

疊羅漢教材教法圖解範例 (中)

楊雲

「疊羅漢」教材教法中之簡史、價值、隊形分類、教材選配、教材分析、教學法、及其預備動作；與動作圖解已如(上)篇中所述不再贅言。惟其有關基本動作之疊成法；雖曾例有圖解，然如素無經驗或未有親身操習疊練者，恐難體會其難易度，或上下之方法。今為教材實用，教學安全，及能於獲取短期中之時效，完成教學成果起見；爰將有關教材教法除圖示外再分別說明。以期自簡易而複雜，自個體而群體，自初級而高級之徒手「疊羅漢」列出以供參攷採用，俾能達到教育部所頒定各級學校體育課程標準之目標：

- 壹、指導學生鍛鍊身體，促進身心全面發展。
 - 貳、啟發學生運動興趣，建立終生運動習慣。
 - 參、訓練學生運動技能，提高身體適應能力。
 - 肆、培養學生運動風度，樹立團結合作精神。
 - 伍、增進學生體育知識，發揮知行合一效果。
- 拾壹、(編排順序續上篇)疊羅漢動作圖解說明

一、徒手二人基本動作圖例及說明分析：

第一圖 直立臂腿側舉：



甲乙二人身材相等，直立，內手互抱腰脇部，外臂各側平舉，外腳各外側斜下舉。

(註)第一圖至第三十三圖皆為二人疊羅漢，單獨堆疊，不甚相宜，若配合他種式樣，或插中間，或於兩端，均合宜。

第二圖 伸腿單膝高跪：



甲乙二人內手互相抱腰部，外手叉腰，內膝高跪，外腳向外側出一大步，腿直。

第三圖 抵背平腿三角倒立：



甲乙二人背部互相抵靠，用兩手與頭頂撐於地成三角倒立，兩腿向前平舉，腳尖用力向前指。

第四圖 保護式三角撐併腿
倒立：



甲做三角撐併腿倒立，乙立後面。兩臂前斜上舉，手握住甲兩踝保護。

第五圖 保護式三角撐分腿
倒立：



甲做三角撐分腿倒立，乙開足立於後面，兩臂前平舉，手握住甲兩踝保護。

第六圖 保護式併腿倒立：



甲做併腿倒立，乙保護。

第七圖 保護式分腿倒立：



甲做分腿倒立，乙保護。

第八圖 保護式交腿倒立：



甲立於乙右(左)側，做兩腿交叉倒立。乙先用兩手執住甲腳踝，旋即身向右(左)轉，左(右)手叉腰，右(左)手執住甲踝部保護。

第九圖 推肩倒立：



甲屈膝仰臥地上，兩手推托乙兩肩，乙兩手按於甲兩膝上做倒立。

第十圖 托頂倒立：



甲屈膝仰臥地上，兩手托住乙頭頂。乙兩手按於甲兩膝上做倒立。

第十一圖 握臂倒立：



甲屈膝仰臥地上，兩手執住乙兩大臂。乙握住甲兩肩做倒立。

第十二圖 單膝高跪扶體倒立：



甲單膝高跪地上，兩手扶住乙腹背。乙兩手按於甲右(左)腿上做倒立。

第十三圖 半馬式扶體倒立：



甲做半馬步蹲式，兩手扶乙兩腰。乙兩手按甲兩膝上做倒立。

第十四圖 背上三角撐倒立：



甲跪撐地上，乙頭頂支於背上，兩手按於甲臀部，做三角撐倒立。

第十五圖 背上倒立：



甲跪撐地上。乙一手按於甲頭後背部。一手按於臀部做倒立。

第十六圖 屈體箭步背上三角撐倒立：



甲右(左)腿做前箭步，上體前屈。乙兩手按於甲腰部，頭支於甲背上，做三角撐倒立。

第十七圖 蹲撐背上倒立：



甲做蹲撐，左(右)腿向後伸直支撐。乙兩手按於甲背上做倒立。

第十八圖 仰撐襠間倒立：



甲仰撐，乙將頭插入甲兩大腿間，兩手按於甲兩膝上做倒立。

第十九圖 仰臥舉腿倒立：



甲仰臥分腿直上舉。乙將頭插入甲兩腿間。兩肩抵住甲脚底，兩手握住甲兩膝部做倒立。

第二十圖 仰臥舉腿直立：



甲仰臥地上，兩腿併膝直上舉，兩手攀住膝部。乙直立甲脚底上，兩手叉腰。

第二十一圖 環抱倒立：



乙從坐於甲肩上，向前翻下，投入甲懷內，兩手鈎住甲肩背，兩腿上舉倒立。甲用手抱住乙兩腰。二人胸部貼緊環抱。

第廿二圖 頂上三角撐倒立：



甲乙二人兩手互握，甲頭頂住乙頭。乙做三角撐分腿頂上倒立。

第廿三圖 背後登立：



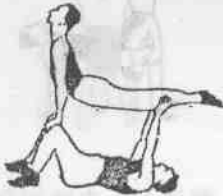
甲兩手放於體後。乙兩腳踏於甲兩手上登立。

第廿四圖 舉臂登立：



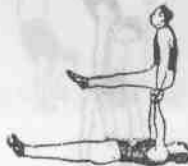
甲兩臂上舉。乙登立甲手上。兩手叉腰（惟乙體輕而小方可）。

第廿五圖 俯仰托撐：



甲屈膝仰臥，兩手托住乙腿部。乙兩手撐於甲兩膝，身體挺直，挺胸抬頭。

第廿六圖 仰臥托：



甲仰臥地上，乙背向甲跨立於甲上方，二人兩手之手指分開並互握，甲兩臂舉托乙。乙撐起，兩腿前平舉，脚尖用力前指（惟乙體輕而小）。

第廿七圖 直立托：



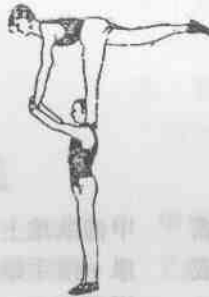
乙背向甲立，二人手握緊，乙向甲頭頂聳身躍起，甲趁勢將乙托起過頂，乙撐起兩腿前平舉，脚尖用力向前指（惟乙體輕而小）。

第廿八圖 登肩單邊跪撐：



甲開立，乙先高跪甲肩上，甲左（右）臂前平舉，右（左）手叉腰，乙將左（右）腿後伸，脚尖後指，上體前俯，左（右）手撐於甲左（右）腕，右（左）臂前平舉，掌心向下。

第廿九圖 登肩舉腿平均立：



甲開立。乙先立於肩上，甲兩臂前斜上舉，乙上體前俯，兩手握住甲兩手，右（左）腿向後平舉，與上體水平，脚尖向後指，抬頭成前平均立式。

第卅圖 坐肩仰臥水平： 第卅一圖 夾腰俯撐水平： 第卅二圖 夾腰舉臂俯水平：



甲開立。乙先坐於甲肩上，甲握住乙腳踝，臂前平舉。乙上體向後仰臥。身體挺直。



乙兩腿夾於甲兩腰間，兩手撐於甲大腿後部，身體挺直俯撐，挺胸抬頭，甲兩腳開立，兩臂前平舉，手握住乙兩腳跟。



與上圖夾腰俯撐水平相同。不過，乙兩臂向前平舉，兩手心向下，抬頭。

第卅三圖 托舉俯水平：



乙面對甲立，甲開立，兩手握住乙腰部，將乙舉托向上，同時乙聳身跳起，兩手撐於甲小臂上，成俯水平，腳尖向後指。抬頭。

二、徒手三人以上基本動作圖例及說明分析：

第卅四圖 三人騎馬（一）：



每組三人，一人立前做馬頭，一人立後做馬身，兩手搭於馬頭肩上，身體輕小做騎手，跨坐馬身之兩臂上，兩手按住馬頭頂。

（註）本圖至第四十七圖，皆係可移動之疊羅漢，凡開遊藝會或運動會時表演，集合八九組，接聯成一行縱隊行進，魚貫出場或入場，再用口令變化隊形，或變成橫隊，或變成圓陣，像火車形，像城堞狀，頗有趣味（凡行進時，先左足而行，並同時喊一、二口令以免走錯或加口號或歌唱更能壯其聲勢）。

第卅五圖 三人騎馬（二）：



三人為一組，身材輕小做騎手，一人立前做馬頭，一人立馬頭背後做馬身，騎手立馬身後面，三人列成縱行，各作組臂稍息

- (一) 馬身兩手握住馬頭腰蹲下。
- (二) 騎手跨坐馬身背上，兩手按馬頭。
- (三) 馬身屈體，兩腿伸直，背負騎手。
- (四) 馬頭與馬身由左脚始向前行進。

第卅六圖 四人騎馬（一）：



每組四人，一人做馬頭，二人做馬身，平行立於馬頭後兩側，各將內手搭於馬頭肩上，身材輕小做騎手，跨坐馬身二人內臂上，兩手按住馬頭。兩腿挺直，腳向左右分開，踏於馬身外手上面。

(註) 集合數騎組成一縱隊，行進時。第二組做馬頭，兩手可以搭於前面馬身內肩上，聯成一縱隊。

第卅七圖 四人騎馬（二）：



四人為一組，二人平行立做馬頭，內手相攜，做馬身之上體前平屈，將胸部伏於馬頭內手上面，兩手攜住馬頭外手，騎手立於馬身背上，兩手按馬頭之頭。

第卅八圖 四人騎馬（三）：



四人為一組，一人做馬頭，一人於後做馬腿，兩手搭於馬頭肩上，身材輕小二人，一人做上層馬身，兩膝跪於下層馬腿肩上，兩手撐馬頭肩上一人做騎手，跨坐上層馬背上，兩脚踏於下層馬腿臂上，故馬頭與下層，馬腿之二人，須選擇強而有力者（惟最上層應身材輕小）。

第卅九圖 五人騎馬（一）：



一人做馬頭，三人做馬身，一人做騎手，中間一人做馬身，須選擇強有力者，左右馬身身材高矮相等，中間馬身上體前屈，兩手執住馬頭腰部，騎手由左右馬身保護立於中間馬身之背上，騎手立法，右腳踏於馬身肩背，左腳踏於腰部，左右馬身內手搭於馬頭肩上，外手上舉執住騎手之手。

第四十圖 五人騎馬（二）：



此圖與第三十六圖組織法相同，不過為五人一組，馬頭馬身皆為兩人。

第四十一圖 矛形：



每組五人，二人坐於下層肩上，內手互攜，外手攜住下層人之手，下面人內手互挽，一人立於肩上一人之內腿。兩手按於二人頭頂。

（註）此一種如改為固定型，下面人兩腿則為開立，兩邊再加兩人倒立，上面人以外手保護。

第四十二圖 坐肩：



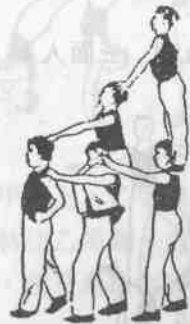
每二人為一組，身輕人坐於有力者肩上，兩臂前平舉，手搭於前者肩上。集若干組，排列一行縱隊，連貫行進，殊有其趣。

第四十三圖 五人騎馬（三）：



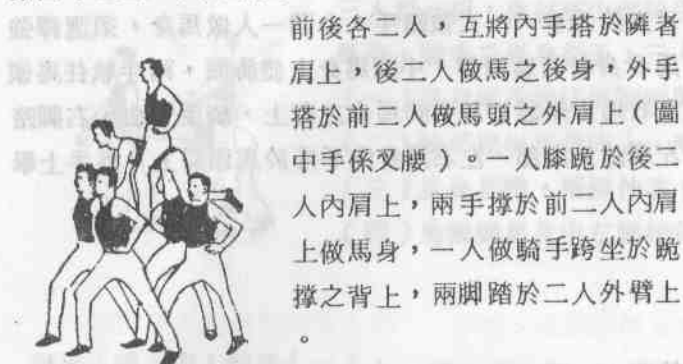
此圖與第四十二圖坐肩略同。不過每兩組應增加跨坐於肩上一人。

第四十四圖 階梯：



每組六人，前立一人，次二人坐於肩上，再次二人立於肩上。

第四十五圖 六人騎馬：



前後各二人，互將內手搭於隣者
 肩上，後二人做馬之後身，外手
 搭於前二人做馬頭之外肩上（圖
 中手係叉腰）。一人膝跪於後二
 人內肩上，兩手撐於前二人內肩
 上做馬身，一人做騎手跨坐於跪
 撐之背上，兩腳踏於二人外臂上

第四十六圖 九人騎馬（一）：



此圖與第四十
 五圖六人騎馬
 相同。不過增
 加三人，頂上
 一人為跪撐於
 另跪撐二人之
 臀上。

第四十七圖 九人騎馬（二）：



與第四十六圖
 九人騎馬（一
 ）相同，頂上
 人直立於跪撐
 二人背上。

第四十八圖 定風針：



乙先坐於甲肩
 上，丙坐於乙小
 腿上，乙二腿前
 平舉，上體後
 平臥，身體挺直，
 丙兩手撐於乙
 膝部。

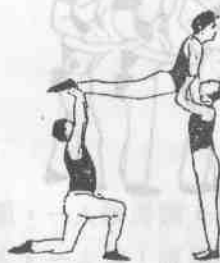
（註）本圖至第六十圖，為單
 邊式疊羅漢，最宜加入
 在多人與器械疊羅漢兩
 旁。

第四十九圖 三面人：



甲做前屈體弓式，乙跨騎甲
 臀部上，兩手撐於甲之臀上
 ，甲撐住乙兩腳，丙跨立於
 甲乙肩背上，右膝屈。兩臂向
 左右側平舉。

第五十圖 拜月（一）：



丙兩手撐於甲
 肩上，乙單膝
 高跪，兩手托住丙腳上舉，
 甲兩手扶住丙兩臂。

（註）又法，甲乙均做箭步
 ，將丙托起。

第五十一圖 拜月（二）：



甲兩手叉腰直
 立，丙撐於甲
 臀上，乙背對甲
 做箭步，擱起丙
 兩腿。

（註）又法，甲亦做箭步，乙
 將丙兩腿向上托起，或
 甲乙二人面朝同一方向。

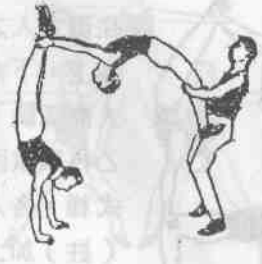
第五十二圖 拜月（三）：



第五十三圖 拜月（四）：



第五十四圖 拜月（五）：



甲、丙背對鉤住兩臂，丙兩腿越甲頭頂舉起做倒立。乙立於甲前，兩臂上舉執住丙腳。

甲坐下，乙握住甲腳做倒立，丙立於甲肩上，兩臂前平舉，執住丙腳。

甲半騎馬式，丙立於甲兩腿上，甲抱住丙膝部，丙向後彎體，兩臂上舉，兩手執住乙倒立之腿。

（註）在乙後面加一人，做三角撐倒立。

第五十五圖 拜月（六）：



第五十六圖 石級而上：



第五十七圖 峨嵋山道（一）：

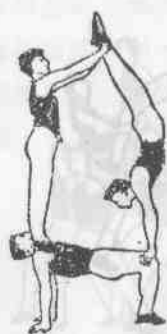


丙立於甲肩上，乙立於甲面前二步之地，屈體向前，兩臂前平舉手執住甲腰部，丁於乙背上倒立，丙兩臂前平舉，手執住丁兩腿，甲乙均開足立。

甲叉腰直立，乙立於甲背後屈體向前，兩臂前平舉手執住甲腰部，丁跨立甲乙肩背上，左腿箭步，左手叉腰，右手向側斜下舉，執住丙兩手，丙向丁方做左箭步，兩手臂向左斜上舉，執住丁右手。

丁坐於甲肩上，乙手撐地做倒立，丁執住乙兩腿，丙兩手與頭着地，做三角撐併腿倒立。

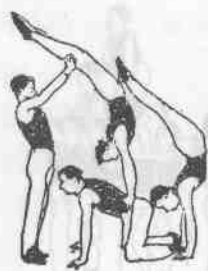
第五十八圖 峨嵋山道(二)：



甲身體仰天，兩手反撐地上，手指向後。乙立於肩上，兩臂前斜上舉，執住倒立人之脚。丙倒立，手撐仰撐之膝上，下來時倒立人先下，其次肩上人向後跳下，做甲與丙對調重演。做乙再與做丙對調重演，如此對調三種式樣，各人皆能做到。

(註)加上在地上倒立一人，三角撐立一人，即成第六十圖峨嵋山道(四)式樣。

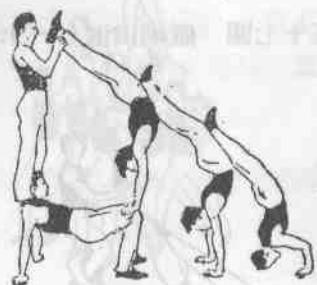
第五十九圖 峨嵋山道(三)：



甲伏跪撐地上，乙直立甲前，兩臂前斜上舉，執住倒立之腿，丙兩手撐於甲背上，做倒立。丁在甲脚後，手撐地做倒立。

(註)在丁後再可添上做三角倒立一人。

第六十圖 峨嵋山道(四)：



甲身體仰天，兩手反撐地上，乙立於甲肩上，手執住丙倒立之腿，丙倒立兩手撐於第一人膝上，丁戊二人在地上，一做倒立，一做三角撐倒立。

(註)為美觀起見，可用此式加入多人，或器械壘羅漢之兩旁。

第六十一圖 托庇腋下



中間人半蹲兩臂側平舉，左右人伏撐於兩側，抬頭。

第六十二圖 明星孤懸



左右二人做側跪撐地上，脚尖互相接觸，中間人兩腿分開跨立於左右人臀部，兩臂側斜上舉，掌心向前。

第六十三圖 噴水石像(一)：

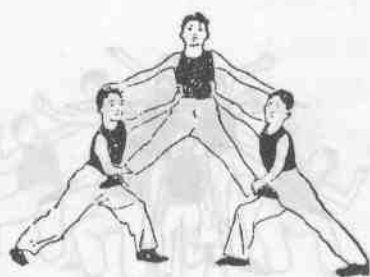


左右人外膝高跪，內腿屈成九十度，中間人兩腿跨立其上，左右人外手扶住中間人脚，內手側斜上舉，扶住中間人腰部，中間人兩手撐於左右人頭頂。

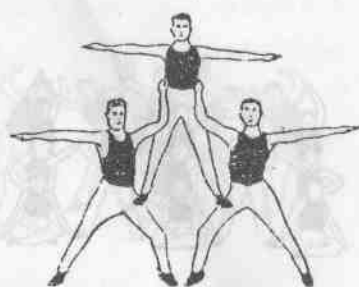
第六十四圖 噴水石像(二)：第六十五圖 瓊樓玉宇(一)：第六十六圖 瓊樓玉宇(二)：



此圖與六十三圖同，所不同者，中間人兩臂側平舉，左右人外手置於背後。



此圖與第六十三圖噴水石像(一)相同，不過左右人外腿為弓箭步。



此圖與第六十五圖相同，不過中間人兩臂側平舉，左右人外手側平舉。

第六十七圖 空中飛燕：



每組三人，左右人做半騎馬式，兩臂側斜上舉，內手扶住中間人腰部，中間人兩腿分開跨立左右人內大腿關節處，兩臂側斜上舉，與第六十六圖瓊樓玉宇(二)相似。

第六十八圖 白鶴花：



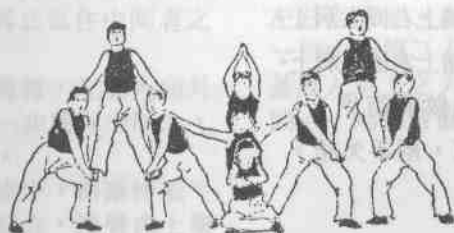
每組三人，依身材高矮為序，矮一人盤坐，兩臂側斜下舉，中等一人雙膝高跪，兩臂側斜上舉，高者一人直立舉踵，兩臂上舉合掌。

第六十九圖 斜陽塔影：



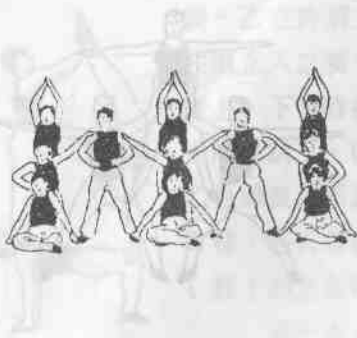
力大一人，跪撐於地上，身輕一人做塔頂，立於跪撐人臀部，兩臂上舉合掌，身高一人，跨立於跪撐人體外，兩臂側平舉。

第七十圖 松楓半嶺：

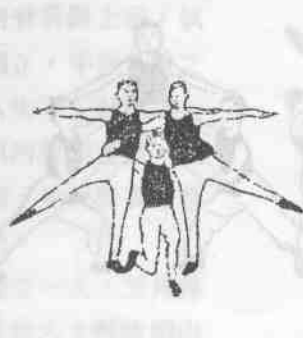


此圖聯合第六十五圖瓊樓玉宇(一)，與第六十八圖白鶴花兩種組成，組數增多，再可延長兩端再加上任何一圖一組或二組，中間距離由盤坐一人可管。

第七十一圖 石筍峯(一)： 第七十二圖 天 平： 第七十三圖 凱旋(一)：



此圖為第六十八圖白鶴花變化，集合三組，增加叉腰開立二人組成，餘同第七十圖松楓半嶺，叉腰開立者，專司兩組間之距離。

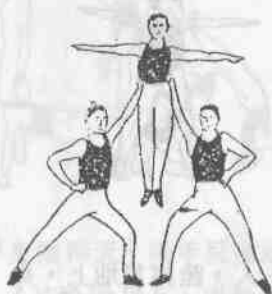


中間一人右膝高跪，兩手抱住左右二人腰部，左右二人內手互架肩上，外臂側平舉，外腿側斜下舉。



中立者兩臂側平舉，手執住兩側人之手，兩側者內膝高跪，外臂弧形向上舉，執住中立者之手，內臂屈，手執住中間人腰部。

第七十四圖 凱旋(二)： 第七十五圖 凱旋(三)： 第七十六圖 獅子鬥：

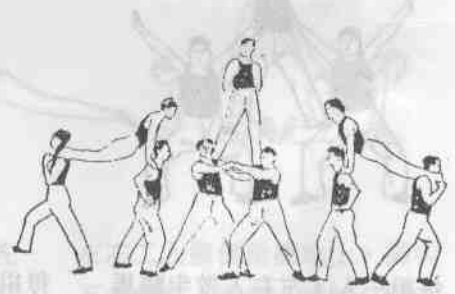


有力者於兩邊，身輕者於中間，兩邊者向內方側箭步，先做第六十六圖玉樓瓊宇(二)兩邊者內手執住其腰帶，將中間者提起，外手叉腰，中間者兩臂側平舉。



兩邊者相對，臂前舉搭肩，外腿做前箭步式，中間者跨立於二人肩上，兩手叉腰。
(一)兩邊人內脚退後一步下蹲，兩手向前搭肩，中間人兩手按在二人頭上。

- (二)中間人右脚踏上右面人肩上。
- (三)中間人左脚踏上右面人肩上。
- (四)兩邊人立起做前箭步。
- (五)中間人立直，兩手叉腰。



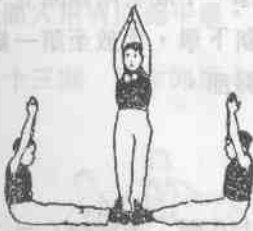
此圖為五十一圖聯合第七十五圖組成，如果每人姿勢做得好，則很美觀。

第七十七圖 蝎子頭：



每組三人，身高有立者立於中間，併腿直立，兩手鈎住左右人外側腰部，兩臂展至斜下舉部位，以助左右人盡量向外側彎，左右二人身材須相等，兩腿開立，內腳靠緊中間人腳邊，外腳用脚尖支地，兩臂作弧形側上舉，上體盡力向外側彎。

第八十圖 中山精神(一)：



每三人為一組，身高者於中間，兩臂上舉合掌，併足直立，左右二人側坐兩臂上舉合掌，兩腳底抵住中間者之腳踝。

(一)中間人蹲撐，左右人向外側橫行一步轉向中間人，亦蹲撐。

(二)左右人坐下，兩腿伸直。

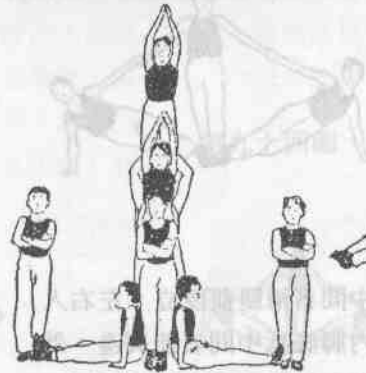
(三)中間人起立，兩臂由上舉合掌，左右人坐直，兩臂亦上舉合掌。

第七十八圖 秋色滿籬(一)：



此圖七人組織，中間者做上第七十七圖蝎子頭式，兩旁與中間四人做弧形舉臂，體側彎，單膝高跪。

第八十一圖 中山精神(二)：



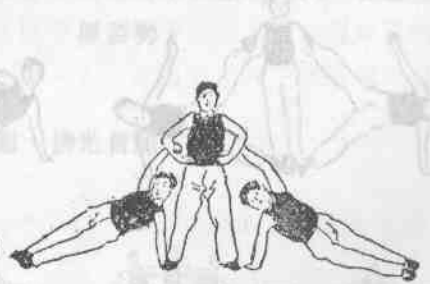
每八人為一組，選一身高有力者，做中間後面最基層，身材相等而有力之二人，做左右坐撐者，身輕者二人，一做中間第二人，一做立於基底人肩之上人，一人做中間人，均組臂直立。

第七十九圖 秋色滿籬(二)：



每組六人，中間一人弧形舉臂開立，一人弧形舉臂盤坐，兩旁各二人，做弧形舉臂，體側彎，脚尖側點地。

第八十二圖 慈菇葉：



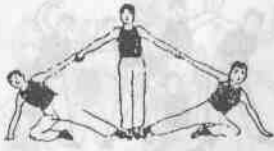
三人為一組，中間者兩叉腰開立，左右內手各側撐，外手鈎住中間人小臂。

(一)中間者開立，左右人向外側踏出一大步坐下。

(二)左右人內手撐，近中間者腳邊地上，同時兩腿齊向外側伸出，中間者兩手叉腰。

(三)左右人外手鈎住中間者叉腰之手，身挺直。

第八十三圖 引醒睡獅：



中間者兩手拉住左右人內手，併腿直立，左右人外腿屈膝跪撐，內手拉住中間者，外手撐於地上。
(註)中間者亦可改做開足立。

第八十四圖 匹練橫拖：



每組五人，較第八十三圖引醒睡獅左右增多二人，做兩腿向內伸直，抵住第二組左右人外腿，同時外臂側撐。

第八十五圖 健康門：



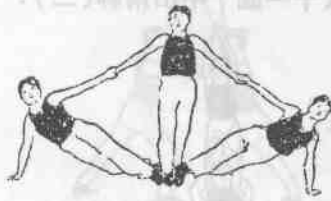
每組五人，中等身材一人做中間者，身材高者二人做第一組左右人，立於中間者旁邊一步距離，外腿屈膝踏於第二組左右人內肩上，外手叉於膝蓋上，內手互握，橫牽於中間人之頭上成門式，身材矮小二人做第二組左右人，離開第一組左右人旁一步之距離，內膝盤坐地上，外腿向外側伸，內臂側斜下舉，手叉在第一組左右人之內腿膝部，中間者兩腿開立，兩臂側斜下舉，手放至第一組左右人臀部。

第八十六圖 獨挽狂瀾：



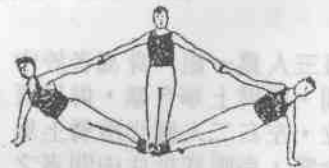
每組三人，左右人大字形側撐，脚尖鉤住中間者大臂，中間者併腳立，兩臂側斜下舉，手執住左右人舉起之小腿。

第八十七圖 童軍徽(一)：



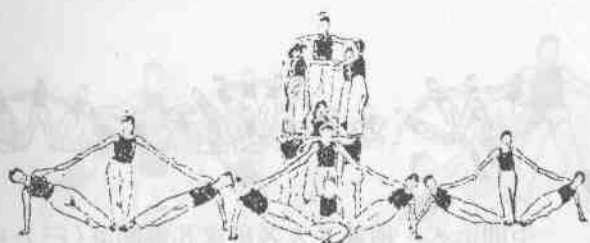
中間者兩腿前後立，左右人內腳底抵中間者前腳邊，外腳底抵住中間者後腳腳邊，中間者兩手握住左右人手腕部。

第八十八圖 童軍徽(二)：



此圖較第八十七圖難，因為中間者併足立，左右人亦為併腳抵住中間者之腳邊。

第八十九圖 虎邱之塔：



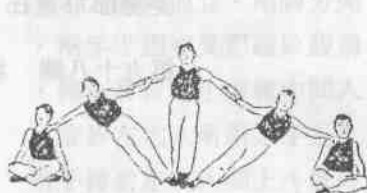
此圖二十人組成，前面九人，組成第八十七圖童軍徽（一）三組，中間一組前面坐一人，遮住三人脚，後面十人分做五組，立於肩上，堆疊成功一座塔形，擇身材最高之一組，立於中央，四組立於肩上，下面人臂側舉互握手腕，環成圓形。

第九十圖 燈塔：

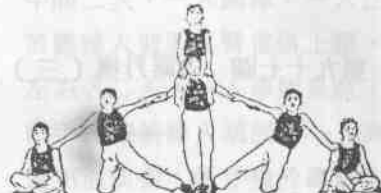


此圖前面三人與第八十八圖童軍徽（一）式樣相彷彿，不過中間者雙膝高跪，在中間跪者之後面，有前後直立二人，上面人兩臂向側平舉。

第九十一圖 孔雀開屏（一）： 第九十二圖 孔雀開屏（二）：



此圖中間三人與第八十八圖童軍徽（一）相同，兩邊再增加左右二人，做盤坐撐姿勢。



中間三個人組成第八十三圖引醒睡獅，中間者肩膀上坐一個人，兩邊增加左右二人，做盤坐撐姿勢。

第九十三圖 孔雀開屏（三）：



照此圖，左右加上第八十七圖之式樣，成此圖，倘若中間人兩手與左右兩人握着一木環，那末組成此圖則更加容易。這幾種圖如果表演者在舞台上，用燈光照着，裝成偶像樣則為美觀。

第九十四圖 佛光普照：



中間者兩臂力要大，倒下須在同一之時間，撐地之手臂，要用勁支持，身體應挺直，本圖是第八十七圖與第九十三圖聯合組成。

第九十五圖 白露丹楓（一）：



以第八十四圖匹鍊橫拖，加上左右二人，兩邊側撐二人，改做側坐撐，即成此圖。

第九十七圖 白露丹楓（三）：



每組八人，五人組成孔雀開屏（三），一人坐於中間者肩上，二人於兩邊側坐撐，內肩承於左右人之外手撐住，兩組相接處做一塔式者一人，坐肩者二人，臂側平舉。

第九十九圖 曲欄生風：



每組四人，中間二人，其兩臂側平舉分腿一字式坐於地上，一人兩臂側平舉，開立於坐地者背後，左右人內腳抵於坐地者頸項，外足靠於坐地者腳邊，內手攜住直立者兩手，外手攜住坐地者兩手，上體向外側傾出。

（註）如沒有做分腿一字式坐地者可改做盤坐，或雙膝跪地。

第九十六圖 白露丹楓（二）：



中間七人，兩邊五人各組成孔雀開屏（三），中間者兩腳開立（較併立為易），當中三人盤坐，如擬移二人盤坐兩邊中間人之跨前，中間人開立之姿勢即可遮住。

第九十八圖 城樓（一）：



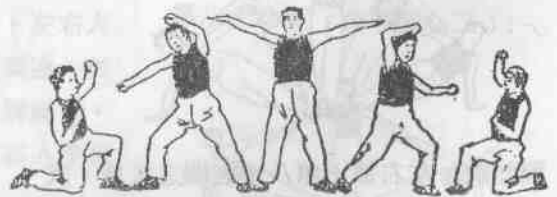
（一）中間人跪撐，兩邊人盤坐撐。

（二）中上人立於跪撐人背上，攜住左右人內手，左右人內腳靠近跪撐人之手，外腳向外做弓式，外手撐於盤坐人之內肩上。

（三）左右人，外腳收到跪撐人腳邊。

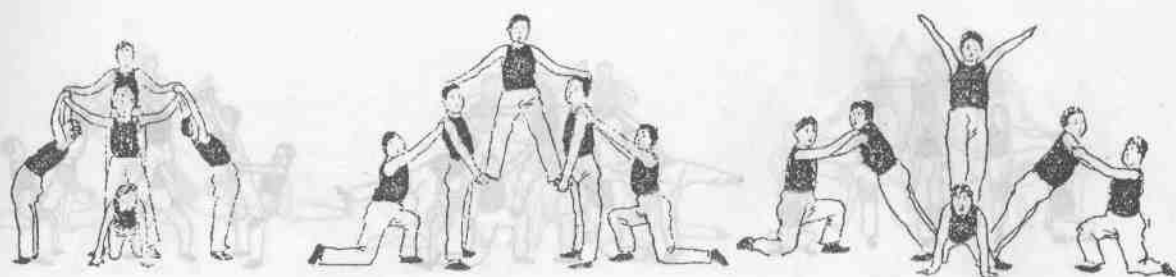
（註）圖中左右人身體要挺直。

第一〇〇圖 和平之神：



每組五人，中間人兩臂側斜上舉開足立，左右人內腳靠近中間人之腳邊，外腿側箭步，內臂拳護頭，外臂拳伸作擊人勢，最外之左右人，外膝單高跪，內臂拳護頭，外臂拳屈在胸前作避敵擊狀。

第一〇一圖 皇 冠： 第一〇二圖 古利巍峨： 第一〇三圖 自由神像(一)：



此圖脫胎於第六十九圖斜陽塔影，惟中間二人臂側平舉，手互握住，兩邊加左右二人，面向外，開足立，上體後彎，兩臂上舉，手執住中間二人之手，以維持體後彎之勢。

左右人面對而立，兩腳分開，兩手十指交叉組握於腹前，擇一身材輕小者做中間人，立於左右人所組之手上，兩手撐於左右人頭上，最外之左右人於左右人背後，做單膝高跪，兩臂前斜上舉，手攔於前者肩上。

中間二人，一人跪撐，一人立於跪撐人背上，臂側斜上舉，左右各二人，一人單膝高跪，兩手托住俯撐人肩部，一人身體挺直前俯，兩手撐於高跪人肩上。

又法——第二左右人外腳向外側做箭步，外手叉於膝上，內手上舉，攜住中間人之手。

第一〇四圖 自由神像(二)：

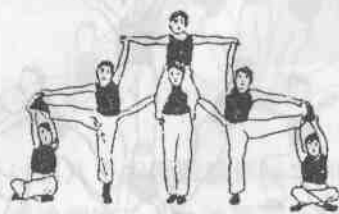
第一〇五圖 節孝坊(一)：



中間二人，一人坐於肩上，臂側斜下舉，手攜住左右人之手，中間者兩手叉腰開立，左右各二人，一人單膝高跪，兩手托住左右人背部，一人兩手攜住坐肩人手，兩腳尖抵住中間者腳邊，身體挺直後仰。

中間二人，一人坐肩，一人開立，左右人內腳向內側斜下舉，手握住中立者之手，同時兩臂側斜上舉，內手攜住坐肩者之手，外手攜住最外邊左右人手，最外邊之左右人外腳向外側斜下舉上體向內側彎，內手叉在左右人外腿旁，外臂上舉，手握住左右人外手。

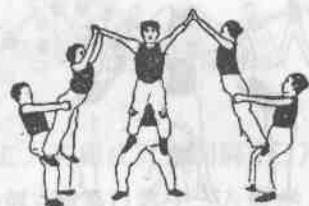
第一〇六圖 節孝坊(二)： 第一〇七圖 柳烟花霧： 第一〇八圖 無樑殿：〇一節



立人一，架兩人一，人二中間
中間二人，一人兩臂側平舉坐
肩直立，左右人外腳向外側平
舉，內臂上舉，手攜住坐肩
者之手，外手攀住外腳脚尖，
最外之左右人盤坐兩邊，
兩臂上舉，手托住左右人之
外腳脚跟，中間直立者兩手
貼於左右人腰間。



中間三人做第六十四圖噴水
石像，左右人上體向內屈，
外腳向外側平舉，內手按於
左右高跪者內肩上，外手上
舉攜住坐肩者之手，臂挺直
，左右高跪者外手叉住左右
人之腰部。

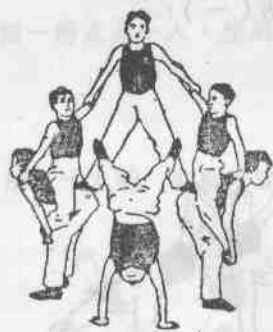


下面中立者做騎馬式，上面站
立者背向立於其腿上，臂側斜
上舉，兩手握住左右之人，下
面待上面人立妥，兩手抱住兩
腿，上體略向後仰，膝略伸直
，即變做半騎馬式，兩臂挺直
，上面人站立者上體向前傾，
互相支持（左右二人身材高矮
應相等，惟中間二人比較高）。

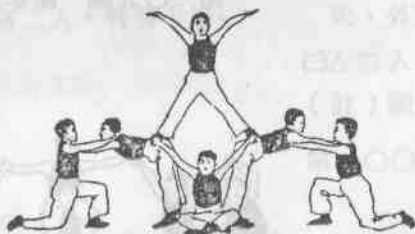
第一〇九圖 小亭：

第一一〇圖 一葉扁舟：

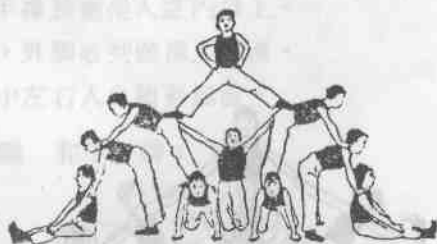
第一一一圖 前侶峯：



下面兩人，膝略屈做半騎馬
式，上體向前平屈，臀部凸
起，握於坐背人之腳踝，倒
立者應保護中立者登妥後，
向前做倒立（下面人面前可
再增加單膝高跪一人，兩手
撐住下面人之肩部如下一圖
）。



二人相距一步，背對開立，
上體前屈俯撐於單膝高跪者
肩上，中間跨立者立於屈體
俯撐者之臀部（中立者由盤
坐人保護登上）。



二人跪伏撐，背上立一人，兩
端各一人伸腿直膝，兩手按膝
上，左右人立其間，兩腳開立
，上體前屈俯撐於坐者肩上，
立於跪伏撐背上者，上體前屈
，俯撐開立屈體俯撐肩上，中
間一人，跨立於屈體俯撐者臀
部上（由中間高跪者保護上去
）。

第一一二圖 蝙蝠：



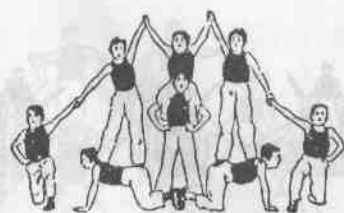
二人面對俯撐，一人立之於其二人肩上，倒立者二人之手，撐於俯撐者膝旁做倒立式，兩端者各一人伸腿直膝坐（先須保護倒立者，其面前可增加倒立一人，由坐者兩臂上舉保護之）。

第一一三圖 岩石臥雲：



此圖七人組成，中間三人做第六十九圖斜陽塔影。左右二人，一腿側伸一腿盤坐於跪撐者之兩旁一步之地，身材輕小二人，一腳踏於中間開立者腿上，一腳踏於盤坐撐內肩上，內手攜住上立者之手向側斜上舉，外手叉腰，中間開立者，兩手扶住兩邊人腰部。

第一一四圖 曉風殘月：



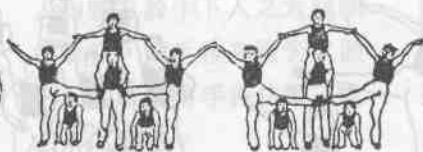
每組八人，二人向側跪撐，腳底互觸，左右人開立於跪撐者背上，最外之左右人單膝高跪，中間最矮者一人坐於最高者肩上，同時兩手攜住左右人內手，向側斜上舉，左右人外手攜住左右單膝高跪者之內手並側斜下舉，左右單膝高跪者內手側斜上舉，外手叉腰（中間坐肩上者，可改立於肩上）。

第一一五圖 北極閣：



中間坐肩直立二人，左右各一人內腳側平舉，由中立者執住，內手側斜上舉，由坐肩者攜住，外手側斜上舉，保護左右人倒立。

第一一六圖 二老亭：



合上圖式樣兩組，便成此圖。兩端倒立二人，改做跪撐於左右人之內腿。

第一一七圖 星形：

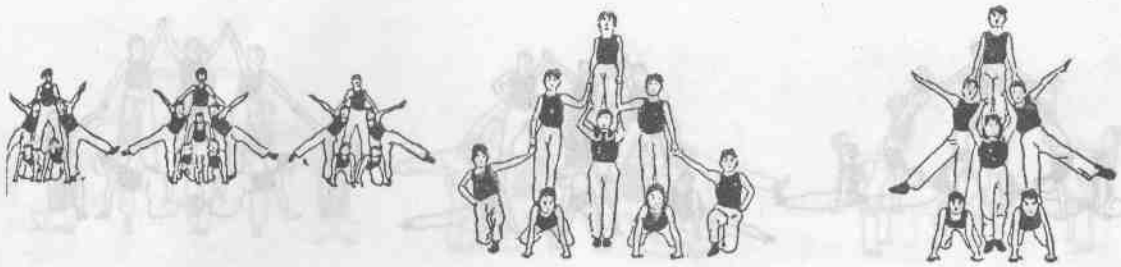


每組五人。二人跪撐，一人跨立於跪撐背上，兩手攀住左右二人臂部，左右二人內腳立於跪撐者外臂後面，膝蓋靠於跪撐者脇間，外腳向側斜下舉，體向內屈，外臂側斜上舉，內手叉於跨立者膝髁部（下一圖衆星爭輝，即本圖三組組成，共十六人，中央一組多一人，兩手撐於跪撐之肩上）。

第一一八圖 衆星爭輝：

第一一九圖 玉宇坊：

第一二〇圖 崑崙山脈：



此圖係上一圖三組組成，中間一組多一人，彎體俯撐姿勢（中上人兩手，可改做上舉合掌）。

中間二人一人立肩直立，兩旁三人，二人直立於跪伏撐者背上，一人單膝高跪，立肩者兩臂下垂，兩旁者內臂側上直屈，外臂下垂，攏住單膝高跪者之手（兩端可再添向外側坐撐各一人，內手攜單膝跪之外手，兩邊向左右展開至攜手之臂伸直為度）。

此種式，每組六名，形式很美觀，練習也不難，多分幾組，排成一排，或組成圓圈，皆宜演出（立肩者兩臂，或改做上舉合掌）。

第一二一圖 萬笏朝天：

第一二二圖 寶帶橋（一）：

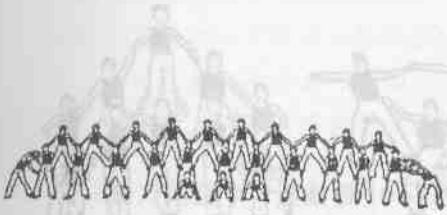


此圖與上一圖相同，兩旁增加單膝高跪撲腿各一人，內手托住立於跪伏撐背上者之外脚，外手側斜上舉。

全體人員分做兩橫排，身高有力者，立於前排，身材輕小者，立於後排。

- (一) 前排人做半騎馬式，後排人左腳踏上前排人右腿上，兩手撐於肩上，同時前排人右臂挽住後排人之右小腿，手托住脚底。
- (二) 後排人右腳踏上前排人左腿上，同時前排人左臂挽住後排人右小腿，手托住脚底。
- (三) 後排人腿部靠於前排人肩前，身體伸直，兩臂組屈，前排人兩膝挺直，兩端人外手叉腰。

第一二三圖 寶帶橋(二)： 第一二四圖 城堞(一)： 第一二五圖 城堞(二)：



此圖和上圖相同，後排人，兩手撐於前排人頭上，兩端人兩臂上舉體側彎，中間三人胯下，各增加跪撐一人。

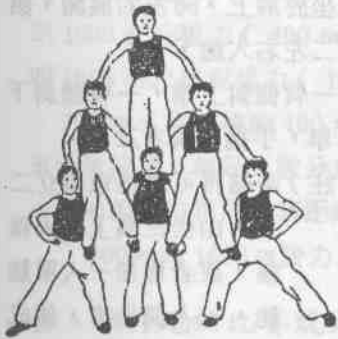


此圖較上一圖增加其坐於肩之上三人，兩臂向側斜上舉，攜住後排人之手。



此圖和上一圖相同，不過坐於肩之上之人，改做立於肩上。

第一二六圖 大牌樓(一)：

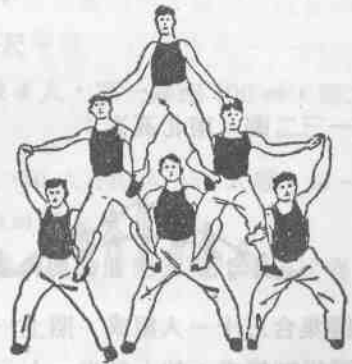


(一)中上人一脚踏上中下人之肩胛，第二左右人做半騎馬式，第一左右人外腳踏於第二左右人之內大腿關節所在，第二左右人用內手托住他之腳底。

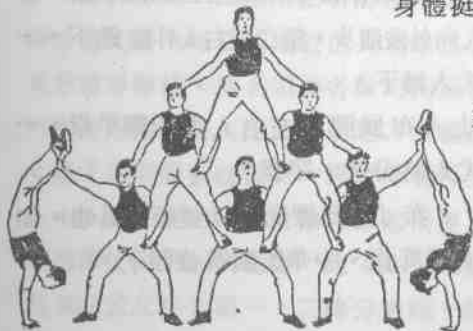
(二)中上人登居肩上，第一左右人內腳立於中下人之大腿關節所在，兩手按在兩旁人頭上，中下人兩手托住第一左右人之腳底。

(三)第二左右人外腳伸直，變做向內側箭步，外手叉腰，第一左右人與中下人膝均伸直，身體挺直。

第一二七圖 大牌樓(二)：



在繁雜之疊羅漢中，把這一圖樣式加入中間，最為適宜。



第一二八圖 大牌樓(三)：

此圖與上兩圖差不多，並且因之可以知道疊羅漢之變化，其實疊羅漢之變化，是無窮盡。

