

<<散打连击技法>>

图书基本信息

书名：<<散打连击技法>>

13位ISBN编号：9787810039093

10位ISBN编号：7810039091

出版时间：1994-08

出版时间：北京体育大学出版社

作者：佟庆辉

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：<http://www.tushu007.com>

## &lt;&lt;散打连击技法&gt;&gt;

## 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力第1名，他执教的队员庄海、王剑、立立夫、司炳友、陈辽波等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年全国优秀图书奖”；《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。

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。

## <<散打连击技法>>

### 书籍目录

#### 目录

- 第一章 散打训练方法
- 第二章 散打连击身体素质训练
  - 第一节 散打连击身体训练的基本要求
  - 第二节 散打耐力素质训练
  - 第三节 散打灵敏素质训练
  - 第四节 散打连击中国速度
  - 第五节 散打腰部柔韧韧性训练
  - 第六节 散打中身法训练
  - 第七节 散打中身体素质相互之间的关系
- 第三章 武术基本功训练
  - 第一节 手型、步型训练
  - 第二节 平衡训练
  - 第三节 腾空训练
  - 第四节 强壮体魄训练
- 第四章 散打连击训练
  - 第一节 拳掌连击训练
  - 第二节 拳腿连击训练
  - 第三节 连环腿法训练
  - 第四节 肘膝配合其它技法连击训练
  - 第五节 摔拿配合其它技法连击训练
- 第五章 散打连击战术
  - 第一节 “虚”与“实”在散打中的运用
  - 第二节 “实而备之”与“乱而取之”在散打中的运用
- 第六章 散打心理战术
  - 第一节 散打比赛前的战术心理准备
  - 第二节 散打比赛心理战术
  - 第三节 散打比赛的心理状态分析
  - 第四节 心理训练方法
- 第七章 散打连击释疑
- 附：散打竞赛规则

<<散打连击技法>>

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:<http://www.tushu007.com>