

# 散打防守技法



[散打防守技法\\_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:9787810039086

“武术散打训练教程”丛书内容简介

“武术散打训练教程”丛书由著名武术家、散打理论家佟庆辉副教授撰写。这套书是作者积多年从事散打教练，特别是培养十多名全国散打冠军之训练经验，并取百家之长撰写而成。所论拳、腿、摔、擒、防等散打技法均密切联系实际，突出技术性、实战性。丛书内容丰富、图文并茂、通俗易懂，既适合广大武术爱好者自学自练，也可作为散打培训班的教材，同时也是散打运动员、教练员较好的参考书。

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年全国优秀国书奖”；《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》在中界学者齐集的“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，他和万怀玉合作的《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，其中中小学生占大多数。此校突出散打技术教学，除教授各种武术套路、散打技术外，还要学习武术理论知识，中小学生上文化课，培养文武全才的学员。

目录: 目录

- 散打技术训练概述
- 第一章 散打防守基础功夫训练
  - 第一节 身体素质在散打中的作用
  - 第二节 防守速度训练
  - 第三节 速度力量与力量耐力训练
  - 第四节 散打抗击打能力训练
- 第二章 散打步法训练
  - 第一节 步法与其它因素的关系
  - 第二节 步法的训练方法
- 第三章 散打防守技法训练
  - 第一节 手臂格挡技法训练
  - 第二节 阻挡技法训练
  - 第三节 按手技法训练
  - 第四节 里刁和外采技法训练
  - 第五节 沉肘技法训练
  - 第六节 躲闪技法训练
  - 第七节 接腿技法训练
  - 第八节 腿防守技法训练
- 第四章 散打防守战术
  - 第一节 战术及战术的意义
  - 第二节 散打中的“攻”与“防”
- · · · · · [\(收起\)](#)

标签

1

评论

-----  
[散打防守技法\\_下载链接1](#)

书评

-----  
[散打防守技法\\_下载链接1](#)