

形功法理論問題

初級

1. 形在武術中的定義是怎樣？以身體部份來說，形可以分為幾多類？
2. 法在武術中的定義是怎樣？以身體部份來說，法可以分為幾多類？
3. 功在武術中的定義是怎樣？功可以分為幾多類？試舉例。
4. 手形可分為那幾類？試舉出五個手形的例子，並作出示範。
5. 試舉出四個拳形的例子，並作出示範。
6. 試舉出四個掌形的例子，並作出示範。
7. 步形可分為那七類？試舉出五個步形的例子，並作出示範。
8. 身形指身體那五部份的型態？身形可分為那兩類？並作出示範。
9. 雙飛腿、單飛腿、旋風腿等動作是歸納於「形功法」那一類？並解釋說明。
10. 練習基本功的目的是什麼？試舉出兩個基本功的例子，並說明其練習目的。
11. 為什麼眼只被歸入法，而不歸入形或功？眼法在武術上有什麼作用？
12. 形與法在定義上有何分別？分類上有什麼相同及不同的地方？
13. 試解釋及指出兩種步形在防守上的要求，並作出示範。

形功法理論問題

中級

1. 何以行拳（套路練習）也是一種功力的練習？
2. 拳諺「步大不靈、步小不穩」，若從形和法去理解，應如何解釋這個拳諺？
3. 拳諺「拳打千篇、身法自然」，若從形、法、功去理解，應如何解釋？
4. 拳諺「眼到手到」，若從形、法、功去理解，應如何解釋？
5. 百把功、石鎖功、鐵沙掌是否基本功？原因是什麼？試取其中兩個例子加以說明。
6. 試講出功的定義及以兩個具體例子解釋功與形之間的關係。
7. 試講出功的定義及以兩個具體例子解釋功與法之間的關係。
8. 試以三種步形間的轉換來說明下盤攻防法門。
9. 試用三個不同的爪法例子，示範及說明該手法的攻防作用。
10. 試用三個不同的掌法例子，示範及說明該手法的攻防作用。
11. 試用三個不同的拳法例子，示範及說明該手法的攻防作用。
12. 身法是主要移動身體那三個部份？試逐一作出說明及示範。
13. 試用三種不同的身法例子，示範及說明該身法的攻防作用。
14. 步形與步法在定義上有什麼分別？試舉出兩個例子說明步形和步法之間的關係。

15. 手形與手法在定義上有什麼分別？試舉出兩個例子說明手形和手法之間的關係。
16. 爪形與爪法在定義上有什麼分別？試舉兩個例子加以說明爪形與爪法之間的關係。
17. 掌形與掌法在定義上有什麼分別？試舉兩個例子加以說明掌形與掌法之間的關係。
18. 拳形與拳法有什麼分別？試舉兩個例子加以說明拳形與拳法之間的關係。

形功法理論問題

高級

1. 試說明形、功、法與門派的關係。
2. 講出你對形功法的理解及體會。
3. 試講出拳套的練習，與形、功和法之間的關係。
4. 試解釋什麼叫做「練拳不練功，到老一場空」，並舉出兩個例子詳細講解。
5. 試解釋什麼叫做「練功不練拳，尤如無櫓船」，並舉出兩個例子詳細講解。
6. 拳諺「先動根、後動梢」，若從形、法、功去理解，並以手(或腳)為例，應如何解釋？

應考兵器之相關題目

短器械（刀劍）

1. 劍在握法上，有甚麼要求，而劍穗有甚麼作用？
2. 刀在握法上，有甚麼要求，而刀袍有甚麼作用？
3. 前過頭、後過腦是那種器械的法門，運動時有什麼重點要做到？
4. 「劍走青、刀走黑」此拳諺，試闡釋之,與形法功那個有關？
5. 劍與刀在形格上主要分別是甚麼？因此而導致主要法門的分別是甚麼？
6. 在技法上，劍與刀的主要分別是甚麼？試舉二例以說明。
7. 在劍法上，首重劍身那部份的運用？
8. 在劍法上，挑劍與撩劍，削劍與劈劍有何分別？
9. 單刀(或劍) 的基本主要法門是甚麼？試舉四例以說明。
10. 在技法上，單刀與雙刀有何異同的地方？試各舉二例以說明。
11. 「單刀看手，雙刀看走」此拳諺，試闡釋之，與形法功那個有關？
12. 「劍無裏腦、勾不入胛」若從形、法、功去理解，應如何解釋？
13. 「長兵貴短用、短兵貴長用」的意思是什麼？

應考兵器之相關題目

長器械（槍棍）

1. 槍(或棍)在握法上，有甚麼要求？
2. 棍或槍的基本主要法門是甚麼？
3. 在技法上，棍與槍有何共同的地方？試舉四例以說明。
4. 「棍打一片，槍扎一線」的拳諺，試闡釋這個拳諺與形法功那個有關？
5. 槍纓的功用為何？
6. 何以槍身多以白臘杆為材料？並簡單解釋槍的規格。
7. 棒、棍、杆三者有何區別？
8. 單頭棍與雙頭棍在形法上有何異同的地方？試各舉四例以說明。
9. 何以棍身使有不同的材料？並簡單解釋不同的材料的作用。

大刀

1. 大刀的握法要求及在法門上要留意什麼？
2. 春秋大刀的月牙有什麼攻防作用？
3. 大刀與單刀在法門上有什麼異同？

軟器械

4. 軟鞭可分為幾大類？
5. 軟鞭的主要法門是什麼？

其他器械

6. 簡單解釋器械的不同應用部位？

7. 器械的主要法門是什麼？

太極拳（楊式及吳式）-高級

1. 講一講〔報考的拳術套路〕與太極十三勢在演練上有什麼主要分別？
2. 講一講〔報考的拳術套路〕的創始過程及其特色
3. 講一講〔報考的拳術套路〕如何豐富了楊式太極拳的技法。
4. 「太極拳十要」舉其中四要 講解屬於形、法、功那類？
5. 「十三勢」 如何依據形、法、功去進行分類？
6. 請以太極十三勢中的拳招為例，講解那三招式表現了「採/捌/靠/按」
(選其中一個來問)？

太極拳（楊式及吳式）-高級

短器械（刀劍）

1. 劍在握法上，有甚麼要求，而劍穗有甚麼作用？
2. 刀在握法上，有甚麼要求，而刀袍有甚麼作用？
3. 「劍走青、刀走黑」此拳諺，試闡釋之，與形法功那個有關？
4. 劍與刀在形格上主要分別是甚麼？因此而導致主要法門的分別是甚麼？
5. 在技法上，劍與刀的主要分別是甚麼？試舉二例以說明。
6. 在劍法上，首重劍身那部份的運用？
7. 在劍法上，挑劍與撩劍，削劍與劈劍有何分別？
8. 單刀(或劍)的基本主要法門是甚麼？試舉四例以說明。
9. 「劍無裏腦、勾不入胛」若從形、法、功去理解，應如何解釋？
10. 「長兵貴短用、短兵貴長用」的意思是什麼？
11. 太極劍又稱十三劍，指劍路中包含了十三種劍法。試簡述其中三種，並以套路中的招式說明之。
12. 太極刀又稱十三刀，指刀路中包含了十三種刀法。試簡述其中三種，並以套路中的招式說明之。

太極拳（楊式及吳式）-中級

1. 試說出太極拳中步法上的攻防技術。
2. 「三尖相對」的意思是什麼？是形、法還是功的要求？
3. 楊澄甫《太極拳十要》中「含胸拔背」和「上下相隨」，哪一個是身形的要求、哪一個是身法的要求？
4. 楊澄甫《太極拳十要》中，哪些是論述「形」的要求？
5. 十三勢中那些屬於八法、那些屬於五門？試簡要說明其中二勢的技擊法門。
6. 請以太極十三勢中的拳招為例，解釋「採、捌」二勢及它們的應用模式？
7. 請以太極十三勢中的拳招為例，解釋「肘、靠」二勢及它們的應用模式？
8. 太極十三勢中有什麼腿法，它們如何與手法配合？
9. 拳式中的「蹬腿」、「分腿」和「擺蓮腿」有何不同？
10. 在太極拳中，有何種功力的練習，試舉例並加以說明。

東江龍形理論問題

中級

1. 龍形何解？
2. 龍手形如何？
3. 試舉例來解釋龍形拳之手形？
4. 龍形步形如何？
5. 龍形七字訣，屬於身形身法那一類？
6. 吞吐浮沉圓扁伏，屬於形功法那類？試舉二例說明。
7. 圓扁伏屬於身形或身法？試舉二例以說明。
8. 吞吐浮沉屬於身法或身形？試舉二例以說明。
9. 龍形主要法門之要求，試舉三例以說明。
10. 龍形有幾類步法，試舉二例。
11. 龍形拳有稱散手七式，那七式？
12. 龍形派不同階段，如〔基礎階段，初級階段、中級階段、高級階段〕以那套拳路為重點拳種。
13. 獼摩化臘劈，是龍形手法或勁法？
14. 手法五字訣之劈字訣何解？
15. 龍形何謂外五勁？

高級

1. 龍形派〔十六動、三通過橋、龍形摩橋、毒蛇吐氣〕拳法內容練習重點是什麼？
2. 試舉二例說明，有助龍形學員練習功法。
3. 何謂外五形？〔身手腰腿步〕
4. 何謂內五形？〔心神意氣勁〕
5. 龍形何謂內四勁？
6. 龍形三星獼手對練屬於形功法那一類？
7. 臘手與鎖手使用上有甚麼關連及異同？
8. 獼摩與化臘同為龍形拳之防守法門，試述兩者異同？
9. 進打中、退打肢何解？試舉二例說明。
10. 進步疾如風，退步如浮雲，落馬如鐵躉何解？舉二例說明。
11. 何謂落地五點金及有何作用？
12. 為何肘要角、膝要曲、腕要鬆？
13. 為何氣要沉、膊要落、肘要墜？

傅式八卦

中級

1. 何謂三空，它們屬形功法那一類？
2. 何謂四墜，它們屬形功法那一類？
3. 八卦掌有那幾個主要支派？不同八卦支派的共同特色是什麼？
4. 傅式八卦創始人是誰及此家八卦的特式是甚麼？
5. 八卦的基本功法走圈，走的是什麼步？主要練習什麼？
6. 八卦掌的掌形是怎樣的？與少林拳有什麼分別？
7. 「八卦旋風刀」與一般別家的刀法比較有什麼特色？
8. 八卦技法主要有幾多？試舉二法並簡要解釋。

高級

1. 八卦的要訣有所謂「走圈練步，扣擺穿翻」，請你從八卦掌套路中解釋一下“扣擺穿翻”這要訣。
2. 八卦的要訣有所謂「回身似猴，換步鷹翻」，請你從八卦掌套路中解釋一下這要訣。
3. 八卦九要，試舉其中三要？並簡要解釋。
4. 「飛龍劍」與一般別家的劍法比較有什麼特色？
5. 試解說一下八卦掌中包含的擒拿及反擒拿技法。

鷹爪翻子理論問題

中級

1. 鷹爪的手形如何，請簡要解釋並示範？
2. 爪法的主要功能如何，試舉二例說明。
3. 鷹爪的步形與一般少林拳術的分別之處，試舉二例說明。
4. 扭馬，蓋步和偷步屬於步形還是步法，它們有什麼分別？
5. 盤腿，偷步和叉步在步形上有什麼分別？
6. 分筋錯骨是屬於手法還是手形？閃展騰挪是屬於身形還是身法？
7. 試舉二種鷹爪的手法並加以說明。
8. 試舉二個鷹爪拳術的練功法門，並解釋其要點。
9. 試舉二種鷹爪的腿法並加以說明。
10. 試說出鷹爪翻子拳術的身形和身法要求。
11. 試從〔報考的套路〕中選二個招式來說明鷹爪手法的特色。

高級

1. 鷹爪翻子拳術的「鷹爪」及「翻子」各自的特色是什麼？
2. 何謂七勁？ 並扼要簡釋其中四勁。
3. 鷹爪手法繁多，請說明以下三種手法的要點及分別。（從下挑三個）

拳	: 冲拳	截拳	揮拳	栽拳	抽拳	摔拳	崩拳	翻拳
	鑽拳	劈捶	統捶	貫捶	臍捶	撩捶		
掌	: 崩掌	推掌	亮掌	蓋掌	插掌			
	切掌	壓掌	挑掌	劈掌	撩陰掌			
爪	: 刁手	挑爪	內擒	外擒	仰刁			
	捋爪	纏肘	雙擄					
肘	: 靠肘	膀靠	壓肘					
4. 試從鷹爪的槍術解釋「拳兵相接」這句說話的意思。
5. 試從鷹爪拳術中選一套「手法拳」及一套「身法拳」，說明他們要求上的分別。
6. 請說出你對其中一套你所選的拳術套路的理解。

滄洲/北少林理論問題

中級

1. 扭馬，蓋步和偷步屬於步形還是步法，它們有什麼分別？
2. 盤腿，偷步和叉步在步形上有什麼分別？
3. 少林的身形和身法要求。
4. 滄洲少林拳術內裡包含不同拳種，試舉其中三種。
5. 少林五戰拳中，試說出其中二套拳並簡述其拳法特點。
6. 試舉二種少林拳的腿法並加以說明其攻擊及用力部位。
7. 試說說那類身形的人較適合練習八極拳，那類較適合練猴拳。

高級

8. 滄洲少林拳術內裡包含不同拳種，試舉其中三種，並略述這些拳種的特式。
9. 所報考的套路屬於何種拳種？並略述這些拳種的特式。
10. 請說出八極與劈掛兩種拳術的關係？它們為什麼可以互補不足？
11. 請說出你對其中一套你所選的拳術套路的理解。
12. 試從少林的器械中解釋「拳兵相接」這句說話的意思。
13. 試以不同少林門派的要求為例，說說你對「同門較技論身形」這句說話的看法。
14. 你同意「南拳北腿」這句說話嗎？請說說你的看法。

洪拳理論問題

中級

1. 洪拳主要步形是什麼？
2. 何謂「四平大馬」？
3. 扭馬、偷步和騏驎步屬於步形還是步法，它們有什麼分別？
4. 在步形轉變上，應如何移動雙腳，試從套路中舉二例解釋？
5. 說出洪拳十二支橋？
6. 洪拳十二支橋是講述形或是法？
7. 試舉二種洪家的手法並加以說明。
8. 試舉二個洪家拳術的練功法門。
9. 何謂十形？

高級

1. 你同意「南拳北腿」這句說話嗎？請說說你的看法。
2. 試以「龍、蛇、虎、豹、鶴」之其中兩形，講解如何化其意於技擊中？
3. 十虎爪的技擊要點？
4. 十毒所表達的技擊意念為什麼？
5. 五行所表達的技擊意念為什麼？

山東螳螂理論問題

中級

1. 螳螂拳主要步形是什麼？
2. 「十二字」訣為螳螂拳主要有手法，請指出全部並就其中三訣加以解釋。
3. 試列舉三例講解螳螂之步法的應用。
4. 螳螂拳有什麼功法練習？試舉三例。
5. 刁手為螳螂拳中重要手形，可否舉出三種不同的刁手手法應用？
6. 試列舉三例講解螳螂之拳捶法門的應用。
7. 試列舉三例講解螳螂之肘法的應用。
8. 試列舉三例講解螳螂之腿法的應用。
9. 試列舉三例講解螳螂之掌法的應用。

—

高級

10. 螳螂拳自創始以來，在長期傳習中形成了那些派別，它們的共同特色是什麼？
11. 七星螳螂和梅花螳螂中的七星和梅花分別有何解釋？
12. 試解釋「八打、八不打」的分別。並每樣各舉二例。
13. 「八打」，雖非致命處，但足使人傷殘，切勿輕試。「八打」即是？
14. 「八不打」，屬致命處，如非危及生命，切勿使用。「八不打」即是？
15. 試從「八剛、十二柔」列舉三例來說明的螳螂應敵之策略。
16. 螳螂拳乃集十八家門派之所長而成，試說出其中三家並以拳套中的技法為例子說明之。

詠春理論問題

中級

1. 詠春有幾類手法,試舉二例並簡要說明。
2. 詠春有幾類步法,試舉二例並簡要說明。
3. 試解釋「二字掛羊馬」的特色及它在詠春練習中的重要性。
4. 試舉二例,有助詠春學員練習功法。
5. 攤手、標指在應用上有甚麼異同?
6. 膀手、攤手同為詠春之防守法門,試述兩者的異同?
7. 為何詠春強調要守中線?
8. 擷手屬於形、功、法那方面的練習,為什麼?
9. 詠春三套拳法的重點分別是什麼?
10. 詠春「二十字訣」中,試在尋橋(或標指)中舉出最少二訣並簡要說明?
11. 試舉二例講解詠春腳法的應用,並作簡單示範?

高級

1. 詠春的身法與步法如何配合來強化防守?
2. 講解如何做到「手如盤蛇陣」。
3. 「發腿不露形」何解?
4. 「內簾必爭、曲手留中」何解?
5. 詠春有那幾種黏手練習?黏手時有什麼是需要注意的?
6. 詠春的木人樁法練習中,對手和步法上的重點要求是什麼?
7. 詠春的木人樁法中表達了什麼腿法?