

老拳谱辑集丛书「第八辑」

拳术教范

金铁盒 / 著



山西出版传媒集团 山西科学技术出版社

拳術教范

其不能合者由後學分
講實學亦多爭立功名

高談性命無益身心不知六經四子書所載養身養心之謂何

也讀釋老書者演法持戒無論也即講性定亦每專求修煉

宗楊墨託言釋道不知道藏佛藏所載慈悲誓願之謂何也

聖非無修養釋道非無事功異曲同工異派同源同者格致

者修齊治平之迹其實一理也粵稽混沌初開自盤古以迄

無儒道之分凡學道之士無一非讀五帝三王時書皆儒也

道釋二金鉄盒也著知二而一惟儒與釋判然兩途其不能合者由後學分

門別戶故之耳讀孔氏書者記誦詞章無論也即講實學亦多爭立功名



山西出版傳媒集團 山西科學技術出版社

图书在版编目(CIP)数据

拳术教范/金铁盒著.—太原:山西科学技术出版社,2012.5

(老拳谱辑集丛书·第8辑)

ISBN 978-7-5377-4151-4

I. ①拳… II. ①金… III. ①拳术—基本知识—中国 IV. ①G852.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第077476号

拳术教范

著者 金铁盒

校点者 王占伟

出版者 山西出版传媒集团

山西科学技术出版社

太原建设南路二十一号

发行者 各地新华书店

承印者 太原兴庆印刷有限公司

880×1230 1/32

印张 11.75

版次 二〇一二年五月第一版

二〇一二年五月太原第一次印刷

字数 135千字

ISBN 978-7-5377-4151-4

定价 25.00元

如发现印、装质量问题,影响阅读,请与印刷厂联系调换。



策划人语

本丛书影印的目的，旨在供各界武术爱好者鉴赏、研习和参考，以达弘扬国术，保存国粹，俾后学者不失真传而已。

原书大多为中华民国时期的刊本，作者皆为各武术学派的嫡系传人。他们遵从前人苦心孤诣遗留之术，恐久而湮没，故集数十年习武之心得，公之于世。丛书内容丰富，树义精当，文字浅显，解释详明，并且附有动作图片，实乃学习者空前之佳本。

原书有一些涂抹之处，并不完全正确，恐为收藏者之笔墨。因为着墨甚深，不易恢复原状，并且尚有部分参考价值，故暂存其旧。另有个别字，疑为错误，因存其真，未敢遽改。我们只对有些显著的错误之处和版面上的墨点等，做了一些修改的工作；对缺少目录和编排不当的部分原版本，我们根据内容进行了加工、调整，使其更具合理性和可读性。有个别原始版本，由于出版时间较早，保存时间长，存在残页和短页的现象，虽经多方努力，仍没有办法补全，所幸者，



就全书的整体而言，其收藏、参考、学习价值并没有受到太大的影响。希望有收藏完整者鼎力补全，以裨益当世和后学，使我中华优秀传统文化承传不息。

为了更加方便广大武术爱好者对老拳谱丛书的研究和阅读，我们对丛书做了一些改进：将书中的文字通篇做了简体化处理；尝试着做了断句；并根据现代人的阅读习惯，将处理后的文字改为横排版，同时，与原版本并行刊印，以便于对照阅读。

由于我们水平有限，失误和疏漏之处在所难免，敬请读者予以谅解。

南北各派
基本拳法
拳術教範

顏士訓置

金警鐘題



南北各派基本拳法

拳术教范

金铁鑫编

上海武侠社出版

金鐵盒編

南北各派
基本拳法
拳術教範

上海武俠社出版

凡例

一、本书专供小学及初中体育教师之教材，与学生之参考，故所取材料，亦以此为目标条求切合，不敢以高深自许也。

二、本书分一二两编，凡拳掌等等使用之法，择其合宜之动作，连络而贯串之，编成十六路，每路八势，列入第一编甚合于团体之操练，至于复杂之腿法及跌扑腾跃等事，不成整趟，且不合于团体演习者，概归入第二编。

三、本书图式既极明显，说明亦极浅略，在体育教师得之，固可一目了然；即学生得之，亦不致感觉费解及繁难之弊，故甚合于课外自习

凡例

一、本書專供小學及初中體育教師之教材。與學生之參考。故所取材料亦以此爲目標務求切合。不敢以高深自許也。

一、本書分一二兩編。凡拳掌等等使用之法。擇其合宜之動作。連絡而貫串之。編成十六路。每路八勢。列入第一編。甚合於團體之操練。至於複雜之腿法及跌撲騰躍等事。不成整齣。且不合於團體演習者。概歸入第二編。

一、本書圖式既極明顯。說明亦極淺略。在體育教師得之。固可一日瞭然。卽學生得之。亦不致感覺費解及煩難之弊。故甚合于課外自習。

之用。

四、本书第二编所列各法，皆系散手，固可以其简易先行练习，以后逐步渐进，即第一编之连络演习法，亦由浅入深，由易而难，并无越躐等弊。

五、本书各势，皆采取各家拳法之精华，融合贯串，演成十六路，可为学拳之初阶。凡熟习此十六路各势后，更练习别种拳法，入手较易，可收事半功倍之效。

六、学校中之体育，类皆偏重于外国通行之操法，而漠视拳术，此实极大错误。盖拳术实为吾国固有之国粹，锻炼体魄，练习攻御，其功效实较普通操法为巨，是书之编，亦正欲提倡武术，宣扬国粹也。

拳術教範

二

之用

一、本書第二編所列各法。皆係散手。固可以其簡易者先行練習。以後逐步漸進。即第一編之連絡演習法。亦由淺入深。由易而難。並無越躡等弊。

一、本書各勢。皆採取各家拳法之精華。融合貫串。演成十六路。可爲學拳之初階。凡熟習此十六路各勢後。更練習別種拳法。入手較易。可收事半功倍之效。

一、學校中之體育。類皆偏重于外國通行之操法。而漠視拳術。此實極大錯誤。蓋拳術實爲吾國固有之國粹。鍛鍊體魄。練習攻禦。其功效實較普通操法爲巨。是書之編。亦正欲提倡武術。宣揚國粹也。

七、在练习此项拳法之先，对于走步腾跃以及各种步式，皆宜有相当练习。盖本书中所列各法，固为各种拳法之基础，而上述各项尤为此中之根本也。

八、本书中所学各种法则，重复者极少，然至承上启下，不得已之时，亦间有复势列入，但能避免之处，必避免之。

九、本书中所绘之图式，虽极明显，然皆为已定之势，其动作情形，实无从绘出，惟有在说明中详道之，故往往有图式相同，而名目及动作不同者。无论教授或自习者，对于此事，务必认识清楚，不可单就图式而混为一谈也。

十、各路中所列之复势，以及形式相似，而动作不同者，皆在各本势之

一、在練習此項拳法之先。對於走步騰躍以及各種步式。皆宜有相當練習。蓋本書中所列各法。固爲各種拳法之基礎。而上述各項尤爲此中之根本也。

一、本書中所舉各種法則。重複者極少。然至承上啓下。不得已之時。亦間有複勢列入。但能避免之處。必避免之。

一、本書中所繪之圖式。雖極明顯。然皆爲已定之勢。其動作情形。實無從繪出。惟有在說明中詳道之。故往往有圖式相同。而名目及動作不同者。無論教授或自習者。對於此事。務必認識清楚。不可單就圖式而混爲一談也。

一、各路中所列之複勢。以及形式相似。而動作不同者。皆在各本勢之

说明中注清，使学者知所遵循，不致以讹传讹。

十一、每路于打至第八势之后，更从第二势起，复打一遍。其所以如此者，盖欲使学习者回复起手时之原地位，以便续打下路也。

十二、每路中所列各势，虽不敢谓包罗无遗，然各种重要手法，及各家之专长，亦已得其八九，熟习之后，颇足为临机应斗之助。

拳術教範

四

說明中註清。使學者知所遵循。不致以訛傳訛。

一、每路于打至第八勢之後。更從第二勢起。複打一遍。其所以如此者。蓋欲使學習者回復起手時之原地位。以便續打下路也。

一、每路中所列各勢。雖不敢謂包羅無遺。然各種重要手法。及各家之專長。亦已得其八九。熟習之後。頗足爲臨機應門之助。

南北各派基本拳法
拳术教范目录

总 说 1

第一编 连络演习法 9

甲 排列法 乙 分队法 丙 口令法

连络演习法十六路图说 (共一百二十八势) 17

第一路 (共八势) 17

- | | |
|----------|----------|
| (一) 提拳正立 | (二) 双分掌 |
| (三) 通天炮 | (四) 马裆冲拳 |
| (五) 拗步侧掌 | (六) 进步弹拳 |
| (七) 回步马裆 | (八) 收拳正立 |

第二路 (共八势) 35

- | | |
|----------|----------|
| (一) 提拳正立 | (二) 弓步冲拳 |
| (三) 冲拳寸腿 | (四) 马裆超拳 |