

ShaShiTongBeiQuan

沙式通背拳

基础篇

原创 / 沙国政 主编 / 沙俊杰
整理执笔 / 卯劲松 曾亦菡

胡宝林
卯劲松



人民体育出版社

ShaShiTongBeiQuan

沙式通背拳

基础篇

原创 / 沙国政 主编 / 沙俊杰 胡宝林 卯劲松
整理执笔 / 卯劲松 曾亦茜

人民体育出版社

图书在版编目(CIP)数据

沙式通背拳. 基础篇 / 沙国政原创; 沙俊杰, 胡宝林, 卯劲松
主编. -北京: 人民体育出版社, 2012

ISBN 978-7-5009-4309-9

I. ①沙… II. ①沙… ②沙… ③胡… ④卯… III. ①通背
拳-基本知识 IV. ①G852.17

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 143012 号

*

人民体育出版社出版发行
三河兴达印务有限公司印刷
新华书店经销

*

880×1230 32 开本 5.375 印张 135 千字
2012 年 8 月第 1 版 2012 年 8 月第 1 次印刷
印数: 1—5,000 册

*

ISBN 978-7-5009-4309-9
定价: 18.00 元

社址: 北京市东城区体育馆路 8 号 (天坛公园东门)

电话: 67151482 (发行部)

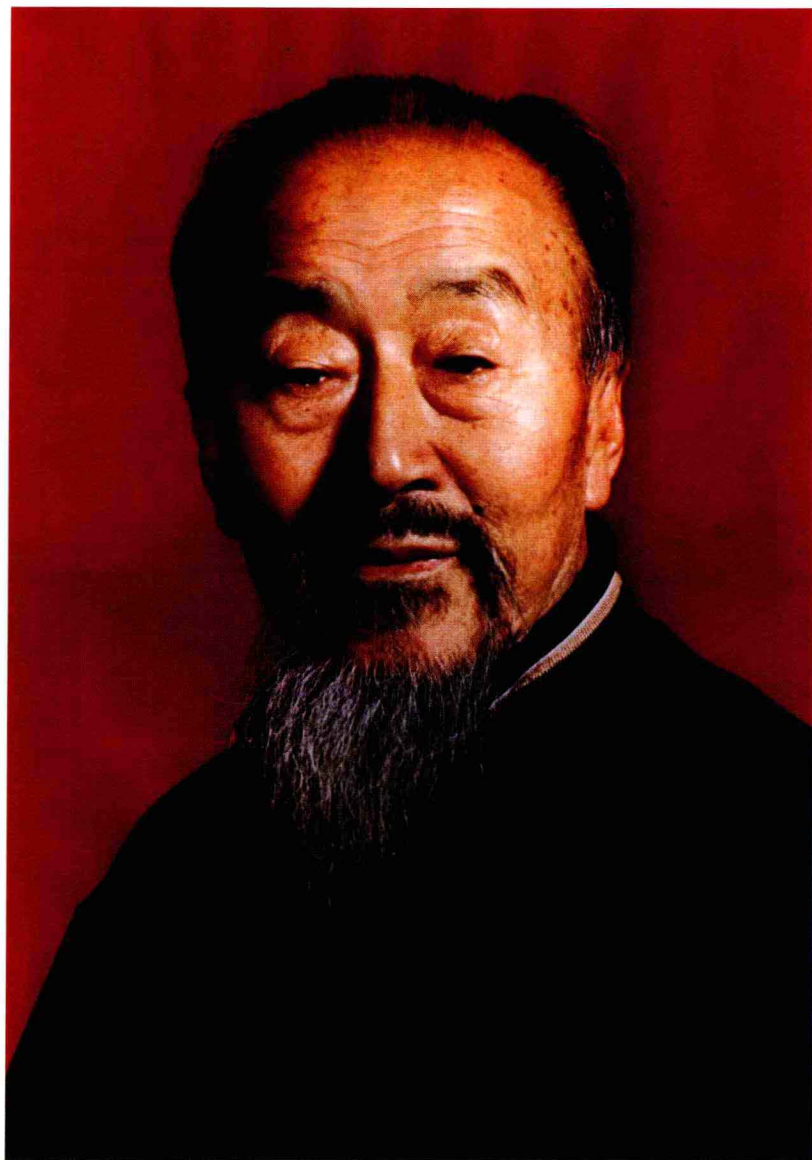
邮编: 100061

传真: 67151483

邮购: 67118491

网址: www.sportspublish.com

(购买本社图书, 如遇有缺损页可与发行部联系)



■ 沙国政先生

群空冀北早知名 而今江上始识君
侠气临时龙虎遁 剑光到处鬼神惊

——吴国南赠



■ 许世友将军和沙老亲切交谈



■ 沙老获得的体育工作
贡献奖章



■ 沙老获得的证书



■ 沙老获得的新中国体育开拓者奖章



■ 沙老和何福生前辈到少数民族地区表演武术



■ 沙老与孙剑云老师
切磋形意拳锻炼

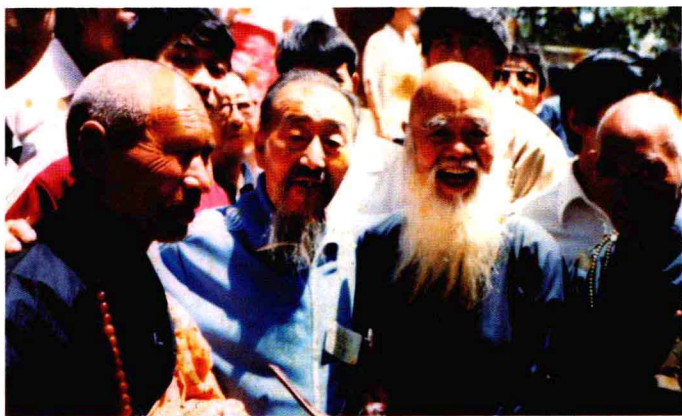


■ 沙老与通背名家薛仪衡、
成传锐先生合影

■ 王之和先生与
沙国政先生



■ 日本通背拳名家常松胜拜访沙老，前右座是陈盛甫先生



■ 沙老与少林寺主持释行正等

■ 王筱麟先生题字

為沙國政先生画册題

一代宗師

武林楷模

王筱麟

二〇〇七年夏月

■ 康戈武先生题字

沙國政夫子画册出版紀念

文少瞻德

武以載道

受業康戈武拜題

■ 云南省武协主席
赵建军先生题字

创云南现代武术之先河
授武功弟子万余遍天下

赵建军

二〇〇七年七月八日

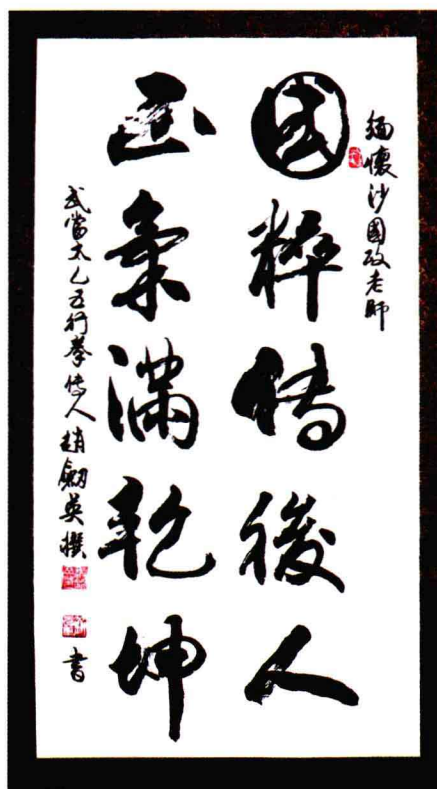
■ 八卦掌大师李子明先生题字

法技並重

國政同表揚云

步一鳴敬贈
乙卯冬月
李子明

■ 武当非物质文化遗产
代表人赵剑英女士题字



■ 歌唱艺术家胡松华先生题字



编 委 会

原 创：沙国政

主 编：沙俊杰 胡宝林 卯劲松

编 委：秦正刚 张加旺 南福才 祁孝侠

沙乔兰 李 斌 沙云凤 曾亦菡

沙 莎 沙雷凯

整理执笔：卯劲松 曾亦菡

动作示范：沙俊杰 胡宝林 卯劲松 沙雷凯

主编简介



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。



胡宝林，生于 1957 年，沙国政先生入室弟子。中国武术八段，高级武术教练，国家级武术裁判，云南省武术队主教练，云南省武术协会副主席兼秘书长，云南警官学院客座教授，云南省第十届政协委员。曾蝉联第四届、第五届全运会通背拳冠军。多次获云南省新长征突击手，优秀运动员和青年标兵等荣誉称号。多次代表中国武术代表团出访亚洲、非洲等十几个国家。



卯劲松，生于 1945 年，沙国政先生入室弟子。中国武术七段，云南省武术协会副秘书长，段位评审委员会委员，沙国政武术馆副馆长、沙国政拳法研究会副会长；高级工程师，云南省有突出贡献专业技术人才，国务院颁发政府特殊津贴获得者。完成沙老武学遗产整理、总结的成果除本书外，还有：沙式八卦八大形掌，白猿通背 36 式，六合通背一、二路，形意百形拳十趟等。

前 言

光阴荏苒，沙国政先生作古已经 20 年了。然而，沙老当年传授我们沙式通背拳时耐心示范、谆谆教诲、鹤颜童发、慈祥可亲的音容笑貌仍时时浮现在我们眼前，久久难以忘怀。

武术之根源在于传统，武术之发展在于创新，武术之延续在于传承。只有这样，武术才能长盛不衰，富有生命力。

沙老一生视武术为生命，不管风浪艰险、道路坎坷，数十年如一日勤学苦练、刻苦钻研，精研揣摩、探本求真，博采众长、兼收并蓄。在长期的武术实践中，不断吸收诸家传统通背拳武术文化营养，丰富陶冶自己。从不固步自封，永不满足现状，不断与时俱进，发展创新。通过言传身教将技艺传承给下一代，并留下了丰富的手稿资料，这些都是沙老留给我们的宝贵武术遗产，也是对武术事业的巨大贡献，沙老不愧为通背拳术承上启下的一代宗师！

自沙老逝世后，以沙式武术嫡派传人沙俊杰为馆长和会长的沙国政武术馆和沙国政拳法研究会，成为推广沙式武术、进行沙式武学研究的良好平台。尤其在 2007 年沙国政先生诞辰 105 周年暨沙国政武术馆成立 15 周年纪念庆祝活动之后，沙式武术得到更广泛的传播和发展，更多的国内外武术爱好者了解了沙式武术、学习沙式武术，许多洋弟子不远万里，登门拜师求艺。近年来，在历届云南省传统武术比赛中，以及由中国武术协会主办的开远、杭州、邯郸、武当、峨眉、香港等历次国际传统武术节大赛中，以沙俊杰先生为首的沙国政武术馆代表队斩金夺银、成绩突出，其中沙式传人及再传弟子的沙式通背拳演练，给裁判、参赛队、观众均留下深刻

印象。随着沙俊杰先生在日本教学，由福昌堂株式会社出版发行的《沙式武术大全》的上篇中，专门介绍了沙式通背拳；由中国武术协会和北京脉点文化传播公司联合摄制的 81 集武术专题系列片《武术博览》有专题介绍了沙式武术，其中也重点介绍了沙式通背拳。2012 年，由中国武术协会审定、国家体育总局武术研究院监制的《中华武藏》中的沙式武学系列 DVD 光碟 39 集正式出版发行，其中沙式通背拳篇幅就占了三分之一左右；由国家体育总局武术运动管理中心和高等教育出版社联手打造的《中国武术段位制系列教程》也正式出版发行，该《教程》共 27 种，其中由沙俊杰、李斌夫妇及沙老弟子参编的就有通背、形意、八卦三个系列。此外，介绍沙式太极拳的《太极拳之美》已由云南美术出版社出版发行，《沙国政武术经典套路》（4 册）已由北京师范大学出版社出版发行。

随着沙式通背拳频频亮相、屡屡获奖，越来越多的武术爱好者纷纷来信来电求要沙式通背拳资料或书籍，因此整理出版沙老的《沙式通背拳》一书已成为当务之急的任务了。沙式通背拳是沙式武术最重要组成部分，沙老向来将通背拳列为自己平生武学之首而引以为豪，常言道：“吾平生学有所长者，首当推通背，次为形意、八卦、太极矣！”足见沙老对通背拳传承发展所下工夫之深！将《沙式通背拳》整理出版是沙老平生遗愿，也是广大武术爱好者的迫切愿望和云南沙国政武术馆、沙国政拳法研究会研究的主要内容及应尽的责任。

2012 年 8 月将迎来沙国政先生诞辰 110 周年暨沙国政武术馆成立 20 周年，届时将举办盛大纪念庆祝活动。整理编写本书的目的旨在将先生穷毕生心力所创的沙式通背拳之精萃奉献给广大沙式武术爱好者和武林同仁，以表我们对沙老的缅怀、敬仰之情，也作为本次纪念大会的献礼！

整理工作量大而细致，加之整编者水平能力有限、经验见解浅

薄，虽经反复修改、多次易稿，仍唯恐不能正确反映沙老所创沙式通背拳之精髓。唯望广大沙老弟子、沙式武术爱好者及武林同仁多多鉴谅，予以批评指正，多给建议，以便再版修订。

衷心感谢李守仁、潘先正、潘保林、孙惠礼、何亚森、李亚东等及所有对本书给予关心支持、提供资料、录入文字、协助拍摄、打印图片的沙氏弟子、朋友、同仁们！

2012年5月

目 录

第一章 沙式通背拳综述	(1)
第一节 传统通背拳简介	(1)
第二节 沙式通背拳发展源流	(3)
一、沙国政先生简介	(3)
二、沙国政先生通背拳的师承关系	(4)
三、沙式通背拳的由来及发展	(6)
四、沙式通背拳的内容	(12)
第二章 沙式通背拳的风格特点与锻炼价值	(13)
第一节 传统通背拳的风格特点	(14)
一、松肩探背，放长击远	(14)
二、腰背发劲，发力通透	(14)
三、冷弹脆快硬，缩小软绵巧	(14)
四、抖弹发劲，两臂似鞭	(15)
五、立抡成圆，蹭拍响亮	(16)
六、势势相连，闪展灵活	(16)
七、三折九扣，五护八断	(16)
第二节 沙式通背拳的风格特点	(17)
一、融入形意，相得益彰	(17)
二、身法优美，手法细腻	(18)
三、眼神犀利，睛光如电	(18)