



王懷琪編

解圖拳戰脫

上海國光書店印行



編 著

出 版 者 國 光 書 店

發 行 者 國 光 書 店

印 刷 者 導 文 印 刷 所

上海威海衛路357弄12號 電話 36149

發 行 所 國 光 書 店

上海山中路128街6號 電話 8895

經 銷 處 通 華 書 店

上海山東中路128街11號 電話 97398

有 著 作 權 不 准 翻 印

6001-9000冊



編者小影

編者的話

脫戰爭經過編者自己練習，和教授學生很長的時期的實驗，覺得很適合于大眾健身，和自衛技能的練習。確實是「教一人練可，教萬人同時練也可」的國術良好教材。茲將編者在教授國術時的示範和講解，繪圖立說，編印出版，貢獻給熱心國術同志們的研究。看圖解說，自能領會，可做無師自習國術的指導。

再講到編纂國術書，要使得讀者翻閱便利，容易領會，實在是一件難事！編者對於這一點，曾費過一番心思去研究，得着編述北拳書的一點心得如下：

說明宜參用中西兩種格式，橫行和直行交排。圖式緊接說明，不宜前後參差，須要聯絡。查坊間出版的國術書，大都犯着看了說明，要尋圖式，尋到圖式，又須再翻看說明的短處。手續麻煩，時間又不經濟。本書力糾是弊，所以在編輯方面，文字力求簡明淺顯，圖式增加數量。在排印方面，寧可多費篇幅，圖式緊接說明。凡是單路（即第一，三，五，七，九，十一路）的行拳方向，是向左的（自西而東），說明從左起向右，用橫行格式（仿英算本式）排列，圖的數目字，概用阿拉伯字碼。雙路（即第二，四，六，八，十，十二路）的行拳方向，是向右的（自東而西），說明應與單路行拳相反，是從右而左，用直行格式排列，圖的數目字用漢文字碼。並用箭形指明行拳向何方進行，說明從何方看起，一目了然，不知讀者看了本書，較為便利否？

團體教授國術程序：首段（即開始時）宜加授走步，穿花跑等。中段應擇該一套拳的中間幾個動作，用分析法，編做準備動作操練，運動方面如有不足，或者有偏頗的地方，再參用他種體操動作，補足與糾正之。末段（即結束時）在田徑賽，球類，器械，機巧運動，遊戲等教材中選授一二。

王懷琪

脫戰拳圖解目次

(壹)立正	附圖一幀.....	1
————開始動作————		附圖七幀————
(貳)預備。前併掌 護腰掌.....		2
(叁)起式。雙鏢手 雙紮手 雙切手一 雙切手二 雙切手三.....		3
————第一路(自西而東)————		附圖十幀————
(肆)左撐左弓式。左單舉右鈎手 左馬式平胸掌 左撐掌左弓式...		5
(伍)紮括。上步右馬式右後紮拳 右弓式右括腦		7
(陸)脫拳。上步左馬式匿掌 左撐掌右脫拳左弓式		9

(柒)大環拳。大環拳一 大環拳二10

(捌)右脫左撐右踢腿。左匿掌 右脫拳左撐掌踢右腿11

—————第二路(自東而西)—————附圖十幀—————

(玖)紮插。退步右馬式右前紮拳 左弓式右括腦13

(拾)脫拳。上步左馬式匿掌 左撐掌右脫拳左弓式12

(拾壹)大環拳。大環拳一 大環拳二15

(拾貳)右脫左撐右踢腿。左匿掌 左撐掌右脫拳右踢腿14

(拾叁)右弓式右冲拳。上步右馬式左鈎手 右弓式右冲拳17

(拾肆)左扑腿。左平胸掌左扑腿16

—————第三路(自西而東)—————附圖四幀—————

(拾伍)雙鈎手左丁式。雙鈎手左弓式 左提腿 雙鈎手左丁式18

(拾陸)穿掌提腿。左穿掌右提腿21

—————第四路(自東而西)—————附圖三幀—————

(拾柒)右弓式右撐掌。右馬式左交叉掌 右撐掌右弓式23

(拾捌)左扑腿。左平胸掌左扑腿22

—————第五路(自西而東)—————附圖十幀—————

(拾玖)左護肚右蒙頭左冲拳。左護肚拳 左蒙頭右冲拳右拖步.....24

(貳拾)掠虎尾砲拳。掠虎尾 左砲拳左提腿.....26

(貳壹)扑腿蒙頭冲拳。左扑腿護腰肚拳 左蒙頭右冲拳右拖步.....28

(貳貳)掠虎尾砲拳。掠虎尾 左砲拳左提腿.....30

(貳叁)扑腿蒙頭冲拳。左扑腿護腰肚拳 左蒙頭右冲拳右拖步.....32

—————第六路(自東而西)—————附圖六幀—————

(貳肆)交叉拳撐右掌。右馬式左交叉拳 右弓式右撐掌35

(貳伍)右紮騰步撐掌。右紮手 左騰步 馬式平胸掌 右弓式右撐掌...34

—————第七路(自西而東)—————附圖四幀—————

(貳陸)雙環掌右騰步。左馬式雙環掌 雙環掌右騰步一 雙環掌右騰
步二 雙撐掌左弓式.....37

—————第八路(自東而西)—————附圖五幀—————

(貳柒)拖步擋掌左弓式雙撐掌。右拖步右擋掌 退步左弓式雙撐掌...41

(貳捌)收式 馬式襠下掌。左提腿上舉掌 左丁式左舉掌.....40

—————結束動作—————附圖五幀—————

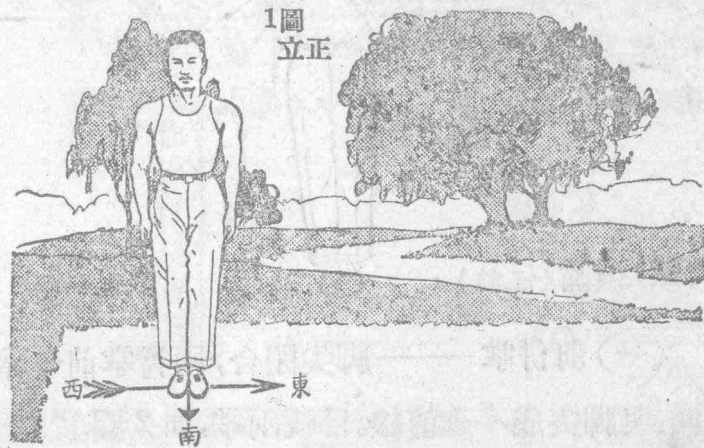
(貳玖)立正。雙鏢手立正 雙紮手 切手一 切手二 切手三.....43

脫戰拳圖解

王懷琪編

(壹)立正：

端正直立，站在練習場地的一邊，面前的方向，假定是南，背後的方向是北，右側是西，左側是東。練習北拳，左側應多留行拳的地步，如 1 圖。



開始動作

2圖
前併掌



3圖
護腰掌



(貳)預備(二動)：

(一)前併掌——腳尖閉合，兩臂掌前平舉，手背併合，胸與肩略向前傾，與腳尖成一垂直線。目視兩掌，如2圖。

(二)護腰掌(一名靠身掌)——引肘向後，兩臂屈在身旁，手掌的小指邊貼在腰間，護腰。目視左(東)方，如3圖。

(叁)起式(五動)：

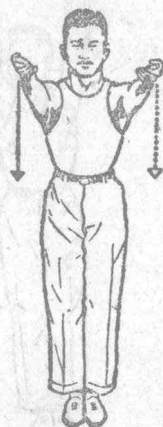
(一)雙鏢手(一名雙插手)——

兩臂掌從腰旁向前平伸出，掌心向上。

目視兩掌，如4圖。

(註)個人練習，增加左腳向前(南)進一步的動作。

4圖
雙鏢手



5圖
雙紮手



(二)雙紮手——兩臂掌經身旁下方，向後紮擊，掌心相對。目視左(東)方，如5圖。

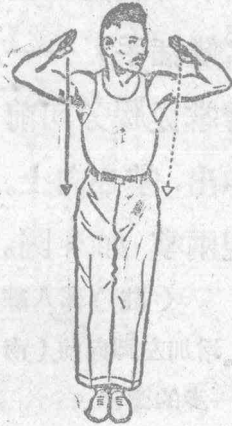
(註)個人練習，增加右腳向前(南)進一步的動作。

(三) 雙切手一 (一名掀髯手) —— 兩臂掌從後向左右上舉，彎腕指尖向前(南)，小指邊向下。目視左方，如 6 圖。

6圖
切手一



7圖
切手二



(註) 個人練習，增加左脚從後移靠在右脚旁，立正的動作。

(四) 雙切手二 —— 引肘向側，屈在肩旁，大指邊貼近肩前，掌心半向內，小指邊仍向下。目視左(東)方，如 7 圖。

(五)雙切

手三——照
上一圖的箭形
線，兩臂掌向
下伸，小指邊
沿向下切，大
指邊貼在大腿
旁，如8圖。

8圖
切手三



9圖
左單舉
右鉤手



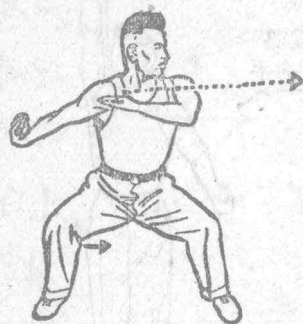
，掌心向上，
指尖向右（
西）。右手五
指尖併集在
一起，彎腕
做鉤手（一
名鷹爪手），
臂向後（北）
舉，指尖向
上，如9圖。

■——第一路（自西而東）——→

（肆）左撐右弓式（二動）：

（一）左單舉右鉤手——左臂掌彎腕從左（東）向上舉

10圖
左馬式
平胸掌



11圖
左撐掌
左弓式



(二)左馬式平胸掌——左臂掌從右(西)下經面前平屈在胸的上部，掌心向上，小指邊靠近右肩前。左脚向左(東)踏出一大步，兩膝屈成騎馬式。目視左(東)方，如10圖。

(三)左撐掌左弓式——左臂掌從肩前向左(東)平伸撐出(橫掌)，虎口向下，指尖向前(南)，小指邊向上。右腿挺直，變成左弓式，如11圖。

12圖
上步右馬式
右後紮拳
→



(伍) 紮括(二動)：

(一) 上步右馬式右後紮拳——右腳向東(就是原來的左方)踏出一大步,面向北立,兩膝屈成騎馬式,上體略向右(東)傾出,右手握拳從後經南方向右小腿旁紮擊,拳背向新前(北)方,左手掌叉左大臂前。目視右拳,如12圖。



(二) 右弓式右括腦（一名括耳拳）——右臂拳經右膝旁從新前（北）方畫半圓形向右前（東）舉，大臂平舉與肩齊，小臂向上斜舉，彎成括弧形的括腦拳，拳心向上，拳孔向南。左臂掌虎口貼右大臂的上面。左腿挺直，變成右弓式。目視右拳，如13圖。

14圖，上步左馬式匿掌



15圖，左撐掌右脫拳左弓式



向南舉。左臂平屈在胸前，手背藏在右大下。頭向左轉，目視東方，如14圖。

(二)左撐掌右脫拳左弓式——右腿挺直，變成左弓式。左臂掌向左(東)平伸撐出(橫掌)，虎口向下。目視左掌，右臂拳向右後下斜伸，拳孔向下，如15圖。

(陸)脫拳(二動)：

(一)上步左馬式匿掌——身體從右向後轉，面向南。左脚向東踏出一大步，兩膝屈成騎馬式。右臂拳照上一圖的括腦拳的姿勢，移