

萬有文庫

第一集一千種

王雲五主編

中華新武術初級拳腳科

馬良著

商務印書館發行

中華新武術初級拳腳科

馬良著

體育叢書

編主五雲王

庫文有萬

種千一集一第

科脚拳級初術武新華中

著良馬

路山寶海上
館書印務商

者刷印兼行發

埠各及海上
館書印務商

所行發

版初月十年九十國民華中

究必印翻權作著有書此

The Complete Library
Edited by
Y. W. WONG

CHINESE NEW GYMNASTICS FIST AND LEG
EXERCISES FOR BEGINNERS
By
MA LIANG

THE COMMERCIAL PRESS, LTD.

Shanghai, China
1930

All Rights Reserved

序言

唐代李靖先生曰。自達摩師遺留天竺易筋經於少林寺。該寺僧徒。演而習之。是爲拳脚技勇之始。自是以後。代有傳人。愈推愈廣。愈演愈精。遂成爲冠絕古今。無敵之奇術。其門類雖多。均由少林派變化而來。蓋皆大同小異。惜其實施各法。絕少詳明傳書。以致秘奧微妙之處。難資考證。所以一班庸愚之學者。均於門類之操作。各執一詞。先入者爲師。次者爲奴。真假莫辨。故俗稱曰鐵嘴武士。殊不知制勝之要。無門路可尋。不外拳、掌、肘、腳、進、退、閃、轉之運用而已。故常見小有名之武士。與未學武術者。突有鬪毆。反爲未學者所勝。考其所以。皆學者不明實施之要。拘於門類之所致也。雖有深知秘奧高明之武士。於實施之要。確有把握。亦無誘導後進入門之傳書。卽有書。大概文人之筆墨。不過資談助而已。於武術之精粹。固未嘗發明也。吾國武術所以日漸頹化者。其故甚多。或因教者有始無終。或由學者畏難不前。推厥原因。實緣歷代以來。重文輕武。每以武夫技藝。不足登大雅之堂。間有學斯術者。不過淺嘗輒止。得心應手之奧妙。實難奏功。卽能深造有得。而於國家上。未有鼓勵。於社會上。無特別

名譽。祇爲一人一家之利益。不能教育普及。振起武風。故學者日見其鮮。而我中華尙武之氣。亦無怪乎其日見消磨也。良有鑒於此。深知競爭時代。非尙武不足以立國。而尙武必由於體育。體育之道。雖非一端。而拳脚爲人生天然之利器。雖童子未曉人事。亦知以拳脚踢打。掩護己身。角勝於人。惜無啓迪引導之方。所以惹起外人譏我爲不武之國民。爲可恥也。良雖未精斯術。粗知義理。苦心孤詣。欲爲同胞提倡。無如力薄能鮮。不足以遠及。每用慨然。幸今國家百事待舉。則實行國技。亦爲當務之急。十數年來。綜合各門之武術。採取精華。發明千百年難解之祕奧。從此我中華武術祕密之絕技。既已略引其端。將來我同胞之技能。自必日見增盛。則此書在我國社會上。能爲強國強種之先聲。斯達到發啟人之希望也。

中華民國六年三月保陽子貞馬良識

凡例

- 一、初級拳脚。純係國民普通體育基本教練。專演活動筋骨。增長體力。解釋初級拳脚運用之各法。
- 一、此編總合各門之柔軟運動法。十蹠踢腿法。及各種拳脚術之基本操作法。分式選擇。共總爲二十四法。並無複式。每式有每式之用法。俱皆詳細分晰。繪圖具說。其中語言。但取粗俗易明。使學者可以一目了然。便於普及。
- 一、此編採取之門類雖多。概係各門之精華。總共分爲二十四法。各法中包藏運用之奧妙甚多。故名曰基本教練。並將基本教練二十四法。按普通拳脚術連成一氣。定名曰連貫教練。於基本教練二十四法中。揀選能作二人對手者。定名曰對手教練。復將對手教練。連爲一氣。二人對操。曰連貫對手教練。連貫教練及連貫對手教練。均各分爲四段操作。若四段操練純熟。再連爲一氣操畢。亦可總以不紊亂團體教練爲合法。

一、此編共分爲上下兩課。基本教練與連貫教練爲上課。對手教練與連貫對手教練爲下課。學者須

先將上課習熟。則身體之敏捷。四肢之能力。乃能操有根柢。再操下課時。庶易於得心應手也。

一、此編純係操練體育之教育。專為學校、商團、軍、警、團體普通基本教練而設。單簡捷便。易於操作。上課與下課操作時間。均各限於一點半鐘。除休息外。恰能作完。如為時過久。學者必生疲倦。反蹈畏難不前之弊。

一、此編基本教練二十四法。各具深義。非普通練拳脚者可比。蓋普通拳脚。多以舞蹈壯觀。練習蹻數多者為妙。殊不知蹻數雖多。往返多犯重複。其中用法。仍甚少也。

一、此編已創辦十有餘年。深恐與團體教練拳脚科運用之實際不符。近五六年來。乃於教授軍警兵士及學校學生時。詳細考究。並就教育經驗。逐漸修正。始知確與團體實施教練毫無相背之處。故即印刷成書。

一、未學拳脚教科時。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。除將團體分合基本隊形編入第一章外。其餘成排各種變化之教練。節錄步兵操典附後。

一、特於步兵操典後。加創矮步一法。凡每操作之前。須先練習矮步數十分鐘。其法可以輕便身體。活

動腿脚。

一、書中總圖號數。均在總口令下。其分式均寫若干圖幾式以別之。

一、口令有喊一二字而畫三圖四圖者。均以甲乙丙等字別之。如由一式作出。即書一式甲。一式乙。由二式作出。即書二式甲。二式乙之類是也。

一、凡各法中有附以左式者。凡左式皆與右式同。即於右字下附（）號。內填左字。以免重敘。

一、編中各口令下。如附以……記號者。即表示長音之意。其音之長。以操者得將該式從容作完爲度。此編初級拳脚注重普通。故未列敗中取勝及地躺拳各法。皆因初學之時。未能熟悉其中要領。恐有摔傷之弊。反不如習練率角科。較爲一舉兩得。

一、凡編內操作各法。無論掌、拳、手、肘。動右者爲右式。動左者爲左式。

中華新武術初級拳脚科目錄

上課

第一章	基本單人團體教練	一
第一節	單人教練	一
第二節	團體教練	四
第二章	團體基本教練	一〇
第一節	柔軟運動	一〇
第二節	原地拳掌肘之運用	一五
第三節	進退拳脚之運用	二一
第四節	原地翻轉進退閃轉循環拳掌肘脚全體之運用	三二

第二章 團體連貫教練

四九

第一節 連貫教練第一段

五〇

第二節 連貫教練第二段

五四

第三節 連貫教練第三段

六五

第四節 連貫教練第四段

七四

下課

第四章 團體對手教練

九一

第一節 游動勢

九一

第二節 半游動勢

九一

第三節 對手勢

一〇二

第五章 團體連貫對手教練

一四六

第一節 連貫對手教練第一段

一四六

第二節	連貫對手教練第二段	一五九
第三節	連貫對手教練第二段	一七八
第四節	連貫對手教練第四段	二〇一
第六章	節錄步兵操典並矮步教練	二二四
第一節	單人徒手教練	二二四
第二節	成排徒手教練	二二九
第三節	矮步教練	二四一
	附進度表	

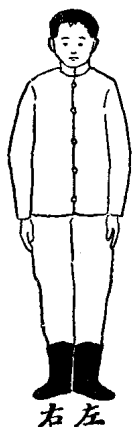
中華新武術初級拳脚科

上課

第一章 基本單人團體教練

第一節 單人教練

第一圖



凡未操拳脚科基本教練各式以前。須先將此節各式習熟。方能操作。因此數式。爲基本教練各法必經之路。故將此數式。定爲第一節單人教練。

立正姿勢（如第一圖）

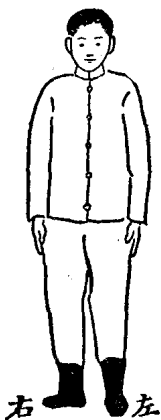
兩足跟在一線上靠攏並齊。兩足尖外撇。相距

約六十度。兩腿伸直。膝蓋後挺。小腹後收。胸前傾。兩肩宜平。稍向後張。兩臂從容下垂。兩肘微向前迎。手指並攏。微屈指。肚貼腿。手心向裏。手掌距腿指許。頭宜正。頸宜直。口宜閉。下頰微向後收。兩眼向前平視。

立正姿勢。最須嚴肅端正。蓋軍人之精神。充足於其內者。其嚴正必形於外也。由立正欲行稍息。下口令如左。

稍——息（如第二圖）

第二圖



立——正

聞令。兩腿挺直。左足跟微提。猛向回收。與右足跟靠攏。勿使滿足擦地。上身勿為振搖。餘皆按立正姿勢立正。

聞令。右足不動。左足順原指方向。伸出約能容一足之地。以行稍息。

由稍息欲使立正。下口令如左。

圖三第

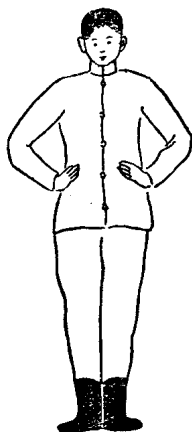
由立正式 口令 抱——肘 (如第三圖)



聞令。兩手握緊。胳膊猛向上彎。手心向上。兩拳置於腰間。適與腰齊。附著腰帶。勿稍動移。兩膀向後張。兩肘用力後撐。兩眼向前平視。

圖四第

由立正式 口令 雙手扞——腰 (如第四圖)



聞令。兩手直向上提。兩胳膊彎曲。手心向後。約至兩脅間。虎口貼住兩脅。肘尖直向左右。較肩約低二拳許。兩腕猛塌。兩肘尖微落。兩手扞緊腰際。勿使手心與腰帶留存空隙。四指並攏。大指向後。鬆肩。兩

肘微向前迎。眼向前平視。

由抱肘或扞腰式

口令 兩脚小(大)踣離——開 (如第五圖)

圖五第



口令 兩腿向下——彎 (如第六圖)

聞令。兩脚一齊迅速向左右離開。脚尖勿裏合。勿外撇。成平行式。相距約五十生的。以兩脚裏面起算。其餘全體仍照立正姿勢。兩脚大踭離開。動作與小踭離開同。惟離開後。兩足相距約九十生的。由抱肘或雙手攏腰。兩脚小踭離開式。

圖六第



聞令。兩腿猛向下彎。腰挺直。兩膝蓋與脚尖皆稍向左。裏合。兩眼向前平視。俗謂之騎馬式。欲使靠攏。下口令如左。

口令 兩脚靠——攏

聞令。上身不動。兩脚一齊向中靠攏。還立正式。

第二節 團體教練

凡團體教練。必由兩行橫隊。而分合指揮之。須先習知以下次序。庶不致紊亂。免有參差不齊之弊。

由立正或稍息

口令 報數

聞令。在立正時前行兵從右翼排頭。順次向下報數。同時脖頸挺直。頭猛向左轉。數畢。即時轉正。後行兵不數。但須留神記憶本人所對之兵。所報號數。若在稍息時。先行立正。次轉頭報數。數畢。即將頭轉正。歸稍息式。後行兵依然不數。但須隨同前行兵立正。再行稍息。方能緊記前行兵所報之號數也。

口令 向右(左)看——齊

看齊之法。各兵士在看齊線上。取立正姿勢。向一翼看齊。頭向右(左)轉時。以右(左)目能視右(左)鄰兵。左(右)目能視全線之胸爲度。兵丁就看齊線上時。頭與胸不得前後錯出。必須端其姿勢。正其足位。若姿勢不端。足位不正。兩肩必不能與看齊線平行。其害不僅於一人。必波及鄰

兵。故遇此等兵。不可不特別注意教練。使之了解看齊之要領。

口令 向中看——齊

聞令。左右翼各兵。一齊頭向左右轉。向最中一伍看齊。

此種看齊法。較向右（左）看齊法。爲便捷迅速。橫排操作後。恢復參差之弊多用之。

由向右（左）（中）看齊後。欲使還原。下口令如左。

口令 向前——看

聞令。各兵即將頭向前轉正。

（注意）看齊法。於行進間亦可行之。

口令 右（左）翼爲準。向左（右）各離一（二）步——走。

聞令。除右（左）翼第一伍不動外。其餘左（右）翼各兵。一齊向左（右）轉。轉畢。照新方向用跑步前進。其要領。如係離開一步。則左（右）翼各兵。各按本伍所報號數前進。如係離開兩