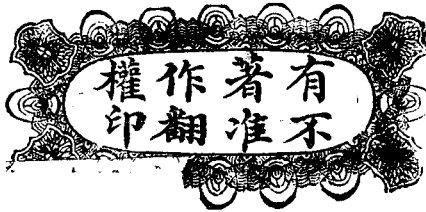






民國十三年一月七日發刊  
民國十三年四月七日發行



總發

分發行所

十二路潭腿新教授法(全一冊)

定價銀三角

(外埠酌加郵匯費)

編者 王懷琪

發行者 中華書局

印刷者 中華書局

印刷所 中華書局

上海棋盤街 中華書局

分發行所 中華書局

北平 天津 保定 石家莊 張家口 濟南  
青島 煙台 太原 開封 鄭州 西安 漢口  
徐州 沙市 長沙 衡州 常德 重慶  
瀋陽 廈門 廣州 汕頭 雲南 貴陽  
遼寧 吉林 長春 新加坡

〇三三五〇

# 十二路潭腿新教授法目次

## 上編 各個動作口令

第一路	上肢各個動作口令	一
第二路	上肢各個動作口令	一
第三路	上肢各個動作口令	二
第四路	上肢各個動作口令	二
第五路	上肢各個動作口令	三
第六路	上肢各個動作口令	三
第七路	上肢各個動作口令	三
第九路	上肢各個動作口令	四
第十路	上肢各個動作口令	四

第十一 路	上肢各個動作口令	四
第十二 路	上肢各個動作口令	五
第一 路	下肢各個動作口令	五
第四 路	下肢各個動作口令	五
第八 路	下肢各個動作口令	六
第十 路	下肢各個動作口令	六
第十一 路	下肢各個動作口令	六
第一 路	四肢各個動作口令	七
第二 路	四肢各個動作口令	七
第三 路	四肢各個動作口令	八
第四 路	四肢各個動作口令	八
第五 路	四肢各個動作口令	九

第六路	四肢各個動作口令	.....	七
第七路	四肢各個動作口令	.....	一〇
第八路	四肢各個動作口令	.....	一〇
第九路	四肢各個動作口令	.....	一〇
第十路	四肢各個動作口令	.....	一〇
第十一路	四肢各個動作口令	.....	一一
第十二路	四肢各個動作口令	.....	一一
<b>下編 連貫動作</b>			

第一路	衝拳	.....	一二
第一段	上肢連貫動作		
第二段	下肢連貫動作		
第三段	四肢連貫動作		
	筋肉發展之效果		
第二路	踢打	.....	一九

第一段 上肢連貫動作 第二段 下肢連貫動作

第三段 四肢連貫動作 筋肉發展之效果

第三路 劈紮.....二四

第一段 上肢連貫動作 第二段 下肢連貫動作

第三段 四肢連貫動作 筋肉發展之效果

第四路 撐剝.....三二

第一段 上肢連貫動作 第二段 下肢連貫動作

第三段 四肢連貫動作 筋肉發展之效果

第五路 側錘.....四一

第一段 上肢連貫動作 第二段 下肢連貫動作

第三段 四肢連貫動作 筋肉發展之效果

第六路 單展.....四七

第一段 上肢連貫動作  
第二段 下肢連貫動作

第三段 四肢連貫動作  
肌肉發展之效果

第七路 雙展.....五三

第一段 上肢連貫動作  
第二段 下肢連貫動作

第三段 四肢連貫動作  
肌肉發展之效果

第八路 墊坐.....五八

第一段 上肢連貫動作  
第二段 下肢連貫動作

第三段 四肢連貫動作  
肌肉發展之效果

第九路 碰鎖.....七〇

第一段 上肢連貫動作  
第二段 下肢連貫動作

第三段 四肢連貫動作  
肌肉發展之效果

第十路 箭躡.....七六



第一段 上肢連貫動作 第二段 下肢連貫動作

第三段 四肢連貫動作 筋肉發展之效果

第十一 路 上中下……………八四

第一段 上肢連貫動作 第二段 下肢連貫動作

第三段 四肢連貫動作 筋肉發展之效果

第十二 路 進步橫掃……………九二

第一段 上肢連貫動作 第二段 下肢連貫動作

第三段 四肢連貫動作 筋肉發展之效果

六路硬槌

# 十二路潭腿新教授法

## 上編 各個動作口令

動作說明參閱下編各路連貫動作

### 第一路 上肢各個動作口令

- (1) 『雙拳護腰——』 『還原——』
- (2) 『左(右)平拳——』 『還原——』
- (3) 『雙平拳——』 『還原——』
- (4) 『左(右)肘拳——』 『還原——』
- (5) 『左(右)斬拳——』 『還原——』
- (6) 『左(右)撩拳(向前)——』 『還原——』
- (7) 『左(右)播拳——』 『還原——』

### 第二路 上肢各個動作口令

- (8) 『左(右)剋拳——(三)』還原——(四)』
- (9) 『左(右)拉弓拳——(三)』還原——(四)』
- (10) 『左(右)前伸拳——(三)』還原——(四)』

第三路 上肢各個動作口令

- (11) 『左(右)蒙頭右(左)護檔——(三)』還原——(四)』
- (12) 『左(右)格拳——(三)』還原——(四)』
- (13) 『左(右)通天砲——(三)』還原——(四)』
- (14) 『左(右)捎拳——(三)』還原——(四)』
- (15) 『左(右)劈拳——(三)』還原——(四)』

第四路 上肢各個動作口令

- (16) 『左(右)擋拳——(三)』還原——(四)』
- (17) 『左(右)鈎手——(三)』還原——(四)』

- (18) 『左(右)撐掌——(三)』『還原——二(四)』  
 (19) 『左(右)穿掌——(三)』『還原——二(四)』  
 (20) 『左(右)斬手——(三)』『還原——二(四)』  
 (21) 『左(右)挑掌——(三)』『還原——二(四)』

第五路 上肢各個動作口令

- (22) 『左(右)蒙頭右(左)伸拳——(三)』『還原——二(四)』  
 (23) 『左(右)蒙頭右(左)劈拳——(三)』『還原——二(四)』

第六路 上肢各個動作口令

- (24) 『懷中抱月雙分拳——二』『還原——三』

第七路 上肢各個動作口令

- (25) 『左(右)捎右(左)闌拳——二(四)』『還原——三(六)』  
 (26) 『左(右)前擋拳——(三)』『還原——二(四)』

第九路 上肢各個動作口令

- (27) 『左(右)剋掌——一(二)』 『還原——二(四)』
- (28) 『左右分掌——一』 『還原——二』

第十路 上肢各個動作口令

- (29) 『左(右)蒙頭掌右(左)伸拳——一(三)』 『還原——二(四)』
- (30) 『左(右)推掌——一(三)』 『還原——二(四)』
- (31) 『左右(右左)交互前伸拳——一——二(四—五)』 『還原——三(六)』

第十一路 上肢各個動作口令

- (32) 『左(右)護胸掌——一(三)』 『還原——二(四)』
- (33) 『左(右)捎掌——一(三)』 『還原——二(四)』
- (34) 『左(右)護檔拳——一(三)』 『還原——二(四)』
- (35) 『左(右)兜拳——一(三)』 『還原——二(四)』

第十二路 上肢各個動作口令

(36) 『左(右)護襠右(左)絞拳——(三三)』還原——(二四)』

(37) 『左(右)橫擋拳——(三三)』還原——(二四)』

第一路 下肢各個動作口令

(1) 『足尖併——』還原——(二)』

(2) 『左(右)弓式——(三三)』還原——(二四)』

(3) 『左(右)騎馬式——(三三)』還原——(二四)』

(4) 『左(右)前弓式——(三三)』還原——(二四)』

(5) 『左(右)踢腿——(三三)』還原——(二四)』

第四路 下肢各個動作口令

(6) (轉體) 『左(右)拖步——(二五)——(六)』還原——(三)——(四)——(七)——(八)』

(7) 『左(右)箭右(左)步——(三三)』還原——(二四)』

(8) (屈體) 『左(右)扑腿——(三)』『還原——(四)』

第八路 下肢各個動作口令

(9) (腹部) 『左(右)丁式——(二)(四五)』『還原——(三)(六)』

(10) (腹部) 『左(右)向後轉右(左)丁式——(二)(三)(五)(六)(七)』『還原——(四)(八)』

(11) (屈體) 『左(右)撐腿——(三)』『還原——(二)(四)』

第十路 下肢各個動作口令

(12) (跳躍) 『左(右)雙飛腿——(二)(三)(四)』

第十一路 下肢各個動作口令

(13) (轉體) 『左(右)後半掃腿——(三)』『還原——(二)(四)』

(14) (腹部) 左(右)掃踢腿——(三)『還原——(二)(四)』

(15) 『左(右)上一步右(左)騎馬式——(二)(四)(五)』『還原——(三)(六)』

第一路 四肢各個動作口令

- (1) 『左(右)平拳足尖併——(三)』還原——(四)』
- (2) 『雙平拳左(右)弓式——(三)』還原——(四)』
- (3) 『左(右)肘拳左(右)騎馬式——(三)』還原——(四)』
- (4) (屈體) 『左(右)斬拳左右騎馬式——(三)』還原——(四)』
- (5) (轉體) 『左(右)撩拳右(左)前弓式——(三)』還原——(四)』
- (6) (轉體) 『左(右)播拳右(左)前弓式——(三)』還原——(四)』
- (7) (腹部) 『左(右)播拳左(右)踢腿——(三)』還原——(四)』

第二路 四肢各個動作口令

- (8) 『右(左)剋拳左(右)騎馬式——(三)』還原——(四)』
- (9) 『右(左)拉弓拳左(右)騎馬式——(三)』還原——(四)』
- (10) (轉體) 『右(左)伸拳左(右)弓式——(三)』還原——(四)』



(11) (腹部) 『左(右)伸拳右(左)踢腿——(三)』還原——(四)』

第三路 四肢各個動作口令

(12) 『左(右)蒙頭右(左)護檔左(右)騎馬式——(三)』還原——(四)』

(13) 『左(右)格拳右(左)騎馬式——(三)』還原——(四)』

(14) (屈體) 『左(右)弓式左(右)冲天砲——(三)』還原——(四)』

(15) (屈體) 『左(右)揭拳左(右)騎馬式——(三)』還原——(四)』

(16) (轉體) 『右(左)劈拳左(右)弓式——(三)』還原——(四)』

第四路 四肢各個動作口令

(17) (轉體) 『左(右)擋拳左(右)拖步——(三)』還原——(四)』

(18) (轉體) 『左(右)撐掌左(右)反箭步——(三)』還原——(四)』

(19) 『左(右)穿掌左(右)弓式——(三)』還原——(四)』

(20) (屈體) 『左(右)扑腿左(右)挑掌——(二)(四)(五)』還原——(三)

六】

(21) (腹部) 『右(左)挑掌左(右)踢腿——(三)』還原——(四)】

第五路 四肢各個動作口令

(22) (轉體) 『左(右)蒙頭右(左)伸拳左(右)弓式——(三)』還原——(四)】

(23) 『左(右)蒙頭右(左)播拳左(右)前弓式——(三)』還原——(四)】

(24) (腹部) 『左(右)蒙頭右(左)播拳右(左)踢腿——(三)』還原——(四)】

第六路 四肢各個動作口令

(25) 『懷中抱月左(右)騎馬式雙分拳——(二) (四—五)』還原——(三)】

六】

(26) (屈體) 『左(右)肘拳左(右)扑腿——(三)』還原——(四)】

第七路 四肢各個動作口令

(27) (轉體) 『左(右)揭右(左)剋拳左(右)弓式——(三)』 『還原——(四)』

(28) (轉體) 『右(左)擋拳左(右)弓式——(三)』 『還原——(四)』

第八路 四肢各個動作口令

(29) (腹部) 『左(右)蒙頭右(左)護襠左(右)提腿丁式——(四)——(五)』

『還原——(六)』

(30) (屈體) 『右(左)拉弓拳左(右)撞心腿——(三)』 『還原——(四)』

第九路 四肢各個動作口令

(31) (轉體) 『右(左)剋掌左(右)弓式——(三)』 『還原——(四)』

(32) (轉體) 『右(左)雙分掌左(右)前弓式——(三)』 『還原——(四)』

第十路 四肢各個動作口令

(33) 『右(左)蒙頭掌左(右)伸拳左(右)騎馬式——(三)』『還原——(四)』

(34) (轉體) 『右(左)推掌左(右)弓式——(三)』『還原——(四)』

(35) (腹部) 『上步左右十字腿——一——二——三——四』『停——』

(36) (跳躍) 『左(右)雙飛腿——(三)』『還原——(四)』

第十一節 四肢各個動作口令

(37) (轉體) 『左(右)護胸掌左(右)半掃腿——(三)』『還原——(四)』

(38) (腹部) 『左(右)捎掌左(右)掃踢腿——(三)』『還原——(四)』

(39) 左(右)護檔左(右)騎馬式——(三)』『還原——(四)』

(40) (轉體) 『右(左)兜拳左(右)弓式——(三)』『還原——(四)』

第十二節 四肢各個動作口令

(41) (腹部) 『右(左)擋拳右(左)踢腿——(三)』『還原——(四)』

- (42) 『左(右)護檔左(右)箭右(左)弓式——(三)』還原——(四)』  
(43) 『左(右)擋拳左(右)弓式——(三)』還原——(四)』

下編 連貫動作

第一路 術名衝拳

第一段 上肢連貫動作

甲(1) 口令『上肢動作預——備』聞令兩拳置於腰旁(護腰)拳掌向上。兩足向左右跳開半步。

(2) 口令『右(左)平拳——』聞令右(左)手握拳。臂向右(左)平舉。拳掌向前。左(右)臂掌平屈於胸之上部。掌心正對右(左)方。五指併緊。虎口貼於右(左)肩鎖骨之前。頭向左(右)轉。

(3) 口令『左(右)衝拳——』聞令右(左)臂拳不動。左(右)手握拳先沉肘貼左(右)脅。次拳向左(右)伸出。拳掌向前。

(4) 口令「左(右)肘拳—三。」聞令右(左)臂拳不動。左(右)小臂收回。拳孔正對左(右)肩前。

(5) 口令「左(右)斬拳—四。」聞令右(左)臂拳不動。左(右)臂拳向左(右)後下伸。

(6) 口令「右(左)撩拳—五。」聞令右(左)臂拳由右(左)下經身前畫半圓形。向左(右)前方平舉。同時上體向左(右)轉。左(右)臂拳向右(左)後平舉。

(7) 口令「右(左)搯拳—六。」聞令左(右)臂拳仍後平舉不動。右(左)臂拳由右(左)下左(右)上畫由大縮小之螺旋圈於身前。屈臂引肘貼於肋前。小臂仍前舉。與大臂成九十度角形。拳掌向上。

(8) 口令「雙拳護腰—七。」聞令上體復正。兩拳護腰。復預備時之姿勢。乙、相反行之。丙、丁、與甲、乙、同。聞令「還—原。」兩拳放開。臂下垂。兩足跳攏立正。

第二段 下肢通貫動作

甲(1)口令『下肢動作預備』聞令兩手叉腰。

(2)口令『左(右)騎馬式——』聞令左(右)足向左(右)踏出一大步。兩膝屈至大腿將平。如騎馬狀。頭向左(右)轉。

(3)口令『左(右)弓式——』聞令右(左)膝挺直。左(右)膝仍屈。兩足尖均向斜左(右)方。

(4)口令『騎馬式——』聞令復(2)之動作。

(5)口令『偏身向左(右)弓式——』聞令上體盡量向左(右)方旋轉。右(左)膝挺直。作左(右)弓式。

(6)口令『右(左)提腿——』聞令在後之腿(即右(左)腿)屈膝向後提起。在前之腿仍屈膝略蹲。

(7)口令『右(左)踢腿——』聞令在後之腿向前力伸。足踢出。足背與小腿

成斜直線。離地尺許。

(8) 口令『右(左)退步——七』聞令右(左)足向後踏下。上體復正。兩膝挺直。  
(9) 口令『立正——八』聞令左(右)足收回靠於右(左)足旁立正。  
乙、相反行之。丙、丁、與甲、乙、同。聞令『還——原』兩手下垂。

第三段 四肢連貫動作

甲、(1) 口令『右(左)平拳預——備』聞令右(左)臂拳平舉於右(左)直立姿勢。足尖閉合。如第一圖。

(2) 口令『左(右)衝拳左——第

(右)弓式——一』聞令左——

(右)手握拳向左(右)伸。圖

左(右)足向左(右)踏下

時作騎馬式。至拳伸出時變為弓式。目視左(右)拳。如第二圖。

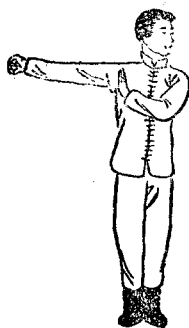


圖 二 第



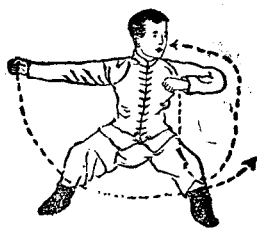


(3) 口令「左(右)肘拳騎馬式——二」聞令左(右)臂拳平屈於肩前。騎馬式。如第三圖。

(4) 口令「左(右)斬拳——三」

「聞令左(右)臂拳向後下伸。兩足仍作騎馬式。

第三圖



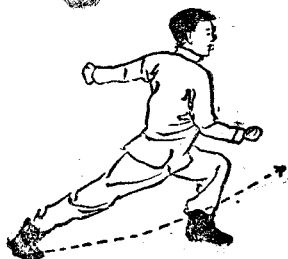
第四圖

(5) 口令「右(左)擦拳向左

(右)偏身弓式——四」聞令

右(左)臂拳擦向左(右)方平舉。上體轉向左(右)方。偏身左(右)弓式。如第四圖。

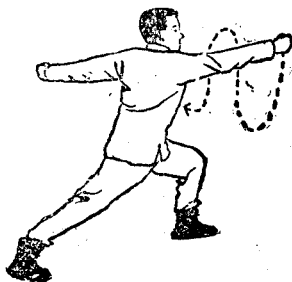
第五圖



第六圖

(註)(4)(5)兩動練習純熟。

可併合為一動。



(6) 口令「右(左)播拳一五。」聞令右(左)播拳。兩足仍偏身左(右)弓式。如

第五圖。

(7) 口令「右(左)踢腿一六。」

聞令在後之腿。向前踢出。如第

六圖。

乙(8) 口令「上步右(左)弓式

右(左)衝拳一。」聞令踢腿

之足屈膝向前踏出一大步。作

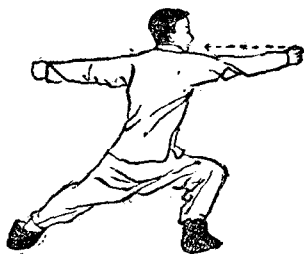
右(左)騎馬式。同時右(左)臂

拳向右(左)前伸出。左(右)腿

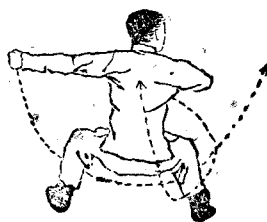
挺直。右(左)腿屈膝作弓式。目

視右(左)拳。如第七圖。

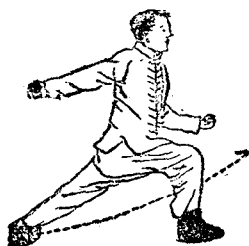
第七圖



第八圖



第九圖



(9) 口令『右(左)肘拳騎馬式—二』動作與(

3) 相反。如第八圖。

(10) 口令『右(左)斬拳—三』動作與(4)相反。

(11) 口令『左(右)撩拳向右(左)偏身弓式—四』

『動作與(5)相反。如第九圖。

註(10)(11)兩動作練習純熟。可併合為一動作。

(12) 口令『左(右)擋拳—五』動作與(6)相反。

如第十圖。

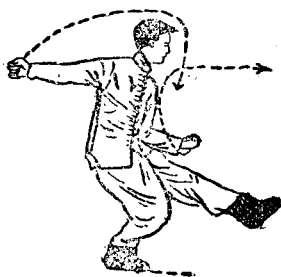
(13) 口令『左(右)踢腿—六』動作與(7)相反。

如第十一圖。

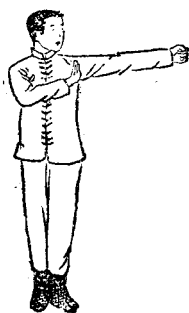
(14) 口令『左(右)平拳立—正』聞令身向右(左)轉。踢腿之足(即左(右)

足)向前踏下。同時右(左)足靠上立正。左(右)臂拳由懷中向左(右)伸出。

第十圖



第十二圖



右(左)臂掌由上套過左(右)臂拳至胸前平屈。如第十二圖。

丙、與乙同。丁與甲同。回至原地。聞『還—原』令。兩臂下垂。拳放開。足尖分開立正。筋·肉·發·展·之·效·果。

(1)衝拳。發展其三角筋及後膊肌。同時首向衝拳拗轉。及發展其後前頸肌。兩腿之二頭肌與四頭肌。因前弓後箭關係。亦同時發展。

(2)騎馬式發展其上腿四頭肌與下脊肌。同時以手屈曲。發展其上膊二頭肌。

(3)擦拳發展後膊與三角筋。身體拗轉亦發展其下脊肌。

(4)播拳發展前後腕肌。與三角肌。

(5)寸腿之踢脚。發展上腿四頭肌。立地之脚。發展小腿肌及四頭肌。

## 第二路 術名 踢打

### 第一段 上肢連貫動作

甲、(1)口令『上肢動作預—備』聞令兩拳護腰。兩足開立。

(2) 口令『右(左)平拳——』動作與第一路第一段(2)同。

(3) 口令『右(左)剋拳——』聞令右(左)臂拳從右(左)上畫半圓形。至胸前屈交叉於左(右)臂之外。同時左(右)手握拳貼於胸前。

(4) 口令『右(左)拉弓拳——』聞令右(左)臂引肘貼於右(左)脅拳護腰。同時左(右)臂拳向左(右)平伸。拳背向上。目視左(右)拳。

(5) 口令『右(左)伸拳向左(右)——』聞令左(右)臂拳由左(右)收回護腰。同時上體向左(右)轉。右(左)臂拳由腰間向左(右)伸出。拳背向上。目視左(右)拳。

(6) 口令『左(右)伸拳向前——』聞令上體復正。右(左)臂拳由前收回護腰。左(右)臂拳向前伸出。拳背向上。目視前方。

(7) 口令『雙拳護腰——』聞令兩拳護腰。

乙、相反行之。丙丁與甲乙同。聞令『還——原。』復立正姿勢。

## 第二段 下肢連貫動作

甲、(1)口令『下肢動作預備』聞令兩手叉腰。

(2)口令『左(右)騎馬式——』動作與第一路第二段(2)同。

(3)口令『偏身向左(右)弓式——』動作與第一路第二段(5)同。

(4)口令『右(左)提腿——』動作與第一路第二段(6)同。

(5)口令『右(左)踢腿——』動作與第一路第二段(7)同。

(6)口令『右(左)退步——』動作與第一路第二段(8)同。

(7)口令『立正——』動作與第一路第二段(9)同。

乙、相反行之。丙、丁與甲乙同。聞令『還——原』復立正姿勢。

## 第三段 四肢連貫動作

甲、(1)口令『右(左)平拳預備』聞令右(左)平拳立正姿勢。足尖閉合。如

## 第十三圖

(2) 口令『右(左)剋拳左(

右) 騎馬式——』聞令右

(左) 剋拳。

(3) 口令『右(左)拉弓拳——

二』聞令右(左)拳護腰。左

(右) 臂拳向左(右)伸。拳背

向上。兩脚仍作騎馬式。如第

十四圖。

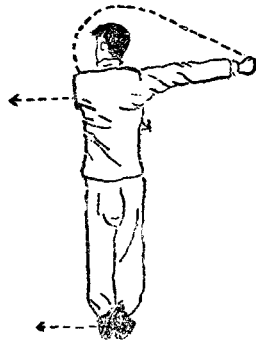
(4) 口令『右(左)伸拳向左五

(右) 弓式——三』聞令左(

右) 拳護腰。右(左)拳向右

(左) 伸出。拳背向上。同時上體轉向左(右)方。右(左)脚伸直左(右)弓式。如

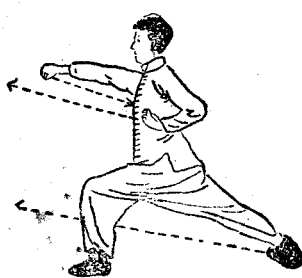
第三十圖



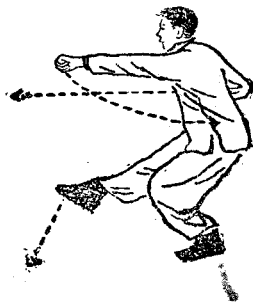
第四十圖



第十四圖



第六十圖



第十五圖

(5) 口令「左(右)伸拳右(左)踢腿—四」聞令左(右)臂拳向前伸拳背向

上右(左)臂拳護腰同第

時右(左)腿由後提起十

足向前踢出如第十六

圖

乙(6) 口令「上步右(

左)騎馬式左(右)剋

拳—一」動作與(2)

相反

(7) 口令「左(右)拉弓

拳—二」動作與(3)

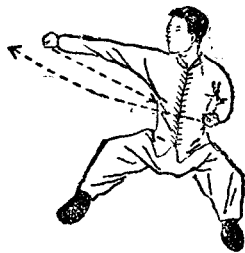


圖 八十 第

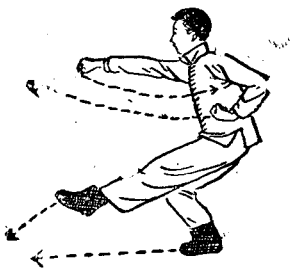
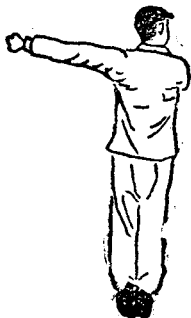
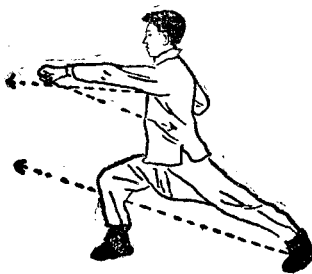


圖 十二 第





相反。如第十七圖。

(註)以上(2)(3)與(6)(7)兩動作。至練習純熟。可併合爲一動作。

(8)口令『左(右)伸向左(右)弓式—三』動作與(4)相反。如第十八圖。

(9)口令『右(左)伸拳左(右)踢腿—四』動作與(5)相反。如第十九圖。

(10)口令『左(右)平拳立—正』聞令身向左(右)轉。踢腿之足(即左(右)足)向前踏下。同時右(左)足靠上立正。左(右)臂拳由懷中向左(右)伸出。

右(左)臂掌由上套過左(右)臂拳至胸前平屈。如第二十圖。

丙、與乙同。丁與甲同。回至原地。聞令『還—原』復立正姿勢。

筋·肉·發·展·之·效·果·

發展上臂二頭肌。前後三角肌。後脊肌。以及上腿之二頭與四頭肌。後膊肌。斜腹肌。前脛肌。小腿肌。大胸肌等。又能發展踵趾間細微之筋肉。

## 第三路

術名 劈紫

第一段 上肢連貫動作

甲(1)口令『上肢動作預備』聞令兩拳護腰。兩足開立。

(2)口令『右(左)平拳——一』動作與第一路第一段(2)同。

(3)口令『左(右)衝拳——二』動作與第一路第一段(3)同。

(4)口令『左蒙頭右(左)護襠——三』聞令左(右)臂肘微屈作弧形。小臂平

橫於頭前。拳掌向前。右(左)臂垂於身前。拳掌貼於小腹前。目視右(左)方。

(5)口令『左(右)交叉拳——四』聞令右(左)臂拳不動。左(右)臂拳由右(

左)下畫半圓形至身前方。交叉於右(左)臂拳外。目仍視右(左)方。

(6)口令『右(左)通天炮——五』聞令左(右)臂拳向左(右)舉。拳孔向下。右

(左)臂肘微屈。掌孔向後。由身前方方向右(左)上挑起。拳與眉齊。目視右(

左)拳。

(7)口令『左(右)捎拳——六』聞令右(左)臂拳不動。左(右)臂拳由左(右)

下前上畫半圓形向上舉。拳孔向後。目視左(右)方。

(8) 口令『右(左)劈拳向左(右)——七』聞令上體轉向左(右)方。同時右(左)臂拳由上向左(右)方平舉。左(右)臂拳向後平舉。兩拳孔均向上。

(9) 口令『右(左)播拳——八』動作與第一路第一段(7)同。

(10) 口令『雙拳護腰——九』聞令復預備姿勢。

乙、相反行之。丙、丁與甲乙同。聞『還——原令』復立正姿勢。

第二段 下肢連貫動作

甲、(1) 口令『下肢動作預——備』聞令兩手叉腰。

(2) 口令『左(右)騎馬式——一』動作與第一路第二段(2)同。

(3) 口令『左(右)弓式——二』動作與第一路第二段(3)同。

(4) 口令『騎馬式——三』聞令復(2)之動作。

(5) 口令『右(左)弓式——四』聞令右(左)腿仍屈。左(右)腿挺直。目視右方。

(6) 口令『騎馬式—五』聞令復(2)之動作。

(7) 口令『偏身向左(右)弓式—六』動作與第一路第二段(5)同。

(8) 口令『右(左)提腿—七』動作與第一路第二段(6)同。

(9) 口令『右(左)踢腿—八』動作與第一路第二段(7)同。

(10) 口令『右(左)退步—九』動作與第一路第二段(8)同。

(11) 口令『立正—十』動作與第一路第二段(9)同。

乙、相反行之。丙、丁與甲乙同。聞『還—原令』復立正姿勢。

### 第三段 四肢連貫動作

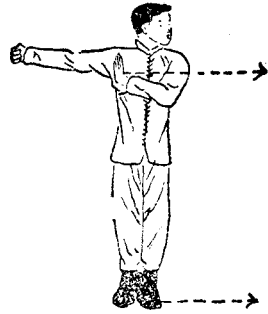
甲、(1) 口令『右(左)平拳預—備』聞令右(左)平拳。立正姿勢。足尖閉合。如

### 第二圖。

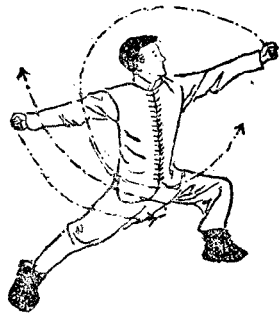
『左(右)衝拳左(右)弓式—一』聞令左(右)手握拳先引肘貼肋

踏左(右)足向左(右)踏出作騎馬式。次左(右)拳向左(右)伸出。右(左)腿

圖一十二第



圖二十二第



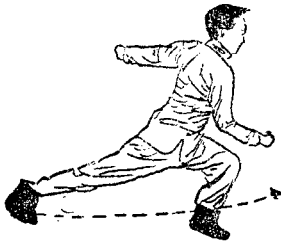
圖三十二第



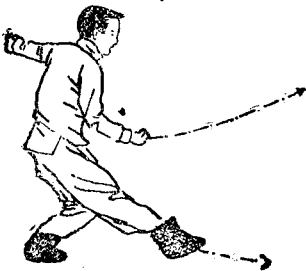
圖四十二第



圖五十二第



圖六十二第



伸直。左(右)弓式。目視左(右)拳。如第二二圖。

(3) 口令「左(右)蒙頭右(左)護襠騎馬式——」聞令左(右)臂拳蒙頭。右(左)臂拳護襠。兩脚屈膝作騎馬式。目視右(左)方。

(4) 口令「左(右)交叉拳——」聞令兩脚仍作騎馬式。右(左)臂拳不動。左(右)臂拳由右(左)畫半圓形至身前方。交叉於右(左)臂拳外。目仍視右(左)方。

(5) 口令「右(左)通天炮右(左)弓式——」聞令左(右)臂拳向左(右)後舉。拳孔向下。右(左)臂肘微屈。拳孔向後。由身前下方向右(左)上挑起。拳與眉齊。同時左(右)腿挺直。右(左)弓式。目視右(左)拳。如第二三圖。

(註)以上(3)(4)(5)三動作練習純熟。可併爲一動作。

(6) 口令「左(右)揞拳騎馬式——」聞令兩膝屈作騎馬式。右(左)臂拳不動。左(右)臂拳由左(右)下前上畫半圓形向上舉。拳孔向後。目視左(右)方。

(7) 口令「右(左)劈拳偏身向左(右)弓式——」聞令右(左)臂拳由右(左)

圖 十三 第



圖 一十三 第

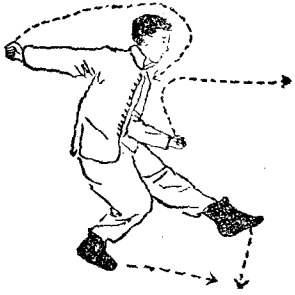


圖 二十三 第

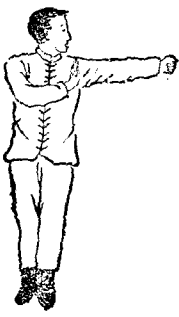


圖 七十二 第

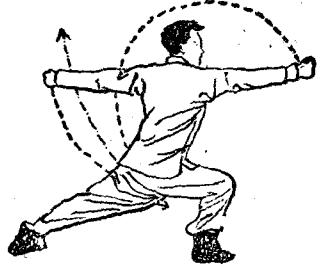
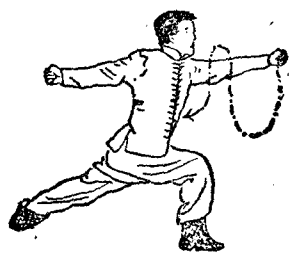


圖 八十二 第



圖 九十二 第



左) 上畫半圓形向左(右)方平舉。同時上體向左(右)轉。左(右)臂拳向後

平舉。右(左)腿挺直。左(右)弓式。兩拳孔均向上。如第二四圖。

(註)以上(6)(7)兩動作練習純熟。可併爲一動作。

(8)口令『右(左)播拳——七』。聞令右(左)播拳。如第二五圖。

(9)口令『右(左)踢腿——八』。聞令在後之腿向前踢出。如第二六圖。

乙(1)口令『上步右(左)弓式右(左)衝拳——一』。聞令踢腿之足屈膝向前

踏出一大步。作右(左)騎馬式。右(左)臂拳向右(左)伸出。左(右)腿隨卽挺

直成右(左)弓式。目視右(左)拳。如第二七圖。

(11)口令『右(左)蒙頭左(右)護襠騎馬式——二』。動作與(3)相反。

(12)口令『右(左)交叉拳——三』。動作與(4)相反。

(13)口令『左(右)通天炮左(右)弓式——四』。動作與(5)相反。如第二八圖。

(註)以上(11)(12)(13)三動作練習純熟。可併爲一動作。

(14)口令『右(左)捎拳騎馬式——五』。動作與(6)相反。



(15) 口令「左(右)劈拳偏身向右(左)弓式」六。動作與(7)相反。如第二

九圖。

(16) 口令「左(右)播拳」七。動作與(8)相反。如第三十圖。

(17) 口令「左(右)踢腿」八。動作與(9)相反。如第三一圖。

(18) 口令「左(右)平拳立」正。聞令身向右(左)轉。踢腿之足向前踏下。同時右(左)足靠上立正。左(右)臂拳由懷中向左(右)伸出。右(左)臂掌由上套過。左(右)臂拳至胸前平屈。如第三二圖。

丙、與乙同。丁與中同。回至原地。聞「還」原令。復立正姿勢。肌肉發展之效果。

此路動作能發展前後三角肌。大胸肌。後膊肌。斜腹肌。後脊肌。三角肌。上腿肌。上腿四頭肌。及二頭肌。以及踵趾之細微肌。

第四路

術名 撐劍

第一段 上肢連貫動作

甲(1)口令「上肢動作預備」聞令兩拳護腰。兩足開立。

(2)口令「右(左)平拳——」動作與第一路第一段(2)同。

(3)口令「左(右)擋拳——」聞令左(右)手握拳由前伸向左(右)平舉。拳背向上。右(左)拳放開爲掌。臂由前至胸前平屈。掌心向左(右)虎口貼於左(右)肩前。目視左(右)拳。

(4)口令「右(左)鈎手——」聞令右(左)掌彎腕。五指指端併合作鈎形。臂由前挺直。畫半圓形向右(左)下斜舉。指端向後。左(右)拳放開爲掌。屈臂引肘向後。掌背貼於左(右)乳旁。掌心向左(右)目視右(左)方。

(5)口令「左(右)撐掌向右(左)——」聞令上體向右(左)轉。左(右)掌向右(左)推出。指端向上。掌心向右(左)高與眉齊。右(左)鈎手移向後舉。

(6)口令「右(左)穿掌——」聞令右(左)掌手指伸直。由左(右)手掌心穿

出臂向右(左)伸。掌心向上。高與眉齊。同時上體復正。左(右)掌心旋向上。臂屈引。掌貼於右(左)肋旁。掌背向下。

(7) 口令『右(左)斬手——六——七』。聞令(六)左(右)臂掌不動。右(左)臂掌由前下後上畫側面大圓圈。至上。方高舉。掌心向左(右)。聞令(七)右(左)臂屈。掌由上掠過頭頂。至前方作鈎手。臂挺直。向後舉。左(右)臂引肘貼於左(右)肋前。脈腕移至襠前。指端向左(右)。目視左(右)方。

(8) 口令『左(右)挑掌——八』。聞令右(左)鈎手不動。左(右)臂掌由下向左(右)前方挑起。手指豎起。掌心向左(右)高與眉齊。

(9) 口令『雙拳護腰——九』。聞令復預備姿勢。

乙、相反行之。丙丁與甲乙同。聞『還——原令』復立正姿勢。

### 第二段 下肢連貫動作

甲、(1) 口令『下肢動作預——備』。聞令兩手叉腰。

(2) 口令『左(右)拖步——』聞令(一)左(右)足向左(右)踏出一步。目視左(右)方。聞令(二)右(左)向左(右)足後左(右)斜方進一步。兩腿交叉。左(右)膝略屈。

(3) 口令『左(右)橫步右(左)弓式——』聞令左(右)膝伸直向左(右)進一步。右(左)膝屈。目視右(左)方。

(4) 口令『左(右)仆腿——』聞令右(左)膝深屈至大腿與小腿接觸。左(右)腿挺直仆下近地。目視左(右)方。

(5) 口令『左(右)弓式——』聞令上體起。右(左)膝伸直。同時左(右)膝屈作弓式。

(6) 口令『右(左)掃腿——』動作與第一路第二段(6)同。

(7) 口令『右(左)踢腿——』動作與第一路第二段(7)同。

(8) 口令『右(左)退步——』動作與第一路第二段(8)同。

(9) 口令『立正—九』動作與第一路第二段(9)同。  
乙、相反行之。丙丁與甲乙同。聞『還—原令』復立正姿勢。

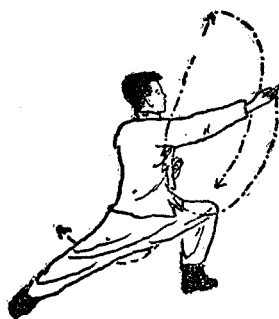
第三段 四肢連貫動作

甲、(1) 口令『右(左)平拳預—備』聞令右(左)平拳立正姿勢。足尖閉合。如  
第三三圖。

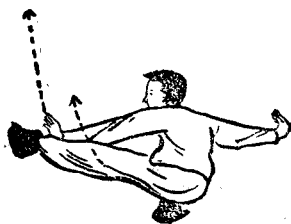
(2) 口令『左(右)拖步左(右)擋拳—一—二』聞令(一)左(右)足向左(右)踏出一步。聞令(二)左(右)手握拳由前向左(右)平舉。拳背向上。右(左)拳放開爲掌。臂由前至胸前平屈。掌心向左(右)。虎口貼於左(右)肩前。目視左(右)拳。同時右(左)足向左(右)足後左(右)斜方進一步。兩腿交叉。左(右)膝略屈。如第三四圖。

(3) 口令『右(左)鉤手—三』聞令右(左)掌鉤手。臂由前挺直畫半圓形向  
右(左)下斜舉。指端向後。左(右)拳放開爲掌。臂屈引肘向後。掌背貼於左(

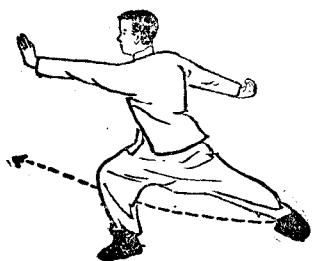
圖六十三第



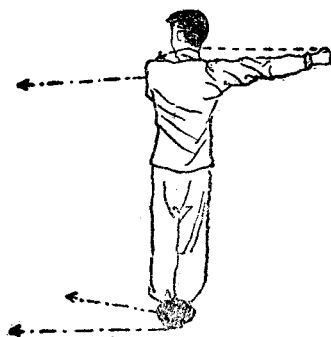
圖七十三第



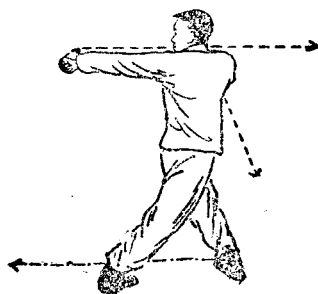
圖八十三第



第三十三圖



圖四十三第



圖五十三第



右)乳旁。兩足不動。目視右(左)方。

(4) 口令「左(右)撐掌左(

右) 橫步右(左)弓式」四。

「聞令上體向右(左)轉左

(右)足膝伸直向左(右)後

一步。右(左)膝屈作弓式。同

時左(右)掌向右(左)前方

推出。指端向上。掌心向右(

左) 高與眉齊。右(左)鈎手

移向後舉。目視左(右)掌。如

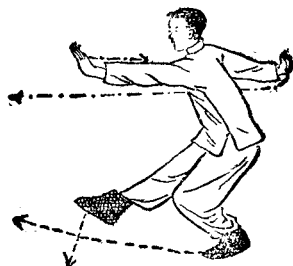
第三五圖。

(註)(3)(4)兩動作練習純

熟。可併為一動作。

圖九十三第

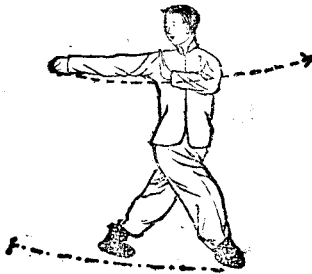
圖一十四第



圖十四第



圖二十四第



(5) 口令「右(左)穿掌—五」聞令兩足不動。上體復正。右(左)掌手指伸直。由左(右)手掌中穿出。臂向右(左)前伸。掌心向上。指端向右(左)前方。高與眉齊。同時左(右)掌心旋向上。臂屈引掌貼於右(左)肋旁。掌背向下。如第三六圖。

(6) 口令「右(左)斬手左(右)仆腿—六—七」聞令(六)左(右)臂掌與兩足不動。右(左)臂掌由前下後上畫側面大圓圈至上高舉。掌心向左(右)聞令(七)右(左)臂屈。掌由上掠過頭頂至前方作鈎手。臂挺直向後舉。左(右)臂掌脈腕貼於腹前。指端向左(右)。同時身向下蹲。右(左)膝深屈至大小腿相接觸。左(右)腿挺直仆下近地。目視左(右)方。如第三七圖。

(7) 口令「左(右)挑掌左(右)弓式—八」聞令上體起。右(左)膝伸直。左(右)膝屈。左(右)掌由下向左(右)前挑起。與眉等高。指端向上。掌心向左(右)前方。如第三八圖。



(8) 口令『右(左)踢腿——九』聞令兩臂不動。在後之腿向前踢出。如第三九圖。

(9) 口令『上步右(左)拖步右(左)擋拳——一——二』聞令(一)兩臂不動。身向左(右)轉。右(左)足踏出一步。聞令(二)右(左)手握拳。由前至胸前平屈。掌心向右(左)虎口貼於左(右)肩前。同時左(右)足向右(左)足後右(左)斜方進一步。兩腿交叉。左(右)膝微屈。目視右(左)拳。如第四十圖。

(10) 口令『左(右)鉤手——三』動作與(3)相反。

(11) 口令『右(左)撐掌右(左)橫步左(右)弓式——四』動作與(4)相反。如第四一圖。

(註)(10)(11)兩動作練習純熟。可併爲一動作。

(12) 口令『左(右)穿掌——五』動作與(5)相反。如第四二圖。

(13) 左(右)斬手右(左)仆腿——六——七』動作與(6)相反。如第四三圖。

(14) 口令『右(左)挑掌右(左)弓式—八』動作與(7)相反。如第四四圖。

(15) 口令『左(右)踢腿—九』動作

與(8)相反。如第四五圖。

(16) 口令『左(右)平拳立—正』聞

令身向右(左)轉。踢腿之足向前踏下。同時右(左)足靠上立正。左(右)

臂拳由懷中向左(右)

伸出。右(左)臂掌由上

套過左(右)臂拳至胸

前平屈。如第四六圖。

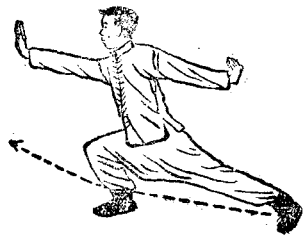
丙、與乙同。丁與甲同。回

至原地。聞『還—原令』復立正姿勢。

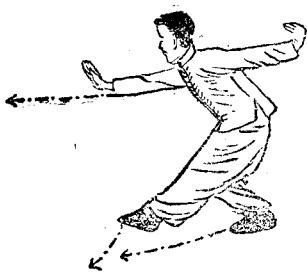
圖三十四第



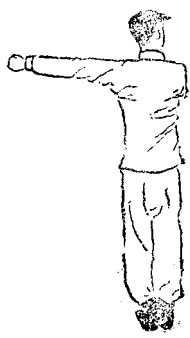
圖四十四第



圖五十四第



圖六十四第



筋。肉。發。展。之。效。果。

發展頸肌。上膊三頭肌。後膊肌。及右前腕肌。三角肌。大胸肌。前後腕肌。以及上腿二頭肌。四頭肌等。

### 第五路

術名 側搥

第一段 上肢連貫動作

甲(1)口令「上肢動作預備」聞令兩拳護腰。兩足開立。

(2)口令「右(左)平拳——」動作與第一路第一段(2)同。

(3)口令「右(左)剋拳——」動作與第二路第一段(3)同。

(4)口令「右(左)拉弓拳——」動作與第二路第一段(4)同。

(5)口令「左(右)蒙頭右(左)伸拳向左(右)——」聞令左(右)臂肘微屈

作弧形。小臂平橫於頭前。拳掌向前。同時上體向左(右)轉。右(左)臂拳由腰

間向左(右)伸出。拳背向上。目視右(左)方。

- (6) 口令『右(左)擺拳—五』動作與第一路第一段(7)同。  
 (7) 口令『雙拳護腰—六』聞令兩拳護腰。上體復正。  
 乙、相反行之。丙丁與甲乙同。聞『還—原令』復立正姿勢。

第二段 下肢連貫動作

- 甲、(1) 口令『下肢動作預—備』聞令兩手叉腰。  
 (2) 口令『左(右)騎馬式—一』動作與第一路第二段(2)同。  
 (3) 口令『偏身向左(右)弓式—二』動作與第一路第二段(5)同。  
 (4) 口令『右(左)提腿—三』動作與第一路第二段(6)同。  
 (5) 口令『右(左)踢腿—四』動作與第一路第二段(7)同。  
 (6) 口令『右(左)退步—五』動作與第一路第二段(8)同。  
 (7) 口令『立正—六』動作與第一路第二段(9)同。  
 乙、相反行之。丙丁與甲乙同。聞『還—原令』復立正姿勢。

第三段 四肢連貫動作

甲(1)口令『右(左)平拳預備』聞令右(左)平拳立正姿勢。足尖閉合。如第四七圖。

(2)口令『右(左)拉弓拳——』聞令(一)右(左)臂拳由上畫半圓形至胸前屈。交叉於左(右)臂之外。同時左(右)手握拳貼於胸前。左(右)足向左(右)一步。屈膝作騎馬式。聞令(二)右(左)拳護腰。左(右)臂拳向左(右)伸。拳背向上。目視左(右)拳。如第四八圖。

(3)口令『左(右)蒙頭右(左)伸拳向左(右)弓式——』聞令左(右)臂肘微屈作弧形。小臂平橫於頭前。拳掌向前。同時上體轉向左(右)。右(左)拳由腰間向左(右)伸出。拳背向上。右(左)膝挺直。作左(右)弓式。如第四九圖。

(4)口令『右(左)播拳——』聞令右(左)播拳。如第五十圖。

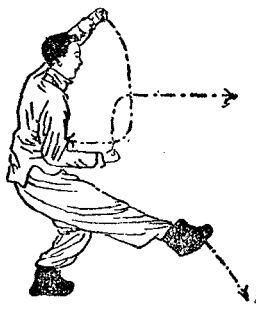
(5)口令『右(左)踢腿——』聞令在後之腿。向前踢出。如第五一圖。

乙(6)口令「上步右(左)騎馬式左(右)拉弓拳——二」聞令(一)右(左)足向前踏出一步。屈膝作騎馬式。左(右)臂拳交叉於右(左)臂拳外。剋

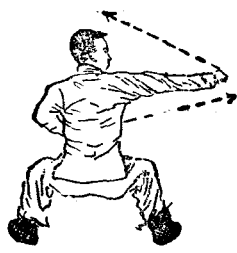
圖十五第



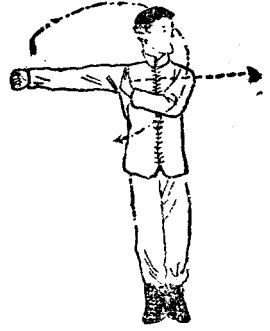
圖一十五第



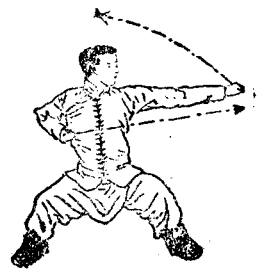
圖二十五第



圖七十四第



圖八十四第



圖九十四第



拳。聞令(二)左(右)臂護

腰。右(左)臂向右(左)伸

拳背向上。目視右(左)拳。

如第五二圖。

圖三十五第



圖四十五第



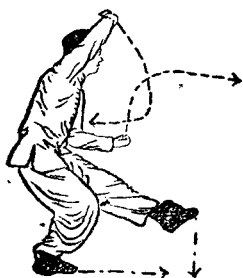
(7) 口令『右(左)蒙頭左

(右)伸拳向右(左)弓式

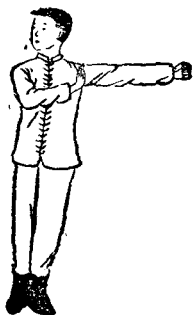
——三』動作與(3)相反。

如第五三圖。

圖五十五第



圖六十五第



(8) 口令『左(右)播拳——

四』動作與(4)相反。如第五四圖。

(9) 口令『左(右)踢腿——五』動作與(5)相反。如第五五圖。

(10) 口令『左(右)平拳立——正』動作與前一路同。如第五六圖。

丙與乙同。丁與甲同回至原地。聞「還—原令」復立正姿勢。  
筋·肉·發·展·之·效·果·

此路動作對於筋肉發展最偉大的。爲大胸肌及後膊肌。

## 第六路

術單展

第一段 上肢連貫動作

- 甲(1)口令「上肢動作預—備」聞令兩拳護腰。兩足開立。
- (2)口令「右(左)平拳—一」動作與第一路第一段(2)同。
- (3)口令「左(右)衝拳—二」動作與第一路第一段(3)同。
- (4)口令「左(右)肘拳—三」動作與第一路第一段(4)同。
- (5)口令「左(右)斬拳—四」動作與第一路第一段(5)同。
- (6)口令「左(右)蒙頭右(左)劈拳向右(左)—五」聞令左(右)臂拳由左(右)上蒙頭。同時上體向左(右)轉。右(左)臂拳由右(左)上畫半圓形。向左



(右)平舉。拳孔向上。

(7) 口令『右(左)播拳——六』聞令左(右)臂拳仍蒙頭。右(左)臂由右(左)下向左(右)畫由大縮小之螺旋圈於身前。屈臂引肘貼於肋前。小臂仍前舉。與大臂成九十度角形。拳掌向上。

(8) 口令『懷中抱月——七』聞令上體復正。兩臂屈。小臂拳併緊豎於胸前。拳掌向內護喉。

(9) 口令『雙拳護腰——八』聞令復預備姿勢。

乙、相反行之。丙丁與甲乙同。聞『還——原令』復立正姿勢。

### 第二段 下肢連貫動作

甲、(1) 口令『下肢動作預——備』聞令兩手叉腰。

(2) 口令『左(右)騎馬式——一』動作與第一路第二段(2)同。

(3) 口令『左(右)弓式——二』動作與第一路第二段(3)同。

- (4) 口令『左(右)仆腿—三。』動作與第四路第二段(4)同。
- (5) 口令『偏身向左(右)弓式—四。』動作與第一路第二段(5)同。
- (6) 口令『右(左)提腿—七。』動作與第一路第二段(6)同。
- (7) 口令『右(左)踢腿—八。』動作與第一路第二段(7)同。
- (8) 口令『右(左)退步—九。』動作與第一路第二段(8)同。
- (9) 口令『立正—十。』動作與第一路第二段(9)同。
- 乙、相反行之。丙丁與甲乙同。聞令『還—原。』復立正姿勢。

### 第三段 四肢連貫動作

甲、(1) 口令『右(左)平拳預—備。』聞令右(左)平拳立正姿勢。足尖閉合。如第五七圖。

(2) 口令『左(右)衝拳左(右)弓式—一。』聞令左(右)手握拳先引肘貼肋旁。左(右)足向左(右)踏出作騎馬式。次拳向左(右)伸出。右(左)腿伸直。左

圖 十 六 第



圖 七 十 五 第

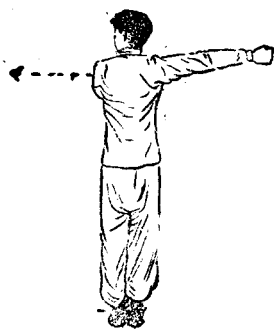


圖 一 十 六 第

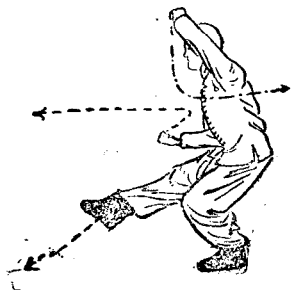


圖 八 十 五 第

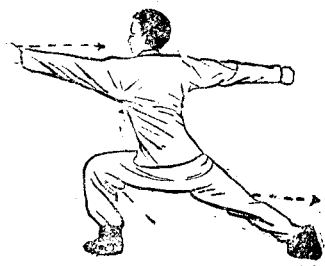


圖 二 十 六 第

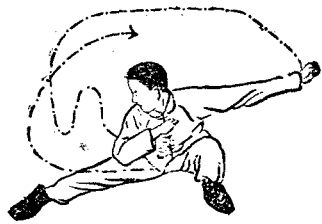
圖 九 十 五 第



(右)弓式。目視左(右)拳。如第五八圖。

(3)口令「左(右)肘拳左(右)仆腿——二」聞令右(左)膝深屈至大腿與小腿相接觸。左(右)腿挺直仆下近地。同時左

圖三十六第



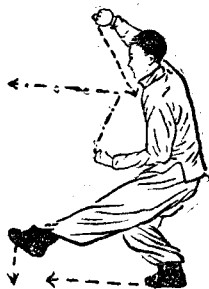
圖四十六第



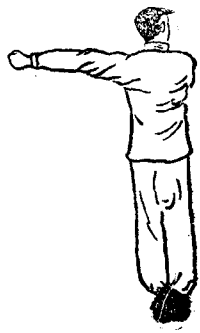
(右)小臂收回平屈於肩前。目仍視左(右)方。如第五九圖。

(4)口令「左(右)斬右

圖五十六第



圖六十六第



(左)劈雙環拳左(右)弓式——三——四——五」聞令(三)左(右)臂拳掠過左(右)膝蓋上。聞令(四)右(左)臂拳由右(左)上畫半圓形向左(右)方平舉

勞拳。同時上體起向左(右)轉。右(左)腿挺直。左(右)膝屈作弓式。聞令(五)左(右)臂拳由左右上畫半圓形。屈肘小臂平橫於頭前蒙頭。同時右(左)臂畫螺旋線。屈肘貼肋前播拳。如第六十圖。(練熟後可併作一動行之。)

(5) 口令『右(左)踢腿——六』。聞令在後之腿由後提起向前踢出。如第六一圖。

乙(6) 口令『上步懷中抱月分拳左(右)弓式——一——二』。聞令(一)右(左)足向前踏出一步。屈膝作騎馬式。兩臂屈於胸前。小臂與拳併緊。拳掌向內護喉。聞令(二)兩臂拳向左右分開伸出。拳孔均向上。左(右)腿挺直右(左)弓式。如第六二圖。(練熟後可併作一動行之。)

(7) 口令『右(左)肘拳右(左)仆腿——三』。動作與(3)相反。如第六三圖。

(8) 口令『右(左)斬左(右)劈雙環拳右(左)弓式——四——五——六』。動作與

(4) 相反。如第六四圖。

(9) 口令『左(右)踢腿——七』動作與(5)相反。如第六五圖。  
(10) 口令『左(右)平拳立——正』動作與上一路同。如第六六圖。  
丙、與乙同。丁與甲同。回至原地。聞『還——原令』復立正姿勢。  
肌肉發展之效果。

發展上腿二頭肌及後脊肌。發展上腿四頭肌。小腿肌及前蹠肌等。

## 第七路

術名 雙展

第一段 上肢連貫動作

- 甲(1) 口令『上肢動作預——備』聞令兩拳護腰。兩足開立。  
(2) 口令『右(左)平拳——一』動作與第一路第一段(2)同。  
(3) 口令『右(左)剋拳——二』動作與第二路第一段(3)同。  
(4) 口令『右(左)拉弓拳——三』動作與第二路第一段(4)同。  
(5) 口令『左(右)捎右(左)闌拳——四——五』聞令(四)左(右)臂拳由後下

經前方畫側面大圈向上高舉。目視左(右)方。聞令(五)左(右)臂屈於身旁。引肘向後拳護腰。同時右(左)臂拳由側上畫半圓圈向左(右)屈於身前。拳貼於左(右)肋前。上體向左(右)轉。兩拳掌均向上。

(6) 口令『右(左)彈拳——六』聞令上體仍左(右)轉不動。右(左)臂挺直由左(右)伸。拳向前擊出。拳孔向上。高與眉齊。

(7) 口令『左(右)伸拳向前——七』聞令上體復正。右(左)臂拳收回護腰。左(右)臂拳向前伸出。拳背向上。

(8) 口令『雙拳護腰——八』聞令復預備姿勢。

乙、相反行之。丙丁與甲乙同。聞『還——原令』復立正姿勢。

第二段 下肢連貫動作

口令動作與第二路第二段同。

第三段 四肢連貫動作

甲(1)口令「右(左)平拳預備」聞令右(左)平拳。立正姿勢。足尖閉合。如第六七圖。

(2)口令「右(左)拉弓拳左(右)騎馬式——二」動作與第五路第三段(2)同。如第六八圖。

(3)口令「左(右)稍右(左)闢向左(右)偏身弓式——三——四」聞令(三)左(右)臂拳由後下經前方向上舉。畫側面大圈。聞令(四)右(左)臂拳由上收回護腰。同時上體向左(右)轉。右(左)腿挺直爲左(右)弓式。右(左)臂拳由側上畫半圓圈至左(右)方。臂屈於身前。拳掌貼於左(右)肋前。目視左(右)前方。如第六九圖。

(4)口令「右(左)彈拳——五」聞令右(左)臂挺直。拳由左(右)肋旁向前方平擊。拳孔向上。高與眉齊。如第七十圖。

(5)口令「左(右)伸拳右(左)踢腿——六」聞令右(左)臂拳收回護腰。左(



圖七十六第



圖十七第



圖八十六第



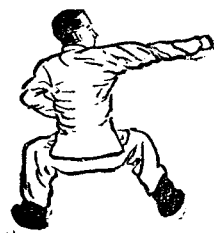
圖一十七第



圖九十六第



圖二十七第



圖。右) 臂拳向前伸出。拳背向上。同時右(左)足由後提起向前踢出。如第七一

乙(6)口令『上步右(左)騎馬』

式左(右)拉弓拳——一——二。

動作與(2)相反。如第七二圖。

(7)口令『右(左)揸左(右)開』

向右(左)偏身弓式——三——四。

『動作與(3)相反。如第』

七三圖。

(8)口令『左(右)彈拳——』

五。』動作與(4)相反。如

第七四圖。

(9)口令『右(左)伸拳左(右)踢腿——六。』動作與(5)相反。如第七五圖。

(10)口令『左(右)平拳立——正。』動作與前一路同。如第七六圖。

圖三十七第



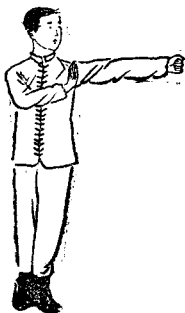
圖四十七第



圖五十七第



圖六十七第



丙、與乙同。丁與甲同回至原地。聞『還—原令』復立正姿勢。  
筋·肉·發·展·之·效·果·

此路潭腿能發展三角肌及後膊肌等。

## 第八路

術名 整坐

第一段 上肢連貫動作

甲、(1)至(7)口令動作與第一路第一段(1)至(7)同。

(8)口令『右(左)蒙頭左(右)護襠—七』聞令上體復正。右(左)臂拳由右(左)經身前方再由左(右)上畫大圈。屈肘向頭上舉蒙頭。拳掌向前。左(右)臂拳由左(右)上向身前下伸護襠。拳背向前。

(9)口令『右(左)拉弓拳—八』聞令右(左)臂拳由上經胸前套過左(右)拳。引肘向後護腰。同時左(右)臂拳由胸前向左(右)平伸。拳孔向上。

(10)口令『左(右)蒙頭右(左)護襠—九』動作與(8)相反。

(11) 口令「左(右)拉弓拳——十。」動作與(9)相反。

(12) 口令「懷中抱月——十一。」聞令兩臂屈。小臂與拳併緊。豎於胸前。拳掌向內護喉。

(13) 口令「雙拳護腰——十二。」聞令復預備姿勢。

乙、相反行之。丙、丁與甲乙同。聞「還——原令。」復立正姿勢。

### 第二段 下肢連貫動作

甲、(1)至(7)口令動作與第一路第二段(1)至(7)同。

(8) 口令「左(右)丁式——七——八。」聞令(七)右(左)足向前踏出一步。身向左(右)轉。左(右)腿屈膝提起。足掌正對右(左)腿灣。聞令(八)右(左)腿屈蹲下。左(右)足尖支地作丁式。

(9) 口令「左(右)撐腿——九。」聞令右(左)腿伸直。左(右)腿提起。向左(右)方撐踢。

(10) 口令『右(左)丁式——十一——』聞令(十)左(右)足向左(右)方踏出一步。右(左)腿屈膝提起。足掌正對左(右)腿灣。聞令(十一)左(右)腿屈膝蹲下。右(左)足尖支地作丁式。

(11) 口令『右(左)撐腿——十二』動作與(9)相反。

(12) 口令『立正——十三』聞令撐腿之足靠於左(右)足旁。同時身由右(左)向後轉。

乙、(13)至(18)口令與動作與第一路第二段(2)至(7)相反。

(19) 口令『右(左)向後轉——七』聞令踢腿之足仍提起不動。右(左)足爲軸。由右(左)向後旋轉至背方。

(20) 口令『右(左)丁式——八——九』聞令(八)左(右)足向背後之前方。(即原右(左)方)踏出一步。身向右(左)轉。右(左)腿屈膝提起。足掌正對左(右)腿灣。聞令(九)左(右)腿屈膝蹲下。足尖支地作丁式。

(21) 口令『右(左)撐腿——十』動作與(9)相反。

(22) 口令『左(右)丁式——十一十二』動作與(8)同。

(23) 口令『左(右)撐腿——十三』動作與(9)同。

(24) 口令『右(左)丁式——十四——十五』動作與(10)同。

(25) 口令『右(左)撐腿——十六』動作與(11)同。

(26) 口令『立正——十七』聞令撐腿之足靠於左(右)足旁。

丙、與甲相反。丁與乙相反。聞『還——原』令。復立正姿勢。

### 第三段 四肢連貫動作

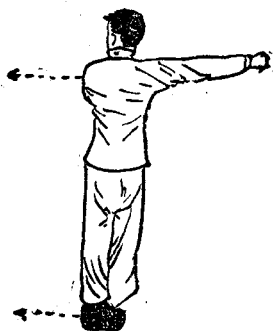
甲、(1) 口令『右(左)平拳預——備』聞令右(左)平拳。立正姿勢。足尖閉合。如

### 第七七圖。

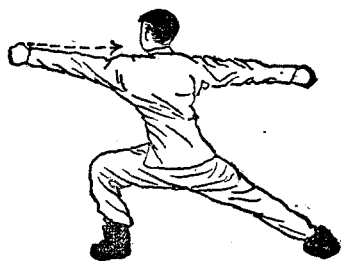
(2) 口令『左(右)衝拳左(右)弓式——』動作與第一路第三段(2)同。如

### 第七八圖。

圖七十七第



圖八十七第



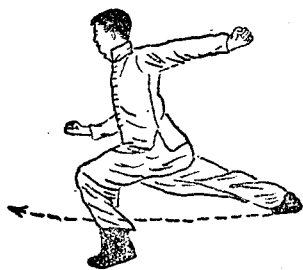
圖九十七第



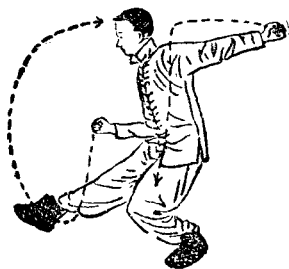
圖十八第



圖一十八第

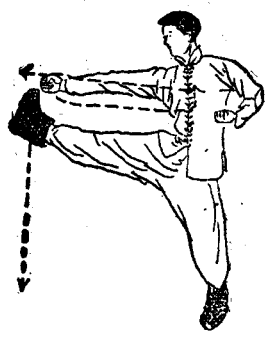


圖二十八第



(3) 口令「左(右)肘拳騎馬式——二」動作與第一路第三段(3)同。如第七

圖六十八第

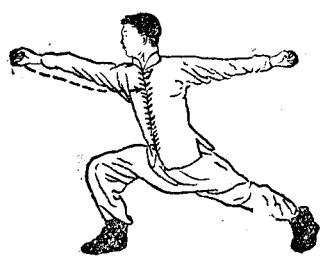


圖三十八第

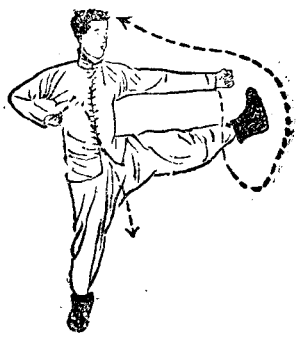


十二路潭腿新教授法

圖七十八第



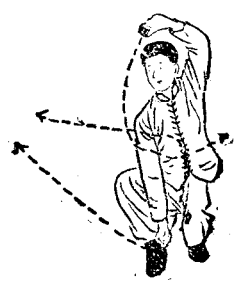
圖四十八第



圖八十八第

圖五十八第

六二

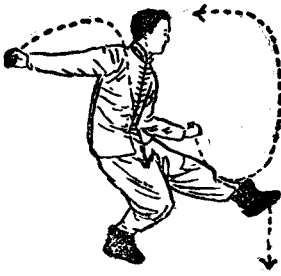




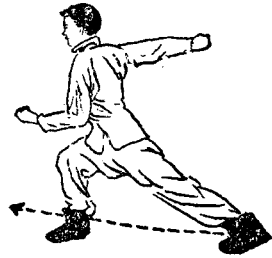
圖九十八第



圖二十九第



圖十九第

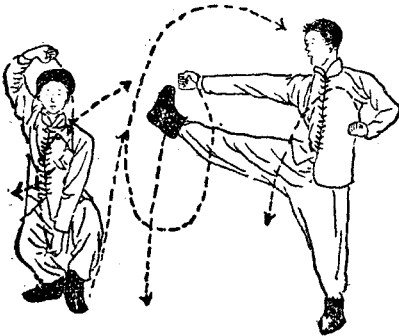


圖三十九第



(4) 口令「左(右)斬右(左)撩拳向左(右)偏身  
弓式—三」動作與第一路第三段(4)(5)兩

圖五十九第



圖四十九第

圖一十九第



動作同。如第八十圖。

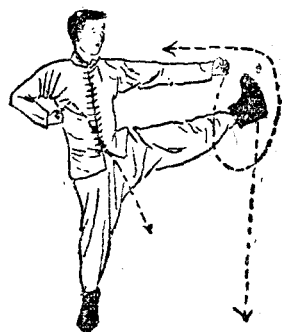
(5) 口令『右(左)播

拳—四。』動作與第

一路第三段(6)同。

如第八一圖。

圖六十九第



圖七十九第



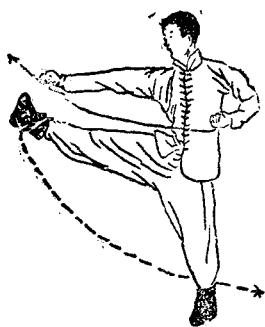
(6) 口令『右(左)踢

腿—五。』動作與第

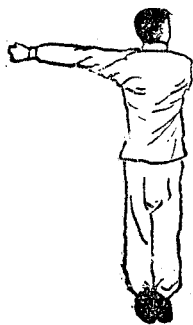
一路第三段(7)同。

如第八二圖。

圖八十九第



圖九十九第



(7) 口令『右(左)蒙

頭左(右)護檔左(右)丁式—六—七。』聞令(六)右(左)足向前踏出一步。

身向左(右)轉。右(左)臂拳由右(左)經身前方。再由右(左)上畫大圈屈

肘向頭上舉蒙頭。拳掌向前。左(右)臂拳由左(右)上向身前下伸護襠。拳背向前。同時左(右)腿屈膝提起。足掌正對右(左)腿灣。聞令(七)。右(左)腿屈膝蹲下。左(右)足尖支地作丁式。目視左(右)方。如第八三圖。(純熟後可併作一動行之。以下各動作同此。)

(8) 口令『右(左)拉弓拳左(右)撐腿——八——九』聞令(八)。左(右)臂拳屈於胸前。右(左)臂拳交叉於左(右)臂拳外剋拳。右(左)腿伸直立起。左(右)腿屈膝提起。聞令(九)。右(左)臂拳套過左(右)臂。拳引肘向後拳護腰。左(右)臂拳向左(右)平伸出。拳孔向上。同時左(右)足向左(右)撐踢。目視左(右)方。如第八四圖。

(9) 口令『左(右)蒙頭右(左)護襠右(左)丁式——十——十一』聞令(十)。左(右)足向左(右)一步。先作騎馬式。然後左(右)臂拳由左(右)經身前下方。再由左(右)上畫大圈屈肘向頭上舉蒙頭。拳掌向前。右(左)臂拳由右(左)

上向身前下伸護襠。拳背向前。同時右(左)腿屈膝提起。足掌正對左(右)腿灣。聞令(十一)左(右)腿屈膝蹲下。右(左)足尖支地作丁式。目視右(左)方。如第八五圖。

(10)口令『左(右)拉弓拳右(左)撐腿——十二——十三』聞令(十二)右(左)臂拳屈於胸前。左(右)臂拳交叉於右(左)臂拳外剋拳。左(右)腿伸直立起。右(左)腿屈膝提起。聞令(十三)左(右)臂拳套過右(左)臂拳。引肘向後拳護腰。右(左)臂拳向右(左)平伸出。拳孔向上。同時右(左)足向右(左)撐踢。目視右(左)方。如第八六圖。

乙、(11)口令『上步懷中抱月分拳右(左)弓式——一——二』聞令(二)右(左)足向右(左)前踏出一步。屈膝作騎馬式。兩臂屈於胸前。小臂與拳併緊貼於胸前。拳掌向內護喉。聞令(二)兩臂拳向左右分開伸直。拳孔向上。左(右)腿挺直右(左)弓式。如第八七圖。

(12) 口令『右(左)肘拳騎馬式—三』動作與(3)相反。如第八八圖。

(13) 口令『右(左)斬左(右)撩拳向右(左)偏身弓式—四』動作與(4)相反。如第八九圖。

(14) 口令『左(右)搯拳—五』動作與(5)相反。如第九十圖。

(15) 口令『左(右)踢腿—六』動作與(6)相反。如第九一圖。

(16) 口令『右(左)向後轉—七』聞令兩臂不動。踢腿之足仍提起。右(左)足爲軸。身由右(左)向後轉至背方。如第九二圖。

(17) 口令『左(右)蒙頭右(左)護襠右(左)丁式—八—九』動作與(9)同。如第九三圖。

(18) 口令『左(右)拉弓拳右(左)撐腿—十—十一』動作與(10)同。如第九四圖。

(19) 口令『右(左)蒙頭左(右)護襠左(右)丁式—十二—十三』動作與(

7) 同如第九五圖。

(20) 口令『右(左)拉弓拳左(右)撐腿——十四——十五』動作與(8)同如第九六圖。

(21) 口令『左(右)蒙頭右(左)護襠右(左)丁式——十六——十七』動作與(9)同如第九七圖。

(22) 口令『左(右)拉弓拳右(左)撐腿——十八——十九』動作與(10)同如第九八圖。

(33) 口令『右(左)向後轉左(右)平拳立——正』聞令撐腿之足向左(右)足後踏下。趁勢身由右(左)向後旋轉。右(左)臂拳放開爲掌。套過左(右)臂拳、平屈於胸前。左(右)臂拳向左(右)平伸出。如第九九圖。

丙、與乙同。丁與甲同。回至原地。聞『還——原令』復立正姿勢。  
筋·肉·發·展·之·效·果。

此路動作能發展三角肌。大胸肌。三頭肌。二頭肌。後膊肌。上腿四頭肌。大腿二頭肌。小腿肌。前脛肌等。

### 第九路 術名 碰鎖

#### 第一段 上肢連貫動作

甲(1)口令『上肢動作預備』聞令兩拳護腰。兩足開立。

(2)口令『右(左)平拳——一』動作與第一路第一段(2)同。

(3)口令『左(右)衝拳——二』動作與第一路第一段(3)同。

(4)口令『右(左)剋掌——三』聞令左(右)臂屈。引肘向後。拳護腰。拳掌貼於肋旁。同時右(左)臂拳放開爲掌。由上畫半圓圈至左(右)屈於胸前。拍握左(右)拳背。

(5)口令『右左(左右)分掌——四』聞令右(左)臂掌向前平伸出。左(右)臂拳放開爲掌。向後平伸。同時上體向左(右)轉。兩掌指端向上。高與眉齊。

(6) 口令『右(左)搗拳—五』聞令兩掌握拳。右(左)臂拳作搗拳。如第一路  
第一段(7)。

(7) 口令『雙拳護腰—六』聞令上體復正。兩拳護腰。

乙相反行之。丙丁與甲乙同。聞『還—原令』復立正姿勢。

### 第二段 下肢連貫動作

甲(1) 口令『下肢動作預—備』聞令兩手叉腰。

(2) 口令『左(右)騎馬式—一』動作與第一路第二段(2)同。

(3) 口令『左(右)弓式—二』動作與第一路第二段(3)同。

(4) 口令『偏身向左(右)弓式—三』動作與第一路第二段(5)同。

(5) 口令『右(左)提腿—四』動作與第一路第二段(6)同。

(6) 口令『右(左)踢腿—五』動作與第一路第二段(7)同。

(7) 口令『右(左)退步—六』動作與第一路第二段(8)同。



(8) 口令『立正—七。』動作與第一路第二段(9)同。  
乙、相反行之。 丙、丁與甲乙同。聞『還—原令。』復立正姿勢。

第三段 四肢連貫動作

甲、(1) 口令『右(左)平拳預—備。』聞令右(左)平拳立正姿勢。足尖閉合。如  
第一百圖。

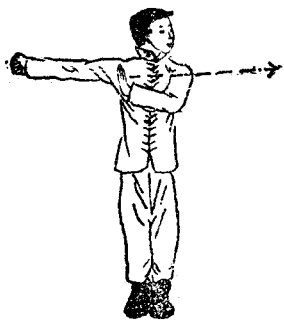
(2) 口令『左(右)衝拳左(右)弓式—一。』動作與第一路第三段(2)同。如  
第一〇二圖。

(3) 口令『右(左)剋掌向左(右)偏身弓式—一。』聞令兩足不動。左(右)臂  
屈引肘向後拳護腰。拳掌貼於肋旁。同時上體向左(右)轉。右(左)臂拳放開  
爲掌。由上向左(右)畫半圓圈屈於胸前。拍握左(右)拳背。如第一〇二圖。

(4) 口令『右左(左右)分掌—三。』聞令右(左)臂掌向左(右)前平伸。左(右)  
臂拳放開爲掌向後平伸。同時上體盡量向左(右)轉。兩掌指端向上。高

與肩齊。如第一〇三圖。

圖百一第

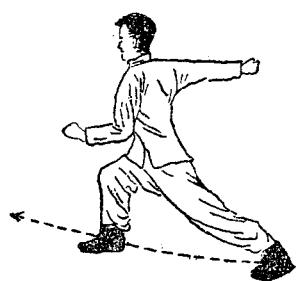


圖一〇百一第

圖三〇百一第

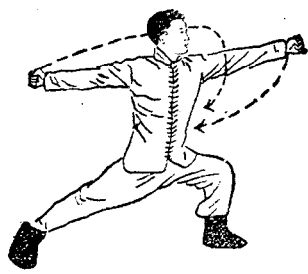


圖四〇百一第



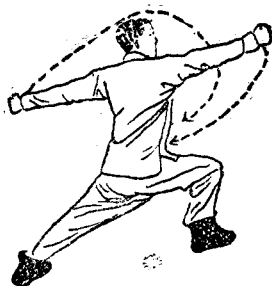
圖五〇百一第

圖二〇百一第

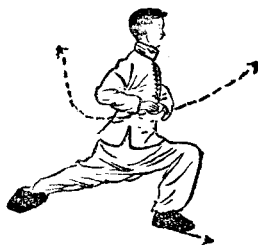


十二路潭腿新教授法

圖六〇百一第



圖七〇百一第



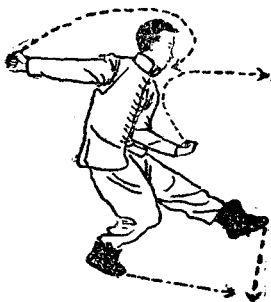
圖八〇百一第



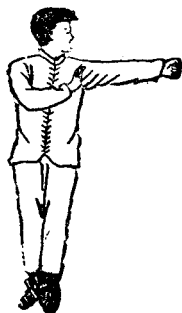
圖九〇百一第



圖十〇百一第



圖一十百一第



(5) 口令『右(左)擗拳—四。』動作與第一路第三段(6)同。如第一〇四圖。  
 (6) 口令『右(左)踢腿—五。』動作與第一路第二段(7)同。如第一〇五圖。

乙(7)口令『上步右(左)弓式右(左)衝拳——』動作與第一路第三段(8)同如第一〇六圖。

(8)口令『左(右)剋掌向右(左)偏身弓式——』動作與(3)相反如第一〇七圖。

(9)口令『左右(右左)分掌——』動作與(4)相反如第一〇八圖。

(10)口令『左(右)擋拳——』動作與(5)相反如第一〇九圖。

(11)口令『左(右)踢腿——』動作與(6)相反如第一一〇圖。

(12)口令『左(右)平拳立——』動作與第一路第三段(14)同如第一一一圖。

丙與乙同。丁與甲同。回至原地。聞『還——原令』復立正姿勢。  
筋·肉·發·展·之·效·果

此路動作能發展三角肌。後膊肌。大胸肌。斜腹肌。上膊三頭肌。及手腕肌。

## 第十路

術 箭躡

### 第一段 上肢連貫動作

甲(1)至(7)口令動作與第一路第一段(1)至(7)同。

(8)口令「左(右)蒙頭掌右(左)伸拳——六——七」聞令(六)上體復正右(左)臂拳屈於胸前。左(右)拳放開爲掌。臂交叉於右(左)臂外。目視右(左)方。聞令(七)左(右)臂掌套過右(左)臂拳。由右(左)向上挑起。屈肘向頭上舉蒙頭。同時右(左)臂拳向右(左)平伸。拳背向上。目視右(左)拳。

(9)口令「左(右)推掌向右(左)——八」聞令上體向右(左)轉。右(左)臂屈引肘向後。拳護腰。同時左(右)臂掌沿右(左)臂旁向右(左)前推出。指端向上。高與眉齊。

(10)口令「右左(左右)伸拳向前——九——十」聞令上體復正。右(左)手握拳。屈臂引肘向後。拳護腰。左(右)臂拳向前伸出。拳背向上。目視前方。聞令(十)。

左(右)臂屈引肘向後拳護腰同時右(左)臂拳向前伸出拳背向上。

(11) 口令「懷中抱月——十一」聞令兩臂屈小臂與拳併緊貼於胸前拳掌向內護喉。

(13) 口令「雙拳護腰——十二」聞令復預備姿勢。

乙、相反行之。丙丁與甲乙同聞「還——原令」復立正姿勢。

### 第二段 下肢連貫動作

甲(1)至(7) 口令動作與第一路第二段(1)至(7)同。

(8) 口令「上步右(左)騎馬式——七」聞令踢腿之足向前踏出一步身向左

(右)轉兩腿屈膝作騎馬式。

(9) 口令「偏身向右(左)弓式——八」聞令上體盡量向右(左)旋轉同時左

(右)膝挺直作右(左)弓式。

(10) 口令「左右(右左)撞腿——九——十」聞令(九)左(右)腿由後提起向前

高踢聞令(十)左(右)足向前踏出一步。同時右(左)腿向前高踢。

(11)口令『右(左)騎馬式——十一』聞令右(左)足向前踏出一步。身向左(右)轉。兩腿屈膝作騎馬式。

(12)口令『左(右)向後轉立——正』聞令兩膝伸直。由左(右)向後轉。同時左(右)足靠攏立正。

乙、相反行之。丙、丁與甲乙同。聞『還——原令』復立正姿勢。

第三段 四肢連貫動作

甲、(1)口令右(左)平拳預備。聞令右(左)平拳立正姿勢。足尖閉合。如第一一二圖。

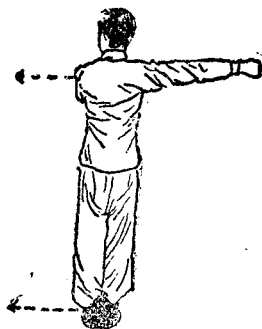
(2)口令『左(右)衝拳左(右)弓式——一』動作與第一路第三段(2)同。如第一一三圖。

(3)口令『左(右)肘拳騎馬式——二』動作與第一路第三段(3)同。如第一

圖五十百一第

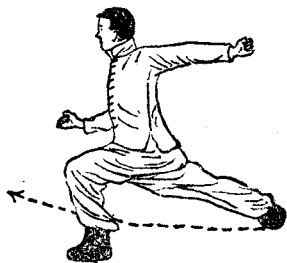


圖二十百一第

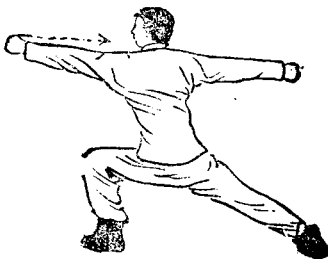


一四圖。

圖六十百一第

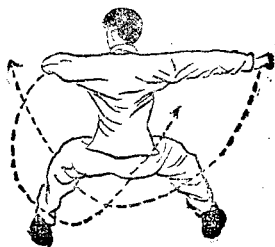
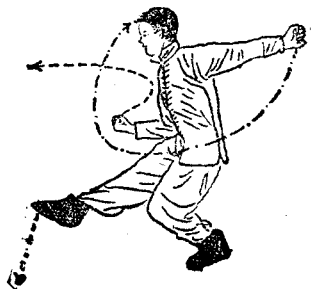


圖三十百一第



圖七十百一第

圖四十百一第

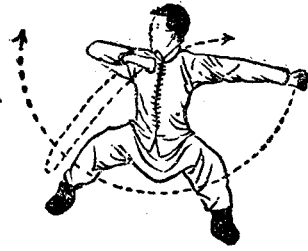




圖一十二百一第



圖二十二百一第



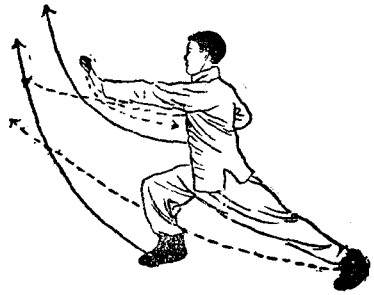
圖三十二百一第



圖八十百一第



圖九十百一第



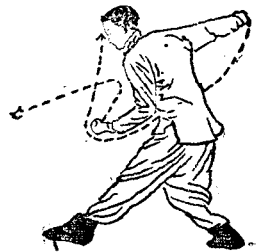
圖十二百一第



圖四十二百一第



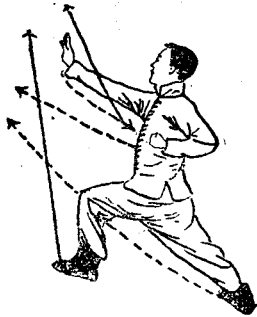
圖五十二百一第



圖六十二百一第



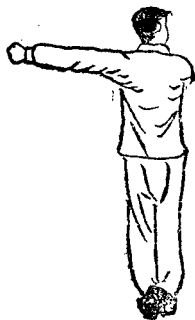
圖七十二百一第



圖八十二百一第



圖九十二百一第



(4) 口令『左(右)斬右(左)撩拳向左(右)偏身弓式—三』動作與第一路

第三段(4)同如第一一五圖。

- (5) 口令『右(左)播拳—四』動作與第一路第三段(6)同。如第一一六圖。
- (6) 口令『右(左)踢腿—五』動作與第一路第三段(7)同。如第一一七圖。
- (7) 口令『左(右)蒙頭掌右(左)伸拳右(左)騎馬式—六』聞令踢腿之足向前出一步。身向左(右)轉。兩膝屈作騎馬式。左(右)拳放開爲掌。由下向右(左)套過右(左)臂拳。屈肘向頭上舉蒙頭。同時右(左)臂拳向右(左)平伸。拳背向上。目視右(左)拳。如第一一八圖。

- (8) 口令『左(右)推掌向右(左)偏身弓式—七』聞令上體向右(左)轉。右(左)臂屈引肘向後拳護腰。左(右)臂掌沿右(左)臂旁向右(左)前推出。指端向上。高與眉齊。同時右(左)腿挺直。左(右)弓式。如第一一九圖。

- (9) 口令『右左(左右)伸拳左右(右左)雙飛腿—八』聞令左(右)掌握拳屈臂護腰。右(左)臂拳向前伸。左(右)腿向前高踢。落地隨卽右(左)腿躍起。高踢。左(右)拳向前伸。右(左)拳護腰。如第一二十圖。

(註)初學雙飛腿。宜先踢二次之十字腿。(即左伸拳右踢腿。右伸拳左踢腿。)  
至動作練習純熟後。再踢雙飛腿。

乙(10)口令『上步懷中抱月分拳右(左)弓式——』聞令右(左)足向前踏  
下。先屈膝作騎馬式。兩小臂併屈於胸前。拳掌向內護喉。隨即兩臂拳向左右  
伸直。拳孔向上。左(右)腿挺直。右(左)弓式。如第一二一圖。

(11)口令『右(左)肘拳騎馬式——』動作與(3)相反。如第一二二圖。

(12)口令『右(左)斬左(右)撩拳向右(左)偏身弓式——』動作與(4)相  
反。如第一二三圖。

(13)口令『左(右)搯拳——』動作與(5)相反。如第一二四圖。

(14)口令『右(右)踢腿——』動作與(6)相反。如第一二五圖。

(15)口令『右(左)蒙頭掌左(右)伸拳——』動作與(7)相反。如第一二六  
圖。

(16) 口令『右(左)推掌向左(右)偏身弓式——七』動作與(8)相反如第一二七圖。

(17) 口令『左右(右左)伸拳右左(左右)雙飛腿——八』動作與(9)相反如第一二八圖。

(18) 口令『左(右)平拳立——正』動作與第一路第三段(14)同如第一二九圖。

丙、與乙同。丁與甲同。回至原地聞『還——原令』復立正姿勢。肌肉發展之效果。

此路潭腿能發展三角肌。後膊肌。大胸肌。及後脊肌。二頭肌。上臂三頭肌。上腿四頭肌。及腿趾等肌。

## 第十一路

術名 上中下

第一段 上肢連貫動作

甲(1)口令「上肢動作預備」聞令兩拳護腰。兩足開立。

(2)口令「右(左)平拳——」動作與第一路第一段(2)同。

(3)口令「左(右)衝拳——」動作與第一路第一段(3)同。

(4)口令「左(右)拍掌——」聞令右(左)臂拳不動。左(右)拳放開爲掌。由左(右)下向前削至胸前。臂平屈。掌心向上。貼近右(左)肋上。

(5)口令「左(右)平掌——」聞令左(右)臂掌心旋向下。由前伸向後平舉。同時上體向左(右)轉。

(6)口令「右(左)壓拳——」聞令右(左)臂拳由右(左)上向身前下伸護襠。左(右)手握拳。拳背向上。目視左(右)方。

(7)口令「左(右)兜拳——」聞令左(右)臂拳自左(右)向前平擊。拳背向上。高與眉齊。同時上體復正。目視前方。

(8)口令「懷中抱月——」聞令兩臂屈。小臂併緊。豎於胸前。拳掌向內護喉。

目視右(左)方。

(9) 口令『雙拳護腰——八』聞令復預備姿勢。

乙、相反行之。丙丁與甲乙同。聞『還——原令』復立正姿勢。

第二段 下肢連貫動作

甲(1) 口令『下肢動作預——備』聞令兩手叉腰。

(2) 口令『左(右)騎馬式——一』動作與第一路第二段(2)同。

(3) 口令『左(右)弓式——二』動作與第一路第二段(3)同。

(4) 口令『左(右)後半掃——三』聞令右(左)膝屈左(右)膝挺直向後移至左(右)後斜方。上體略向左(右)轉。目視左(右)方。

(5) 口令『左(右)前掃踢——四』聞令左(右)腿由左(右)後斜方提起。足向前踢出。足尖鉤向上。右(左)膝仍屈。

(6) 口令『連上二步右(左)騎馬式——五——六』聞令(五)左(右)足向左(

右)踏出一步。作左(右)弓式。聞令(六)上體向左(右)轉。右(左)足踏出一步。兩膝屈作騎馬式。

(7)口令『偏身右(左)弓式——七。』聞令上體向右(左)轉。左(右)膝挺直。右(左)膝仍屈作右(左)弓式。

(8)口令『右(左)退步——八。』聞令上體向右(左)轉。右(左)足退後一步。

(9)口令『立正——九。』聞令上體復正。左(右)足收回靠攏立正。

乙、相反行之。丙、丁與甲乙同。聞『還——原令。』復立正姿勢。

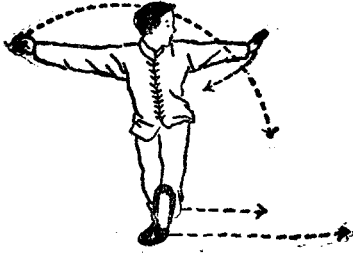
### 第三段 四肢連貫動作

甲、(1)口令『右(左)平拳預——備。』聞令右(左)平拳立正姿勢。足尖閉合。如第一三十圖。

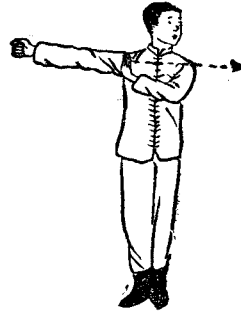
(2)口令『左(右)衝拳左(右)弓式——一。』動作與第一路第三段(2)同。如第一三一圖。



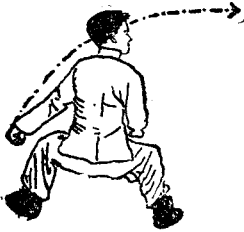
圖三十三百一第



圖十三百一第



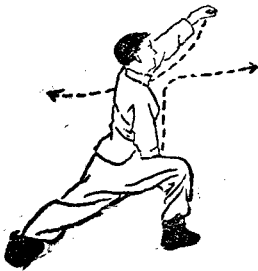
圖四十三百一第



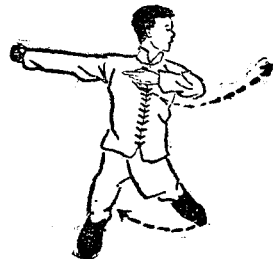
圖一十三百一第



圖五十三百一第

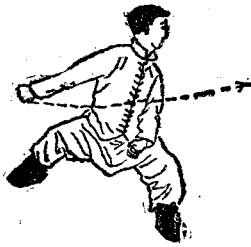


圖二十三百一第

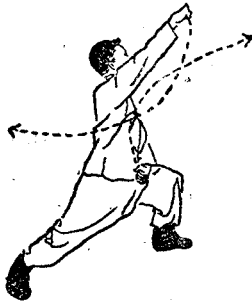


(3) 口令『左(右)削掌左(右)後掃——』聞令左(右)拳放開爲掌。掠過左(右)膝前。向前平削至胸前。前臂平屈。掌心向上。貼近左(右)肋上。同時右(左)

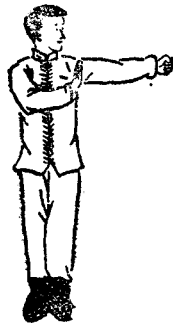
圖九十三百一第



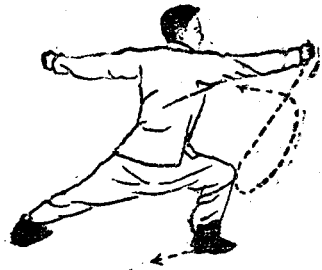
圖十四百一第



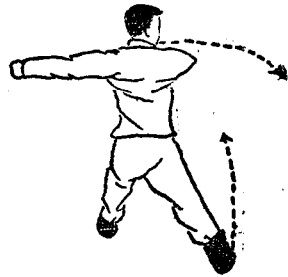
圖一十四百一第



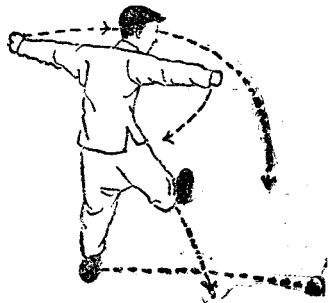
圖六十三百一第



圖七十三百一第



圖八十三百一第



膝屈。左(右)腿挺直移至左(右)後斜方。目視左(右)方。如第一三二圖。

(4) 口令『左(右)平掌左(右)前掃踢——三』聞令左(右)臂掌心旋向下。由前向後平舉。同時左(右)腿由左(右)後提起。向正前方踢出。足尖鈎起。右(左)膝仍屈。目視左(右)方。如第一三三圖。

(5) 口令『連上二步右(左)騎馬式右(左)壓拳——四——五』聞令(四)左(右)足向左(右)前方踏出一步。作(左)右弓式。聞令(五)上體向左(右)轉。右(左)足向前踏出一步。兩膝屈作騎馬式。同時左(右)手握拳。仍向後舉。拳背向上。右(左)臂拳由上向襠下直伸。目視右(左)方。如第一三四圖。

(6) 口令『左(右)兜拳向右(左)偏身弓式——六』聞令左(右)臂拳由左(右)後向右(左)前平擊。拳背向上。高與眉齊。同時上體向右(左)轉。左(右)膝伸直。右(左)膝屈作弓式。如第一三五圖。

乙、(7) 口令『懷中抱月左右分拳——一——二』聞令(一)兩足不動。兩小臂併

屈於胸前。拳掌向內護喉。聞令（二）兩臂拳向左右伸直。拳孔均向上。如第一三六圖。

（8）口令『右（左）削掌右（左）後掃——三』動作與（3）相反。如第一三七圖。  
（9）口令『右（左）平掌右（左）前掃踢——四』動作與（4）相反。如第一三八圖。

（10）口令『連上二步左（右）騎馬式左（右）壓拳——五——六』動作與（5）相反。如第一三九圖。

（11）口令『右（左）兜拳向左（右）偏身弓式——七』動作與（6）相反。如第一四十圖。

（12）口令『左（右）平拳立——正』動作與第一路第三段（14）同。如第一四一圖。

丙、與乙同。丁與甲同。回至原地。聞『還——原令』復立正姿勢。

筋·肉·發·展·之·效·果

發展大胸肌。前腕肌。上臂二頭肌。及上腿四頭肌。三角肌。上臂三頭肌。後膊肌。前  
後頸脊及下脊肌。

第十一路

術名 進步橫插

第一段 上肢連貫動作

甲(1)口令『上肢動作預備』聞令兩拳護腰。兩足開立。

(2)口令『右(左)平拳——』動作與第一路第二段(2)同。

(3)口令『左(右)橫插拳——』聞令左(右)手握拳。由前向左(右)平擊。臂  
挺直。拳孔向上。高與眉齊。同時右(左)臂拳向右(左)斜下舉。拳孔向下。

(5)口令『左(右)絞右(左)護襠——』聞令右(左)臂拳由右(左)上向身  
前下伸護襠。同時左(右)臂拳孔旋向下。

(6)口令『雙拳護腰——四』聞令復預備姿勢。

乙相反行之。丙丁與甲乙同。聞「還—原令。」復立正姿勢。

### 第二段 下肢連貫動作

甲(1)口令「下肢動作預—備。」聞令兩手叉腰。

(2)口令「左(右)弓式—一。」動作與第一路第二段(3)同。

(3)口令「右(左)踢腿—二。」動作與第一路第二段(6)(7)同。

(4)口令「右(左)上步左(右)弓式—三。」聞令右(左)向前踏出一步。腿伸直。左(右)膝屈作反弓式。

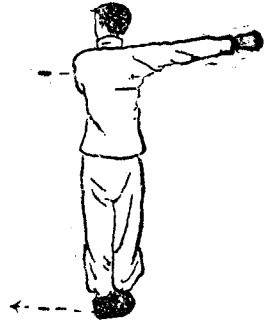
(5)口令「右(左)退步—四。」聞令上體由右(左)向後轉。右(左)足退後一步。兩膝伸直。

(6)口令「立正—五。」聞令左(右)足收回。靠於右(左)足旁立正。

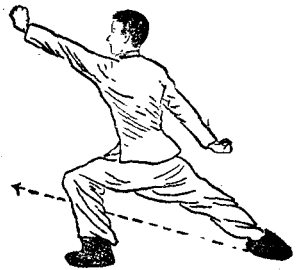
乙相反行之。丙丁與甲乙同。聞「還—原令。」復立正姿勢。

### 第三段 四肢連貫動作

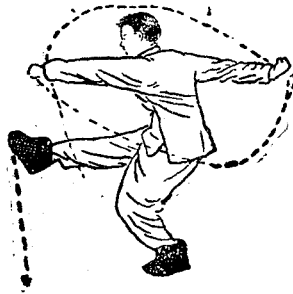
圖二十四百一第



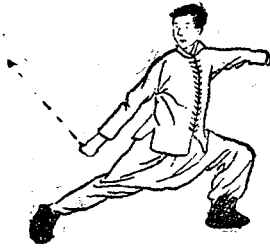
圖三十四百一第



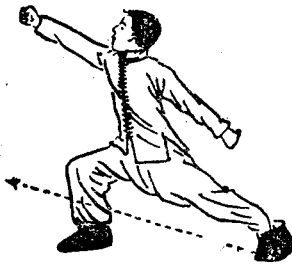
圖四十四百一第



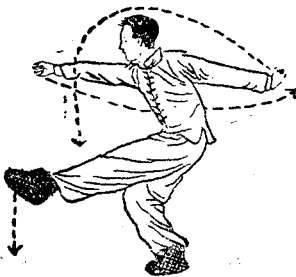
圖五十四百一第



圖六十四百一第



圖七十四百一第



甲、(1)口令「右(左)平拳預備」聞令右(左)平拳立正姿勢足尖閉合。如

第一四二圖。

(2) 口令「左(右)橫掃拳左(右)弓式——」  
 聞令左(右)手握拳由前向左(右)平擊出。拳  
 孔向上。高與眉齊。右(左)臂拳向右(左)下斜  
 舉。拳孔旋向下。同時左(右)足屈膝向左(右)  
 進一步。作左(右)弓式。目視左(右)拳。如第一

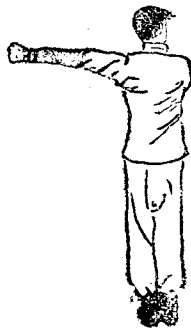
四三圖。

圖八十四百一第



(3) 口令「右(左)踢腿——」聞令上體向左  
 (右)轉。兩臂拳不動。左(右)膝仍屈。右(左)腿  
 由後提起。向前踢出。如第一四四圖。

圖九十四百一第



(4) 口令「上步左(右)絞右(左)護檔反弓式——」聞令左(右)臂拳孔旋  
 向下。上體再向左(右)轉。右(左)足向前踏出一步。膝伸直作反弓式。同時右  
 (左)臂拳由右(左)上向身前下伸。拳護檔。目視右(左)方。如第一四五圖。



(5) 口令「右(左)橫播拳右弓式——」動作與(2)相反。如第一四六圖。

(6) 口令「左(右)踢腿——」動作與(3)相反。如第一四七圖。

(7) 口令「上步右(左)絞左(右)護襠反弓式——」動作與(4)相反。如第

一四八圖。

(8) 口令「左(右)平拳立——正」動作與第一路第三段(14)同。如第一四九

圖。

丙、與乙同。丁與甲同。回至原地。聞「還——原令」復立正姿勢。

筋·肉·發·展·之·效·果·

此路潭腿。發展上膊大腿腰部之力居多。

(註)發展筋肉。在第一路中已詳加說明。故動作效用多相同。學者注意之。

## 六路硬槌

### 第一路

(1) 口令「預備」雙拳護腰。面南直立(如圖一)。  
 (2) 口令「雙拳護襠」左足前進一步。右足亦進一步。再舉左足進半步。與右足靠攏。當舉步時兩拳在前方起高落下。各向外側平畫一圈。曲肘與肩齊(掌心向外)然後由胸前伸至腿前(如圖二)。

圖 一 第



圖 二 第

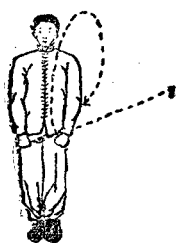
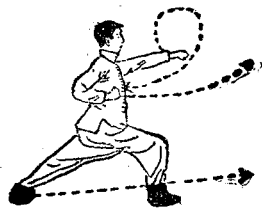


圖 三 第



圖 四 第



(3) 口令「右伸拳右弓式」二。聞令右足躁地一下。左足向左橫開一步。作騎馬式。再將右拳曲肘置脇旁護腰。同時體向左拗轉。兩足在原地轉作左前弓式。右拳順勢平膀伸出。左拳在左下方掠過頭前曲肘脇旁護腰(如圖三)。

(4) 口令『左伸拳左弓式—三』聞令左足蹀地一下。右足向東進一步作騎馬式。同時體拗向東。兩足在原地轉作右前弓式。左拳順勢打出。右拳引回置脇旁。(如圖四)。

(5) 口令『右伸拳右弓式—四』聞令右足蹀地一下。左足東進一步。以後動作與(3)同。

(6) 與(4)同。

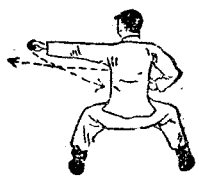
第二路

(7) 口令『馬式左伸拳—六』聞令由前左轉身作騎馬式。左拳平移向左西方。(如圖五)。

(8) 口令『旋身右伸拳左弓式—七』聞令體向左拗轉。兩足轉作左前弓式。同時右拳順勢向西打出。左拳引回脇旁。(如圖六)。

(9) 口令『馬式左伸拳—八』身手足動作騎馬式。與(7)式同。

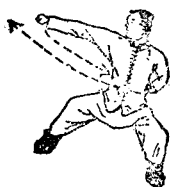
圖五第



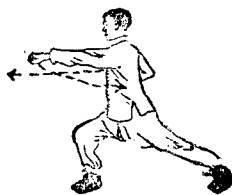
圖六第



圖七第



圖八第



(10) 口令「馬式右伸拳——九」聞令左足提起即踏下。同時左拳伸直橫過腹前。自右至左畫一大圈。然後右足向西進一步。作騎馬式。右拳伸直。自右起上向西劈下。左拳引回脇旁(如圖七)。

(11) 口令「旋身左伸拳右弓式——十」體向右轉。作右前弓式。左拳打出。右拳引回(如圖八)。

(12) 復(10)式原狀。

(13) 至(18) 如(7) 至(12) 法再行一次。

第三路

(19) 口令『右仆腿——』聞令左足提起即踏下。同時左拳伸直橫過腹前。自

右至左畫一大圈。隨

勢身轉向西。拳高與

頭等。同時右足向東

進一步。腿斜撐直而

下仆近地。斯時左弓

足之股下壓。體蹲下。

當右足前進時。右拳

自右起上向東劈下。

(如圖九)

(20) 口令『連挑拳右

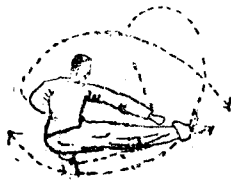
圖九第



圖十第



圖一十第



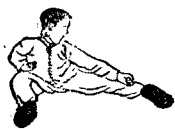
圖二十第



圖三十第



圖四十第



弓式——二。聞令身體轉作右前弓。右拳起向上畫一大圈。舉作通天礮勢。同時左拳向前落下。畫一大圈。反肘斜垂左後方。(如圖十)。

(21) 口令『連壓拳仆腿——三』。聞令右拳向後落下。畫一大圈。向東劈下。左拳由後起上落下。畫大圈。曲肘置脇旁。體足復(19)式原狀。(如圖十一)。

(22) 口令『上步左仆腿——四』。聞令右足提起即踏下。同時右拳由左向右畫一大圈。隨轉身東舉與頭等高。當轉身時。左足前進一步。撐直下仆。同時左拳伸直。由後向前劈下。(如圖十二)。

(23) 口令『連挑拳左弓式——五』。與(20)式同。惟手足則左右互易耳。(如圖十三)。

(24) 口令『連壓拳仆腿——六』。此式與(21)同。惟手足左右互易耳。(如圖十四)。

(25) 至(30) 如(19) 至(24) 法再行一次。

第四路

(31) 口令『雙冲拳右弓式一三』聞令起左足即踏下。同時左拳由東至西畫一大圈。右拳亦由東至西畫一圈。右足向西前進一步。先作騎馬式。兩拳曲肘切脇旁。然後拗身向西。足作右前弓式。兩拳平膀打出(如十五圖)。

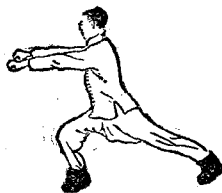
(32) 口令『雙冲

拳左弓式一四。

聞令左拳沉

下。右拳向左沉

第十圖



第十一圖



第十二圖



下。由東至西畫一圈。同時右足隨起隨落。左足向西前進一步。先作騎馬式。兩拳曲肘於脇旁。然後拗身轉向西弓式伸兩拳(如十六圖)。

(33) 與(31)式同。惟手足則左右互易(如十七圖)。

第五路

(34) 口令「右拉弓拳馬式——六。」聞令右拳起向上作半圈。過面前至左肩前。而下曲肘於右脇旁。左拳曲肘橫在胸前。與右拳略作交叉形時。(右拳在外) 卽引至脇旁。平膀打出。同時轉作騎馬式。(如十八圖)。

圖八十第



圖九十第



圖十二第



圖一十二第



(35) 口令「旋身右伸拳左弓式——七。」聞令左拳轉拳引回脇旁。右拳隨身步拗轉向東。手膀打出。(如十九圖)。

(36) 口令「雙平拳馬式——八。」右拳平移向西。身步隨之而轉作騎馬式。同時左拳向東打出。(如二十圖)。



(37) 口令『旋身剋肘左弓式——九』聞了右拳曲肘隨身步拗轉向東。反肘擊前方。同時用左手執住右拳(如二十一圖)。

圖二十二第



圖三十二第



圖四十二第



圖五十二第



(38) 口令『右踢腿——十』聞令起右足向東方用踵力踢出(如二十二圖)。

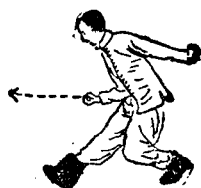
(39) 至(42)與(35)至(38)相反行之。(43)至(46)與(35)至(38)同。

第六路

(47) 口令『右伸拳馬式——八』與第五路(35)式同(如二十三圖)。

(48) 口令『左伸拳左弓式——九』聞令旋轉拳衝出向西方。同時轉作左前弓式。右拳反肘垂於右外方(如二十四圖)。

圖六十二第



圖七十二第



圖八十二第



圖九十二第



圖十三第



圖一十三第



圖二十三第



圖三十三第



(49) 口令『左捎右插拳——』聞令左拳沉下。在前方畫一大圈。反肘垂左外方。右拳由後起上畫至前方。離右脇寸許。自左至右作一小圈。全肱下壓。(如二十五圖)

(50) 口令『右踢腿——』聞令起右足向西方。用踵力踢出。(如二十六圖)

(51) 口令『右伸拳右弓式——』右足落地。先作騎馬式。然後旋右拳向西方

衝出(如二十七圖)。

(52)(53)與(49)(50)同。惟手足則左右互易(如圖(28)(29))。

(54)(55)(56)與(48)(49)(50)同。(57)與第二節(51)同(如三十圖)。

(58)口令『左伸拳右弓式—九』左拳轉肘引回脇旁。平膀向東打出。同時轉右拳引回脇旁(如三十一圖)。

(59)口令『旋身右伸拳—十』聞令將左拳平移向東。轉拳引回脇旁。同時旋右拳向東打出(如三十二圖)。

(60)口令『立正—』聞令將拳伸開。用兩掌在前方(胸前尺許。掌心向內)落下。各向外側平畫一圈。曲肘與肩齊。(掌心向外)然後翹指垂於腿旁。(如圖三十三)。

十二路潭腿六路硬槌新教授法終