

沙国政武术经典套路

(二)

昆明市沙国政武术研究会组织编写
主编 沙俊杰 左文泉 陈丽华 吕世文



葡萄满架六路总手
白猿通背

国家体育总局武术研究院
《云南沙氏武术套路的挖掘整理研究》课题
(WSH2011D009)
结题成果

昆明市五华区非物质文化遗产
保护遗产

云南省终身教育服务中心
网络学习资源

www.ynzsly.com



北京师范大学出版集团
BEIJING NORMAL UNIVERSITY PUBLISHING GROUP
北京师范大学出版社

沙国政武术经典套路

(二)

昆明市沙国政武学研究会组织编写
主编 沙俊杰 左文泉 陈丽华 吕世文



葡萄满架六路总手
白猿通背

国家体育总局武术研究院
《云南沙氏武术套路的挖掘整理研究》课题
成果
(WSH2011D009)

昆明市五华区非物质文化遗产
保护遗产

云南省终身教育服务中心
网络学习资源

www.yhztv.com



北京师范大学出版集团
BEIJING NORMAL UNIVERSITY PUBLISHING GROUP
北京师范大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

沙国政武术经典套路(二)/沙俊杰等主编. —北京:北京师范大学出版社, 2012.5
ISBN 978-7-303-13982-8

I. ①沙… II. ①沙… III. ①武术—套路(武术)—中国 IV. ①G852.019

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 017091 号

营销中心电话 010-58802755 58800035
北师大出版社职业教育分社网 <http://zjfs.bnup.com.cn>
电子信箱 bsdzyjy@126.com

出版发行: 北京师范大学出版社 www.bnup.com.cn
北京新街口外大街 19 号
邮政编码: 100875

印 刷: 北京京师印务有限公司
经 销: 全国新华书店
开 本: 170 mm × 230 mm
印 张: 4.75
字 数: 95 千字
版 次: 2012 年 5 月第 1 版
印 次: 2012 年 5 月第 1 次印刷
定 价: 18.00 元

策划编辑: 周光明 责任编辑: 周光明
美术编辑: 高 霞 装帧设计: 华鲁印联
责任校对: 李 茵 责任印制: 吕少波

版权所有 侵权必究

反盗版、侵权举报电话: 010-58800697
北京读者服务部电话: 010-58808104
外埠邮购电话: 010-58808083

本书如有印装质量问题, 请与印制管理部联系调换。

印制管理部电话: 010-58800825

昆明市沙国政武学研究会成员名单

会 长	沙俊杰					
常务副会长	陈丽华					
副 会 长	李 斌	吕世文	卯劲松	鸥道生	左文泉	
	沙桥兰	沙云丽	沙云凤	黄 鑫	尚红卫	
	刘永明					
秘 书 长	陈丽华					
副 秘 书 长	陈兴慧	杨兴吉				
常 务 理 事	沙 莎	沙雷凯	彭 阳	李雨衡		
	张卫平	孙浪涛	字应军	李运谱		
	杨谊博	曾亦菡	王晓虎	沈 慧		
	唐建新	杨 劬	高 艺	安林继		
	丁志远	艾雪飞	刘 涛	李景霞		
	杨立峰	李仲彩	李 鸯			
专 家 顾 问	康戈武	胡宝林				

《沙国政武术经典套路（二）》编委会名单

主 编：沙俊杰 左文泉 陈丽华 吕世文

执 笔：冼 慧 杨谊博

参 编：彭 阳 李雨衡 字应军 刘 涛

王 晓 虎 安林继 陈雪红

摄像、制图、技术处理：李运谱 杨立峰

封面设计：杨兴吉

示 范：沙俊杰

恭賀出版

沙國政武術經典套路

宗師風範

傳世佳作

袁春康武謹書

序

沙国政老先生是海内外有重大影响的中华武术名家，让我为本书写序实在不敢当，但无法推辞，只得怀着崇敬的心情谈点滴认识和体会，以告慰沙老先生英灵，以感谢本书的编撰者和读者。

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。

该书的出版是对云南弥足珍贵的武术文化遗产的保护与弘扬，对云南传统武术精华“沙氏武学”的挖掘整理，不仅具有较高的武学学术价值，更重要的是具有继承传统、弘扬国学、传播国术的现实意义。期待本书的出版能为云南传统武术的传播和推广起到引领示范作用，希望武术界的同仁和武术爱好者成为本书的传播者、实践者和受益者。

衷心祝愿中国传统武术文化发扬光大！

云南省体育局局长 杨宁

2012年元月于昆明

编写说明

沙国政是在海内外有较大影响的一代武术大师，沙老出身于耕读世家，家境贫困，自幼习文好武，先后拜中国近代通背名家刘智、刘光兴、修剑痴老师学习通背拳，拜八卦、形意、太极名家翟树珍、王者政、孙禄堂、姜容樵等老师学习八卦、形意、太极系列拳械，深得名师真传。沙老一生勤奋好学、勤学苦练，继承前人传统，打破门户之见，博采众家之长，精益求精、兼收并蓄，不断发展创新，数十年如一日，历尽艰辛。在继承传统的同时，整理创编了沙氏太极剑 24 式、36 式、64 式、太极拳对练、太极剑对练、健身益气法、形意大连环、形意连环腿、形音鸡形拳、形意散手炮、八卦连环掌、八卦狮形掌、八卦掌对练、子午鸳鸯钺对剑、五行通背 72 散手、葡萄满架六路总手、白猿通背、六合通背、通背对练等优秀套路。既保留了传统的内容和功法，又创新发展了套路结构，时至晚年，先生技艺日臻化境，集通背、形意、八卦、太极于一身，数门功夫炉火纯青，自然融合，完美地形成了自己风格独特的沙氏武学。

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。

为保护这一优秀的非物质文化遗产，昆明市沙国政武学研究学会特组织一些专家学者申报国家体育总局武术研究院《云南沙氏武术套路的挖掘整理研究》课题（WSH2011D009）。本书为课题结题成果之一，同时为最大限度地对这项非物质文化遗产进行保护，与云南广播电视大学合作，云南省终身教育服务中心已将部分内容配置为网络学习资源（www.ynzsjy.com）。由于沙氏武术内容十分丰富，本次仅从四大系列中收录了九个经典套路供大家学练。

- 形意系列：形意大连环、形意连环腿两个经典套路。
- 通背拳系列：葡萄满架六路总手、白猿通背两个经典套路。
- 太极拳系列：太极拳对练、太极剑对练两个经典套路。
- 八卦系列：八卦连环掌、八卦新八掌（沙国政、蒋勋培合编）、八卦子

午鸳鸯钺对剑三个经典套路。

参加本书编写的有沙俊杰、李斌（沙国政武术馆），左文泉、彭阳、李雨衡、杨谊博（云南师范大学），陈丽华（昆明市武术协会），吕世文（昆明市武术协会），冼慧（云南大学），沙莎（昆明市体育学校），宇应军（昆明市地方志办公室），王晓虎（红河学院），安林继（保山学院），刘涛（黑龙江绥化学院），陈雪红（楚雄师范学院）。

在本套书的编写过程中，得到了北京师范大学出版社、云南省体育局、云南省武术协会、昆明市文化广播电视体育局、昆明市武术协会、云南滇池温泉花园国际大酒店等单位的大力支持，在此一并感谢，由于时间仓促，资料有限，有不妥之处敬请专家同行指正。

昆明市沙国政武学研究会
2012年5月于昆明

目录

Contents

第一章 通臂拳的基本手型	(1)
一、拳	(1)
二、掌	(2)
第二章 葡萄满架六路总手	(3)
一、并步双按掌	(3)
二、三才式	(3)
第一段	(4)
一、提膝抡挑掌	(4)
二、右戳脚	(5)
三、跨虎蹬山	(5)
四、右吊袋（右侧冲拳）	(5)
五、穿掌	(6)
六、指路	(7)
七、狸猫扑鼠	(7)
八、燕子钻云	(7)
九、撩阴掌	(8)
十、连珠炮	(8)
十一、冲天炮	(8)
十二、单风贯耳	(9)
十三、小连环	(9)
第二段	(10)
十四、返劈山	(10)
十五、掳手炮	(12)
十六、当场递手	(12)
十七、提膝托掌	(12)
十八、鹞子窜林	(13)
十九、摧挑劈摇	(14)
二十、猿猴入洞	(15)

第三段	(15)
二十一、猿猴出洞	(15)
二十二、右群捉	(16)
二十三、左硬劈山	(16)
二十四、抖翎	(17)
二十五、白猿托桃	(18)
二十六、三环迎面掌	(18)
二十七、飞虎拦路	(19)
第四段	(20)
二十八、孤雁出群	(20)
二十九、靠山掌	(21)
三十、黄鹰探爪	(22)
三十一、四平炮	(23)
第五段	(23)
三十二、叶底藏花	(23)
三十三、劈搂摧挑	(24)
三十四、错掌	(25)
三十五、猿猴蹬枝	(26)
三十六、十字飞球腿	(27)
三十七、点斗	(27)
三十八、败中取胜	(28)
三十九、二龙取水	(28)
第六段	(29)
四十、振手劈山	(29)
四十一、闭门炮	(30)
四十二、摩眉横	(31)
四十三、抹眉	(31)
四十四、狮子张嘴	(32)
四十五、龙虎相交	(32)
四十六、单风贯耳	(32)
四十七、栓马式	(33)
四十八、缠腰横	(33)
四十九、当场递手	(34)
五十、收式	(34)

第三章 白猿通臂	(35)
一、并步双按掌	(35)
二、三才式	(35)
第一段	(36)
一、白猿攀枝	(36)
二、大鹏展翅	(37)
三、白猿倒行	(37)
四、白猿飞渡	(38)
五、翻身披挂	(38)
六、穿云脚	(39)
七、白猿入洞	(39)
八、白猿出洞	(40)
第二段	(41)
九、白猿偷桃	(41)
十、举杯邀月	(41)
十一、翻天印	(42)
十二、三合掌	(42)
十三、白猿献果	(43)
十四、白猿缩身	(43)
十五、飞身回击	(44)
十六、擢挑砍	(44)
第三段	(45)
十七、十字飞腿	(45)
十八、伏地听风	(46)
十九、缠腰横	(46)
二十、白猿抹眉	(47)
二十一、白猿遁避	(47)
二十二、返身回肘	(47)
第四段	(48)
二十三、挑搂擢劈	(48)
二十四、白猿抖臂	(49)
二十五、勒带横崩	(50)
二十六、白猿扑人	(51)
二十七、白猿托桃	(52)

二十八、夺背摔	(52)
二十九、点斗	(53)
三十、白猿摇身	(53)
三十一、缠丝腿	(54)
三十二、白猿爬杆	(54)
三十三、白猿探背	(55)
三十四、击地捶	(56)
三十五、连珠炮	(57)
三十六、白猿闹洞	(57)
三十七、白猿返背	(58)
三十八、白猿闹洞	(59)
三十九、当场递手	(60)
四十、收式	(60)

第一章 通臂拳的基本手型

预备式

一、拳

1. 透骨拳（天降石猴）

五指用力攥紧，中指第二指节由食指与无名指的第二指节向外突努。中指第二指节的努出要比食指第二指节背面与无名指第二指节背面突出五分长，并将拇指向下弯跪，拇指内侧要紧扣于其余四指指甲上，使拇指成斜形向前向下扣合。此拳较毒，过去长拳专攻鸱尾穴，故曰透骨拳。（图 1-1）



图 1-1

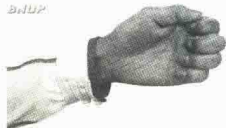


图 1-2

2. 尖拳（赤臂马猴）

将食指、中指、无名指、小指伸直并拢后把第一、二指节曲向手心攥握；拇指伸直，其内侧贴于食指外侧，指尖要捏按藏于食指第二指节缝下，不可伸长；再把其余四指的第二指节根伸直并拢使其平直向前，不可弯曲。此拳之形平直而扁，故曰尖拳。（图 1-2）

3. 斩首拳（长背猿猴）

将食指、中指、无名指、小指的指尖用力向手心内弯曲折卷攥紧；拇指伸直，其内侧多贴于食指外侧，拇指肚捏藏于食指第二指节缝下，指尖不要透出拳背外；其余四个手指第二指节斜错，使其形成锯齿。此拳如椭圆形、似莲子状，以四指第二指节砸印堂穴或鼻骨，故曰斩首拳。（图 1-3）

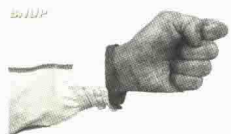


图 1-3



图 1-4

二、掌

1. 荷叶掌

将五指伸直并拢，拇指尖微曲贴于食指根内侧，使拇指尖不外张。(图 1-4)

2. 八字掌

将四指伸直并拢，拇指张开成八字型，五指指尖微屈。(图 1-5)

3. 巴掌

将五个手指自然分开，手指不可僵直，也不可过于弯曲。(图 1-6)



图 1-5



图 1-6

第二章 葡萄满架六路总手

预备式

一、并步双按掌

1. 面向北，两脚并步直立，两臂自然下垂，目视前方。(图 2-1)
2. 左脚向西北上一步；同时，两掌上提经腰间向左斜前平插后收至两腰侧各内旋划一小圆；目随右掌。(图 2-2、图 2-3、图 2-4)



图 2-1



图 2-2



图 2-3



图 2-4

3. 上动不停，右脚向东北上一步，左脚向右脚并步，屈膝；同时，两掌由身体两侧向上外翻划弧至头顶后经脸前屈肘下按，停于腹前，掌心向下，指尖相对；目视前方。(图 2-5、图 2-6、图 2-7)

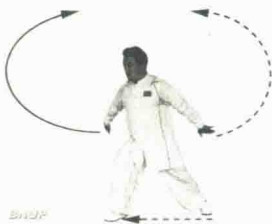


图 2-5



图 2-6



图 2-7

二、三才式

1. 左脚向西一步，与肩同宽；同时，两掌由胸前经两耳旁向上抖出，掌心相对；目视两掌。(图 2-8、图 2-9)