



老學譜第五輯

六合潭腿图说

朱国福 吕光华 著

山西出版集团

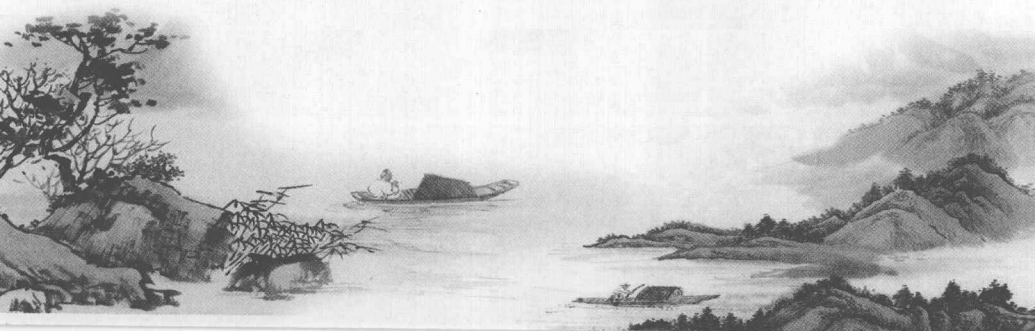
山西科學技術出版社

老拳谱

朱国福 吕光华 著

六合潭腿图说

山西出版集团 山西科学技术出版社



中華民國二十二年五月初版



分發行所

總發行所
北京平谷
天津漢口
上海南京
廣州香港
重慶成都
昆明貴陽
西安蘭州
濟南青島
哈爾濱

鑒定者
著者
發行人
印刷所

六合潭腿圖說（全一冊）
本書實大洋
（外埠酌加郵費匯費）

中央國藝館張之江

呂光福
朱國福

沈駿聲
上海北福建路三三一號

大東書局
上海北福建路三三一號

大東書局
上海四馬路九九號

大東書局



策划人语

本书影印的目的，旨在供各界武术爱好者鉴赏、研究和参考，以达弘扬国术，保存国粹，俾后学者不失真传而已。

原书大多为中华民国时期的刊本，作者皆为各武术学派的嫡系传人。他们遵从前人苦心孤诣遗留之术，恐久而湮没，故集数十年习武之心得，公之于世。丛书内容丰富，树义精当，文字浅显，解释详明，并且附有动作图片，实乃学习者空前之佳本。

原书有一些涂抹之处，并不完全正确，恐为收藏者之笔墨。因着墨甚深，不易恢复原状，并且尚有部分参考价值，故暂存其旧。另有个别字，疑为错误，因存其真，未敢遽改。我们只对有些显著的错误之处和版面上的墨点等，做了一些修改的工作；对缺少目录和编排不当的部分原版本，我们根据内容进行了加工、调整，使其更具合理性和可读性。有个别原始版本，由于出版时间较早，保存时间长，存在残页和短页的现象，虽经多方努力，仍没有办法补全，所幸者，



就全书的整体而言，其收藏、参考、学习价值并没有受到太大的影响。希望有收藏完整者鼎力补全，以裨益当世和后学，使我中华优秀传统文化承传不息。

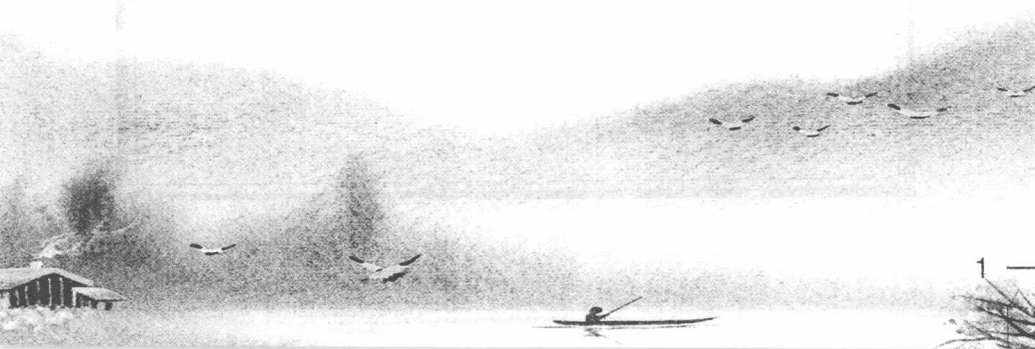
为了更加方便广大武术爱好者对老拳谱丛书的研究和阅读，我们对丛书做了一些改进：将书中的文字通篇做了简化化处理；尝试着做了断句；并根据现代人的阅读习惯，将处理后的文字改为横排版，同时，与原版本并行刊印，以便于对照阅读。

由于我们水平有限，失误和疏漏之处在所难免，敬请读者予以谅解。



张序

我国国术门派之夥俨同牛毛，往往穷毕生精力，犹难尽其一二，斯则治技者之所苦，而研究者之所病焉。且武家通习师弟口授，文献之足征者，间有图谱展转传抄，脱伪滋多，非亥豕鲁鱼难以卒读，即俚俗晦涩，不知所云；能略通此中精妙者，几若凤毛麟角，百不得一。余主中央国术馆于兹两易寒暑矣，每以为欲使前述之所苦所病，得一解决之途径，惟以用归纳的方法，从改革与创造着手，方为根本之图。否则提倡虽力，其奈收效之终鲜何。虽然改革与创造，岂一朝一夕之所易言哉？盖创造之先，必经实验；实验之先，必经整理，故整理国术，实为改革创造之初步。余尝以斯意示诸同人，嘱其多从整理下工夫，整理愈多，则研究之资料愈富。至其本身价值如何，编者仅管存而勿论，一听后来之实验定其去取可耳。朱同志国福、吕同志光华编《六合潭腿》，成敢以一得之见弁诸简首。



張序

我國國術門派之夥儼同牛毛往往窮畢生精力猶難盡其一二斯則治技者之所苦而研究者之所病焉且武家通習師弟口授文獻之足徵者間有圖譜展轉傳鈔脫譌滋多非亥豕魯魚難以卒讀即俚俗晦澀不知所云能略通此中精妙者幾若鳳毛麟角百不得一余主中央國術館於茲兩易寒暑矣每以爲欲使前述之所苦所病得一解決之塗徑惟以用歸納的方法從改革與創造着手方爲根本之圖否則提倡雖力其奈收效之終鮮何雖然改革與創造豈一朝一夕之所易言哉蓋創造之先必經實驗實驗之先必經整理故整理國術實爲改革創造之初步余嘗以斯意示諸同人囑其多從整理下工夫整理愈多則研究之資料愈富至其本身價值如何編者僅管存而勿論一聽後來之實驗定其去取可耳朱同志國福呂同志光華編六合潭腿成敢以一得之見弁諸簡首

六合潭腿 張序

一



六合潭腿目次

潭腿之分派与古歌 1

预备姿势 3

一 戳 哽

二 勾 掣 手

三 抱 拳

四 骑马双拳

第一段 15

五 拐 肘

六 十字拳

七 崩 腿

八 顺 拳

第二段 27

九 拐 肘

十 十字拳

十一 崩 腿

十二 顺 拳

第三段 39



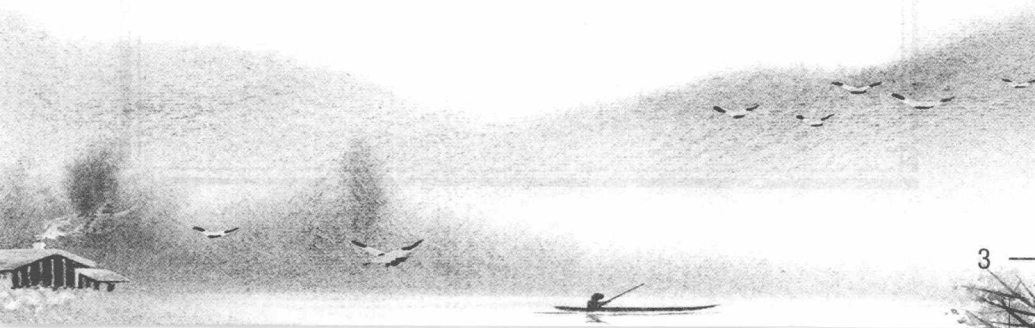
例言

- 一 潭腿十二蹻。每蹻每式分術名口令動作用法四項。其分段者。便於團體教練時之呼唱口令而已。
- 一 關於動作一項。分爲身步手眼。順次說明。俾閱者一目了然。
- 一 本書各式方向。以身之前後左右爲標準。惟悉以面向之處爲前。
- 一 潭腿之潭不一。除本書及精武會所編之潭腿作潭外。武術會所編教門潭腿作彈。又有作蹻者。究應何從。尙待研究。並存之。以俟正者。
- 一 本書係教務處長朱國福與余同編。但掛一漏萬。仍恐難免。名家不吝指教。俾再版時。得以改正。無任感激。

呂光華識



- | | |
|---------|---------|
| 十三 拐 肘 | 十四 十字拳 |
| 十五 崩 腿 | 十六 顺 拳 |
| 第四段 49 | |
| 十七 金丝手一 | 十八 金丝手二 |
| 十九 平 掌 | 二十 护肩拳 |
| 第五段 59 | |
| 二十一 拗步拳 | 二十二 十字腿 |
| 二十三 侧身拳 | |
| 第六段 69 | |
| 二十四 拗步拳 | 二十五 十字腿 |
| 二十六 侧身拳 | |
| 第七段 77 | |
| 二十七 拗步拳 | 二十八 十字腿 |
| 二十九 侧身拳 | |



六合潭腿 目次

二

十三 拐肘 十五 崩腿

十四 十字拳 十六 順拳

第四段

十七 金絲手一 十九 平掌

十八 金絲手二 二十 護肩拳

第五段

二十一 拗步拳 二十三 側身拳

二十二 十字腿

第六段

二十四 拗步拳 二十六 側身拳

二十五 十字腿

第七段

二十七 拗步拳 二十九 側身拳



第八段 87

三十 金丝手一

三十二 平 掌

三十一 金丝手二

三十三 护肩拳

第九段 97

三十四 扯步攢拳

三十六 崩 腿

三十五 反劈正扎

三十七 顺 拳

第十段 109

三十八 转身攢拳

四十 崩 腿

三十九 反劈正扎

四十一 顺 拳

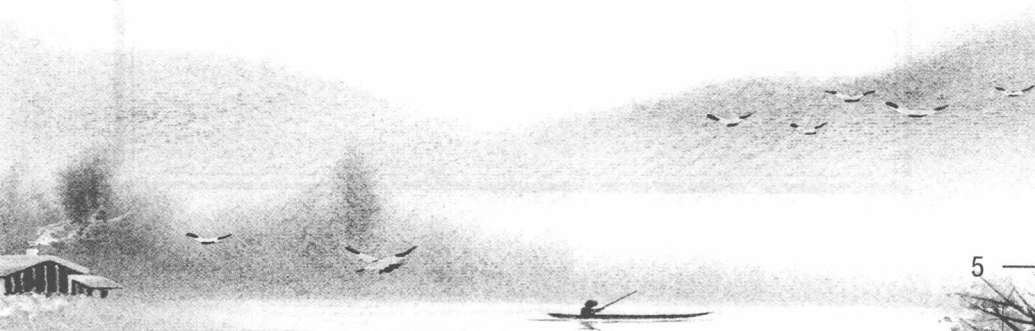
第十一段 121

四十二 转身攢拳

四十四 崩 腿

四十三 反劈正扎

四十五 顺 拳



二十八 十字腿

第八段

三十 金絲手一

三十二 平掌

三十一 金絲手二

三十三 護肩拳

第九段

三十四 扯步攢拳

三十六 崩腿

三十五 反劈正扎

三十七 順拳

第十段

三十八 轉身攢拳

四十 崩腿

三十九 反劈正扎

四十一 順拳

第十一段

四十二 轉身攢拳

四十四 崩腿

四十三 反劈正扎

四十五 順拳

六合 潭腿

目次

三



第十二段 133

四十六 金丝手一

四十七 金丝手二

四十八 平 掌

四十九 护肩拳

第十三段 145

五十 转身掌

五十一 崩 腿

五十二 进步掌

五十三 钩手掌

第十四段 157

五十四 转身掌

五十五 崩 腿

五十六 进步掌

五十七 钩手掌

第十五段 171

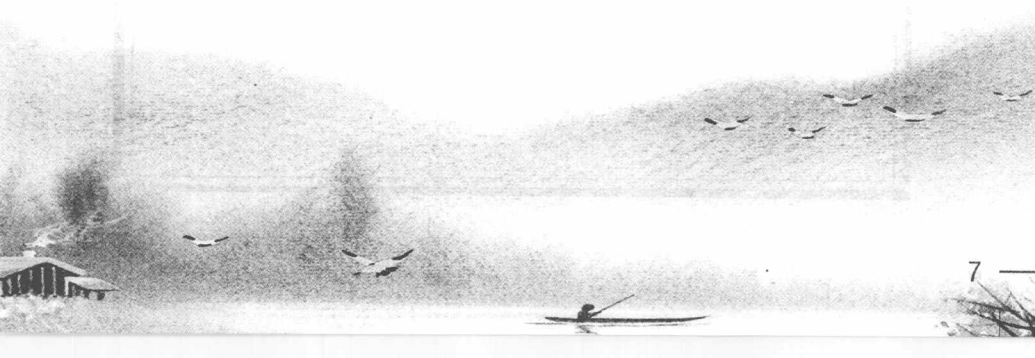
五十八 转身掌

五十九 崩 腿

六十 进步掌

六十一 钩手掌

第十六段 183



六合潭腿 目次

四

第十二段

四十六 金絲手一 四十八 平掌

四十七 金絲手二 四十九 護肩拳

第十三段

五十 轉身掌 五十二 進步掌

五十一 崩腿 五十三 鉤手掌

第十四段

五十四 轉身掌 五十六 進步掌

五十五 崩腿 五十七 鉤手掌

第十五段

五十八 轉身掌 六十 進步掌

五十九 崩腿 六十一 鉤手掌

第十六段



六十二	金丝手一	六十三	金丝手二
六十四	平 掌	六十五	护肩拳
第十七段	195		
六十六	炮 拳	六十七	踢潭腿
六十八	顺 拳		
第十八段	203		
六十九	炮 拳	七十	踢潭腿
七十一	顺 拳		
第十九段	213		
七十二	炮 拳	七十三	踢潭腿
七十四	顺 拳		
第二十段	221		
七十五	金丝手一	七十七	平 掌

六十二 金絲手一

六十四 平掌

六十三 金絲手二

六十五 護肩拳

第十七段

六十六 炮拳

六十八 順拳

六十七 踢潭腿

第十八段

六十九 炮拳

七十一 順拳

七十 踢潭腿

第十九段

七十二 炮拳

七十四 順拳

七十三 踢潭腿

第二十段

七十五 金絲手一

七十七 平掌

六合 潭腿 目次

五