

中華新武術

初級教科上編

率角科

創編者子久馬良題全

商務印書館印行

中華新武術

率角科

初級教科
上編

創編者子良馬良題簽

商務印書館印行

不

強

則

立

子良馬良題

中華新武術

率角科 上編

序言

劉少林

率角科由徒手角力而生。斯術爲動物之本性。其進步時代。並無專書可考。據歷代武士推傳。乃興於宋代岳武穆。因武穆善拳棒之術。一時從學紛紛。然拳棒非身體敏捷。不能盡其奧妙。至若牛鼻等輩。蠢笨異常。用功極苦。於是武穆由拳脚中。刁拿鎖扣。速小綿軟。巧鈎掛連環。倚碰擠靠。閃轉騰挪。分筋錯骨。點穴離位。貓竄狗閃。兔滾鷹翻。各性質。推出各種動作。卽今之率角是也。蓋斯術易於教授。性不問靈蠢。質不分強弱。盡人而能。皆足致勝。且其理單簡淺近。尤易啓人好學爭勝之心。歷觀戰史決勝時機。端恃最後五分鐘之堅忍。而欲臻此目的。更非練習斯術。不能使人膽壯志堅。迨至清乾隆年間。名之曰雜技。盛稱一時。然學者雖多。

教者甚少。終未能普及焉。良幼時曾受教於 敬一平老先生。因見世界各國。體育宗旨。力求普及。而我國武術。其最當普通推行者。莫過於此科。爰集十數年教授經驗。編成是書。繪圖具說。分爲初級、高等、上、下兩編。上編、初級教科。多係攻擊性質。俾學者常有攻擊進取之心。藉資增進勇敢乘時之膽。以壯其志氣。下編、高等教科。不惟有各種攻擊方法。且於防禦、逆襲、各種取勝方法。亦無所不備。發明前代未詳之學理。良前任正參謀官時。曾爲各鎮提倡。現在北洋各鎮官兵。講習此術。著有成效者。不下數萬人。今再印刷。從新更繕。以廣後學。尙望我國同胞。各手一冊。實行此術。不惟體育能角勝於人。而智育德育。亦由此而至也。庶遇至危至險之境。有所恃而不恐。卒收以一敵十之效果。斯達到發起人之希望也。

中華民國六年三月保陽子貞馬良識

率角科爲國民天然強種之體育說

武術之原起。由運動之天然而生。大者禽獸。小者昆蟲。莫不以其羽翼、爪牙、頭角、爭勝而自衛。况人爲萬物之靈。天然之機動。豈不更易發生乎。蓋其愈演愈精。漸成習慣。故人情雖至愚者。亦知以腰腿手足相角。此卽率角科之本性。或因嬉戲而較量。或因負氣而鬪毆。皆自然發生之機動。世界之人種發達。社會之大同強盛。亦由優勝劣敗。各人之不甘人下。而努力人上之所致。且此種習慣。最易誘導。練習時不用器械。其地址不拘大小。皆能操作。其人格不拘強弱。大小、胖瘦。皆能學一得一。練二得二。熟一式。卽能以一式勝人。其學理不深。最易通曉。以箇人而論。或維持一人一家之緩急。或熱心欲盡不測之義務。此皆因有勝人之技。而自信力大。雖在風浪。而從容優游。動能制人。藉以息其變也。是以勝人之術。人皆樂學。况近來之世界。強弱不並立。欲強我之社會。必先在我國民箇人之體力技能。上誘導。其體力技能強。然後乃有獨立之思想。有獨立之性質。個人如是。全國如

是豈非國民天然強種之術乎。

中華新武術

率角科

上編 初級教科

凡例

一按是科名稱。歷代以來。素無沿革之考究。識者謂因我國重文輕武之弊。於是科未曾留意。故任人隨意喊叫。以致無一定之名稱。所謂摔跤也。躡跤也。官跤也。私跤也。均出自一般愚庸之口耳。良乃本十數年來。教授之心得。特以率角二字爲定名。率者。任意之謂也。角者。競勝之謂也。直而言之。卽任意角力。取勝於人之意。未審大雅之士。以此名爲然否。姑定之以待質於高明。

一、是科分爲初級、高等、上下兩編。上編、初級教科。多係進攻各法。下編高等教科。則兼進攻、防禦、逆襲、各法而有之。一切取勝之道。於斯備矣。

一、此編純係二人率角勝負之體育。專演進攻方法。如練習嫻熟。則身體之敏捷。四肢之能力。乃能操有根柢。以後練習下編高等教科時。於各種進攻、防禦、逆襲、方法。自易臻得心應手之妙也。

一、教授次序。必按編中所定章次。順序教授爲要。因所定章次。概從十數年教授經驗而來。故學者非按章次。順次操作。不能完卒本科之業。且反招摔傷之危害也。

一、此編專爲學校、商團、民團、軍警、團體教練而設。單簡捷便。易於操作。第一章至第三章。與第四章。其時間均各限於一點半鐘。除休息外。恰能將各式作完。第五章。量力操作。不拘時刻。但爲時過久。學者必生疲倦。反蹈畏難不前之弊。是不可不知者也。

一、此編創辦。已十有餘年。深恐與團體教練率角科運用之實際不符。近五六年來。乃於教授軍警兵士。及學校學生時。詳加攷究。與團體教練。是否相合。逐漸

修正。因知確與團體教練毫無相背之處。

一、是科爲我國體育最易普通之國粹。學理單簡。純係因人勝人之術。熟一式。卽可以一式勝人。且易啓人堅忍爭勝。不甘人下之心。斯術在我國其所以不傳。而日漸消滅者。實歸咎於無教授方法。學者常有摔傷所致。茲將良十五年來。教授是科。百人中摔傷人數比較列下。

十年前 三四人

五年前 一二人

近一二年內。因教育經驗。逐漸修正。盡除摔傷之弊。百人中幾無一人矣。間有傷者。皆不按次操作。致遇危害。

一、未學率角教科時。須先將步兵單人徒手。及成排徒手教練習熟。始能演習團體教練。除將團體分合基本教練。編入第一章外。其餘成排各種變化之教練。節錄步兵操典附後。

一、第四章團體實施教練。對摔操作。皆前行先摔後行。後行再摔前行。所有兩人攻擊防禦各動作。均按第三章團體教練施行。施行時。被摔落地者。須彎腰縮體。站起時。要轉滾而行。以便速離戰勝者。希圖再戰。最忌以手伏地。扒起徐行。露委靡餒氣之弊。

一、特於步兵操典後。加創矮步一法。凡每操作之前。須先練習矮步十數分鐘。其法可以輕便身體。活動腿腳。且以後練習高等教科時。易操必勝之權。

一、凡各口令中。俱有左右式。而右式與左式相同者。即於左字下。附以（一）號。內填右字。以免重敘。

一、編中有所謂上把下把者。其分別以敵人頸脖、腰間、爲定。即自己主力。用於敵人頸脖者爲上把。用於敵人腰間者爲下把。

一、團體實施教練。如甲乙二人對摔。乙被甲摔倒在地爲敗。甲覆於乙之身上爲小勝。站立於乙之身旁爲大勝。被摔之人。既戰敗落地。務須急速鬆手。以免壓

傷之弊。

一、凡操作先右式後左式。非有左式之令。雖屢操仍右式也。

一、編中各圖。除正面者外。其餘側面式。斜面式。概加批示。俾閱者易於參證。

中華新武術

率角科

上編 初級教科

目錄

第一章 基本單人團體教練

第一節 單人練法

立正 稍息 抱肘 攪腰 兩脚小大踏離開 兩腿下彎 兩脚

靠攏

第二節 團體教練

報數 向左右看齊 向中看齊 前看 間隔法 前後距離法

第二章 團體基本教練

第一節 掩護挑戰挾制進取閃轉退避基本各法

抱肘數

向上彎肘

單雙花

鈎掛

刁裸

向左右橫步

第二節 各種應用教練之分式練法

左右轉

前左右

合肘

上把前進後轉

前進後踢

向左右後轉

高矮速

動 前進後轉

兩胯運動

腰膀運動

前進踢

第三章 團體應用教練

第一節

上把之進攻法

上把前進後踢

下把前進後轉

下把後退後轉

下把前進伸縮後轉

第二節

各種簡單進攻法

左右彌

前進裸推

後退裸推

後退刁裸

第三節

進攻或受人進攻逆襲捷便法

攜抱法

第四章 團體實施教練

第一節 進攻姿勢並各種鈎掛法

進攻姿勢 單鈎掛 雙鈎掛 花鈎掛 連環鈎掛

第二節 戰敗落地實施法

對推法 對摔法 落地危險圖式

第三節 上下把實施法

上把前進後踢 下把前進後轉 下把後退後轉 下把前進伸縮後轉

第四節 各種簡單實施法

左右彌 前進撲推 後退撲推 後退刀撲

第五節 進攻或受人進攻逆襲實施法

攜抱法

第五章 角勝法

第六章 角衣及腰帶

第一節 組織法及穿用

第二節 角衣之利益

第七章 節錄步兵操典並添矮步教練

第一節 單人徒手教練

第二節 成排徒手教練

第三節 矮步法