

<<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

## &lt;&lt;沙式通背拳&gt;&gt;

## 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>