數……」

右手持紅旗高舉橫於頭上，旗端傾向左方。

「二」

左手持綠旗，向左平伸與臂成水平勢。

「三」

左手持綠旗向右臂方向往復橫揮。

欲使停止時。下口令如左：

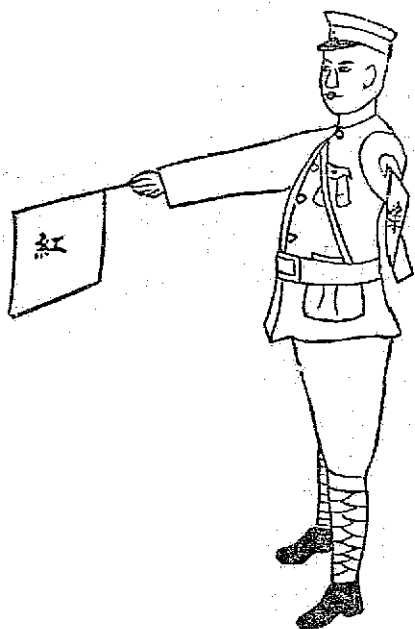
「停止數……一」

左手停止揮擺，平伸左臂於第三口令前之位置。

「二」

左右手持旗垂放於雙股外側。

第九圖之一



交通指揮手式 (學警班)

2. 放行右轉交通信號
 交通警士以右手持紅旗高揚橫置於頭上，左手持綠旗向左平伸與臂成水平勢，次以左手持紅旗，由頭上位置移於身體之前方平伸，旗端向前，(圖之一)再上體微向右轉，右手持紅旗向右方平伸，略近於肩，旗端向後(圖之二)以示停止右側通過之車輛。然後右手持紅旗仍復還第一動姿勢。惟旗端向後(圖之三)最後用左手持綠旗向前右後方往復橫揮(圖之四五)以示放行大迂迴之交通物體。
 如第九圖各式：

第九圖之二

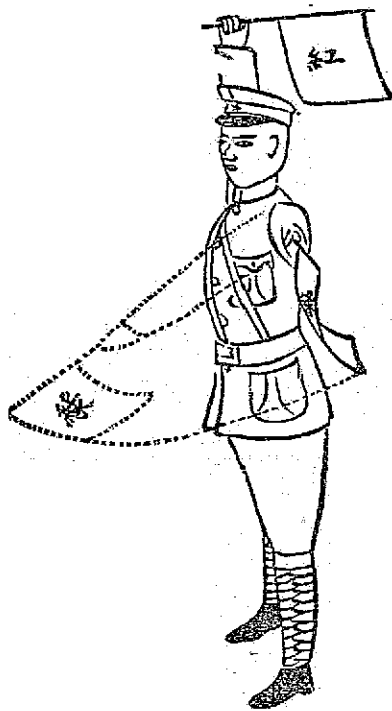


第九圖之三



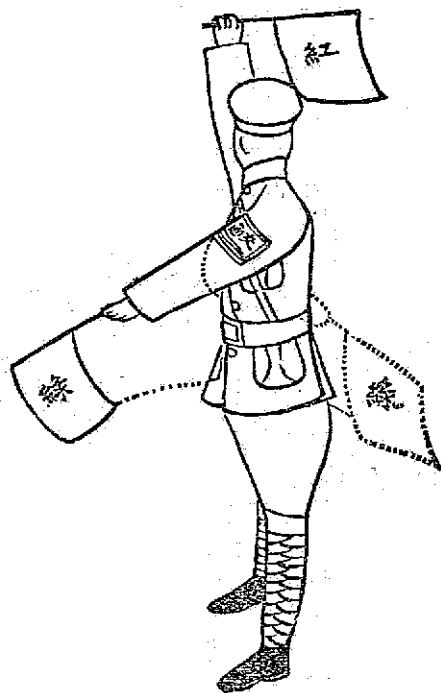
交通指揮手式（學警班）

四之圖九第



交通指揮手式
(學警班)

五之圖九第



交通指揮手式（學警班）

教練：分解動作開始時，下口令如左：

「放行右轉交通信號數……：一」

右手持紅旗高揚橫置於頭上，旗端使之傾向於左方。

「二」

左手持綠旗向左平伸，與臂成水平勢。

「三」

右手持紅旗向前下方平伸，與臂成水平勢，旗端向前。

「四」

上體微向右轉，右手持紅旗向右方平伸，略低於肩部，旗端向後。

「五」

右手持紅旗，仍復還第一動之姿勢，惟旗端向後

「六」

左手持綠旗，向前右後方往復橫揮。欲使停止時。下口令如左：

交通指揮手式（學警班）

停止——」

右手停止揮擺，平伸左臂於第五動口令之位置。

「二」

左右手持旗，垂於雙股外側。

4. 變換方向交通信號

交通警士，身體向右「左」轉，以右「左」足掌爲軸，旋轉九十度角，向新方向對正。

教練：分解動作開始時，下口令如左：

「變換方向交通信號……作」

身體向右「左」轉，用右「左」足掌爲軸，旋轉九十度角，向新方向對正。

欲使停止時。下口令如左：

「停止數……」

腿收回恢復立正姿勢。

〔二〕

依照向左（右）旋轉之要領。向左（右）轉九十度，向舊正面成立正姿勢。

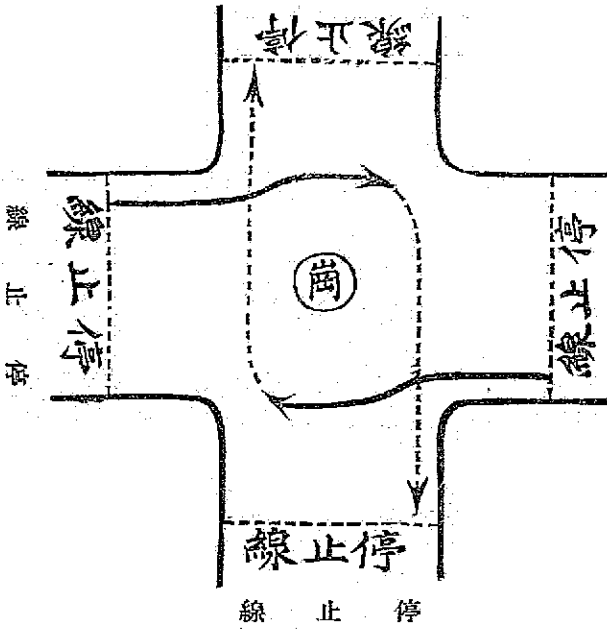
附右轉車輛圖

交通指揮手式（學警班）

停止線

二四

第十圖



與施繼續式交通信號時，關於停止放行之時間，由交通警察士斟酌當時交通流動繁簡之情況，隨機應便，但最長時間不得逾五分鐘，務須注意！

第四節 交通警察士應注意事項

一、凡警士指揮交通時，應注意左列姿勢：

頭頸端正，目光向前注視來車及行人。

胸廓挺直，姿勢須正確。

全身均須表顯出莊嚴活潑之精神。

二、交通警察士所持之指揮棒，不准舞弄或挾於腋下。

三、交通警察士所佩着之制服鞋帽及裝械，務須特別要求整潔劃一。

四、交通警察士，在指揮時，遇有長官經過，不必敬禮。

五、交通警察士，遇有政府要人或本管官長或外國官員車輛經過時，得用立正姿勢指揮，以

表敬意。

附交通指揮手式及教練口令修正要旨

交通指揮手式（學警班）

一 本局管理交通規則內所規定之指揮手式，及警察教練所各區署之教練口令，均係徒手姿勢，現在已經使用指揮棒，故按實在情況，加以修正。

二 本案乃以教練心得，及參酌實施上之便利，對於原有姿勢，略加變更。

三 此次修正部隊教練時，擬用疎散隊形，廢除原有開隊開步，歸隊開步之口令，以求簡便。

四 交通警士，勤務大多繁忙，立正指揮，易感疲勞，且要求過嚴，狀態呆板，亦易流入機械形勢，況態度是否莊嚴，姿勢是否正確，亦不在乎立正與否，故此修改為兩足離開式，以期指揮之便利，及姿態之自然，並減少疲勞，精神上則可增加充沛，再交通警士，亦為國家之官吏，立正乃係所行之敬禮，見有汽車駛來，無論所乘何人，先須敬禮，然後再執行職務，揆之身分，似有未合，此又擬更立正指揮姿勢附帶之理由。

五 第二圖停止後方來車手式，徒手時則係左臂平伸，現在加用指揮棒，若仍使與臂平，則不特持之不便，且不美觀，故明示指揮棒微仰角度，以資遵守，而昭劃一。

六 第四圖指揮右轉車輛手式，（用大迂迴）交通警士向右轉所用手式，徒手時則左手臂曲向上舉，與大臂應九十度之直角，現在加用指揮棒，若仍採用原姿勢，則有第五條所述不便之情形，故改用彎曲式，並明示角度，以免紛歧。

七 確定指揮棒之名，以免除指揮棍之俗稱，且含有棒喝之意。

八 交通警士，當指揮車輛時，見有官長車輛經過，修正案得改用立正姿勢指揮，不特表示敬意。且有彌補在指揮交通職務時不行敬禮之缺陷，因以往普通指揮，均用立正姿勢，則在此場合，無從表示敬意。

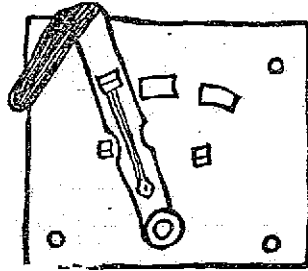
九 此次修正案，雖較原有徒手姿勢，不無變更，但乃係大同小異，且各區署，事實上多有實行者，從事訓練，不感困難，若再能對於交通警士，為嚴格之遴選，適當之支配，必易得精神活潑，指揮自如，手式劃一之功效。

使用三色交通指揮信號燈訓練方案。

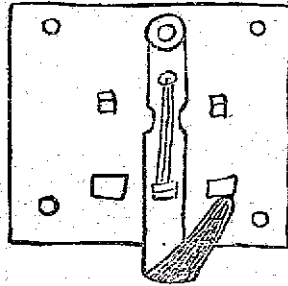
1. 交通警士使用電鈕的時候，總要先明瞭使用的方法，紅綠黃三色的部位，都要記清，使用時自不致錯誤。

如圖

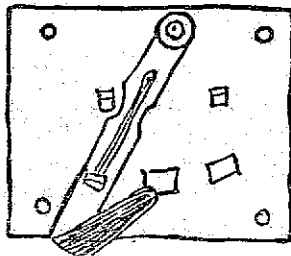
交通指揮手式 (學警班)



此表示南車之南行，北車之北行，東車之東行，西車之西行。



此表示在四向均黃燈時，各車均須停止，待機。



此表示東車之東行，南車之南行，西車之西行，北車之北行。

2. 指揮時要看清四圍車輛情形，普通以車輛速度，及到達先後作先後放行的標準，至於軍用車，消防車，警車，衛生救護車，同要人車輛，應當儘先放行。
3. 黃色燈是中間信號，含有緩衝的作用，使用的時間，應當比紅綠燈為短，但必須使在

馬路交叉點上的各項車輛完全駛過，以免交通上發生混亂狀態。

4. 在使用時動作須靈敏，以免誤事；機件更應時常注意，遇有損壞，趕即用電話通知修理。

5. 行人通過馬路，須於開放紅燈時行進，如有不遵照這種燈光信號的，應即取締糾正。

6. 在取締糾正車輛行人時候，態度言語，總要和平爲是。

交通指揮手式終

運掌術

開始由立正姿勢氣沉丹田不必用力順其自然姿勢下額收回兩目向前平視

第一式 左托右推

練法 將左腿向前一步 左手上托過與頭頂 右腿向前一步 與左足靠攏 兩腿下灣 小腿須直 大腿要平 同時右手向前猛推 手與肩平 手心向左前方 目向手
用法 設敵人迎面擊我 應用左手上托 右手向敵之前胸猛推

第二式 右托左推

練法 將右腿向前一步 右手上托過與頭頂 左腿向前一步 與右足靠攏 兩腿下灣 同時左手向前猛推
用法 設敵由右方猛擊 應將右手上托 左手擊敵脅部

第三式 右切掌

練法 將右手由頭頂上向前方猛切 右臂伸直 四指靠攏大指折曲 右手抽至左脅
用法 設敵由前方雙手撲我 應將左猛後撤半步 用右手掌向敵之肘部猛切

第四式 左探掌

用法 將左腿向前一步 兩足靠攏 兩腿微曲右手下沉 左手由脅部向前猛探 手心向下
左手

用法 設敵用左手向我前胸擊打 應將右手下蓋敵之手腕 隨時左手向數咽喉猛探

第五式 靠身掌

用法 將右腿向前一步 右手向右前方猛靠手臂伸直 手心向上 左手由前向後猛撩 大
指向下 目注右手

用法 設敵人用左手 向我頭頸攏抱 敵向前胸帶領 應用借水行舟 右手向敵膝頸猛撩

第六式 分崩掌

用法 將兩手懷中抱月右手左上手下 兩足尖向左撇出 兩手分崩 左手微曲 掌心向下
右手後撩 兩腿成左弓右登

用法 設敵左手按住我手 向懷中猛帶 應乘勢搗敵前胸

第七式 右刁左震

練法 將右手上刁 身隨右轉 左腿提起向右前方半步 足根提起足尖落地 左手由左方轉於前方猛震 掌心向上

用法 設敵由右方用右手擊我背部 應用右手刁敵手腕 左手由上方向敵肘部猛震

第八式 左滾掌

練法 將左腿向前一步 左掌向前猛滾 手心向下 右手根隨左腕手心向下 兩手成左弓右登 目注左手

用法 設敵用右手擊我右肩 應用左刁左震敵人又用左手敵我頭部 將左手向敵胸滾打

第九式 吸閉掌

練法 將左腿抽撤半步成騎式 兩手吸閉胸前左掌心向外 右掌心向內 目注手

用法 設敵擊我肚腹 應用兩手向肘部吸閉

第十式 左蓋右撩

練法 將左腿向左前方半步 右腿根隨兩足靠攏 兩腿下灣小腿直大腿要平 右手撩左手下蓋 目注平視

用法 設敵用右手探我咽喉 應右腿後撤半步 左手下蓋 右手背向敵之陰部猛掠

第十一式 單鷄獨立

練法 將右腿後撤半步 左腿提起大腿平足尖向下 左手停於左膝外手心向外 右手托過

頭頂手心向前 目注前視

用法 設敵人踢我左腿 應右腿後撤半步 左足提起 敵足自然踢空

第十二式 掛劈坐盤

練法 將左腿向前半步 右腿向前一步 再將左腿撤至右腿後 兩足成丁字形 兩腿下灣

成坐盤式 兩手向左後方猛掛 隨時轉過頭頂向前方 雙手猛劈

用法 設敵擊我左脇應用大指向敵腕猛掛 隨時翻滾向敵 面部猛劈

第十三式 轉身托探

練法 將兩足尖提起身向左後轉 成左弓右登 左手托過頭頂右手向前猛探 手與肩平

用法 設敵用右手泰山壓頂擊我天門 應右手上托 右手探敵之咽喉

第十四式 左閉掌

練法 將身向右後轉 右腿向左後方撤半步 左手向前猛閉 手指向上 右肘靠於左脇

用法 設敵人用右手擊我面部 應右腿後撤半步 左肘向胸前猛閉

第十五式 右閉掌

練法 將左手下沉 左腿後撤一步 右手向胸前猛閉 手指向上

用法 設敵擊我左脇 應左腿急撤 右手閉敵肘

第十六式 右沉左突

練法 將右手下沉 左手由左脇向前方猛突 兩腿成右弓左登

用法 設敵人用手擊我頭部 應用右手下沉 左手擊敵之脇部

第十七式 抽換掌

練法 將左手抽過頭頂大指向下 右手向前猛換手心向上 兩腿成騎馬式

用法 設敵用左手切我左肘 應將左手抽回 右手向敵猛換

第十八式 慣耳掌

練法 將左足向右足橫趕一步 左手下沉右手向左方猛攢大指向下手心向外

用法 設敵用左足踢我右腿 應急趕一步 用掌尖向敵耳根猛攢

第十九式 翻削掌

練法 將右足向左足橫趕一步 右手由頭頂上向右方翻削 手心向上

用法 設敵用右手擊我耳根 應後撤半步 右掌向敵 左耳根翻削

第二十式 左掂左砍

練法 將左手由右手撤至後方 向右前方猛砍 手心向右肩 左上手上掂手心貼注左腕 左

腿向右前方半步 兩腿成坐虎式

用法 設敵用左手擊我面部 應右腿後撤半步 左手向敵 右耳猛砍

第二十一式 左挑右撞

練法 將左上手挑過於頭頂大指向下 左腿向前一步 右手向前猛撞 手指向上 手心向

前

用法 設敵用右手擊我頭部 應左上手挑右手向敵猛撞

第二十二式 坐盤薄眉

練法 將左腿撤至後右腿後方 兩足成丁字形 兩腿下彎成坐盤式 右手向左方攜盾
用法 設敵用右手擊我左耳 應左腿後撤半步 左手向敵攜盾

第二十三式 右穿掌

練法 將右腿提爲右方半步 成騎馬式 右手沉於左脇 左手由右手上向左方猛穿 手心
向上 目注左手

用法 設敵擊我面 應隨時向前幾步 用手向敵猛穿

第二十四式 截腦掌

練法 將右手由左脇向右方猛截 手心向下 左手下垂 兩足向右方撤出 成右弓左登
用法 設敵應面擊我 應斜撤半步 用手向敵 腦部猛截

第二十五式 坐盤開掌

練法 將左手抽出左脇 手心向上 向右前方猛開 右手翻滾 手心向上 向右方猛開
兩腿成坐盤式

用法 設敵用手撲我胸前 應後撤半步 用手開敵肘腕

第二十六式 下抄掌

練法 將左手滾於頭頂上 左腿向前一步 右手向前猛抄 手心向下 成左弓右登
用法 設敵兩手握我右手腕向回扯領 應順勢向敵之陰部猛抄

第二十七式 後刷掌

練法 將兩腿向右方轉成右弓左登 右手向後方猛刷 手心向下 目注右手
用法 設敵由後方 兩手擊脇部 應斜上半步 向敵耳根猛刷

第二十八式 坐盤斬掌

練法 將右腿向前一步 右腿撤至左腿後 成坐盤式 左手向左下方猛斬 右手靠於右脇
用法 設敵左足踢我左腿 應向右方趕半步 用左掌向敵足面猛斬

第二十九式 托天掌

練法 將身向右轉 兩腿成左弓右登 兩手向上 猛托 手心向天 目注視手

用法 設敵兩手擊我耳部 應兩手向上猛托

第三十式 抄捧猛

練法 將左腿向前半步 右腿向前半步 兩足靠攏 兩腿下灣 兩手分開 向下方猛捧

兩手心合判一處

用法 設敵兩手撲我胸前 應含胸弛背 用兩手心 向敵肘部猛抄

第三十一式 指天掌

練法 將左腿向前半步 右足靠於左足 兩腿直立 兩手用手尖 向上猛指 目注視手

用法 設敵用手向我頭上猛切 應斜上半步 向敵肘外部猛指 敵手自然落空

第三十二式 下蓋掌

練法 將右腿後撤半步 成左弓右登 兩手由上向下猛蓋 手與胛平 手心向下 大指靠

攏

用法 設敵用右手擊我胸部 應用手下蓋 右手向敵 面部猛蓋

第三十三式 剗掛掌

練法 將身向右後轉 左足提起 靠於右足 兩足向右後方偏掛

用法 設敵用手擊我後背 應向上半步 向敵脇部猛偏

第三十四式 左沉右突

練法 將左手下沉 左腿向前半步 成左弓右登 右手向前猛突 手心向左

用法 設敵用右手擊左脇 應左手下沉 右手向前 敵人胸部猛突

第三十五式 左串掌

練法 將右腿向前一步 成右弓左登 左手於右肘下 向前猛串 大指向上 右手靠右脅

用法 設敵用手擊我面 用右手靠敵腕 隨時左手與右肘下 向敵目猛串 右手抽回

第三十六式 右掖掌

練法 將兩足夾向左方撇出 兩腿成騎馬式 左手抽至頭頂上 手心向前 左手向右方猛

掖手心向外 手指向前 目注右方

用法 設猛擊我耳根 應後撤半步 用手向敵脅猛掖

第三十七式 雙抄掌

練法 將左足向右足橫趕一步 兩手向左方猛抄 兩手成十字形 兩腿成左弓右登

用法 設敵用足踢我左腿 應後撤半步 用雙手向敵足猛抄

第三十八式 雙翻掌

練法 將兩手提至胸前 向前方猛翻 手心向上 雙手靠攏 兩腿不動

用法 設敵兩手推我肘部 應將肘順水行舟 隨時將手 向敵面猛翻

第三十九式 白鶴亮翅

練法 將右腿向後半步 成坐虎式 兩手向左右亮翅 手心向上 手與耳平 目注平視

用法 設敵左右方擊我頭部 應雙手左右分開

第四十式 雙手下沉

練法 將左腿後撤一步 右腿撤後半步 兩足靠攏 兩手由上方下沉 歸開始姿勢

四、商 務 印 書 館

二二

警棒練習法

教官尹玉堂編輯

開始左手持棒立正姿勢

第一式 閉刺砸

練法

將右足後撤一步左足跟提起成坐虎式左手向右方閉出手心向上棒作坡形左腿向前一步左腿弓右腿登用棒向前平刺以左足掌爲軸右腿從右後撤一步成騎馬式將棒從頭上向下猛砸與肩平右臂垂直

用法

設敵人用刀向我頭部砍來我將右腿後撤用撤向敵手背閉出同時向敵面部猛刺敵復用刀向我右腿砍來的撤右腿向敵臀部猛砸

第二式 擋封點

練法

以兩足跟爲軸身向後轉成坐虎式用棒由左向前下方斜盪右手棒左手將左腿向前半步用棒向左封出棒作坡形將左腿向左前方半步右足向左足靠攏身向右轉用棒由面前向右猛點棒與肩平

用法 設敵棍從後打我右腿我用棒向敵手部露出敵撤棍打我左肩我用棒向敵人手腕猛封敵翻手打我右脇我撤右腿用棒點敵之手部

第三式 蓋指敵

練法 以左足掌爲軸右足向右後方撤一步成騎馬式用棒從上向下猛蓋復以右足掌爲軸左足從左向後撤一步用棒由前上方向後指出右足向左提趕一步身向後轉用棒從左向下截左足落地右腿一步成弓登式將棒換於右手向前平撩

用法 設敵用刀札我腹部我撤右足用棒向敵手腕猛蓋敵抽刀向我右脇札來我向前一步將棒抽至面前向敵人面部直指敵又札我右腿我將左脇向後趕一步用棒從左向前下方猛截

第四式 技掏抽

練法 將右足向後趕一步成騎馬式右手持棒向左腿外側下按左手輔助右手左足向右前方上一步向腿前弓將棒由頭上壓下猛掏棒作坡形再將棒抽至身之左前方兩臂稍直左腿弓右腿登

用法 設敵用棒擊來打我右腿我將右後趕逃開即用棒向敵之手腕猛技敵抽棒奔我右脇我

左足向前一步用棒搗敵腿之內側敵又照我頭打來我速用棒抽敵之手腕

第五式 掛片削

練法 將棒從右下方往上掛起向前猛打左足向前一步右腿後插成坐盤式以兩足跟爲軸身向

後轉成右弓登式用棒從左向右後方平片將右足撤至左足前成坐虎式同時將棒向胸前

抽削

用法 設敵用刀奔我胸來用棒將敵之刀貼掛同時翻打敵之面部敵左閉臂我頭部我速轉身片

敵之手腕敵抽刀札我胸部我即用棒向敵手抽削

第六式 貼翻探

練法 右腿向前半步左足與右足靠攏將棒向前直貼右腿向前半步成弓登式用棒向左猛翻以

右足掌爲軸左腿提起從左後撤成單鶴獨立式用棒由頭上下探左足落地右腿向前一步

將棒至頭上交與左手身向後轉左足與右足靠攏成立正之姿勢

用法 設敵用刀札我腹部我用棒向敵手腕封舉貼敵刀砍我左肩我開右腿翻棒點敵之太陽穴

敵又砍我左腿我即將左腿抽至後方用棒敵之手背猛探

第七式 撩滾砸

練法 右足向後撤一步身向右轉左手用棒從下向上平撩右腿向左腿後掖一步再開左腿用棒

從前下右向上翻滾右腿向左一步再開左腿用棒從後轉手向下猛砸

用法 設敵用刀砍我頭我撤右腿用棒撩敵之手腕敵上步札我右肩我上步滾棒由敵之面部敵

退步砍我頭項我趕一步用棒向敵臂部猛砸

第八式 劈絞削

練法 左足掌爲軸左足後撤一步用棒從左向右劈右足向前一步左足與右足掌攏同時用棒從

前絞起向左猛打左足向左前方半步足掌爲軸身向右轉成坐虎式用棒由左向左直削

用法 設敵用棍打我右肩我撤右腿用棒劈敵之耳部敵撤棍奔我左脇我向前一步絞棒打敵之

臂敵退步打我右肩我速轉身用棒削敵之手腕

第九式 推抄突

練法 左腿向左一步成左弓右登式兩手用棒向左橫推右腿後退半步左腿後插成坐盤式兩手

將棒向左前方平翻左腿向前一步成左弓右登式用棒向前下方猛突

用法 設敵用刀向我胸部來扎我活左腿用棒向敵胸部猛推敵用刀砍我頭我撤身用棒抄其手腕同時速開左腿向敵之脅部猛突敵後退我即換手持棒仍向其追突

第十式 振打崩

練法 將棒由前向左掛右腿向前一步用棒翻至頭上向右猛振再以右足掌爲軸左腿從左後撤一步成騎馬式用棒向左平打以左足掌爲軸右腿從右後撤一步用棒向右猛崩

用法 設敵從後用槍扎我左_或我活步將槍掛開用棒向其頭部劈振敵右側復扎我咽喉我撤右步向敵脅手猛打敵抽槍扎我右脅我活右腿用棒崩敵之頭臂

第十一式 攢鎖抱

練法 左足由右橫趕一步用棒尖從頭上向左攢左手貼在右脅左腿向前一步右足跟提起身向後轉成坐虎式用棒由頭上向胸部猛鎖再向前突出右足向左一步撤右腿足跟提起成坐虎式兩手持棒直立面前

用法 設敵用刀扎我左肩我活步用棒向敵頭部猛環敵閉開還刀扎我背我速上步轉身鎖敵刀隨即突敵之咽喉敵閃身砍我胸部我活步兩手抱棒向敵臂封打

第十二式 振旋扎

用法 右足向前一步左足提起用棒向右平振左足落地右腿後撤一步成騎馬式用棒向右後方旋打以左足掌爲軸右足向前一步用棒從右向左前方猛扎右腿後撤一步用棒向後猛甩再向前一步身向後轉左手接棒身向後轉左足向右足靠攏成立正姿勢

用法 設敵用刀向我右脇扎來我活步振其手腕敵閃開砍我左腿我開左腿用棒仍向其手臂旋打敵抽刀砍我左肩我亦活步用棒扎其耳部

徒手擒拿法

教官尹玉章編輯

第一式 敵用右手向太陽穴猛擊，我速用左手握住敵人右腕向下翻擰，隨上左步右步緊跟，同時右掌向敵耳根猛切。

第二式 敵用右臂環抱頸部向前猛帶，我速將左腿插敵腿外身向下沉，左臂橫攔敵胸手心向下向左後方猛開。

第三式 敵用手來揪項領，我速撤右腿左肘滾靠敵之右腕將左手猛向後插攔腰，右手向敵咽喉猛扼。

第四式 敵人用右足向右膝猛踢，我速撤右腿用左手托敵足跟右手向敵膝蓋猛按。

第五式 敵人右手向左脇下猛抓，我速將左手扭敵手背左腿倒插同時右手向敵腿外膝灣處猛揪。

自衛術

當犯人正在作案，忽然被警察圍破，或是準現行犯向着警察這方面逃來，在責任上警察不能不上前攔阻，或是犯人已露出破綻，除却攻擊警察別無逃走的方術而有不利用於警察之行為時，在這一霎那生死關頭，警察如在平時有自衛的訓練那就發揮極大的效力不但完成責任，運用自衛術，一方面可以完成逮捕犯人的使命，另一方面還可以保全自己的生命。

(一) 奪刀和奪槍的方法。

1. 奪槍：

2. 救人奪槍

(想定)，犯用右手擎着一枝槍，威脅你的同事時，或搜劫行人，他並沒有知道你在後面時。

(方法)：a. 用右手捉住敵人的槍和手。

b. 用左手捉住敵人的右肘。

c. 將敵人的手，自上向後扯。

d. 收回左足，免得被槍打着。

e. 可收回膝蓋打他的墨丸。

(想定)：如果犯人拿槍的右手，是靠近腰際時。

(方法)：a. 用右手捉住敵人的槍和手。

b. 左手捉住他的右手肘。

c. 將敵人右手連槍自下向後扭轉。

d. 當心你的右足，必須脫離危險界。

b. 正面奪槍

(想定)：犯人正面用槍對着你，或是威脅你的時候。

(方法)：a. 抬起兩手，表現恐慌的樣子，眼看敵人，千萬別看槍。

b. 左手將敵人槍口推開，同時身體右轉離開危險界。

c. 右手自下向上抓住他的槍和手向左邊扭轉。

d. 可用膝蓋打他的睪丸。

(想定)：但有時認爲用右手比較妥當。

(方法)：a. 同樣的抬起兩手，現出很恐慌的樣子，並且眼不視槍。

b. 用右手將敵人槍口推開，同時身體微向左轉。

c. 左手自下向上捉住敵人的槍和手，同時移右手握其右肘。

d. 用兩手之力，將他手向後扭轉。

e. 以右膝蓋打他的睪丸。

c. 背面奪槍

(想定)：犯人在你的背後擊槍威脅你。

(方法)：a. 抬起兩手顯露着很恐慌的樣子。

b. 突然自右向後轉身，右手自下向上作一個搖蕩動作，經過敵人右手之下，

圖 術 (學警班)

二一

在他右肘處捉住他的右前臂。

c. 左手自下向上捉着敵人的槍和手，並向後扭轉，並可用右膝打他的鞞丸。

(想定)：當敵人在你的背後擎槍威脅時，當時情況不容許你自右向後轉身時，則運用下

列方法：

(方法)：a. 同樣的抬起兩手，表現恐慌之態。

b. 突然自左向後轉身，將左臂越過敵人右前臂之上，在身體左邊脇下夾在敵人

右手腕。

c. 以右膝蓋打他的鞞丸。

d. 奪刀

(想定)：敵人右手握着刺刀，向你刺來時。

(方法)：a. 以左手握住敵人右手腕並抬高，使其不能刺下。

b. 以右臂經過敵人士臂之下，向上捉住其手腕。

c. 這時可用左手奪去他的刀，或是用膝蓋打他的鞞丸。

(二) 用警棍捉人法

1. 拿警棍法

a. 以左手握警棍，右手大拇指穿入警棍繩。(警棍繩應長二尺六寸。)

b. 將警棍繩自手背至掌心繞一週。

(附註) 警棍繩可代捕繩用，縛腿肘手頭等部位。

2. 警棍擊人之部位

a. 用警棍打敵人膝下足脛骨，是有效地使敵人痛倒的一個方法。

b. 敵人用任何方法來捉你，或任何方法來威脅你時，用警棍打他的前臂或手腕。

3. 警棍作手拷用

a. 與敵人對面站着，用兩手捉住他的右手腕，這時你的右手在左手之前，將他手臂自左向上擺搖。

b. 自左旋轉身體，背朝着他，頭在他的手臂之下再自右旋轉身體，左足向着他的背後方向走上一歩，同時將他的手，用一個圓圈的动作，放在他的右背上。

c. 左手不動，仍然拿住他的手腕，再用你的右手去抓他的手腕，扭轉他的手腕，靠他的右肩，同時將他的右肘上托。

d. 敵人因不能支持向前僕臥於地，但你仍然捉住他的手和肘，騎坐在他的背上，以右大腿抵住他的肘。

e. 在腰際取上警棍，將警棍繩先套住他的右腕，再將他的左手扭轉在他的背上，並且套入警棍繩。

f. 將警棍旋轉，直到警棍繩已足夠扣住他的兩手腕為止，這時你立起後，用右手拿住警棍，左手還可以扶他起來。

（附註）倘若敵人比較軟弱可運用下列這個方法，使他撲倒。

g. 你在他的對面，略偏右方站着，用左手捉住他的右手腕，虎口朝下大姆指朝左，再用右手捉住他的右肘，虎口朝左。

h. 用力使他的手在他的背上使他的肘朝着你，並將他的手朝上扭。

附註 當你擒住他後，若遇着反抗，可將他的頭向後或向右旋轉，必然能使他降

服。

4. 警棍作挾頸用

- a. 右手執警棍，拇指朝警棍柄，站在你敵人的後面。
 - b. 將棍從敵左手，繞着他的頸項。
 - c. 左臂交叉右臂之上，執着棍頭，將敵人頸項封鎖。
 - d. 兩肘抵牢他的肩後，同時將警棍向後拉。
- (附註) 另外一個用警棍挾敵的方法。就是在敵人的後面，用右手執警棍，自敵人的頸部右邊，穿過左邊，以左手拿着警棍的另一頭，並將警棍後拉，使他仰跌於地。

(三) 用手杖制人法

1. 用手杖制敵人的頸部。

- a. 左手執手杖，虎口向前，站在敵人的右邊。
- b. 右手握敵人右腕，你的手背在前，敵人手背在後。

- c. 將他右手向上抬，同時將手杖穿過他手臂之下，到達他的後頸。
- d. 將杖上提，使敵人身體向下灣。

2. 用手杖制服敵人肘部

- a. 左手執手杖，虎口向前，站在敵右邊。
- b. 右手握敵人右腕，你的手背在前，敵人手背在後。
- c. 將手杖穿過他的臂下肘部，到達他的胸前。
- d. 將杖下壓，使敵人身體向下灣。

3. 用手杖制服敵人陰部

- a. 左手執手杖，虎口向前，站在敵人右邊。
- b. 將手杖穿過敵人兩大腿之間，這時你的右腕握敵右手，你的手背朝前，敵人手背朝後。
- c. 手杖下壓，使敵人身體向下灣。

(四) 徒手防禦敵人攻擊的自衛法

1. 手腕被捉的防禦法——如果你的兩手腕被敵人捉住時。

a 將兩手朝自己身體方向拉並用頭頂撞他的面部。

b 或將手背向上彎曲，手腕向外扭轉。

2. 頸部被扼的自衛法——如果你身後有牆壁。敵人以兩手扼住你喉部的時候。

a 兩前臂自下向上穿過敵人兩臂之中，掌朝外打。

b 以右膝撞其要害。

3. 腰身被抱的自衛法

a 如果敵人和你相對，以兩手抱你的腰，但你的兩手仍然離開時，可以左手壓他頭蓋，右手托他的下顎，以兩手之力，將他的頭，向左扭轉。

b 如果敵人和你相對，並將你手和腰一起抱着時，你可用膝蓋撞他的要害或小腹，足尖踢他的頸骨，鞋底踏他的足背，頭頂撞他的面部，或用任何一隻手抓他的要害。

c 如果敵人在你的身後。將你的手和腰一起拖住時，你可用足蹠踢他的脛骨，

足底踏他的脚背，後腦撞他的面部，或用任何一隻手抓他要害。

4. 牀上被扼之自衛法——當你睡在牀上，敵人突以右手來扼你的喉部時。

a 以右手手心朝下抓着敵人右掌。

b 以左手手心朝左，抓握敵人右手脈門部分。

c 兩手緊握不放，身體突然向右翻身。

5. 警察擒拿法。

a 站在敵人對面，以右手捉着敵人右腕。

b 左足上前一步，左手經敵人右臂肘部之上，再自下面握自己的右肘，這樣

就已經依好警察擒拿。

c 進一步的動作是旋轉你的頭讓你的下巴朝着左肩方向，然後你自己仰跌。

d 正前挾拿法，若敵人用右手或棍棒等自上向下打你的頭部時。

e 你的頭側向左下方，並衝進敵人的右側左臂之下。

f 用右手箍着敵人的頸項，並以左手握住右手腕。

五育拳

目錄

- | | |
|------|-----|
| 第一式 | 雙撞拳 |
| 第二式 | 掖撩拳 |
| 第三式 | 頂肘 |
| 第四式 | 刁砸 |
| 第五式 | 探拳 |
| 第六式 | 棍拳 |
| 第七式 | 撩崩 |
| 第八式 | 左震拳 |
| 第九式 | 右貫拳 |
| 第十式 | 下沉拳 |
| 第十一式 | 挑打 |

第十二式 右震拳

第十三式 左貫拳

第十四式 靠拳

第十五式 掬拳

第十六式 翻掌

第十七式 穿曲

第十八式 撞掌

第十九式 片掌

第二十式 鎖拳

第二十一式 沖拳

第二十二式 打虎式

第二十三式 刁跨

第二十四式 吸打

第二十五式	換拳
第二十六式	托打
第二十七式	截拳
第二十八式	栽垂
第二十九式	開掌
第三十式	削掌
第三十一式	獨立式
第三十二式	雙托掌
第三十三式	扣攢
第三十四式	右反垂
第三十五式	左反垂
第三十六式	旋掌
第三十七式	攔腰掌

國

術

(學警班)

三十一

國術（學警班）

第三十八式 右閉掌

第三十九式 左閉掌

第四十式 托探

開始立正姿勢氣沉丹田順其自然兩手攏拳猛然兩肘後頂兩拳心貼於脇拳與胸平兩當向前平視。

第一式 雙撞拳

練法：左腿向前一步右足提起靠與左足兩腿下彎小腿直大腿平兩拳向前猛撞兩臂伸直拳與肩平兩拳心相對目視於拳。

用法：設敵兩手擊我頭部應將進步兩腿下彎兩拳向敵前胸猛撞。

第二式 掖撩拳

練法：兩足尖向左撇出兩拳懷中抱月右手左手下左腿向左方一步成弓登式左拳向左方猛掖拳心向下腕肘微曲右拳後撩。

用法：設敵用右手擊我頭部應將左腿向敵前一步左腕向敵咽喉猛掖。

第三式 頂肘

練法：兩足尖向右方撇出身隨右轉將右肘向右前方猛頂肘與肩平右虎口貼前胸成右弓左登左拳後撩。

用法：設敵用手向我脖頸擁抱應將右肘向敵前胸猛頂。

第四式 刁砸

練法：右手向右前方猛刁左腿向右方一步左拳由頭頂向下猛砸成騎馬式虎口向上拳與肩

平。

用法：設敵用拳擊我前胸應將右手刁敵手腕左手向敵面部猛砸。

第五式 探拳

練法：兩足尖向左方撇出成左弓右蹬式左拳下沉右拳由左腕上探出拳心向下左拳貼於右

脇。

用法：設敵用右手擊我前胸應將左手向敵手腕向下開出右手向敵前胸猛探。

第六式 幌拳

練法：右拳幌過頭頂抽回耳根左拳托過頭頂腕肘微曲右拳由右耳向前猛探拳心向下拳與

肩平。

用法：設敵用手擊我頭部應將右拳幌左拳上托右拳向敵前胸猛打。

第七式 撩崩

練法：右腿向右後方撤一步成騎馬式右拳托過頭頂左拳向左方猛崩拳與肩平兩虎口相對
用法：設敵用手擊我前胸應將右手貼敵腕下撩左拳向敵脇部猛崩。

第八式 左震拳

練法：右拳由頭頂向右方下沉左腿提起向右方一步成騎馬式左拳猛震腕肘微曲虎口向上
拳與肩平。

用法：設敵用手揪我脖領應將右腿後撤半步左拳向敵腕猛震。

第九式 右貫拳

練法：右足靠於左足兩腿下彎左拳下沉右拳由頭頂向下猛貫虎口向下。

用法：設敵抓我前胸應將右腿後撤左拳震敵腕右拳向敵面部猛貫。

第十式 下沉拳

練法：兩足尖向左方撤出左腿後撤一步成騎馬式右拳由上向下猛沉拳心向前右臂伸直左

手貼右腕。

用法：設敵撲我前胸應將左腿後撤右拳向敵後背猛沉。

第十一式 挑打

練法：兩足尖向右撇出左足靠右足兩腿下彎右拳挑過頭頂拳心向前左拳向前猛打虎口向上左臂伸直。

用法：設敵用手擊我頭部應將右拳向敵手腕挑起左拳向敵脇部猛打。

第十二式 右震拳

練法：右腿向前一步成騎馬式右拳由頭頂向下猛震肘微曲虎口向上左掌抽至左脇。

用法：設敵用拳擊我前胸應左腿後撤半步右拳由上向敵肘部猛震。

第十三式 左貫拳

練法：左足靠右足兩腿下彎左拳由頭頂上向右方猛貫虎口向下肘微曲右拳貼右脇。

用法：設敵揪我脖領應左腿後撤右拳向敵腕上猛震左拳向敵面部猛貫。

第十四式 靠拳

練法：右腿向前一步成弓登式右拳向右方猛靠拳與頭平拳心向上左拳後撥。

用法：設敵用手向我頭頸擁抱應右手向敵脖頸猛靠。

第十五式 掏拳

練法：將身向左方倒右拳抽至面前向下翻滾向右方猛掏虎口向下拳與肩平左拳貼左脇兩

腿成騎馬式。

用法：向敵面部用拳打敵用手上托將拳抽回向敵前胸猛掏。

第十六式 翻掌

練法：右拳抽至胸前向右前方猛翻掌心向上手與腿平或右弓左登左掌貼右肘下大指向上

。

用法：我用手向敵脖頸揪敵用手蓋我手腕應將手抽回翻滾向敵面上猛掙。

第十七式 穿曲

練法：右手向右前方穿出大指向上同時左腿向右前方曲腿與跨平。

用法：設敵用手向我面部打應將手向敵手腕下猛穿敵面部同時用足尖向敵膝蓋猛曲。

第十八式 撞掌

練法：左足向前落地右足靠於左足兩腿下彎右掌向前而猛撞掌心向前指尖向上左手貼右脇。

用法：設敵用右手向我前胸打應將右腿後撤左手向敵手腕下蓋右手向敵面部猛撞。

第十九式 片掌

練法：左腿向左方半步右腿向後方撤半步右手由左方片至右後方將手心翻上上身坐仰式兩足尖在一線目注右手。

用法：設敵用右拳泰山壓頂擊我頭應將右足向前半步左足跟隨用右手掌向敵耳根猛片。

第二十式 鎖拳

練法：將右足提起向左足旁震右手由頭頂上向前前猛鎖兩拳抱胸前右拳上左拳下拳心向胸兩腿下彎大腿平小腿直。

用法：設敵左手擊我頭部用右拳向敵肘腕上托敵用右拳向我前胸猛打應將右拳向胸前猛鎖。

第二十一式 冲拳

緣法：左拳向上冲直虎口向後拳心向右左足提起大腿平右拳抽至右脇成單雞獨立式。

用法：設敵用拳擊我頭部應斜半步用拳向敵腕外猛冲敵手落空。

第二十二式 打虎式

緣法：右足跟坐抽向左方轉左拳落至左膝蓋上肘與肩平右拳托過頭拳心向前肘腕微曲目

向前平視。

用法：設敵用足踢我右腿應將右腿提起隨時用足尖向敵腹部猛曲。

第二十三式 刁跨

緣法：用左掌向前方猛刁左足落地右足向前一步成騎馬式右肘腕向左前方猛跨右拳向上

拳心向胸部拳肘直行。

用法：設敵用左拳擊我前胸應將左手刁敵手腕同時右腿向前一步右肘腕向敵肘部猛跨。

第二十四式 吸打

緣法：兩足尖向右撤出身向後轉右足抽至左足前大腿靠攏小腿拔行左小腿下變右拳向後

吸回左拳向前猛打虎口向上拳與肩平成坐虎式。

用法：設敵用手擊我前胸應將左手向敵腕蓋隨時吸右手左拳向敵猛打。

第二十五式 換拳

練法：右足提起向前一步成弓登式右拳向前打虎口向上左拳抽至左脇。

用法：用左拳向敵胸打敵用手下蓋應將左拳抽回右拳向敵猛打。

第二十六式 托打

練法：左腿向前一步成騎馬式右拳托過頭頂左拳向前猛打拳心向下拳與肩平。

用法：設敵用拳擊我頭部應將右手上托左拳向敵猛打。

第二十七式 截拳

練法：左腿提起向右腿後投成坐盤式右拳由頭頂向下猛截虎口向上左拳托過頭頂虎口向

下。

用法：設敵同時手打脚踢應將兩拳分開托腕截腿。

第二十八式 栽垂

練法：身向後轉兩足尖向左後撤出成左腿弓右腿登兩拳抽至胸前右拳向下猛栽左拳托過頭頂。

用法：設敵用左足踢我腿部應將左腿後撤用右拳向敵腿內部猛栽左拳向敵面打。

第二十九式 開掌

練法：右腿提起向右方一步成右弓左登將右拳抽至胸前張開用掌由下方向右上方猛開掌心向上掌與頭平左掌向後撩。

用法：設敵用拳擊我頭部應將腿後撤同時右掌向敵腕猛開。

第三十式 削掌

練法：左足提起向右足靠攏兩腿下轉左掌托過頭頂掌心向前右掌向左腿外猛削掌心向前。

用法：設敵用脚踢我腿部應將兩腿下彎右掌向敵腿部猛削。

第三十一式 獨立式

練法：右腿後撤一步左腿提起大腿平成單雞獨立式右掌托過頭頂手心向前左手下沉與左

腿外掌心向前肘腕垂直。

用法：設敵用腿踢我左腿應將右腿後撤左腿提起則敵腿即踢空矣。

第三十二式 雙托掌

練法：左腿向左前方一步右腿向前方一步左腿後撤一步成騎馬式左掌托過頭頂掌心向上右臂伸直掌心向上。

用法：敵用右拳擊我頭部應將左掌向上托右掌向敵目猛探。

第三十三式 扣攢

練法：右掌內下翻蓋左掌抽至胸前用拳向右手背向前攢拳心向上右拳靠與左脇拳心向下成騎馬式目注左掌。

用法：敵用手掀我前胸應將右掌向敵腕下蓋左拳向敵前胸猛攢。

第三十四式 右反垂

練法：右掌向右方反垂拳與肩平虎口向上左拳抽至右膀拳心向脇身隨右轉日向右拳成騎馬式。

用法：設敵由後方雙手擊我背部應將右腿左前方半步左腿根隨右拳向敵脇部猛垂。

第三十五式 左反垂

練法：右腿向左方一步左足尖作軸左拳向左方反垂虎口向上拳與肩平右拳貼於左勝成騎

馬式。

用法：設敵右拳擊我頭部應將右腿向左前方半步左腿根隨右拳向敵腹部猛垂。

第三十六式 旋掌

練法：右足尖作軸左腿向右方一步成騎馬式右拳伸直用掌向右後方旋掌心向下掌與肩平

左拳貼左脇。

用法：設敵由後方用右拳擊我背應右腿向右前方半步左腿根隨右掌向敵耳根猛旋。

第三十七式 攔腰掌

練法：左手向左方刁左足作軸右腿向右方一步成騎馬式右掌向前攔掌心向上掌與肩平。

用法：設敵左拳擊我頭部應將左掌刁敵腕右掌向敵脇部猛攔。

第三十八式 右閉掌

練法：右足作軸左腿向右後方撤一步成騎馬式右掌向前閉手指向上掌與肘直掌心向面。

用法：設敵用拳擊我胸部應將左腿後撤右肘向敵肘部猛閉。

第三十九式 左閉掌

練法：將右掌下沉右腿後撤一步成騎馬式左掌向前方閉手指向上掌心向內手肘直。

用法：設敵用拳擊我背應將右腿後撤左肘向敵肘部猛閉。

第四十式 托探

練法：右足提起與左足靠攜左腿向前一步成弓登式左掌托過頭頂掌心向前右掌探出掌心

向下掌與肩平時將右足靠與左足成立正姿勢。

用法：設敵右手擊我頭部應將左掌上托右掌探敵之咽喉。