

武藝時報

中華民國二十六年十月一日

本報地址：上海南京路
電話：二二二二
零售每份五分
廣告費另議



本報宗旨：報導武藝界之動態，促進武藝界之團結，提高武藝界之地位，服務武藝界之需要。

時間을浪費말고

勤勉한 일꾼이 되라

民衆院議長 郭 倫 勸



時局之變遷，國家之興衰，皆繫於國民之勤惰。吾人今日處此艱難之時期，尤應發奮圖強，努力奮鬥。凡我國民，務請各盡其力，共襄盛舉，庶幾國家民族，得以生存發展。此為吾人之共同責任，亦為吾人之共同使命。望諸君共勉之。

鐵道開設六十一週年 紀念體育大會盛了

紀念體育大會盛了

為慶祝我國鐵道開設六十一週年紀念，並提倡國民體育，特於十月一日在滬舉行紀念體育大會。是日參加者極為踴躍，場面熱烈。大會由鐵道部主辦，各界人士踴躍參加。大會內容豐富，包括田徑、球類、體操等各項比賽。大會不僅增進了國民之體魄，亦加強了國民之團結。大會之成功，實為我國體育事業之一大進步。

大會開幕式由鐵道部部長主持，各界人士踴躍參加。大會期間，各項比賽競爭激烈，成績優異。大會之成功，實為我國體育事業之一大進步。大會之成功，實為我國體育事業之一大進步。



大會之成功，實為我國體育事業之一大進步。大會之成功，實為我國體育事業之一大進步。大會之成功，實為我國體育事業之一大進步。

大會之成功，實為我國體育事業之一大進步。大會之成功，實為我國體育事業之一大進步。大會之成功，實為我國體育事業之一大進步。

大會之成功，實為我國體育事業之一大進步。大會之成功，實為我國體育事業之一大進步。大會之成功，實為我國體育事業之一大進步。

大會之成功，實為我國體育事業之一大進步。大會之成功，實為我國體育事業之一大進步。大會之成功，實為我國體育事業之一大進步。

一說

國民人可與國民爭權

國民人可與國民爭權。此為我國國民之權利，亦為我國國民之義務。國民人可與國民爭權，實為我國國民之進步。國民人可與國民爭權，實為我國國民之進步。國民人可與國民爭權，實為我國國民之進步。

國民人可與國民爭權。此為我國國民之權利，亦為我國國民之義務。國民人可與國民爭權，實為我國國民之進步。國民人可與國民爭權，實為我國國民之進步。國民人可與國民爭權，實為我國國民之進步。

國民人可與國民爭權。此為我國國民之權利，亦為我國國民之義務。國民人可與國民爭權，實為我國國民之進步。國民人可與國民爭權，實為我國國民之進步。國民人可與國民爭權，實為我國國民之進步。

國民人可與國民爭權。此為我國國民之權利，亦為我國國民之義務。國民人可與國民爭權，實為我國國民之進步。國民人可與國民爭權，實為我國國民之進步。國民人可與國民爭權，實為我國國民之進步。

손발 단련법

金 在 俊



손발 단련법은 태권도의 기본이 되는 것으로, 손발의 힘을 키우고 유연성을 높여주는 데 중요하다. 손발 단련법은 크게 손 단련법과 발 단련법으로 나뉘며, 각각의 단련법은 다음과 같다.

손 단련법

1. 손가락의 힘을 키우는 단련법
 손가락의 힘을 키우는 단련법은 손가락을 굽혀서 손바닥을 마주 보게 하고, 손가락 끝을 서로 맞닿게 하여 힘을 준다. 이 상태에서 손가락을 펴고 다시 굽히는 동작을 반복한다. 이 동작을 10회 반복한다.

2. 손목의 유연성을 높이는 단련법
 손목의 유연성을 높이는 단련법은 손목을 굽혀서 손가락을 손바닥 쪽으로 당겨주고, 손목을 펴고 다시 굽히는 동작을 반복한다. 이 동작을 10회 반복한다.

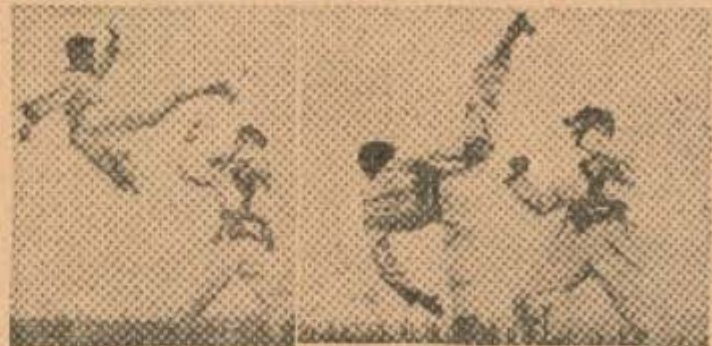
발 단련법

1. 발가락의 힘을 키우는 단련법
 발가락의 힘을 키우는 단련법은 발가락을 굽혀서 발바닥을 마주 보게 하고, 발가락 끝을 서로 맞닿게 하여 힘을 준다. 이 상태에서 발가락을 펴고 다시 굽히는 동작을 반복한다. 이 동작을 10회 반복한다.

2. 발목의 유연성을 높이는 단련법
 발목의 유연성을 높이는 단련법은 발목을 굽혀서 발가락을 발바닥 쪽으로 당겨주고, 발목을 펴고 다시 굽히는 동작을 반복한다. 이 동작을 10회 반복한다.

短棒의 연구

短棒의 연구



短棒은 태권도의 기본 무기로, 손발 단련과 함께 배우는 것이 중요하다. 단련법은 다음과 같다.

1. 단련의 자세
 단련할 때는 발을 어깨너비로 벌리고, 허리를 곧게 펴고, 손가락을 단련할 때와 마찬가지로 힘을 준다. 발 단련할 때는 발가락을 굽혀서 발바닥을 마주 보게 하고, 발가락 끝을 서로 맞닿게 하여 힘을 준다.

2. 단련의 동작
 단련의 동작은 손발 단련과 마찬가지로 반복적인 동작을 통해 이루어진다. 단련할 때는 손발 단련과 마찬가지로 힘을 주고, 단련을 마친 후에는 휴식을 취한다.



短棒의 단련법은 태권도의 기본이 되는 것으로, 손발 단련과 함께 배우는 것이 중요하다. 단련법은 다음과 같다.

1. 단련의 자세
 단련할 때는 발을 어깨너비로 벌리고, 허리를 곧게 펴고, 손가락을 단련할 때와 마찬가지로 힘을 준다. 발 단련할 때는 발가락을 굽혀서 발바닥을 마주 보게 하고, 발가락 끝을 서로 맞닿게 하여 힘을 준다.

2. 단련의 동작
 단련의 동작은 손발 단련과 마찬가지로 반복적인 동작을 통해 이루어진다. 단련할 때는 손발 단련과 마찬가지로 힘을 주고, 단련을 마친 후에는 휴식을 취한다.

당수도강의 (1)



당수도강의 (1)은 태권도의 기본 무기로, 손발 단련과 함께 배우는 것이 중요하다. 단련법은 다음과 같다.

1. 단련의 자세
 단련할 때는 발을 어깨너비로 벌리고, 허리를 곧게 펴고, 손가락을 단련할 때와 마찬가지로 힘을 준다. 발 단련할 때는 발가락을 굽혀서 발바닥을 마주 보게 하고, 발가락 끝을 서로 맞닿게 하여 힘을 준다.

2. 단련의 동작
 단련의 동작은 손발 단련과 마찬가지로 반복적인 동작을 통해 이루어진다. 단련할 때는 손발 단련과 마찬가지로 힘을 주고, 단련을 마친 후에는 휴식을 취한다.



당수도강의 (1)은 태권도의 기본 무기로, 손발 단련과 함께 배우는 것이 중요하다. 단련법은 다음과 같다.

1. 단련의 자세
 단련할 때는 발을 어깨너비로 벌리고, 허리를 곧게 펴고, 손가락을 단련할 때와 마찬가지로 힘을 준다. 발 단련할 때는 발가락을 굽혀서 발바닥을 마주 보게 하고, 발가락 끝을 서로 맞닿게 하여 힘을 준다.

2. 단련의 동작
 단련의 동작은 손발 단련과 마찬가지로 반복적인 동작을 통해 이루어진다. 단련할 때는 손발 단련과 마찬가지로 힘을 주고, 단련을 마친 후에는 휴식을 취한다.

公 示

大韓手技道會代表 武德館長

本會는 태권도의 보급과 발전을 위하여 노력하고 있으며, 회원들의 활동을 지원하고 있다. 본회의 규약과 운영 방침은 다음과 같다.

1. 본회의 목적
 태권도의 보급과 발전을 위하여 노력하고 있다.

2. 본회의 구성
 본회의는 대표, 부대표, 감사, 운영위원, 감사위원 등으로 구성된다.

3. 본회의의 권한
 본회의는 태권도의 보급과 발전을 위하여 필요한 사항을 결정할 수 있다.

4. 본회의의 의무
 본회의는 태권도의 보급과 발전을 위하여 노력할 의무가 있다.

원고모집공고

원고모집공고는 태권도의 보급과 발전을 위하여 노력하고 있으며, 회원들의 활동을 지원하고 있다. 본회의의 규약과 운영 방침은 다음과 같다.

1. 본회의의 목적
 태권도의 보급과 발전을 위하여 노력하고 있다.

2. 본회의의 구성
 본회의는 대표, 부대표, 감사, 운영위원, 감사위원 등으로 구성된다.

3. 본회의의 권한
 본회의는 태권도의 보급과 발전을 위하여 필요한 사항을 결정할 수 있다.

4. 본회의의 의무
 본회의는 태권도의 보급과 발전을 위하여 노력할 의무가 있다.



光明

光明是知識的火炬，是真理的燈塔。在黑暗的年代，它指引我們前進的方向。光明是希望的源泉，是奮鬥的力量。我們應該追求光明，擁護光明，為實現光明而不懈鬥爭。

詩 歌

落 葉
蕭 蕭 落 葉 舞 秋 風，
飄 飄 飛 舞 滿 天 空。
金 黃 的 葉 子 像 蝴 蝶，
在 陽 光 下 飛 舞 輕 盈。
它 們 告 別 了 枝 頭 的 家，
隨 風 飄 向 遠 方 的 鄉 鄉。
落 葉 落 下 了，
但 樹 木 的 根 深 植 在 地 下，
它 們 在 靜 靜 地 等 待，
等 待 春 天 的 到 來 和 綠 意 的 萌 發。

大 學 學 生 請 買 國 貨 標 本 貨

國貨是民族的命脈，是國家富強的基礎。大學生應具有愛國情懷，積極購買國貨，支持民族工業。請大家認準國貨標本貨，為振興實業貢獻力量。

野 球 紹 介 (1)

野 球 是 一 種 體 育 活 動，能 增 進 體 質，強 化 心 志。本 報 將 為 大 家 介 紹 野 球 的 基 本 知 識 和 技 術，希 望 廣 大 讀 者 能 夠 參 與 其 中，享 受 運 動 的 樂 趣。

商 標 注 冊 告 白

本 廠 所 生 產 之 商 標 註 冊 商 標，請 廣 大 消 費 者 認 準，以 免 誤 購 偽 冒 商 標 產 品。本 廠 商 標 註 冊 號 為 123456789，希 望 廣 大 消 費 者 認 準 商 標，保 護 自 身 利 益。

品 名	規 格	單 價	備 註
一 等 米	100斤	2.50	
二 等 米	100斤	2.20	
三 等 米	100斤	1.90	
四 等 米	100斤	1.60	
五 等 米	100斤	1.30	
六 等 米	100斤	1.00	
七 等 米	100斤	0.70	
八 等 米	100斤	0.40	
九 等 米	100斤	0.10	
十 等 米	100斤	0.05	

本 報 為 廣 告 登 載 處，希 望 廣 大 商 家 踴 躍 登 告，宣 傳 自 己 的 業 務。本 報 將 竭 力 為 廣 告 登 載 者 服 務，保 證 廣 告 效 果。