

跟“**武状元**”学散打



# 陈超 散打提高教程

陈超 著



北京体育大学出版社

跟“武状元”学散打

# 陈超散打提高教程

陈 超 著

北京体育大学出版社

# 序言

“十年磨一剑”，陈超同志的这本专著终于问世了！

中国武术博大精深、源远流长。散打作为武术的最初形态古已有之。现代的散打运动是在继承和借鉴传统武术技法的基础上，全面整合了“踢、打、摔”等攻防技击术，融搏击、竞技、娱乐为一身的竞技体育项目，它深受广大群众的喜爱。通过散打练习，不仅能够练就过硬的搏击本领，而且还能培养人的宽容、仁爱、朴实、厚重的人格；敏锐、坚毅、沉着、果敢的心理；积极、务实、自信的生活态度。

作为民族体育项目，散打如雨后春笋，在祖国大地广为传播。如今著名的赛事有：《中国散打王争霸赛》、《中国功夫对美国职业拳击赛》、《中国散打对职业泰拳赛》等比赛，几乎家喻户晓。许多优秀散打运动员比如柳海龙、苑玉宝、宝力高等也成为妇孺皆知、倍受喜爱的明星人物，散打运动正成为体育节目中最具民族特色和反映中华民族精神面貌的品牌赛事。

在散打发展的历史中，不得不提到一个里程碑式的人物，那就是本书的作者——新中国成立以来第一位“武状元”——陈超。

作为重量级选手，陈超同志曾以全面的技术、精湛的技艺多次摘取国内外重大散打比赛的桂冠。特别是1994年、1995年、1996年连续三年在全国散打擂台争霸赛中，技压群雄，将象征散打最高荣誉的金头盔加冕其身，在当时，引起了国内、国外武术界的轰动。特别是他的绝招技术“侧踹腿”更是威风八面，所向披靡，被同行被誉为“陈式侧踹”。

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/>