

教門彈腿圖說

國
學
印
書
館
藏

吴志青 著

教門彈腿圖說

北京市中国书店

据 1922 年上海中华书局影印

* * *

封面题字：郝景晏

封面设计：贺伯英

教门弹腿图说

出版：北京市中国书店

发行：北京市新华书店

印刷：北京大中印刷厂

1985 年 3 月第 1 版 1985 年 3 月第 1 次印刷

开本：787×1092 1/32 印张：6.625

定价：1.20 元

序

例言

歌訣

行拳方位圖

立正式圖說

開始式圖說

第一路圖說

附研究問答

收息式圖說

休止式圖說

第二路圖說

附問答

第三路圖說

附問答

第四路圖說

附問答

第五路圖說

附注意要項

第六路圖說

附注意要項

第七路圖說

附注意要項

第八路圖說

附注意要項

第九路圖說

附注意要項

第十路圖說 附注意要項

附少林宗法闡徵

一運使

二呼吸

三剛柔

四五要說

勘誤表

(二)

自序

武術一科。門類極繁。雖經名師教授。既詳且盡。然無專藉。以資考證。無圖書以便仿効。隨時隨地。必不能得師資。此淺顯圖說。所以頗投俗好也。彈腿一門。派別甚多。練法。試法。各有不同。即論踢腿一式。亦有分別。彈腿有不過膝之稱。而本書所演踢腿式。則不然。曰。高踢。矮試。（高踢。即練法。腿須踢平。試。即用法。須矮。何以故。即生理之變化。高踢。即膀骨可以展開。練成則運用自如。）一方對於生理上。各部肌肉。骨絡。須十分開展。方能活動自如。夫然後則氣順。氣順則力足。力足。則變化自生。漸臻神妙。循循演進。功效自不可言喻。本會自聘楊奉真。于振聲兩先生。掌教以來。傳授斯術。悉心研究。是以不及三月。成績優美。彰彰在人耳目。鄙人不敢自秘。爰編成淺顯說明。并繫以各圖。藉公同好。海內同

自序

教門彈腿圖說

志。當多嫻習於斯者。尙乞有以教之。並繩愆
糾繆焉。幸甚幸甚。

中華民國十年七月吳志青序於
上海中華武術會

例 言

一。語曰。南京到北京。彈腿出在教門中。鄙人。民國四年春。識于師振聲。於江蘇省體育傳習所。以服膺其藝。未及匝月。于師即受南京高師之聘。民國八年。創辦武術會。又蒙介紹。馬先生子貞。技術隊總教習。楊奉真先生。來申教授武術。楊于兩先生。目國祚之不振。受人欺侮。皆因積弱無能。何尤於人。是以遂出其教中。秘不傳人之彈腿。廣為傳佈。以救人道於萬一耳。

一。本書。格式自左至右。因武術。練習之習慣。皆自右至左。故排姿勢照片。須自左至右。否則東西閱圖。殊非手續。不便按序演式。此編者。參攷各種技擊書籍。研究之心得。前拙著。雙人彈腿一書。亦係此式。閱者稱便焉。弗以醉心歐美。而誚編者。是所幸甚。

一本書。所編十路彈腿。皆自各路單獨演習。
故每路開始。皆係自西而東。

一本書。所以用各路分開。單獨演習。使學者。
專一練習不致蹈博而不專之弊。(各路練習
精熟後。均可連續演習。)

一本書。每路之後。附以問答。數則。一爲姿勢
上之疑問。二爲生理上之功用。三爲武術運
用之巧妙。此爲編者數年研究心得一二之
處。貢諸同志。

一本書。所定一。二。三。四。等口令。俾教授多
數人。不但便於記憶。而秩序上。亦收齊整
之效。

一本書第一路。開始。編成三動。習熟後可改
爲一動。至第十路。休止式。亦如之。

一各路演習。次數之多寡。如欲休息。停止演
習。須左式演完。至右式方可下停止口令。
(如一。三。五。七。九。次數。均是左式)

(四)

一練習後。須緩行數百步。不可驟然坐定休息。否則妨血液之運行。學者慎之。

舊有十路彈腿歌訣

崑崙大山世界傳。名曰彈腿奧無邊。

頭路。衝掃似扁擔。

二路。十字人拉鑽。

三路。蓋捶雙披打。

四路。轉磨生奇關。

五路。栽捶登來益。

六路。堪管封畢然。

七路。雙稱十字腿。

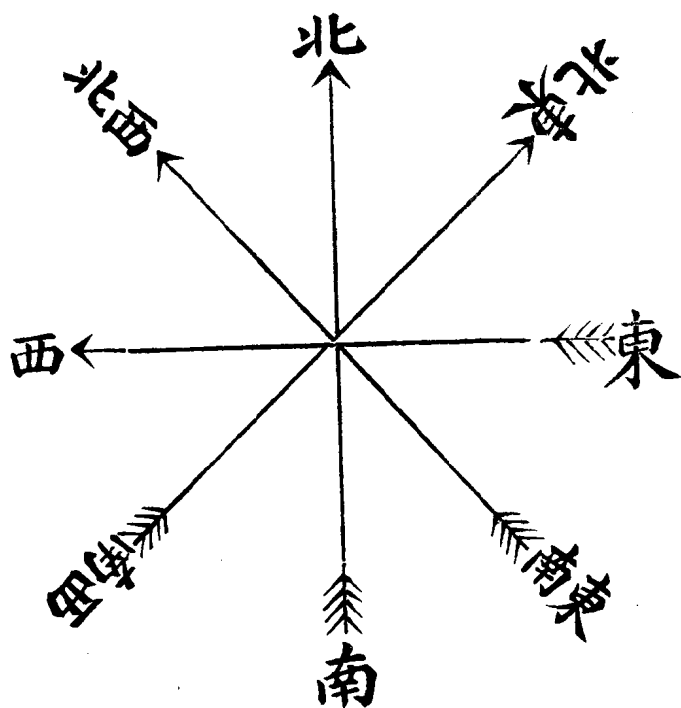
八路。庄踩如轉環。

九路。碰鎖重閃門。

十路。栽花如箭彈。

世人莫看式法單。多踢多練係根源。臨陣。自有防身護體壯膽。十路彈腿講究十個字。蹬。彈。彌。踢。撐。磨。扳。盤。鈎。排。

圖方位拳行
背 面



正 面

立正

教門彈腿圖說

教門彈腿白話圖說

第一圖



立正式

眼前視。頭宜正。上體及雙腿均宜伸。雙踵併齊。足尖外向。離開約九十度。雙手亦宜伸直。如第一圖面南。

第一路 衝掃似扁擔
開始式

第二圖



開始式其一

第三圖



開始式其二

一。抱肘式

聞一。兩掌握拳。四指捲緊。大指扣住四指。
迅速屈肘。置於腰間。雙肘向後。收小腹。挺

開始

教門彈腿圖說

胸膛。眼東視。如第二圖面南。

二。雙拳平衡式。

聞二。雙拳由腰間。向南平衡。手背向上。

第 四 圖



開始式其三

兩虎口拼緊。拳與肩齊。眼視東。如第三圖面南。

三。雙札式

(一〇)

聞三。兩臂翻轉。由西向東下札。兩掌邊相切。兩肘貼近肋前。同時左脚向東出一步。膝屈脚尖稍向內。右脚挺直。脚尖稍向內。眼東視。成左弓右箭式。如第四圖面南。

問左弓右箭式。如何。

答簡稱弓式。卽弓箭式。左弓右箭。左脚膝屈。似弓。右脚挺直。似箭。故曰。左弓右箭式。反是。則曰。右弓左箭式。

第一次
左扁擔式

教門彈腿圖說

第一路 衝掃似扁擔

第一次左式

第五圖



左扁擔式

一扁擔式

聞一。雙拳收回於肩前。即分東西衝出。似扁擔。兩拳眼斜向上。眼視左拳。腰直。肩鬆。順勢如第五圖。

(一二)