

序 言

佟庆辉同志编写的《武术散打技法》分别在“武林”、“中华武术”等杂志上刊登后，深受广大武术爱好者的欢迎。

佟庆辉同志对武术散打技术造诣较深，集十数年研究之经验，取百家之长，汇编成书。这本书内容丰富、图文并茂，论述具体，便于学练，对增强人民体质、训练自卫擒敌本领以及促进散手运动的发展都会起到积极作用。

1985年以来，公安部前卫散手队的运动员，在佟庆辉教练的悉心指导下，分别二次在全国散手大赛中获团体总分第一名，并获五枚金牌。辽宁省武警总队散手队在佟教练的精心培养下，在公安系统散手大赛中获团体总分第一名，此次比赛的七名冠军获得者有六名队员曾受过佟教练的训练，他们都以技法独特、战术灵活，技术全面，攻防清楚，尤以腿法突出，技术风格见长。其中19岁的优秀选手庄海，从小在佟教练指导下进行散手训练，技艺尤为突出，善拳、摔，精腿击，多次在全国性擂台赛中横扫群英，用多变的腿法击中、击倒强手而获胜，先后获六枚金牌，是国内技术比较全面而又有突出专长的少数优秀散手选手之一。

这本书主要介绍我国武术中的踢、打、摔、拿，防守技术和战术。方法独特，符合技击特点，独树一帜。战术部分介绍了散手中的距离感、时间差、角度和与不同对手交手时应采用的战术等。

此书由浅入深，通俗易懂，不论是初学者还是有经验的

前 言

散打运动在我国有着悠久的历史，它是武术精华的一个重要组成部分，它的技术动作十分丰富，是十分宝贵的民族文化遗产。为使我国武术遗产永放光芒，为人民健身、防身，为提高武警战士、公安干警对敌斗争的本领，根据本人10多年的亲身体会和教学经验，编写成这本《武术散打技法》。

书中主要介绍：拳法、腿法、摔法、肘法、擒拿及防守等技术，并论及散手对打中的战术。力求做到理论联系实际，动作准确符合技击性、文字简明，易学、易懂，便于自学、自练。

本书在写作过程中，曾在沈阳指挥学校、辽宁省武警总队、公安部前卫散手队进行试验。试验期间本人做教练员工作。这些队分别在全国性散手大赛中都获得过团体总分第一名，先后共获13块金牌。

公安部前卫队的庄海，按本书训练方法练习，成绩显著，多次在全国性散手比赛中获得第一名。

本书在公安部、武警总部、辽宁省武警总队、沈阳指挥学校领导的关怀支持下编写而成。由于本人水平有限，难免有误，希望广大读者给予指正。鉴于篇幅所限《散打连环击法》将另册出书。

佟庆辉 1987.3

目 录

第一章	散打概况	(1)
第一节	散打运动介绍	(1)
第二节	散打运动的发展简介	(1)
第三节	散打运动的特点及其作用	(2)
第四节	散打运动的比赛方法与要求	(4)
第二章	散打基本技法	(7)
第一节	基本手型、步型	(7)
第二节	步法	(10)
第三节	拳法	(24)
第四节	腿法	(40)
第五节	散打中的快摔法	(89)
第六节	接腿摔法和接腿摔法	(115)
第七节	散打中的拿法	(124)
第八节	肘法	(157)
第三章	防守技术及其练习方法	(180)
第一节	格挡、阻挡技法	(180)
第二节	躲闪技法及其练习方法	(194)
第三节	防守反击法	(199)
第四章	辅助练习	(243)
第一节	踢、打靶子练习法	(243)
第二节	身体素质练习法	(246)

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/>