

新編八段錦

版 權 所 有 • 翻 印 必 究

全書一冊：

〔外埠酌加郵匯費〕

編 著 者 王 懷 琪

發 行 人 顏 聽 濤

印 刷 者 國 光 書 店

出 版 者 國 光 書 店

經 售 處 全 國 各 大 書 局

總發行所

上海山東路
一四三號

國 光 書 店

民十二春，任浙江省立（嚴州）第九師範學校體育主任，兼任第九中學校國術教員——任職半年。秋任浙江省立第九中學校體育主任——任職一年。

民十三秋，任浙江省立（處州）第十一中學體育主任——任職一年。

民十四秋，任上海澄衷中學體育主任——任職？年。

民十五春，兼任東亞體育學校暨愛國女學校體育科教員——兼任一

年。

民十九秋，兼任東南女子體育師範學校教員——一年。

民二十秋，兼任蘇州中山體育學校教員——一年。

民二五夏，參加中華體育攷察團赴歐。在柏林加入世界運動學員研究營，參觀第十一屆世界運動會。攷察德、意、丹麥、瑞典、奧地利、捷克、匈牙利七國體育。秋兼任正始中學校體育主任——一年。

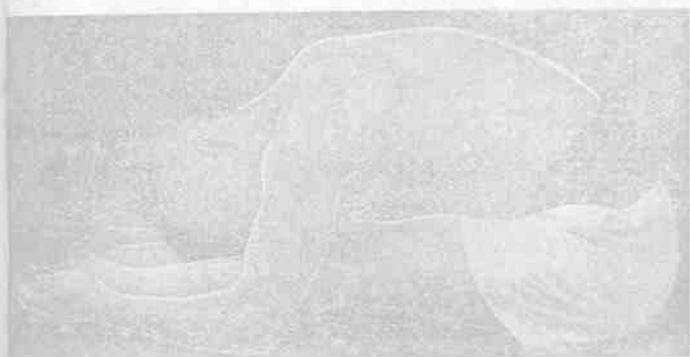
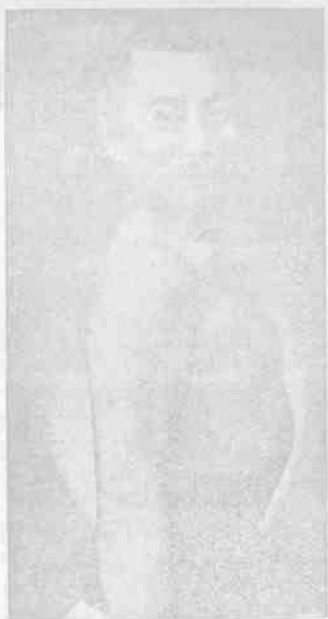
民二六春，兼任肇和中學校體育主任——半年。

民二七暑期，兼任上海國際紅十字會教育委員會國術名譽總指導暨

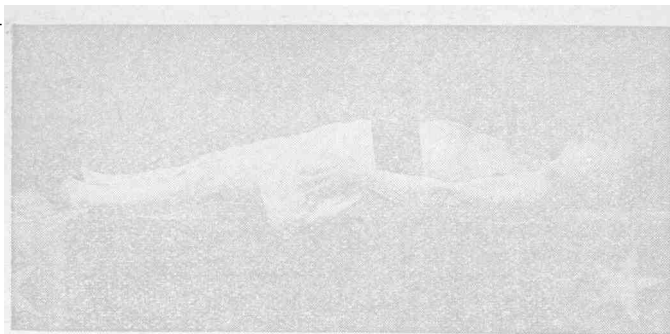
難民收容所體育指導訓練班教員。

民二八春，兼任上海難民救濟協會教育組體育視導——半年。

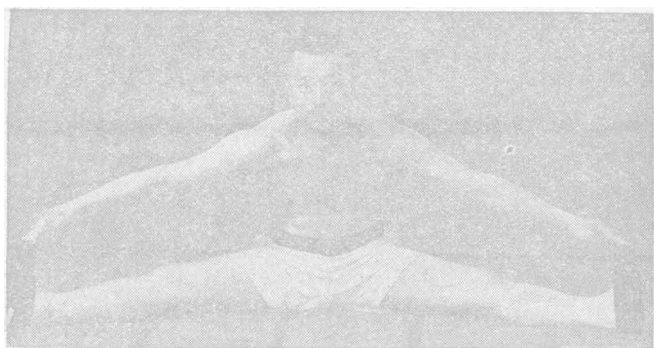
民二九春，兼任紹興七縣旅滬中學校體育主任——？年。



人橋



正面一字



側面一字







王懷琪新編八段錦 例言

- 一 其餘的話可參考「八段錦增訂本」中的關於八段錦幾句話。
- 一 篇後附有本八互助練習法，是編者近年教練的心得。

上海國光書店新書目錄

青年修養與服務
 青年說話與演講
 青年結婚與健康
 青年經商與致富
 青年奮鬥與成功
 青年成功之路
 青年讀書指導
 青年交際指導
 青年人生觀
 給有為的青年們
 結苦悶青年的信
 前進青年的日記
 女青年模範日記
 一個苦兒努力記
 一個苦女努力記
 愛的新教育
 鄉村教師努力記
 甘地奮鬥史
 一個奮鬥的美國人
 世界名人逸事
 世界名著代表作
 世界名著童話選
 歐美十五國遊記
 處世哲學
 處世之道
 小學模範日記
 中學模範日記
 知之集

夫婦之道
 家庭須知
 商店店員應有知識
 商店學生應有知識
 寫字速成法
 文章作法
 小本工藝生利法
 商人廣告術
 世界魔術大全
 世界催眠術大全
 上海指南
 兒童水彩畫
 兒童蠟筆畫
 兒童鋼筆畫
 兒童毛筆畫
 兒童剪貼畫
 兒童水彩畫
 學生水彩畫
 學生蠟筆畫
 學生鋼筆畫
 學生毛筆畫
 學生鋼筆畫
 學生剪貼畫
 鉛筆風景畫
 鉛筆人物畫
 學生畫寶
 兒童美麗畫寶
 標準廣告畫

吉士袖珍歌選一至四
 吉士袖珍歌選五至八
 吉士袖珍歌選九至十二
 吉士新歌
 袖珍電影新歌
 上海新歌
 袖珍歌曲大全一二三
 袖珍歌曲大全四五六
 袖珍歌曲大全七八九
 袖珍歌曲大全十集
 電影新歌五百首
 現代名歌三百首
 最新中外名歌集
 現代新歌
 今日新歌
 世界名歌一千曲
 電影名歌一千曲
 英文名歌選
 小學唱歌初級全八册
 小學唱歌高級全四册
 學校唱歌集上册
 學校唱歌集下册
 學校唱歌集下冊
 中國音樂譜
 粵樂名曲集初編
 粵樂名曲集續編

粵樂精華
 口琴吹奏法
 口琴入門
 口琴學大全
 風琴胡琴學習法
 蕭笛吹奏法
 京劇歌譜一千首
 京劇工尺譜
 平劇歌譜
 滑稽京調大觀
 小調工尺譜
 小調大觀
 現代新山歌
 雷峯塔故事
 老上海五十年見聞
 閑話上海
 紅鬃烈馬記
 賽金花遺事
 天堂與地獄
 情場殺仇記
 求孕與避孕
 男女種子法
 男女避孕法
 外科大全
 虛癆病療養法
 男女性病自療全書
 乳病研究
 有兒常識

孕婦須知
 戒烟指南
 最新胎產全書
 軍事醫藥常識
 普通便條大全
 日用便條大全
 學生淺近信書
 商人淺近信書
 工友淺近信書
 交涉淺近
 普通淺近
 家庭
 女子
 親戚淺近
 交際淺近
 寫信速成
 戀愛情書
 現代楹聯大全
 國音學生字典
 康熙字典
 大觀園遊戲圖
 清代升官圖
 民國升官圖
 滑稽遊戲圖
 八段錦增訂本
 新編八段錦
 脫戰拳圖解

王懷琪新編八段錦 次目

編者五十小象

編者履歷

插圖八幀

腹中空空

一包稻草

吻膝

蛙跳

人橋

正面一字

側面一字

嚴雪君練八段錦遺影

首 卷

自序

例言

預備姿勢

(附圖一幀)

第一段錦

(附圖六幀)

第二段錦

(附圖九幀)

王懷琪新編八段錦 目次

八

二

一

王懷琪新編八段錦 目次

| | | | | |
|--------------|-------|--------|-------|----|
| 第三段錦 | …………… | (附圖七幀) | …………… | 一七 |
| 第四段錦 | …………… | (附圖六幀) | …………… | 二六 |
| 第五段錦 | …………… | (附圖八幀) | …………… | 三四 |
| 第六段錦 | …………… | (附圖五幀) | …………… | 四四 |
| 第七段錦 | …………… | (附圖九幀) | …………… | 四九 |
| 第八段錦 | …………… | (附圖六幀) | …………… | 六三 |
| 附：新編八段錦互助練習法 | …………… | | …………… | 七一 |

王懷琪新編八段錦

預備姿勢：

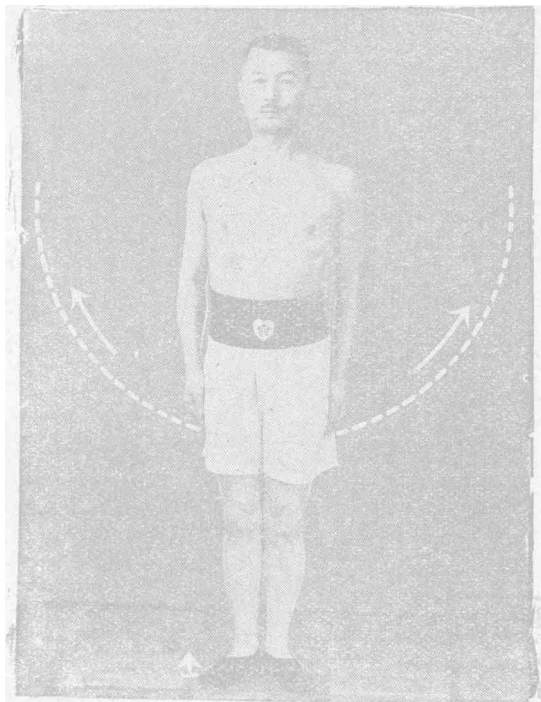
口令：「中國體

操新八段錦——」。

聞令（立正。）

兩腿挺直併緊，脚跟靠攏立正。脚尖向外張開，如「人」字形。兩臂取自然的姿勢，垂在身旁，肩向後引。兩手掌心伏

圖備預



王懷琪新編八段錦

在兩大腿旁。目平視前方，如預備圖。

要旨：矯正。參閱「八段錦增訂本」的預備姿勢。

第一段錦：

術語：兩手擎天理三焦。

本段一、二與七、八四個動作，就是「八段錦增訂本」的第一段動作。新加入的，是三、四、五、六、四個動作，每一動作，就是一、二兩個動作合併成功的。

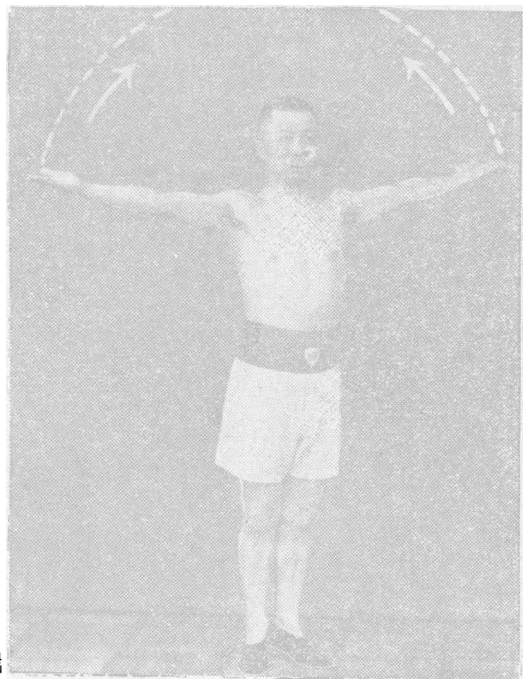
口令：「兩手擎天理三焦——」。「一、二、三、四、五、六、七、八。」。「三、三、三、三、三、三、三、三。」。「三、三、三、三、三、三、三、三。」。「三、三、三、三、三、三、三、三。」。「三、三、三、三、三、三、三、三。」。

（註）個人操練，口令由本人默唱，團體操練，口令當由教師或唱。以下各段都是一樣的。

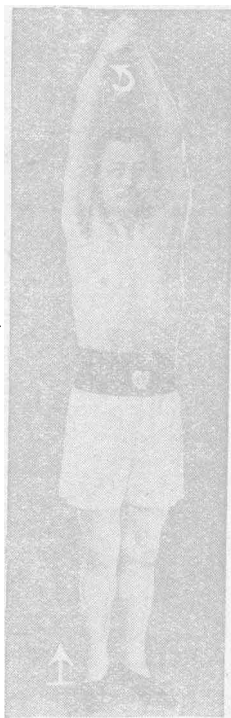
練法：聞「一」令：兩手擎天理三焦——「令：做預備姿勢，如預備圖。
聞「一」令（臂上舉，十指組握，舉踵。）

兩臂挺直，從左右兩旁向上，照預備圖與一一圖的箭形點線，舉到頭頂的上方，兩手指相間組握，兩腳跟提起，如一二圖。

圖 一 一



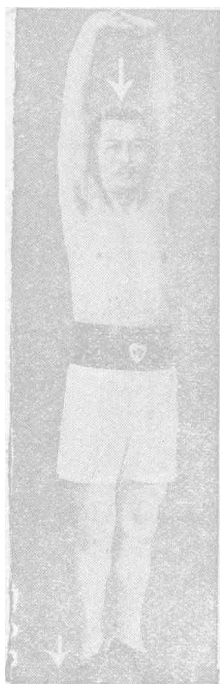
圖二一



立半勢起脚要
的面所的跟表
側以姿提明

聞「二」令：（掌心翻托，舉踵，）
兩手掌心向上翻托，臂肘儘量挺直，同時兩腳跟也儘量提起，到不可再提，如
一三圖。

圖三一

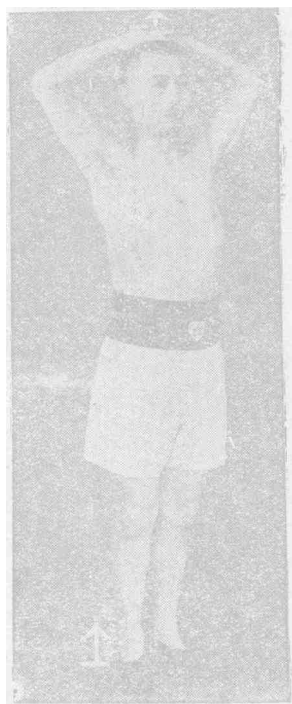


聞「三」令（掌心翻托一次，踵起落一次。）

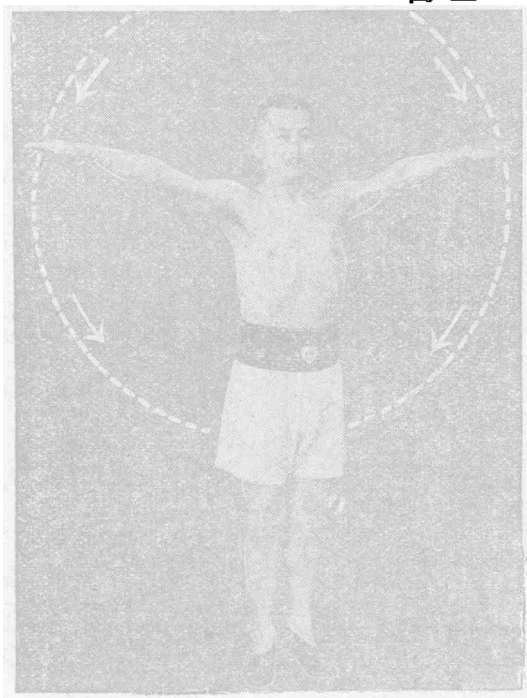
兩臂肘屈，引肘尖向側，兩手掌心翻向下，輕輕按着頭頂。兩脚跟輕輕落地，如一四圖。照圖的箭形，隨即兩手掌心向上翻托，臂肘挺直，脚跟儘量提起，還復到「二」令時的姿勢，如一三圖。

聞「四」「五」「六」令（掌心翻托三次，踵起落三次。）與「三」令相同，如一四圖，還復到一三圖的姿勢，再做三次。

圖 四 一



圖五一



聞「七」令：（臂下垂。）
十指放開，掌心向下，兩臂從左右照一五圖的箭形點線下垂。手掌伏在兩大