

泰拳训练揭秘

泰拳之道

[美] 马克·范·斯凯弗

佩德罗·沙拉拿·维拉罗勃斯 著

康德强 宋卫琴 译



人民体育出版社

泰拳之道

——泰拳训练揭秘

[美] 马克·范·斯凯弗 佩德罗·沙拉拿·维拉罗勃斯 著

康德强 宋卫琴 译

人民体育出版社

图书在版编目(CIP)数据

泰拳之道：泰拳训练揭秘 / (美) 斯凯弗, (美) 维拉罗勃
斯著; 康德强, 宋卫琴译. -北京: 人民体育出版社, 2008
ISBN 978-7-5009-3442-4

I. 泰… II. ①斯…②维…③康…④宋… III. 泰国拳-基本知
识 IV. S886.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 061245 号

*

人民体育出版社出版发行
三河兴达印务有限公司印刷
新华书店经销

*

880×1230 16 开本 9.5 印张 267 千字
2008 年 10 月第 1 版 2008 年 10 月第 1 次印刷
印数: 1—5,000 册

*

ISBN 978-7-5009-3442-4

定价: 20.00 元

社址: 北京市崇文区体育馆路 8 号 (天坛公园东门)

电话: 67151482 (发行部)

邮编: 100061

传真: 67151483

邮购: 67143708

(购买本社图书, 如遇有缺损页可与发行部联系)

谨以此书献给所有从事教、练神
奇的泰拳艺术的人们，特别献给善良
而慷慨的泰国人民

西拉·麦萨曼大师致序

佩德罗·维拉罗勃斯教练是我多年的朋友和学生。在此，我满怀喜悦地介绍他的大作《泰拳之道》。本书确属泰拳方面的上乘之作，无疑也是现已付梓的最为详尽的有关泰拳搏斗战略的专著。我相信全世界的武术家都将受益于此书。

泰国佛天鹅学院的所有同仁感谢维拉罗勃斯与我们共享他广博的泰拳知识，同时也感谢马克·范·斯凯弗对这一优秀著作的系统阐述。

——西拉·麦萨曼大师

(西拉·麦萨曼大师是泰国佛天鹅剑技击和古泰拳研究所的国际主教练)

托尼·莫尔致序

我与佩德罗·维拉罗勃斯初识是在曼谷佛天鹅学校。当时，尊敬的麦萨曼教练邀请我们与他的家人共进午餐，并正式引见我们二人成为泰国武术界的兄弟以及佛天鹅的成员。席间，我们谈了许多各自在泰国不同的经历。他告诉我他的目标是参观并希望受训于泰国的一百家泰拳馆训练。他还提到计划调查、编撰泰拳文化，并把它带回西方。

我与佩德罗一见如故。大城府首次见面之后，我们一直是好朋友。佩德罗曾多次返回泰国继续他的调查研究，尽力获取最为翔实的泰拳知识。迄今为止，他已受训于46家不同的泰拳馆。佩德罗是泰拳手，也是泰拳与暹罗拳的学者。他对泰拳的献身精神以及他广博的泰拳知识都令人称奇。在此，我非常荣幸地推荐这部包含了他的长期调查精华的大作——《泰拳之道》。我相信本书将引领你走上揭开泰拳美丽面纱的道路。

——托尼·莫尔

(托尼·莫尔，英国泰拳委员会主席，欧洲泰拳会社社长，泰拳联合会国际联盟前副主席，1993年英国轻中量级冠军，1000场泰拳比赛的裁判、主裁判，佛天鹅学院尊敬的萨梅·麦萨曼教练的学生，古泰拳金腰带九段)

致 谢

感谢佩德罗·沙拉拿·维拉罗勃斯教练，泰国艺术研究所的业主、主管、主教练，毫无保留地与我们分享他广博的泰拳知识。感谢泰国艺术研究所教练、拳手理查德·“雷厉虎”·特拉梅尔与我们分享他的泰拳思想。同时感谢维拉罗勃斯的泰国艺术研究所的所有学生、教练和拳手。

另外，深切感谢泰国人民慷慨地与世界共享他们的国术。特别感谢那些向世界各地的学生开放他们的泰拳馆、敞开心扉的泰国教练。

最后，感谢我的父母，J.C 和比来·范·斯凯弗，我的未婚妻德萨和我的孩子们——霍利、威廉和萨拉，感谢他们对我从事这一重大项目的鼓励与支持。

前言

20 世纪后半叶，当西方武术界发现泰拳时，他们为之大为震惊。一次又一次，那些体格瘦弱的泰拳手战胜了所有来自中国、日本、美国，以及其他国家的挑战者。在一场又一场的比赛中，泰拳手用他们具有毁灭性的膝、肘、拳、足、胫骨击败了所有敢于与他们一起走上拳击台的拳手。

西方新闻界详细报道了泰拳的优越之处。作为惯例，泰拳手被特载于主要的西方武术杂志的封面上。在很短的时间内，世界各地所有关注并热衷于公开技击竞赛的拳师都意识到了泰拳现象。各种风格的武术修习者也都不得不用已经被事实证明了泰拳为基准来检验自己的实力。几乎在一夜之间，泰拳使武术的实用性标准发生了革命性的剧变。

泰拳的优势被证明之后，很多泰拳技术很快被引入其他众多武技之中。例如，西方踢拳道，在很短的时间内受到泰拳的强烈影响。今天，许多无限制拳手和几乎所有综合武技家都将泰拳技术引入他们的技术系统。例如，士道馆空手道的综合武技比赛具有马拉松比赛的特征，其中拳手必须经过三轮徒手竞赛、三轮泰拳竞赛和三轮制服搏斗。由此可见，泰拳已融入了全球的技击思想与实践之中。

泰拳闻名于西方，其早期的发展主要是，已建立的武技学校将泰拳技术加入到它们的技术体系之中。同时，在西方出现了越来越多的传统泰拳学校。这些传统学校同非传统学校一样，教授同样的技术，但是他们的训练方法和方式却不尽相同。

传统泰拳学校与非传统泰拳学校的主要区别在于，传统泰拳学校还教授泰拳文化和传统泰拳技艺的各方面的知识。例如，可以看到传统学校的拳手们赛前头戴“蒙空”头箍举行“四面神”礼仪，更重要的是赛前举行礼师仪式（对老师的崇敬）和漫舞（拳击舞蹈）。传统的泰拳手总是用高度程式化的方式表示对拳击台、师傅和泰拳技艺的崇敬之情。但非传统拳手并不这样。

佐治亚州亚特兰大市的佩德罗·沙拉拿·维拉罗勃斯的泰拳技艺研究所，就是这样一所传统学校。维拉罗勃斯和他的教练们教授泰拳搏斗技术的同时，也坚持传承这些在泰国才遵循的传统与文化规范。

维拉罗勃斯认为尊重文化很重要，遵循由古代泰拳大师制定的行为规范是保持泰拳技艺正宗性的关键。在他看来，遵守、尊重古老的传统规范，不仅是使泰拳作为一种永恒的武术保持其完整性，而且是使它不只局限为一种拳台运动的根本所在。

维拉罗勃斯

佩德罗·沙拉拿·维拉罗勃斯教练是现今东太平洋海岸地区最为博学、资深的泰拳手、教练之一。他在他的祖国西班牙开始他的拳击生涯，并在几个西方国家居住过之后，最终定居在亚特兰大。他是亚特兰大市的泰拳技艺研究所的业主、主管和主教练。

直至本书出版之日，维拉罗勃斯在武技这个领域已有多于十五年的经历。他 6 岁开始习武，起初练柔

道，之后转练跆拳道和泰拳。尽管他在拳场非常成功，但他还是意识到自己的拳技有所欠缺。多年训练之后，他觉得自己仍然难以有所突破。他意识到要达到更高的技艺水平——世界级泰拳手的水平，就必须到泰国接受真正的泰拳训练，就必须跟随正从事泰拳训练的大师们学习。为了实现这一梦想，他打点行装，买好去曼谷的机票，到泰拳的发源地去接受泰拳训练，他这样做是因为他对自己在美国和欧洲各地见到的泰拳的多种变异、变化形式心存困惑。

1998年12月，当维拉罗勃斯抵达曼谷，他不知道何去何从，不知道如何去寻找泰拳训练馆。他不会讲泰语，也没有当地的朋友或熟人做引导。他置身于熙熙攘攘的人群之中，小心翼翼地不撞着任何人。他带了一个黑色的圆筒状的行李袋，里面装着他的泰拳短裤、沙袋手套、缠绑绷带，以及少量的必需品。在酷热之中搜寻几个小时之后，他最后找到一家泰拳馆。他彬彬有礼地请求允许他接受训练。教练简明扼要地对他讲话并很快拒绝了他。

维拉罗勃斯并没有被这第一次拒绝吓倒，他心怀对泰拳技艺的热情以及难以解释的信仰奋力向前。最后他找到一家向他开放的泰拳馆。佩德罗在这家泰拳馆训练了一段时间。他刻苦训练，举止恭敬，很快证明他是真正执著于泰拳的学生。

泰拳教练们也很快地意识到维拉罗勃斯的善意动机。他们发现他具备真正泰拳手的道德、意志品质，而且他的认识能力也恰到好处。换句话说，他们认为他是值得他们花时间培养的。

很短的一段考察期过后，维拉罗勃斯受到泰国人极高的礼遇。看到他值得信赖，他的新泰国朋友将他引荐到一个更大的泰拳交际圈。接下来的13个星期，维拉罗勃斯应邀前往并受训于多达45家不同的泰拳馆。他也学习了暹罗泰拳——泰国古老的武士武术，它以武器、徒手搏斗及泰式按摩为特征。无论去哪他都被视为家人。

当维拉罗勃斯返回他移居到亚特兰大的家后，他永远地变成了一个武技家。现在他的泰国技艺研究所的四壁都挂满了他的照片以及他首次泰国之行访问过的拳馆的学生、教练的照片，还有他一年一度回访时拍的照片。



佩德罗·沙拉拿·维拉罗勃斯（左起第二位穿“鲨鱼”短裤者）和他在泰国曼谷尤索沙帕拳击馆的训练同事的合影。



维拉罗勃斯在曼谷索沃拉平拳击馆。这是他参观过的45个泰国泰拳馆之一。



尽管泰国有许多泰拳馆位于曼谷——泰国的首都并且是最大的城市，但是泰国的泰拳馆遍布全国。例如，芭塔雅的西堤永通泰拳馆，北碧的沙夸攀泰拳馆和大城的帕通泰拳馆。

维拉罗勃斯在穿越乡村时注意到几种泰拳的变化形式。然而，这些不同并没有改变泰拳这门技艺的实质；也没有改变全泰国的泰拳手，实际上，全世界的泰拳手所感觉到的是诸拳同源的联系。泰拳创造了一种拳手间有力的，有人说是精神的联系。这部分是因为泰拳的神圣传统和拳手在泰拳界一起生活、训练、搏斗所产生的一种亲密关系。

当维拉罗勃斯返回美国，所有的困惑与挫败感都消失了。他不再对如何和为何教授或练习泰拳产生怀疑。也就是说，他知道如何和为何教授或练习泰拳。本书详细介绍了维拉罗勃斯的泰拳实践和他教授学生的完全真实的日常训练常规和方法。

今天的维拉罗勃斯有不同风格称号的职衔，他是职业拳手和教练。换句话说，他是一位专职的武技家。

维拉罗勃斯在以下领域获得了证书：

- 西方踢拳道黑腰带二段，由玛丽亚诺·安东（西班牙踢拳道协会主席）颁发
- 泰拳教练，泰拳协会（美国），由萨鲁柴·西里萨特大师颁发
- 黑腰带教练（美国咏春拳协会），由弗朗西斯·方师傅颁发
- 金腰带八段教练（泰国佛天鹅剑技击研究所），由麦萨曼教练颁发
- 泰拳教练（泰国佛天鹅学院），由克鲁伯·麦萨曼大师颁发
- 按摩教练（泰国卧佛寺的），脚部按摩教练，传统泰式按摩教练，治疗指压按摩教练
- 蓝腰带，巴西柔道（格雷西协会），由罗伊斯·格雷西颁发

维拉罗勃斯是美国东南部驻泰国佛天鹅寺的代表，古泰拳的泰斗，泰国皇家武装部队的官方教练。

维拉罗勃斯教练也是一位成功而资深的拳手，他在许多不同的国家参加过许多比赛。起先作为一个业余拳手，现在为职业拳手，他的成绩如下：

- 1994 年世界踢拳道组织联盟轻中量级西方踢拳道业余冠军（WAKO）
- 1998 年美国国际娱乐踢拳道联盟职业组中量级泰拳冠军（ISKA）
- 1998 年佐治亚州格里芬制服式格斗公开赛冠军
- 1998 年 SFO 轻量级冠军
- 1998 年国际娱乐踢拳道联盟（美国）中量级泰拳冠军
- 1999 年泰国苏梅岛泰拳比赛冠军

维拉罗勃斯不仅是职业泰拳手和教练，还是一位热衷于泰拳的学者。他每年有数周在泰国调查、学习泰拳的方方面面。他满心恭敬、充满愉快而又毫无保留地向他的学生传授泰拳和古泰拳的广博知识。

可用此电子邮箱与维拉罗勃斯取得联系：thailandartsinstitute@hotmail.com

目 录

第一章 泰拳	(1)
泰拳简史	(2)
泰拳战略概观	(3)
第二章 上身攻防技术	(5)
影响泰拳劲力的七个因素	(6)
劲力描述	(9)
短直拳	(9)
后直拳	(10)
前手摆拳	(11)
后手摆拳	(11)
前手和后手上勾拳	(12)
肘法	(14)
上肢防御技术	(18)
第三章 下身攻防技术	(23)
蹬踢	(24)
扫踢	(26)
膝法	(29)
踢法和膝法的防守技术	(31)
步法策略	(32)
泰拳步法与其他武技步法之比较	(34)
脚的十三大禁忌	(35)
第四章 技术训练与体能训练方法	(36)
泰拳馆	(36)
拳法训练和拳的抗击力训练	(42)
肘法训练和肘的抗击力训练	(44)
胫和腿的技法训练以及胫和腿的抗击力训练	(44)
击靶练习	(45)

对打练习	(49)
沙袋练习	(50)
控制体重的训练	(53)
适于搏斗的肌群	(55)
泰国技艺研究所训练课程	(55)
标准泰拳常规训练	(61)
标准常规训练	(61)
战略性的赛前准备	(63)
第五章 四种拳手类型的战略	(68)
四种拳手类型概述	(68)
攻击型拳手	(70)
还击型拳手	(74)
闪避型拳手	(76)
奸诈型拳手	(78)
全能拳手概观	(81)
第六章 搏击战略	(85)
认识自我	(86)
确定自己的天生搏斗风格	(88)
距离策略	(92)
全能拳手的确定	(94)
认识你的对手	(94)
个人发展表	(95)
自己——对手的诊断量表	(96)
培养独一无二的战术	(97)
第七章 搏击战术	(99)
防守战术	(99)
战机把握原理	(100)
进攻战术	(102)
进攻目的	(103)
拳击台规则	(104)
距离战术	(106)
第八章 泰拳学习历程	(112)
赛前仪式	(115)
礼师礼仪的精神内涵	(118)

在泰国接受泰拳训练	(120)
泰拳规则	(126)
结束语	(126)
附录	
维拉罗勃斯的职业拳队	(128)
参考文献	(130)
术语表	(131)
作者简介	(134)

1

第一章 泰 拳

许多人认为泰拳是世人所创造的最有效的站立式的武技体系。它是泰国的全民运动，并已经成为全世界流行的运动。然而，泰拳不只是一种搏斗体系，也不只是一种拳台运动，而是一种自我实现的古老方法。历史证明，泰拳是一种发现自我、发展自我的方法，因此，在比赛中击败对手并不能与训练和练习过程中身体、心理、精神的成长相提并论。参加泰拳技艺训练是一次文化体验，在这个过程中，拳手试图开发自我、服务他人、服务世界。

本书包括泰拳的各个方面，包括从未出版过的拳场获胜策略。有经验的泰拳手和新入门的学生都将大大受益于本书关于泰拳的探究。各种武技的习练者也会发现本书论及的经实践证实的技术、战略与战术具有很高的价值。

首先来看技术。目前关于武技技法方面的书籍可谓浩如烟海。技术固然很重要，本书也包括基本的泰拳技术，然而仅有技术并不能够保证拳台比赛的胜利——甚或街头打斗的胜利。战术也是必需的，而且更加重要的是，必须运用格斗战略。

人们经常混淆“战略”与“战术”的定义，但是几乎所有的人都知道“技术”的含义。技术仅仅意味着以某种方式所做的某个身体动作。拳击、肘击、脚踢、膝击、格挡、步法只是泰拳的几种技术。

战术与战略常常被误解。理解战术与战略的真正定义，对于理解本书中的知识是至关重要的。这两个概念都来自古希腊。下面的定义恰如其分地解释了这两个关键性的术语。

对希腊人来说，taktikos 的意思是“适于安排或调遣”，它指的是战斗中调动兵力的艺术。Strategos 是指“将军”。因此，strategy 的原意是“将军的艺术”，或者是战前教练兵力的艺术。作为军事术语，这些定义现在仍然适用；了解了这些定义，你会很容易明白为什么在军事背景下，战略必须先于战术。在葛底斯堡作战之前，你必须先到宾夕法尼亚州进行侦察，以确定战略（S.E.Heiman, D.Sanchez, and T.Tuleja, 1998）。

战略是准备作战的事情，而战术是指调兵的方式和战中所做的一切。战略是拳手在战前计划做的事情。没有战略，再好的技术也毫无价值。而没有战术，技术的作用也是极其有限的。因此这三个要素都很重要，但是战略是在任何形式的战斗中成功的真正关键。

正如在战争中一样，在泰拳中和任何以竞技、自卫、生存为目的的武技之中，战略都必须先于战术。因此，只有在战前采用明智的战略，战中运用杰出的战术，技术才能体现其最大的价值。本书的主要内容包括泰拳基本技术、原则和泰拳战略与战术概观，其重点在于如何在泰拳比赛中实施技术、应用战术以获得成功的战略。

泰拳简史

泰拳技术、战略、战术源于何处？泰拳的历史丰富而悠久，它既是身体又是精神的进化史。要完全理解泰拳，必须深入钻研它的历史。也许最好的出发点是简要地探究它的一个根源，即今天世人所知的暹罗拳。

暹罗拳

正如今天世人所知的，泰拳是由古泰国的一种使用器械和徒手搏斗的技击术演化而来的，它的名字很多，包括暹罗拳。古代暹罗（即现在的泰国）军队教授平民军人暹罗拳和它的徒手拳击部分。

暹罗拳技术在凶残而致命的古代格斗现实中不断提高、发展并日臻完善。泰拳技艺广泛传习于平民大众，随着时间的推移泰拳已发展成泰国文化的重要组成部分。

今天仍有人在练习暹罗拳。一些西方人，包括维拉罗勃斯，已经被批准教授这一古老的技艺。维拉罗勃斯的泰拳技艺研究所的学生学习暹罗拳技艺，包括它的徒手体系，有时被称为“奔南”泰拳。

奔南泰拳

奔南泰拳是 20 世纪早期泰国政府对这一技艺进行管理之前，泰国存在的各种泰拳体系的统称。据维拉罗勃斯说，奔南泰拳是现代泰拳的前身。因此，暹罗拳的徒手搏斗系统是古代奔南泰拳。在泰国技艺研究所练习的古奔南泰拳，无疑是暹罗拳的一部分，不可能将维拉罗勃斯的奔南泰拳与暹罗拳分割开。

古泰拳的历史很粗略，这是因为暹罗拳的历史可以追溯到几个世纪以前，历经许多战乱、政治变革以及朝代更迭不断演化。在暹罗拳出现的年代，历史主要靠口头传递。只有极少幸存下来的文字记载证实了口头历史的存在，包括至少 8 世纪以前的历史记录。

维拉罗勃斯说暹罗拳的徒手体系（奔南泰拳）仿效古代战争的武器，应用了人体的天生“武器”。例如，两臂被用作剑，胫骨被训练得可像棍棒一样击打，肘和膝像战斧，拳像矛头，脚像箭或长矛，头像铁锤。

在古代，如果士兵在战场上失去了武器，他会应用自己天生的身体武器继续作战。同时，平民练习奔南拳，是把它作为一种武技和团体娱乐方式。久而久之，暹罗拳的徒手拳击变成泰国文化的有机组成部分。

据史料记载，公元 12 世纪素可泰国时期，奔南拳击已经成为暹罗人民喜爱的一种消遣方式。在当时，每个村庄都有自己的泰拳冠军。人们为泰拳比赛打赌，或是赢得或是输掉大量钱财。口传历史中讲到各行各业的年轻人投奔暹罗拳大师，希望训练、搏斗从而获得荣誉和认可。据传说，当时在全国各地的乡村兴起大量古泰拳馆。

这种个人拳击比赛的传统从素可泰国时期、大成王朝时期和吞武里王朝时期到 20 世纪早期一直延续了几百年的时间。几百年来，泰拳手经常用空拳搏斗。有时他们用绳子捆绑双手，主要是为了保护指关节。有时，为了增加比赛的危险性、血腥性和兴奋性，捆绑绷带会蘸上沙子或玻璃。

在过去，头撞、击打腹股沟、挖眼睛，以及其他许多危险的、极具毁灭性的技术完全合法。数世纪以来这些破坏性的甚至致命的技术一直被应用于奔南泰拳比赛。

现代泰拳一直被西方观众认为有些野蛮。事实上，与古老的泰拳相比，现代泰拳已完全文明化了。奔南泰拳竞赛真正是无限制格斗赛事，拳手常常被致残或杀死。奔南泰拳不仅仅是野蛮的，它还是致命的。

许多来自奔南泰拳实践中的智慧幸存到今天。由古老的拳手和教练在格斗中得来的经验教训被一代代传了下来。如今泰国的泰拳教练仍旧教授古老的奔南泰拳格斗与无限制格斗竞赛技巧。少数非泰籍教练，像维拉罗勃斯一样，在西方也教授这一古老的泰拳。

新 泰 拳

在 20 世纪 20 和 30 年代，泰国政府为泰拳比赛制定了规章制度。慢慢地，古泰拳变成“新”泰拳，成为今天众所周知的泰拳。一段时间后，规则规范化了，拳场条件也标准化了。

泰拳手最终被要求佩戴手套、腹股沟防护用品等。而头撞、挖眼、击打腹股沟，以及其他极其危险的技术都被限制使用并最终被取缔。新的泰拳馆的落成成为展示这一新的运动提供了场所。新的受政府控制的泰拳运动一度繁荣了几年。

第二次世界大战使泰拳的复苏进程得以迟滞。但是，战后不久，新泰拳的声望得到了恢复，新泰拳再度复苏。曼谷迅速成为现代泰拳竞技活动中心。

现在每天都进行泰拳比赛，每场比赛的现场有成百上千名拳迷观众。从拉恰达姆农拳场和仑披尼拳场等重要泰拳馆转播的泰拳比赛是泰国收视率最高的电视节目之一。泰拳终于为外界所知，并且作为一项国际运动，越来越受到世人的喜爱。

国 际 泰 拳

泰拳迷在世界各地不断涌现，包括美洲和荷兰、芬兰、俄罗斯、日本等国家。世界泰拳协会（WMC）（网址 <http://www.wmtc.nu/>），是在全球推广泰拳的主要管理机构。另外，现在至少还有两个业余国际泰拳联合会，一个是国际业余泰拳联盟（IAMTF）（网址 <http://www.iamtf.org/>），该组织于 1995 年组织了第一次世界业余泰拳锦标赛；另一个是国际泰拳业余联合会（IFMA）（网址 <http://www.wmc-ifma.com/>），它因举办“2000 世界杯”泰拳比赛而赢得了声誉。

国际泰拳业余规则要求拳手佩戴头盔、防护衣。在美国，州法律有时规范业余和职业比赛。有时候肘在竞赛中被限制使用或被取缔使用。

在其他场合，要求肘上必须佩戴护垫，但不允许戴头盔。根据美国不同州采用不同的限制条件这一事实，可以有把握地说，美国还是没有下决心接受泰拳。

同时，泰拳继续获得国际声誉。一种对泰拳可以安全练习的普遍认识正在兴起。例如，泰拳已经纳入亚洲运动会的正式比赛项目。人们正在努力将泰拳纳入奥林匹克运动会的比赛项目。

毫无疑问，泰拳对整个武技界都有极大的魅力。每年，随着全球各地越来越多的泰拳学校的开设，练习泰拳的人数也在飞速增长。世界各地的武技家都在寻找真正的泰拳技术指导。他们中的一部分人希望通过泰拳训练使他们的技术更加全面；另一些人则希望训练成为泰拳手。由作者所做的一项对几十位综合武技家的非正式访谈结果表明，泰拳被绝大多数人认为是世界上最好的站立式进行的格斗术。

除了许多综合武技学校和其他教授泰拳技术的学校外，一些传统的泰拳学校现在也对西方开放。维拉罗勃斯的泰国技艺研究所就是这样一所传统学校。

泰 拳 战 略 概 观

对泰拳历史和如何正确练习泰拳存在多种不同解释，认识到这一事实非常重要。因为不同的大师使用不同的训练方法、战略和技术。在一本书中包括所有优秀的训练方法是不可能的。本书教授的方法完全是