

國技入門

紹興湯鵬超著

學國技者，非徒動作宜敏捷，尤貴姿勢之正確。故初學者之於手法步法，均宜特別注意，以立基礎。然後進而練習各技，自可達於精深之域。一字步十字手十字拳十字腿四者，爲國技之根本功夫。舍此即不得其門而入。故先述此四者之打法用法。爲初學者，闢其入門之路。惟關於動作姿勢之方向，皆以立定時爲標準。交手法須苗葉手左右交互爲用。學者慎勿誤會。

一字步

說明

立正，雙足並攏，怒目挺胸，股向後掬，雙手將拳握緊靠腰，脉門向上，左足向左踏開約離二尺，雙膝曲，兩腿平形，「即平馬」身向左轉，左足仍曲膝，右足斜伸，足尖向左旋轉，成丁字形，「即左箭馬」左足收攏，約離右足尺許，足尖放地，足跟提起，雙膝曲，同一方向，「即左吊馬」左足再踏開原步約離二尺，曲膝將身仍向左轉，右足斜伸。

足尖向左，成丁字形。「即左箭馬」身向後轉，右足曲膝，左足斜伸，足尖向右旋轉成丁字形。「即右箭馬」右足收攏，約離左足尺許，足尖放地，足跟提起，雙膝曲，同一方向。「即右吊馬」右足再踏開原步，約離二尺，曲膝，左足斜伸，足尖向右，成丁字形。「即右箭馬」身向左轉，雙膝曲，兩腿平形。「即平馬」左足收攏，與右足並立，兩手下踏，步二十秒，再雙手握拳提起，仍靠腰，左足向前踏出一步，約離二尺，足尖向右，將腿斜伸，右足曲膝，兩膝相依。「即左夾馬」左足收攏立定，右足向前踏出一步，約離二尺，足尖向左，將腿斜伸，左足曲膝，兩膝相依。「即右夾馬」右足收攏立定，左足向左着地伸直，足底踏地，右足曲膝，臀放下。「即左足插地龍」左足收攏立定，右足向右着地伸直，足底踏地，左足曲膝，臀放下。「即右足插地龍」右足收攏立正，雙手放下，踏步二十秒收勢。

十字手

立正，雙足並攏，怒目挺胸，股向後掬，用苗葉手提起靠腰，掌心向上，四指向前，左手

向左打出平伸、四指向前、依勢收攏仍靠腰、右手向右打出平伸、四指向前、依勢收攏仍靠腰、「卽揚手」左足向前踏出一步作左箭馬、依勢左手自下從右稍向上、望左稍轉將手仍靠腰、右手向前打出平伸、四指向上、「卽單切手」左足尖向左橫踏、右足向前踏出一步作右箭馬、依勢右手自下從左稍向上、望右稍轉將手仍靠腰、左手向前打出平伸、四指向上、「卽單切手」右足尖向右橫踏、左足向前踏出一步作左箭馬、身向左轉、依勢左手自下從右稍向上、望左稍轉將手仍靠腰、右手向前打出平伸、四指向上、「卽單切手」左足尖向左橫踏、右足向前踏出一步作右箭馬、身向右轉、依勢右手自下從左稍向上、望右稍轉將手仍靠腰、左手向前打出平伸、四指

向上，「卽單切手」左足向左踏出一步作平馬，左手曲腕向左伸出平肩，依勢收攏靠腰，「卽摘手」作左箭馬，身向左轉，同時右手向前打出平伸，四指向上，「卽切手」右足收攏與左足並立，左手向前打出平伸，四指向上，右手收攏靠腰，「卽切手」左足向前再踏出一步作左箭馬，身仍向左轉，右手向前打出平伸，四指向上，左手收攏靠腰，「卽切手」三手合并俗名牽鑽手，作平馬依勢右手曲腕向右伸出平肩，依勢收攏靠腰，「卽摘手」作右箭馬，身向右轉，左手向前打出平伸，四指向上，「卽切手」左足收攏與右足並立，右手向前打出平伸，四指向上，左手收攏靠腰，「卽切手」右足向前再踏出一步作右箭馬，身仍向右轉，左手向前打出平伸，四指向上，右手收攏靠腰，「卽切手」三手合并俗名牽鑽手，右足向右踏出一步作平馬，依勢雙手收攏至胸前，掌心朝上，卽刻翻轉向下望左右打出平伸，四指向前，「卽雙揚手」身向右轉作右箭馬，雙手收攏脈門交叉，左手外，右手內，雙手曲腕，指尖朝下，依勢向左右伸出平肩，「卽雙摘手」雙揚手，雙摘手，「兩手合并俗名十字手」

右足尖向右橫踏，左足向前踏出一步作左箭馬，身向左轉，同時雙手收攏至胸前，四指向上，依勢向前打出，四指仍向上，「卽雙切手」，雙手稍向上望左右削落，「卽雙削手」，左足收攏與右足並立，左手靠腰，掌心仍向上，右手從前向左伸出，曲肘，雙手脉門相對，約離尺許，「卽和合」，雙手放下，收勢。

十字拳

立正，雙足並攏，怒目挺胸，股向後掬，兩手將拳握緊靠腰，脉門向上，左足向前踏出一步作左箭馬，身向左轉，同時雙拳向前打出平伸，「卽左箭拳」，左足尖向左橫踏，右足向前踏出一步作右箭馬，身向右轉，同時雙拳從右向上望左掠轉時，卽刻向前打出平伸，「卽雙掠拳」，右足尖向右橫踏，左足向前踏出一步作左箭馬，身向左前打出平伸，「卽雙掠拳」，右足尖向右橫踏，左足向前踏出一步作左箭馬，身向左轉，同時雙拳從左向上望右掠轉時，卽刻向前打出平伸，「卽雙掠拳」，身向後轉，右足收攏作右吊馬，依勢右手將拳向後自下望右掠出，左拳靠腰，「卽掠拳」，右足向前踏出一步作右箭馬，身向右轉，同時雙拳向前打出平伸，「卽右箭拳」，右足尖向