

老拳譜

老拳譜第五輯

初級腿法

中央國術館 編著

山西出版集團 山西科學技術出版社

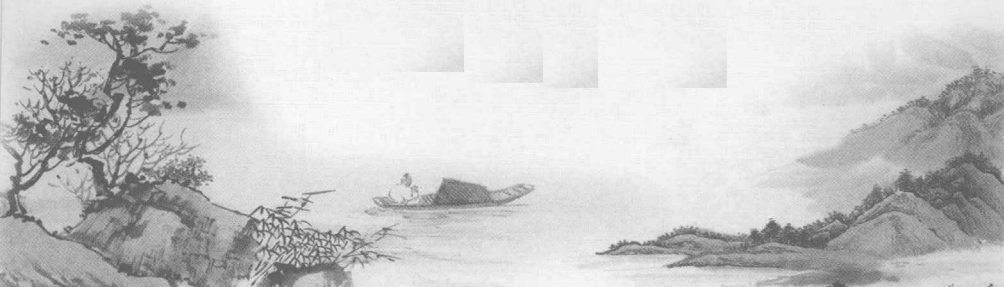
老
拳
谱

中央国术馆
编著

初级腿法



山西出版集团
山西科学技术出版社



图书在版编目(CIP)数据

初级腿法 / 中央国术馆主编. —太原: 山西科学技术出版社, 2011. 1

(老拳谱辑集丛书. 第5辑)

ISBN 978-7-5377-3732-6

I. ①初… II. ①中… III. ①腿击法(武术)—基本知识 IV. ①G852.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 170540 号

初级腿法

编著者 中央国术馆

校点者 常学刚

出版者 山西出版集团
山西科学技术出版社

太原建设南路二十一号

各地新华书店

发行者 太原兴庆印刷有限公司

开本 880×1230 1/32

印张 4.25

版次 二〇一一年一月第一版

二〇一一年一月太原第一次印刷

字数 54千字

定 价 12.00元

ISBN 978-7-5377-3732-6

如发现印、装质量问题,影响阅读,请与印刷厂联系调换。



策划人语

本丛书影印的目的，旨在供各界武术爱好者鉴赏、研习和参考，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。因为着墨甚深，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体化处理；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。

初級腿法老拳譜輯集

教育部審定
中央國術館編

初級腿法

馬公愚題



上海大東書局印行



凡 例

一、本书注重腿法之应用，故定名为初级腿法；其中级、高级腿法，尚俟续编。

二、本书内容首述教学上应注意各项，次基本教练，次八节腿法，末补助教练。

三、本书教材专供初学之用，故动作非常简易。

四、本书无论团体个人均可教练。

五、本书系属创编。如有修正。应俟再版。

凡例

- 一 本書注重腿法之應用，故定名為初級腿法；其中級高級腿法，尙俟續編。
- 一 本書內各首述教學上應注意各項，次基本教練，次八節腿法，末補助教練。
- 一 本書教材專供初學之用，故動作非常簡易。
- 一 本書無論團體個人均可教練。
- 一 本書係屬創編，如有修正，應俟再版。

初級腿法 凡例

—

初
級
腿
法
凡
例

二



初级腿法目录

- 第一章 关于教学上应注意各项 1
 - 第一节 一般应注意之事项 1
 - 第二节 教学之进度 3
 - 第三节 示范应注意之事项 3
 - 第四节 矫正应注意之事项 5
 - 第五节 呼唱应注意之事项 7
 - 第六节 口令应注意之事项 9
 - 第七节 呼吸应注意之事项 9
 - 第八节 服装应注意之事项 11
 - 第九节 食事与疲劳等应注意之事项 11

初級腿法目錄

第一章 關於教學上應注意各項

第一節 一般應注意之事項

第二節 教學之進度

第三節 示範應注意之事項

第四節 矯正應注意之事項

第五節 呼唱應注意之事項

第六節 口令應注意之事項

第七節 呼吸應注意之事項

第八節 服裝應注意之事項

第九節 食事與疲勞等應注意之事項

初級腿法 目錄



- 第十节 演习场地应注意之事项 13
- 第十一节 演习之时间 13
- 第十二节 演习后应注意之事项 15
- 第二章 本书教材之内容及其效益 15
- 第一节 本书教材之内容 15
- 第二节 本书教材之效益 17
- 第三章 基本教练 17
- 第一节 教学上应注意之事项 17
- 第二节 拳之组法 19
- 第三节 掌之组法 25
- 第四节 抱肘 27
- 第五节 臂向上弯举 27

初級腿法 目錄

二

第十節 演習場地應注意之事項

第十一節 演習之時間

第十二節 演習後應注意之事項

第二章 本書教材之內容及其效益

第一節 本書教材之內容

第二節 本書教材之效益

第三章 基本教練

第一節 教學上應注意之事項

第二節 拳之組法

第三節 掌之組法

第四節 抱肘

第五節 臂向上彎舉



- 第六节 臂向左右平伸 29
 - 第七节 左右拳击准备 31
 - 第八节 腿向上弯举 33
 - 第九节 足边低前踹 35
 - 第十节 侧面截踹 37
 - 第十一节 两足横平(低)踹 39
 - 第十二节 足尖前平踢 41
 - 第十三节 足踵前平踹 43
 - 第十四节 跳跃运动 45
- 第四章 连贯教练 47
- 第一节 腿上弯护 47
 - 第二节 足尖前平踢 53

第六節 臂向左右平伸

第七節 左右拳擊準備

第八節 腿向上彎舉

第九節 足邊低前踢

第十節 側面截踹

第十一節 兩足橫(低)踹

第十二節 足尖前平踢

第十三節 足踵前平踹

第十四節 跳躍運動

第四章 連貫教練

第一節 腿上彎護

第二節 足尖前平踢

初級腿法 目錄



- 第三节 足边低前踹 59
 - 第四节 足踵前平踹 65
 - 第五节 侧面截腿 69
 - 第六节 腿上弯护足尖前平踢 75
 - 第七节 足尖横平(低)踹 79
 - 第八节 跃踢 85
- 第五章 补助教练 95
- 第一节 补助教练之目的 95
 - 第二节 正面俯腰运动 95
 - 第三节 侧面俯腰运动 101