

老拳譜

老拳譜第五輯

# 潭腿图谱

金侗生 著

山西出版集团

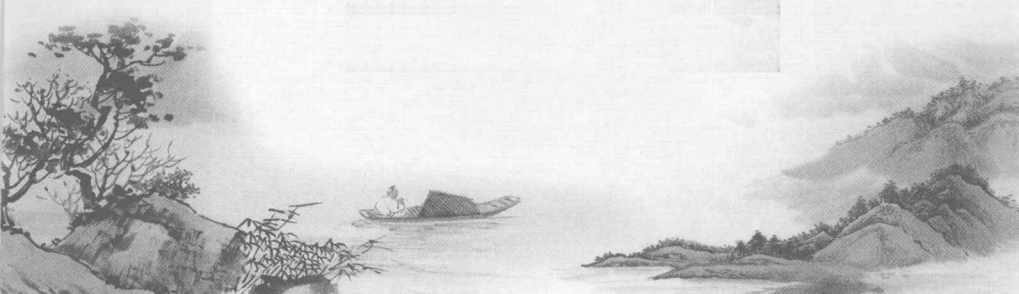
山西科技

老  
拳  
谱

金倜生 著

# 潭腿图谱

山西出版集团 山西科学技术出版社



### 图书在版编目(CIP)数据

潭腿图谱 / 金倜生著. —太原: 山西科学技术出版社,  
2011. 1

(老拳谱辑集丛书. 第5辑)

ISBN 978-7-5377-3728-9

I. ①潭… II. ①金… III. ①潭腿(武术)—中国—  
图谱 IV. ①G852.1-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 170544 号

### 潭腿图谱

|     |                                   |
|-----|-----------------------------------|
| 著者  | 金倜生                               |
| 校点者 | 常学刚                               |
| 出版者 | 山西出版集团<br>山西科学技术出版社<br>太原建设南路二十一号 |
| 发行者 | 各地新华书店                            |
| 承印者 | 太原兴庆印刷有限公司                        |
| 开本  | 880×1230 1/32                     |
| 印张  | 6.75                              |
| 版次  | 二〇一一年一月第一版<br>二〇一一年一月太原第一次印刷      |
| 字数  | 76千字                              |
| 书号  | ISBN 978-7-5377-3728-9            |
| 定价  | 17.00元                            |

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，保存时间较长，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。

潭腿图谱 老拳谱辑集

金僊生先生著

# 潭腿圖譜

上海武俠社出版



## 北拳入门潭腿图谱

### 潭腿十二路图说

潭腿一法，为北方武术界所重视。无论何人，学习拳技，必自潭腿始。因潭腿一法，在表面视之，似极简易，其实包罗各种拳法之精华，连络组合而成。

潭腿之法，共十有二路。每路之动作，并不规定，由简入繁，由浅入深。其一举一动，莫不合乎法度，习之非但可以练习别种拳法之基础，而为应变制敌之用；即并不欲以武技取胜者学之，亦可以锻炼身体，使筋骨坚强，康宁无病也。夫人身四肢，其发力之处，固在乎四肢，而其主要之机枢，则完全在于腰脊，故四肢之发力，必仗腰力之运行，然后始能有效。否



北拳  
入門

## 潭腿圖譜

二

### △潭腿十二路圖說

潭腿一法。爲北方武術界所重視。無論何人。學習拳技。必自潭腿始。因潭腿一法。在表面視之。似極簡易。其實包羅各種拳法之精華。連絡組合而成。潭腿之法。共十有二路。每路之動作。並不規定。由簡入繁。由淺入深。其一舉一動。莫不合乎法度。習之非但可以爲練習別種拳法之基礎。而爲應變制敵之用。卽並不欲以武技取勝者學之。亦可以煅煉身體。使筋骨堅強。康寧無病也。夫人身四肢。其發力之處。固在乎四肘。而其主要之機樞。則完全在於腰脊。故四肢之發力。必仗腰力之運行。然後始能有效。否





则徒取动作之悦目,而不讲腰脊之运力,则去本旨远矣。

潭腿十二路,其动作虽种种不一,而对于腰脊各部,特异常注意,所有一举一动,皆着力于此;且并使练习之人,欲不运行其腰脊之力而不可得。盖如不用此各部之力,即全身动摇,而不复成势矣。

潭腿各路之手法,皆足以发展练习者之身体,亦并不偏于一部。四肢百脉,以及内腑之部,亦无不偏及,实包含拳术之精义,一路有一路之精神,一势有一势之妙境。惟在初学之人,若未有排步散拳等根底者,甚觉费力。因其动作,非处处用力不可也,是可于打过一路之后,略事休息,然后续行。或身体过弱之人,即休息而行。亦不能尽十二路者,是亦不仿依次递加。如入手时先打一路;练习若干时,觉并不十分费力矣,则以第二路加入同打;再练习若干时,再加入第

則徒取動作之悅目。而不講腰脊之運力。則去本旨遠矣。潭腿十二路。其動作雖種種不一。而對於腰脊各部。特異常注意。所有一舉一動。皆着力于此。且並使練習之人。欲不運行其腰脊之力而不可得。蓋如不用此各部之力。即全身動搖。而不復成勢矣。潭腿各路之手法。皆足以發展練習者之身體。亦並不偏于一部。四肢百脉。以及內腑之部。亦無不徧及。實包含拳術之精義。一路有一路之精神。一勢有一勢之妙境。惟在初學之人。若未有排步散拳等根底者。甚覺費力。因其動作。非處處用力不可也。是可于打過一路之後。略事休息。然後續行。或身體過弱之人。即休息而行。亦不能盡十二路者。是亦不仿依次遞加。如入手時先打一路。練習若干時。覺並不十分費力矣。則以第二路加入同打。再練習若干時。再加入第

三



三路。如此逐渐加入，至于打完十二路为度，循序渐进，自不感如何之困难矣。此则指入手即练潭腿，并未曾练别种基本功夫者而言。若已练过散拳等基本功夫者，则驾轻就熟，固不必如此麻烦也。

昔有一人，孱弱特甚，而癆伤之症已成。适遇一武师，询其病而以为可治，即授以潭腿之法。病者于初行时，颇以为苦，未及一路，而已气喘力竭，汗出如渾矣。武师乃督之甚严，日必打数路而后已。打过之后，必汗透重衣，困疲不堪。如是者一年有余，其人之身体稍强，病亦若失，后竟以此变为身魄强壮之人矣。于此可见潭腿之功效，实非寻常之法所可及矣。故如欲以武事见长者，学此可以为他种拳法之基础。即不欲以武事见长者，学此亦足以使身体强壮。要皆有益无害者也。

兹将其法，分路绘图，而加以注释。俾有志于

三路如此逐漸加入。至于打完十二路爲度。循序漸進。自不感如何之困難矣。此則指入手卽練潭腿。並未曾練別種基本功夫者而言。若已練過散拳等基本功夫者。則駕輕就熟。固不必如此麻煩也。昔有一人。孱弱特甚。而癆傷之症已成。適遇一武師。詢其病而以爲可治。卽授以潭腿之法。病者于初行時。頗以爲苦。未及一路。而已氣喘力竭。汗出如瀉矣。武師乃督之綦嚴。日必打數路而後已。打過之後。必汗透重衣。困疲不堪。如是者一年有餘。其人之身體稍強。病亦若失。後竟以此變爲身軀強壯之人矣。于此可見潭腿之功效。實非尋常之法所可及矣。故如欲以武事見長者。學此可以爲他種拳法之基礎。卽不欲以武事見長者。學此亦足以使身體強壯。要皆有益無害者也。茲將其法。分路繪圖。而加以註釋。俾有志于



此者可以自习焉。

△潭腿第一路(本路共八势十八个动作)

●第一势 正立预备

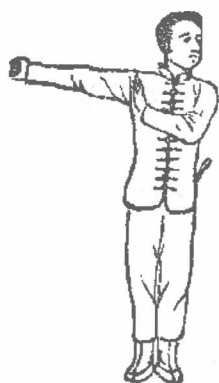
并足正立,两臂下垂,身首前向,用力腿臂,以待动作。先将右手握拳,向右举起,平肩为度,掌心向前,拳口向上;同时,左臂亦向上举起,屈肘竖掌,移于右肩之外,指尖向上,掌心向右,而虎口适靠于右大臂末端之前面,左肘约居左肋之前。两腿挺直,膝盖靠拢。头向左前斜方,目视正左。此为预备之势。

此者可以自習焉。

△潭腿第一路（本路共八勢十八動作）

●第一勢 正立預備

（備預立正）



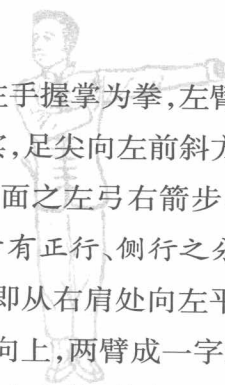
並足正立。兩臂下垂。身首前向。用力腿臂。以待動作。先將右手握拳。向右舉起。平肩爲度。掌心向前。拳口向上。同時左臂亦向上舉起。屈肘豎掌。移于右肩之外。指尖向上。掌心向右。而虎口適靠于右大臂末端之前面。左肘約居左脅之前。兩腿挺直。膝蓋靠攏。頭向左前斜方。目視正左。此爲預備之勢。



(玉立龍圖)

# ●第二势 弓式冲槌

依上图预备之势。先将左手握掌为拳，左臂蓄力。左足则向左冲出一大步，屈膝踏实，足尖向左前斜方；右腿则挺直于后，上身随之下沉，成侧面之左弓右箭步（按，此势亦可简称为左侧弓步，因弓箭步有正行、侧行之分也）。在左足冲出，上身下沉之际，左拳即从右肩处向左平击而出，至与肩平为度，掌心向前，拳口向上，两臂成一字式。在左拳击出之际，上半（身）亦随之略向左旋，使向左斜方。头部则完全向左，两目直视左拳。



此势之要  
 左足向左前斜方  
 右腿挺直于后  
 上身随之下沉  
 成侧面之左弓右箭步  
 左拳从右肩处向左平击而出  
 掌心向前拳口向上  
 两臂成一字式  
 上半身略向左旋  
 头部完全向左  
 两目直视左拳

(槌衝式弓)



●第二勢

弓式衝槌

依上圖預備之勢。先將左手握掌爲拳。左臂蓄力。左足則向左冲出一大步。屈膝踏實。足尖向左前斜方。右腿則挺直于後。上身隨之下沉。成側面之左弓右箭步。(按此勢亦可簡稱爲左側弓步。因弓箭步有正行側行之分也)在左足冲出。上身下沉之際。左拳即從右肩處向左平擊而出。至與肩平爲度。掌心向前。拳口向上。兩臂成一字式。在左拳擊出之際。上半亦隨之略向左旋。使向左斜方。頭部則完全向左。兩目直視左拳。





●第三势 骑马式

依上图冲槌之势,先将上身向右旋回,使向正面,头部亦随之旋正。两足亦向右摩,至足尖向前斜方为度。惟两足间之距离,仍与第二势同,不可改变。上身下沉,弯弓箭步为骑马步。同时,左拳折肘收回,引肱内屈,拳收至左肩前为度,拳口向内近肩,掌心向下,拳肘肩三部相平,大小臂紧紧相贴。头部则向左斜方,两目视左肘。所立之马步,其裆应下,使腿面与膝相平。

●第四势 撩拳