



吉林出版集团有限责任公司

阳光体育运动丛书

泰拳 TAIQUAN

主编 李伟亮 谯 净
审订 宛祝平





阳光体育运动丛书

泰拳

TAI QUAN

主编 李伟亮 谯 净
审订 宛祝平



吉林出版集团有限责任公司

图书在版编目(CIP)数据

泰拳 / 李伟亮主编. — 长春: 吉林出版集团有限责任公司, 2007.11

(阳光体育运动丛书)

ISBN 978-7-80720-928-7

I. 泰… II. 李… III. 泰国拳 - 青少年读物 IV. G886.9-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 163918 号

泰拳

主编 李伟亮 譙净

出版发行 吉林出版集团有限责任公司

印刷 吉林省金昇印务有限公司

2008年5月第2版 2008年5月第1次印刷

开本 787×1092mm 1/32 印张 3 字数 48千

ISBN 978-7-80720-928-7 定价 12.00元

社址 长春市人民大街4646号 邮编 130021

电话 0431-85618720 传真 0431-85618721

电子邮箱 tiyu717@126.com

版权所有 翻印必究

如有印装质量问题, 请寄本社退换

《阳光体育运动丛书》编委会

名誉主任 孙麒麟

主任 宛祝平

编委 (按姓氏笔画排列)

支二林 方志军 王宇峰 王晓磊 冯晓杰

田云平 兴树森 刘云发 刘延军 孙建华

曲跃年 吴海宽 张强 张少伟 张铁民

李刚 李伟亮 李志坚 杨雨龙 杨柏林

苏晓明 邹宁 陈刚 岳言 郑风家

宫本庄 赵权忠 赵利明 赵锦锦 潘永兴

泰拳

主编 李伟亮 譙净

副主编 宫佳明 亓永顺

编者 李伟亮 譙净 宫佳明 亓永顺

审订 宛祝平



序言

盛世奥运，举国同辉。北京奥运会来临之际，教育部、国家体育总局、共青团中央联合启动“全国亿万青少年学生阳光体育运动”。这是我国新时期加强青少年体育锻炼、增强青少年体质的战略举措。

民族复兴，体育同行。近世中国，面对民族危难，名人志士坚信“少年强则国强”，号召新青年“文明其精神，野蛮其体魄”。新中国成立后，党和政府十分重视青少年的健康成长，提出“健康第一，学习第二”、“发展体育运动，增强人民体质”等口号。当今世界，体育水平已成为民族文明的一项重要指标。

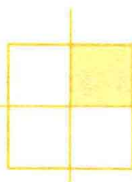
重智育、轻体育，重营养、轻锻炼的倾向，将严重阻碍青少年素质的全面发展。开展阳光体育运动的目的是，就是号召青少年学生走向操场、走进大自然、走到阳光下，并以奥运为契机，以全民健身为背景，促使青少年养成体育锻炼的良好习惯。

为配合阳光体育运动的开展，吉林出版集团组织有关专家和一线体育工作者，共同编著了这套《阳光体育运动丛书》。希望本丛书的出版，能为各级各类学校开展阳光体育运动辅以指导和帮助。





阳光体育运动丛书



泰拳

目录

第一章 概述

第一节 起源与发展.....2

第二节 特点与价值.....3

第二章 运动保护

第一节 生理卫生.....7

第二节 运动前准备.....8

第三节 运动后放松.....12

第四节 恢复养护.....12

第三章 场地和装备

第一节 场地.....15

第二节 装备.....16

第四章 基本技术

第一节 步技.....20

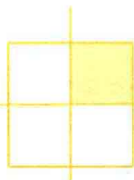
第二节 拳技.....27

第三节 肘技.....35

第四节 腿技.....40



阳光体育运动丛书



泰拳

目录

第五节 膝技.....	48
第六节 摔技.....	53
第五章 实战战术	
第一节 主动进攻与防守反击拳法.....	62
第二节 主动进攻与防守反击肘法.....	73
第三节 主动进攻与防守反击腿法.....	79
第六章 比赛规则	
第一节 程序.....	87
第二节 裁判.....	88

第一章 概述

泰拳是泰国的国技，是一种实战性极强且威力巨大的徒手搏击术，素以凶狠凌厉闻名天下。泰拳和其他民族的技击项目一样，有着源远流长的历史，一直是军事上御敌制胜的锐利武器。





第一节 起源与发展

泰拳是一项泰国人民最为热衷的体育运动，与泰国民族的传统文化关系密切，宗教色彩浓厚，每有寺庙或重大庆典，必有泰拳节目，且常被列为大会的压轴戏。泰国人以打拳、观拳为乐。



一、起源

泰拳源于 500 年前的艾尤塔雅，曾在苏可泰皇朝时期盛行一时。古代泰国经常和邻国因领土问题发生战争，泰拳就是由战争中赤手空拳的格斗自然而然地发展起来的。有人认为，大城王朝代著名的武术天才——那雷斯恩王把泰拳作为战斗时使用的格斗招数加以普及，是泰拳的起源。

第二次世界大战以后，泰拳和拳击结合演变成了体育项目，并被认为是世界上最激烈的格斗体育项目。



二、发展

现在，泰国的国防武装部队士兵都要接受泰拳训

练，中等学校也把泰拳列为体育课程内容，泰拳在泰国蓬勃发展，已成为一项全国性的体育运动。

在国际上，泰拳因泰拳手屡屡战胜自由搏击、柔道、空手道、跆拳道等一些武坛高手而声名显赫。世界五大洲百余个国家和地区已熟知这项运动并学习它，仅荷兰泰拳馆就有近 1000 家，法国巴黎一地有泰拳馆 2000 多家。



第二节 特点与价值

泰拳运动易于开展，强度适中，对提高身体素质和
发展心理和智力都有着积极的作用，而且还有助于各国
之间，人与人之间进行文化交流。



一、特点

泰拳既具有一般体育项目的运动特点，又具有它自身的特殊性。泰拳的特殊性，就在于它是双方通过拳头、肘或膝等技术和心理的较量。

(一) 艺术性

高水平的拳手在比赛时，表现出强劲有力的攻防动

作，拳法突然迅速，攻势凌厉，令人眼花缭乱，并且动作潇洒自如，姿态优美，给人以艺术性的美感。泰拳不但是力量、技术、意志、心理和智慧的竞技健美艺术，而且还可以塑造人的心灵，培养人的高尚审美观。

(二) 竞技性

泰拳比赛时面对瞬息万变的赛场情况，要求运动员在极短的时间内准确地了解对方的基本状况，迅速作出相应的判断并采取相应的行动，利用强有力的身体和娴熟的技术及多变的战术进行攻击和防守，同时还要求运动员具有战胜对方的信心和勇敢顽强的意志品质。



二、价值

泰拳对人体和社会都具有极大的价值，这些价值主要表现在以下几个方面：

1. 增强人体的力量

泰拳比赛时要靠人体的爆发力来完成攻防动作，只有在最短的时间内将最大的力量发挥出来，才能够达到攻击的目的，而长期锻炼是增强拳手力量的重要途径。

2. 提高灵敏性和反应能力

由于泰拳这项运动要求锻炼者有较强的敏捷度和快

速反应能力，所以经常练习泰拳和参加泰拳比赛的人，灵敏性和反应能力都会得到充分锻炼和提高。

3. 防身自卫的有效手段

泰拳作为一种空手格斗技术，可以将其运用于实战之中。练习泰拳可以提高练习者遇到侵犯时的自我保护能力，还可以将其作为保护国家、集体和他人利益，维护社会的安定团结的武器。

第二章 运动保护

“生命在于运动”，但是盲目、不科学的运动非但不能起到强身健体的作用，反而会给身体带来一定的伤害。只有掌握体育锻炼的一般性生理卫生知识，科学地进行体育锻炼，才能起到健身强体、防病治病的作用。





第一节 生理卫生

青少年在进行泰拳运动时，除了应进行一般性的身体检查和必要的咨询外，还要注意培养运动兴趣和把握适当的运动强度。



一、培养运动兴趣

在进行泰拳运动前，首先必须培养自己对泰拳运动的兴趣。培养对泰拳运动的兴趣方法有很多，如观看泰拳比赛，与同学、朋友练习泰拳等。有了浓厚的兴趣，就能自觉地投入到泰拳运动之中，从而得到理想的体育锻炼效果。



二、把握运动强度

青少年进行泰拳运动，主要是在参加泰拳运动的过程中增强体质，提高健康水平，而不是为了创造运动成绩，所以运动强度不宜过大。控制运动强度最简单的办法是测定运动时的脉搏。一般对青少年来说，运动时的

脉搏控制在每分钟 140 次左右较为合适。

活动时运动强度小，运动时间就应相对延长，每天活动时间以半小时以上为宜。对于刚参加泰拳运动的人来说，一开始活动的时间宜短不宜长，以后随着身体功能的适应，运动时间可以逐渐延长。



第二节 运动前准备

运动前进行充分的准备活动，对于青少年来说是非常重要的。一些青少年泰拳运动爱好者，常常不重视运动前的准备活动，导致各种运动损伤，影响运动效果，也容易失去对泰拳运动的兴趣，甚至造成对泰拳运动的畏惧。因此，青少年在进行泰拳运动前，必须做好充分的准备活动。一般来说，准备活动主要应考虑内容、时间和运动量等问题。



一、内容

准备活动可分为一般准备活动和专项准备活动。一般准备活动主要是一些全身性的身体练习，如跑步、踢腿、弯腰等。一般性准备活动的作用在于提高整体的代

谢水平和大脑皮层的兴奋状态，减少运动损伤的发生。专门性准备活动是指与所从事的体育锻炼内容相适应的动作练习。

下面介绍一套一般性准备活动操，供青少年运动前使用。这套活动操主要包括头部运动、肩部运动、扩胸运动、体侧运动、体转运动、髋部运动和踢腿运动等。

1. 头部运动

头部运动的动作方法(见图 2-2-1)是：

两手叉腰，两脚左右开立，做头部向前、向后、向左、向右，以及绕环运动。

2. 肩部运动

肩部运动的动作方法(见图 2-2-2)是：

手扶肩部，屈臂向前、向后绕环，以及直臂绕环。

3. 扩胸运动

扩胸运动的动作方法(见图 2-2-3)是：

屈臂向后振动及直臂向后振动。

4. 体侧运动

体侧运动的动作方法(见图 2-2-4)是：

两脚左右开立，一手叉腰，另一臂上举，并随上体向对侧振动。

5. 体转运动

体转运动的动作方法(见图 2-2-5)是:

两脚左右开立,两臂体前屈,身体向左、向右有节奏地扭转。

6. 髋部运动

髋部运动的动作方法(见图 2-2-6)是:

两脚左右开立,两手叉腰,髋关节放松,做向左、向右 360 度旋转。

7. 踢腿运动

踢腿运动的动作方法(见图 2-2-7)是:

两臂上举后振,同时一腿向后半步,然后两臂下摆后振,同时向前上方踢腿。



图 2-2-1

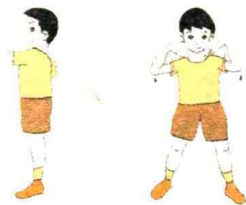


图 2-2-2