

教育部審定  
中央國術館編

初級腿槩

馬公愚題



術德並重

之江

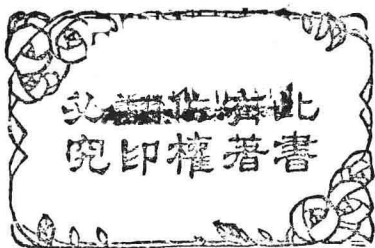


中華民國二十年八月出版

初級腿法 (全一册)

△(實價大洋三角五分)

(外埠酌加郵費匯費)



鑒定者

中央國術館館長 張之江

編者

中央國術館

發行人

沈駿聲  
上海北福建路二號

印刷所

大東書局  
上海北福建路二號

總發行所

大東書局  
上海四馬路中市

分發行所

廣州	漢口	開封	南京	杭州
汕頭	梧州	長沙	遼寧	北平
徐州	南昌	重慶	哈爾濱	天津

大東書局

館長張之江先生



本館館長

勛勉國術同志詞

願我同志  
鍊修並重  
至大至剛  
丹田膏腴  
中和盡善  
避制攻克  
防微杜漸  
敦品篤行  
福善禍淫  
溯本窮源  
希聖法天  
愛切望深

刻苦自勵  
保精養氣  
經天緯地  
贊合化育  
勞謙終吉  
首在節慾  
朝乾夕惕  
守身如玉  
因果定例  
基於道義  
仁勇且智  
曷其有極

# 序

我國國術，門派之夥，儼同牛毛；往往窮畢生精力，猶難盡其一二，斯則治技者之所苦，而研究者之所病焉。且武家通習，師弟口授，文獻之足徵者鮮，間有圖譜，展轉傳鈔，脫譌滋多，非亥豕魯魚，難以卒讀；卽俚俗晦澀，不知所云，能略道此中精妙者，幾若鳳毛麟角，百不得一。余主中央國術館，於茲三易寒暑矣，每以爲欲使前述之所苦所病，得一解決之途徑，惟以用歸納的方法，從改革與創造着手，方爲根本要圖；否則提倡雖力，其奈收效之終鮮何！雖然，改革與創造，豈一朝一夕之所易言哉。蓋創造之先，必經實驗，實驗之先，必經整理，故整理國術，實爲改革創造之初步。余嘗以斯意示諸同人，囑其多從整理下功夫，整理愈多，則研究之資料愈富，至其本身價值如何，編者儘管存而無論，一聽後來之實驗，定其去取可耳。茲本館編初級腿法成，敢以一得之見，弁諸簡首。

張之江

# 凡例

- 一 本書注重腿法之應用，故定名為初級腿法；其中級高級腿法，尙俟續編。
- 一 本書內容首述教學上應注意各項，次基本教練，次八節腿法，末補助教練。
- 一 本書教材專供初學之用，故動作非常簡易。
- 一 本書無論團體個人，均可教練。
- 一 本書係屬創編，如有修正，應俟再版。

# 國術館適用的名著：

# 國術教範

下列各書·或得自秘籍·或由國術專家創作·文筆淺顯·插圖清晰·指說詳細·適合於國術館之教授及個人練習之用·

- 查拳圖說 一册 二角五分
- 七星劍圖說 一册 四角
- 三義刀圖說 一册 七角
- 劍法圖說 二册 六角
- 射技圖說 一册 二角
- 單刀法圖說 一册 二角
- 長鎗法圖說 一册 二角

- 少林棍法圖說 二册 四角
- 少林拳法圖說 一册 三角
- 六路短拳圖說 一册 五角
- 形意五形拳圖說 一册 七角
- 形意拳譜 五綱七言論 一册 六角
- 服氣圖說 一册 三角

上海大東書局印行



# 初級腿法目錄

## 第一章 關於教學上應注意各項

第一節 一般應注意之事項

第二節 教學之進度

第三節 示範應注意之事項

第四節 矯正應注意之事項

第五節 呼唱應注意之事項

第六節 口令應注意之事項

第七節 呼吸應注意之事項

第八節 服裝應注意之事項

第九節 食事與疲勞等應注意之事項

第十節 演習場地應注意之事項

第十一節 演習之時間

第十二節 演習後應注意之事項

## 第二章 本書教材之內容及其效益

第一節 本書教材之內容

第二節 本書教材之效益

## 第三章 基本教練

第一節 教學上應注意之事項

第二節 拳之組法

第三節 掌之組法

第四節 抱肘

第五節 臂向上彎舉

第六節 臂向左右平伸

第七節 左右拳擊準備

第八節 腿向上彎舉

第九節 足邊低前踹

第十節 側面截踹

第十一節 兩足橫(低)踹

第十二節 足尖前平踢

第十三節 足踵前平踹

第十四節 跳躍運動

## 第四章 連貫教練

第一節 腿上彎護

第二節 足尖前平踢

初級腿法 目錄

第三節 足邊低前踹

第四節 足踵前平踹

第五節 側面截腿

第六節 腿上彎護足尖前平踢

第七節 足尖橫(低<sup>平</sup>)踹

第八節 躍踢

## 第五章 補助教練

第一節 補助教練之目的

第二節 正面俯腰運動

第三節 側面俯腰運動

# 初級腿法

## 第一章 關於教學上應注意各項

### 第一節 一般應注意之事項

- 一 教師須以身作則，將本書教材操演精熟。
- 二 教學時，當依本書所編之程序，未曾熟習時，不可躐等教授。
- 三 團體教練，可參酌本館出版之國術基本操典而適用之。
- 四 教師須使學生知練習之效益，包含應用與體育二方面。
- 五 教學時，宜力避單調。
- 六 教學時，須使動作嚴正活潑。
- 七 困難之姿勢，不宜長久持續。
- 八 教師須喚起學生之嗜好心，指導其於課外自動的演習。

九 教師說明切宜簡單明瞭，以免學生發生厭倦之心。

十 學生初練，使之演習過度，則筋肉、骨節非惟有疼痛之虞，且於神經、血液、呼吸各部均屬不宜。

十一 教者須知學者之個性，身體之狀態，及動運能力等……且須顧慮季節天候，故演習時，宜不絕注意學者身心之狀態，必要時得加減演習之強度，鼓勵其志氣。

十二 反復演習之次數，可視場地寬窄，而為伸縮。

十三 八節腿法，皆係向前行進，如欲為欲退之演習，應於左足起數。

十四 跳躍運動，以速為主。

### 第二節 教學之進度

一 對於教學之進度，須詳細計劃，預行編配。

### 第三節 示範應注意之事項

一 教學時，須令學生十分理解各項動作之要領，故須示以模範，對於習技之效益及易犯之過失，宜簡單說明之。

二 教師示範，宜與學生之方向相反對。

三 示範時教師固宜與學生相對；但有數種動作，必須以身之側面相向，否則學生不能見及正確之姿勢。

四 教師爲示範動作時，不宜專向長大學生之一方面，使倭小學生不能見及示範全體之姿勢。

五 教新動作後，宜令動作正確之學生數人，出爲模範，然後用口令使全體行之。

#### 第四節 矯正應注意之事項

一 動作之姿勢，須極正確，若一疏忽不加矯正，則效果全失。

二 迅速發見學生之缺點，及熟習正確之矯正法，乃教師必要之事。

三 矯正須由緊要部分漸次及於細部。

四 唱出口令之後，見學生動作紊亂，或錯誤時，宜速發停止，或還原口令，俟說明後再行之。

五 全體中有一二人動作不正確者，俟本節演習停止時，令其出隊矯正。

六 矯正宜於示範動作開始時行之，不宜半途停止全體，以矯正一二人之姿勢。

七 學生最易犯胸部凹進、腹部凸出、兩肩上聳、頷部前突之弊，教師宜時時注意矯正。

### 第五節 呼唱應注意之事項

一 演習本書教材於生理上，指導上，無妨害時，通常令學生高調呼唱之。

二 本書教材中，惟頭部左右轉動作，及腹部動作時，不宜呼唱。

三 欲使學生呼唱，或停止呼唱時，教師可於適當之時機下：「起數，」或「停



數」之口令。

四 不宜呼唱之動作，由教師呼數行之。

第六節 口令應注意之事項

一 口令須清朗，預令與動令，相間不宜過久，亦不宜過促，動令須短急而有力，其聲浪之大小，視場地之寬窄，學生之多寡而定。

二 動令一發，宜注意學生之動作，有無不整齊劃一之弊，如有上述之弊，宜即說明理由，然後重演習之。

三 末章補助教練之呼數，不可與尋常相同，須延緩行之。

第七節 呼吸應注意之事項

一 無論何種動作，皆不宜停止呼吸，致妨生理。

二 演習間之呼吸，宜使常保平靜。

三 跳躍運動之後，不宜即行呼吸運動，宜間以調和動作。