

編譯張玉

訂
正
八
段
錦

商務印書館發行

1167
4822.9
6

訂正八段錦 題詞

八段錦中國舊法也五君
以齊之者有恒遂獲奇效
然則法無新舊悠久所以
成物斯則理之可信者也

江德



3 2169 7564 3

強國之本

此編既出余未及讀而一殺青乎
胡憐邇之有句余向著者索書者斯
如其可貴也

二十九年 蒼天浩劫 人心不古 錦錦 謹啟



尚武精神

王君懷琪著

八段錦一編中

法精在體操

界別開生面

中爰題四字

以贈 陳佩珍



古者練身術有由功功八段
錦強功之初步也王君
懷琪以作操方法番解
而說明之可謂通今知
古者矣 蔣維喬



至簡之法而得至深
之理至淺之功而得至
深之效此身國柔術之
所以新於近世諸般
體育也 王君特推陳出新
新改編口今以便於學校
團體之操演遂能流行一
時居時之味 王君之功



保存國粹

訂正八段錦 題詞

懷琪老弟手編八
段錦一書苦心孤
詣其實驗於茲二
三載矣別開生面
誠體操界中得未
曾者也謹贈四字以
誌欽

愚仲徐一冰識

三



八段錦 為國粹 體育之一種 國研究者
 鮮遜改淫滅不窮 懷珠因學有志
 操編本新學說 采舊方治鑄冶一爐蔚
 然去南若 弄君者謂之為國粹體育
 專家誰曰不宜

民國六年七月十日同學中弟武進孫 校

楊斌先生為題

自強不息

士一書

齊

揚我 國光

此幅除京師諸報外，王君謀
研究國政者，石心焉，以石
一段，特為我政府事，其
以維我國，其生為吾人，多一
昔，吾人以此為
民國六年五月，仲夏，王君
陳鐵生題

我武 維揚

王君懷琪為吾精武
同學，比以手訂八段錦
見示，喜其能作武術
先河，為署數言，作無
量頌
民國六年五月，仲夏，新會
陳鐵生題

萬法 歸宗

法無古今，今人所謂
維揚，即華陀氏所
謂禽獸舞也，支流四
溉，必溯本源，無南燕
北都，為武術精研，其
衍殊途，同歸同學
王君懷琪君之編八段
錦，即本此意，特為數
言，俾派別得以沉澱
一氣，國家不足強也
民國六年五月，夏，香山
盧璋昌識

疆種 保國

種不強，國焉可保，天
授之既，日烈一日，吾人
尚歸，其生，孝，孔，唯，廣
色，足，好，可，衣，執，甚
王同慶懷琪君手訂
八段錦，引以公世，欲諸
種，保國之妙方，其帝
子孫，欲云為，守，而，常，以
是，若，身，前，喜，也，願，與，國
人，共，勉，之
民國六年五月，中夏，三水
周傳三題

訂正八段錦 題詞

余身不知運動體曰以弱節在
 京師間習孫唐啞鈴則疾其節
 目繁重費時太多終不獲持久
 及交王君揚其所編八段錦習
 之曰僅費十分鐘行之一年體
 以嗚未大增亦皆曰病容盡去
 則以其輕而易舉不致如勒之
 旋作疲瘵也王君之書將再付
 梓余受意深敏進數語報之亦
 以告國人之羸弱似余者也

丁巳初夏燕燕項浙方

自斯巴達之初體育以譽於國民
 尚武精神為各國踵而行之後
 灌東而中國之教育亦遂增添
 一科焉其實中國之有體育
 舊矣即金身大要中亦載於段
 錦是也
 懷祺先生體育之專家也乃將
 是書重訂而行於世以為教育
 之一助厥功偉矣因綴數語以
 誌敬佩
 白在少之三辰

序言一。

體育之不興於中國也久矣。曷爲而不興也。由練身之術不講也。泰西各國於練身之術。日益求精。獨吾國則固有之術。棄而不習。新法茫無所知。以致疾病日侵。人種日弱。豈不悲哉。八段錦。中國練身舊法也。淺近易行。功效宏偉。其意旨與生理合。其玄妙與拳術通。洵練身之良法也。苟人人依此而行。晨夕習練。施之以專。持之以恆。則吾國體育。其庶可振興乎。王君懷琪編印八段錦見贈。余嘉其有強種之志。爰書數言於簡端。蔚芝唐文治題。

序言二。

莊子吹呴呼吸。吐故納新。熊經鳥伸。爲壽而已。此爲論運動術之最古者。華陀亦曰。熊經鴟顧。引挽腰體。動諸關節。以求難老。意當時必有專書詳述之者。而今無聞。蓋體育之道不講也久矣。邇年習於歐風體操運動之說。始人

人能言之。而我國近世所傳易筋經八段錦諸書。亦稍稍爲人演述。八段錦尤簡單易行。收效絕捷。惜俗本訛謬。稱重者鮮。王君懷琪乃身力行。出其數載之實驗。訂正而刊之。動靜兼賅。內外交養。吾不知視古法奚若。要足爲體育之津筏無疑也。學者苟能習之以漸。持之以恆。由是而強其體。強其種。以強其國。庶無負王君殷殷訂正之苦心也乎。

中華民國六年七月余 沉謹識

序言三

近世西學東漸。士子趨新。而吾華固有之拳術。獨盛行於今。國粹不絕。非幸事歟。王君懷琪。以是術授弟子。衍八段錦譜成書。示余屬序。其書宗旨。都與歐美體育學相暗合。既相合焉。自當同生效力。宜乎王君游是藝有年。筋骨已轉弱爲強。是書述其心得。刊以公世。有欲健體者乎。按是冊而力行之。亦

一道也。俞鳳賓序

序言四

吾國之有八段錦。由來舊矣。余竹馬之年。輒喜演習。顧有圖無解。於其精義之所在。懵如也。歲甲午。譯述孫唐氏之體操。名曰實驗却病法。迄今二十餘年矣。時以不得八段錦之詳解爲憾。王君懷琪習八段錦有年。筋肉弛緩者。日以堅栗。臟器薄弱者。日以強韌。昔故文弱書生也。一變而爲體育大家矣。會將平日所得者。著爲八段錦圖解。俾閱者一覽瞭然。無闇中摸索之苦。且喜與余譯之實驗却病法。可互相發明也。爰書數語於簡端。

無錫丁福保識

序言五

吳縣王君懷琪。體育家也。在吾校執教鞭者有年。歷任中學及小學各級體

操。平日指揮生徒。以身率教。俯仰進退。姿勢雄峻。知其研究體育有素。迥非尋常體操教員可比。近出所著訂正八段錦見示。乞序於余。余至是益恍然。君之所得力者。爲能集合古今中外體育之原理。而融會貫通。以達完全之目的。吾校學生。自本學期以來。按晨操練。無時或間。筋骨強健。精神活潑。其功效固甚偉也。嗚呼。處今日弱肉強食。優勝劣敗之世。養成國民健全。實爲當務之急。此書而能風行於世也。則吾共和國民。庶幾能人人健全歟。

民國五年六月慈谿葛祖蘭錫祺序於上海澄衷中學校教務室

序言六

八段錦一卷。傳自宋人。晁公武郡齋讀書志入諸神僊類。云不題撰人。蓋吐故納新之術也。馬端臨文獻通考經籍類同。其實吐故納新。卽今人之深呼吸。而八段錦則爲柔輦體操。皆衛生之要義。與神僊無預。惜古人不知衛生。

見一涉養生家言。卽謂爲求神僊之術。屬諸道家。儒者弗取。其亦誤矣。詎誨素喜八段錦。雖未深造有得。覺於鍛鍊身體。不爲無功。舊傳有南北二派。動作姿勢略異。而殊涂同歸。今讀王君懷琪所訂正者。乃衍南派之傳。王君未鍊八段錦時。瘦瘠逾恆。旣鍊後。肌肉堅實。恍若兩人。足見收效之大。乃以所能著於本書。詳加圖說。以惠同胞。並冀保存國粹。與西方所傳柔輭體操之法。并行而不悖焉。世有欲講求運動。以保健康強體魄者。按圖鍊習。持之以恆。則此書雖小。獲益則鉅。民國六年四月范禕書。

余君大顛。出示明高濂刻本八段錦。每段一圖。後附陳希夷左右睡功圖。圖中人皆古裝。疑此卽郡齋著錄之本。其所謂八段者。以五言詩若干句表著之。多重吐納而少操鍊。且皆坐而非立。與今世所傳七言詩八句者不合。蓋七言八句。固柔輭體操兼療病體操。不得入諸神仙家也。因題王

書。再附著此說以質王君。而誨又記

自序

八段錦爲吾國固有之健身術。法分南北兩派。南派姿勢動作。有立式。有騎馬式。方法簡單。故易於學習。北派則多騎馬式。故複雜而難練。南派有文八段武八段兩種。文八段多行坐功。非盡人所能學習。既多偏頗之弊。又不合於生理之旨。惟此武八段習之較易。而運行之功能。上自首端。下逮趾末。無不遍及。以之爲鍛鍊。內可健強其肺腑。外能堅固其筋骨。倘能按日習練。不輟。其收効之宏。定非淺鮮。初版未滿一載。竟已告罄。茲特再版付梓。增加圖說。又承名賢寵錫題序。殊爲拙著生光。然編中不妥之處。自知難免。惟望同志有以教我。

編者識

PREFACE

訂
正
八
段
錦
序
言

My friend Mr. Wang Wai Gee presents herein a very old series of Chinese calisthenic exercises. Just how long the sons of China have been developing themselves by these movements it is impossible to say, but it is at least two hundred years, therefore antedating anything of the kind that we of the West know about. It is the desire of Mr. Wang to revive this old physical training, and the effort is to be commended. With the new athletic propaganda coming in that which is good in the old should not be lost; that which is not good should be readapted to the new conditions.

七

As calisthenic movements these exercises fall largely into the class of what we know as tensing movements, in which antagonistic muscles are kept contracted during any movement. As such they are adapted mainly to the special purpose of rapid development of the surface muscles of the body as indicated by Mr. Wang's splendid development, without sufficient relation to the maintenance of organic

PREFACE

vigor. Since the average man in the daily walks of life is more in need of the proper functioning of his vital organs than of large and strong muscles, these exercises will appeal mostly to that special class of men who are seeking large muscular development.

訂
正
八
段
錦
序
言

Many of the position have corrective value, in that they tend to counteract bad posture, but in some of them there is too much emphasis put upon the muscles of the front of the chest at the expense of those above and behind the shoulders. However, this drill used in connection with informal types of work, such as games, athletic events, and light gymnastics to counteract fixation of the joints, and to develop agility, will bring good results. After all, the great thing is to take some form of exercise, and if Mr. Wang succeeds in stirring up more of his fellow countrymen to abandon their present habits of inactivity he shall have done well.

八



CHINESE YOUNG MEN'S CHRISTIAN
ASSOCIATION.

SHANGHAI, JULY 15, 1916.

凡例

- 一本編所載之運動法。爲國粹體育之一。計有八節。故名八段錦。前曾刊印行世。今重加釐訂。攝影製圖。再版以饗學者。
- 一本編已由 教育部審定。作爲課外運動之參考書。
- 一八段錦原圖。今特附刊於後。以存其真。並供學者作新舊式之比較。
- 一此種運動。極合於家庭與學校之練習。
- 一此種運動。無論老者、少者、強者、弱者。皆可斟酌能力。依圖練習。不費時間。不需地位。簡單易行。爲他種運動所不能及。
- 一此種運動。便於學校早間會齊全校生徒之操練。每節之後。可參加深呼吸三四次。費時不逾十分鐘。而得益殊宏。

訂正八段錦目錄

| | |
|--|---|
| 中華精武體育會創辦人攝影 | 一 |
| 上海澄衷學校 <small>赴縣立高小第一次聯合運動會</small> 八段錦攝影 | 二 |
| 上海尚公學校 <small>丙辰年秋季運動會</small> 八段錦攝影 | 三 |
| 上海梅溪學校 <small>赴滬海道公立高小第一次聯合運動會</small> 八段錦攝影 | 四 |
| 編者體格今昔之比較攝影 | 五 |
| 編者八年鍛鍊成績之試驗日 | 六 |
| 編者全身之筋肉攝影 軟腰式 | 七 |
| 腹部呼吸與運氣式 | 八 |
| 倒立式(兩種)一字式 | 九 |

訂正八段錦 目錄

| | | | |
|-----------|--------------|-------|---|
| 學者須知 | 呼吸法(附圖一) | | 一 |
| 八段錦原圖 | | | 一 |
| 預備姿勢(附圖一) | | | 一 |
| 第一段 | 兩手擎天理三焦(附圖二) | | 二 |
| 第二段 | 左右開弓似射鵰(附圖七) | | 五 |
| 第三段 | 調理脾胃單舉手(附圖一) | | 二 |
| 第四段 | 五勞七傷望後瞧(附圖一) | | 四 |
| 第五段 | 搖頭擺尾去心火(附圖三) | | 六 |
| 第六段 | 背後七顛百病消(附圖二) | | 九 |
| 第七段 | 攢拳怒目增氣力(附圖二) | | 二 |
| 第八段 | 兩手攀足固腎腰(附圖五) | | 四 |

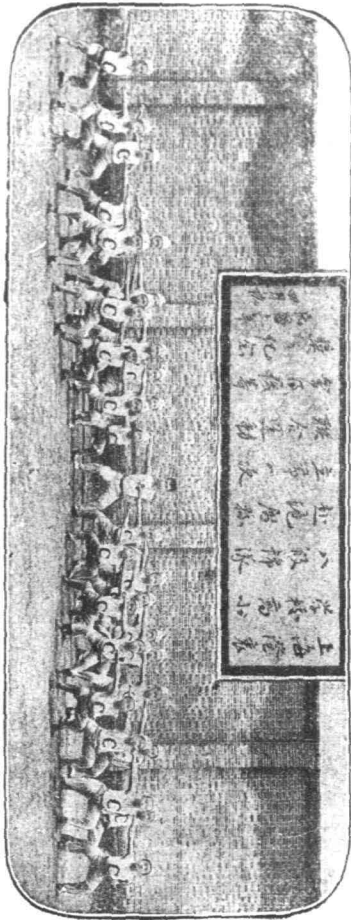
熱心 武術 保存 國粹 創辦 中華 精武 體育 會三 公之 玉照



陳君公哲
姚君蟾伯
盧君偉昌

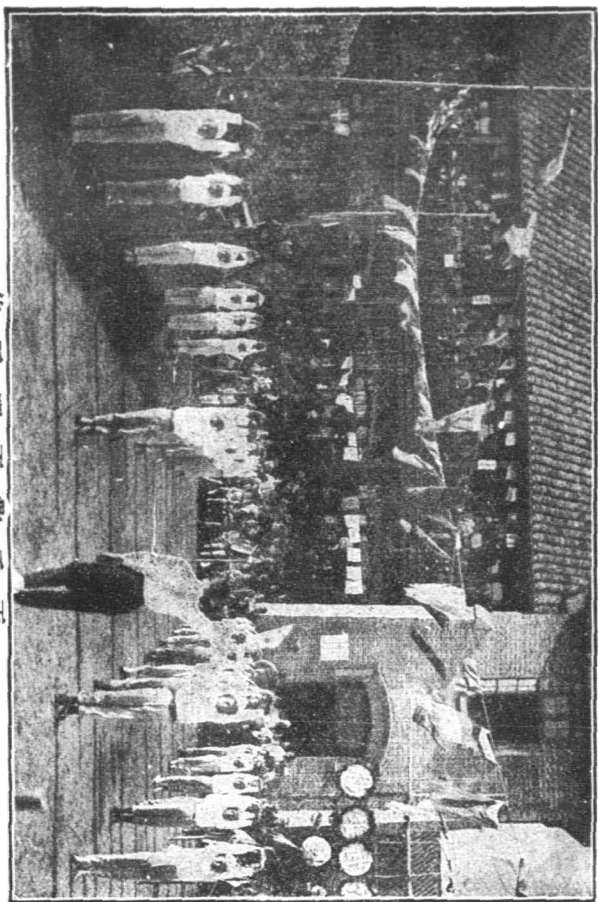
訂正八段錦

訂正八段錦



力氣增日怒拳攢

上海商務印書館私立尚公學校丙辰年秋季運動會攝影



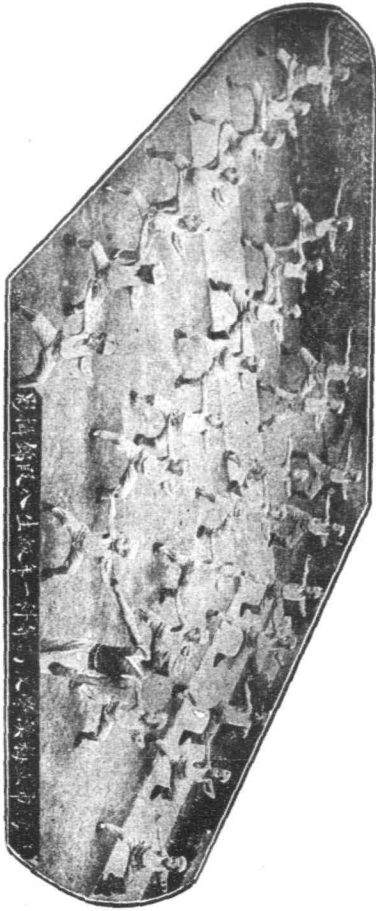
錦段八正訂

南手擊天理三集

三

訂正八段錦

四



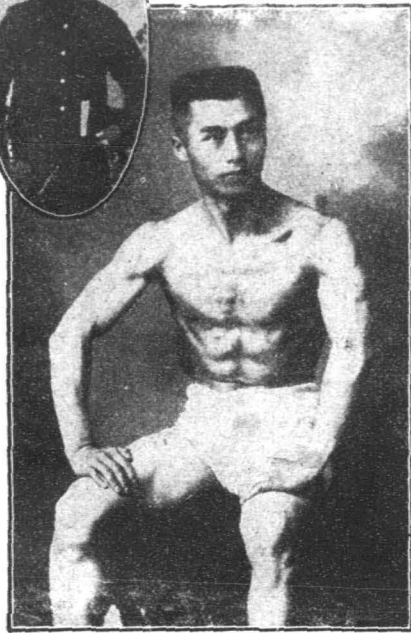
鳴射似弓開右左

訂正八段錦

昔日編者



現時編者



編者體格之比較

編者八年鍛鍊成績之試驗日

民國六年五月三十日。爲編者試驗鍛鍊成績之紀念日。亦卽編者由危險之中。而得完全生命之時日也。考其轉危爲安者。蓋由八載鍛鍊身體之功所造成。否則其危殆情狀。卽幸免於傷命。亦必成爲殘疾之人矣。可危哉此日也。今乘本編再版。編餘之時。附述一段小史。勸諸君萬弗以研究體育爲無効。鍛鍊身體爲無益。殊不知身履險境。大可賴以保全生命者也。是日編者課畢返寓。因事登曬台。不料台之中樑。年久朽爛。驟然斷折。台坍人墜。自上落地。高有三丈。幸而身體健強。未甚重傷。然次日卽被二豎糾纏。約有四十八時。始復原狀。追溯此種滋味。如他人處之。決不能如此之安全。苟非有八載鍛鍊之功。當亦不能若是。編者經此一跌。對於鍛鍊身體之決心。較諸從前。亦隨之一跌而晉一層矣。誰謂研究體育。僅能免除疾病而已耶。

編者全身之筋肉



軟腰式



錦段八正訂

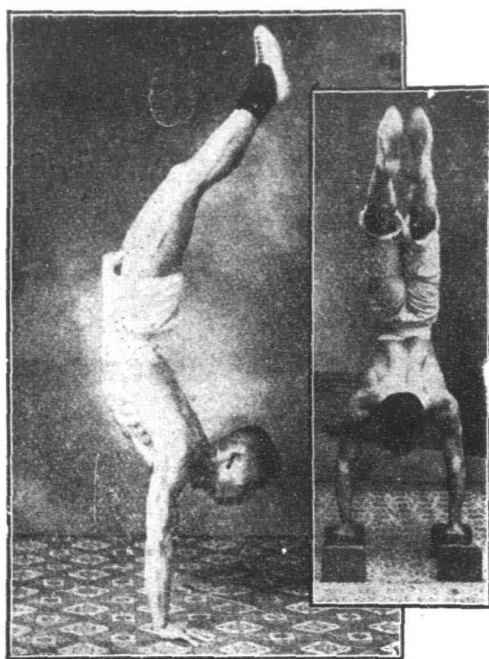
訂正八段錦
腹部呼吸式



式氣運部腹

訂正八段錦

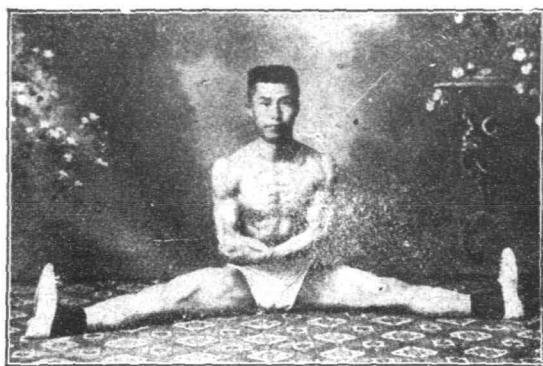
立倒之上台平上橋天



平行槓上之倒立

九

一 字 式



按以上軟腰、腹部呼吸與運氣、倒立一字式諸圖。本非在練習法之內。爲編者所能之技術。仿泰西體育書之法。振我病夫之威。洗去老大之辱。故刊於編中。務望學者諸君。可勿練習。

學者須知

一 此種練習。學者於早晨起身之後。及晚間臨睡之前。宜按日行練兩次。其功效。能穩健步武。增能消化。強壯筋骨。活潑精神。

一 此種練習。與田徑賽運動有密切之關係。如第六段與第八段。可爲跳高之預備。第二段與第七段。可爲擲鐵球與長跑之預備。

一 此種練習。初學時可分段練習。久之再連合行之。練習次數。宜視學者程度之高下。而增加之。每段之(一)

(二)(三)(四)即爲一次。

一此種練習行時不宜迅速。每分鐘約行十次。

一此種練習於初學時難免發生四肢筋骨酸痛之現象。學者萬弗因此灰心。練習尤宜積極進行。一月之後自能不覺其困難矣。學者勉之。

一練習時面向東立。宜靜心一致。切忌胡思亂想。及用力過度。否則非徒無益。且易受害。如能對鏡演習。則姿勢尤易矯正。精神亦不易紊亂。

一於練習之前二十分鐘時。學者略進麵包或餅乾一二片。牛乳或豆乳熱水一杯。以作胃內消化輸出之預備。一練習既畢。須緩步環行數週。以舒筋骨。再行深呼吸十

數次。呼吸法列後。然後以毛巾浸冷水絞乾。用兩手替換摩擦全身。再以乾毛巾如法摩擦。至皮膚發出紅色而止。穿衣後身體必異常暢快。精神亦活潑煥發。

呼吸法

呼吸之重要。呼吸爲人生所不可缺少之事。如三日不飲不食。尙能生存。若數分鐘不呼。不吸。必致於死。

故呼吸之用。實人所不可須臾或離也。呼吸之功效。能排洩肺內炭氣。吸收外界養氣。使血液得良好之循環。否則炭氣不泄。肺之能力漸見薄弱。呼吸短少。肺量促狹。必成癆瘵。可不畏哉。

呼。吸。之。宜。宜。行。於。清。潔。幽。靜。及。多。植。樹。木。之。處。不。宜。行。與。不。宜。於。煙。濁。囂。塵。之。所。

宜。向。陽。光。而。行。不。宜。於。陰。濕。處。行。之。

宜。由。鼻。孔。呼。吸。不。宜。用。口。呼。吸。

宜。緩。徐。呼。吸。不。宜。猛。力。而。行。

宜。裸。體。或。袒。胸。行。之。不。宜。多。穿。衣。服。妨。害。四。肢。之。活。動。

宜。於。心。神。貫。一。不。宜。於。思。想。散。弛。

宜。於。行。前。十。分。鐘。時。略。進。飲。食。不。宜。於。空。腹。及。飽。食。後。而

行。之。

呼。吸。之。初。行。呼。吸。不。妨。先。用。口。吐。出。肺。胃。中。之。濁。氣。惟

方·法·

以三次爲限。三次之後。用鼻孔將外界新鮮空氣徐徐吸入肺部。斯時兩肩略向後。胸部卽提

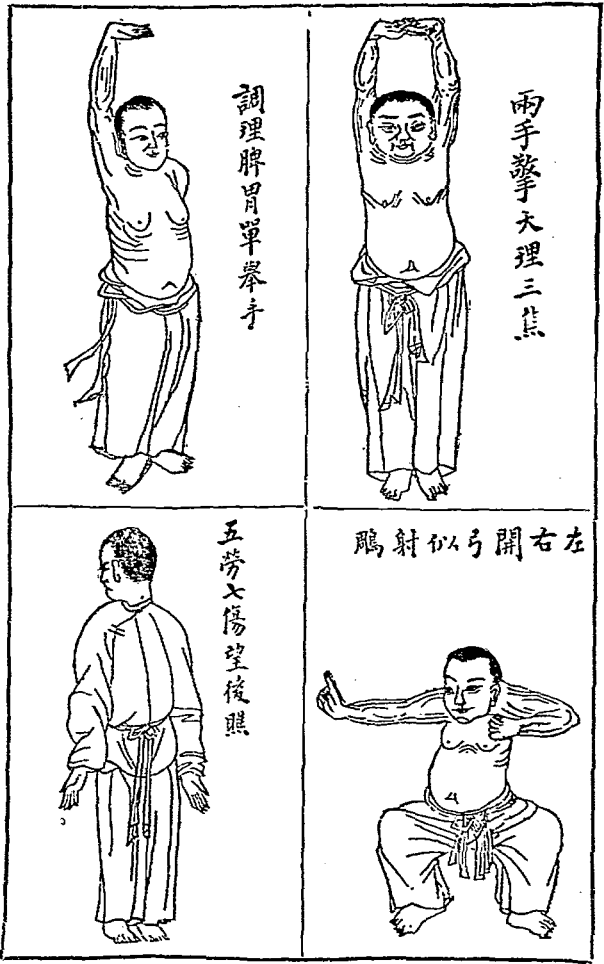
起。如圖。約屈十指之時。將肺內吸入之氣徐徐由鼻孔呼出。每次吸氣約八秒鐘。呼氣約六秒鐘。久練之後。漸漸延長其時間。吸氣呼氣。鼻孔須張大。切勿使耳聞呼吸之聲。息不然鼻孔縮小。氣必難達肺部。而無益也。



訂正八段錦
學者須知



訂正八段錦 原圖



力氣增日怒拳攢



火心去尾擺頭搖



腰腎固足攀手兩



背後七顛百病消





訂正八段錦

王懷琪編

預備姿勢

兩

足跟併緊

足

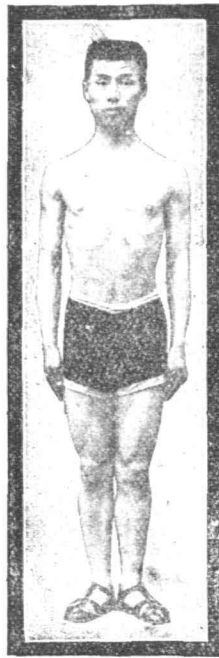
趾向左右張

第一圖

開如人字形

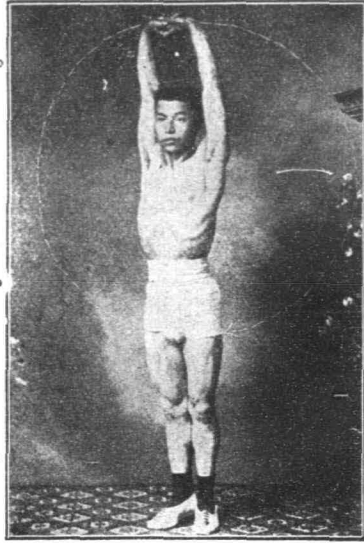
膝挺直。腿靠攏。兩臂垂於身之兩旁。兩肩微向後張。頭

頸正直。胸部略向前出。目注前方。(如第一圖)



訂正八段錦

圖 三 第



功效。為全身運動。上自指端。下至足尖。無一處關節而不運動。且能增強內臟。理三焦之名。至為確實。如個人練習。動作宜於緩行。不宜於敏捷。

矯正。(一)兩臂由左右舉起時。應徐徐向上舉。(如托千斤

要旨。此段練習之併合。

(四)兩足跟輕輕落地。如法再行數次。至末數時。兩足跟輕輕落地後。兩足尖即

重物。十指併緊。指端正向側方。掌心向上。臂肘用力挺直。臂至頭上時。即將兩手十指相間組織。各以指端抵住手背。兩大臂在兩耳之旁。兩腿併緊。膝應伸直。足跟提起時。身弗搖動。

(一)兩手掌心向上翻時。須儘力向上托起。若將天擎住。足跟以舉至不可再舉爲止。

(二)手指放開時。掌心卽翻向下。臂由左右徐徐下垂。如壓重物。兩足跟仍舉起不動。

(三)兩足跟落地時。須輕輕放下。否則有傷腦筋。發生頭眩等症。學者不可不慎。

注意。 學者初練此段。(一)兩臂由左右舉起時。兩足跟不

必提起。至(二)手掌向上托時。再將兩踵舉起。(三)兩臂下

垂。足踵同時落地。(四)休止不動。

練習此段。宜出聲唱數。

第二段 「術語」

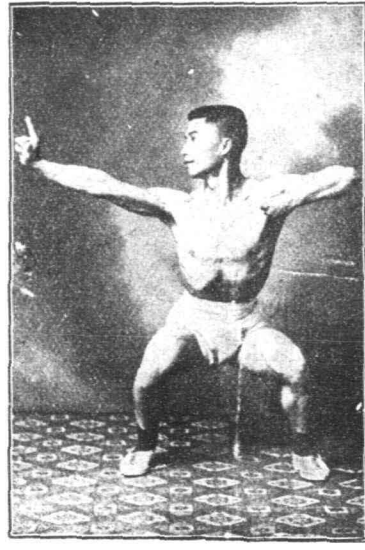
左。右。開。弓。似。

射。鵬。

(一)右足向右踏出一步。

(其間距離約二尺)足

跟弗提起。足尖正向



訂正八段錦

前方。兩腿向下屈至大腿將平。身體正直。如騎馬狀。右手握拳。食指翹起向上。掌心向右。臂徐向右伸。左手握拳。臂平屈於肩前。拳孔向上。頭向右轉。目注右手食指。

(如第四圖)

(二) 兩足仍如前狀。左臂徐

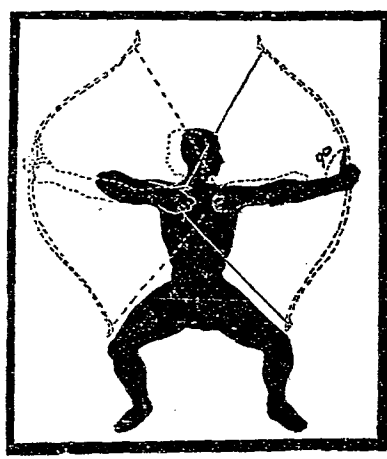
向左伸。左手食指向上。

右手握拳。臂平屈於肩

前。頭向左轉。目注左手

食指。(如第五圖)

(三) (四) 與(一)(二)同。



如法再行數次。至末數時。上體起立。右足併上。足尖分開。兩臂下垂。復立正姿勢。

要旨。此段名左右開弓似射鵬。學者練習時。應表出此種情狀。非惟運動四肢與頸部。卽心神亦宜練習也。騎馬狀卽名騎馬式。又名馬步。爲北派拳術中之名稱。南派曰四平步。又名曰地盆、地盤。湘、蜀、黔、楚等處。曰站。站有一字騎馬式。八字騎馬式。介字騎馬式（卽橫二字騎馬式）之別。爲技擊中最緊要之練習也。編中騎馬式均用介字騎馬式。因其姿勢能端正。卽練習亦不難。且可免兩膝外張之弊。

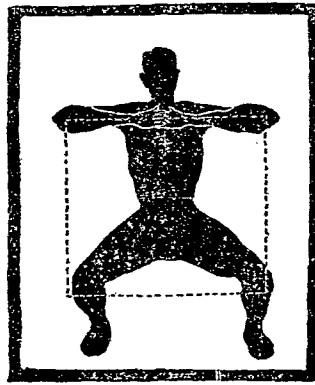
矯正

騎馬式之站法。右足分開一步。與左足同立一線上。切勿前後參差。足尖正向前。足跟正對後。襠間距離。即兩足分開之闊狹。以兩臂平屈於肩前。十指相接。以兩肘與兩膝成四點角形爲度。如第六圖。大腿屈下不宜過低。亦不宜過高。約由臀部至足跟成百十度之角形。

第七圖



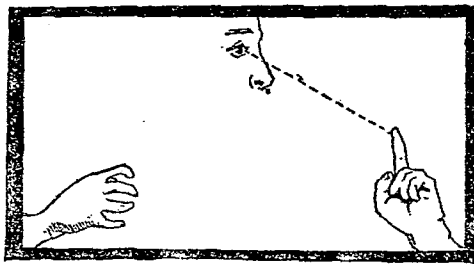
第六圖



爲合。如第七圖。膝弗傾。出足尖線之外。

(二)右足先踏出爲騎馬式。後將兩臂手屈於肩前。左手五指張開。復用力指屈爲拳。臂肘宜向後挺。如拉弓弦狀。右手食指(俗謂指人指頭)豎起。指尖向上。餘指屈爲拳。如第八圖。將拳掌正向右方。由肩之平線上徐徐推出。同時臂肘亦隨伸直。如推弓背。力開硬弓。食指與

圖 八 第



小臂成九十度角形。如第五圖。目先注左手握拳。後視右手食指臂向右伸。如射飛鵬。胸宜挺出。背須正直。肩平弗傾前。呼吸應照常。氣弗閉住胸中。

(二)右手五指張開。臂由肩之平線上收回。屈於肩前五指復用力屈爲拳。肘向後挺。左手食指先豎起。拳掌向左方。由肩之平線上徐徐推出。臂肘同時伸直。目先注右手。後視左手食指臂向左伸。

注。學者初練此段。應將騎馬式姿勢。練習正確。方可行左開弓。右開弓之動作。若同時練習。必覺其難也。
初練騎馬式之法。述如左。

(甲)將身立於壁前。或桌前一步之處。兩足分開。屈膝作

騎馬式。背部向後。靠於壁上。或桌邊。以作支持。

(如第七圖)

圖九第

(乙)立於櫈前一步之地。兩

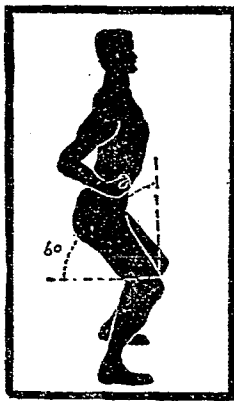
足分開屈膝。將坐下。以

尾骨坐於邊沿。(如第九圖)

圖

圖十第

(丙)大腿畧向下屈。照本段之騎馬式。減屈一半之



度數。如第十圖。

(甲)(乙)兩法。練習數日。即漸離支持行之。

(丙)法。練習久之。將腿漸漸屈低。至百十度為止。

第三段 「術語」調理脾胃單舉手。

(一) 右臂自右上高舉。

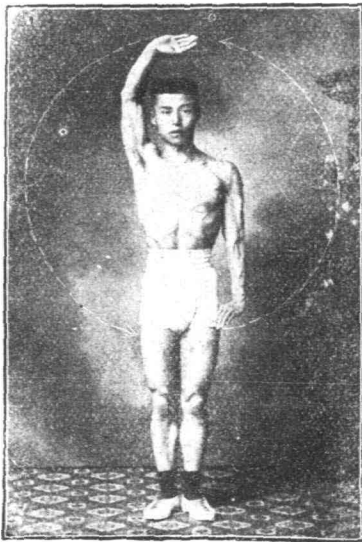
掌心向上。五指併

緊。指端向左。左臂

垂於身之左旁。掌一

心向下。指端向前。圖

大指緊貼於左腿



之旁。兩肘用力挺直。(如第十一圖)

(二)

左臂自左上高舉。掌心向上。指端向右。右臂垂於身之右旁。掌心向下。指端向前。大指緊貼於右腿之旁。兩肘

用力挺直。

(三)

(四) 與 (一) (二) 同。

如法再行數次。至末數時。兩臂皆垂下。

要旨。

矯正。

此段爲運動肩背腕部諸筋絡。兼及肋骨之關節。臂之舉起與下垂。必須快慢高低相等。肩背正直。

胸部凸出。臂上下之時。掌心正向側方。臂肘用力挺直。頭與肩切勿擺搖。手指與小臂成九十度角形。上舉臂

之手。若將天托住。下垂臂之手掌。若將地壓住。

注意。學者初練此段。先行一臂上舉與下垂。數日之後。如法練習。即兩臂替換上舉下垂。能免身體搖動之弊。

第四段 「術語」五勞七傷望後瞧

(一) 頭向右轉。目視後

方。兩手掌心用力

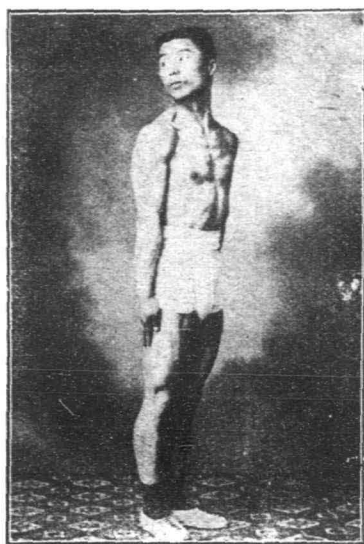
緊貼於兩腿之旁。

(如第十二圖)

(二) 頭徐徐轉向前方。

目隨注前。

第十二圖



(三) 頭向左轉。目視後方。

(四) 頭徐徐轉向前方。目隨注前。

如法再行數次。至末數時。足尖併合。

要旨。凡人看書與握管辦事之時。頭必前屈。胸廓壓迫。

背脊彎曲。致姿勢不正。呼吸不易。障害消化。此段運動

之功效。能矯正以上諸弊病也。

矯正。頭部向左右旋轉。能愈後愈佳。兩臂挺直。手掌須

用力貼緊於兩大腿之旁。以免頭轉時相反之一肩引

向前。胸宜挺出。頸宜挺直。

注意。頭頸宜用力徐徐旋轉。切忌迅速。否則振動腦筋。

殊有害也。

第五段

〔術語〕

搖頭擺尾去心火。

(一) 右足向右踏出。屈膝作騎馬式。兩手

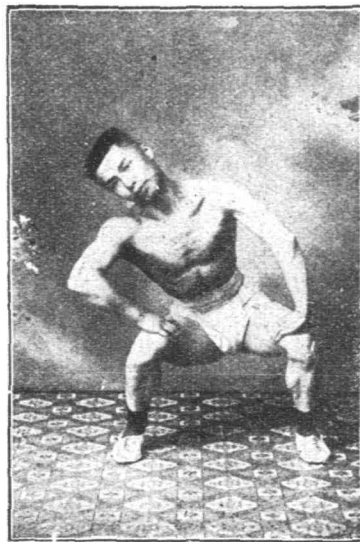
置於兩膝蓋上。虎口

向內。兩肘略屈。三

向前。上體及頭向

右深屈。如第十三

圖。



(三) 兩足仍如前狀。頭及胸部向後屈。如第十四圖。

(三) 上體及頭向左深

屈。

(四) 上體及頭向前深

屈。(如第十五圖)

如法再行數次。至末

數時。上體起立。兩

臂垂下。右足併上。足尖仍閉。

要旨。既搖頭又擺尾。動作姿勢。必複雜困難。故八段之

中。以此段與第八段為最不易之練習。此段姿勢。猶如

坐獅之狀。故難練也。

第十四圖

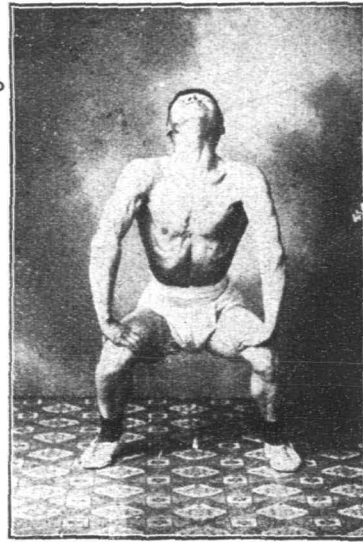


圖 五 十 第



矯正。兩手置於兩膝蓋上。胸宜挺出。肘屈與肩成四十五度角形。

(一)(三)時。上體及頭向側彎曲。一臂屈

至大小臂相接觸。(體右屈右臂。左屈左臂)肘向下。使體屈相反之臂。用力挺直。(體右屈左臂。左屈右臂)。

(二)頭及胸部向後屈時。兩肘用力挺直。使肩背儘力挺向後。頭於後屈時。口宜閉合。目視上方。

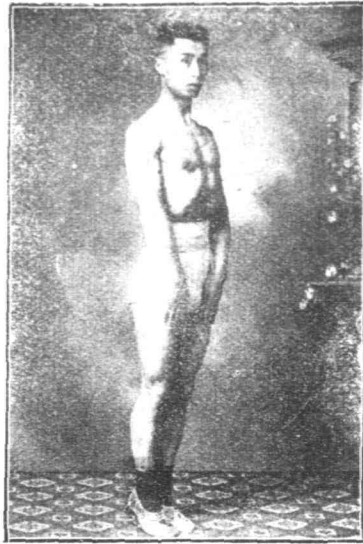
(三)上體及頭向前屈時。弗以臀部突起。宜以胸之全部相對地面。腹部伏於兩大腿之上。頭項正向前方。兩臂屈至大小臂相接觸。肘向左右張開。騎馬式亦宜時時留意。弗使大腿低下。

注意。學者初練此段。應先練頭之向右、向後、向左、向前、屈。次練腰之向右、向後、向左、向前、彎。屈。數日之後。頭與腰之動作。合而行之。則不覺其困難也。

第六段 「術語」背後七顛百病消。

(一)兩手掌伏於兩腿之前。兩足跟提起。離地約一寸。(如第十六圖)

圖六十第



(三) 與 (一) 同。
(四) 再行數次。至末數時。兩足跟輕
輕落地。

圖七十第



(二) 膝弗屈。兩足跟再
提起一寸。(如第十
七圖之乙)後即放
下。仍復(一)式。(如第
十七圖之甲)

要旨。

顛者猶柔軟體操中之跳躍運動也。其功效能養全身之彈力性。增強腿部之筋肉與內臟等。

矯正。

(一)足尖併緊。兩膝挺直。足跟提起一寸。卽爲姿勢。

(如第十七圖之甲)(二)爲動作。卽兩足跟再提起一寸。膝

仍挺直。以儘力提起。至不可再起爲止。(如第十七圖之

乙)頭向上頂。後卽足跟放下。如(一)式。兩手掌須伏於大

腿之前。胸亦宜挺出。使體之重點。適得其當。則足跟高

舉時。上體自不致搖動。

注意。

學者初練此段。不妨將足尖張開。如人字式。後以

足尖漸漸併合練習。蓋足尖之開閉。程度相差甚遠也。

第七段 「術語」攢拳怒目增氣力。

(一) 右足向右踏出。屈膝作騎馬式。同時右手握拳(拳掌向上)臂徐向右伸(至

臂伸直時。拳掌旋

向下。左手握拳。臂

屈於胸旁。拳置於

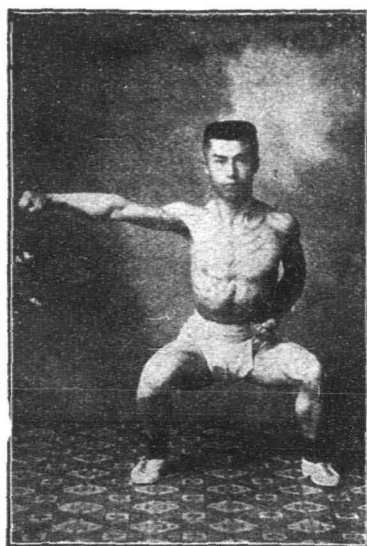
腰間。肘向後挺(拳

孔向左。目突出向

前視(如第十八圖)

(二) 兩足仍如前狀。左臂徐向左伸(伸法與(一)同)右臂由右

第十八圖



方徐徐收回。屈於胸旁。目仍視前方。

(三) 右臂徐向前伸。伸法與(一)同。左臂由左方徐徐收回。屈於胸旁。目仍視前方。

(如第十九圖)

(四) 右臂由前徐徐收回。

屈於胸旁。左臂徐向

前伸。伸法與(一)同。目

仍視前方。

如法再行數次。至末數時。上體起立。右足併上。足尖分開。兩臂垂下。復立正姿勢。

第十圖



要旨。

怒目係練目力者也。故練此段。目須突出。注視前

方。呼吸仍宜照常。氣弗閉住。

矯正。

臂之伸屈。貴於緩遲有力。切忌用力急速。伸臂與

屈臂。快慢須求相等。伸拳時應由肩之平線上伸出。拳

置於腰間時。小指宜緊貼於肋下。兩肩須平正。臂向前

伸時。肩弗引出。頸宜直。胸凸出。

注意。

學者初練此段。先練兩臂屈於胸旁。兩拳置於腰

間。目突出。膝屈下。作騎馬式。次練一臂之伸與屈。練至

姿勢正確。即能如法練習。

第八段

〔術語〕

兩手攀足。固腎腰。

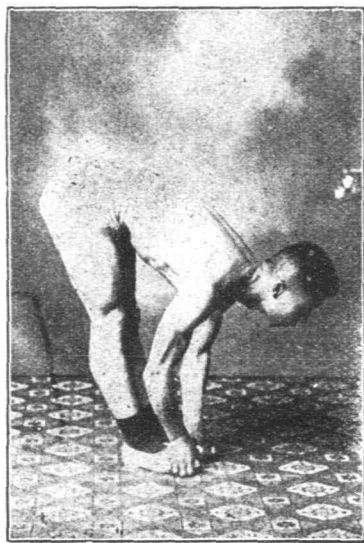
(一) 上體徐徐向前深屈。愈下愈佳。惟膝不可屈。同時兩臂垂下。兩手握住兩足尖。頭略抬起。(如第二十圖)

(二) 休止。

(三) 上體徐徐向後深

屈(頭隨體下)同時兩手叉於背後。兩大指相接觸。(如第二十三圖之甲)用力抵住脊骨。餘指併緊。亦用力抵住

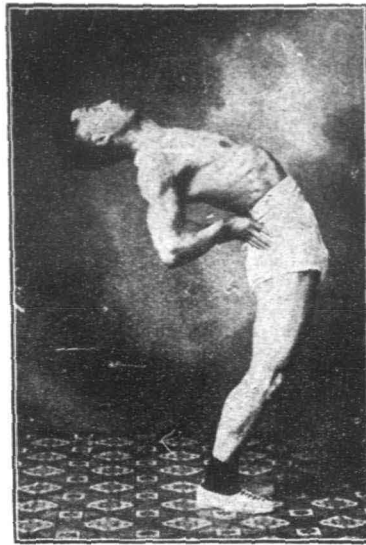
第 二 十 二 圖



訂正八段錦

臀部(如第二十一圖)

第二十二圖



容易

矯正

上體前屈時。膝宜挺向後。足尖略翹起。以便手握

(四) 休止。

如法再行數次。至末

數時。上體復正。

要旨。學者未有基

礎。習練此段。必難

正確。兩膝伸直。兩

手攀住足尖。殊非

住。上體後屈時。臂肘向後。兩手大指在上。抵住背脊。使腹部儘力凸出。八指在下。抵住臀部。以維持體之後彎也。

注·

學者初練此段。兩足向左

右分開一步。上體前屈時。以手

指握住小腿骨或脚踝。或以指

端觸地。臂向下伸。如第二十二

圖。惟膝仍挺直不屈。練習既久。

背腹、腿、膝之筋絡亦能靈動。即

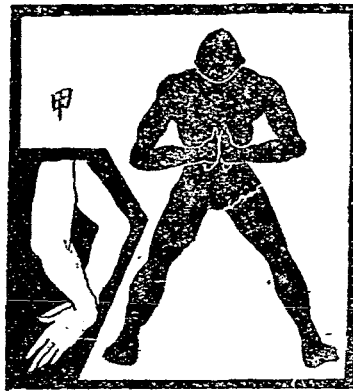
可用手攀住足尖。然後兩足漸漸再行併攏練習。上體

第 二 十 二 圖



後屈時。初練用兩手撐住櫈背。或桌邊行之。如第二十圖。第二十四圖。此維持後屈之一法也。

圖三十二第



圖四十二第



訂正八段錦終
上體之前彎與後屈。爲兩數行一動作。



教 育 部 審 定 批 詞

正 訂

八 段 錦

查此書取
中國體育
術八段錦
舊法加以
註解附圖
立說簡單
易行可備
課外運動
參考之用

部(279)

P a T u a n C h i n

Commercial Press, Limited

All rights reserved

中華民國十三年二月初版

訂正八段錦一册
(每册定價大洋貳角)
(外埠酌加運費匯費)

編纂者 吳縣王懷琪

發行者 商務印書館

印刷所 上海北河南路北首寶山路
商務印書館

總發行所 上海棋盤街中市
商務印書館

分售處 商務印書分館

北京 天津 保定 奉天 吉林 龍江
濟南 太原 開封 鄭州 西安 南京
杭州 蕪湖 安慶 蕪湖 南昌 漢口

長沙 常德 衡州 成都 重慶 瀘縣
福州 廣州 潮州 香港 梧州 雲南
貴陽 張家口 新加坡

此書有著作權翻印必究
六五七六號



6KBC
#G
852.9
5