

<<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>