

南北各派
基本拳法
拳術教範

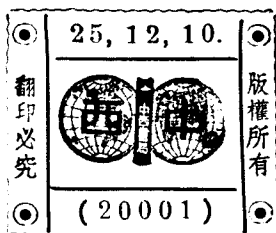
金敬鐘題



金鐵盒編

南北各派
基本拳法
拳術教範

上海武俠社出版



南北各派
基本拳法

拳術教範

(全一冊)

定價國幣八角

外埠酌加郵費

編著者 金鐵盒

校閱者 張弓

出版者 上海武俠社

發行人 吳大愚

特約發行所 中西書局總店

上海望平街中市

△各省中西書店均有分銷▽

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。不成整踣。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。固可一目瞭然。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

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。卽第一編之連絡演習法。亦由淺入深。由易而難。並無越躐等弊。

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。

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

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

拳術教範

總說

拳術本爲我國固有之技能。其來源極久。上古之拳術。類皆取禽獸之動作。連絡演成。究竟始自何時。創自何人。頗難考證。姑不具論。以近代所宗之少林武當兩大派言之。固皆斑斑可考者。少林派之武術。起於梁而盛於金元。以迄近代。尤見稱於世。武當派之武術。起於宋。而盛於明。近年以來。經其門人力加提倡。亦盛行於南北。我國武術。卽以此兩派爲正鵠。其餘如閩粵派等。則皆係此兩派之旁支。不出於此。卽入於彼。惟兩派之拳法。固截然不同。卽一派之中。所傳之法。亦往往有互異之處。此皆在於傳

授者門道不同之故耳。且南北兩地之人。性情迥異。南柔北剛。故北方人之拳法。宜於長拳闊步。迅疾攻擊。而南方人之拳法。宜於梢拳短腿。從容自守。此術語所謂大開門小開門者是也。茲且不論其傳者之互異。與南北之不同。卽就兩派中所有拳法而言。其種數何止十百。欲盡道其名。恐亦非易也。吾人以有涯之生。而從事於拳術之練習。盡一二種之精髓。固亦非難。若欲併此各派各家而盡擅之。世間恐無此人也。故少林門中。恆以羅漢金剛兩種拳法爲主。任擇一種練之。非至登峯造極時。不准更練別種拳法。而武當門中。則以太極拳爲主。下功苦練。歷久弗輟。甚有費數十年之苦功。而專練此一種拳法者。此等練法。固足以造就最高深之武術人才。而綿延其一派或一家之長技。然非盡人能躬行者。因我人生於

世上。必不能專事於武功。而不及其他也。童幼之時。既須兼顧讀書。成人以後。又當謀取職業。僅能分其餘晷而習之。則上述之練法。似不甚合宜。且練習拳術。以強身却病。而防患禦侮爲主。就強身却病而言。事至簡易。不論何派何家之拳術。皆能收效。初不必高深之武功也。若言防患禦侮之道。則非有特長。不克致用。欲以最短之時間。而收實用之效。則舍集取各家之特長。融合變化。會合爲一之外。實無他法。拳術教範者。卽彙各派各家之精華而成之法也。予之編輯是也。其動機有二。一因鑒於上述種種原因。欲集諸家之所長於一起。使學拳者得收事半功倍之效。而能致於實用。一則鑒於近來學校中之體育。類皆偏重於模仿。東西洋各國之成法。恆以某國式徒手。某國式器械爲號召。對於中國固有之拳技。反不

加重視。卽有以之教授者。亦僅附列於體育之中。聊備一格。並非專修。吾人但一觀各校之競技比賽。非籃球卽足球。而國術之競賽。實未嘗習聞。是可證也。予對於此事。竊謂不然。國術之在學校中。應列入必修科中。最低限度。亦須與他種運動並重。蓋拳術之功效。固較其他爲大也。有此二因。乃毅然握管。而編此教範。不論其屬於何派。出自何家。凡有長足錄者。皆搜羅之。加以編次。連絡成跽。雖不敢謂盡拳術之能事。然擷取精華。亦足致用矣。或有以拉雜爲嫌者。予固未敢加辯。但欲於短時期內。盡各派各家之特長。而盡學之。使致於臨機應鬪之用者。舍此更有他道乎。故雖拉雜。不足病也。書成付梓。略述予編輯之本意云爾。



南北各派
基本拳法

拳術教範

第一編

連絡演習法

△甲 排列法

排列之法。縱隊或橫隊皆可。且不拘行數。一行可。二行四行亦無不可。惟須審察地勢。以用何種爲合宜。卽用何種隊式。不必拘泥也。茲將各種排列之法。略述於下。(一)單行橫隊。將若干人。橫列成一字形。每人中間之距離。可用單手叉腰限定之。(二)單行縱隊。卽依上式排列之後。作一向右轉。卽成縱隊矣。(三)雙行橫隊。卽依單行式增加一行。至後一行與前一行之距離。以舉臂限定之。(四)雙行縱隊。依雙行橫隊。作一向右轉卽可。至於四行等隊式。概從略。

△乙 分隊法

分隊之法。亦不必拘泥。但以二人中間之距離。在動作時不致接觸爲度。茲就上述隊式分述之。(一)單行橫隊。先用一至三報數。各自記明數目。或令一數退後二步。二數不動。三數前進二步。或令一數進前四步。二數進前兩步。三數不動皆可。若嫌距離地位太促。則可分爲四列。先一至四報數。乃令一數進前六步。二數進前四步。三數進前兩步。四數不動。則中間自寬裕矣。(二)單行縱隊。先用橫列一至三或一至四報數。然後向右轉。如分三列。則一數向右二步。二數不動。三數向左二步。如欲分爲四列。則一數向右三步。二數向右一步。三數向左一步。四數向左三步即可。(三)雙行橫隊。先以一至三報數。乃令前行單數進前兩步。後行雙數退

後兩步。餘均不動。或令前行雙數。進前兩步。後行單數。退後二步。皆可分成四列。欲將雙行分爲六列。先以一至三報數。乃先令前行向前六步。然後令前後行之一數向前兩步。二數向前四步。三數向前六步。卽成六列矣。(四)雙行縱隊。依雙行橫隊。先一至二報數。然後向右轉。向前看齊。乃令前行單數。向左三步。後行雙數。向右三步。卽成四列矣。如欲分爲六列者。則先一至三報數。向右轉。乃令前行向左分開三步。後行向右分開三步。再令各行之一數。向左三步。二數不動。三數向右三步。卽成六列之疎行矣。至於各種行列之併隊法。則可反其道而行之。不論何種行式。凡進前幾步者。卽退後幾步。原來退後幾步者。卽向前幾步。如爲縱隊。則原來向左幾步者。卽向右幾步。而原來向右幾步者。卽向左幾步。卽可還原矣。

△丙 口令法

無論何種操法。必有一種口令。以指揮其動作也。拳法在練習之時。亦不能例外。惟口令亦不必拘泥。或用數目代表。或直呼動作之名稱。皆無不可。且本拳法共分十六路。每路各八勢。每勢均有專名。口令可竟呼各勢之名。在分隊預備之後。先報路數。再呼名指揮之。如爲第一路。『提拳正立。雙分拳。通天礮』等。或以爲如此喊法。太嫌絮贅。則於報明路數之後。代以一二三四等數目。較爲簡單也。且每路皆係八勢。正與體操中之八數呼唱相同。惟每於一個口令之後。宜略略停頓。因各勢中。頗有其複雜之動作。而非一呼唱之時間所可了事者。此事在教練者宜須加以注意者也。至究竟用何種口令爲合宜。是則在教練者之自擇耳。



南北各派
基本拳法

拳術教範目錄

總說

第一編 連絡演習法

△甲 排列法 △乙 分隊法 △丙 口令法



連絡演習法十六路圖說 (共一百二十八勢)

△第一路 (共八勢)

- | | | | |
|----------|----------|----------|----------|
| (一) 提拳正立 | (二) 雙分掌 | (三) 通天礮 | (四) 馬檔冲拳 |
| (五) 拗步側掌 | (六) 進步彈拳 | (七) 回步馬檔 | (八) 收拳正立 |
- △第二路 (共八勢)
- | | | | |
|----------|----------|----------|----------|
| (一) 提拳正立 | (二) 弓步冲拳 | (三) 冲拳寸腿 | (四) 馬檔超拳 |
|----------|----------|----------|----------|

(五) 雙手劈山 (六) 進步通天礮 (七) 推山掌 (八) 收拳正立

△第三路 (共八勢)

(一) 提拳正立 (二) 寒雞獨步 (三) 穿心腿 (四) 鑿子拳
(五) 進步叉手 (六) 旗門手 (七) 回龍拳 (八) 收拳正立

△第四路 (共八勢)

(一) 提拳正立 (二) 弓式冲槌 (三) 回步通天礮 (四) 蒙頭寸腿
(五) 黃鸞刷翅 (六) 順步挑掌 (七) 進步撩拳 (八) 收拳正立

△第五路 (共八勢)

(一) 提拳正立 (二) 寒雞卸翼 (三) 劈折掌 (四) 烏雲蓋雪
(五) 流星寸腿 (六) 冲步丁肘 (七) 雙回龍拳 (八) 收拳正立

△第六路 (共八勢)

(一) 提拳正立 (二) 獼猴護腦 (三) 順步推山掌 (四) 單飛腿
(五) 腰步短槌 (六) 懶貓伸腰 (七) 霸王敬酒 (八) 收拳正立