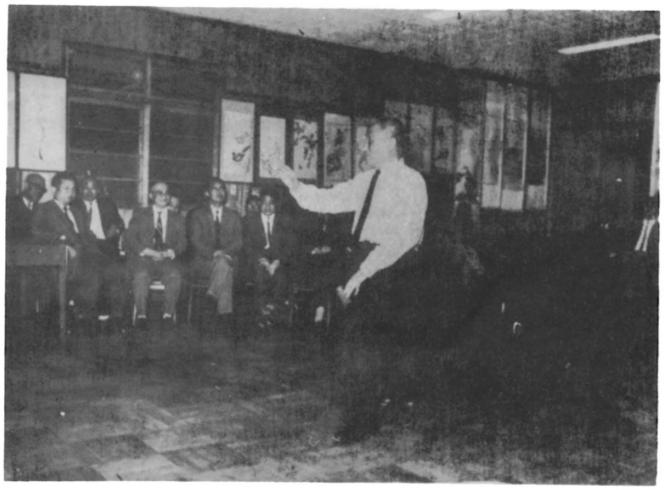
著者楊澄甫

鹿砦　兆田

武　滙川

會後放影于賢文
梁棟材
兩委員主演之電影片



韓主任委員表演太極拳

王顧問延年表演推手

起勢預備式

太極拳起勢預備

「說明」此爲太極拳出勢預備動作之形勢站定時頭宜正直內含頂勁眼向前平視胸微內含脊背拔起不可前俯後仰兩肩下沉兩肘微坐兩手下垂指尖向前掌心向下腰胯稍鬆兩足距離與兩肩相齊在此時精神內固氣沉丹田一任自然不可造作守我之靜以待敵人之動然人每於此姿勢容易忽畧殊不知無論練法用法俱不得脫此望閱者學者首當於此注意焉

第一節　攬雀尾掤法

「說明」由太極拳出勢起設敵人對面用左手擊我胸部我將右足就原位稍往外轉動坐實隨起左足往前踏出一步屈膝坐實後腿伸直兩脚左實右虛同時將左手提起起至胸前手心向內肘尖畧垂即以我之腕貼在彼之肘腕中間用混勁往前往上掤去不可露呆板平直之像則彼之力既爲我移動彼之部位亦自不穩矣

攬雀尾掤法

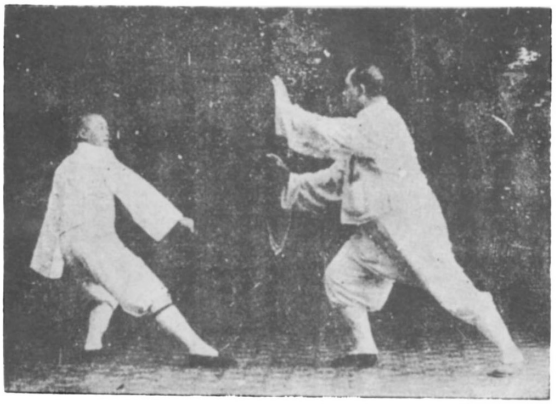
推手法圖解

如甲乙二人練習先作右琵琶式對手時無論甲乙右足在前均可其距離寬窄隨人得機得勢爲標準初搭手爲接式甲爲掤乙爲按甲隨乙按時腰往回坐縮以左手腕黏乙肘尖上處亦同時雙手往回攄此謂之攄如推手第二圖

甲　乙

甲　乙

攬雀尾使用法



第一式　攬雀尾使用法

上手爲甲下手爲乙如二人對敵乙執右拳直打甲之胸部甲自乙右膊下抬起雙手繞外邊轉上與乙膊靠接以意運氣往外推去右足同時往前上一步左足在後蹬勁將乙打出如圖是也

掤攌擠按由攬雀尾內變化換勁化勁是也後編推手法內寫明

第二式　單鞭使用法

如上式攬雀尾將人打出如甲身後又來一人如乙自上輪拳太山壓頂打來甲遂速往左方轉身左手托敵人的胸前下部左足弓式右足蹬爲直線同時右手在後變爲刁手以作沉勁此爲單鞭開勁左手迎敵將人打出如圖是也

單鞭使用法

提手使用法

第三式　提手用法

拳之打法不一如甲單練式如乙持左拳以直打來甲含胸雙手往一處合勁敷在乙左膊上往前下方沉打將乙打倒坐在地上如圖此即提手用法也提手用法有二提上打沉下打皆可也

第四式　白鶴亮翅用法

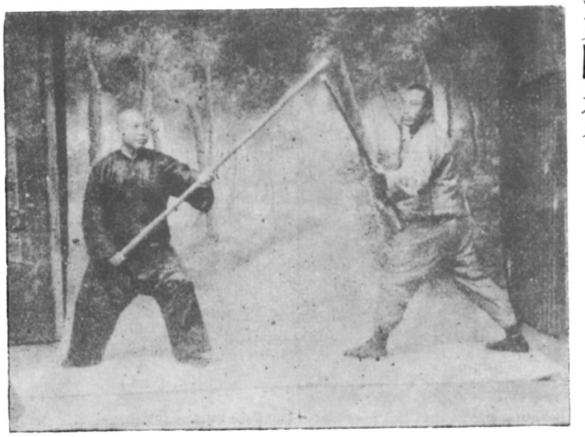
甲如提手式將人打出如乙外功甚大手勁有練抓力的自上抓來甲遂進身上步閃過乙手甲再往上將右膊抬起托乙肘處身法再往上長往外掤勁將乙打出如白鶴亮翅是也如乙或用左手或用右手來抓皆可以白鶴亮翅應之

白鶴亮翅使用法

太極擲鎗說明

乙鎗直刺甲膀甲鎗招起靠接乙鎗前手近處身法往外托勁兩足蹬勁雙手向身前望外斜向上擲摔出去可以連人帶鎗擲出丈餘此非身手一家氣能皷盪勁如湧泉才可做到如圖是也

乙　甲



太極鏟鎗說明

乙鎗直刺甲咽喉甲遂將身畧斜雙手掤鎗向身前上方鏟擲眼望上看仰之彌高亦要兩足蹬勁可以將乙擲出往後退十幾步外人重有百斤如何能擲出丈餘此非邪道迷信功久自知人人皆可練到方信非說謊言也

此四鎗皆二人對手單練使用的要法子甲乙無論先後皆可每一式一式單練各不相連以十二鎗叙完又有一路纏鎗

乙　甲

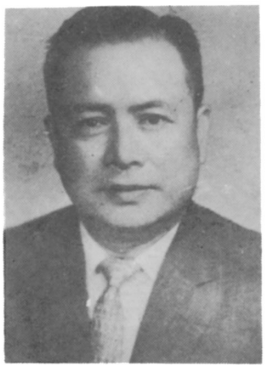
顧問 王 延 年

顧問 鄭 曼 青

副主任委員
唐 君 武

顧問 李 本 蕃

顧問 翁 子 川



委員 劉 崇 齡

副主任委員
蕭 祖 明

盧崇善委員

李秀芬委員

閔雁峯委員

曲紀軒委員

梁棟材委員

王大松委員

宋志堅委員