

沙国政武术经典套路

(一)

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



形意大连环
形意连环腿

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.ynzszy.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

(一)

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



形意大连环
形意连环腿

国家体育总局武术研究院
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.ynzsjv.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(一)/沙俊杰等主编. —北京:北京师范大学出版社, 2012.5
ISBN 978-7-303-14022-0

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 017722 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>
电子邮箱 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: 80 千字
版 次: 2012 年 5 月第 1 版
印 次: 2012 年 5 月第 1 次印刷
定 价: 16.00 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 菡 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	冼 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（一）》编委会名单

主 编：沙俊杰 左文泉 陈丽华 吕世文

执 笔：左文泉 李 斌

参 编：刘 涛 王晓虎 安林继

 丁志远 艾雪飞 李仲彩

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會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.ynzszy.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（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），王晓虎（红河学院），安林继（保山学院），刘涛（黑龙江绥化学院），李仲彩（云南师范大学体育学院在读硕士），丁志远、艾雪飞（楚雄州体育运动学校）。

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 形意大连环	(1)
第一段	(1)
一、起式（三体式）	(1)
二、鹞子束身	(2)
三、鹞子入林	(2)
四、马形单撞	(2)
五、青龙出水	(3)
六、右劈掌	(3)
七、金鸡独立	(3)
八、金鸡食米	(4)
九、金鸡争斗	(4)
十、簸箕式	(4)
十一、虎托	(5)
十二、展字功（一）	(5)
十三、展字功（二）	(5)
十四、展字功（三）	(5)
十五、左横拳	(6)
十六、龙虎相交	(6)
十七、左黑虎出洞	(6)
十八、缠肘入林	(6)
十九、顺步炮拳	(7)
二十、白鹤亮翅	(7)
二十一、跳步顺步炮拳	(7)
二十二、鸡形四把（一）	(8)
第二段	(8)
二十三、金鸡抖翎	(8)
二十四、左鼍形	(8)
二十五、右鼍形	(9)

二十六、转身鸽形亮翅	(9)
二十七、右转身金蛇盘柳	(10)
二十八、白蛇出洞	(10)
二十九、金鸡上架	(10)
三十、金鸡报晓	(11)
三十一、金鸡点头	(11)
三十二、金鸡啄米	(11)
三十三、金鸡争斗	(12)
三十四、金鸡撒膀	(12)
三十五、单展翅	(12)
三十六、乌龙翻江	(13)
三十七、左劈掌	(13)
第三段	(14)
三十八、金蛇盘柳	(14)
三十九、右黑虎出洞	(14)
四十、白鹤亮翅	(15)
四十一、进步炮拳	(15)
四十二、左劈掌	(15)
四十三、左托掌	(16)
四十四、右托掌	(16)
四十五、右劈掌	(16)
四十六、左劈掌	(17)
四十七、钻掌	(17)
四十八、白蛇吐信	(17)
四十九、金蛇盘柳	(18)
五十、鹞子展翅	(18)
五十一、鹞子冲天	(18)
五十二、鹞子翻浪	(19)
五十三、燕子抄水	(19)
五十四、燕子亮翅	(19)
五十五、金鸡食米	(20)
五十六、左劈掌	(20)
第四段	(20)
五十七、龙滚身(一)	(20)

五十八、龙滚身（二）	(21)
五十九、龙滚身（三）	(21)
六十、左劈掌	(22)
六十一、提膝龙探爪	(22)
六十二、乌龙翻江	(23)
六十三、右虎洗脸	(23)
六十四、左虎洗脸	(24)
六十五、乌龙倒取水	(24)
六十六、簸箕式	(24)
六十七、虎扑	(25)
六十八、鹰形	(25)
六十九、熊形	(26)
七十、鹰捉燕雀	(26)
七十一、拗步右钻拳	(26)
七十二、推窗望月	(27)
七十三、左潜龙下降	(27)
七十四、左青龙飞升	(27)
七十五、右青龙飞升	(28)
七十六、鹞子钻天	(29)
七十七、鹞子翻身	(29)
七十八、鹞子束身	(30)
七十九、鹞子入林	(30)
八十、鹞子串林	(31)
八十一、退步双按拳	(32)
八十二、收式	(32)
第二章 形意连环腿	(34)
第一段	(34)
一、起式（三体式）	(34)
二、白猿推门左铲腿	(35)
三、左黑虎出洞	(35)
四、右钻拳	(36)
五、黑熊探掌右蹬踏	(36)
六、白猿推门左铲腿	(36)
七、左黑虎出洞	(37)

八、凤凰展翅双踮腿	(37)
九、右黑虎出洞	(38)
十、马跃檀溪左蹬腿	(38)
十一、左黑虎出洞	(39)
十二、马跃檀溪右蹬腿	(39)
十三、右黑虎出洞	(40)
十四、猿猴右拦枝	(40)
十五、猿猴蹬枝左弹踢	(40)
十六、左黑虎出洞	(40)
十七、猿猴左拦枝	(41)
十八、猿猴蹬枝右弹踢	(41)
十九、右黑虎出洞	(41)
二十、猿猴右拦枝	(42)
二十一、猿猴避让左下蹬踹	(42)
二十二、左黑虎出洞	(42)
二十三、猿猴左拦枝	(42)
二十四、猿猴避让右下蹬踹	(43)
二十五、右黑虎出洞	(43)
二十六、左钻拳	(43)
二十七、金丝缠腿左勾踹	(44)
二十八、左黑虎出洞	(44)
二十九、右钻拳	(45)
三十、金丝缠腿右勾踹	(45)
三十一、右黑虎出洞	(45)
第二段	(46)
三十二、鹞子钻天	(46)
三十三、鹞子翻身	(46)
三十四、燕子抄水横踩腿	(47)
三十五、燕子亮翅侧踮腿	(47)
三十六、左金蛇盘柳	(48)
三十七、拨草寻蛇右弹踢	(48)
三十八、右金蛇盘柳	(49)
三十九、拨草寻蛇左弹踢	(49)
四十、右钻拳	(49)

四十一、黑熊探掌右蹬踏	(50)
四十二、鹞子钻天	(50)
四十三、黑熊探掌左蹬踏	(50)
四十四、双虎出洞	(50)
四十五、龙虎相交右蹬腿	(51)
四十六、右黑虎出洞	(51)
四十七、猿猴叼绳	(51)
四十八、猿猴蹬枝右弹踢	(52)
四十九、猿猴探爪左拍脚	(52)
五十、鹞子钻天	(53)
五十一、青龙摆尾后撩腿	(53)
五十二、乌龙翻江	(53)
五十三、右虎洗脸	(54)
五十四、左虎洗脸	(54)
五十五、乌龙倒取水	(55)
五十六、簸箕式	(55)
五十七、虎扑	(55)
五十八、左青龙飞升	(56)
五十九、青龙下潜	(56)
六十、鹞子钻天	(57)
六十一、鹞子翻身	(57)
六十二、右崩拳	(58)
六十三、收式	(58)

第一章 形意大连环

第一段

一、起式（三体式）

1. 自然直立，两臂下垂，两手贴于大腿外侧，两脚尖外摆，其角度约为 60° ，两脚跟靠拢成立正姿势，两眼平视。（图 1-1）

2. 左脚尖向内扣转 15° ，身体亦同时向右转 15° ，两脚离开约 45° ，两眼平视。（图 1-2）

3. 继前势，两臂前侧伸展向上托起，掌心向上，当两臂托肩相平时，两掌同时内旋，向中间翻合，掌心向下，虎口相对，当指尖相近时，身体屈膝下蹲，上身保持中立；同时两手下按至脐部握拳，拳心向下，眼看前方。（图 1-3、图 1-4）



图 1-1



图 1-2



图 1-3



图 1-4

4. 上动不停，两拳外旋，拧劲，拳心翻向上，拳面相对距离约 2 厘米，拳眼对前方。左拳不动，右拳顺胸前上举，经下颌前向前钻出，拳极力外旋，拳眼向前方，高与鼻齐，眼随右拳，继而重心移至左腿，右脚前进一步，脚尖外摆与中线成 $45^{\circ}\sim 60^{\circ}$ ，左脚跟拔起，左拳不动，眼看前方。（图 1-5）

5. 上动不停，左拳拳心向上，顺胸前，由颌下向上、向前，至右肘弯上时顺小臂向前钻出，当左拳接近右腕时，右拳亦同时内旋，拳眼向上，左拳至右虎口时，两拳均同时变掌，边内旋边分开，左掌向前劈出，五指自然伸展，虎口撑圆，如握球状，掌心向前下方，高与胸齐，眼看食指，同时右掌向下勒按至小腹部，拇指靠近脐处，掌心向下，指尖微向上挑劲，坐腕。在两拳相交的同时收胯，左脚向前上一大步，右脚微跟半步，两腿微屈，成三

体式。(图 1-6)

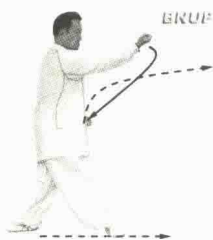


图 1-5

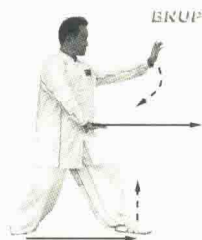


图 1-6

二、鹞子束身

由三体式开始。两掌变拳，右拳拳眼向上，由左腕上面向前、向下冲出，左拳在右拳前伸的同时内旋使拳心向下，撤至右小臂下面，拳眼朝里；左脚在两掌变拳的同时，向前垫半步，右脚在右拳下伸的同时，向前进一步，左脚随之跟在右脚内侧，靠在踝关节处，脚尖上翘，脚底与地面平行，眼看右拳。(图 1-7)

三、鹞子入林

上动不停，左脚直向前进一步，右脚随之跟进半步，同时左拳外旋直向前打出，高与胸齐，拳眼向上，肘部微屈，右拳同时外旋向右、向上拧钻停于右太阳穴前约 10 厘米处，拳眼向太阳穴，拳心向前，成三体式左顺步炮拳，眼看左拳。(图 1-8)

四、马形单撞

1. 左脚向前半步，屈膝成半马步，同时腰向右转，右拳由右额往右、往后、往下划一小半圆，落于右腰侧，拳心向上；与此同时，左拳变掌并内旋使掌心向下，眼看左掌。(图 1-9)

2. 上动不停，右拳由腰间旋转至胸部从左小臂上向前冲出，与肩同高；左掌同时向右向里平抹一小圆变拳置于小腹前右肘下，两拳拳心向下。同时，右脚向前进步靠于左脚内侧踝关节处震脚，屈膝下蹲，两腿靠紧，成马形单撞式，眼看右拳。(图 1-10)

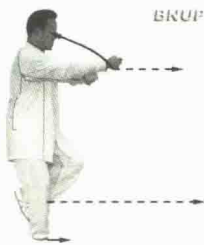


图 1-7



图 1-8



图 1-9



图 1-10

五、青龙出水

两拳不动，右脚往右后方斜撤一步成左弓步。上动不停，重心移向右腿，左脚顺右脚方向后撤一步，脚趾着地，脚跟拔起，两腿交叉成中式龙形步；同时向右转腰再向左拧身，左拳随之由胸前从右臂肘部下方顺小臂向左向前横出，高与口齐，拳心向上，肘部微屈，手臂成弧形，右拳同时从左拳上经肘关节处抽回置于右腰侧，拳心向下，眼看左拳。（图 1-11、图 1-12）

六、右劈掌

左拳不动，右拳经胸前上举于下颌处向前从左小臂上方向前钻出，高与鼻齐，眼随右拳；同时左臂内旋下拉，拳心向下，当右拳前穿至左虎口时，两拳同时变掌，右掌向前劈出，五指自然伸展，虎口撑圆如握球状，掌心向前下方，高与胸齐；同时左掌向下勒按至腹部，拇指靠近脐处，掌心向下；在两拳相交时，右脚摆正向正前方上半步，左脚跟进半步，成右三体式。[图 1-13、图 1-13（附图）]



图 1-11



图 1-12



图 1-13



图 1-13（附图）

七、金鸡独立

1. 腰往左转，两掌变拳，左拳不动，右拳随臂内旋向下落于小腹处向上经胸前至下颌处向前钻出，拳心向上，同时，右脚迅速收回悬靠于左脚内踝关节处，脚底与地面平行，重心移至左腿并屈膝半蹲，眼视右拳。（图 1-14）

2. 上动不停，左拳上提经胸前至下颌处顺右小臂上钻至右腕虎口时，两