

## 序

武术是中华民族的文化瑰宝。它在长期的历史发展中逐渐形成了自己的技术体系，主要包括套路运动、对抗运动两大部分。它具有竞技对抗、防身健体和修身养性等功能，是一项具有广泛社会价值的体育运动。

武术内容丰富多采，门派众多，具有广泛的适应性和深厚的群众基础；近几年国家体委又把对抗性武术项目散打、推手运动推向普及，使各地举行的“散打比赛”、“擂台赛”、“推手比赛”深受广大群众欢迎和热爱，在全国各地掀起了“散打热”。因此，学习实用动作，尤为重要。

彭定春老师武术功底深厚，实战经验丰富，经内外名师传授，掌握全面。他把多年教学实践和实战中所积累的各门派之长熔为一炉，编成此书，介绍了武术在实战中运用手、肩、肘、胯、膝、腿、步的技法，对攻防含义阐发详尽，全书文图并茂，使武术爱好者由此循序渐进地领悟其中奥秘，这对武术事业也是一大贡献。特为致序。

何福生

1990年8月于昆明

## 前 言

自拙作《搏击与训练》1984年出版以来，已有数千位读者给我来信，他们在表达对该书喜爱的同时，还提出了许多宝贵的意见。可以说，《防身散打必读》正是应广大读者的要求而编写的。值此《防身散打必读》出版之机，谨向广大读者致以深切的谢意。

《防身散打必读》除了介绍基本的格斗技法外，还介绍了女士的防卫和对匕首、棍棒的防卫，并着重从实战出发，加以详尽的说明和解释，既便于初学者练习掌握，也可供散打运动员在训练、参赛时参考。

在本书出版之际，承蒙我国武术界老前辈何福生先生（中国武术协会委员、云南省武术协会主席、武汉技击研究会名誉主席）赐书名和作序；在本书的编写过程中，承蒙我的挚友詹新禄先生在文字上作了大量修饰、整理、加工；承蒙武汉武术技击协会会长、青山体育运动学校校长庄汉生先生、广州体育学院武术教研室讲师钟铁雄先生、武汉钢铁学院体育教研室讲师魏发祥先生为本书的结构和技术方面提出

了许多宝贵意见。此外，还蒙张绍卿、邓凡、王德贵、丁志平、李均华诸先生协助演练、摄影动作，在此谨表示衷心的感谢。

由于水平和经验有限，书中错漏和不当之处敬请广大读者批评指正。

彭定春

1990年11月15日

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/>