



老拳譜第五輯

十二路潭腿新教授法

王怀琪 著

山西出版集團

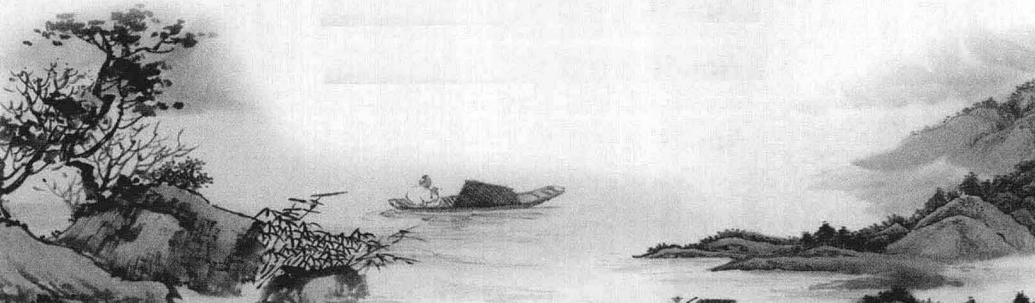
山西科學技術出版

老
拳
谱

王怀琪 著

十二路潭腿新教授法

山西出版集团 山西科学技术出版社



图书在版编目(CIP)数据

十二路潭腿新教授法 / 王怀琪著. —太原: 山西科学技术出版社, 2011. 1

(老拳谱辑集丛书. 第5辑)

ISBN 978-7-5377-3729-6

I. ①十… II. ①王… 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 170543 号

十二路潭腿新教授法

著者 王怀琪

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

发行者 各地新华书店

承印者 太原兴庆印刷有限公司

880×1230 1/32

印张 7.875

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 91千字

ISBN 978-7-5377-3729-6

定价 18.00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。

十二路潭腿新教授法 老拳譜輯集

十二路潭腿新教授法

中華書局印行



编辑大意

一、潭腿为黄河流域派拳术之基础，闻昔山东龙潭寺某僧所传授，专以练步踢腿为主，故名谓之潭腿。另有谭腿、弹腿两种，一创自河南谭某，一为教门弹腿。虽其名称与动作略异，而功效同归于一途。

二、本编十二路潭腿，为上海精武体育会教材。民国前一年中国体操学校，为该会第一施教潭腿之学校，教师为刘张二君。斯时编者初经尝试拳术，喜练不辍，至今已达十余载，潭腿风行全国矣。各处学校拳术科均采用为教材。惜乎团体教授尚无良好方法，执教者不免时有困难之叹。考其运动，多有偏颇，有悖平均发育之旨。编者不敏，积十余载躬试之经验，及教授男女中等及小学校之心得，将各路动作改编左右平均，较诸坊间出版，似觉详细。且每一动作均有简明之口令，先各个后连续，由浅入深，教者便于传授，学者亦易于领会。



編輯大意

一、潭腿爲黃河流域派拳術之基礎。聞昔山東龍潭寺某僧所傳授。專以練步踢腿爲主。故名謂之潭腿。另有譚腿、彈腿二種。一創自河南譚某。一爲教門彈腿。雖其名稱與動作略異。而功效同歸於一途。

一、本編十二路潭腿。爲上海精武體育會教材。民國前一年中國體操學校。爲該會第一施教潭腿之學校。教師爲劉張二君。斯時編者初經嘗試拳術。喜練不輟。至今已達十餘載。潭腿風行全國矣。各處學校拳術科均採用爲教材。惜乎團體教授尙無良好方法。執教者不免時有困難之嘆。考其運動。多有偏頗。有背平均發育之旨。編者不敏。積十餘載躬試之經驗。及教授男女中等及小學校之心得。將各路動作改編左右平均。較諸坊間出版。似覺詳細。且每一動作均有簡明之口令。先各個後連續。由淺入深。教者便於傳授。學者亦易於領會。



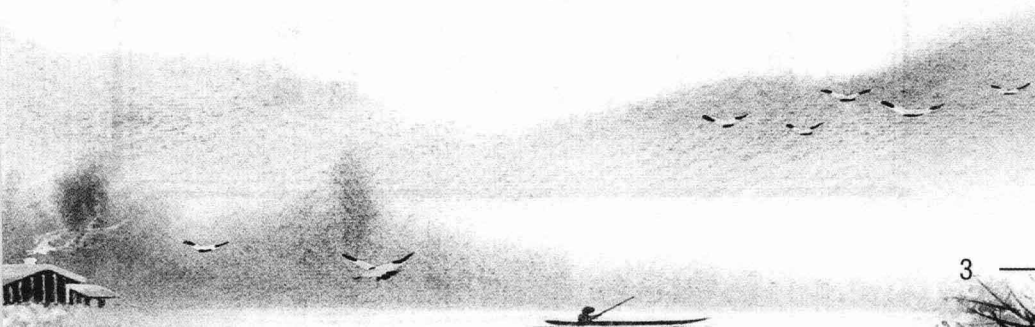
三、本编潭腿，拳路简易，便于初学者入手。姿势不错，练习时精神益能振奋。手法灵敏，架势无虞呆板。

四、北派拳术注重在腿，初练必授以潭腿。其用腿之法分三盘，即上盘腿、中盘腿、下盘腿是也。

五、本编分上下两编，上编是各个动作，下编是连贯动作。教授法分上肢、下肢、四肢三种。教授团体先授以每路上肢、下肢、四肢各个动作。练习纯熟，姿势正确，后再授以每路上肢、下肢、四肢连贯动作，依次教授，毫无困难扞格之弊。个人教授，亦宜先授以上肢、下肢连贯，次授以四肢连贯动作，按序教授，学者姿势易于正确。

六、教授团体，宜每授一路之先，授以走步。运动有不足之处，补授他种体操及游戏，末后授跳舞等动作以调和之。

七、本编握拳、用掌、步位各法，说明如下。



十二路潭腿新教授法 編輯大意

二

一、本編潭腿。拳路簡易。便於初學者入手。姿勢不錯。練習時精神益能振奮。手法靈敏。架式無虞呆板。

一、北派拳術注重在腿。初練必授以潭腿。其用腿之法。分三盤。卽上盤腿、中盤腿、下盤腿是也。

一、本編分上下兩編。上編是各個動作。下編是連貫動作。教授法分上肢、下肢、四肢三種。教授團體先授以每路上肢、下肢、四肢各個動作。練習純熟。姿勢正確。後再授以每路上肢、下肢、四肢連貫動作。依次教授。毫無困難扞格之弊。個人教授。亦宜先授以上肢、下肢連貫。次授以四肢連貫動作。按序教授。學者姿勢易於正確。

一、教授團體。宜每授一路之先。授以走步運動有不足之處。補授他種體操及遊戲。末後授跳舞等動作以調和之。

一、本編握拳、用掌、步位、各法。說明如左。



(A) 握拳贵乎坚固而有劲，拳面尤贵平。先拇指与四指并紧，使手掌伸平。如第一图。次四指端用劲先蜷曲第一指节。如第二图。再用力将第二、第三指屈拢卷紧，指尖抵住掌心，拳面成平面长方形，拇指屈卧在食指第二节旁。如第三图。伸拳宜用阴反阳法。臂屈时拳掌向上，至拳伸直时，即

(A) 握拳貴乎堅固而有勁。拳面尤貴平。先拇指與四指併緊。使手掌伸平。如第一圖。次四指端用勁先捲屈第一指節。如第二圖。再用力將第二第三指屈攏捲緊。指尖抵住掌心。拳面成平面長方形。拇指屈臥在食指第二節旁。如第三圖。伸拳宜用陰反陽法。臂屈時拳掌向上。至拳伸直時即

圖一第



圖二第



圖三第



圖四第



圖五第



圖六第



圖七第



十二路潭腿新教授法 編輯大意

三



以掌心旋向一面，或旋向下。

(B) 用掌时，小指须附贴于无名指旁，无名指与食指各附贴于中指之两边，拇指屈于掌中。如第四图。

(C) 钩手一名鹰爪手。五指端并合，脉腕弯曲似钩形，又似鹰爪。如第五图。

(D) 出掌时，小指边当向前伸，掌先以掌心向内，至臂伸直时，脉腕用劲使掌之小指一部分向前推，出指端与眉等齐（齐眉掌）。

(E) 踢腿时，用足之小趾一部分向前踢出，膝盖用力挺直。非踢腿之足宜

圖八第



圖九第



圖十第



圖一十第



以掌心旋向一面或旋向下。

(B) 用掌時。小指須附貼在無名指旁。無名指與食指各附貼於中指之兩邊。拇指屈於掌中。如第四圖。

(C) 鈎手一名鷹爪手。五指端併合。脈腕彎曲似鈎形。又似鷹爪。如第五圖。

(D) 出掌時。小指邊當向前伸。掌先以掌心向內。至臂伸直時。脈腕用勁使掌之小指一部分向前推。出指端與眉等齊(齊眉掌)。

(E) 踢腿時。用足之小指一部分向前踢出。膝蓋用力挺直。非踢腿之足宜。



立坚定，膝宜屈，支持全身重点。踢腿离地约尺许。如第六图。第二路、第七路、第八路之踢腿宜平踢。双飞腿腾起要高，落地要轻。

(F) 骑马式中以八字形骑马式，最易养成平常行走足尖向外恶劣之姿势。本编用介字形骑马式。两足分开距离视人之长短而定，大约在二尺三寸余，较肩部倍宽。两腿屈膝下蹲至臀部与膝弯成平面线为度，膝盖勿倾向前，与足尖成一垂直线。如第七图。上体正直，胸部挺出，气息照常。

(G) 左腿屈膝向左侧方进一大步。右腿挺直，足跟勿离地。两足尖均斜向左方。左膝屈至大腿将平，膝勿倾出足尖之外。如第八图。相反即为右弓式。

(H) 由左弓式变骑马式。右足跟移向内，左足尖旋向前。还原即变成左弓式，相反变成右弓式。

(I) 扑腿与弓式相仿，惟屈膝之腿蹲至大腿与小腿接合，足跟勿离地。伸

立堅定。膝宜屈。支持全身重點。踢腿離地約尺許。如第六圖。第二路。第七路。第八路之踢腿宜平踢。雙飛腿騰起要高。落地要輕。

(F) 騎馬式中以八字形騎馬式最易養成平常行走。足尖向外惡劣之姿勢。本編用介字形騎馬式。兩足分開距離視人之長短而定。大約在二尺三寸餘。較肩部倍寬。兩腿屈膝下蹲至臀部與膝灣成平面線爲度。膝蓋勿傾向前。與足尖成一垂直線。如第七圖。上體正直。胸部挺出。氣息照常。(G) 左腿屈膝向左側方進一大步。右腿挺直。足跟勿離地。兩足尖均斜向左方。左膝屈至大腿將平。膝勿傾出足尖之外。如第八圖。相反卽爲右弓式。

(H) 由左弓式變騎馬式。右足跟移向內。左足尖旋向前。還原卽變成左弓式。相反變成右弓式。

(I) 扑腿與弓式相仿。惟屈膝之腿蹲至大腿與小腿接合。足跟勿離地。伸



直之腿扑近地面，足踝尽力弯曲，足底忌离地。上体正直，略随屈腿之方向微倾。如第九图。

(J) 左丁式。两腿屈膝蹲下，左足跟提起，以足尖点地，足底向内，正对右足踝骨。身体重点全在右足上。如第十图。相反为右丁式。

(K) 左拖步。左足向左踏出一步，膝微屈。右足向左足后斜方进一步，腿挺直。上体略向右屈。如第十一图。相反为右拖步。

八、编纂此书，均于教课余暇，不妥之处，在所难免。且编者对于此道，仅拾其皮毛而已，然为改造国技计，故敢付诸铅槧。征求海内同志之高见。

思梅卢主王怀琪

识于建德第九师范

