

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，他和万怀玉合作的《孙子遁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，中小學生上文化课，培养文武全才的学员。

前 言

散打是一项徒手搏击格斗的技术，它的母体是中华民族传统体育的瑰宝——武术运动，历史上也称散打为相搏、手搏、白打、拆手等。散打，是武术运动的对抗性形式，更是武术运动的最高表现形式，是武术运动的精髓之所在。散打的技术动作是千百年来徒手搏杀技法的精华。在现代文明社会里，散打在防身抗暴等方面，依然有着重大的实用价值。

现代散打运动是指两人以踢、打、摔、拿等技法为基本素材，按照规则规定的场地、时间、条件进行徒手对搏格斗的一项运动。它是格斗双方智力、体力、技术、技巧和心理意志的综合抗衡，具有高度的攻防实战性和激烈的对抗性。

通过散打练习可以刺激和开发练习者的速度、力量、灵活、耐力等身体素质，提高心血管系统、呼吸循环系统的机能，以及中枢神经系统的灵活性。

散打是磨炼意志品质的独特的良方。在散打运动中，练习者首先要战胜的不是对手，而是自我。无论是谁，都要克服在练习或比赛中给自身肉体带来的疼痛、疲劳，甚至伤病的折磨。此外，要掌握技术动作或战胜对手，还要克服自身的懒惰、消极、怯弱、畏惧等不良因素。因此，通过散打的锻炼，可使练习者逐渐具备坚韧、顽强、自信、果断的良好的意志品质，从而造就健康的身心。

散打得到了广大武术爱好者，特别是青少年的喜爱。为此，我撰写了这套“武术散打训练教程”丛书，共五本。这套丛

查看完整版

付费下载



【百万古籍库】

<https://www.fozhu920.com/list/>

【易】【医】【道】【武】【文】【奇】【画】【书】

1000000+ 高清古书籍

打包下载





【风水】风水命理资料合集_9500 本

阴宅阳宅、风水堪舆、八字命理、手相面相、符咒卦象、奇门遁甲、紫微斗数.....



【中医】中华传统医学资料大全_15000 本

针灸、推拿、正骨术、汉医、苗医、民间秘方偏方、药洒药方、祖传医术、珍本...



【道术】道家法术\茅山术\符咒术\气术_3000 套

修真秘籍、丹道、道家秘术、胎息功、内丹术、茅山法术、道家符咒、巫术、...



【武术】传统武术与现代搏击术_6200 册

少林、武当、太极拳、形意拳、八极拳、咏春拳、气功、散打、格斗、拳击、...



【集藏】经史子集库_13300 卷

【经史子集】楚辞、汉赋、诗集、词集、宝卷、正史、编年、别史、纪事本末、地理志...



【国画】传世名画 _ 6100 卷

唐、金、辽、宋、元、明、清 800 多位画家近 6000 多幅传世...



【县志】方志\地方县志\乡志\地理志_8100 册

府志、区志、乡志、地理志..... 此合集为全国范围地方县志\府志古籍影印电子版，...



【国学】中华古籍库—32 万册古籍书

32 万册《中华古籍库》 【32 万册影印古籍 + 20 多亿字，带检索器和阅读工具】 包括各地方志、日本内...

【更多】 >> <https://www.fozhu920.com/list/>