

散打拳击技法



[散打拳击技法_下载链接1](#)

著者:佟庆辉

出版者:北京体育大学出版社

出版时间:1994-08

装帧:平装

isbn:9787810039055

作者介绍:

作者简介

佟庆辉，沈阳人，满族，辽宁大学毕业，著名武术家、武术理论家。中国体育科学学会会员、中国孙子兵法研究会会员。

佟庆辉自幼习武，拜东北戳脚、翻子拳大师于伯谦为师，善摔跤、拳击，喜欢球类、田径、游泳、滑冰等体育运动，这些为他在武术事业上的成功奠定了坚实的基础。他1973年开始参加沈阳市、辽宁省、全国武术套路和散打比赛，至1985年共获金牌15枚。

佟庆辉带的前卫散打队（公安部）、辽宁省公安厅、辽宁武警总队、沈阳指挥学校散打队转战南北，共6次夺得全国性散打比赛团体总分第1名，他执教的队员庄海、王剑、乔立夫、司炳友、陈江波等20人64次夺得全国性散打比赛冠军，3人5次获得国际散打擂台邀请赛第一名。因此近20家新闻单位发表了“散打国师佟庆辉”、“警营里的禁军教头”、“佟庆辉获三项武术冠军”、“在散打理论土地上拓荒”、“记武术家佟庆辉”等为题20余篇佟庆辉的专访。他曾在中国武警立二等功一次、三等功三次。

他不仅身怀高超的武功，而且理论造诣很深，著述颇丰。先后有15部散打专著问世，其中《武术散打技法》获“1988年全国优秀图书奖”；《少年武术入门》获“1993年冰心儿童图书奖”。1991年10月他和万怀玉合作的《谈孙子兵法‘致人而不致于人’的谋略在散打中的运用》在中外学者齐集的“第一届世界武术锦标赛论文报告会”上入选为大会报告论文。1992年4月在山东省临沂市举行的“第三届孙子兵法国际学术研讨会”上，他和方怀玉合作的《孙子诡道谋略及在散打竞技中的运用》被编入研讨会论文。

1993年3月佟庆辉创建了“佟庆辉武术中等专业学校”，这是一所经沈阳市教育局批准的正规武术学校，现在已有学员300余人，其中中小學生占大多數。此校突出散打技術教學，除教授各種武術套路、散打技術外，還要學習武術理論知識，中小學生上文化課，培養文武全才的學員。

目录: 目录

- 第一章 散打概述
 - 第一节 散打技术的概念及意义
 - 第二节 散打技术训练的任务
- 第二章 散打拳法基础功夫
 - 第一节 散打技术训练基本要求
 - 第二节 上肢力量训练
 - 第三节 速度素质训练
 - 第四节 散打协调能力的培养
- 第三章 散打拳·掌·肘技术训练
 - 第一节 拳法技术训练
 - 第二节 掌法技术训练
 - 第三节 肘法技术训练
 - 第四节 “铁拳”、“铁沙掌”和“铁肘”的训练
- 第四章 散打拳·掌·肘攻击战术
 - 第一节 战术的形成及其训练方法
 - 第二节 孙子兵法诡道谋略在散打中的运用
 - 第三节 “先发制人”与“后发制人”在散打中的运用
 - 第四节 “强打硬攻”与“避锐击惰”在散打中的运用
 - 第五节 “利而诱之”与“饵兵勿食”在散打中的运用
- 第五章 散打拳击技法释疑
 - · · · · (收起)

[散打拳击技法_下载链接1](#)

标签

散打拳击技法

散打教程

杂文

技能流

好书，值得一读

评论

为什么我学不会……

[散打拳击技法_下载链接1](#)

书评

[散打拳击技法_下载链接1](#)