

<<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：9787303140305

10位ISBN编号：7303140301

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：111

字数：160000

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。

《沙国政武术经典套路（4）》收录了八卦系列：八卦连环掌、八卦新八掌（沙国政、蒋勋培合编）、八卦子。

<<沙国政武术经典套路>>

书籍目录

第一章 八卦连环掌

- 一、起式
- 二、双龙出现
- 三、依马问路
- 四、叶底藏花
- 五、鸿雁出群
- 六、青龙转身
- 七、鹞子串林
- 八、猛虎出柙
- 九、白蛇出洞
- 十、灵猫扑鼠
- 十一、踏雪寻梅
- 十二、蝴蝶穿花
- 十三、二虎相争
- 十四、转身团撞
- 十五、乌龙缠腰
- 十六、白蛇拔草
- 十七、送客出门
- 十八、闭门推月
- 十九、风卷残云
- 二十、青龙返首
- 二十一、拨云见日
- 二十二、回头望月
- 二十三、狮子团球
- 二十四、黑虎偷心
- 二十五、金鸡撒膀
- 二十六、蛟龙出水
- 二十七、白蛇伏草

.....

第二章 八卦新八掌

第三章 子午鸳鸯钺对剑

<<沙国政武术经典套路>>

章节摘录

版权页：插图：2.上动不停，上体向右回转至西北方，右脚向东撤步，重心在左脚上；同时，左手继续向西、向北外旋平穿，掌心向上，指尖向北；右手从右肋侧经腹前从左侧腋下向南、向西、向北穿出，掌心向上，指尖向北；目视右掌。

3.上动不停，上体向南回转，两脚不动；同时，左手从胸前经右侧腋下顺右臂向西北、向西、向南平穿，掌心向上，指尖向南；右手随势回收至左肘处，掌心向上，指尖向南；目视左掌。

十三、二虎相争 1.紧接上动，上体向西转正；右脚不动，左脚向东撤至右脚足弓旁，脚尖点地；同时，两手握拳收于腰间，拳心向上。

2.上动不停，上体不动，左脚向西跨步，屈膝前弓，右脚向前跟一小步，成三体式；同时两手握拳从腰间上提后向前冲出，拳心向上，高与胸平；目视前方。

十四、转身团撞 1.上动稍停，上体向左转至西南方，左脚原地外摆，脚尖向西南方，右脚向西南方内扣上步，脚尖向南；同时，两拳变掌向两侧打开内旋置于两耳侧，掌心向前；目视前方。

2.上动不停，上体向左后转180°至东方；左脚收于右脚足弓旁，脚尖点地，右脚原地跟转，脚尖向东；两手动作不变，掌心向东；目视前方。

3.上动不停，左脚向东上步，屈膝前弓，右脚向东跟一小步，膝关节微屈，成三体式；同时两掌向前横向推出，掌心向外，指尖相对，拇指向下；目视前方。

<<沙国政武术经典套路>>

编辑推荐

《沙国政武术经典套路(4)》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>