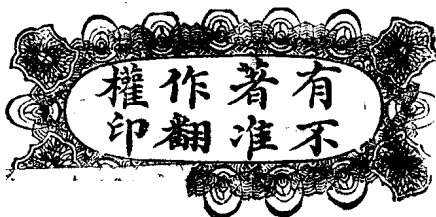


民國十三年四月七日
民國十三年四月七日
民國十三年四月七日
刷印發行



總發

分發行所

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

上海棋盤街

編者 發行 印刷者 印刷所

十二路潭腿新教授法(全一冊)



定價銀三角

(外埠酌加郵匯費)

王懷琪

中華書局

中華書局

中華書局
上海靜安寺路二七七號

中華書局

中華書局

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	一九
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
下編 連貫動作		

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	陽打	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 側鎗

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

筋肉發展之效果

第七路 雙展

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

第八路 墊坐

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

第九路 碰鎖

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 路進步橫搖.....

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——一。』『還原——二。』
- (2) 『左(右)平拳——一(二)。』『還原——二(四)。』
- (3) 『雙平拳——一。』『還原——二(二)。』
- (4) 『左(右)肘拳——一(三)。』『還原——二(四)。』
- (5) 『左(右)斬拳——一(三)。』『還原——二(四)。』
- (6) 『左(右)撩拳(向前)——一(三)。』『還原——二(四)。』
- (7) 『左(右)擺拳——一(三)。』『還原——二(四)。』

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)護裆——(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—五)』『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(二)』『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(二)』『還原——二(四)』
- (33) 『左(右)捎掌——一(二)』『還原——二(四)』
- (34) 『左(右)護裆拳——一(二)』『還原——二(四)』
- (35) 『左(右)兜拳——一(二)』『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)』還原——(四)』

(37) 『左(右)橫擋拳——(三)』還原——(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)』還原——(四)』

(3) 『左(右)騎馬式——(三)』還原——(四)』

(4) 『左(右)前弓式——(三)』還原——(四)』

(5) 『左(右)踢腿——(三)』還原——(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)』還原——(四)』

(8)(屈體)『左(右)扑腿——(三)』『還原——二(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——(二)』『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——二(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——二(四)』

(13)『左(右)格拳右(左)騎馬式——(三)』『還原——二(四)』

(14)(屈體)『左(右)弓式左(右)冲天砲——(三)』『還原——二(四)』

(15)(屈體)『左(右)揭拳左(右)騎馬式——(三)』『還原——二(四)』

(16)(轉體)『右(左)劈拳左(右)弓式——(三)』『還原——二(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——二(四)』

(18)(轉體)『左(右)撐掌左(右)反箭步——(三)』『還原——二(四)』

(19)『左(右)穿掌左(右)弓式——(三)』『還原——二(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)擋拳左(右)前弓式——(三)』『還原——(四)』
(24) (腹部) 『左(右)蒙頭右(左)擋拳右(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)』『還原——(三)』
(26) (屈體) 『左(右)肘拳左(右)扑腿——(三)』『還原——(四)』