

<<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>

## <<沙式通背拳>>

### 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。

## <<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

#### 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

## &lt;&lt;沙式通背拳&gt;&gt;

## 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肋下；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。

<<沙式通背拳>>

编辑推荐

《沙式通背拳(高级篇)》由人民体育出版社出版。

<<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>