

拳術初步

張之江題

86



PDG

拳術初步卷二

▲第二篇

揚州金一明著

△手法總論

手法。占拳術中重要部分。大畧言之。不外乎高執。平格。低砍。直衝。八字而已。然細評論之。所謂手法者。係包羅手之全部而言。凡肘。拳。掌。指。無不在內。有明明見其為肘。忽一變而為拳。明明見其為拳。忽一變而為掌。明明見其為掌。忽一變而為指。或指或掌或拳或肘。隨機應變。神幻莫測。皆手法之作用也。不僅此焉。拳有若干拳。掌有若干掌。肘有若干肘。指有若干

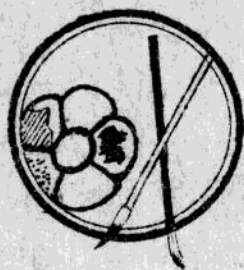
指。故手法之多。罄南山之竹。不能盡書。善用其手者。出沒無常。格拒招攔。如風似箭。作用如此。方臻奇妙。或曰。手法練熟。隨心所欲。不招不架。只是一下。放他出門。心驚胆怕。是練習手法。雖云專為研究體育。究有一半交手之義意。寓乎其中。此為練拳者不可不知也。茲畧述所知者如下。

接拳術一道。本宜用單手最妙。蓋因用一手打出。尚有一手可以救援。故不宜用雙手。雙手齊出。不但為拳術所忌。且亦違背勁路。因提勁於一手之時。其勁必專。提勁於兩手之上。其勁必分。單發則勁

強。雙出則勁弱。然少林掌岳家拳中。有多用雙手
齊出者。故亦不便缺如。圖中姑並述之。閱者勿以
門外漢見誚是幸。

普通
適用

毛筆習畫指南



●美術之階梯 ●六法之正宗

●由淺以入深 ●南針可信奉

▲研習國畫者 得此可以無師自通

吾國國畫、以神韻為貴、最為上乘、較諸時下西法畫、雅俗不可同日語、故由國畫入手以作水彩鉛墨畫者、其水彩畫或鉛墨畫乃可貴、惜向少初學入門之畫譜、茲編由一點一筆、一枝一葉、以至小幅漸及全圖、種種畫法皆備、并有詳細之教授法、說明於左、最為明晰易解、其門類則山水花卉翎毛人物無不全備、洵習畫者、無師自通之良教科也、每部四冊、價洋六角、

◎ 益新書社出版 ◎

拳術初步

手法圖解總目

平衝拳

高挑拳

直砍拳

上撩拳

旁扎拳

下捶拳

雙衝拳

雙挑拳

雙砍拳

雙分拳

單切掌

單劈掌

單推掌

上托掌

雙分掌

雙砍掌

雙推掌

雙披掌

靠背掌

單掛肘

後倒肘

雙棚肘

鈎手

帶手

剪手

按手

援手

挑切手

推帶手

和合掌

前擊肘

迴身肘

圓手

撐手

削手

揷手

點手

鈎托手

披劈手

摩雲手

手法第一式

▲平衝拳

平衝拳。左右咸宜。但是發右平衝拳時。似宜右足向前。發左平衝拳時。似宜左足向前。方覺得勁。左拳右腿。原無不可。右拳左腿。亦無不能。不過身腰非要隨拳紐轉。不可。

(圖勢姿拳衝平)

(第一圖)



手法第二式

▲高挑拳

此拳左右手皆能用之。
左拳左足同進亦可。右
拳右足同進亦可。或則
進左足發右拳。或則發
左拳進右足。惟挑上之
後一挑卽收。肘宜隨勁
向上微曲。變更他手。庶
不違背勁路。

(高挑拳姿勢圖)

(第二圖)



手法第三式

▲直砍拳

此拳係由上砍下。左
右前後中皆可。上中
下三庭均皆顧到。無
論左足進。右拳砍。或
右足進。右拳砍。翻覆
運用均無不能。

(直砍拳姿勢圖)

(第三圖)



手法第四式

▲上撩拳

上撩拳。係用拳由後
下方。向前上撩。不論
何足進前。左右手均
可上撩。普通拳中。大
抵左足進前。則用右
拳上撩。右足進前。則
用左拳上撩。

(圖勢姿拳撩上)

(第四圖)



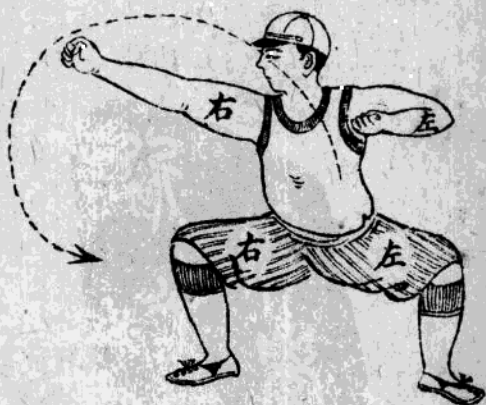
手法第五式

▲旁扎拳

此拳係用節骨外部。專扎左右側面。左扎用左拳。普通用旁扎拳時。步法用弓步居多。見下步用釣馬步亦有。見下馬若坐馬勢而用旁扎。則嫌身腰呆滯。

(圖勢姿拳扎旁)

(第五圖)



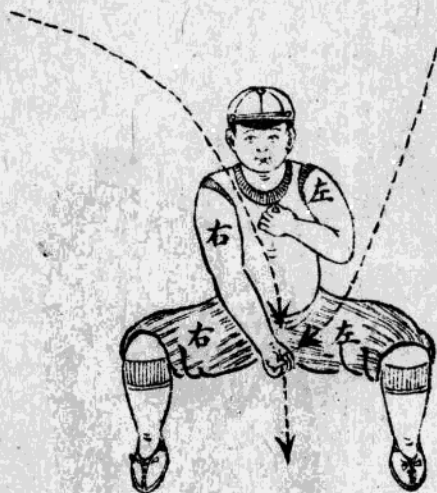
手法第六式

▲下捶拳

下捶拳。係用第三節骨
下擊。左右皆可用。如用
右拳。由左上方下捶亦
可。由右上方下捶亦可。
若用左拳。由右上方下
捶亦可。由左上方下捶
亦可。並可屈曲其肘。而
連捶數拳。

(圖勢姿拳捶下)

(第六圖)



手法第七式

▲雙衝拳

雙衝拳。發出時。兩肘
須先提曲。拳置腰旁。
拳心朝上。然後成拋
物線。向前平衡。使覺
有勁。發至定點。虎口
朝上。

(圖勢姿拳衝雙)



(第七圖)

手法第八式

▲雙挑拳

雙挑拳。無論坐馬弓步。均可用雙拳上挑。惟雙挑時。須先由下交叉向上。方有棚勁。至交叉之法。左手在內。或右手在內。均無不可。

(雙挑拳姿勢圖)



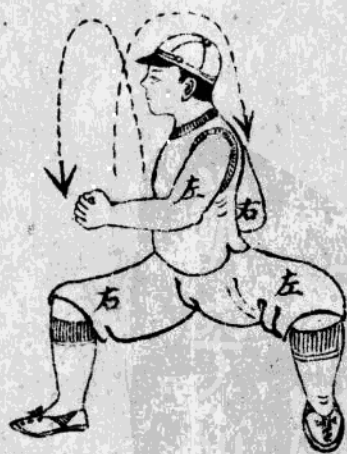
(第八圖)

手法第九式

▲雙砍拳

雙砍拳。用坐馬勢。可打前後二面。換弓箭步。可打左右兩旁。左前右後咸宜。右後左前亦可。須要砍時。由高架變為低架。使覺發勁有力。

(雙砍拳姿勢圖)



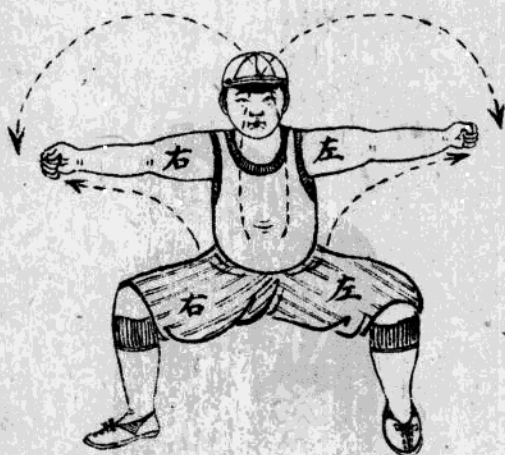
(第九圖)

手法第十式

▲雙分拳

雙分拳。其勁路有兩種。一係由中至上。向左右平分。一係拳置腰旁。蓄勁向左右平分。不僅馬檔可用。弓步釣馬亦可用之。

(圖勢姿拳分雙)



(第十圖)