

575494

大洪拳



汤吉人 著

大洪拳

北京市中国书店

据1933年杭州市第一国术教练所版影印

大 洪 拳

出版：北京市中国书店

发行：北京市新华书店

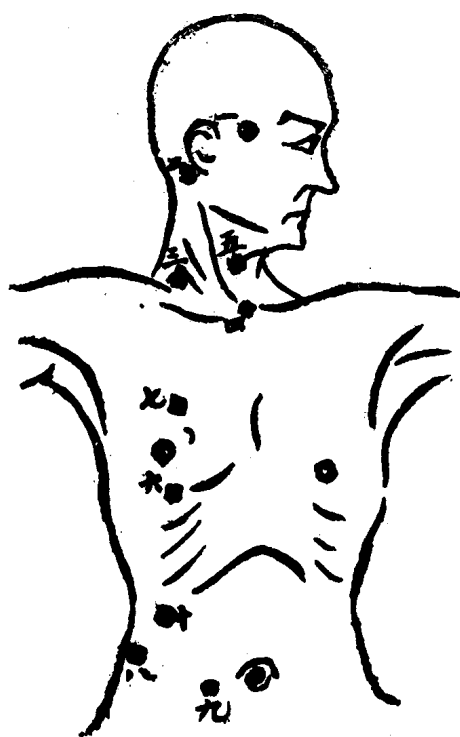
印刷：八九九二〇部队印刷厂

1985年3月第1版 1985年3月第1次印刷

开本：787×1092 1/32 印张：4

定价：0.80元

虎爪拳點穴圖



- 一、太陽穴
- 二、共堂穴
- 三、井池穴
- 四、痰甯穴
- 五、氣管穴
- 六、捉命穴
- 七、肺苗穴
- 八、鎖腰穴
- 九、肚筋穴
- 十、吊筋穴

序

吉人幼承父訓，研習家傳拳藝；年來跡遍西南，迭受各機關團體之聘，傳授國術。惟因歷代拳藝，派別紛歧，適從匪易；吉人不敏，奚敢矜奇炫異，日惟探討家父舊編達摩派拳訣，武藝精華，及拳劍速成法三書中之厄要，指演授人，教者頗得效速功倍之驗，而學者更無言易行難之憾。今秋自贛旋杭，稍獲餘晷，即以家父舊作中屢經試授經驗之精要，參以歷年之心得，編成大洪拳一冊內分一字步，十字手，十字腿，大洪拳，等類。

大洪拳 序

二

並附以簡明插圖及四方位置，求教於諸前輩，藉免乖誤
用付剞劂，以備團體教材之用，兼供有志自習者，作一
借鏡焉。

中華民國二十二年十一月湯吉人謹識

大洪拳目錄

序

十字圖說明

一字步

一字步教學法附圖

一字步摘要

十字手

大洪拳 目錄

大洪拳 目錄

二

十字手教學法附圖

十字手摘要

十字腿

十字腿教學法附圖

十字腿摘要

大洪拳

大洪拳教學法附圖

大洪拳摘要

小洪拳

小洪拳教學法附圖

小洪拳摘要

銅人散骨

銅人散骨摘要附圖

虎爪拳（即點穴法）

虎爪拳教學法

虎爪拳摘要附藥方

脫手法

黃龍拳

黃龍拳教學法

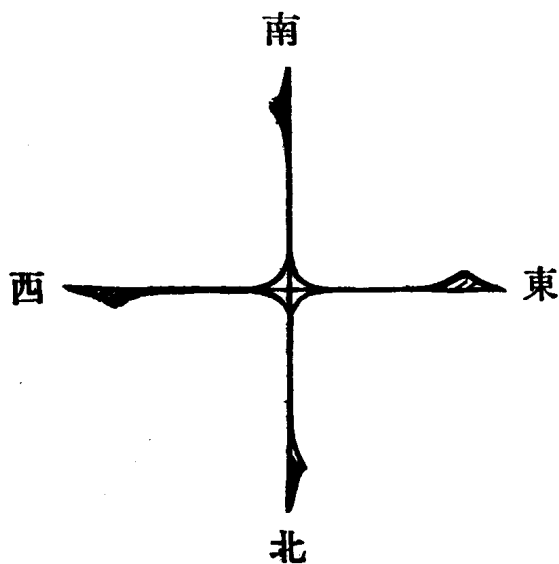
黃龍拳摘要

大洪拳 目錄

十字圖說明

凡一字步十字手等教練時，最好將此圖畫於場內，然後一人依書朗讀，一人依讀動作，倘無隻字遺落，與教師親授無異矣！

注意——教練時之於任何方向，以正面爲南，背面爲北作標準。書中所插圖樣，向西南的是前面，向東北的是背面。



洪拳入門

學拳術者，非特動作宜敏捷，尤貴姿勢之正確；故初學者之於手法步法，均宜特別注意，以立基礎。然後而練習各技，自可達於精深之域。一字步，十字手，十字腿三者，爲洪拳之根本功夫，舍此，卽不得其門而入。故先述此三者之打法，用法，爲初學者闢其入門之路。惟關於動作姿勢之方向，皆以朝南爲標準，學者須注意之。

一字步說明

向南立正，雙足並攏，怒目挺胸，股向後掬，雙手握拳靠腰，脉門向上，左足向東踏出約離右足二尺，雙膝曲，兩腿平形，卽「平馬」。將身轉東，左足仍屈膝，右腿斜伸，足尖向東旋轉成丁字形，卽「左箭馬」。左足收攏足跟提起，雙膝曲，同一方向，卽「左吊馬」。左足踏出原步，仍作左箭馬將身從右轉西，右足曲膝，左腿斜伸，足尖向西旋轉成丁字形，卽「右箭馬」。右足收攏足跟提起，雙膝曲，同一方向，「卽右吊馬」右足

大洪拳

四

踏出原步，左足收攏向南立正，雙手放下踏步二十秒，雙手握拳仍靠腰，右足向南踏出一步，足尖向東，將腿斜伸，左足曲膝，兩膝相依，即「右夾馬」。右足收攏，左足向南踏出一步，足尖向西，將腿斜伸，右足曲膝，兩膝相依，即「左夾馬」。左足收攏曲膝，同時右足向西着地伸直，足底踏地，即「右插地龍」右足收攏曲膝，左足向東着地伸直，足底踏地，即「左插地龍」。左足收攏，立正雙手放下，踏步二十秒，收勢。

(甲)一字步教學法

(一)平馬

向南立正，雙拳靠腰，
左足向東踏出，曲膝。



大洪拳

(二)左箭馬

將身轉東，
右腿斜伸。

(三)左吊馬

左足收攏，足跟提起，
曲膝。



(四)右箭馬

左右踏出原步，將身
轉西，左腿斜伸。



(五)右吊馬

右足收攏，足跟提起，
曲膝。



大洪拳

(六)右夾馬

右足踏出，左足收攏
向南，右足伸南，兩
膝相依。



(七)左夾馬

右足收攏，左足伸南
，兩膝相依。

