

## 作者介绍

顾正瑞，华东师范大学体育教学部讲师，国家武术一级裁判，全国高校教材《大学体育》武术部分的编者。他从小习练华拳、心意拳、八极拳、散打等，60年代毕业于安徽师范大学体育系，并在那里长期担任武术普修、专修、论文指导等工作，出版过《玄女剑》一书，曾在《中华武术》、《武林》、《精武》等杂志上发表过数十篇有创见的文章，主讲过全国高校教师武术进修班武术理论、套路、散打课程。

## 编写说明

1. 技法的使用左右都可进行。为了叙述简练，本书中的“动作说明”仅以特定的某一方向(或左或右)予以表述。

2. 在说明角度时，先把对方当作一个目标，过这个目标作一条水平线。然后以自己身体的正面与水平线所夹的角为表述角度的依据。

3. 本书动作说明中的运动方向，是把被攻击的对方作为前方。

4. 图解中的虚、实线表明下一个动作的路线和方向。左手和右脚以实线表示，右手和左脚以虚线表示，箭头表示运动的终点。

## 前 言

散打是一项运用武术中的踢、打、摔等技法进行徒手对抗的体育运动项目。它是我国目前所开展的武术对抗性比赛项目之一。我在此项目的教学和训练中，经常遇到许多人要求索取这方面的资料。为此，我将自己多年的教学、训练作法和体会加以总结，同时参考了拳击、泰拳、空手道、自由搏击等项目动作，编成了这本普及读物。

我在编写本书的过程中，力求做到深入浅出、易懂好学、文字通俗等，使广大武术爱好者能通过本书自学散打。另外，节中有些技法还具有一定的难度，可为散打运动员训练参考。书末还附有几篇短文和《散打比赛规则》摘要，便于习练者参考。

我认为：中国散打技术的提高，首先必须突破传统观念的束缚，走一条科学化、系统化的道路。鉴于此，本书在内容选择和体系的安排上，努力体现这两个特点。其次，在技法方面，应力求动作规范、招法实效、技法合理等。如果说此书能给散打项目的开展提供一点用处，或能在发展散打项目上提供一点点参考价值的话，那将是我莫大的幸事。

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/>