

拳術初步

張之江題

30



574

987

2-3

上海

滬江國術出版社印行
益新書社代發行

2.1

拳術初步卷四

23

▲第四篇

揚州金一明著

△勢法總論

拳術一道。雖為手足上工夫。但無論如何挪移騰躍。總宜身勢均勻。不失重心為主。若僅研究手法步法。而忽畧身勢。才發一拳。身已前傾。方踢一足。勢便歪斜。是已失其重心點之作用。更何能於比賽場所與拳家以爭衡乎。故善拳者。無不留心姿勢。以為技擊不二法門。所謂姿勢者何。係合肩身腰胯各種手足動作而成。今人喜談拳術。每多精於手足之法。而不

知逼吸吞吐之理。殊不知拳足羸人。全在毫芒之際。身腰閃讓。實為占勝之方。勢之法則。畧為為二。一為守勢。一為攻勢。守勢則其勁必蓄。攻勢則其勁必猛。然其間實以身腰為主宰。而以手足為前鋒。是以就勢論勢。僅能畧述身腰手足之形式。至于運用之法。實千變萬化。不勝枚舉之矣。

(按)拳術中以頭手為上庭。胸腹為中庭。腿足為下庭。又廣稱為三盤。曰上盤。曰中盤。曰下盤。若細按之。又可將各部分為三節。以手而論。指為下節。肘為中節。肩為上節。以身而論。頭為上節。胸為中節。

腹為下節。以腿而論。足為下節。膝為中節。胯為上節。明乎三庭三節之理。則知討論姿勢之法。姿勢者何。要其三庭皆能兼顧。三節均能兼施。擊首則尾應。擊尾則首應。上下啣接。一氣呵成。若將各種姿勢互相聯絡。翻覆運用。斯則成為整套長拳矣。

普通

應用

白話信

洋裝一冊
本裝兩冊
定價一圓
大洋四角

■ 新文化之階梯

■ 研究國語的實用教科

本書為國語教師陸洪生君所著。乃供給高小學生國民校三四年生及普通商人商店學生等之最適用書。全書一百六十篇。分門別類。共有求學。請益。旅行。請假。和開會。稟問和報告。思慕。規勸。借索。請托。慶弔和慰問。贈送和答謝。實業。等十數類。又簡明。又賅括。商學兩界友朋交際及家庭職業上應有事件。無不盡有。更用新式標點。看時極易明瞭。真現代國民最適當之書信書也。

◀ 版 出 社 書 新 益 ▶

拳術初步

勢法圖解總目

閃法

讓法

吞法

吐法

金鷄獨立

丹鳳朝陽

黃鶯展翅

寒雀蹲梅

烏龍擺尾

黑虎偷心

猿猴墜枝

仙鶴伸腿

青龍獻爪

餓虎撲羊

獅子張口

兔兒搗鷹

霸王敬酒

天王托塔

二郎擔衫

漁翁撒網

童子拜佛

夜叉探海

披身伏虎

順手牽羊

雙風灌耳

二龍搶珠

泰山壓頂

古樹盤根

推窗望月

葉底偷桃

白馬騰蹄

蜻蜓倒豎

蝎子爬

麻雀跳

打虫炸

翻金斗

勢法第一式

▲閃法

閃法。係用腰胯一股活勁。將身腰向旁側一閃。避去敵人擊來拳足。一閃之後。仍復原勢。或變他勢。均無不可。惟閃時步法不可動。僅須身腰挪移。使敵拳擊落空。然後用他法還擊之。

(閃法姿勢圖)

(第七十八圖)



法第二式

▲讓法

讓法。係身步向旁側一偏。避去敵人擊來拳足。然後用他法以擊之。此係身法步法手法同時運動。不僅身腰側閃。並須拳足相隨。使敵人拳擊落空。隨時用他法以破之。故閃讓二法。均占拳中重要部分。是以列之勢法篇首。

(圖 勢 姿 法 讓)

(第七十九圖)



勢法第三式

▲吞法

吞法。此係退步避去敵人擊來拳足之法。例如敵人拳足擊來過猛。妙不與闘。即用吞法將氣一吸。蓄勁退步。更變他法以還擊之。按吞法之中。係含一吸字。而吸字一字。僅須將氣一吸。則不須更動步法云。

(吞法姿勢圖)

(第八十圖)



勢法第四式

▲吐法

吐法。此係用一股陽勁。發我拳足。以擊敵人之法。拳家發手。多用吸氣緊拳。吐氣發手。一吞一吐。使敵人揣測不定。一放一收。使自已勁力運用不窮。故拳中姿勢。無論千變萬化。均不外吞吐二字。

(圖勢姿法吐)

(第八十一圖)



勢法第五式

▲金雞獨立

左腿直立。右膝提起。右足屈置左膝後方。足面朝前。足心朝後。左臂上舉。肘角上曲。握拳置於頂上方。拳心向下。右膀貼置胸下。肘角曲提。握拳貼近左脇下方。拳心朝上。卽成左腿獨立形式。反之卽成右腿獨立姿勢。

(圖勢姿立獨雞金)

(第八十二圖)



勢法第六式

▲丹鳳朝陽

身體挺立。左手上舉。此為左朝陽手。若右手上舉。即為右朝陽手。此係起手姿勢。變化多端。不勝枚舉。倘單手挺直高舉時。而能左腕吐出。使五指向下。則其擊人。其勁必較常人倍猛云。

(丹鳳朝陽姿勢圖)

(第八十三圖)



勢法第七式

▲黃鶯展翅

左腿挺立。右膝提平。
右足懸起。足尖向下。
左右兩手。各掇其五
指。舉向左右上方。如
兩翅開張之形。曲腕
下鉤。掌心朝下。或左
足懸。右足立。兩手上
舉。均無不可。

(圖勢姿翅展鶯黃)



(第八十四圖)

勢法第八式

▲寒雀蹲梅

左腿屈曲。身體蹲下。
右腿屈曲。足尖點地。
右手掇其五指。向後
一掃。手背朝下。左肘
微屈貼胸。五指微彎。
指尖向下。掌心朝右。
此為左蹲形式。反之
即成右蹲姿勢。

(圖勢姿梅蹲雀寒)

(第八十五圖)



勢法第九式

烏龍擺尾

右腿屈落。左腿左伸。身體右坐。左拳曲肘緊貼左脇。拳心朝內。右拳向後下方一掃。昂起斜豎於右後上方。卽成右擺尾形式。然後身腰左坐。右肘屈曲。右拳曲豎。左拳後掃。卽成左擺尾姿勢。

(圖勢姿尾擺龍烏)

(第八十六圖)

