第一图书网, tushu007.com

<<沙式通背拳>>

图书基本信息

书名：<<沙式通背拳>>

13位ISBN编号：9787500943075

10位ISBN编号：7500943075

出版时间：2012-8

出版时间：人民体育出版社

作者：沙国政　原创，沙俊杰，胡宝林，卯劲松　主编

页数：181

字数：150000

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

第一图书网, tushu007.com

内容概要

《沙式通背拳(高级篇)》编著者沙国政等。

本书介绍的是流传最广、最具代表性的第六路总手。
将散手掌组合成套路，并非按顺序生硬地拼接，而是根据“攻防合理、连接巧妙、流畅劲顺、平衡协调、体现风格、赋予内涵”等原则进行精心编排、有机组合而成的。

第一图书网, tushu007.com

作者简介

沙俊杰，沙国政先生之子，生于1962年，沙式武术嫡派传人。
中国武术七段，云南省武术协会副主席，昆明市武术协会副主席，云南沙国政武术馆馆长、沙国政拳法研究会会长。
段位评审委员会委员，中华香港内家拳研究会永久会长。
多次在全国性大赛及国际武术节上荣获形意拳、通背拳、对练金牌。
多次到德国、英国、法国、日本、新加坡、泰国等国家进行交流、讲学。

<<沙式通背拳>>

书籍目录

概述
第一章 沙式通背拳前二十四连环掌
　第一节 前二十四连环掌歌诀
　第二节 前二十四连环掌动作名称
　第三节 前二十四连环掌动作图解
第二章 沙式通背拳中二十四连环掌
　第一节 中二十四连环掌歌诀
　第二节 中二十四连环掌动作名称
　第三节 中二十四连环掌动作图解
第三章 沙式通背拳后二十四连环掌
　第一节 后二十四连环掌歌诀
　第二节 后二十四连环掌动作名称
　第三节 后二十四连环掌动作图解
第四章 沙式通背拳葡萄满架一院香一六路总手
　第一节 六路总手歌诀
　第二节 六路总手动作名称
　第三节 六路总手动作图解

第一图书网, tushu007.com

章节摘录

版权页： 插图： 三六、白猿蹬枝1.重心后坐，右脚缩步，脚尖点地成右虚步；左手屈肘凸腕以爪形上挑，与口同高，右手向下擦拍左臂下落以爪形停于腹前，成“白猿坐洞”势。
2.腰右拧成错综八字步；右手俯掌插于左腕下，再内翻上架于右额上方，左手外翻仰掌上托，与口同高，成“白猿搬枝”势。
3.左脚前伸，再横脚勾回停于右踝旁，脚掌与地面平行；同时，双手依次顺时针划半圆交叉抱于胸前，右手在下、掌心斜向上，左手在上、掌心斜向下。
4.左脚以脚外沿向左侧横踹，高不过膝；同时，两手向左右两侧分开，右高左低，右手心斜向上，左手心斜向下；眼看左脚。
（3、4两动合称“金丝缠腿”） 5.左脚下落，脚尖摆正，屈膝成左弓步；同时，右手向前挺掌平戳，左手顺右臂抹回俯贴于左胁下；拧腰顺肩。
三七、十字飞球腿1.重心后移，右手逆时针抹划平圆至腹前，左手顺时针抹划平圆至体前；不停，重心前移，左手继续抹划至腹前，右手继续抹划至体前。

第一图书网, tushu007.com

编辑推荐

《沙式通背拳(高级篇)》由人民体育出版社出版。

第一图书网, tushu007.com

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