

教育部審定

中華新武術

初級教科上編上課

拳脚術

創編者子良

題簽

商務印書館印行

中華新武術

拳脚科

上編 初級教科

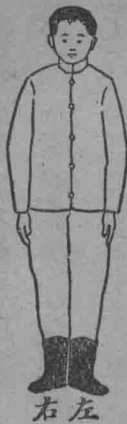
第一章 基本單人團體教練

第一節 單人教練

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)

第一圖



右 左

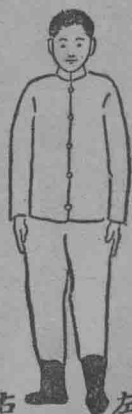
兩足跟在一線上靠攏並齊。兩足尖外撇。相距約六十度。兩腿伸直。膝蓋後挺。小腹後收。胸前傾。兩肩宜平。稍向後張。兩臂從容下垂。

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。

稍一息 (如第二圖)

圖 二 第



左 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。
右 由稍息欲使立正。下口令如左。

立一正

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。上身勿爲振搖。餘皆按立正姿勢立正。

由立正式 口令 抱一肘 (如第三圖)

圖 三 第



由立正式 口令 雙手抄一腰 (如第四圖)

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



由抱肘或抄腰式

口令 兩脚小(大)踵離一開 (如第五圖)

聞令。兩手直向上提。兩胳膊彎曲。手心向後。約至兩脇間。虎口貼住兩脇。肘尖直向左右。較肩約低二拳許。兩腕猛塌。兩肘尖微落。兩手抄緊腰際。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。

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

圖 五 第



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。

由抱肘或雙手攢腰兩脚小踭離開式

口令 兩腿向下一彎 (如第六圖)

圖 六 第



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

口令 兩脚靠一攏

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。一齊頭向右左轉。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。如係離開兩步。則將前進之數加倍照推。俟各到其地位後。仍向右（左）轉。還立正式。

口令 中間爲準。向左右各離一步——走

聞令。最中一伍不動。其餘左右翼各兵。一齊向左右轉。轉後。向新方向。照所指離開步數前進。俟間隔取適當後。即仍各向左右轉。

口令 前行向前五步——走

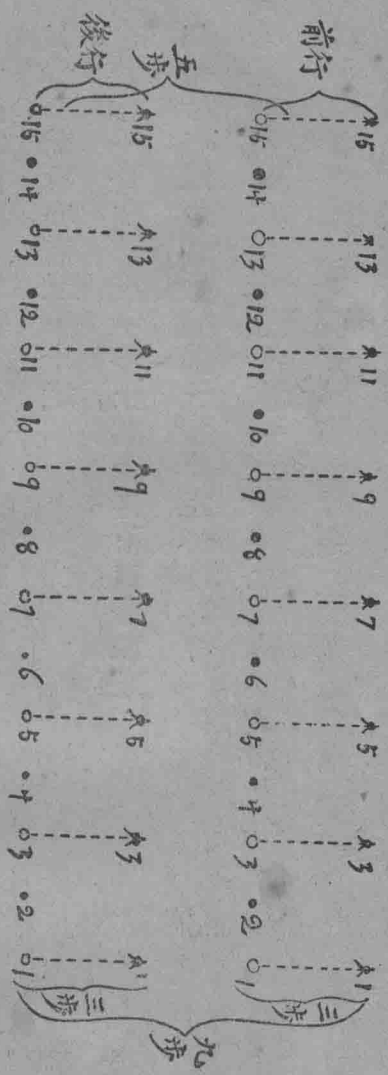
聞令。前行一齊向前五步停止。然後再下口令如左。

口令 各單（雙）數向前三步——走

聞令。前後行各單（雙）數兵。向前三步停止。茲圖其式如下。

形隊之用應課上練教體團

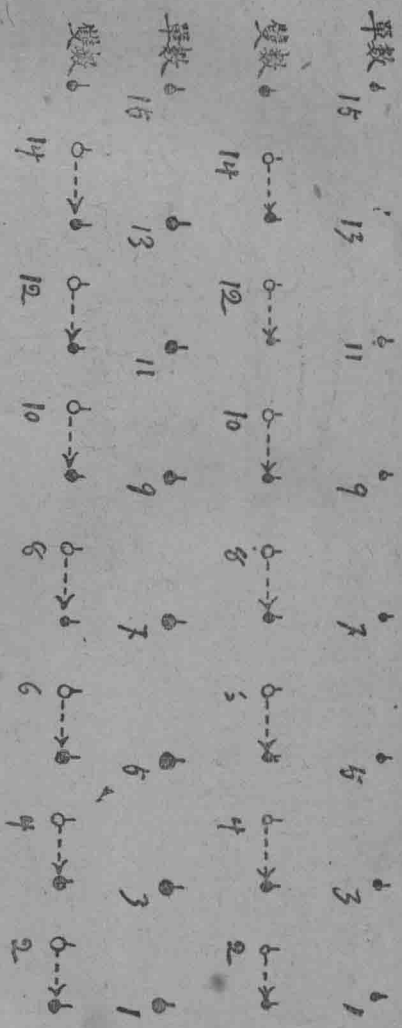
圖 步三前向數單各步五前向行前隊橫由



由團體教練上課之隊形。欲操下課對手教練。及連貫對手教練時。須先發各雙數向前看齊之口令。各雙數即向右移。與各單數前後對準。如下圖。

形隊之用應課下練教體團

圖齊看前向數雙各形隊之課上練教體團由



由團體教練下課隊形。而欲變換方向。即再喊一二報數。全隊向右(左)轉。若限於操場窄狹。由兩行橫隊操作亦可。總以酌量操場之寬狹。人數之多寡。臨時指揮。不受地勢拘束。而便於操作為最要。

第二章 團體基本教練

第一節 柔軟動運

縮翻轉各法
柔軟俯仰各法

此節盡採各門柔軟、俯仰、伸縮、翻轉各法。柔軟為盡去週身之濁氣。所以操作之敏捷。必由柔軟而生。俯仰伸縮其用意略同。為舒暢筋絡。活動關節。不惟於習練時。動作迅速。筋骨堅硬。氣血貫通。皮膚強健。即老邁不至有腰腿彎縮等事。翻轉為習練閃轉應用之基礎。必於初學時習練。所以編定本節之用意。不拘門類。均照實際研究。而成為初學之必要。

由立正抱肘式 口令 俯仰運動 (如第七圖)

口令 右(左)手向上—伸



聞令。右(左)拳變掌。猛向上伸。手心向上。手指向左(右)。胳膊稍彎。頭向後仰。眼隨掌上看。(如甲式)

口令 向左(右)向下彎——

第七式 乙



聞令。兩脚不動。身體先緩緩向左
(右)轉。(如乙式)然後漸向下彎。
右(左)胳膊順身體左(右)部向

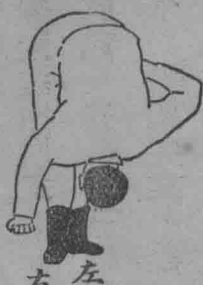
第七式 丙



下伸。至左(右)膝左(右)方。右(左)掌手心向裏。順
左(右)腿漸向下伸。揀住左(右)足跟。揀緊。左(右)
手仍抱肘式。兩腿挺直。頭貼左(右)腿下垂。(如丙
式)

口令 直……

第七式 丁



聞令。右(左)手離開左(右)足跟。手指乍開。手心向下。於左(右)足左(右)方下
垂。約離地指許。胳膊伸直。由兩脚前至右(左)脚右
(左)方。反手。手心向前。手指彎成鈎式。(如丁式)
身體漸直。右(左)胳膊隨身體緩緩上提。右(左)手

漸漸握緊。還抱肘式。

由抱肘式 口令 三挺運動 (如第八圖)

口令 兩脚尖靠一攏

聞令。兩脚尖一齊向中靠攏並齊。

口令 兩腿向下彎……

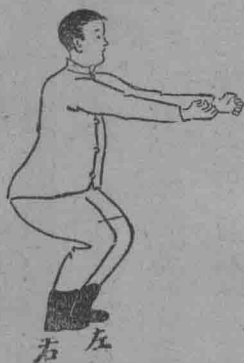
聞令。上身不動。兩腿並攏。緩緩向下彎曲。兩腿上段端平。同時兩胳膊緩緩向前平伸。兩拳變掌。伸直。手心向下。眼向前平視。(如甲式)

口令 直……

第八式 甲



第八式 乙



聞令。兩腿緩

緩伸直。同時

兩手漸漸向

回探。(如乙)

式) 握緊。還抱肘式。

由抱肘兩脚大踏離開式

口令 單踏反背運動(如第九圖)

口令 右(左)腿向下一彎

第九圖 甲式



聞令。右(左)

腿猛向下彎

曲。上段端平。

腰挺直。胯向

後坐。左(右)

腿蹬直。左(

右)脚勿稍離地。眼向前平視。(如甲式)

口令 右(左)手向上伸

第九圖 乙式



聞令。右(左)拳變掌。猛向上向右(左)斜伸。手心向外。手指向上。胳膊伸直。眼隨掌斜看。(如乙式)

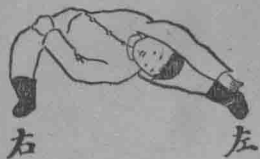
口令 向左(右)向下摸……

聞令。身體先緩緩向左(右)轉。眼看左(右)足。(如丙式)右(左)掌由頭上漸漸向左(右)向下摸。至左(右)膝旁。向左(右)伸。踝住左(右)足跟。踝緊。兩膝下坐。

第九式 丙



第九式 丁



左(右)胯向後收。右(左)膝向前頂。頭項向左(右)。眼向前看。左(右)拳向(右)左肋前。用力向右(左)掖。手心向後。脊背向下反。(如丁式)

口令 直……

聞令。右(左)手離開左(右)足跟。反手。手心向上。手指彎成鈎式。左(右)拳撤回。



抱肘。頭正頸直。眼隨右(左)手斜看。(如戊式)身體漸直。同時右(左)手漸向回揀。握緊。還抱肘式。右(左)腿漸漸伸直。身體隨右(左)手徐徐轉成正面。眼向前平視。

第二節

原地拳掌肘之運用

劈打伸揀分合及連環動作各法

此節劈打、伸揀、分合、連環動作各法。皆武術制勝之要。再加以腿脚之教練。即為全體之操作。劈者、為胳膊伸長。活動膀背。練習拳掌劈攤之力。打者、順長膀肩猛打之力。為練習用拳之首要。伸揀者、運用週身之氣力。伸、延長也。揀、縮短也。此式為補助用拳之法。分合者、肘之適用。練習肘膀之捩裏力。連環動作。指打與伸揀而言。打與伸揀二法。非練成連環之神速。於將來學習高等教科時。不能制勝於人。劈打伸揀。皆向側面動作為最要。不惟練習拳掌膀背之力。且練習身體腿脚隨之轉移。可以全體一致。將來高等教科實施演習時。正面直劈直打。較側面運

用。必甚易易。

由抱肘兩脚小踹離開式

口令 向前合肘數一二三（如第十圖）

聞一、兩拳猛向左右分開。拳與肩平。胳膊伸直。手心向下。鬆肩。眼向前平視。（如一式）

第十圖 第一式



第十圖 第二式

