



## 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、武术教授。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。1995年在武汉举行的国际擂台公开赛中获得第一名。

佟庆辉带的中国武警(公安部前卫)散手队、辽宁省公安厅、辽宁武警总队散手队转战南北，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，4人6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》、《中国百万警察总教头》、《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30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23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”；《中国腿击法大成》93万字是国内外唯一的一部专论腿法巨著。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《孙子诡道谋略及在散打竞技中的运用》被编入研讨会论文。1997年10月在西安体育学院举行全国论文研讨会上,佟庆辉写的《散打虚实训练》论文获三等奖。

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。1997年沈阳市教委又重新批复为“沈阳市佟庆辉武术学校”中专下设中小学。在此校学习可得到不同层次的文凭。

## ●前 言

---

中国武术历史悠久,是以攻防动作为主要内容,以套路和散打为运动形式,注意内外兼修的中国传统的体育项目。散打在历史上也称之为相搏、手搏、白打、拆手等。它是武术运动的最高表现形式。它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实用价值。

散打运动由古至今深受人们的喜爱,尤其是青少年,有多少青少年,千里迢迢不辞辛苦,南登武当,北拜少林;又有多少人求师无门;还有一些人武术常识甚微盲目苦练,将身体练坏。这些人都想寻求真正的散打真谛,想通过科学的训练方法达到目的。《散打自学日程》一书是笔者以《运动训练学》、《运动生理学》、《运动解剖学》等书为依据,及青少年的生理特点与传统的武术训练方法结合撰写而成。此书以90分钟一课时的形式出现。每节课分准备、基本、结束部分、90分钟时间分配和自我训练的要求及其它五部分,每节讲授三种技法。在训练中自己控制运动密度、强度,掌握其中的重点,理解其中的动作要点,使其能尽快地掌握散打技能。此书是我撰写23部散打书中比较有特点的一种,用此种形式表现出来还是首开先河,这是笔者学

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/>**