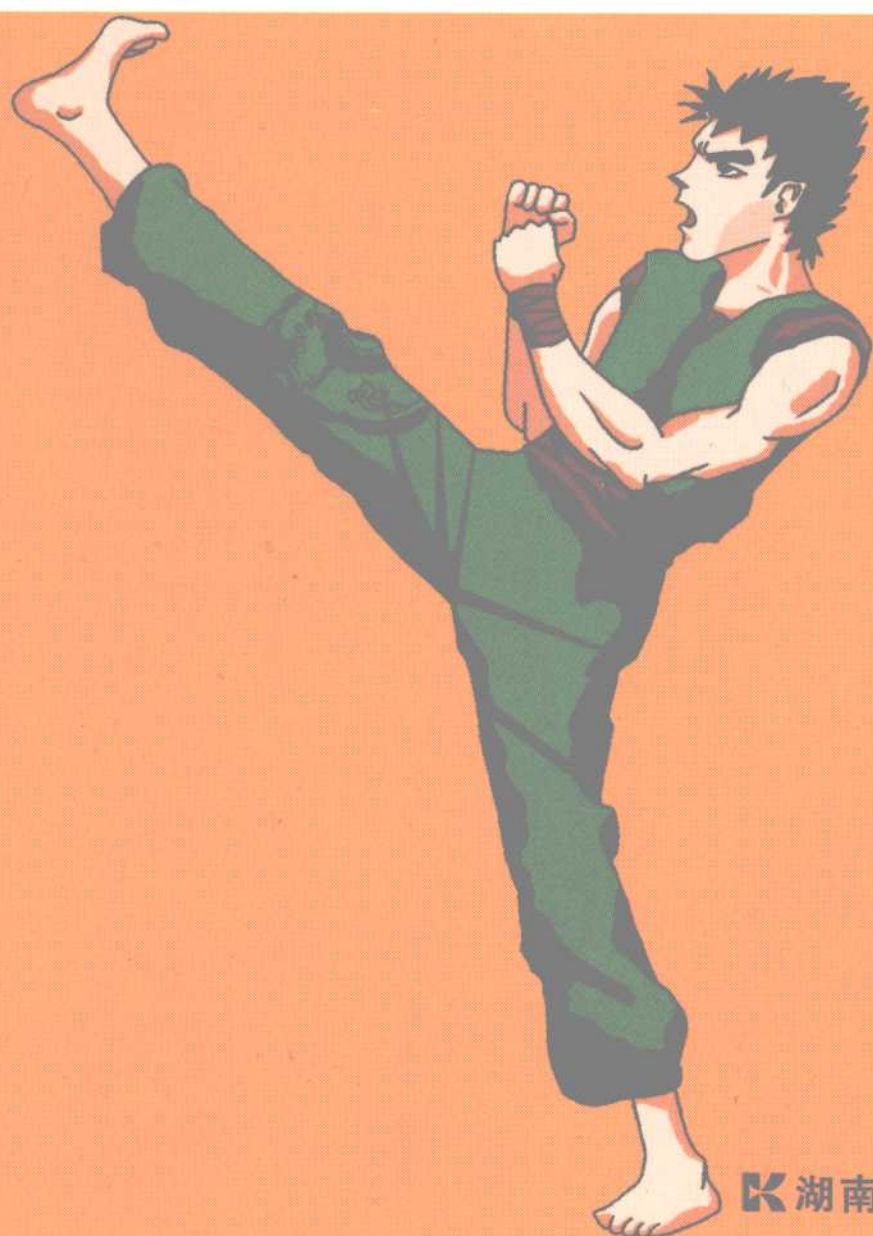


图解功夫系列

舒建臣 编著

泰拳



湖南科学技术出版社

TAIQUAN

图解功夫系列

舒建臣 编著

泰拳



湖南科学技术出版社

TAIQUAN

图书在版编目 (C I P) 数据

泰拳 / 舒建臣编著. —长沙: 湖南科学技术出版社,
2008.4

(图解功夫系列)

ISBN 978-7-5357-4919-2

I. 泰… II. 舒… III. 泰国拳—图解 IV. G886.9-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 075254 号

图解功夫系列

泰 拳

编 著: 舒建臣

策划编辑: 罗大庆

责任编辑: 郑 英

出版发行: 湖南科学技术出版社

社 址: 长沙市湘雅路 276 号

<http://www.hnstp.com>

邮购联系: 本社直销科 0731 - 4375808

印 刷: 长沙化勘印刷有限公司

(印装质量问题请直接与本厂联系)

厂 址: 长沙市青园路 6 号

邮 编: 410004

出版日期: 2008 年 4 月第 1 版第 1 次

开 本: 880mm×1230mm 1/64

印 张: 5

书 号: ISBN 978-7-5357-4919-2

定 价: 14.00 元

(版权所有 · 翻印必究)

前言

泰拳作为一种武道文化，其起源以及存在、演变和发展，均受泰拳所存在的文化环境和历史条件的影响与制约，从而呈现出具有泰国民族特色的文化和技艺特征。

泰拳虽然发端于泰国本土，但在东西方文化环境影响下，在全球文化、经济等大范围交流碰撞与开放融合的历史背景中，逐渐孕育发展和强大起来。泰拳是一种没有套路，不拘泥形式，强调个性风格，以实战求胜为主旨的全接触式徒手攻防搏击技术。泰拳在今天的发展中兼容中国武术的一些技术，以及西方拳击、摔跤等技击流派的精华，使其成为当今世界武坛上独树一帜的搏击技术。

近年来随着国际间武术和各种搏击赛事的频繁举办，泰拳这种以实战为主旨的搏击术也越来越受到国内外广大武术爱好者，尤其是青少年的喜爱。泰拳在

泰国政府及体育界人士的关怀和支持下，在广大泰拳教练及其工作者的不断努力下，技术和理论日趋完善。

为进一步促进和推动我国武术事业的发展，特将有关泰拳的理论和技術整理、出书，供广大武术爱好者、武术运动员参考，也希望与武术界同仁和广大武术爱好者共同探讨、研究泰拳这一具有蓬勃生命力的搏击术。

舒建臣

目 录

一 泰拳概述

1. 泰拳的形成和发展 2
2. 泰拳的特点和作用 9
3. 泰拳的比赛方法与要求 ... 18
4. 泰拳的比赛规矩 20

二 泰拳教学 与训练

1. 泰拳师与泰拳手 28
2. 泰拳的教学与训练原则 ... 32
3. 泰拳的教学方法 38
4. 泰拳的训练方法 44
5. 泰拳的训练内容 57
6. 职业泰拳手的训练方法和程序
..... 62
7. 泰拳运动中出现的损伤和防治
..... 69

三 泰拳技法

1. 泰拳基本动作 92
2. 泰拳拳桩 96

目 录

3. 泰拳步法	102
4. 拳法技术	108
5. 肘法技术	136
6. 腿法技术	178
7. 膝法技术	238
8. 摔法技术	260
9. 防守技术	269
10. 泰拳战术	282
11. 泰拳自由搏击	286

一

泰拳概述

- 1. 泰拳的形成和发展
- 2. 泰拳的特点和作用
- 3. 泰拳的比赛方法与要求

1. 泰拳的形成和发展

泰拳的形成和发展离不开泰国传统文化的环境。泰拳作为泰国传统文化的一种现象，它的形成、存在、演变、发展，都受着泰国传统文化的形态制约。

在泰国的传统文化氛围内，泰拳由最初战争、娱乐、游戏及健身的手段，逐渐演化成泰国社会民俗的技艺，演进成不同的具有个性的派别。并产生了刀术、棍棒等器械搏击技术，这使得泰拳的技术、攻防理论和练习方法更加丰富起来。

一、泰拳概念

泰拳，是泰国拳的简称。泰拳在泰语中称为“摩易泰”，英语称为“Boxing of Thai”。泰拳距今有500多年历史，在过去被称为“暹罗八臂舞”，而今被誉为“八臂拳术”、“八条腿的运动”、“泰式自由搏击”等美称。

对于泰拳的解释有4种情况比较符合泰拳本意：

①泰拳以凶狠、雄劲、惊险、神奇著称，被称为“八条腿的运动”，它没有拳术套路，完全着眼于实战技术的组合运用，特别是擅长腿法、肘法和膝法攻击。

②泰拳就是泰族人的独有拳术。

③“泰”乃“和平”及“自由”之意，泰国又有自由国土之称。泰拳之名称，因此可解释为自由拳术。

④“泰”意的解释意思，极有可能源出汉语，“泰”音亦可与“太”字共通，其意为“极大”、“至上之意”。如取此意，则泰拳的真意，即为“至上拳术”。

二、泰拳的起源

泰拳从泰国有历史文献记载以来，已逾千年。泰国人祖先原居于中国西南一带，即云南、贵州、四川等地，泰族人在唐朝时期建立南诏国，并受到唐朝王室册封，其后改称为大理，至宋朝时期沦为中国藩属。到了元代时期，大理被蒙古军所灭，成为中国行政省之一。此时期泰族人为了避免遭到压迫，陆续南迁至今泰国北部边陲地区，沿湄公河顺流而下，逐渐定居生活下来。到了公元1275年，泰族人逐渐汇合成一

强大民族，并定都于素可泰，此时期即为暹罗王国开国之始。泰暹罗王国成立后，人民年年饱受战事，经常被邻国侵扰，因此泰族历朝帝王都较崇尚武功，以此来巩固其统治和应付外患。泰暹罗国王也大都是武功高手，并亲自领兵到战场抗敌。1350年，古暹罗大城王朝鼎盛之时，拳斗之风已遍及全国。老幼喜习武艺，寺院僧侣、乡村城镇百姓都有习拳之风。此时拳术被称为暹罗拳，即泰拳的前身。

有关泰拳的创造和起源，主要流传着以下几种主要传说。

一种说法是古暹罗王创造了泰拳。传说在公元1560年，缅甸与古暹罗发生战争。战争中，暹罗王拍纳尼逊被缅甸军抓获。缅甸王知道暹罗王是一位武功高手，就提出让暹罗王拍纳尼逊与缅甸的搏击高手比武，如拍纳尼逊战胜可被释放回国。拍纳尼逊在与缅甸搏击手比武打斗中，用膝撞、脚踹、肘击等凶狠的招法击败了对手取得胜利。于是暹罗王拍纳尼逊被释放回国，回国后他根据经验创造了一套在战场上肉搏格斗的技术，并传授给士兵们，并取名为暹罗拳，即泰拳。

一种说法是根据“藩南”的古拳演变的。在公元1518年暹罗王下令改革兵制，并编制了《制胜术》一

书，其内容包括了拳术、兵器等方面，这也是泰国历史上第一本有关拳术的书。直到拍纳尼逊时代，为了抵抗外族侵犯，拍纳尼逊王规定士兵都要练习一种叫“藩南”的古拳法。“藩南”实质上就是暹罗土拳，也是泰拳的雏形。古“藩南”拳术注重发挥人的因素，认为人体任何部位均可用作攻击武器。因此，这种古拳术招法中有了头撞、口咬、抓捏、挖眼、擒拿、肩撞、臀顶、摔跤、压打、脚踢、膝顶、肘击等招式，这些招法凶狠毒辣，使得古泰族士兵们无不强悍，勇猛善战。

还有一种说法是暹罗一勇士为泰拳开山祖师。在缅甸与暹罗的一次战争中，暹罗一勇士与十几名缅甸士兵相遇发生搏斗。暹罗勇士徒手以泰拳与缅甸士兵搏斗，并击伤所有对手。勇士回国后受到暹罗国王的嘉奖，并让勇士将泰拳传授给士兵和训练士兵们。

三、泰拳的发展

公元1662~1708年是“虎王”拍佛驼昭时代，也是泰拳发展的鼎盛时期。传说“虎王”作为一国之君，喜爱乔装出游并酷爱技击，他乔装后以平民身份参加佛寺盛会中的拳赛，大胜后悄然离去，成为泰拳史上的佳话。

公元1774年，拳师乃克依东在缅甸军攻破大城时被俘虏，在被羁留于缅甸期间与缅甸武士较技决斗中，竟连胜9人，为泰拳史写下了辉煌的一页。泰国人民为了纪念这位伟大的民族英雄，将乃克依东击败缅甸武士的这一天（5月16日），定为泰国拳师节，并把乃克依东奉为泰拳宗祖。

1782年，进入曼谷王朝时代，暹罗国开始同西欧诸国交往，武术交流也随之进行。

1788年，法国技击家赴泰公开挑战，泰国王遣禁卫军拳师与法国拳师交手竞技，泰国王亲临观战，并设赏金50秤，此战事曾轰动一时。

1898年，泰皇拉玛五世皇帝朱拉隆功下令设立“皇廷拳师”制度，凡有国内重大活动，各地拳师献技，同时吸引大批外国武术家赴会竞技，此风极大地促进了泰拳与外国拳术的交流与互融。

1912年，在西洋拳击传入泰国之后，泰拳开始接受西洋拳击的赛制、形式，泰拳的古式凶狠招法也开始向今日的泰拳演变。

1917年，暹罗军远征欧洲，在驻守法国边境时曾做过暹罗拳术表演，并受到好评。

1920年，泰皇拉玛六世为野虎兵团筹募基金，于“玫瑰园”广场举行盛况空前的拳赛，此时期泰拳已

发展到了很高的水平，泰拳技术也已多样化。

1928年，泰国举行的泰拳比赛中被誉为“泰北腿王”的拳师乃彭踢死高棉的拳师后，为了泰拳比赛的安全，“戴拳套”式泰拳比赛开始采用，比赛的回合也定为5局。

1937年，泰国政府教育署体育厅首次颁布了泰拳竞赛规则，这使得泰国全国擂台比赛的制度和形式终告完善统一。

1945年开始，泰国先后在数年间建成了两个著名的拳场，即“叻喃隆拳场”和“仑披尼拳场”。这两个拳场的建立，为进一步推动泰拳发展开辟了新局面。

1970年8月，泰国拳击议会成立，一扫全泰各地拳场、拳馆各自为政、各施其法的局面，统一了现代泰拳技艺。

泰拳的形式和发展同中国武术一样，因泰民族思想、环境、地理等因素的影响，各府地的古式泰拳风格均各有不同，因而形成今天不同宗派的泰拳系统。

泰拳的发展，经历了由民族武艺至军事战斗技术，由自卫术到演变为今天的职业体育竞技运动的现代泰拳。从格斗方式上以最初的“徒手式”竞技，到以皮条裹拳对擂的“拳甲式”和以粗麻缠拳的“缠麻式”对抗，直到今天较文明的着拳套对抗的现代擂台

搏击方式。以泰拳竞技拳场的变迁而经历了“玫瑰园”、“国柱庙”、“柴厂”、“是乐园”、“萱昭策”和现代的“叻喃隆”和“仑披尼”7个拳场的时代。

四、今天的泰拳

随着20世纪80年代国际性武术交流的扩展，泰拳手屡与外邦拳家高手竞技，不论是对西洋拳击、日本空手道、朝鲜跆拳道、法国腿击术、美国自由搏击，还是海外中国武术名手，皆胜于对方。泰拳也随之蜚声国际武坛，在世界各地日渐流行，其实战价值和地位得到广泛重视。泰拳可以堪称当今世界武坛最凶悍凌厉的极品拳艺。

泰拳随着今天的推广和发展，也走向了两种形式。一种是武艺表演，一种是武艺竞技。今天的泰国，有数千家各类拳馆，从事泰拳训练的人数多达数万人，其中有业余拳手和职业拳师。

泰国首都曼谷几乎每天都有拳赛及电视转播赛况。如今，泰国国防武装部队士兵都要接受泰拳训练，许多学校把泰拳列为体育课程内容。泰拳不仅在泰国国内蓬勃发展形成了一项全国性的体育运动，而且在海外百余个国家和地区有许多不同种族的人熟知和学练泰拳。在中国，学练泰拳的人也越来越多。

2. 泰拳的特点和作用

一、泰拳的技术特点

泰拳技法粗略看上去似乎很粗糙，但事实并非如此。泰拳中的拳、腿、肘、膝都是招招凶狠的撒手铜，拳手经过长期的苦练，其身体的各部位都变得坚硬如铁。因此，泰拳技术素以朴实无华，但攻防力极强而著称。泰拳技法基本上由拳法、腿法、肘法、膝法、摔打法构成。

（一）拳法

泰拳拳法有似西洋拳法，由直拳、摆拳、勾拳和反鞭拳法等组成，其拳法以粗犷泼辣，刚劲洒脱著称。泰拳拳法在使用上远不如肘、腿、膝法那样多，除作为直击用，一般也作为试探或掩护运用。

（二）肘法

泰拳肘法攻防兼备、狠辣刁钻、灵活异常。泰拳的肘法技术比较简单，与中国武术的肘技技术相差无几，只是用法上略有不同，多在近身搏击中施用。泰

拳肘法在搏击中的运用仅次于膝法。

(三) 腿法

泰拳腿法主要以蹬和踢为主，并以此形成多种腿脚踢打法。泰拳运用腿法攻击快速简练、刚劲凶猛。泰拳的腿法主要靠腰髋部位发力，以增腿脚攻击劲力。

(四) 膝法

泰拳膝法是泰拳的重要技法，多在中、近距离内使用。近战时，可用膝撞击对手的腹、胸肋，或飞膝重创对手，甚至震麻对手向下防护的双臂。最有代表性的“拉颈膝撞”招式，可在进攻或防守时施用，可有效击中对手。

(五) 摔法

泰拳摔法是一种高级的综合性打法，它多用于防守反击。如能在搏击中成功运用摔技方式，可起到举足轻重的作用，有时一记摔法可决定一场搏击的输赢，特别是技术水平高的拳手较量时，摔法更是频繁运用。

(六) 擒法

擒法即擒拿法，与中国擒拿术有着相似之处。泰拳的擒法更注重与踢打、摔法紧密结合，控制对手，泰拳在古拳法中就有专门的擒拿和攻击关节的凶狠打法。此类招法多在自卫或遇险时使用，在当今的擂台