

西洋拳術上卷

拳術學初步

第一章 地位之矯正參觀第一圖

攷近世西洋拳術學。凡學拳者。當入手之初。第一所最當注意者。卽爲兩足所布之地位是也。兩足地位。若不安置適當。則無論其取攻勢或取守勢。終不能不歸於失敗。故初學者對於此點。最宜注意。卽觀歐美各國之有數拳術學大家。其能百戰百勝。令名歷久無替者。非徒以其重量之巨。肌肉之健。關於其取勢之優勝。實爲不少。彼之取勢。何以能獨占優勝耶。則以其兩足所布地位之穩固也。當交綏時。凡兩足地位較爲穩固者。則常能抵當對手二三十磅重量之優勢。徵之前例。十不失一。矧取勢穩固之拳術家。其兩小腿所有之肌肉。必甚發達。於是周身血液之循環。因之而大爲流利。其結果能使舉步輕快。動作靈便。獲益不已多乎。

當揮拳時。兩足地位。宜如何爲適當之安置乎。試言之。將左足置於右足之前。其距離約自十英寸至十二英寸不等。純視兩腿之長度而定。兩足均勢。最爲緊要。



第一圖

拳家適當之姿勢

務使全體重量。爲兩足平均分擔。始歸適當。兩足地位。如距離太近。則拳擊之時。礙難著力。且擺勢不穩。則易爲對手所乘。地位便即搖動。又如兩足地位。相去太

遠則小腿內部肌肉以伸長過度之故。必使全體動作呆遲。不能以靈活之手腕。取相當之準備矣。左足宜平置於地面之上。其足尖直對對手之左足。至右足則直置於自己左踵之後。惟須外向。務與左足成一自六十度至七十度不等之角度。右足跟不宜平站地面。應離地約一英寸許。所以爲活動地步也。

第二章 兩手之部位

拳術家取勢。最關緊要者。除兩足外。厥爲兩手之部位矣。而左手尤爲拳術家之所倚重。按術。左手所持地位。宜適當於對手之領部。手掌略上向。使指節有所著力。肘部與身體之距離。並無一定。隨對手身體之長度以爲斷。臂部肌肉。勿使伸縮過度。爲活動之障礙。適當自在而止。右手宜橫過自己身體。肘節適中。短肋骨前臂略向外。其位置當己之胃部。其拳則安置於心窩之上。右肩常下屈數英寸。爲拳擊時。勿使手腕彎曲。握拳則愈緊愈妙。

第三章 握拳之姿勢

參觀第二第三圖

握拳之姿勢。應當如何。此實爲拳術家所最當注意之事也。嘗見多數有名拳術家。其技術非不楚楚可觀。但對於握拳之姿勢。則絕少措意。因而失敗者屢屢。甚



第二圖

適當之握拳法
大拇指當中指節之下



第三圖

不注
適意
當其
拳之
握拇
法指
於此
極形
注

可惜也。

故予（

著者自

稱）教

初學人

拳術對

於此點。

極形注

意。蓋握拳之姿勢。矯正。則他日指手。即可免多少傷害。今日拳術家當交綏時。每有指手骨折斷之報。非以其握拳姿勢不佳之過乎。故握拳姿勢之矯正。乃爲一

種防備的技術也。

當握拳時。宜以各指之尖。齊向內彎。適抵手掌中間。其拇指則向下俯。使其指尖適觸中指之第二節。免爲對手之拳所痛擊。

至關於全身之部位。則亦有數端當注意者。勿正面對敵手。宜略作偏向。肩部略望前俯。使全體動作。能自由而並不鬆懈。全體肌肉。勿必緊縮。反使敵倦而不活動也。

第四章 標準距離

標準自己與對手相去之距離。亦爲拳術家最當留意之事。蓋相去距離。既經標準。而後其所發之拳。能著敵與否。始有把握。否則卽難免落空一擊矣。大凡每個拳術大家。咸有一定方法。使己與敵相去之實在距離。不能爲對手看澈清楚。有多數拳術家。則自腰部以上。微向前俯。俾敵手作彼此相去距離。極爲接近之想。而於不知不覺中。以胸肩二部。回復至自然狀態。有時則或以右足後退數英寸。

俾其全體重量之大部份。咸集中於右足。於是敵手所發之拳。往往爲之落空。其全體均勢。亦將難以保持。因此失敗者。數見不鮮也。又有多數拳術家。則將腰部以上。偏向後屈。俾其對手作彼此距離極遠之觀。誘其接近。入於危險地位。而後予以一痛擊。此皆誘敵之一種方法也。

第五章 拳術之最要原則

拳術之最初練習。卽爲如何可以連次對於敵手身體各部。加以痛擊。同時並避去敵手之還擊是也。拳家所揮之拳。種類不一。且各有名稱。不能強同。今爲學者循序漸進計。姑抽象而言其大概焉。爲拳擊時。第一宜以迅速出之。手段愈速愈妙。務使敵手惶恐失措。還擊無狀。而後我再得有機會。爲又一次之攻擊。所下之拳。又以潔淨著力爲貴。未交手前。切忌多換步位。利用假拳以欺敵手。固爲一種好手術。但宜不露聲色。免爲敵手揣度得之。以全身重量及氣力。注集於所下之拳。固當。而當時身體之均勢。斷不可搖動。否則將爲敵手所乘。隨時宜預備衝鋒。

一擊。以待機會之至。續續予對手痛擊。而自身地位。又活動自如者。常能致勝。然須在在設防。不則有進無退。鮮有能免於厄者。重量較輕之人。不宜多取衝鋒戰。略。以此乃爲雄壯拳術家之一種長技也。用拳須有輕重之分。切勿奢望過度。以爲每擊必能使敵手地位搖動。必焉機會驟至。我始用其全力。予以一大打擊。預揣此拳將遇抵當或閃避者。幸勿加以全力。拳家之一種呆遲態度。勿輕襲取。總之由科學入手的拳術家。每次與人交手。多主從戰略取勝。不純恃蠻力也。初學拳術者。宜先從簡單之手段。練習純熟。幸勿喜弄不規則之拳術。以自炫新奇。蓋此亦爲一種有統系的科學。當循序漸進。不能躐等以求也。

第六章 取守勢之主要方法

如何可以保護自身。不爲敵拳所痛擊。此卽爲拳術之一種守勢。其關係之重要。殆與攻勢相等。然拳術家往往忽視而不以爲意。此真大可惜者。故予（作者自稱）教授學徒時。對於拳術之攻勢一節。未嘗不重言申明。俾學生知攻敵而外。

尙有敏捷切要之防敵方法在也。本書所述關於防敵之點。皆特爲注意。而書中所插之拳擊照片。有關於此點者亦甚多。吾知足資生徒之觀摩。必爲不少也。守勢方法亦極衆多。今請先以其主要者言之。曰障礙法。‘blocking’。曰遁法。‘slipping’。曰推擊法。‘shoving blows’。曰突屈法。‘ducking’。曰頓挫法。‘stop blows’。曰移步法。‘side stepping’。爲類各別。效用亦異云。

所謂障礙法者。實爲拳家常取以助守勢之一種方法。當實施時。所最需要者。爲一副精利之眼光。故大拳家眼術。亦往往練習至最高限度也。該法之實施。乃以自己之手或臂或肘。障礙於對手之來拳及自己身體間。至究用手臂或肘乎。則視當時情形而定。惟於此時。宜在在留意敵手之疏懈處。以便蹈瑕抵隙。轉取攻勢。障礙拳不必過於著力。但敵拳如來勢兇勇者。則亦宜用相當氣力以抵敵之。藉免摧折。同時能以己身略向後俯。以減弱敵拳勢力。亦最妙事。障礙拳大多以右拳爲之。但切勿任其離身太遠。大約廻旋於左肘內圈中爲最合宜。敵拳來時。

慎勿伸出過度。否則自身將失保護能力。極形危險也。

遁法者。卽當敵拳加來之時。以身體或頭部。向左邊或右邊移動。以爲躲避敵拳之方法也。若利用此法。則敵拳任何猛厲。必歸落空。大拳術家常常用之。敵拳如注眼於我之額下或面部。則以頭部移動。尤有效力。如敵拳勢從右來者。則我以身微向前俯。而轉其頭部於左。俾來拳從右肩滑去。至從左來者。則我反其道而行之可也。

推擊法。則以己前臂或手於敵拳未著之前。將敵前臂推卻於旁。使不得逞。又我倘著力殊甚。則該種拳擊。亦足搖動敵手全體之均勢。推擊敵拳。大都以左手爲之云。

突屈法。大略與遁法相同。換言之。卽爲一種變相之遁法而已。其動作大約取向前的態度。雖有時亦有取左右勢者。特極在少數。當首部突然移動時。宜以左臂或右臂。掩護自己面部。免爲敵手從上而擊。又敵手對我爲首部之攻擊時。其下

部往往有疏懈處。我正宜相度形勢。預備一擊。如是則敵手未有不惶恐失措。終歸失敗者。

頓挫拳。爲在敵拳將下未下之時。我所施行之一種防守的方法也。此種戰略。大拳術家常常用之。卽初學或稍有根柢之拳家。亦當取以爲法者也。頓挫拳常以左手爲之。而加於敵手之頭部或身體各部者也。敵手加我拳擊。於將下未下之時。必有一種態度姿勢。可以供我觀察者。我正宜以銳利眼光。看透彼擬拳擊之方向與部位。樞機一得。我卽可伸出左臂。用全力對其來勢痛加一擊。如是則敵拳非特大爲頓挫。而我反轉守爲攻矣。又爲頓挫拳時。宜以右前臂掩護自己面部。腹部則緊縮爲是。

移步法。當運用時。最足以引起觀者之興味。而實爲大決鬪之一種高妙手段也。敵人衝鋒攻擊。最宜以移步法對付之。其法以右足略向後移。以左足指適對右足跟。成直線形。全身姿勢向右。作一極快之大踏步。後卽向左作同樣移步。還復

固有之地位與姿勢。舉措靈敏。常能致勝。

第七章 僞拳之作用

歐洲大陸諸國之拳家。無不利用僞拳。以爲聲東擊西之計者也。故運用僞拳。以搖動敵人之守勢。以誘其爲衝鋒之一擊。而我所欲加之拳。則深自掩匿。不遽使敵人知之。此皆爲拳術家所應有之智識也。大凡拳術大家與敵手爲大決鬪之前。必應用僞拳一二次不等。使敵人無所措手足。我乃可操全勝之算矣。拳術家苛拔脫氏麥克哀氏及湯姆拉恩氏。尤擅長此術。觀其從容應付。似此爲人人能爲之事。不知非習練純熟。斷不足以語於此也。

僞拳之第一秘訣。卽爲神速二字。拳術家不可不牢記之。當運用時。切勿狐疑顧忌。一經立定主見。卽立刻爲之。務使有心手相應之妙。其用法大概如下。以左足前進六英寸。右足亦隨之俱進。伸直左臂。作欲擊狀。以手伸至敵手之頭部或身體。但勿觸及之。卽引回左臂。俾其肌肉鬆懈。復以右足隨左足。後退八英寸至十

二英寸不等。使右足掩護左足前面地步。然後以左臂對敵手不設防之地。痛加一擊。

僞拳用時。常在對敵身首各部痛擊之前。所使用者又常爲左手。如我擬以左手或右手向敵之面部痛擊。則先時宜以左手佯向敵之肋骨或胸骨下部。作欲擊狀。以亂其心思。於是敵手自然將在我之佯擊部分。加以保護。其全部或半部之守勢。又必注重於此。面部之將失其掩護。自然明甚。我卽以敏捷之拳加之。自無不勝者。同時自己面部。亦宜以活動之手腕保護之。至自己首部。則當攻敵之右首時。宜偏向左側。攻敵之左首時。宜偏向右側。但偏側時不宜過度。以能守望敵人之每一動作爲歸。若我擬向敵之身體各部拳擊。則我之僞拳宜先對其面部作勢。務使其全部或半部之守勢。齊注面部。我遂於其無意中。擊其不設防之點焉。至自己之掩護方法。則與上述者相同。

僞拳之爲用。在搖亂敵手之意志。使其常取守勢。不得轉以攻我是也。蓋我所欲

擊之拳。時時變換方向。則我究竟之目的。彼終不能了然。在在設防。腦筋必因之而亂。於是我能致敵。敵不能致我矣。又我使僞拳。有時宜以臂略爲伸直。肩部仰前。手亦向前行動。此等態度。亦最足使敵手之意志搖亂。首部迅向前俯。亦有益於僞拳之成功也。大拳術家爲僞拳時。常利用兩足。以欺敵人。或向前後移動。或向左右移動。又其臂則常使活動不定。態度活潑。觀者往往稱歎不置。特於足位移動時。自己身體之均勢。須極注意。否則不免爲敵人所乘矣。總之僞拳者。爲拳術中之一種極靈敏極可觀極有效力之手術也。

第八章 大攻擊

額部之大攻擊。吾人每聞人談及拳家之大攻擊。Knockout blows 如何如何。究竟所謂拳術中之大攻擊者何耶。大攻擊者。卽一種所加於敵手之拳擊。猛厲無前。能使敵手感有甚大之苦痛。在受著後之十秒鐘或十五秒鐘內。不能爲相當之對付。其使用之方法。甚爲不一。所加於敵手全體之部位。亦無一定。但其最

普通者。乃有數點。一卽領部。二卽胃部。三卽耳部。四卽心部是也。而就中以所加於領部者。最爲普通。但實在言之。其所打擊之點。非爲領部。可稱領部之兩旁爲近。領部之攻擊。吾人初以爲受者必感極大之苦痛。且其苦痛必甚經久。不知此種攻擊。猛厲無前。足使受者知覺。一時全失。其苦痛程度如何。反因之而懵無所知。其麻醉性實不亞於瓦斯及以太也。大攻擊最宜以迅雷不及掩耳之手段出之。至於用力之猛厲與否。則猶爲第二條件。總使受者之顎骨上部。震動其腦海爲度。如是則我既加拳於彼。彼卽震驚失措。如受電擊。欲回復其固有知覺。非在十數秒鐘後不辦。至歷練有素之拳家。則雖受此種拳擊。於知覺回復後。卽可爲再接再厲之計。若功夫淺薄者。則往往一蹶而不能復振矣。

耳部之大攻擊

耳部之大攻擊。亦爲拳家所當採取之一種高妙手段。其勢力

亦足以震驚敵手之神經系。而推翻其全體之均勢也。受著此種攻擊者。兩足必爲之搖動。或且有跌撲之虞。恢復原有勢力與地位。當在五六秒鐘以後。其有經

歷之拳家。凡遇此種場合。寧迴翔稍久。約九十秒鐘不等。以安穩自己之步位。然後再出一試。至新進之人。則往往於受著此種攻擊。而均勢推翻之後。必不顧及局勢之如何。立刻舉起兩足。對敵手爲無意識之衝鋒。其結果不過於其失防處。受第二次之大攻擊而已。學者不可不注意之。

胃部之大攻擊。大攻擊之最足以使敵手感有甚大之苦痛者。莫胃部之大攻擊若也。凡受著胃部之大攻擊者。神經系全不受影響。知覺仍清靈。與受著耳部領部之大攻擊者迥異。其所最難忍者。卽爲痛楚一事。痛楚之甚。竟覺全體絲毫無力。不能再有所動作。有時受著者往往一膝屈地。而他一膝復繼之者。直至橫臥地上。則公斷人卽將宣告其爲失敗人矣。

心部之大攻擊。心部之大攻擊。足使受者感有精神上之大苦痛。一擊甫下。其心臟之動作。必遭頓挫。受者兩手必立時於不知不覺間垂下。身則向前而倒。其所感受之苦痛。往往經久至數小時者。

大攻擊者。近世拳家所發明之一種高妙手段也。蓋往往因此一擊。勝敗即係之者。所謂奇兵者非耶。昔時拳術家。欲打敗敵手。非用盡氣力。與之爲長時間之決鬪不可。故其交手時間。有延長至數小時者。所加之打擊。不免過於殘暴。所以敗者所感之痛苦。往往歷數日而未止。今自大攻擊之手段演進而後。拳術面目大有變遷矣。按大攻擊手段之發起者。實爲大拳家約翰色列文氏。John T. Sulli-van 厥後即成爲一種普通手段云。

第九章 著名之打擊法及其由來

胃部之打擊。今日歐洲拳術學校所授之教科。往往先以拳術學上著名之打擊法。略述一斑。以詔初學。蓋此著名之打擊法。皆爲著名大拳術家所發明之一種手段也。如胃部之打擊法。乃爲大拳家魯盤脫菲茲新夢司氏 Robert Floss-
immous 所創用。當時氏在卡遜城與約翰戈拔脫氏爲世家選手之比賽時。即用此法取勝。後人即相率沿用之。但此法早已有人用之者。徒以手續未完備。故效