

拳脚科

中華新武術

初級教科上編下課

拳脚科

廖正彬

創編者子良馬良題簽

商務印書館印行

New Military Arts: Boxing

Approved by the Board of Education

The Commercial Press, Limited

All rights reserved

中華民國十六年九月初七版

★此書有著作權翻印必究★



創編者 助編者 發行者 印刷所 總發行所 分售處

中華新武術拳脚科

(每册定價大洋肆角伍分)

(外埠酌加運費匯費)

貴陽	福州	長沙	商務印書館	杭州	濟南	北京	商務印書館	上海	商務印書館	馬王	馬	李	馬
廣州	常德	衡州	商務印書館	蘭溪	太原	天津	商務印書館	海	務	務	務	務	務
張家口	潮州	香港	商務印書館	安慶	開封	保定	商務印書館	棋盤街	印	印	印	印	印
新嘉坡	梧州	重慶	商務印書館	蕪湖	鄭州	奉天	商務印書館	中	書	書	書	書	書
	雲南	瀘縣	商務印書館	漢口	南昌	吉林	商務印書館	市	館	館	館	館	館
				漢口	南京	龍江				春	翰	雲	琛
													良

中華新武術

拳脚科

上編下課目錄

第四章 團體對手教練

第一節 游動勢

俯仰運動 三挺運動 單踏反背運動 合肘

第二節 半游動勢

用掌 向前推 翻身打 閃轉用掌

第三節 對手勢

半面左右斜打 半面左右伸擗 前進正打 前進正踹 前進磨踢

前進橫打 用肘 左右轉打 後退橫踢 前進踢打 前進蹤

附前進
正踢

踢 後退閃踢 申掌 旋轉樑打 後退反踢

第五章 團體連貫對手教練

第一節 連貫對手教練第一段 第二節 連貫對手教練第二段

第三節 連貫對手教練第三段 第四節 連貫對手教練第四段

第六章 節錄步兵操典並添矮步教練

第一節 單人徒手教練 第二節 成排徒手教練

第三節 矮步教練

附進度表

中華新武術

拳脚科

上編 初級教科 下課

第四章 團體對手教練

對手教練者。迨基本教練之二十四法。操練純熟。按對手勢各法。二人對操。解釋各式運用之法也。

按基本教練之動作操作者。爲上手。係單數人。隨上手操作。無論先動後動。爲下手。係雙數人。

第一節 游動勢

此節游動勢。係各人之演習。無二人對手操作分晰之理。如俯仰運動。三挺運動。單踵反背運動。合肘是也。

第二節 半游動勢

此節半游動勢。雖勉強對手操作。上下手之分別。彼此攻防勝負之形勢。不甚恰合。概與二人一齊運動略同。不過於進退閃轉之間。多出四肢交叉而已。

由下課團體教練之隊形。(見上課第九頁圖式。所有以下各式。以此類推。)各單數向後轉。兩行人均抱肘。兩脚大踭離開式。

口令 用掌數——^二_三^四 (如第一圖)

聞一、下手人(上手人)左(右)脚向前向左(右)斜上一大步。右(左)脚復前上一大步。左(右)脚隨右(左)脚前上。成兩脚大踭離開式。即以右(左)拳變掌。半面向左(右)向上猛伸。手指半面向左(右)左(右)腿下彎。右(左)腿登直。上手人(下手人)即按基本教練用掌一式之姿勢動作。以右(左)掌向右(左)向上猛掛下手人(上手人)之右(左)手背。(如一式)

聞二、下手人(上手人)右(左)手還抱肘式。同時身體半面向右(左)左(右)手

第一式



第二式



向前向右(左)向下猛伸。手心向上。手指半面向右(左)。右(左)腿下彎。左(右)腿登直。上手人(下手人)即按基本教練用掌二式之姿勢動作。以右(左)掌之外面。向左(右)向下猛劈。下手人(上手人)之左(右)手心(如一二式)聞三、下手人(上手人)左(右)手還抱肘式。同時身體半面向左(右)。右(左)手向前向左(右)向下猛伸。手心向上。手指半面向左(右)。左(右)腿下彎。右(左)

腿登直。上手人(下手人)即按基本教練用掌三式之姿勢動作。以右(左)手掌

第

三

一

圖

式



之背。反擦下手人(上手人)之右(左)手心。(如三式)。

聞四、上下手人均兩手還抱肘。兩脚大踹離開式。再聞一、即左(右)掌之操作動作同前。

聞停、下手人(上手人)後退兩步。兩行人均兩手帶回。還立正抱肘式。

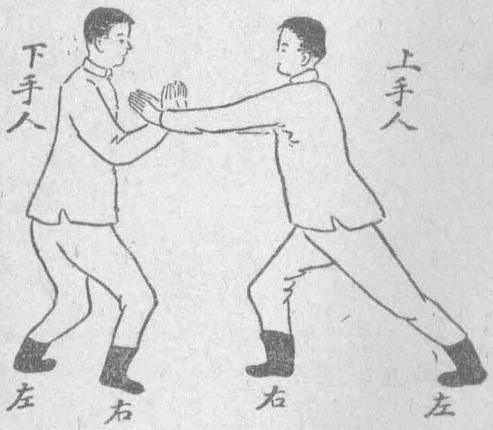
由立正各單數向後轉。兩行人均抱肘式。

口令 向前推數一二(如第一二圖)

聞一、上手人(下手人)左(右)脚前上一大步。右(左)脚復前上一步。即按向前推一式之姿勢動作。兩掌向下手人(上手人)之胸前猛推。下手人(上手人)即

兩拳變掌。向上掛上手人（下手人）之兩掌。停於兩肩前。手指向上。手心相對。肘尖向下。距脇約一拳許。同時右（左）脚稍向前上。脚掌着地。脚尖裏合。兩腿下彎。身體稍向後仰。胯向後坐。（如一式）

第一式 二圖



第二式 二圖



聞二、下手人（上手人）兩掌向前。猛推上手人（下手人）之胸。胳膊伸直。同時右（左）脚前上半步。下彎。左（右）腿稍彎。姿勢與向前推之一式同。上手人（下手人）即兩掌變鈎。順下手人（上手人）前推之力。由下向後猛鈎。停於兩脇前。肘尖向後。胳膊下段端平。同時右（左）脚後退於左（右）脚前。脚掌着地。兩腿下彎。身體姿勢與向前推之二式同。

再聞一、上手人（下手人）復以兩掌向前。猛推下手人（上手人）之胸。姿勢動作同前。

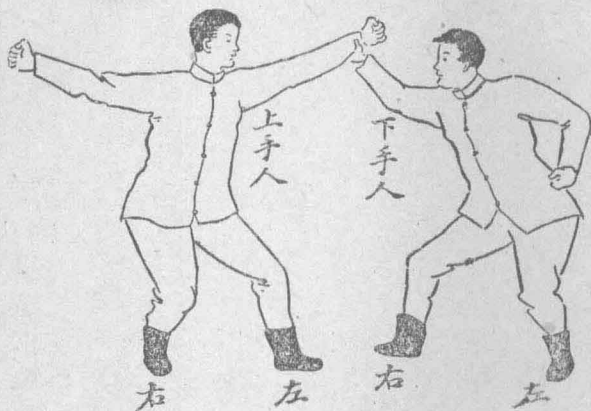
聞停、上手人（下手人）後退兩步。兩行人均兩手帶回。還立正抱肘式。由立正各單數向後轉。兩行人均抱肘式。

口令 翻身打數 一 二（如第二圖）

聞一、上手人（下手人）右（左）脚前上一大步。左（右）脚復前上一步。身體半面向右（左）轉。即照翻身打一式之姿勢動作。兩拳猛向左右分開。左（右）拳猛打

第 三 式 圖

一 式



第 三 式 圖

二 式 甲



下手人(上手人)之胸。身體稍向左(右)傾。兩腿稍彎。眼看下手人(上手人)身體上部。下手人(上手人)即右(左)手向上托住上手人(下手人)之左(右)腕。胳膊稍彎。肘尖向下。同時左(右)腳後退半步。兩腿猛向下彎。身體下坐。上身半

面向左(右)轉。左(右)拳抱肘不動。(如一式)

聞二、上手人(下手人)即按翻身打二式之姿勢動作。右(左)拳由上猛打下手人(上手人)之頭部。同時左(右)腕猛向裏合。隨即向下向後脫出。兩脚跟碾地。身體向左(右)轉。兩腿下彎。成磨臍步勢。下手人(上手人)即以左(右)掌。向右(左)推開上手人(下手人)之右(左)肘外面。手指向上。胳膊稍彎。肘尖向下。同時兩脚掌碾地。身體向右(左)轉。兩腿下彎。如磨臍步勢。右(左)掌外面即由左(右)腕下。向前抵住上手人(下手人)之右(左)肩後面。手指向上。胳膊稍彎。(如二式甲) 下手人(上手人)遂即左(右)腿前上一大步。脚落在上手人(下手人)右(左)脚右(左)後方。同時兩掌抵住上手人(下手人)之兩肩後面。(如二式乙) 左(右)脚掌碾地。右(左)腿即由左(右)腿後。猛退一大步。身體由右(左)向後轉。兩腿稍彎。右(左)手還抱肘式。左(右)手仍抵住上手人(下手人)之左(右)肩後面。目視上手人(下手人)之身體上部。(如二式丙)

第 二 式 三 式 圖 乙



第 二 式 三 式 圖 丙



再聞一、上手人(下手人)即按基本教練翻身打之姿勢動作。右(左)拳由上向
 右(左)猛擦下手人(上手人)之頭部。下手人(上手人)即以左(右)手外面。向
 左(右)猛掛上手人(下手人)之右(左)腕。上手人(下手人)左(右)拳復從下
 向左(右)掄。由上向右(左)蓋打下手人(上手人)之頭部。右(左)拳由下向後

掄平。同時兩腿依磨躋步勢。身體由右（左）向後轉。兩腿仍下彎。下手人（上手人）卽以右（左）手掌。向左（右）推開上手人（下手人）之左（右）肘後面。同時兩腳掌碾地。身體稍向左（右）轉。左（右）掌由右（左）腕下。抵住上手人（下手人）之左（右）肩後面。姿勢動作均與二同。

再聞二、動作同前。

聞停。上下手人各還原地。立正抱肘式。

由立正各單數向後轉。兩行人均抱肘式。

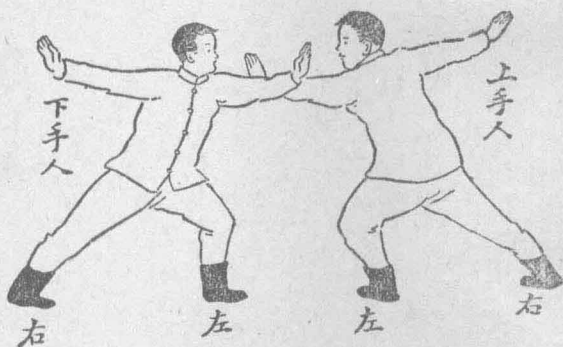
口令 閃轉用掌數 一 二（如第四圖）

聞一、兩行人均各左（右）脚前上一步。左（右）腿下彎。右（左）腿登直。身體隨左（右）腿半面向右（左）轉。兩拳變掌。齊向前後猛分。兩行人之左（右）手腕。外面互相抵住。兩行人之姿勢。均與基本教練閃轉用掌之一式同。（如一式）

聞二、兩行人左（右）掌猛向上衝。胳膊稍彎。右（左）脚前上一步。身體隨右（左）

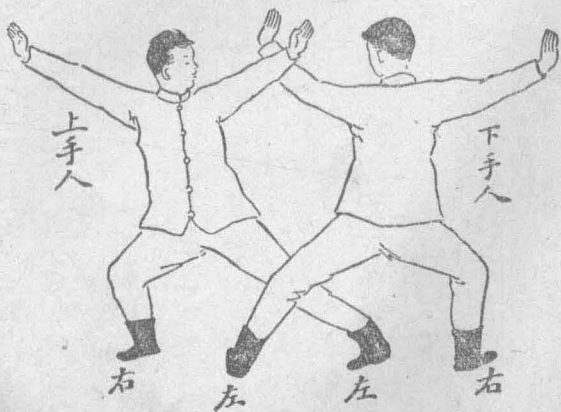
第 四 圖

一 式



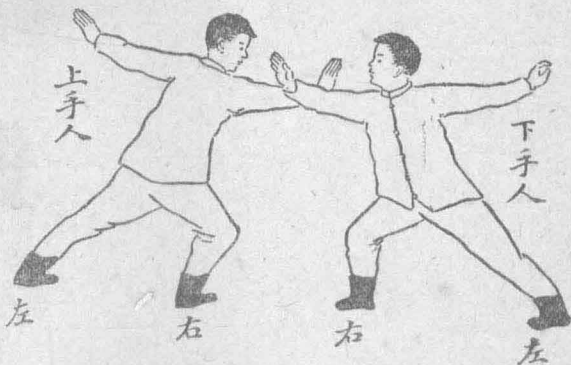
第 四 圖

二 式 甲



左) 脚向左(右)轉。兩行人之左(右)掌。均各上伸。胳膊稍彎。仍以腕之外面相抵。兩行人左(右)脇斜相對。兩行人之右(左)胳膊。均向右(左)伸直。手指向上。

第四式 乙



第二節 對手勢

此節對手勢。確係二人對手。一攻一防之勢。由立正各單數向後轉。兩行人均抱肘式。

(如二式甲)兩行人遂即左(右)腿猛後退一大步。身體隨腿由左(右)向後轉。同時兩行人之左(右)手。均各猛向下鈎。遂向後輪直。同時右(左)掌由上向前猛劈。兩行人之右(左)手腕外面。復相抵住。姿勢與基本教練閃轉用掌之二式同。(如二式乙)。

再聞一、動作同前。

聞停、兩行人均還原地。立正抱肘式。