

# 拳击

基础与实战技巧

重拳出击!



高度灵敏，急速反应，绝对力量

冠军打造，金牌王者秘笈

拳迷宝典，细节制胜攻势

最彪悍的击打运动!

百映学苑 编著

山西出版传媒集团

山西科学技术出版社

# 拳击

基础与实战技巧

quanji jichu yu shi zhan jiqiao

百映学苑 编著

山西出版传媒集团  
山西科学技术出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

拳击基础与实战技巧 / 百映学苑编著. -- 太原 :

山西科学技术出版社, 2015.7

ISBN 978-7-5377-5114-8

I. ①拳… II. ①百… III. ①拳击—基本知识

IV. ①G886.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第134848号

## 拳击基础与实战技巧

出 版 人：张金柱  
作 者：百映学苑  
策 划 编 辑：阎文凯  
责 任 编 辑：张东黎  
助 理 编 辑：樊玉婷  
版 式 设 计：中映良品  
封 面 设 计：中映良品

出版发行：山西出版传媒集团·山西科学技术出版社  
地址：太原市建设南路21号 邮编：030012

编辑部电话：0351-4922145

发行电话：0351-4922121

经 销：各地新华书店

印 刷：山西太报传媒有限公司

网 址：[www.sxkxjscbs.com](http://www.sxkxjscbs.com)

微 信：sxkjcb

开 本：787mm×960mm 1/16 印张：8

字 数：160千字

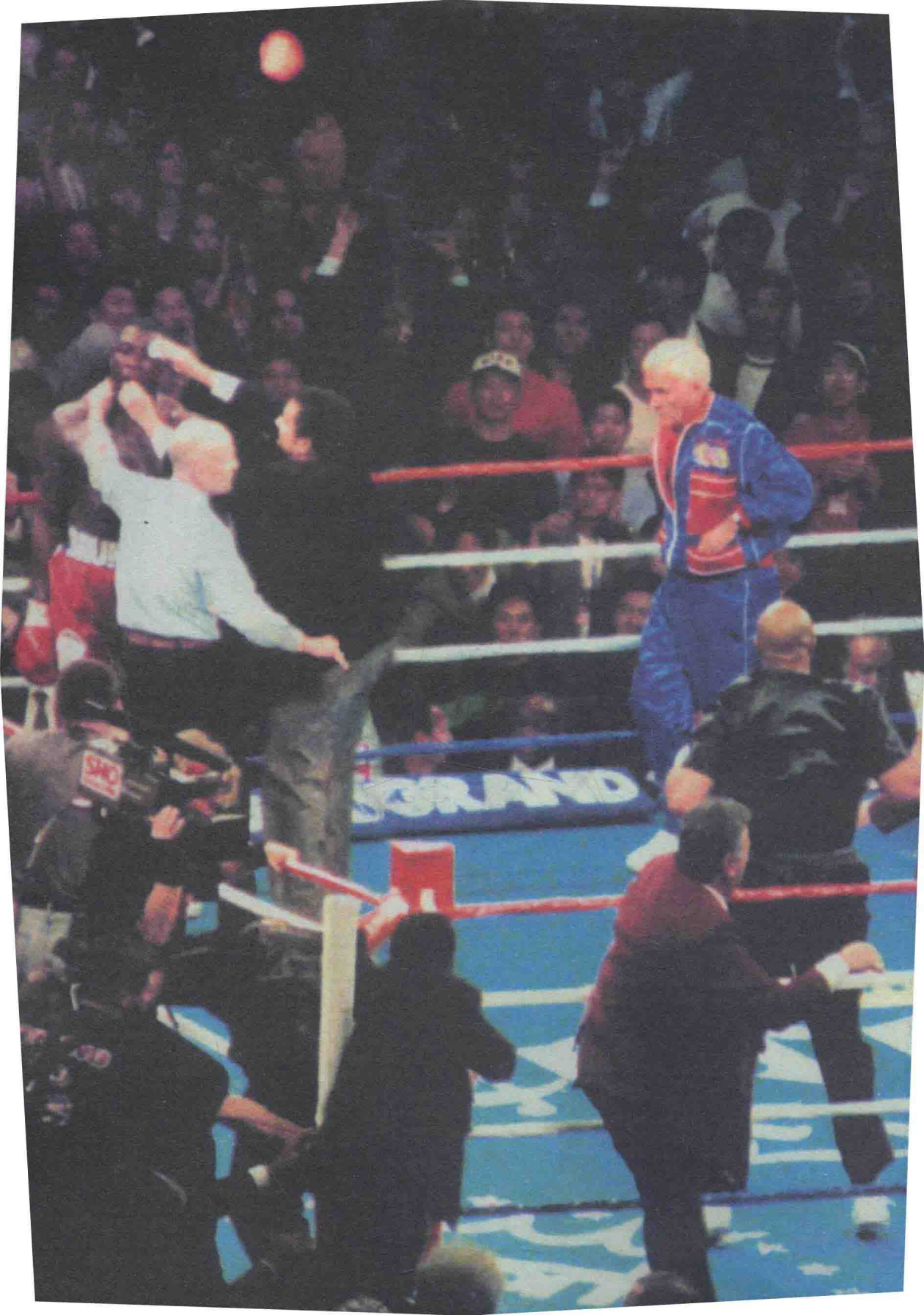
版 次：2015年8月第1版 2015年8月第1次印刷

书 号：ISBN 978-7-5377-5114-8

定 价：28.00元

本社常年法律顾问：王葆柯

如发现印、装质量问题，影响阅读，请与印刷厂联系调换。







相信阿里、泰森、刘易斯、霍利菲尔德的名字你已经耳熟能详，新生代的拳王们掀起的拳坛风云也经久不息。威尔·史密斯在迈克尔·曼导演的《拳王阿里》中的精彩演出，更是刮起了一股拳击旋风。也许经过艺术化处理的影片比不上拳击场上你来我往、臂展拳挥，甚至血肉横飞的强悍角逐，却让更多的人开始进入拳击运动的精彩世界，沉浸在这个用拳头书写成的江湖里。

高水平的拳手在比赛时，拳法迅速快捷，攻势凌厉，令人眼花缭乱；动作潇洒自如，姿态优美，给人以艺术性的美感，拳击因此被称作“艺术化的搏斗”。它还被称为“勇敢者的运动”，因为它对抗性极强，需要肌肉的强大爆发力，需要完善的技术、战术，更需要顽强拼搏，勇于争胜的意志品质。

拳击是人对人的竞技项目，因而比赛时表现出来的打和被打以及产生的伤害，特别是职业拳击中被打倒不能站起的场面，给人以极大的冲击。有相当一部分人把拳击运动看作是野蛮、残酷、不人道的运动。其实，在拳击比赛中，伤害事故主要发生在职业拳击比赛中，即使如此，在职业拳击比赛普及的美国，职业比赛时运动员头部受伤的比率仅排在所有运动项目受伤率中的第9位。国际业余拳联公布的统计结果显示，在世界上的运动项目中，业余拳击的伤害率仅排在第11位。

由于拳击需要肌肉的强大爆发力，需要完善的技术和战术，所以，拳击也是最复杂的竞技运动之一。比赛时面对瞬息万变的赛场情况，运动员需要在极短的时间内准确地了解对方的基本状况，同时还要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、多变的战术进行攻击和防守，并且要具有战胜对手的信心和勇敢顽强的意志品质，从而战胜对手。参加拳击比赛必须要经过长期系统的训练，练就强健的体魄，掌握优良的技术，能灵活运用多种战术，还要具有顽强拼搏的意志品质。这不仅对拳击爱好者和拳击运动员的身体素质和心理素质提出了很高的要求，而且，有利于拳击爱好者和拳击运动员的身心健康，这是拳击运动最明显的特点。

本书由具多年执教经验、重量级冠军教练亲身示范，从教学和训练角度出发，有鲜明的特点：

**详尽解析，快学快会：**将拳击运动的每一个技术细节进行简洁易懂、细致入微的文字解析，使每位练习者能根据自己的特点练就适合自己的拳击基本技术。一看就懂，一学就会，是拳击运动入门最理想的参考教材。

**一目了然的动作图解：**300多幅全彩精美图片，详细展示每一个动作细节，图文并茂，精确示范，让每位读者都能按图自学，准确把握动作的技术核心，是拳击爱好者的最佳指南。

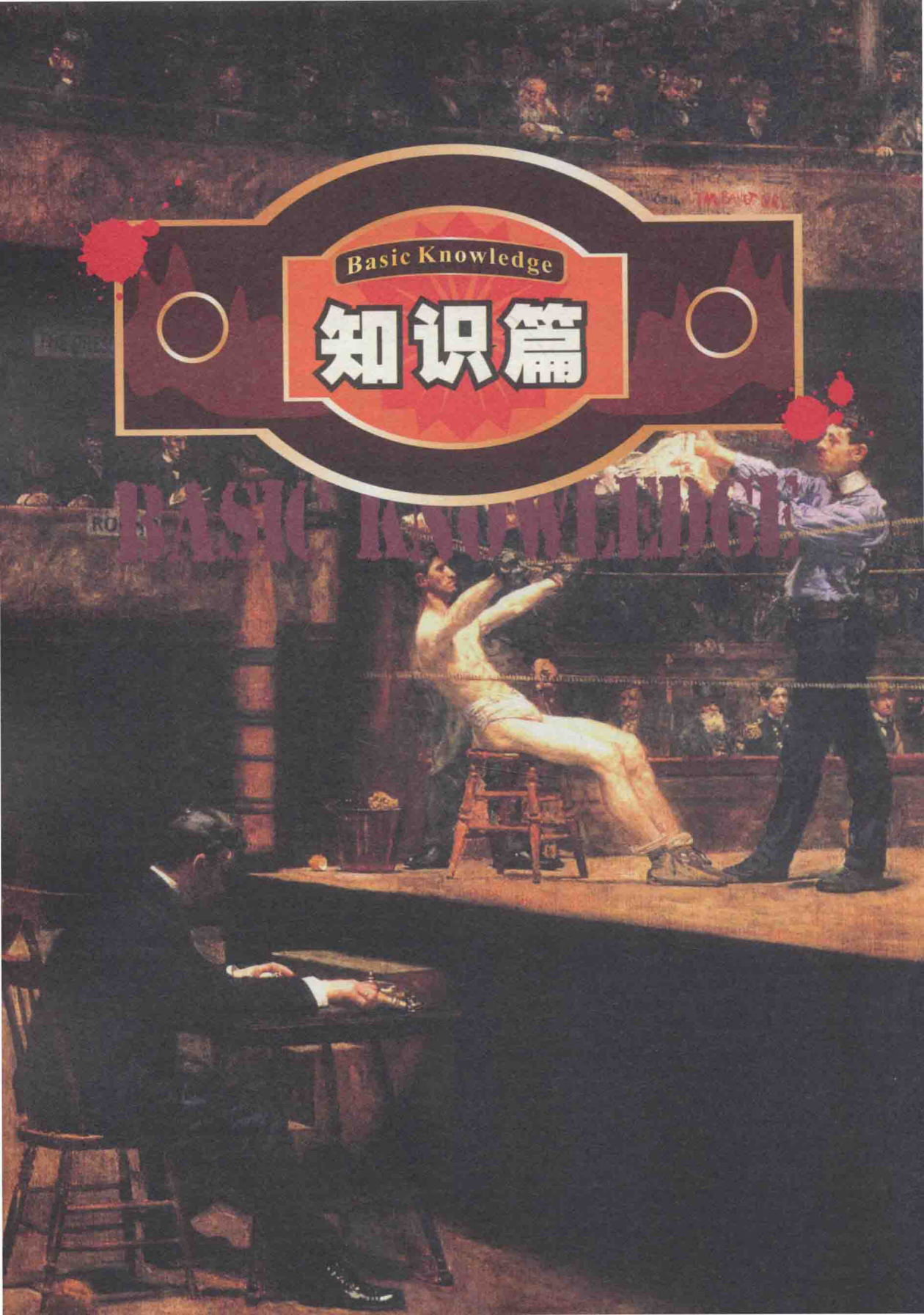
**拳击专家推荐的训练秘籍：**吸纳世界拳击界众多专家的教学和训练经验，能够使读者少走弯路，在最短的时间内掌握技术要领，从练习者中脱颖而出。

**重金打造高清教学DVD：**中国最高品质的体育运动金牌教程，拳王路上，为你助力。

Basic Knowledge

# 知识篇

BASIC KNOWLEDGE





# 知识篇 BASIC KNOWLEDGE

## 第一节 拳击溯源 ..... 1

- 一、古代拳击运动（公元前40世纪~公元394年）
- 二、近代拳击运动（18世纪初~1898年）
- 三、现代拳击运动（1890年至今）
- 四、国际权威拳击组织及著名拳击赛事

## 第二节 拳击竞赛规则与场地 ..... 6

- 一、拳击竞赛规则
- 二、拳击台
- 三、其他比赛器材设备

## 第三节 专用服装与训练器材 ..... 8

- 一、拳击服装和护具
- 二、专用训练器材

# 技术篇 BASIC TECHNIQUE

## 第一节 必要的准备活动 ..... 11

## 第二节 实战姿势与基本步法 ..... 14

- 一、实战姿势
- 二、基本步法

## 第三节 基本拳法 ..... 23

- 一、直拳
- 二、摆拳
- 三、勾拳

## 第四节 基本拳法组合 ..... 34

- 一、以直拳开始的拳法组合
- 二、以刺拳开始的拳法组合
- 三、以摆拳开始的拳法组合
- 四、以勾拳开始的拳法组合



# 实战篇 SUPER STRONG ACTUAL ART

<b>第一节 进攻技术</b> .....	<b>45</b>		
一、以直拳开始的进攻组合	二、以摆拳开始的进攻组合		
三、以勾拳开始的进攻组合	四、连续进攻组合		
<b>第二节 防守技术</b> .....	<b>60</b>		
一、拍击防守	二、格挡防守	三、封闭防守	四、搂抱防守
五、肩承接	六、摆避	七、躲闪	八、后撤
九、阻挠	十、阻挡		
<b>第三节 防守反击技术</b> .....	<b>72</b>		
一、以拍击对方前手直拳开始的防守反击组合			
二、以格挡开始的防守反击组合			
三、以躲闪开始的防守反击组合			
<b>第四节 如何应对不同的选手</b> .....	<b>94</b>		

# 训练篇 TRAINING WAYS

<b>第一节 拳击运动员的身体素质训练</b> .....	<b>99</b>
一、柔韧、灵敏素质训练	
二、力量素质训练	
三、速度、耐力素质训练	
四、抗击打能力训练	
<b>第二节 战术训练</b> .....	<b>111</b>
一、进行战术训练的要求	
二、拳击战术训练的方法	
<b>第三节 专项训练</b> .....	<b>113</b>
<b>第四节 拳击的运动损伤与防治</b> .....	<b>120</b>





**有**“勇敢者的运动”美称的拳击运动起源于埃及，流传于古希腊和古罗马，发展于英国，大成于美国。它是一项集竞技和健身为一体的体育运动。

### 一、古代拳击运动

(公元前40世纪~公元前394年)

拳击运动有记载的历史有五千多年。《英国大不列颠百科全书》中有“公元前40世纪，幼发拉底和底格里斯两河流域发现拳击遗迹”的记载。大约在公元前17世纪，拳击运动经过地中海的克里克岛传播到古希腊。在美索不达米亚的考古发掘中，也发现了1700年以前拳击活动的遗迹。

拳击在第23届(公元前688年)古奥林匹克运动会上被列为正式竞赛项目，并逐渐成为古奥运会中的重要项目。从第41届古奥运会(公元前616年)开始，又增加了少年拳击比赛。到了哈德·古罗布王朝时代，拳击备受人们的推崇。

古奥运会拳击赛的规则与当今拳击赛的规则区别非常大。规定参赛者必须是纯正本族血统、身家清白的自由人；没有专门的竞赛场地；比赛没有局数限制；运动员也不按体重分级；裸上体、赤脚，赤手空拳进行比赛；除了咬、踢和抓外，可使用包括扭、摔在内的任何攻击动作，但不得打击腰以下的部位。对竞赛时间也没有限



用皮毛裹手的古罗马拳击手铜像

制，取胜的因素主要是顽强的意志力和勇敢的拼搏精神。

从公元前8世纪起，拳击者开始使用软皮手套。公元前5世纪，一种硬皮手套代替这种软皮手套。罗马时期，为了迎合寻求“流血刺激”的观众口味，硬皮手套演变成“塞斯特什”，这种牛皮手套上缀有铅珠，比赛时运动员手中还握着硬珠或圆筒，以增加拳的打击力度，拳击手可以击打对手的要害部位，拳击场上不断有伤亡出现，拳击成了一项残忍的竞技运动。公元394年，罗马皇帝西奥多雷斯接受基督教父请求，下令禁止一切拳击活动，流传了十多个世纪的古希腊拳击运动到达了终点。

### 二、近代拳击运动

(18世纪初~1898年)

现代拳击始于英国。18世纪初，英国出现了拳击比赛。1719年产生了被称为“现代拳击始祖”的首位英国拳击冠军詹姆斯·菲格(1695-1734年)，他将冠军保持了11年之久，有“无敌将军”的美称。他创立了世界上最早的拳击学校，并使其成为英国培养拳击运动员的“摇篮”。

1743年，约翰·布劳顿推出了世界上最早的职业拳击运动比赛规则，命名为《布劳顿规则》。主要规定不准打击已倒地者和腰部以下任何部位。布劳顿还发明了一种软皮

手套来保护脸部。他还在伦敦建造了一座大型竞技场，专门教授拳击和组织拳赛。由于布劳顿为拳击运动指出了新方向，对拳击运动的健康发展起到重要作用，后人尊他为“拳击之父”。

1792年，英国拳击冠军门道沙为了推广拳击运动，加入马戏团到英伦三岛各地做拳击表演，积极宣传拳击。1798年，他写成拳击史上第一本拳击指南《拳击艺术》，深受人们欢迎。门道沙是研究拳击的先驱者，也是开展拳击运动的功臣。

1838年，英国伦敦在《布劳顿规则》的基础上制定颁布了《伦敦有奖拳击比赛规则》。1865年，英国伦敦业余拳击竞技俱乐部成员约翰·格雷厄姆·钱巴斯又对比赛规则做了进一步完善，英国昆士贝利的侯爵约翰·肖鲁图·道格拉斯担任这个新规则的保证人，并把它命名为《英国昆士贝利拳击规则》。规则明确规定拳击手必须戴拳击手套；比赛每个回合打满3分钟，回合之间休息1分钟；比赛中禁止发生搂抱和摔跤，否则被判为犯规；一方被打倒后开始数秒，如果10秒钟被打倒的人不能站起来，就判定对方胜利等。这个规则基本上形成了后来拳击比赛规则的框架，为拳击运动发展指明了方向。

### 三、现代拳击运动

(1890年至今)

现代拳击运动始于1890年。1901年在英国伦敦首次进行世界范围的正式拳击比赛。

现代奥林匹克运动会于1896年在雅典召开时，组织者认为拳击运动太危险未将其列入比赛项目。1904年美国圣路易斯奥运会，拳击被列入比赛项目。1912年斯德哥尔摩奥运会又因瑞典国家法律禁止拳击运动而被取消。1920年比利时安特卫普奥运会之后，拳击的“奥运比赛项目”位置才确立下来。

现代拳击运动分为业余拳击和职业拳击两大系统。业余拳击指奥运会的拳击项目，以及与奥运会拳击相应的各级各类拳击比赛。业余

拳击以增强拳击爱好者和运动员的体质，培养其顽强拼搏、机智勇敢和英勇善战的优良品质为目的，代表着拳击运动健康向上的发展方向。1924年，第一个国际性业余拳击组织——国际业余拳击联合会（AIBA）成立。国际性业余拳击比赛除奥运会外，还有国际业余拳击锦标赛、拳击世界杯赛、洲际相应的锦标赛和杯赛等。各个国家和地区也相继开展业余拳击运动，爱好业余拳击的人更是不计其数。

拳王争霸赛则是职业拳击。职业拳击是运动员把拳击作为职业，所有赛事、活动都受经纪人和俱乐部的控制、安排。目前，国际职业拳击组织有世界拳击协会（WBA）、世界拳击理事会（WBC）、国际拳击联合会（IBF）、世界拳击组织（WBO）、美国国家拳击协会（NBA）。

拳击运动极其强烈的对抗性、健身性和职业拳击的利益驱使，使现代拳击在短短百余年的时间内，迅速发展成为世界上最大的体育项目之一，遍及一百六十多个国家地区，吸引着千百万青少年拳击爱好者、拳击运动员投身于这项运动，同时也吸引着数以亿计的拳迷观众。这些爱好者和热心拳迷，为促进现代拳击运动的发展，做出了功不可没的贡献。



乔治·卡彭铁尔（1894—1975）

欧洲著名拳击手，他在1920年的中量级拳王争霸赛中获得第一次世界冠军，在此后的113次比赛中多次赢得比赛，达到事业顶峰。



## 四、国际权威拳击组织及著名拳击赛事

**国**际拳击组织分为**职业拳击组织**和**业余拳击组织**两种。职业拳击组织有各自的章程、系统、比赛和世界冠军，但也经常进行同级别的冠军赛，比赛时一方必须连续3次以上战胜对手，才能成为公认的世界拳王；业余拳击组织一般指国际业余拳击联合会。拳击比赛也相应地分为职业和业余两大类。

### (一) 国际职业拳击组织

当前，世界范围内有四大国际公认的职业拳击组织。职业拳击比赛设17个级别，每个职业拳击组织都有自己的各个级别的世界冠军。

#### 1. 世界拳击协会(WBA)

(The World Boxing Association)

世界拳击协会成立于1967年，原是在美国成立的国立拳击运动协会，以对抗纽约州体育运动委员会。它主要是一个美国机构，基本控制着整个美国的拳击比赛。这个组织宣布有自己的世界拳击冠军，经常与世界拳击理事会发生冲突抵触。阿里、弗雷泽、福尔曼被称为“20世纪70年代重量级拳坛三巨头”，是当之无愧的拳王，他们得到的金腰带都刻有WBA字样。



主要比赛有国际职业拳击比赛（比赛采用8回合金腰带规则）、职业拳王洲际争霸赛、重量级拳王挑战赛等。

#### 2. 世界拳击理事会(WBC)

(The World Boxing Council)

世界拳击理事会成立于1963年，总部设在墨西哥城。这个组织由美国大多数民族和国际管理团体组成，并得到了纽约州体育运动委员会的支持，同时它联合了欧洲拳联、英国拳联、拉丁美洲拳联、美国部分州的拳协和亚非的一些国家拳联。它更倾向于成为一个世界性的、更具包容性的组织。它的大部分收入用在促进拳击运动、保护运动员及改善医疗设施上。



1979年，WBC进行了重建，目前已经成为世界上知名度最高、实力最强的职业拳击组织。举办的赛事有**世界职业拳王金腰带争霸赛**、**世界拳王争霸赛**等。



### 3. 国际拳击联合会 (IBF)

(The International Boxing Federation)

国际拳击联合会成立于1983年，总部设在美国的新泽西州。IBF是一个与WBC对立的组织，这个组织成立的目的在于夺取被WBC把持的颁奖权利。这个组织的前身是美国拳击协会（USBA，成立于1976年），原来两个组织并存，现在又重新合并，称IBF / USBA，冠军为两个组织所共有。

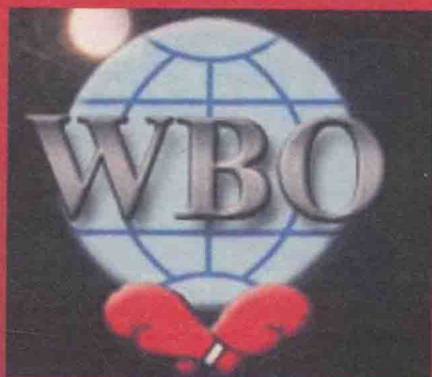
IBF有一句名言：“一个理想，现在是实现的时候了”。在这一思想指导下，IBF为国际拳击事业的发展做出了很大贡献。举办的主要赛事有**国际拳王争霸赛**。



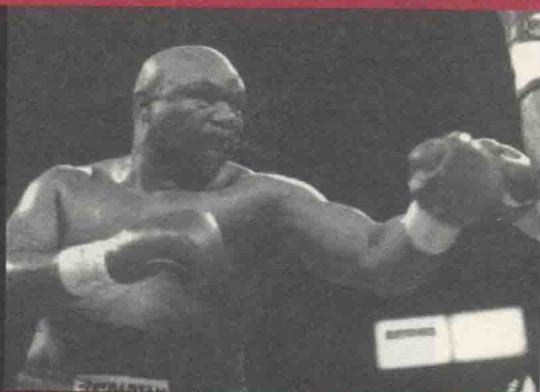
### 4. 世界拳击组织 (WBO)

(The World Boxing Organization)

世界拳击组织是1988年从世界拳击理事会（WBC）中分裂出来的一个新的职业拳击组织。它的总部设在波多黎哥，但冠军委员会却是在美国佛罗里达州的迈阿密市。到目前为止，WBO已在世界上每个洲（二十多个国家）进行过冠军赛。主要赛事有**世界拳王争霸赛**。



1994年1月5日，拳王穆勒在美国的拉斯维加斯卫冕其WBA和IBF双料重量级冠军战中，出人意料地被足以做他父亲的45岁9个月零26天的前拳王福尔曼击出拳台，大爆冷门。福尔曼也因此成为拳击史上年龄最大的世界冠军。



## (二) 国际业余拳击联合会 (AIBA)

(Association Internationale de Boxe Amateur)

AIBA于1924年成立，二战期间停止工作，1946年由英、法等24个国家的拳击协会倡议，在伦敦重新成立，简称国际拳联。目前有130个会员，总部设在美国。中国在1987年加入这一组织。

国际拳联分欧洲区、亚洲区、非洲区、美洲区和澳新区，各区设分局。国际拳联的宗旨是：推广业余精神和各国间的友好比赛；促进会员之间的互相尊重。

国际拳联的最高权力机构是代表大会，每4年举行一次，每个会员协会可派3名代表参加，有一票表决权。国际拳联的领导机构是执行委员会，由主席、名誉主席、名誉秘书长、11名副主席和24名委员组成，由代表大会选出，任期4年。选举主席需绝对多数通过。副主席和执委分别代表各区，根据各区分局的建议进行选举。

国际拳联的主要比赛有**奥运会拳击赛、世界锦标赛、世界杯赛、区域性和洲锦标赛、世界青年锦标赛和国际邀请赛**等。所有比赛都按国际拳联的规则进行。成年和青年世界锦标赛每4年举行一届，洲锦标赛每两年一届。





## 第二节 拳击竞赛规则与场地

CRITERIA & FIELDS

**国**际拳击比赛分业余和职业两种，在竞赛规则上有各自的独特之处。比起职业拳击赛，业余拳击赛更注重对拳手的保护。

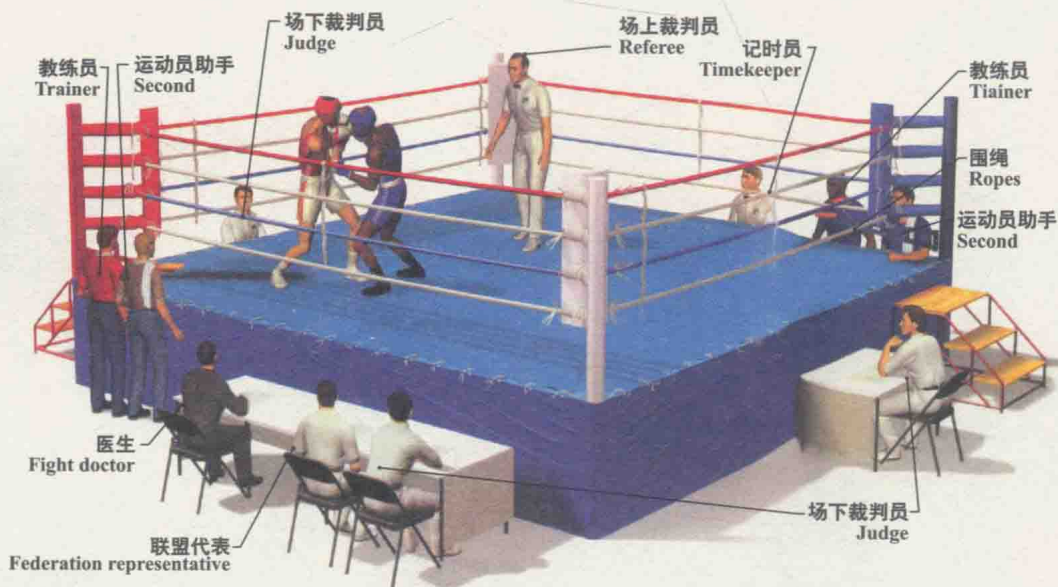
### 一、拳击竞赛规则

在国际业余拳联（AIBA）自1997年开始实行的新规则中，奥运会、世锦赛和洲际锦标赛等业余拳击赛采用4回合制，每回合两分钟，回合之间休息1分钟。比赛设12个级别。业余拳击比赛主要靠技术得分来判定胜负，所用拳击手套大而且厚，比赛时运动员要穿背心、短裤、软底鞋，戴护头盔。

运动员用拳直接击打在对方头部或腰以上部位的正面或侧面，为有效击中，每击中一次得1点。每一回合结束后，占优势的运动员可得20分，处于劣势的运动员的得分相对较少；如果双方实力不分高低，也可各得20分。

裁判员根据双方在5个回合中所得的总分判定名次，如总分相等，则判比赛中处于主动地位或技术风格较好的运动员获胜。当一方运动员被击倒后，裁判员开始数秒，从1到10，并用手势表示秒数，如裁判员数到10，该运动员还不能站起来，则判对方获胜。

职业拳击比赛一般是实行10-12回合制，回合中间休息1分钟。职业拳击比赛主要以强烈攻击或将对方击倒判定胜负，被击倒一方如果在10秒钟内不能站立起来恢复比赛，就判对方获胜；比赛时职业拳手的手套小而且薄，赤裸上身、头部不戴头盔进行比赛。职业拳击比赛设17个级别。





## 二、拳击台

国际业余拳联(AIBA)规定,国际拳击锦标赛、奥运会拳击比赛、世界杯拳击赛等国际正式比赛的拳击台为 $6.9 \sim 7.1\text{m}^2$ 。

拳击台台面距离地面或底座 $91 \sim 122\text{cm}$ ,台面延伸出围绳外不少于 $46\text{cm}$ ;在拳击台面上垫有厚 $1.3 \sim 1.9\text{cm}$ 的毡制品、橡胶或其他具有同等弹性、相适应的材料,然后再将一块平展固定的帆布覆盖住整个台面。在台的四角安装4个角柱,用以拴固围绳;拳击台设有3至4根直径为 $3 \sim 5\text{cm}$ ,与4个角稳固相连的围绳。围绳离台面的高度分别为 $40\text{cm}$ 、 $80\text{cm}$ 和 $130\text{cm}$ 。如果是4根围绳,则其高度分别为 $40.6\text{cm}$ 、 $71.1\text{cm}$ 、 $101.6\text{cm}$ 、 $132.1\text{cm}$ 。围绳表面包扎柔软光滑的布料,在围绳每一边用两条宽 $5\text{cm}$ 的帆布带将其上下相连、拴牢。

在拳击台的4个角共设立两个中立角,一个红角和一个蓝角。其中中立角是场上裁判员在比赛开始时和回合休息时使用的地方,在中立角各安置软硬适度,宽 $25\text{cm}$ 、厚 $10\text{cm}$ 的角垫;在红、蓝角也同样各安置两个角垫,红、蓝角是双方运动员在比赛开始前和回合休息时使用的地方。角垫的颜色分别为:面向仲裁席,近左角为红色、远左角为白色,近右角为白色、远右角为蓝色。

拳击台设立3个台阶,红、蓝角各设一个,供参赛运动员及助手使用;中立角设立一个台阶,供台上裁判和场外医务人员使用。在拳击台两个中立角的外侧,各备1个小塑料袋,供裁判员放用过的止血棉球和纱布。拳击台的四周应有宽度不少于 $3\text{m}$ 的中立区域,这是仲裁委员会和评判员的工作所需,用来避免发生意外,影响裁判员的正常工作。仲裁席在拳击台的正面,拳击比赛共

设有5名场下裁判员和一名场上裁判,在仲裁席的前面是1号评判员席,左侧面是2号评判员席,对面是3号和4号评判员席,右侧面是5号评判员席。

在国际拳击比赛或全国拳击比赛时,由于参赛人数多,规模大,所以比赛时可同时使用两个拳击台。但一定要注意两个拳击台之间的距离不要太近;两个拳击台上比赛开始和结束时的音响要有明显区别;两个拳击台要各自设立仲裁委员会,以保证裁判的公正合理。

比赛对环境条件有相当严格的要求,如果在室外比赛,比赛时的气温不得低于 $18^\circ\text{C}$ ,如果在室内比赛,比赛时室内气温也不得低于 $18^\circ\text{C}$ 。室外比赛时如果遇到下雨,赛场的上方必须有顶篷,比赛不能在雨中进行。比赛所使用的拳击台面必须坚固结实,平整稳固,不能在台面上有任何障碍。

## 三、其他比赛器材设备

除了拳击台外,拳台下要放置两个盛有松香的浅盘子;拳击台上有两个可转动的座椅,供运动员在回合休息时使用;两个塑料大桶用来盛放饮用水和漱口水,如果没有水管将水直接输送到拳击台,还应准备两个小塑料瓶用来喝水,运动员及助手在拳击台旁不得使用其他样式的水瓶;供官员和裁判员使用的桌椅若干;锣(带锣锤)或铃;一块秒表;一套急救设备;一个带有扩音设备的麦克风;两副牌子相同的拳击手套;一副担架;两个护头,红蓝各一个;一套由国际拳联批准的乔杜里评分系统;供仲裁委员会成员使用的足够数量的人工评分器,以便在电子评分系统出现意外故障时,供评判员使用。

## 第三节 专用服装与训练器材

UNIFORM  
& APPARATUS

**拳**击是一项强度非常大、极具观赏性的运动，在服装的选择上有其特定的规则，训练器材的针对性也极强。

### 一、拳击服装和护具

#### 拳击服装

包括背心、短裤和软底鞋。背心应松紧适宜，不能影响技术动作的发挥；拳击短裤要宽松，裤长必须到大腿部位的一半，不能让护裆有所暴露，更不能影响比赛；拳手必须穿软底鞋，而且要绑紧使具牢靠。

#### 拳击的护具

包括护头、护齿和护裆。业余选手参加比赛时必须使用护头。双方运动员护头的规格、样式要统一，一方为红色，一方为蓝色，而且所用护头必须是国家拳协批准认可的统一护头，重227g，皮革重量不得超过总重量的一半。

运动员应穿软底无跟、无钉的靴或鞋，短袜，长度不超过膝盖的短裤，可遮盖胸背的背心。在国际比赛、奥运会、世界杯、世锦赛、19岁以下世锦赛、友好运动会或其他任何由国际拳联批准的比赛中，运动员要自备红、蓝背心，并穿着与本方颜色相同的背心。背心上可以有本国名称和标志，但大小



和规格必须遵循国际拳联的规定，不得超过100cm<sup>2</sup>。如背心、短裤的颜色相同，须用10cm宽的弹性腰带清楚地标明腰带线（腰带线是一条从肚脐到臀上部的假想线）。

在比赛中参赛运动员所使用的护手绷带，由比赛主办单位统一提供。它是一条质地柔软，长不超过250cm、宽不超过5.7cm的“Velpeau”绷带，不得使用其他类型绷带。除允许在手腕上用一条长7.6cm、宽2.5~5cm的胶粘带固定绷带外，严禁使用其他任何带子、橡胶或橡皮膏代替绷带。

### 二、专用训练器材

训练器材主要是沙袋。沙袋用皮或帆布制作而成，呈圆柱形，高为80~100cm，直径为50~60cm。沙袋是双层结构，里面的一层是帆布做的小袋子，内装干沙，为避免下垂，将这个小袋子吊在大袋子的中央，在大小袋子之间装填鬃类物质。沙袋重20~35kg，吊装的高度可以由练习者自由调节。

此外，还有梨形球、墙靶、点球、橡筋吊球、弹簧立球等。







### 拳手秘笈 打沙袋应注意的问题

沙袋一定要悬空，悬挂式沙袋拳头打上去会摆荡，受到击打力越大，摆荡幅度越大，这样就减少了反作用力。沙袋悬挂高度以沙袋底部与练习者脐部齐平为宜，过低不能练习勾拳。

打沙袋时，手一定要包扎好绷带，以保护腕关节和手指关节不受损伤，不起老茧，手指不变形。