

教育部審定

中華新學武術

初級教科 上編下課

棍術科

創編者子久馬良題全

商務印書館印行

# 易筋經十二勢圖說

一册 一角五分

# 易筋經廿四式圖說

一册 一角二分

相傳此兩種運動。均為後魏明帝太和年間僧人達摩所倡。功效素著。今吳縣王懷琪君。特採取十二勢廿四式兩運動之姿勢。編成圖說。於每運動之後。悉列以原文。並各附精圖數十幅。理論方法。詳備無遺。按圖練習。無異南鍼。凡有志提倡國粹體育者。不可不讀。

◎商務印書館發行

中華民國九年十一月再版

中華新武術 棍術科  
下冊

(每册定價大洋陸角伍分)  
(外埠酌加運費匯費)

創編者 子貞馬

李鴻毓

助編者 王永維

王永維

發行者 商務印書館

印刷所 上海北河南路北首寶山路

總發行所 上海棋盤街

分售處 北京天津保定奉天  
濟南太原開封洛陽  
杭州蘭谿安慶蕪湖  
長沙常德成都重慶  
廣州潮州香港桂林  
貴陽

分售處 瀘縣 梧州 雲南 新嘉坡

★此書有著作權翻印必究★

# 中華新武術

## 棍術科

上編 初級教科

### 下課目錄

#### 第五章 團體對手教練

第一節 箇人初練之對手勢

左右持棍 前進絞棍 後退絞棍 前進左右開棍 後退左右開棍

前進轉打 後退轉打

第二節 敵單人之對手勢

上護前抵 平護前抵 下護前抵 前進左右劈打 後退左右劈打

第三節 敵多人之對手勢

右(左)開左(右)打 右(左)開轉打 四蓋棍 撩掃閃擊

## 第六章 團體連貫對手教練

第一節 連貫對手教練第一段 附連貫圖式

第二節 連貫對手教練第二段 附連貫圖式

第三節 連貫對手教練第三段 附連貫圖式

第四節 連貫對手教練第四段 附連貫圖式

## 第七章 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

附記分表

# 中華新武術

## 棍術科

上編 初級教科 下課

### 第五章 團體對手教練

對手教練者。迨基本教練之十八式操練純熟後。使二人對手操作。一人按基本教練之原式施用。一人實行掩護或攻擊。以期解釋各式運用之法也。

按基本教練之原式操作者爲上手人。隨上手操作實行掩護或攻擊。無論其先後動作爲下手人。教員務於臨時指示某行爲上手人。

#### 第一節 箇人初練之對手勢

此節各式係箇人初練之棍術。皆基本中最單簡之法。雖勉強對手操作。而上下手之分別。彼此攻防勝負之形勢。有不甚恰合者。不過爲初學對手進退閃轉之

練法而已。惟前後直抵一式。乃為棍術中制勝最單簡最要之法。若以原式作對  
手。下手人必窮於因應。故將此式併入各  
節決勝姿勢內。因其用法甚多。非如此不  
能解釋其相機應用之妙。故前後直抵一  
法。未單作對手勢。

由上課團體教練之隊形。見上課第二十  
頁第五圖式所  
有以以下各式  
以此類推 前行向後轉。兩行人均左(右)

持棍式。

注意。左(右)持棍時。上下手人之棍頭互  
相對準。約相距尺許。(如第一圖左(右)  
持棍式)

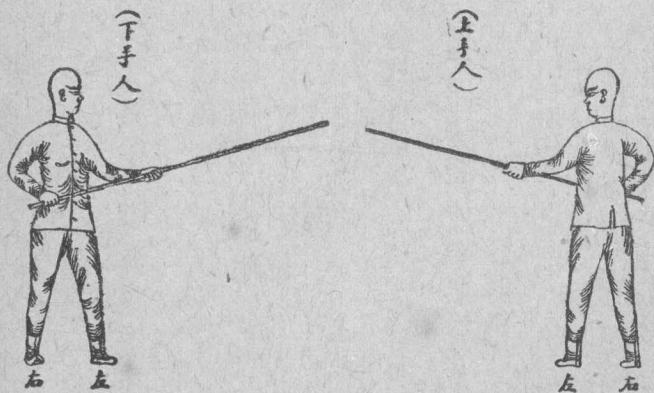
口令 左右持棍數一二 (如第

第

一

圖

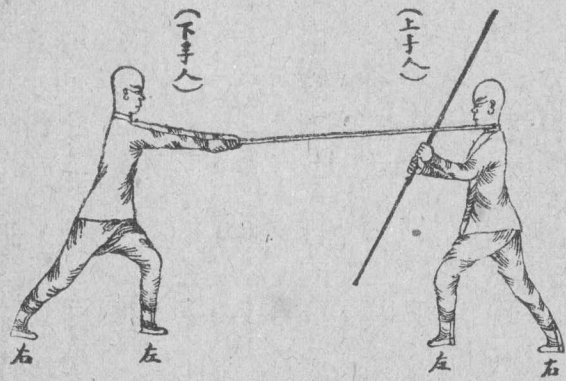
(式棍持左)



一圖

聞一下手人(上手人)兩手持棍。向前猛抵上手人(下手人)之左(右)肩。左(右)手後移。與右(左)手相接。兩胳膊伸直。同時。左(右)脚前上一步。右(左)脚隨之稍向前帶。左(右)腿下彎。右(左)腿稍彎。上手人(下手人)即按基本教練左右持棍一式之姿勢動作。兩手持棍。以棍之上段。向左(右)向上猛掛下手人(上手人)棍之上段。(如第一圖一式甲)遂即兩手持棍。向上向右(左)斜旋一週。向左(右)猛平打下手人(上手人)之左(右)面。同時。左(右)脚前上半步。右(左)脚復前上一

第一圖 (一式甲)





大步。右(左)腿下彎。左(右)腿稍彎。身體隨棍向左(右)轉。右(左)胳膊向前伸直。手心向左(右)。左(右)胳膊彎橫於左(右)胸前。手心向裏。下手人(上手人)即右(左)手持棍。猛向後帶。左(右)手沿

棍身。移至棍之中段抓緊。兩手持棍。以棍

之上段。向左(右)向上猛擲。開上手人(下

手人)棍之上段。同時。左(右)脚由右(左)

腿後。後退一大步。兩腿稍下彎。姿勢與上

護前抵三式同。(如第一圖一式乙)

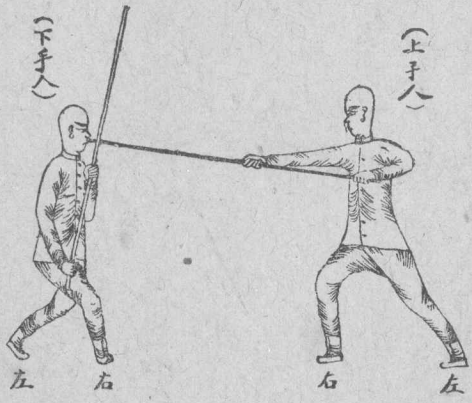
聞二。上手人(下手人)兩手持棍。猛向後

帶。同時。右(左)脚稍向後退。兩腿挺直。還

右(左)持棍式。下手人(上手人)亦即時右(左)脚後退一大步。兩手持棍回帶。

還左(右)持棍式。(如第一圖二式)

第一圖 (乙 式 一)



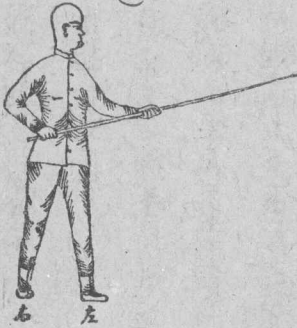


(式 二)

(上手人)



(下手人)



右(左)脚前上半步。左(右)脚復前上一大步。左(右)腿下彎。右(左)腿稍彎。身體隨棍向右(左)轉。左(右)胳膊向前伸直。手心向右(左)。右(左)胳膊彎橫於

聞三、下手人(上手人)兩手持棍。向前猛抵上手人(下手人)之右(左)肩。左(右)手後移。與右(左)手相接。兩胳膊伸直。同時、左(右)脚前上半步。右(左)脚隨之稍向前帶。左(右)腿下彎。右(左)腿稍彎。上手人(下手人)即按左右持棍二式之姿勢動作。兩手持棍。以棍之上段。向右(左)向上猛掛下手人(上手人)棍之上段。遂即向上向左(右)斜旋一週。向右(左)猛平打下手人(上手人)之右(左)面。同時

右(左)胸前。手心向裏。下手人(上手人)即右(左)手持棍。猛向後帶。左(右)手沿棍身。移至棍之中段抓緊。兩手持棍。以棍之上段。向右(左)向上。猛弼開上手人(下手人)棍之上段。同時。左(右)脚由右(左)腿後。後退一大步。兩腿稍下彎。姿勢與上護前抵一式同。

聞四。上手人(下手人)兩手持棍。猛向後帶。同時。左(右)脚稍向後退。兩腿挺直。還左(右)持棍式。下手人(上手人)亦即時右(左)脚後退一大步。兩手持棍後帶。還左(右)持棍式。上下手人之姿勢。均與一二式略同。再聞一二之令。上下手人之動作同前。

口令 停一

聞令。上下手人均後脚與前脚靠攏。還立正執棍式。

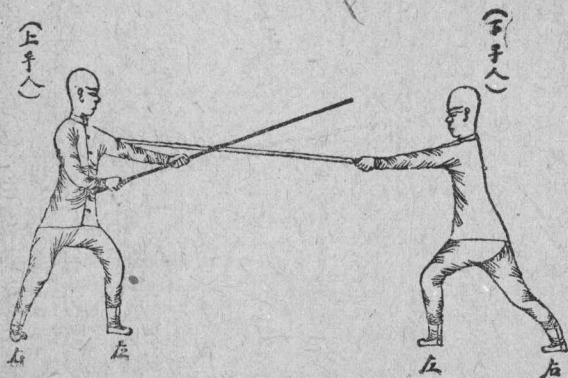
此式操練純熟。即將一二與三四合併。改爲一二快作。

由立正執棍式。前行向後轉。兩行人均左(右)持棍式。

口令 前進絞棍數一 二 (如第二圖)

聞一、下手人(上手人)兩手持棍。向前猛抵上手人(下手人)之左(右)肩。左(右)手後移。與右(左)手相接。兩胳膊伸直。同時、左(右)脚前上一步。右(左)脚隨之稍向前帶。左(右)腿下彎。右(左)腿稍彎。上手人(下手人)即按基本教練。前進絞棍一式之姿勢動作。兩手持棍。稍向前伸。以棍之上段最有力處速接敵棍。(如第二圖一式甲)遂即向左(右)猛絞下手人(上手人)之棍。同時、右(左)脚由左(右)腿前。前上一大步。脚尖外撇。兩腿稍彎。左(右)膝蓋抵於右(左)腿後。(如第二圖)

圖 二 第  
(甲 式 一)



一式乙) 下手人(上手人)即右(左)手持棍。猛向後帶。左(右)手沿棍身稍向前移。同時左(右)脚由右(左)腿後。後退一步。右(左)脚復後退一大步。還左

圖 二 第  
(乙 式 一)

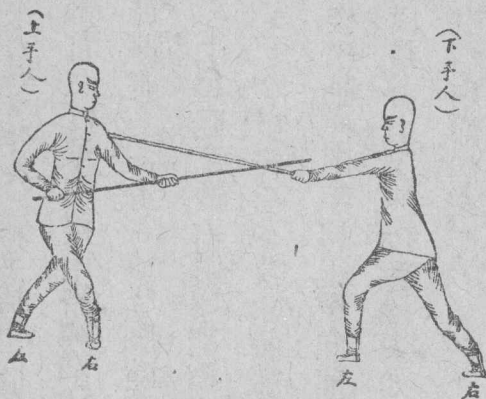
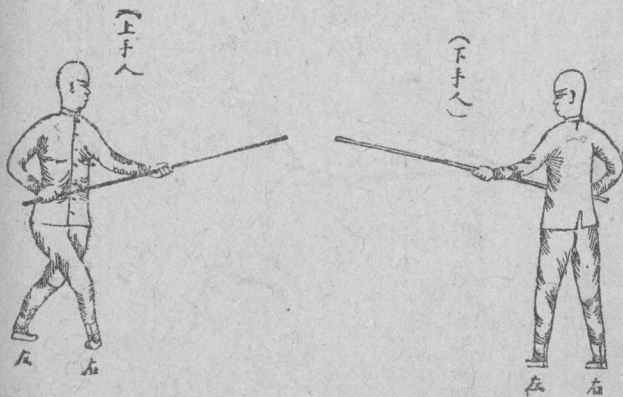


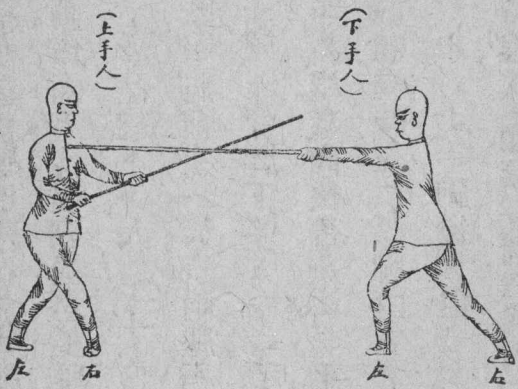
圖 二 第  
(丙 式 一)



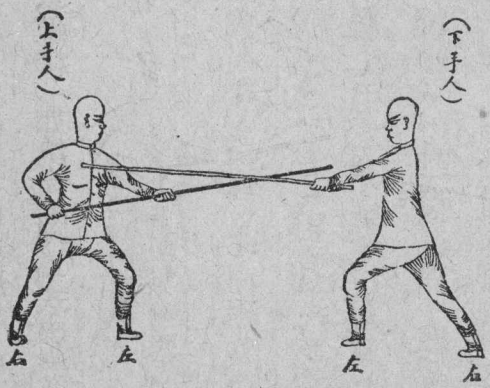
(右)持棍式。(如第二圖一式丙)

聞二、下手人(上手人)兩手持棍。向前猛抵上手人(下手人)之右(左)肩。左(右)手後移。與右(左)手相接。兩胳膊伸直。同時、左(右)脚前上一步。右(左)脚隨之。

第 二 圖  
(甲 式 二)



第 二 圖  
(乙 式 二)

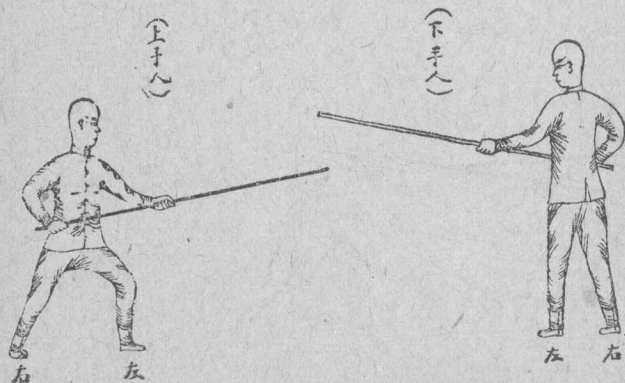


稍向前帶。左(右)腿下彎。右(左)腿稍彎。上手人(下手人)即按前進絞棍二式之姿勢動作。兩手持棍。以棍之上段最有力處。速接敵棍。(如第二圖二式甲)遂即向右(左)猛絞。下手人(上手人)之棍。同時左(右)脚前上一大步。兩腿稍下彎。(如第二圖二式乙)下手人(上手人)即右(左)手持棍。猛向後帶。左(右)手沿棍身稍向前移。同時左(右)脚由右(左)腿後。後退一步。右(左)脚復後退一大步。還左(右)持棍式。(如第二圖二式丙)再聞一二之令。上下手人之動作同前。

口令 停一

聞令。上下手人均後脚與前脚靠攏。還立

第 二 圖  
(丙 式 二)





正執棍式。

由立正執棍式。前行向後轉。兩行人均左(右)持棍式。

口令 後退絞棍數——二

聞一、下手人(上手人)兩手持棍。向前猛抵上手人(下手人)之左(右)肩。左(右)手後移。與右(左)手相接。兩胳膊伸直。同時，右(左)脚由左(右)腿前。前上一步。左(右)脚復前上一步。左(右)腿下彎。右(左)腿稍彎。上手人(下手人)即按後退絞棍一式之姿勢動作。兩手持棍。向左(右)猛絞。同時，左(右)脚後退一大步。兩腿稍下彎。下手人(上手人)即右(左)手持棍。猛向後帶。左(右)手沿棍身稍向前移。同時，左(右)脚後退半步。還左(右)持棍式。上下手人之姿勢。均與前進絞棍同。

聞二、下手人(上手人)兩手持棍。向前猛抵上手人(下手人)之右(左)肩。左(右)手後移。與右(左)手相接。兩胳膊伸直。同時，右(左)脚由左(右)腿後。向左(右)



前方倒蹣一步。左(右)脚復前上一大步。左(右)腿下彎。右(左)腿稍彎。上手人(下手人)即按後退絞棍二式之姿勢動作。兩手持棍。向右(左)猛絞。同時。右(左)脚後退一大步。兩腿稍下彎。下手人(上手人)即右(左)手持棍。猛向後帶。左(右)手沿棍身稍向前移。同時。左(右)脚後退半步。還左(右)持棍式。上下手人之姿勢均與前進絞棍二式同。

再聞一二之令。上下手人之動作同前。

口令 停！

聞令。上下手人均後脚與前脚靠攏。還立正執棍式。

此式之動作姿勢均與前進絞棍同。惟步法有進退之分。故未另列圖式。由立正執棍式。前行向後轉。兩行人均左(右)持棍式。

口令 前進左右開棍數一二 (如第三圖)

聞一下手人(上手人)右(左)手緊抓棍尾。猛向後帶。左(右)手沿棍身前移。至

棍之上段抓緊。兩手持棍。以棍尾猛由右(左)向左(右)平打上手人(下手人)之左(右)面。遂即右(左)手沿棍身稍向後移。右(左)胳膊向前伸直。手心向下。

左(右)胳膊彎橫於左(右)肋前。手心向裏。

同時右(左)脚猛向前向右(左)斜上

一大步。左(右)脚隨之猛向前向右(左)

帶。身體由左(右)猛向後轉。右(左)腿下

彎。左(右)腿稍彎。上手人(下手人)即按

前進左右開棍一式之姿勢動作。兩手持

棍。猛向左(右)開下 hands (上手人) 棍之

下段。同時右(左)脚前上一大步。身體猛

向左(右)轉。右(左)腿下彎。左(右)腿稍彎。(如第三圖一式)

聞二下 hands (上手人) 左(右)手猛向後帶棍。右(左)手沿棍身前移。至棍之下

第三圖 (一式)

