

《散打防守技法》

图书基本信息

书名：《散打防守技法》

13位ISBN编号：9787810039086

10位ISBN编号：7810039083

出版时间：1994-08

出版社：北京体育大学出版社

作者：佟庆辉

页数：248

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《散打防守技法》

内容概要

“武术散打训练教程”丛书内容简介

“武术散打训练教程”丛书由著名武术家、散打理论家佟庆辉副教授撰写。这套书是作者积多年从事散打教练，特别是培养十多名全国散打冠军之训练经验，并取百家之长撰写而成。所论拳、腿、摔、擒、防等散打技法均密切联系实际，突出技术性、实战性。丛书内容丰富、图文并茂、通俗易懂，既适合广大武术爱好者自学自练，也可作为散打培训班的教材，同时也是散打运动员、教练员较好的参考书。

作者简介

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。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。

佟庆辉带的前卫散打队（公安部）、辽宁省公安厅、辽宁武警总队、沈阳指挥学校散打队转战南北，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，3人5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”、“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”等为题20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15部散打专著问世，其中《武术散打技法》获“1988年全国优秀国书奖”；《少年武术入门》获“1993年冰心儿童图书奖”。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》在中界学者齐集的“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。

1993年3月佟庆辉创建了“佟庆辉武术中等专业学校”，这是 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，其中中小学生占大多数。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，中小学生上文化课，培养文武全才的学员。

书籍目录

目录

散打技术训练概述

第一章 散打防守基础功夫训练

第一节 身体素质在散打中的作用

第二节 防守速度训练

第三节 速度力量与力量耐力训练

第四节 散打抗击打能力训练

第二章 散打步法训练

第一节 步法与其它因素的关系

第二节 步法的训练方法

第三章 散打防守技法训练

第一节 手臂格挡技法训练

第二节 阻挡技法训练

第三节 按手技法训练

第四节 里刁和外采技法训练

第五节 沉肘技法训练

第六节 躲闪技法训练

第七节 接腿技法训练

第八节 腿防守技法训练

第四章 散打防守战术

第一节 战术及战术的意义

第二节 散打中的“攻”与“防”

《散打防守技法》

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com