

<<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：9787303140220

10位ISBN编号：7303140220

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：59

字数：80000

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(1)》收录了形意系列：形意大连环、形意连环腿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 形意大连环

第一段

- 一、起式(三体式)
- 二、鹞子束身
- 三、鹞子入林
- 四、马形单撞
- 五、青龙出水
- 六、右劈掌
- 七、金鸡独立
- 八、金鸡食米
- 九、金鸡争斗
- 十、簸箕式
- 十一、虎托
- 十二、展字功(一)
- 十三、展字功(二)
- 十四、展字功(三)
- 十五、左横拳
- 十六、龙虎相交
- 十七、左黑虎出洞
- 十八、缠肘入林
- 十九、顺步炮拳
- 二十、白鹤亮翅
- 二十一、跳步顺步炮拳
- 二十二、鸡形四把(一)

第二段

- 二十三、金鸡抖翎
- 二十四、左鼍形
- 二十五、右鼍形
- 二十六、转身鸽形亮翅
- 二十七、右转身金蛇盘柳
- 二十八、白蛇出洞
- 二十九、金鸡上架
- 三十、金鸡报晓
- 三十一、金鸡点头
- 三十二、金鸡啄米
- 三十三、金鸡争斗
- 三十四、金鸡撒膀
- 三十五、单展翅
- 三十六、乌龙翻江
- 三十七、左劈掌

第三段

- 三十八、金蛇盘柳
- 三十九、右黑虎出洞
- 四十、白鹤亮翅
- 四十一、进步炮拳

<<沙国政武术经典套路>>

- 四十二、左劈掌
- 四十三、左托掌
- 四十四、右托掌
- 四十五、右劈掌
- 四十六、左劈掌
- 四十七、钻掌
- 四十八、白蛇吐信
- 四十九、金蛇盘柳
- 五十、鹤子展翅
- 五十一、鹤子冲天
- 五十二、鹤子翻浪
- 五十三、燕子抄水
- 五十四、燕子亮翅
- 五十五、金鸡食米
- 五十六、左劈掌

第四段

- 五十七、龙滚身(一)
- 五十八、龙滚身(二)
- 五十九、龙滚身(三)
- 六十、左劈掌
- 六十一、提膝龙探爪
- 六十二、乌龙翻江
- 六十三、右虎洗脸
- 六十四、左虎洗脸
- 六十五、乌龙倒取水
- 六十六、簸箕式
- 六十七、虎扑
- 六十八、鹰形
- 六十九、熊形
- 七十、鹰捉燕雀
- 七十一、拗步右钻拳
- 七十二、推窗望月
- 七十三、左潜龙下降
- 七十四、左青龙飞升
- 七十五、右青龙飞升
- 七十六、鹤子钻天
- 七十七、鹤子翻身
- 七十八、鹤子束身
- 七十九、鹤子入林
- 八十、鹤子串林
- 八十一、退步双按拳
- 八十二、收式

第二章 形意连环腿

第一段

- 一、起式(三体式)
- 二、白猿推门左铲腿
- 三、左黑虎出洞

<<沙国政武术经典套路>>

四、右钻拳

五、黑熊探掌右蹬踏

六、白猿推门左铲腿

七、左黑虎出洞

八、凤凰展翅双踹腿

九、右黑虎出洞

十、马跃檀溪左蹬腿

十一、左黑虎出洞

十二、马跃檀溪右蹬腿

十三、右黑虎出洞

十四、猿猴右拦枝

十五、猿猴蹬枝左弹踢

十六、左黑虎出洞

十七、猿猴左拦枝

十八、猿猴蹬枝右弹踢

十九、右黑虎出洞

二十、猿猴右拦枝

二十一、猿猴避让左下蹬踹

二十二、左黑虎出洞

二十三、猿猴左拦枝

二十四、猿猴避让右下蹬踹

二十五、右黑虎出洞

二十六、左钻拳

二十七、金丝缠腿左勾踹

二十八、左黑虎出洞

二十九、右钻拳

三十、金丝缠腿右勾踹

三十一、右黑虎出洞

第二段

三十二、鹞子钻天

三十三、鹞子翻身

三十四、燕子抄水横踩腿

三十五、燕子亮翅侧踹腿

三十六、左金蛇盘柳

三十七、拨草寻蛇右弹踢

三十八、右金蛇盘柳

三十九、拨草寻蛇左弹踢

四十、右钻拳

四十一、黑熊探掌右蹬踏

四十二、鹞子钻天

四十三、黑熊探掌左蹬踏

四十四、双虎出洞

四十五、龙虎相交右蹬腿

四十六、右黑虎出洞

四十七、猿猴叼绳

四十八、猿猴蹬枝右弹踢

四十九、猿猴探爪左拍脚

<<沙国政武术经典套路>>

- 五十、鹞子钻天
- 五十一、青龙摆尾后撩腿
- 五十二、乌龙翻江
- 五十三、右虎洗脸
- 五十四、左虎洗脸
- 五十五、乌龙倒取水
- 五十六、簸箕式
- 五十七、虎扑
- 五十八、左青龙飞升
- 五十九、青龙下潜
- 六十、鹞子钻天
- 六十一、鹞子翻身
- 六十二、右崩拳
- 六十三、收式

<<沙国政武术经典套路>>

章节摘录

版权页：插图：四十九、金蛇盘柳 左脚向正前方垫步，脚尖外摆，屈膝下蹲，右脚随之略蹲，足跟拔起，两腿交叉屈膝下蹲，上体随之左转；右掌同时由头上方经胸前向左下方插掌，掌心向左，掌指向下，左掌随之从左向右上方屈肘抬起停于右耳旁，掌心向右，眼看前下方。

五十、鹞子展翅 右脚向右斜前方向迈一步，左脚在右脚带动下擦地微跟，两腿屈膝成马步；同时两手内旋握拳用肘尖向左右两侧用力顶出，高与肩齐平，两拳停于胸前，拳心向下，眼看右肘。

五十一、鹞子冲天 上体左转，右脚向左脚前横迈一步，脚尖外摆，膝部微屈，重心移至右腿，左脚原地不动，脚跟离地，腿部弯曲，两腿成交叉步；两拳同时外旋，向两侧划弧由胸前上钻经口向前上方冲出，与头同高，拳心向上，两臂微屈，成鹞子冲空式，眼看前方。

五十二、鹞子翻浪 左脚前收略停尽力向前进一大步，右脚随之跟进半步；两拳同时向里翻转，拳心向里经面前内旋翻为拳心向下，当两拳眼相对时，由胸口处向前双拳冲出，高与胸齐，拳眼相对，距离约10厘米左右，此时身往下沉，重心移至右腿成三体式，眼看双拳。

五十三、燕子抄水 1.接上式，左脚不动，右脚后撤一步成左弓步，左拳回收，右拳平带从左臂下向前穿出，眼看两拳。

2.上动不停，重心移向右腿，上体右转，同时，两拳变掌内旋，右掌向上摆起，高与头齐，左掌向下置于左胯旁，眼看前方。

3.重心前移至左脚，上体左转，左掌上抬，略高于头，掌心向前下，右掌向后下放，掌心向下，眼看前下方。

4.重心前移，左腿支撑，右脚提起，向前用横脚（脚尖外摆）踩出，与膝同高；同时，右掌屈肘向前抄掌，左掌向下扶于右臂上，眼看前方。

<<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>