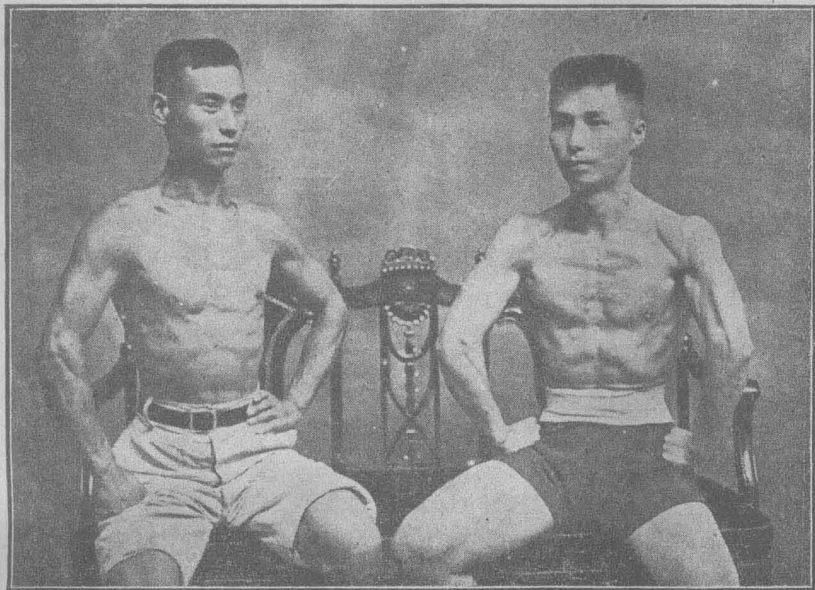


武術應用法

耶佛公題

濠用應術卷

編者小影



吳志青

王懷琪

劉鳳池

之光

武術

例 言

例

一、本書所載各路潭腿對手方法。係多編者教授之心得。故少困難之處。說明全用編者教授時之白話體。即未曾學過拳術者閱之。亦能練習。可稱無師學習之拳術書。

一、本書爲保存國粹起見。不惜精神。詳細攝圖。全書共有照片百三十餘幀。

一、本書格式爲自左至右。因拳術練習。皆自右至左。故排姿勢照片。須自左至右。否則閱者東西閱圖。殊非手續又不便按序演式。此亦編者參觀各種拳術書之心得。今貢諸同志。弗以醉心歐美而誚編者。是所爲幸。

一、本書所載各路演習。每人以攻守四次爲則。對於身體上可得平均發育之益。並能免學習者有左輕右重之弊。

一、以下各條學者注意。

一、須認定方向。圖中向南立者爲吳志青。(說明中註吳、是也。) 向北立者爲王懷琪。
(說明中註王、是也。)

一、吳志青所立之地位爲東。王懷琪所立之地位爲西。

一、所演各式。爲吳志青與王懷琪攝影。故說明中以吳王二姓註出。俾學者一目了然。

例 一、每圖之下註出左右。爲足之部位。有括弧（左）（右）爲吳之兩足步位。無括弧者如王之兩足步位。

言 一、收式與開始式。每路皆可擇用。或一路二路六路作一收式亦可。學者臨時斟酌行之。書中且每路後亦註明臨時收式。

一、此種練習。不限定二人對操。卽一人練習。亦無不可。

一、凡初學者。宜認定或吳、或王、一人之格式練習。至純熟後。再合一人分上下手對操。

一、每路加左右騰步各一次。使學者增進身體之活潑騰躍之習慣。

一、練習之後。須緩行數百步。不可驟然坐定休息。否則有妨血液之進行。學者慎之。

序 一

序

拳術一道。本吾中華之國粹。而數千年來之絕技。非第足以防危
難。禦強暴。且足長筋骨。調和氣血。實衛生之要道也。徒以三代以
下。國民教育不發達。右文輕武之風太盛。士大夫不知體育為何
物。多以小勇為恥。於是此勇敢強毅之絕技。遂專屬諸江湖游俠
之徒。而式微至今。且失其大用矣。坐令竊吾緒餘之東方三島民
族。轉囂囂然以柔術自鳴。而誇耀自大於吾人之前。噫。豈不慎哉。
懷琪等廁身教育界將十載。目擊吾國人民之柔弱甚。故心注於
體育者久矣。思籍一手一足之勞。以提倡已衰之武術。匡補國民
之弱點。且用以保存吾中華數千年來之國粹也。以是不屑勞苦。
尋師訪友。互相研練拳術有年。比來始稍有所心得。因見各派之
中潭腿一派。尤最適於初學。而亦最有益於衛生。故尤力求精進。

三

茲因上海中華圖書館所出渾腿圖說一書。銷行頗暢。已爲初學
序開其入門之徑。惟尙祇有單人練習之法。而未及於對手練習法。
去歲春間。該館出版部。挽友人請編是書。懷琪等特乘暑假餘暇。
現身演習。攝成雙人渾腿圖式百三十餘幀。並爲按圖詳加說明。
遂成斯編以應之。茲當出版之初。因書數言以弁簡首云。

中華民國八年五月九日王懷琪吳志青同識

序 二

序

二

武術家派不一。有少林派。有武當派。有宋太祖之洪拳。有達摩之潭腿。或重在拳。或重在腿。種種技法。不可殫述。而就近來吾國民之體質性格而言。其最相宜者。莫如潭腿。潭腿相傳始於山東龍潭寺。或謂創於湖南譚氏。已不可詳考。總之便利簡要。有益人身。易於練習。足爲初學入門。則舍此莫屬。本館所出潭腿圖說。早已風行社會。惟係單人的。而非雙人的。於接打對手諸法。尙付闕如。不免爲初學進步之阻。因請體育家王懷琪吳志青兩先生。演對手潭腿十二路。編成此雙人潭腿圖說一書。以爲學者升堂入室之助。全書共有一百三十餘精圖。皆神情完足。鬚眉畢現。覽之如遇王吳兩先生親爲面授。眞國民尙武之寶筏也。王君現充江蘇省立第一中學校體育教員。吳君現充上海民立中學校體育教

五

員。皆精武體育會會員。王君提倡國粹體育有年。曾編易筋經八
序段錦諸書。今已數版矣。而是編之特點。尤妙在敘述明瞭。層次井
然。雖不從師。亦足爲自修之指導。有志國技者。盍亦一寓目之。

二 中華民國八年夏初中華圖書館出版部謹識

全身各部名稱圖式

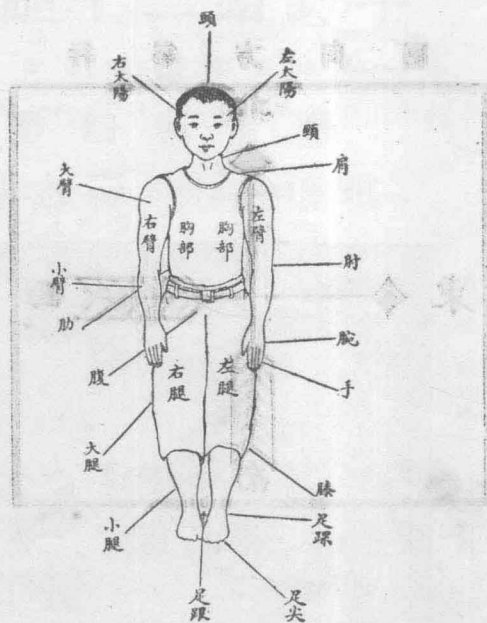
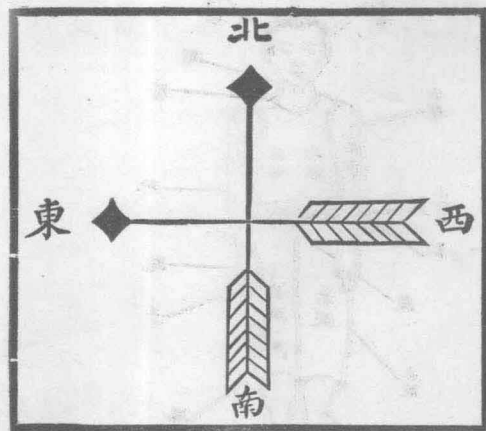


圖 向 方 舉 行



雙 人 潭 腿 圖 說 目 次

目

錄

編者小影

耶佛公君題.....武術應用法

劉鳳池君題.....武術之光

序 一

序 二

例 言

全身各部名稱圖

行拳方向圖

開始式.....圖五幀.....一頁至四頁

第一路.....圖六幀.....四頁至七頁

第二路.....圖八幀.....七頁至十一頁

第三路.....圖十二幀.....十一頁至十七頁

第四路	圖十幀	十七頁至二二頁
目 第五路	圖八幀	二二頁至二六頁
第六路	圖八幀	二六頁至三一頁
錄 第七路	圖十幀	三二頁至三六頁
第八路	圖十八幀	三七頁至四五頁
第九路	圖十二幀	四六頁至五一頁
第十路	圖十六幀	五二頁至五九頁
第十一路	圖八幀	六〇頁至六三頁
第十二路	圖四幀	六四頁至六五頁
總收式	圖十幀	六六頁至七二頁

拳 術 應 用

潭腿十二路對手



● 編 輯 者 ●

吳志青 王懷琪



左 (右)(左)

右 左

雙人潭腿

開始式

第一圖 開始式之一

❀ 開始式 (四唱數) ❀

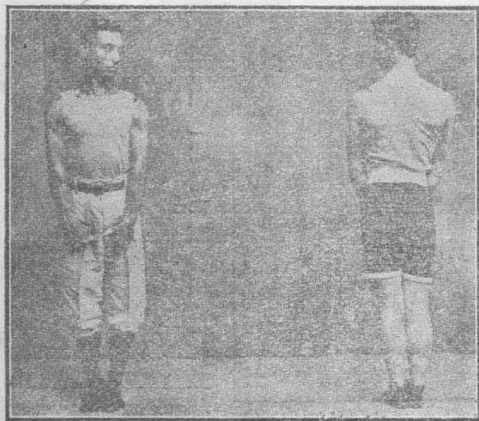
雙人潭腿

開始式

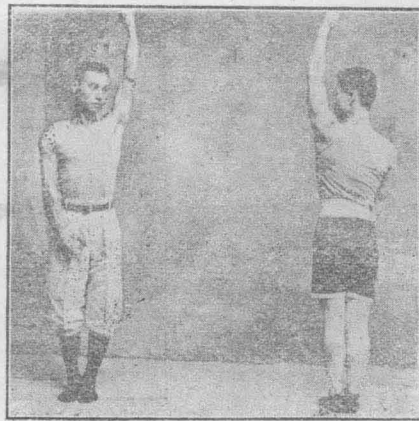
(一)吳、王、兩手握拳。臂屈於身旁。拳置於腰間。(拳掌向上)作雙護腰姿勢。胸挺膝直。兩腿與足尖皆併緊。如第一圖。(註)吳、王、東西相距約七尺左右。頭向左旋。目視敵手按拳術實用之時。預察敵之進攻。即視其目光所注我何部。當知其來手攻我何所。拳訣云。手到眼到。故手眼身步四法。誠為拳術家之必要。

(二)吳、王、各將雙拳向小腹前下伸。拳孔相對靠近。作雙拳護檔姿勢。如第二圖。

(三)吳、王、各將左拳。由肩前屈向上伸直。(拳孔向後)右拳仍貼於小腹前。如第三圖。



第二圖 開始式之二



第三圖 開始式之三

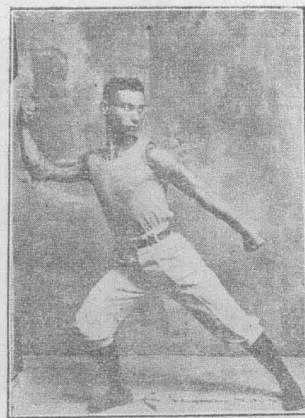
(四)吳、王、各以右足向右侧方踏出一大步。膝屈爲右弓式。同時左拳由右下在右拳外套過。經腹前。臂向後舉。(拳孔向後)右拳由下向右上挑。爲冲天砲。(拳孔向後)臂右舉稍屈若弧形。如第四圖。(註)左膝伸直右膝屈。爲右弓式。相反即爲左弓式。按弓式即弓箭步。又名長三步。

雙人彈腿

開始式

第四圖 開始式之四

三



(右)

(左)



左

右