

舞錦段



王懷琪著

八
段
錦
舞

商務印書館發行

序

編者對於舞蹈一門，全屬外行。擬採吾國固有之健身術動作，編爲中國舞蹈，久有此心。無奈心長力短，不克如願，引爲憾事。幸蒙同學梁志貞女士、奚懷鵠女士、張英毅女士、尤中立君、范玉麟君等不棄，各惠八段錦舞佳作，得成此書。編者亦撰成一種，雖由上海愛國女學體育科十四屆同學，暨澄衷中學校初級小學三四年級生實驗，然魚目混珠，貽笑方家。此書問世，旨在拋磚引玉。區區之心，不外乎發揚國粹，改造中國固有之體育。不當之處，敬請海內同志，進而教之。中華民國十六年八月
吳縣王懷琪識於上海私立澄衷中學體育部主任室。

目錄

上海愛國女學舞蹈攝影

手之部位圖解

八段錦舞第一種

八段錦舞第二種

八段錦舞第三種

八段錦舞第四種

八段錦舞第五種

八段錦舞第六種

目錄

805797



一 之 蹈 舞 學 女 國 愛 海 上



二 之 踏 舞 學 女 國 愛 海 上



三 之 蹈 舞 學 女 國 愛 海 上



四 之 蹈 舞 學 女 國 愛 海 上

中國舞蹈 八段錦舞

手之部位圖解

手之第一部位



第一圖

兩手作弧形舉
於身前。兩手指尖相
距約三四寸。中指與
拇指略屈，餘指伸直。
如第一圖。

張雅敏女士編



手之第二部位



第一 兩臂承第一部位，徐

徐展開，至兩臂左右舉。小

二 臂略向上屈。掌心向下。頭

向左（右）轉。目注視左

三 （右）手。如第二圖。

手之第三部位



第三圖

左(右)臂仍置於第二部位。右(左)臂由第二部位經過前方，徐徐運至額前，作半弧形。掌心向下。頭旋向左(右)方仰起。目注視右(左)手。如第三圖。

手之第四部位



第四圖

右(左)臂仍置於額前不動。左(右)臂由第二部位徐徐運至腹前。臂略屈。掌心向下。目注視兩手之間。如第四圖。

手之第五部位



第五圖

兩臂由身前向額前上舉，合作弧形。兩手相距約三四寸。掌心向下。目注視兩手。如第五圖。

八段錦舞第一種

梁志貞女士編

排列

無論何種隊形排列皆宜。

預備

手作第二部位，如第一圖。

動作

第一段 三十二拍

甲八拍 右足始向右為沙的呀步。(一)

八段錦舞第一種



第一圖

(二)(三)(四)右足向右一步。左足踏於右足跟後。右足再向右一步跳起。左足向左前斜踢出。兩臂由第二部位。在左足踢出時左手作第一部位。如第二圖。(五)(六)(七)(八)兩足跟提起。用足尖由左旋轉一週。兩手徐徐高舉而平下。復第二部位。如第三圖。

乙八拍 左足始如甲相反

行之。

丙八拍 與甲同。

丁八拍 與乙同。

第二段 三十二拍

甲八拍 右足始為麥壽卡

步二次。(一)兩臂前交叉。右足

前斜重踏一步。(二)右足提起。左足向前跳一步。(踏在右足位置上。此時右足提空。)如第四圖。

(三)右足向裏彎。同時左足在本位上跳。(四)右足踢出。左足再在本位上跳。(五)(六)(七)



■ 二 第

(八) 右足向右一步。膝略屈。左足慢屈於右足跟後。右臂作第二部位。左臂作第一部位。如第五圖。

乙八拍 左足始如甲相反行之。

丙八拍 (一)(二)(三)

(四) 左足始向後斜方滑二步。兩臂作第二部位。上體向前傾。右臂由第二部位徐徐運至第三部位。左手叉腰。兩足跟提起。

丁八拍 左起始如丙相反行之。



圖三第



圖四第



第五圖

向後舉。目注視右手。如第六圖左足踏下。右足向前踢出。面向上仰。目仍注視右手。

乙八拍 左足始如甲相反行之。

丙丁十六拍 與甲乙十六拍同。惟

第三段 三十二拍

甲八拍 右足始為搖籃步。(一)(二)(三)(四)右足向右踏一步。左足交叉於右足之右。足跟提起。手作第四部位。右臂在上。(五)(六)(七)(八)右足向前斜踏出一步。左足後伸。右臂向前上高舉。左臂隨左足之方



第六圖

向後轉爲之。

第四段 三十二拍

甲八拍 左足始爲拋加步二次。(一)(二)(三)(四)右足跳。左膝上平舉。足尖向下。兩臂向左右擺動。如第七圖。(五)(六)(七)(八)右足始如法爲之。

乙八拍 如甲。惟旋轉至原方向。

丙八拍 (一)(二)(三)(四)右足向前滑出一步。兩臂上舉。(即第五部位)上體向前傾。同時左腿後舉。右足在本位上連跳三次。(五)(六)(七)(八)左足始斜退後滑三步。右足尖點地。右臂徐徐移至第一部位。

丁八拍 左足始相反行之。

第五段 三十二拍

八段飾舞第一種



第七圖

甲八拍 左足始向前為交換步。(一)
 (二)(三)(四)左足尖向前斜點地。右
 足隨在後亦點地。次換右足向前斜點地。左足
 隨在後亦點地。右手叉腰。左臂作第一部位。如



第九圖



第八圖

第八圖。(五)(六)(七)(八)左右交換為之。

乙八拍 (一)(二)(三)(四)右足向右一步。
 上體蹲下。左足在後。右手作第二部位。左手作第一部位。如第
 九圖。(五)(六)(七)(八)左足不動。右足退後。左手
 作第二部位。右手作第一部位。

丙丁十六拍 與甲乙十六拍同。惟向左為之。

第六段 三十二拍

甲八拍 (一)(二)(三)(四)兩臂交叉。右足



乙八拍 左足始如甲相反行之。

丙丁十六拍 與甲乙十六拍同。

第七段 三十二拍

甲八拍 (一)(二)(三)

(四)兩臂作第二部位。右足尖向
前斜方點地二次。上體略向右傾。右臂

第十圖

始向右前斜方急走三步。同時兩臂移至第二部位。右足跳。左足向前踢出(五)(六)(七)(八)右足向右一步。左足交於右足之右。兩膝屈。兩臂作第一部位。左臂在上。如第十圖。



第十圖

徐徐移至第一部位。左足置於右足跟後。目注視右手。如第十一圖。(五)(六)(七)(八)右足始向右滑三步。左足向前斜點地。

乙八拍 左足始如甲相反行之。

丙丁十六拍 與甲乙十六拍同。

第八段 三十二拍

甲八拍 (一)(二)(三)

(四)右足向前斜方踏出一步。

左足後伸。兩臂由第二部位運至

第五部位。如第十二圖。左足跳右

足交叉於左足跟後。上體向右前

斜方下伏。兩臂由第五部位運至

第三部位。如第十三圖。次兩臂運



第二十圖

至下垂交叉。(五)(六)(七)(八)上體徐徐起。右臂作第二部位。左臂作第一部位。目注視左手。

乙八拍 左足始如甲相反行之。

丙丁十六拍 與甲乙十六拍同。



圖三十第

八段錦舞第一種

奚懷鵬女士編

預備

直立。兩臂向前平舉交叉。頭略向右傾。面帶笑容。如第一圖。

動作

第一段 三十二拍

(一)(二)(三)(四)四

拍 兩足跟提起。右足始由左向後旋

一周歸原位。同時兩手徐徐分開至第

二部位。至(四)拍上左足尖向左側



點地。目注視左手。如第二圖。

(五)(六)二拍 左足跟落地。右足尖點於左足跟之後。兩膝屈。同時兩手由第二部位徐徐移至第五部位。如第三圖。

(七)(八)二拍 (七)右足向右踏出一步。兩手復作第二部位。(八)左足尖點於右足跟之後。兩膝屈。兩手由第二部位徐徐移至第五部位。次八拍相反行之再左右各行一次。

第二段 三十二拍

(一)(二)(三)(四)四拍

左足始為踏跳步。挺胸。兩臂徐徐平組於肩前。如第四圖。



圖 二 第

(五)(六)(七)(八)四

拍 左足始向左滑三步。同時兩手移

至第二部位上振動。至(八)拍上。左

手在第二部位。右臂屈於肩上。左足尖

向左侧點地。右膝屈。同時上體向左侧

稍屈。如第五圖。

次八拍相反行之。再左右各行一

次。

第三段 三十二拍

(一)(二)(三)(四)四

拍 右足始向左為搖籃步。同時左手

在第五部位右手至第一部位。目注視



圖 四 第

圖 三 第

左手掌，如第六圖。

(五)(六)(七)(八)四

拍 向右為搖籃步。同時右手在第五部位。左手至第一部位。

(一)(二)(三)(四)四

拍 向左方為沙的呀步。同時兩手至

第二部位。至(四)拍上。左手至第五

部位。右手至第一部位。如第七圖。

(五)(六)(七)(八)四

拍 同。惟向右方行之。

如法再行十六拍。

第四段 三十二拍



圖 六 第

圖 五 第

(一)(二)(三)(四)四

拍 向左方為拋加步。同時右手叉腰。

左手屈於左肩上。脈腕彎貼在左耳旁，

五指作蘭花勢。如第八圖。

(五)(六)(七)(八)四

拍 向右相反行之。

如法再行三次。

第五段 三十二拍

(一)左足向前點地上體向右

下側傾。同時左臂移至左足尖上方。如

第九圖。

(二)左足尖向左側點地。左臂





(八) 上體向右下側傾。右足側點地。
兩臂在第一部位上。

次八拍相反向右方行之。再左右各行
一次。

第九

作第二部位。同時右臂在第二部位上擺動手
腕。

(三)(四)二拍 同(一)(二)

二拍。惟上體向左下側傾。

(五)(六)(七)三拍 兩臂移至

第二部位上擺動手腕。左足始向左方滑三步。



第十

第六段 三十二拍

(一)(二)二拍 左足始向前為交換步。(足跟提起。足尖支地。)左臂在第四部位。右臂在第二部位。兩臂向上下振動。如第十圖。

(三)(四)二拍 相反行之。



(五)(六)(七)(八)四拍

由左向後轉踏跳步二次旋一周。同時兩臂

由第一部位徐徐移至第二部位。

次八拍相反行之。再雙方各行一次。

第七段 三十二拍

(一)左足向左方重踏一下。右足向

右側點地。

(二)(三)(四)三拍 左足單

足跳三下。兩臂在左側平舉之部位。手指屈伸三次。怒目前視。如第十一圖。

(五)(六)二拍 右足向左前踏下。左足踢跳步。由左旋轉半周至後方。同時兩手在前舉交叉部位上握拳二次。如第十二圖。

(七)(八)二拍 同。惟換右足踢

跳步。由左再旋轉半周。還歸原位。

次八拍相反行之。再左右各行一次。

第八段 三十二拍

(一)(二)(三)(四)四拍 左足始向左為踏跳步。身向左方下蹲。右足屈下左足跟後。兩手由左右下垂交叉作向地面上捧物狀。如第十三圖。目注視地上。



圖 二 十 第



圖三十第



圖四十第

(五)(六)(七)(八)四拍
向上仰視右手掌心。如第十四圖。

次八拍相反行之。再左右各行一次。

兩臂徐徐分開向側上伸。移至第五部位。頭隨右手徐徐

八段錦舞第三種

張英毅女士編

第一段

- (一) 左足向前一步。兩臂側舉。
- (二) 右足向前一步。兩臂上舉。
- (三) 左足向前一步。兩手十指相間組握。
- (四) 十指仍相組握。兩手掌心翻向上托。右足併上。同時兩足跟儘力提起。
- (五) 左足向左一步。兩手十指仍相組握。由上經前仍至上方。臂直。翻掌向前。
- (六) 右足交叉。置於左足之上。兩踵提起。兩臂運至上方須伸直。翻掌向上。同時上體半面向左轉挺胸。
- (七) (八) 與(五) (六) 同。惟向右爲之。

如斯行至十六數。

第二段

(一) 兩足向左右跳開。兩膝全蹲作騎馬式。右手握拳食指伸直。掌心向右。臂向右伸。左手握拳臂平屈於肩前。拳孔向上。臂肘儘力向右挺。頭向右轉。目注視右手食指。

(二) 右拳五指儘力張開。臂由右收回屈於肩前。五指仍屈握爲拳。臂肘儘力向左挺。同時左拳食指豎直。掌心向左。臂向左伸出。頭向左轉。目注視左手食指。

(三) 同(一)

(四) 手足還原。

(五) (六) 左足向左一步。右足側點地。右手叉腰。左臂由身前徐徐運至頭旁。屈小臂於肩。手掌向前。手指貼耳旁。此時腰向右彎。頭向左轉。

(七) (八) 與(五) (六) 同。惟向右爲之。但無須再向右出一步。

再八拍同上。惟在第一拍時。先伸左臂向左爲之。

第三段

(一) (二) 左臂由左向上高舉。掌心向上。五指併緊。指尖向右。左手向上托。右手向下按。同時左足向左爲搖籃步一次。「說明(一) 左足向左一步。右足尖速即交叉置於左足之前。同時左躍起。」

(三) (四) 左臂由左下還原。右臂由右向上高舉。掌心向上托。五指併緊。指尖向右。此時左手掌向下。右足向右爲搖籃步一次。

如斯行至十六數。

第四段

(一) 兩臂前屈於胸前。兩手掌對合擊掌一下。同時左足向左一步。

(二) 左臂側斜上展。右臂側下斜展。此時迫臂向後。手掌向前。頭部徐徐向左轉。同時右足向右併上。

(三) (四) 與(一) (二) 同。

(五) 右手叉腰。左手作半弧形舉於前。左足向左一步。右足側舉。

(六)(七)(八)左足連跳三下。在原地旋一週。
再八拍同上。惟反是爲之。

第五段

(一)(二)(三)(四)兩足尖併立。上體向前彎。兩臂下垂。上體自前經左至後。由右方至前繞環一週。此時兩臂伸直，亦隨身而徐徐繞一週，至前方下垂。

(五)左足向左出一步。同時右足速即踏於左足跟後。左臂下垂於身前。手掌向上。同時右臂由前上方壓下擊左手掌一下。此時上體須向左側。

(六)左足再向左出一小步。(此即交換步。)

(七)(八)與(五)(六)同。惟右足向右爲之。
再八拍同上。惟反是爲之。

第六段

(一)兩足跟提起離地寸許。

(二) 膝仍挺直。頭往上頂。兩足跟再提起寸許。後即放下。復(一)之姿勢。

(三) 與(二)同。

(四) 足跟落地。

(五) (六) (七) 左足始向前走三小步。

(八) 左足跳。右足向前踢。同時上體向右後傾。(卽沙的呀步。)此時兩臂由下垂徐徐運至上舉部位。惟手腕須軟。

再八拍同上。惟在第五拍時。右足始前走。

第七段

(一) 兩足向左右跳開。兩膝屈作騎馬式。右手握拳向右伸出。(手心向下。)左手握拳臂屈於身旁。拳置於腰間。目怒視前方。

(二) 兩腿不動。右拳由右收回腰間。左拳即向左伸。(手心向下。)目怒視前方。

(三) (四) 手足還原。

- (五) 兩臂側舉。作第二部位。左足向左一步。
(六) 右手叉腰。左足尖豎於左脚脚凹處。同時左手移至額前。臂作半弧形。上體略向右側。
(七) (八) 與(五) (六) 同。惟反是爲之。
再八拍同上。惟在(一)時。先左臂向左伸。及至(五) (六) (七) (八) 時。反是爲之。

第八段

- (一) 上體向前深屈。(膝勿屈。)兩臂下垂。兩手握住兩足尖。頭擡起。
(二) 休止。或上體再向前下屈。
(三) 上體徐徐起來向後屈。兩手叉於背後。頭隨體下。
(四) 上體徐徐還原。
(五) 左足向左一步。兩臂側舉作第二部位。
(六) 右足尖置於左足跟後。同時兩膝屈。右臂運至前方。此時上體略向右側。(卽均衡步)。
(七) (八) 與(五) (六) 同。惟反是爲之。
如斯再行一次。此後再行踏足十六數。及深呼吸十餘次。

八段錦舞第四種

尤中立編

第一段 十六拍

預備 兩手叉腰。

(一) 兩手向左前上斜方成弧形。左足向左前斜方踏出一步跳躍。右足向後伸。足尖向下。目視兩手中間。

(二) 休止。

(三) 兩手由前之部位展開。右臂向右平舉。(小臂略屈。手心向前。)左手展至腹前。(臂屈。)同時右足退踏原位。

(四) 右足跳。同時左足收回向左斜方踢出。(頭稍向左。目視左手及左足尖。)

(五) 兩手叉腰。左足在原地爲急踏步。

(六) 休止。

(七) 右足爲急踏步。

(八) 休止。

第二八拍向右斜方如法行之。

第二段 十六拍

(一) 右手向右平舉。小臂略屈。左手向左下斜方舉。同時左足向左斜方踏出。足尖着地。腿伸直。身體稍向左前傾。

(二) 左手由前之部位。移至額前。臂略屈。同時左足向後直伸。足尖着地。挺胸。頭稍仰起。目視左手。

(三) 兩手叉腰。左足向前跑一步。右足再跑一步。

(四) 左足前跑一步。跑時步宜小。活潑向上聳起。

(五) (六) (七) (八) 右手右足行之。

第二八拍同。

第三段 十六拍

- (一) (二) 左手移至額前。臂略屈。右手仍叉腰。目注視左手心。左足始爲搖籃步。
 - (三) (四) 爲急踏步。法以左足踏一步。右足踏一步。左足再踏一步。
 - (五) (六) (七) (八) 右手右足行之。
- 第二八拍同。

第四段 十六拍

- (一) (二) 兩手向左平舉。臂略屈。右手平屈於胸前。頭向右轉。左足始爲交換步。
 - (三) (四) 相反向右爲之。
- 如法行至十六。

第五段 十六拍

- (一) 兩臂作弧形於腹前。手心向下。足尖併攏。
- (二) 兩臂由腹前徐徐展開至左右平舉。小臂稍屈。手心向前。上體稍向左轉。右臂比左臂略

高。目注視左手。左足尖向側點地。

(三) 身向左後轉。頭稍仰起。兩臂由左右徐徐運至額前成弧形。右足尖點地。交叉於左足後。目注視兩手之中間。手心向前。挺胸。

(四) 左足尖轉向前。右足尖側點地。此時上體傾向前，略向右彎。兩手由前之部位，運至左右平舉。臂略屈。頭向右轉。

(五) 與(一)同。

(六) 與(四)同。

(七) 上體向右後斜轉。兩手運至額前成弧形。頭稍仰視。右足跟着地。左足尖點地交叉於右足後。

(八) 與(二)同。

如法行至十六。末拍上還復預備姿勢。

第六段 十六拍

(一) 左足向左前斜方踏出一步。右足向後斜直伸。足尖離地約一二寸。同時左手向左上斜方伸出。手心向上。臂稍屈。右手伸至右下斜方。與右足平衡。身稍向左傾。

(二) 左足跳。

(三) (四) 同 (二)。

(五) 右足向右斜方踏出一步。左足後伸。同時左手移至左下斜方。右手運至右上斜方。手心向上。

(六) (七) (八) 同。

第二八拍相反行之。

第七段 十六拍

(一) (二) 左手向前平舉。手心向下。左足始向左爲搖籃步。

(三) (四) 右手向前平舉。手心向下。右足始向右爲搖籃步。

餘同。

第八段 十六拍

步。
(一) 左臂向前上斜舉。右臂運至腹前下斜方。臂略屈。手心向內。同時左足向左斜方踏出一

(二) 左足跳。右足踢出。即踢跳步。目注視右足尖。

(三) 右臂由前之部位。運至前上斜方。左臂由前之部位。運至腹前下斜方。臂略屈。手心向內。
同時右足向右斜踏出一步。

(四) 右足跳。左足踢出。即踢跳步。目注視左足尖。

(五) 左足交於右足前。膝屈蹲下。身向前傾。兩臂由前之部位。徐徐向左右分開。

(六) 兩手由前之部位。徐徐向下交叉於足前。

(七) 兩手徐徐舉起。運向左右。身體徐徐起立。

(八) 兩手放下。成立正姿勢。

次八拍相反行之。

(附註) 本篇舞蹈。按八段錦次序編成。演時宜先操一節八段錦。後演一節舞蹈。

八段錦舞第五種

范玉麟編

第一段 十六拍

預備 兩手左右手舉。

(一) 左足向左一步。

(二) 右足向左足之左踏一步。同時將身轉背方。

(三) 左足靠於右足旁。

(四) 兩足跟起。

手之部位：(一) 右手徐徐由身前左側向上高舉。(二) 左手徐徐由身前右側向上高舉。

(三) 兩手十指相組。(四) 手心翻向上作擎天狀。

第二四拍同。

第三第四八拍相反行之。

第二段

預備 兩手前平舉。

(一) 左足向左一步。

(二) 右足(足跟着地。膝勿屈。)置於左足跟後。

(三) 左足再向左一步。

(四) 右足尖豎於左足跟後。同時兩膝屈。

手之部位：(一)(二)(三)兩手平置於胸前。至(四)時右手前平屈。左手向左展開。目注視左手食指。作左開弓射鵰狀。

第二四拍相反行之。

第三第四八拍雙方各行一次。

第三段 十六拍

(一) 左足向前斜踏出一步。

(二) 右足向左前斜踏出一步。交於左足之前。同時兩足跟提起。

(三) 右足退歸原位。

(四) 復預備姿勢。

手之部位：(一) (二) 左手徐徐由下而上。至(三) (四) 時向上直伸。右手在下垂部稍作振盪勢。此時成左單舉手式。目注視左手指。

第二四拍相反行之。

第三第四八拍雙方各行一次。

第四段 十六拍

(一) 左足向前一步。右足跟徐徐提起。同時兩手併於身前。

(二) (三) (四) 身首徐徐向左轉。右手徐徐向後展。左手前平舉。此時目望後瞻。

第二四拍相反行之。

第三第四八拍雙方各行一次。

第五段 十六拍

(一) 左足向左一步。兩手相併於身前。

(二)(三)(四)(五)(六)(七)(八) 右足置於左足後。同時蹲下。左手向左平展。右手徐徐由身前自左過頭頂向右展。即在頭頂劃一大圈。至第八拍時，與左手相併於身前。頭、目、身、須依右手的方向而行。作搖頭擺尾勢。

第二八拍相反行之。

第六段 十六拍

(一) 左足由前打右足，佔右足位置。同時右足向後舉。

(二)(三)(四) 左足連跳三下。

手之部位：先兩臂左右平舉。(一) 兩臂徐徐向背後下垂。至(二)(三) 兩拍中間時。兩臂交加於背後。不可停頓。至(三) 時兩臂徐徐向左右平舉。至(四) 時還復原時部位。

第二四拍相反行之。

第三第四八拍雙方各行一次。

第七段 十六拍

(一) 左足向前點一步。同時左手前伸右手手作伏腰狀。身首略向左傾。目注視左手指。

(二) 還原。

(三) (四) 相反行之。

(五) (六) 換向左方。左足向左點地行之。

(七) (八) 換右方行之。

第八段 十六拍

預備 兩臂向左右平舉。

(一) 左足向後左斜退一步。同時兩臂徐徐向下。

(二) 右足向左斜拖去。兩足伸直。上體前屈。此時面向右前斜方。作兩手攀足勢。

(三) (四) 身、手、足、徐徐還原。

第二四拍相反行之。

第三第四八拍。左右各行一次。

經束動作 四拍

依第八段末一動姿勢。

(一) 左足向前一步。

(二) 右足向前一步。

(三) 與(一)同。

(四) 右足向前一步。右手由身下徐徐向前平舉。左手後平舉。

八段錦舞第六種

王懷琪編

排列

一行面內圓陣。

預備

全體左右下攜手。每人之右手攜住右鄰者之左手四指，左手給左鄰者之右手握手。

動作

第一段

甲十六拍 各人均半面向左轉。自左足始，依圓陣線向左跑十六步。惟至末二拍時，轉向圓心

爲原地跑步。

乙十六拍 與甲十六拍同，惟換向右方跑還原位。

丙八拍 左足始爲短跑步向圓心前進。各將攜住之手，由前徐徐運向上方。

丁八拍 左足始爲短跑步向後退歸原位。手由前徐徐下垂。至末二拍時，手均放開。身向右轉立定。變成一行面向排頭之縱隊圓陣。

戊十六拍 操初（中、高）級八段錦第一段。（操法參閱王懷琪著分級八段錦。）

己十六拍 各以左足始，依圓陣線向前跑十六步。跑時兩臂向前後振盪。宜取自然之勢。惟至末二拍時，由右轉向排尾方向。

庚十六拍 與己十六拍同。至末二拍時，轉向圓心爲原地跑步。左右攜手，接演下段。

以下七段，除戊之十六拍之動作，換操八段錦一段外，餘皆做此行之。八段演畢，宜行深呼吸十六動。

商務印書館

本書校對者股彥常

傳

52
101091
41

101091

(A)

