

譜

老拳譜第五輯

弹腿讲

马永胜 著

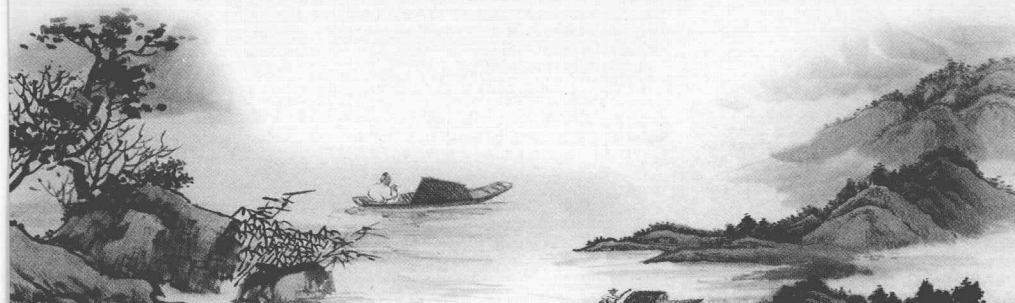
山西科学技术出版社

老
拳
谱

马永胜 著

弹腿讲义

山西出版集团 山西科



图书在版编目(CIP)数据

弹腿讲义 / 马永胜著. —太原: 山西科学技术出版社,
2011. 1

(老拳谱辑集丛书. 第5辑)

ISBN 978-7-5377-3730-2

I. ①弹… II. ①马… III. ①弹腿(武术)—基本知识—中国 IV. ①G852.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 170542 号

弹腿讲义

著者 马永胜

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

承印者 860×1230 1/32

印张 5.5

开本 二〇一一年一月第一版

版次 二〇一一年一月太原第一次印刷

字数 76千字

书号 ISBN 978-7-5377-3730-2

定价 15.00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。

馬永勝先生編

彈腿講義

丁超五題





著者马永胜肖影



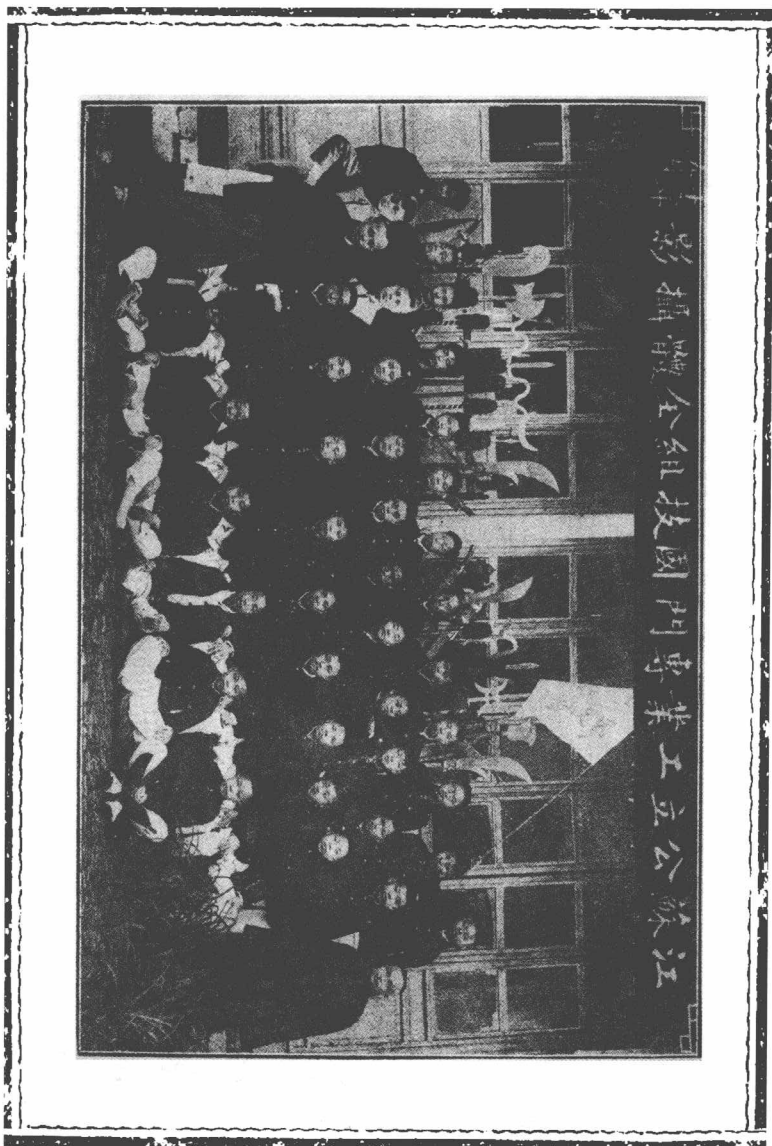


影肖勝永馬者著



江苏公立工业专门国技组全体摄影





十
路
彈
腿
目
次



二



十路弹腿自序

维初练国术同志，欲学少林拳者，必须先踢弹腿。按弹腿的奥妙，即为国术中之基础，无论何种拳术，大概均由弹腿中变化者较多。如将弹腿踢不正确，拳术姿势绝不得优良，况其器械更难练之。所以弹腿之动作，应加注重。盖弹腿之意义，稍有不同，是因派别之关系。有踢十二路的，或者十路与十路不同的。况弹腿的弹字亦不一致，有说龙潭者，亦有说姓谭者，其中尚难辩论，所以学者，更加疑义，莫知所宗，是为国术之大障碍也。余自幼年时，练的教门弹腿。曾闻前人云：南京至北京弹腿出于教门中。大概国术名家均有所闻。关于弹腿之派别，分上中下三种的解释，有高腿门；有弹腿不过膝为低腿门；按此十路弹腿踢出时，以平为度为中腿门。其法正踢重要之部位，并有弹效力。譬如射击之弹力相合，正适合于战斗作用，所以用此弹字。俗云手如两扇门，全凭腿打人。手即是刀，脚便是枪。或甲乙二人争胜负，以弹腿胜者较多。所以练弹腿者，皆是少年与中年者为优，性刚志强，手足敏

十路彈腿自序

維初練國術同志。欲學少林拳者。必須先踢彈腿。按彈腿的奧妙。既爲國術中之基礎。無論何種拳術。大概均由彈腿中變化者較多。如將彈腿踢不正確。拳術姿勢決不得優良。況其器械更難練之。所以彈腿之動作。應加注重。蓋彈腿之意義。稍有不同。是因派別之關係。有踢十二路的。或者十路與十路不同的。況彈腿的彈字。亦不一致。有說龍潭者。亦有說姓譚者。其中尙難辯論。所以學者。更加疑意。莫知所宗。是爲國術之大障礙也。余自幼年時。練的教門彈腿。曾聞前人云。南京至北京彈腿出於教門中。大概國術名家均有所聞。關於彈腿之派別。分上中下三種的解釋。有高腿門。有彈腿。不過膝爲低腿門。按此十路彈腿踢出時。以平爲度。爲中腿門。其法正踢重要之部位。並有彈效力。譬如射擊之彈力相合。正適合於戰鬥作用。所以用此彈字。俗云手如兩扇門。全憑腿打人。手卽是刀。脚便是槍。或甲乙二人爭勝負。以彈腿勝者較多。所以練彈腿者。皆是少年與中年者爲優。性剛志強。手足敏。



捷。惟练太极拳者,年龄较大,或妇女练之甚为相宜,能使身体柔活,却病延年。希诸同胞,奋起练之。自民国十九年时,余在京练此弹腿,由中央国术馆张馆长,见而善之,将此弹腿列为馆中必修课程,一致练习。余犹恐学者,难能知其底蕴,特将十路弹腿编定讲义,作为参考。近四十年来,兢兢于斯,无时或辍,精心研究,编辑成书,爰名曰《弹腿讲义》,使其锻炼体质之强健。凡军学两界,团体教授,或个人练习,均称适用。其有志于国术者,当以此书为基础焉。惟斯篇仓卒而成,难免不无错误。尚希海内高明,加以教正,余不胜翘盼之至矣。

民国二十四年六月 山左聊城

马永胜 序于姑苏寓次



十路彈腿 自序

二

捷。惟練太極拳者。年齡較大。或婦女練之。甚爲相宜。能使身體柔活。卻病延年。希諸同胞。奮起練之。自民國十九年時。余在京練此彈腿。由中央國術館張館長。見而善之。將此彈腿列爲館中必修課程。一致練習。余猶恐學者。難能知其底蘊。特將十路彈腿編定講義。作爲參考。近四十年來。競競於斯。無時或輟。精心研究。編輯成書。爰名曰彈腿講義。使其鍛鍊體質之強健。凡軍學兩界。團體教授。或個人練習。均稱適用。其有志於國術者。當以此書爲基礎焉。惟斯篇倉卒而成。難免不無錯誤。尙希海內高明。加以教正。余不勝翹盼之至矣。

民國二十四年六月山左聊城馬永勝序於姑蘇寓次



弹腿之要领

凡练弹腿者，须知人之体格部位及运动合法为要。所注重者，即头、眼、身、手、步。能尽悉五项要领者，自然进步迅速。练者倘受过名师真传，或何家宗派，一练且知；身法式样，出手即晓。按此五法的意义，略解于后，望学者注意。

头眼身手步

一、头 法

凡运动时，举动端正。不可任意歪斜，或低抬扭转。脑力灵活，面色镇静，均出自然形式，适合运动之法。

二、眼 法

运用时，精神充足。左右兼顾。如着目的。一瞬即至。手眼相随。决如闪电。切不可闭目散神为要。

三、身 法

如运动时，挺胸凹肚，脊梁中正，腰身柔软，姿势正确，两肩松动，气往



彈腿之要領

凡練彈腿者。須知人之體格部位及運動合法爲要。所注重者。卽頭、眼、身、手。步能盡悉五項要領者。自然進步迅速。練者倘授過名師真傳。或何家宗派一練且知。身法式樣。出手卽曉。按此五法的意義。略解於後。望學者注意。

頭眼身手步

一

(頭法) 凡運動時。舉動端正。不可任意歪斜。或低抬扭轉。腦力靈活。面色鎮靜。均出自然形式。適合運動之法。

二

(眼法) 運用時。精神充足。左右兼顧。如着目的。一瞬卽至。手眼相隨。決如閃電。切不可閉目散神爲要。

三

(身法) 如運動時。挺胸凹肚。脊椎中正。腰身柔軟。姿勢正確。兩肩鬆動。氣往

十路彈腿

彈腿之要領

一