

《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：9787303140220

10位ISBN编号：7303140220

出版时间：2012-5

出版社：北京师范大学出版社

页数：59

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu111.com

《沙国政武术经典套路》

内容概要

《沙国政武术经典套路(1)》共分为两章，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。

书籍目录

第一章 形意大连环

第一段

- 一、起式(三体式)
- 二、鹤子束身
- 三、鹤子入林
- 四、马形单撞
- 五、青龙出水
- 六、右劈掌
- 七、金鸡独立
- 八、金鸡食米
- 九、金鸡争斗
- 十、簸箕式
- 十一、虎托
- 十二、展字功(一)
- 十三、展字功(二)
- 十四、展字功(三)
- 十五、左横拳
- 十六、龙虎相交
- 十七、左黑虎出洞
- 十八、缠肘入林
- 十九、顺步炮拳
- 二十、白鹤亮翅
- 二十一、跳步顺步炮拳
- 二十二、鸡形四把(一)

第二段

- 二十三、金鸡抖翎
- 二十四、左鼍形
- 二十五、右鼍形
- 二十六、转身鸽形亮翅
- 二十七、右转身金蛇盘柳
- 二十八、白蛇出洞
- 二十九、金鸡上架
- 三十、金鸡报晓
- 三十一、金鸡点头
- 三十二、金鸡啄米
- 三十三、金鸡争斗
- 三十四、金鸡撒膀
- 三十五、单展翅
- 三十六、乌龙翻江
- 三十七、左劈掌

第三段

- 三十八、金蛇盘柳
- 三十九、右黑虎出洞
- 四十、白鹤亮翅
- 四十一、进步炮拳
- 四十二、左劈掌
- 四十三、左托掌

《沙国政武术经典套路》

- 四十四、右托掌
- 四十五、右劈掌
- 四十六、左劈掌
- 四十七、钻掌
- 四十八、白蛇吐信
- 四十九、金蛇盘柳
- 五十、鹞子展翅
- 五十一、鹞子冲天
- 五十二、鹞子翻浪
- 五十三、燕子抄水
- 五十四、燕子亮翅
- 五十五、金鸡食米
- 五十六、左劈掌

第四段

- 五十七、龙滚身(一)
- 五十八、龙滚身(二)
- 五十九、龙滚身(三)
- 六十、左劈掌
- 六十一、提膝龙探爪
- 六十二、乌龙翻江
- 六十三、右虎洗脸
- 六十四、左虎洗脸
- 六十五、乌龙倒取水
- 六十六、簸箕式
- 六十七、虎扑
- 六十八、鹰形
- 六十九、熊形
- 七十、鹰捉燕雀
- 七十一、拗步右钻拳
- 七十二、推窗望月
- 七十三、左潜龙下降
- 七十四、左青龙飞升
- 七十五、右青龙飞升
- 七十六、鹞子钻天
- 七十七、鹞子翻身
- 七十八、鹞子束身
- 七十九、鹞子入林
- 八十、鹞子串林
- 八十一、退步双按拳
- 八十二、收式

第二章 形意连环腿

第一段

- 一、起式(三体式)
- 二、白猿推门左铲腿
- 三、左黑虎出洞
- 四、右钻拳
- 五、黑熊探掌右蹬踏
- 六、白猿推门左铲腿
- 七、左黑虎出洞

《沙国政武术经典套路》

- 八、凤凰展翅双踮腿
 - 九、右黑虎出洞
 - 十、马跃檀溪左蹬腿
 - 十一、左黑虎出洞
 - 十二、马跃檀溪右蹬腿
 - 十三、右黑虎出洞
 - 十四、猿猴右拦枝
 - 十五、猿猴蹬枝左弹踢
 - 十六、左黑虎出洞
 - 十七、猿猴左拦枝
 - 十八、猿猴蹬枝右弹踢
 - 十九、右黑虎出洞
 - 二十、猿猴右拦枝
 - 二十一、猿猴避让左下蹬踮
 - 二十二、左黑虎出洞
 - 二十三、猿猴左拦枝
 - 二十四、猿猴避让右下蹬踮
 - 二十五、右黑虎出洞
 - 二十六、左钻拳
 - 二十七、金丝缠腿左勾踮
 - 二十八、左黑虎出洞
 - 二十九、右钻拳
 - 三十、金丝缠腿右勾踮
 - 三十一、右黑虎出洞
- 第二段
- 三十二、鹞子钻天
 - 三十三、鹞子翻身
 - 三十四、燕子抄水横踩腿
 - 三十五、燕子亮翅侧踮腿
 - 三十六、左金蛇盘柳
 - 三十七、拨草寻蛇右弹踢
 - 三十八、右金蛇盘柳
 - 三十九、拨草寻蛇左弹踢
 - 四十、右钻拳
 - 四十一、黑熊探掌右蹬踏
 - 四十二、鹞子钻天
 - 四十三、黑熊探掌左蹬踏
 - 四十四、双虎出洞
 - 四十五、龙虎相交右蹬腿
 - 四十六、右黑虎出洞
 - 四十七、猿猴刁绳
 - 四十八、猿猴蹬枝右弹踢
 - 四十九、猿猴探爪左拍脚
 - 五十、鹞子钻天
 - 五十一、青龙摆尾后撩腿
 - 五十二、乌龙翻江
 - 五十三、右虎洗脸
 - 五十四、左虎洗脸
 - 五十五、乌龙倒取水

《沙国政武术经典套路》

- 五十六、簸箕式
- 五十七、虎扑
- 五十八、左青龙飞升
- 五十九、青龙下潜
- 六十、鹤子钻天
- 六十一、鹤子翻身
- 六十二、右崩拳
- 六十三、收式

《沙国政武术经典套路》

章节摘录

版权页：插图：四十九、金蛇盘柳 左脚向正前方垫步，脚尖外摆，屈膝下蹲，右脚随之略蹲，足跟拔起，两腿交叉屈膝下蹲，上体随之左转；右掌同时由头上方经胸前向左下方插掌，掌心向左，掌指向下，左掌随之从左向右上方屈肘抬起停于右耳旁，掌心向右，眼看前下方。五十、鹞子展翅 右脚向右斜前方向迈一步，左脚在右脚带动下擦地微跟，两腿屈膝成马步；同时两手内旋握拳用肘尖向左右两侧用力顶出，高与肩齐平，两拳停于胸前，拳心向下，眼看右肘。五十一、鹞子冲天 上体左转，右脚向左脚前横迈一步，脚尖外摆，膝部微屈，重心移至右腿，左脚原地不动，脚跟离地，腿部弯曲，两腿成交叉步；两拳同时外旋，向两侧划弧由胸前上钻经口向前上方冲出，与头同高，拳心向上，两臂微屈，成鹞子冲空式，眼看前方。五十二、鹞子翻浪 左脚前收略停尽力向前进一大步，右脚随之跟进半步；两拳同时向里翻转，拳心向里经面前内旋翻为拳心向下，当两拳眼相对时，由胸口处向前双拳冲出，高与胸齐，拳眼相对，距离约10厘米左右，此时身往下沉，重心移至右腿成三体式，眼看双拳。五十三、燕子抄水 1.接上式，左脚不动，右脚后撤一步成左弓步，左拳回收，右拳平带从左臂下向前穿出，眼看两拳。2.上动不停，重心移向右腿，上体右转，同时，两拳变掌内旋，右掌向上摆起，高与头齐，左掌向下置于左胯旁，眼看前方。3.重心前移至左脚，上体左转，左掌上抬，略高于头，掌心向前下，右掌向后下放，掌心向下，眼看前下方。4.重心前移，左腿支撑，右脚提起，向前用横脚（脚尖外摆）踩出，与膝同高；同时，右掌屈肘向前抄掌，左掌向下扶于右臂上，眼看前方。

《沙国政武术经典套路》

精彩短评

- 1、形意连环腿 是沙老后来创出的 弥补了拳没有腿长的不足 沙老不愧是武林中的大师
- 2、很好的套路，就是文字叙述过于简单。
- 3、不错不错 挺好的书 帮别人带的
- 4、形意大连环 形意连环腿 不容易看见的书 好
- 5、主要是套路相对少啊，系统全收录就好，配上光盘，就更不错了。
- 6、这一套共4本，内容还可以，有单练有对练，4本总共308页，价格是80元，价格虽然有点黑，但愿卖愿买，也无可厚非，可是非要把1本分成4本就有点可恶了，我把它合在一起后，看起来舒服多了。

《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:www.tushu111.com