

<<沙式通背拳>>

图书基本信息

书名：<<沙式通背拳>>

13位ISBN编号：9787500943099

10位ISBN编号：7500943091

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：156

字数：135000

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>

<<沙式通背拳>>

内容概要

《沙式通背拳(基础篇)》编著者沙国政。

武术套路是以技击动作为基础，以攻守进退、动静疾缓、刚柔虚实等矛盾运动的变化规律组编的整套演练形式，又被称之为“套路运动”。

它们是中华武术特有的一种运动形式，中国传统武术的各门各派中都保留着大量武术套路，在武术的发展与传承中发挥了巨大的作用。

沙式通背拳分别将前、中、后二十四散手掌组合成相应的套路，则被分别称为前、中、后二十四连环掌。

将七十二散手掌组合成相应的套路，则被称为“葡萄满架一院香一六路总手”。

六路总手共六个套路，每路有六趟，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。

<<沙式通背拳>>

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

第一章 沙式通背拳综述

第一节 传统通背拳简介

第二节 沙式通背拳发展源流

一、沙国政先生简介

二、沙国政先生通背拳的师承关系

三、沙式通背拳的由来及发展

四、沙式通背拳的内容

第二章 沙式通背拳的风格特点与锻炼价值

第一节 传统通背拳的风格特点

一、松肩探背，放长击远

二、腰背发劲，发力通透

三、冷弹脆快硬，缩小软绵巧

四、抖弹发劲，两臂似鞭

五、立抡成圆，蹭拍响亮

六、势势相连，闪展灵活

七、三折九扣，五护八断

第二节 沙式通背拳的风格特点

一、融人形意，相得益彰

二、身法优美，手法细腻

三、眼神犀利，睛光如电

四、六合六到，内外兼修

五、长短结合，远打近攻

六、兼收并蓄，取长补短

七、步法灵活，腿法丰富

八、内容广博，自成体系

九、连接巧妙，随机组合

十、左右并重，平衡发展

第三节 沙式通背拳的锻炼价值

一、技击实用价值

二、美学欣赏价值

三、养生健身价值

第四节 沙式通背拳适宜对象及学习步骤

一、适宜对象

二、学习步骤

三、注意事项

第三章 沙式通背拳的技术内涵

第一节 沙式通背拳技术要求

一、手法细腻，变化精巧

二、心法慧敏，应变灵活

三、步法灵便，虚实分明

四、身法灵活，潇洒飘逸

五、眼法敏锐，目光似电

六、腿法凌厉，速踢疾收

七、刚柔相济，内外相合

八、快慢相间，节奏分明

<<沙式通背拳>>

九、手脚相随，齐到为真

十、呼吸配合，气沉丹田

第二节 沙式通背拳动作要领

一、头顶项领，精气神足

二、含胸拔背，松肩顺臂

三、出手有势，回带不空

四、拳从口发，回归腋下

五、提肛收臀，尾闾中正

六、腰背发劲，力贯掌指

七、抖弹伸缩，快速连击

八、立抡成圆，击拍响亮

九、高跳低仆，动作到位

十、先发制人，后发先至

第四章 沙式通背拳基本功与训练方法

第一节 沙式通背拳基本技术

一、基本手型

二、基本手法

三、基本步型

四、基本步法

五、基本腿法

第二节 沙式通背拳基本桩法

一、马步桩

二、低半马步桩

三、三体式桩(三七桩)

四、海底桩

五、开门式桩

第三节 沙式通背拳掌前八式

一、摇腕运指

二、双捆掌

四、六合六到，内外兼修

五、长短结合，远打近攻

六、兼收并蓄，取长补短

七、步法灵活，腿法丰富

八、内容广博，自成体系

九、连接巧妙，随机组合

十、左右并重，平衡发展

第三节 沙式通背拳的锻炼价值

一、技击实用价值

二、美学欣赏价值

三、养生健身价值

第四节 沙式通背拳适宜对象及学习步骤

一、适宜对象

二、学习步骤

三、注意事项

第三章 沙式通背拳的技术内涵

第一节 沙式通背拳技术要求

一、手法细腻，变化精巧

<<沙式通背拳>>

- 二、心法慧敏，应变灵活
- 三、步法灵便，虚实分明
- 四、身法灵活，潇洒飘逸
- 五、眼法敏锐，目光似电
- 六、腿法凌厉，速踢疾收
- 七、刚柔相济，内外相合
- 八、快慢相间，节奏分明
- 九、手脚相随，齐到为真
- 十、呼吸配合，气沉丹田

三、单抡臂

四、双抡臂

五、撩阴掌

六、引手掌

七、双盖掌

八、三才式

第四节 沙式通背拳五行掌法

一、五行连环

二、五行相生

三、五行相克

第五节 沙式通背拳基本对练

一、摔掌对练

二、穿掌对练

三、抡砸对练

四、吊袋对练

五、三合手对练

六、五行生克对练

第六节 沙式通背拳内功心法

一、十三字真言

二、静功——通背小周天功法

三、动功——健身益气法

<<沙式通背拳>>

章节摘录

版权页：插图：进入沙式通背拳学习阶段，首先是基本技术训练，包括基本手型、手法、步型、步法、腿法；基本功包括摇腕、运指、合肘、伸肩、抡臂、涮腰、捆打；内功训练有通背健身益气功、周天功等；外功训练有定步桩功及活步桩功、打吊袋、打狗皮袋、铁砂掌、踢桩、踢靶、排打等。有一定基础后，可以进行前二十四散手掌的训练，掌握和理解基本掌法的要领、用法，要求动作规范、准确。

这一阶段可以结合定步桩（如：马步桩、半马步桩、三七桩、定步五行桩等），活步桩（如：子午桩、乾坤桩、周天桩、活步五行桩等）训练进行。

然后是初级套路的学习与训练，这一阶段的套路主要有五行行功（摔掌行功、拍掌行功、穿掌行功、劈掌行功、中拳行功）、五行连环、生克对练、前二十四散手掌及前二十四连环掌套路等。

这一阶段要求对套路理解、熟练、到位、连贯；演练时能基本掌握套路的特点、风格、节奏、速度。

以上是沙式通背拳的初级功夫，也是学习通背拳最重要的阶段。

但要注意，要想达到好的训练质量和训练目标，必须要有训练时间和训练数量的保证。

注意基本功的训练不只是初学入门时需要，而是要贯穿整个通背学习训练过程，所以应该严格要求、长期坚持，刻苦训练才行。

根据以往学员训练情况，以上训练达标需半年左右的时间。

训练达标后，便可进入中级阶段的学习和训练。

中级阶段主要学习中二十四散手掌的单掌训练和应用，沙式通背拳对练；中二十四连环掌套路、通背五行十二串珠等内容的学习及训练。

高级阶段主要学习后二十四散手掌的单掌训练和应用；后二十四连环掌套路、六路总手、通背散手、对打、搏击等内容的学习及训练。

三、注意事项 学习沙式通背拳必须按照“从易到难、从简单到复杂，按照规范、认真理解，刻苦训练、长期坚持，打好基础、逐渐提高”的原则进行。

如囫囵吞枣、急于求成，一曝十寒、不能坚持，怕苦怕累、不下工夫等，则进步缓慢，难有所成。

任何体育运动都应注意锻炼方法，否则容易造成身体受伤，适得其反。

由于通背拳有些内容运动量大、动作激烈，练功前准备活动须做充分，锻炼完后做适当放松或按摩，辅以通背洗手丹浸泡擦洗。

按正确方法训练，不仅进步较快，而且不容易出问题。

另外，心脑血管疾病、高血压、糖尿病、肺气肿等疾病较为严重者不适于锻炼通背拳。

血小板减少、过敏性紫癜患者不适于锻炼通背拳中的捆打、抡劈、抡拍等动作；一般慢性病患者可酌情选择如“通背健身益气功”“六合通背第一路”等“轻柔缓慢、内外兼修、意气结合”的动作或套路进行锻炼，这些对缓解病痛、减轻症状有一定辅助治疗作用。

<<沙式通背拳>>

编辑推荐

《沙式通背拳:基础篇》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。

<<沙式通背拳>>

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>