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：9787500943105

10位ISBN编号：7500943105

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　等主编

页数：249

字数：203000

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（核心篇）》介绍了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”。
《沙式通背拳（核心篇）》共分为三章，主要围绕七十二散手掌概述。

第一图书网, tushu007.com

<<沙式通背拳>>

书籍目录

七十二散手掌概述
第一章 沙式通背拳前二十四散手掌
 第一节 前二十四散手掌歌诀
 第二节 前二十四散手掌动作名称
 第三节 前二十四散手掌动作图解
第二章 沙式通背拳中二十四散手掌
 第一节 中二十四散手掌歌诀
 第二节 中二十四散手掌动作名称
 第三节 中二十四散手掌动作图解
第三章 沙式通背拳后二十四散手掌
 第一节 后二十四散手掌歌诀
 第二节 后二十四散手掌动作名称
 第三节 后二十四散手掌动作图解

章节摘录

版权页： 插图： （3）左脚上步，屈膝前弓，右足拖跟下跪成右麒麟步，膝盖接近地面，前脚掌着地；同时，右手以反尖拳从右耳旁向前下方栽拳，拳心向外，左手抹捋右臂后停于右肩前。
（4）重心后移，腰左拧，右拳变掌屈肘收回，再经颌下向前上方翻腕摔出，左俯掌横按于腹前；提右膝，同时，左掌向前拍出，右手抹捋左前臂后俯按于右胁下；右脚落下站稳，提左膝，右侧直掌向前穿出，左手抹捋右臂后俯按于左胁下。
（5）左脚前落成左半马步；同时，左手以透骨拳向前冲出，右手抹捋左臂后俯贴于右胁下。
注意：基础好者，从第4动开始，应该左脚蹬地起跳做换跳步，右腿提膝上引，紧接提左膝，脚尖下垂，同时在空中完成右摔、左拍、右穿三个动作，两脚左前右后落地站稳成左半马步，同时打出左中拳。
起跳时可向前起跳，也可回身起跳。
3.左白猿出洞 重心后坐，左脚缩回半步成左虚步，同时左拳收回左腰，双手再变斜仰掌向前递出，成左开门式；其余动作与右白猿出洞相同，唯左右相反。
（训练要求） （1）右手抡臂划圆与右脚进步同时，左手抡臂划圆与上左脚栽右拳一致，右左两手划圈、腰必须往左右扭转、以身法协调动作；做人洞一跪步栽拳时要求扭腰顺肩，手尽量前伸。
（2）做出洞时，要求蹬地起跳有力，尽量高远，摔、拍、穿三掌必须在空中完成。
（3）落地半马步与左中拳同时到位。
（4）两手往右划圈时吸气，下蹲栽拳时呼气；跳起提膝三掌连发时吸气，落足半马步中拳时呼气。
（5）此式是白猿出洞与白猿人洞两掌合编为一掌，定名为出入洞。
六三、挑搂攉劈（劈搂攉挑） 歌诀：挑搂攉劈上下连，左右连珠使攻肩。
欺身进步轻灵妙，两手相连护中间。
（动作图解） 1.起势 右开门式。
2.左挑搂攉劈 （1）右脚后退，左脚屈膝前弓成左弓步；同时，左手直臂侧掌向前上方穿挑，五指并齐，右手往下蹭擦左前臂，顺右胯往后下插，手心向左。
（2）重心后坐，左脚缩回再往右前方横摆，两膝微屈；左手内翻变俯掌，经右上向左下弯腰搂过左膝停于左胯旁。

第一图书网, tushu007.com

编辑推荐

《沙式通背拳(核心篇)》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