

<<沙国政武术经典套路>>

图书基本信息

书名：<<沙国政武术经典套路>>

13位ISBN编号：9787303139828

10位ISBN编号：7303139826

出版时间：2012-5

出版时间：北京师范大学出版社

作者：沙俊杰 等主编

页数：61

字数：95000

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<沙国政武术经典套路>>

### 内容概要

沙国政老先生武技至臻化境，对各门武功广闻博见，被武坛誉为“武术仓库”、“武术活字典”。由他创立的“沙氏武学”理论自成体系，内容丰富多彩、传播范围广泛、教学成果丰硕、康体效果特异，是云南省弥足珍贵的武术文化遗产。

对“沙氏武学”进行挖掘、整理、弘扬、传播，不仅具有较高的武学学术价值，而且具有较强的继承传统、弘扬国学、传播国术、促进人类自身体魄强健的现实价值。

沙俊杰、左文泉、陈丽华、吕世文主编的《沙国政武术经典套路(2)》收录了通背拳系列：葡萄满架六路总手、白猿通背两个经典套路供大家学练。

## <<沙国政武术经典套路>>

### 书籍目录

#### 第一章 通臂拳的基本手型

- 一、拳
- 二、掌

#### 第二章 葡萄满架六路总手

- 一、并步双按掌
- 二、三才式

##### 第一段

- 一、提膝抡挑掌
- 二、右戳脚
- 三、跨虎蹬山
- 四、右吊袋(右侧冲拳)
- 五、穿掌
- 六、指路
- 七、狸猫扑鼠
- 八、燕子钻云
- 九、撩阴掌
- 十、连珠炮
- 十一、冲天炮
- 十二、单风贯耳
- 十三、小连环

##### 第二段

- 十四、返劈山
- 十五、掳手炮
- 十六、当场递手
- 十七、提膝托掌
- 十八、鹞子窜林
- 十九、攥挑劈擂
- 二十、猿猴入洞

##### 第三段

- 二十一、猿猴出洞
- 二十二、右群捉
- 二十三、左硬劈山
- 二十四、抖翎
- 二十五、白猿托桃
- 二十六、三环迎面掌
- 二十七、飞虎拦路

##### 第四段

- 二十八、孤雁出群
- 二十九、靠山掌
- 三十、黄鹰探爪
- 三十一、四平炮

##### 第五段

- 三十二、叶底藏花
- 三十三、劈搂攥挑
- 三十四、错掌

## <<沙国政武术经典套路>>

- 三十五、猿猴蹬枝
- 三十六、十字飞球腿
- 三十七、点斗
- 三十八、败中取胜
- 三十九、二龙取水

### 第六段

- 四十、握手劈山
- 四十一、闭门炮
- 四十二、摩眉横
- 四十三、抹眉
- 四十四、狮子张嘴
- 四十五、龙虎相交
- 四十六、单风贯耳
- 四十七、栓马式
- 四十八、缠腰横
- 四十九、当场递手
- 五十、收式

### 第三章 白猿通臂

- 一、并步双按掌
- 二、三才式

#### 第一段

- 一、白猿攀枝
- 二、大鹏展翅
- 三、白猿倒行
- 四、白猿飞渡
- 五、翻身披挂
- 六、穿云脚
- 七、白猿人洞
- 八、白猿出洞

#### 第二段

- 九、白猿偷桃
- 十、举杯邀月
- 十一、翻天印
- 十二、三合掌
- 十三、白猿献果
- 十四、白猿缩身
- 十五、飞身回击
- 十六、擢挑砍

#### 第三段

- 十七、十字飞腿
- 十八、伏地听风
- 十九、缠腰横
- 二十、白猿抹眉
- 二十一、白猿遁避
- 二十二、返身回肘

#### 第四段

- 二十三、挑搂擢劈

<<沙国政武术经典套路>>

- 二十四、白猿抖臂
- 二十五、勒带横崩
- 二十六、白猿扑人
- 二十七、白猿托桃

## <<沙国政武术经典套路>>

### 章节摘录

版权页：插图：预备式 一、并步双按掌 1.面向北，两脚并步直立，两臂自然下垂，目视前方。  
2.左脚向西北上一步；同时，两掌上提经腰间向左斜前平插后收至两腰侧各内旋划一小圆；目随右掌。  
3.上动不停，右脚向东北上一步，左脚向右脚并步，屈膝；同时，两掌由身体两侧向上外翻划弧至头顶后经脸前屈肘下按，停于腹前，掌心向下，指尖相对；目视前方。

二、三才式 1.左脚向西一步，与肩同宽；同时，两掌由胸前经两耳旁向上抖出，掌心相对；目视两掌。  
2.上动不停，两腿屈膝下蹲成马步；同时，两掌向下经胯旁向后勾爬，再经腰间向前上成勾手猛抖至胸前，勾尖向下；目视前方。

第一段 一、提膝抡挑掌 1.上体左转，左脚脚尖外摆；同时，左勾手变掌向左、向下、向右、向上、向前抡臂至体前，高与肩平，右勾手变拳收至右侧腰间后向下、向右、向上抡臂；目视左掌。  
2.上动不停，上体继续左转，屈膝下蹲，右脚提起扣于左膝后；同时，左掌向上蹭扶右小臂内侧，右拳向前下抡劈；目视西方；面向西。  
3.上动不停，右脚向东撤步，左腿提膝独立；同时，左掌向下、向左、向上、向右、再向下抡臂一圈停于左膝外侧，掌心向下，右拳变掌向上、向右、向下、向左、再向上划弧由左掌下挑掌一圈停于头右上方，掌心向西南、目视西方。

二、右戳脚 左脚向西上一步，脚尖外摆，右脚尖翘起用脚跟向右斜前贴地戳出；同时，右掌经左肩向左、向下、向右划弧俯按后向右胯后掖，左掌由右小臂下仰穿向左斜上举，略高于头；目视右掌；胸向南。

三、跨虎蹬山 上体左后转，右脚里扣落实，左脚向后撩踢；同时，左掌向下、向后、向上挑，右掌向前、向上挑；目随左掌。

## <<沙国政武术经典套路>>

### 编辑推荐

《沙国政武术经典套路(2)》对“沙氏武学”进行挖掘、整理、弘扬、传播，不仅具有较高的武学学术价值，而且具有较强的继承传统、弘扬国学、传播国术、促进人类自身体魄强健的现实价值。沙国政老先生武技至臻化境，对各门武功广闻博见，被武坛誉为“武术仓库”、“武术活字典”。由他创立的“沙氏武学”理论自成体系，内容丰富多彩、传播范围广泛、教学成果丰硕、康体效果特异，是云南省弥足珍贵的武术文化遗产。

<<沙国政武术经典套路>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>