

童軍「六路拳」(一) 仆腿拗步捶

筆者自2004年起便開始在不同的旅團乃至區會，為童軍成員舉辦多個的武術小組。在2016年本專欄設立之初，即一連八期介紹了用童軍棍作簡單的武術訓練。轉眼已經十年，月刊總編輯認為可以重啟此專欄，繼續為童軍們展示更多的武術練習方法，因此筆者以一趟「六路拳」為主題再打頭陣。這趟「六路拳」是筆者綜合自己的習武經驗，為童軍武術小組編創的一個簡單套路，讓成員從中能再窺武術的原理。



前言

在童軍運動中，武術可說是十分重要的一環。始自1909年《童子警探》(Scouting for Boys)出版起，「技擊章」(Master-at-Arms)即為第一批推出的專科徽章的其中之一。有關「技擊章」的歷史源流及武術活動在童軍的發展，可參見本刊第380期的專題「童子軍的武林」。

文 香港八極拳協會會長、
中國香港中國國術龍獅總會註冊教練
韋雙翎

圖片示範：九龍第57旅幼童軍 盧亮心

一) 起式



- ① 雙腳併攏，立正站好，雙手放鬆垂於大腿兩側。
- ② 左腳前踏一步，膝蓋彎曲；同時雙手交叉身前，掌心向天。
- ③ 右腳跟上，兩腳齊肩膀同寬，同時雙手平托於腹前。

二) 併步捅拳

- ④ 往右轉右膝彎曲、左膝伸直成弓步，左掌往右肩平推，右拳置於右腰旁。
- ⑤ 左腳貼上右腳旁，同時右拳往前直出，落點齊肩膀高度，而左掌置於右肩旁。



三) 刁手仆腿

- ⑥ 右拳打開，然後手腕彎曲，五隻手指尖併攏向下。
- ⑦ 向左回頭望，同時右膝彎曲、屁股略為下坐，而左腳往伸出成仆腿*。

*仆腿：後腿彎曲下坐、前腿伸直，重心在後的姿勢，稱為「仆腿」。



四) 右拗步掌

- ⑧ 重心前移至左腳，左膝彎曲，同時左手自右肩往前平掃而出，而右刁手打開手掌，置於右腰旁。
- ⑨ 左掌拉回左腰旁，同時右掌往前撐出成拗步掌*。

*拗步掌：前腿彎曲下坐、後腿伸直，重心在前的姿勢，稱為「弓步」。當中前腿側手在前，稱為「順步」；後腿側手在前，稱為「拗步」。

