

女子拳法

中華書局印行

民國六年一月四日印刷  
民國十八年四月四日版

(女子拳法)全一冊

△ 定價 銀 四 角  
 \* \* \* \* \*  
 \* \* \* \* \*



有不准翻印

編輯者

寶山滕學琴

校閱者

寶山朱鴻壽

發行者

中華書局

印刷者

中華書局

印刷所

中華書局

上海靜安寺路二七七號

總發行所

上海棋盤街

中華書局

分發行所

中華書局

北平天津 遼寧 廣州 長沙 開封 溫州 長春  
 漢口 南昌 濟寧 杭州 濟南 保定 武昌 太原  
 常德 福州 成都 重慶 雲南 徐州 西安 汕頭  
 沙市 蘭州 衡州 貴陽 吉林 潮州 安慶 桂林  
 東昌 廈門 刑台 綏化 煙台 鄭州 梧州  
 石家莊 黑龍江 張家口 新加坡

# 序

吾國女界之不昌。在十九世紀以前。應歸咎於社會。若十九世紀以後。迄於今日。而猶是萎靡不振。氣息僅屬。非社會之過。乃女界自暴自棄之過也。何則。今日學風丕變。民俗更新。重男輕女之積弊。早爲世界潮流所盪除。無是德之譎言。已爲一般輿論所不齒。小學校也。中學校也。高等師範學校也。男子所應受之教育。女子將無所不有。是今後我中華民國之負擔。我女界當平分其責。方稱平允。願欲肩責任。必先求學問。學問之精髓。寄於健康之身體。故體育爲智德之本。而研究體育。爲本中之本。今吾國女校。亦未嘗不設體操一科。以爲實施體育之鍛鍊法。然

觀其教材。非失之枯寂。卽失之劇烈。偶涉遊戲。非失之喧擾。卽失之淺率。以枯寂或劇烈。喧擾或淺率之教材。兼傳以生吞活剝之教授。於此欲收完滿之效果。不其難哉。今而不圖體育上之改良。則已如非然者。與其借材於異邦。不如保存吾國粹。國粹者何。非一般志士提倡之拳藝耶。滕君亞珍。余同志也。早承庭訓。績學有素。雖未入學校。於各科學。靡不涉躡。而尤擅拳藝。寢饋於斯者。殆十餘年。去年余執教。鞭於崇明尙志女校。一再詢余。以女界教育之狀況。并及體育之成績。余稔其夙擅武學。因應時勢之要求。力促其本之所得。輯成卷帙。以惠我女界同胞。凡一年而脫稿。郵寄以示余。並言將與其外子朱阜山君所編之

拳藝學進階一書。同時付梓。屬爲之序。余不文。且係斯道之門外。何敢贅一詞。然一念斯編之出現。因余所慫慂而成。寧可妄自菲薄。辜負其一腔熱誠。復憶曩在上海中國女子體操學校肄業時。嘗參觀中國體操學校男子部朱君之教授拳藝。心竊慕之。而未得親炙爲憾。今一披滕君之手編。釐然井然。判若涇渭。不禁與余之舊觀念相吸合。而恍若親炙也者。我女界同胞乎。苟一念前途責任之重。鉅應需學問之淵博。而對於此書之出。亦樂爲之歡迎乎。余以爲研究拳藝學之本旨。固不必人人以木蘭良玉自許。但願人人得木蘭良玉之百分之一。或千分之一之精神。直接間接以共扶此危急存亡之民國。於吾女界之志。

願已足。責任亦完。如是庶不負滕君一載從事之苦心云耳。

民國二年十二月同邑劉元羣

## 敍言

學琴不文。焉敢貿然著作。茲以共和告成。女界逐漸昌明。女學逐漸發達。而從事研究女子體育者。寥寥無幾。校中所設之體操科。每每取材異邦。因循敷衍。違反生理。不顧也。枯燥無味。不問也。不知吾國固有之國粹。既合生理。尤能健體。不假強爲。而收效倍之。如所謂拳藝學者。顧漫焉而不聞。或習焉而不察。致可寶之純粹體育學。湮沒於無何有之鄉。亦可哀已。學琴不揣固陋。舉十數年前父兄輩所授之各種拳法。次第摘錄。現檢閱舊稿甚夥。不惜披沙揀金。將適用於女子體育者。成一小冊。明知涓埃之微。不足供體育家之一粲。然海內體育大家。苟因此一小冊之

出現。起而互相發明。互相佐證。使一綫僅存之國粹體育。復盛行於東亞大陸。普及於全國女校。寧非吾女界前途之異彩。而茲書或爲其嚆矢乎。是亦編者之微意也。編者識。



## 例言

一本書纂輯我國著名武藝專家之舊作（如湖南王信臣先生之演武精法山東張兆璜先生之拳藝要訣江蘇崑山畢著女士之擊術要訣等書）而參以編者十年來之經驗而成。

一本書所取材料皆柔順而易務適合於女子生理爲度。稍事劇烈者概不列入。

一本書分類不能以難易區別。故仍以椿手爲先。次操手。次空手。以沿舊例。

一本書倏促成稿。未暇繪成姿勢圖。所有姿勢皆本諸外子朱君阜山所編拳藝學初步一書。本書或有未明瞭

處。可於是書參考。

一本書操手。舍攜還攜打還打之一派。乃宗對操對打。取其淺而易曉也。

一本書參照舞蹈例。和以音樂。既可節其動作之遲速。又可助演習者之興味。

# 女子拳法目錄

## 第一編 緒論

第一章 步法

第二章 手法

第三章 步位

第四章 姿勢

## 第二編 演習法

第一章 椿手

第一節 梅鉤

第二節 捧蘭

女子拳法

第三節 推牕望月

第四節 燕舞

第五節 單舞分身

第六節 踏雪

第七節 杏花雨

第八節 園中月

第二章 操手

第一節 捧蘭

第二節 對舞分身

第三節 踏雪

第四節 園中月

第三章 空手

第一節 美人影

第二節 木蘭從軍

# 女子拳法

## 第一編 緒論

### 第一章 步法

步法爲初入門時所必要。藉此運氣下行。不獨增長足力。且可免血氣上浮。致身體上重下輕。有不動自跌之患。故步法於初學時極宜注意。茲將步法之最普通者。記之如左。

#### (一) 屈膝水平八字步

兩趾向外側成九十度之角。兩踵相距一尺一寸。置於一直線上。兩腿蹲至水平。上體安於腰部。胸略向

前出。

(二) 開足直立八字步

同上運動。惟兩腿直立而不屈。

(三) 單踵舉起丁字步

兩足立成丁字形而稍屈。一足立定。一足將踵舉起而足趾着力。

(四) 長弓弓箭步。

兩足同斜度而立於一直線上。兩踵相距一尺八寸。一足屈成九十度之直角。一足用力伸直。

(五) 落膝

一足蹲下。一足交叉於後。如兵式中之跪倒狀。

## 第二章 手法

手法雖有各家之別。其淵源要不出長短兩種。南派尙短手。北派尙長手。長手貴力足。短手能自顧。兩種各有優劣。不可偏廢。平時練習。非長手不能達氣。與人相搏。非短手不能自保。故長短互用。剛柔相濟。爲吾派之正宗。茲記其最應用者如左。

### (一) 弔手

上膊與肩成水平。肘成垂直線。與膊成直角形。五指組合。竭力向肘屈。自胸前上起弔於身側。

### (二) 殺手

四指密合。拇指緊貼掌心。自頭之前面畫一半環形。



殺於股側。

(三) 鈎手

五指組合。竭力向肘屈。前面自上至下畫一半圓形。鈎於股側。

第三章 步位

步位者。左右進退之線索也。分樁手操手空手三種。列圖如下。

(一) 樁手之步位

(甲) 樁手步位圖