

<<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：9787303140312

10位ISBN编号：730314031X

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：77

字数：100000

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(3)》收录了太极拳系列：太极拳对练、太极剑对练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 太极拳对练

- 一、起式
- 二、懒扎衣
- 三、开式合式
- 四、单鞭式
- 五、甲上步进捶
- 六、乙撤步右提手
- 七、甲拦手冲捶
- 八、乙搬手冲捶
- 九、甲换步左靠
- 十、乙右伏虎
- 十一、甲左顶肘
- 十二、乙右推肘
- 十三、甲左撇身捶
- 十四、乙右靠
- 十五、甲左伏虎
- 十六、乙右劈捶
- 十七、甲提手上式
- 十八、乙转身按
- 十九、甲折叠靠
- 二十、乙搬捶
- 二十一、甲搬手横捌
- 二十二、乙撇臂
- 二十三、甲右伏虎
- 二十四、乙转身大捋
- 二十五、甲上步左靠
- 二十六、乙绕步双按
- 二十七、甲十字蹬腿
- 二十八、乙上步指裆捶
- 二十九、甲采手横捌
- 三十、乙换步穿梭
- 三十一、甲左拥右劈捶
- 三十二、乙白鹤亮翅
- 三十三、甲上步左靠
- 三十四、乙撤步撇臂
- 三十五、甲翻身按
- 三十六、乙双峰贯耳
- 三十七、甲换步双按
- 三十八、乙化打右捶
- 三十九、甲左推
- 四十、乙撇臂
- 四十一、甲左推按
- 四十二、乙右撇身捶
- 四十三、甲化按
- 四十四、乙化打右肘

<<沙国政武术经典套路>>

- 四十五、甲采手横捌
- 四十六、乙换步撇臂
- 四十七、甲右伏虎
- 四十八、乙转身大捋
- 四十九、甲上步左靠
- 五十、乙回挤
- 五十一、甲换步双分靠
- 五十二、乙换步左靠
- 五十三、甲右顶肘
- 五十四、乙金鸡独立
- 五十五、甲退步化
- 五十六、乙双分蹬脚
- 五十七、甲上步左靠
- 五十八、乙左撇臂
- 五十九、甲退步右分脚
- 六十、乙右搂膝
- 六十一、甲左分脚
- 六十二、乙左搂膝
- 六十三、甲采手右靠
- 六十四、乙采手回靠
- 六十五、甲换步左拥手
- 六十六、乙右拦手
- 六十七、甲上步左拥手
- 六十八、乙左拦手
- 六十九、甲披身式
- 七十、乙白蛇吐信
- 七十一、甲高探马
- 七十二、乙右踩腿
- 七十三、甲转身摆莲脚
- 七十四、乙单鞭下势
- 七十五、甲撤步栽捶
- 七十六、乙右斜飞式
- 七十七、甲左伏虎
- 七十八、乙右劈捶
- 七十九、甲倒撵猴(一)
- 八十、乙右云手
- 八十一、甲倒撵猴(二)
- 八十二、乙左云手
- 八十三、甲高探马
- 八十四、乙上步七星
- 八十五、甲海底捞针
- 八十六、乙闪通臂
- 八十七、甲手挥琵琶
- 八十八、乙弯弓射虎
- 八十九、甲虚步单鞭
- 九十、乙肘底捶
- 九十一、甲十字手

<<沙国政武术经典套路>>

- 九十二、乙如封似闭
- 九十三、甲上步双按
- 九十四、乙抱虎归山
- 九十五、退步跨虎
- 九十六、转身摆莲脚
- 九十七、左弯弓射虎
- 九十八、右弯弓射虎
- 九十九、进步搬拦捶
- 一百、如封似闭
- 一百零一、十字手
- 一百零二、收式

第二章 太极剑对练(二路)

- 一、起式(开步)
- 二、上步合剑
- 三、仙人指路
- 四、搂膝推掌
- 五、怀中抱月
- 六、阴阳交差
- 七、平原单推
- 八、顺手牵羊
- 九、仙人垂钓
- 十、青龙返手
- 十一、指鹿为马
- 十二、甲海底捞月、乙乌龙摆尾
- 十三、外劈鸿门
- 十四、蛟龙出海
- 十五、龙虎相争
- 十六、甲弯弓射虎、乙怀抱泰山
- 十七、二龙抢珠
- 十八、乌龙摆尾
- 十九、甲独立朝阳、乙凤凰亮翅
- 二十、甲倒坐连环、乙马后加鞭
- 二十一、甲迎面弹踢、乙脱身换掌
- 二十二、白鹤亮翅
- 二十三、长虹贯日
- 二十四、日月并行
- 二十五、甲回身斩蛟、乙青蛇伏地
- 二十六、甲片旋两门、乙钓挂玉瓶
- 二十七、甲玉女献花、乙催马加鞭
- 二十八、甲拔草寻蛇、乙蜻蜓点水
- 二十九、甲独占鳌头、乙天王托塔
- 三十、回头望月
- 三十一、太空垂钓
- 三十二、紧闭三关
- 三十三、紧守中原
- 三十四、野马分鬃
- 三十五、二虎相争

<<沙国政武术经典套路>>

- 三十六、甲指裆捶、乙海底针
- 三十七、虎抱头
- 三十八、野马跳涧
- 三十九、凤凰展翅
- 四十、云里拨灯
- 四十一、甲退步拔剑、乙进步撩剑
- 四十二、乌龙摆尾
- 四十三、画地为阵
- 四十四、甲左右撩衣、乙玉女探花
- 四十五、推窗望月
- 四十六、画地成河
- 四十七、探海寻珠
- 四十八、金鸡点头
- 四十九、凤凰亮翅
- 五十、风卷残云
- 五十一、力劈华山
- 五十二、指南金针
- 五十三、随风倒转
- 五十四、回山修道(收势)

## <<沙国政武术经典套路>>

### 章节摘录

版权页：插图：1.当甲右拳击来时，乙左脚向左后方撤步，踏实。

左掌向上、向后划弧停于左上方。

2.继上式，右掌向下、向前划弧，抄于甲右拳外侧，并向右上方微提。

同时重心移向左脚，左腿屈蹲，右脚向前上步，落于左脚前方，脚尖点地成右虚步。

目视甲右拳。

1.甲顺着乙的提势，上体微向右转，左脚向前跟进半步，落于右脚后方；同时左手边向下、向右，再向上方划弧，边外旋前臂，向上抄架于乙右腕内侧，右拳随屈肘收抱于右腰侧，拳心向上。

2.重心后移至左脚，身体微左转，左腿屈膝下蹲，右脚向前进半步成三体式。

同时左手将乙右腕向左上方拦架；右拳由右腰侧击向乙右肋部；眼随右拳。

1.甲拳将触到身体时，乙重心微后移，向右转腰；同时左手经胸前下落，使指尖向下、手心向左轻贴于甲右腕内侧，并将其向左侧搬开；右拳收抱于右腰侧，拳心向上；目视甲方。

2.上动不停，乙重心前移；右膝向前弓出，左膝蹬直成右弓步。

左手继续将甲右拳向左上方搬拨，右拳边内旋边击向甲胸口，拳眼朝上。

甲微含胸并向左转腰以化开乙拳；右脚向左脚跟后方撤步。

同时左手由左侧向下、向右，向上划弧，虎口张开，向上托拿乙的右肘。

接上势，左脚向乙右脚外侧上步。

同时，在左手托起乙右肘时，重心随之前移成左弓步，用左肩靠击乙右腋部；右手继续向右后上方划弧至右上方。

目视乙面部。

1.乙在甲肩部即将触及身体时，屈左膝，后坐重心，右膝蹬直，右脚尖翘起，上体微右转，以化解甲的靠击之劲；同时左手向下、向前划弧，经胸前抓拿甲方左腕，并顺甲的靠劲向左侧采领。

右拳随屈肘下落至左前臂内侧。

目视甲方。

2.继上式，乙右脚提起，并沿逆时针方向绕过甲左脚，落于甲左脚后方，屈右膝，重心前移，左膝蹬直成右弓步；同时右拳先下落回收至腰间，再向后、向右、向前划弧贯击甲后脑部。

拳心朝下，目视甲方。

1.乙右拳将要击到后脑时，甲右手向下经腹前、再向上架住乙的左腕。

2.随即内旋手臂拿住乙的左腕，并往右上方采领。

左手借右手的上架之劲以挣脱乙方左手，并屈肘、握拳平举于胸前，拳心朝下。

3.随即以左肘向乙的心窝顶击。

同时，两腿屈膝下蹲成半马步。

<<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>