

当代运动与艺术潮流

QUANJI HE KONGSHOU DAO DE JISHU YU XUNLIAN

拳击和空手道的



技术与训练

孙大利/编著

拳击运动起源于人类产生之初
为了生存和竞争，人类发明了它
用以强健体魄而以于恶劣的环境之下生存
而今拳击运动是为提高人们的身体素质和心理素质
对增强人们的身心健康具有极大锻炼价值的一项运动



吉林出版集团有限责任公司·全国百佳图书出版单位

当代运动与艺术潮流

211637326

QUANJI HE KONGSHOU DAO DE JISHU YU XUNLIAN

拳击和空手道的



技术与训练

孙大利/编著

拳击运动起源于人类产生之初
为了生存和竞争，人类发明了它
用以强健体魄而于以恶劣的环境之下生存
而今拳击运动是为提高人们的身体素质和心理素质
对增强人们的身心健康具有极大锻炼价值的一项运动



吉林出版集团有限责任公司·全国百佳图书出版单位

图书在版编目(CIP)数据

当代运动与艺术潮流. 拳击和空手道的技术与训练 / 孙大利编著. -- 长春: 吉林出版集团有限责任公司, 2015.1

ISBN 978-7-5534-6764-1

I. ①当… II. ①孙… III. ①拳击 - 基本知识②空手道 - 基本知识 IV. ①G8②J

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 309726 号

当代运动与艺术潮流. 拳击和空手道的技术与训练

著 者 / 孙大利
责任编辑 / 孟迎红
责任校对 / 张西琳
文稿统筹 / 圣泽文化

开 本 / 700 mm × 1000 mm 1/16
字 数 / 110 千字
印 张 / 14
印 数 / 1-5000 册
版 次 / 2015 年 01 月第 1 版
印 次 / 2015 年 07 月第 1 次印刷



出 版 / 吉林出版集团有限责任公司 (长春市人民大街 4646 号)
发 行 / 吉林音像出版社有限责任公司
地 址 / 长春市绿园区泰来街 1825 号
电 话 / 0431-86012905
印 刷 / 北京海德伟业印务有限公司

ISBN 978-7-5534-6764-1

定价 / 28.00 元

前 言

休闲体育是：“人类着力建造的美丽的精神家园。”是指在余暇时间里用各种方法、各种手段进行锻炼，开展多种形式，多样内容的身体娱乐，并把它作为一种现代文明社会的交往方式和交际手段，休闲体育的发展是伴随着现代社会发展而出现和开展的，它与竞技体育最显著的区别在于：竞技体育主要是同人类自身的极限挑战，所以时常会以参与者身体健康作为代价。而休闲体育活动则主要在于改善参与者的身心健康。

休闲体育教育是一种面向社会全体公民的多方向、自由的、个性化的生活发展教育，带有较为鲜明的城市生活的公共性。

健康是人类生存与发展永恒的主题，休闲体育作为人类积极维护自身健康的活动，运动中，强烈刺激着人的神经系统和感觉器官，增强了体质，促进人们身体健康，休闲体育是让人们在自由的时间里，自主选择某项体育运动，以满足自我充实、放松、愉悦的需要。

休闲体育文化把追求健康第一和人的全身心发展放在首位，表现更多的人性化，个性化特性，越来越符合现代人类价值观，满足人类自身需要，回归人的本质，促进人的全面发展，把体育的功能发挥到极致，也是体育运动必然走向休闲化的内在动因。

积极倡导和开展科学、文明、内容健康和积极向上的休闲体育活动，有利于人们独立自由地享受休闲乐趣，弱化消极的欲望，以愉悦的心态实现精神世界的平衡。

在现代社会中，休闲体育将成为人们主要锻炼身体的一种休闲的自由，是每个生命个体都能感受到的，与之融合在一起的具体的自由，是思想的自由，也是行动的自由，是人能自主决定，自我控制的自由，是人摆脱各种外在限制与约束后而获得的一种全身心地放松、随意、自在的生存体验与生活状态，休闲体育是提高我们自身的素质，促进人与自然的和谐，人与人的和谐，人与社会的和谐。在现代休闲体育运动中弘扬优秀的传统文化、民族精神和人类最后的终极意义上的追求。

编者

2015年7月



目 录

拳 击

拳击	1
第一章 拳击运动的起源及发展	3
第一节 世界拳击运动的起源及发展	5
一、世界拳击运动的起源	5
二、世界拳击运动的发展	7
第二节 现代奥林匹克拳击运动	11
一、奥林匹克拳击运动的开端	11
二、正式列入奥运会比赛项目	12
三、奥林匹克拳击运动新的里程碑	15
四、二十世纪五十年代后拳击运动的普及	17
第三节 中国拳击运动的起源与发展	26
第四节 女子拳击运动历史	31
第二章 拳击比赛的场地、器材、装备	33



拳击和空手道的技术与训练

一、拳击台	36
二、护手绷带	38
三、拳击手套	39
四、拳击服装与护具	41
第三章 拳击比赛的技战术	43
第一节 拳击运动实战技巧	45
一、根据对手特点指定战术	46
二、根据竞技能力制定战术	47
三、用假动作试探对手	49
四、回合战略	50
第二节 拳击运动的基本姿势	51
一、下半身	52
二、上半身	53
第三节 拳击基本步法	54
一、前滑步	54
二、后滑步	55
三、左滑步	55
四、右滑步	56
五、冲刺步	56
六、急退步(急滑步)	57
七、前滑并步	57
八、后滑并步	58



九、向左环绕步	59
第四节 拳击的基本拳法	60
一、直拳	61
二、摆拳	67
三、钩拳	69
四、刺拳	73
第五节 防守策略	74
一、阻挡防守	74
二、格挡防守	75
三、闪躲防守	77
第四章 拳击运动的比赛规则	79
第一节 拳击的比赛规则	81
一、基本的比赛规则	82
二、拳击比赛中常见的犯规及判罚手势	83
第二节 裁判员的职责和任务	86
一、裁判员的职能	86
二、裁判员的具体工作	87
三、评判的具体标准和方法	87
四、临场判罚	88
第五章 拳击运动与身体素质训练的关系	91
第一节 拳击运动健体防身	93
一、增强体质	93



拳击和空手道的技术与训练

二、增强自身防卫能力	94
第二节 拳击运动促进健康	95
一、提高人的灵敏性和反应能力	95
二、促进身心健康	95
第六章 拳击运动的注意事项	97
第一节 拳击创伤的预防	101
一、积极开展预防运动损伤的宣传教育工作	101
二、及早中止实力悬殊的比赛	103
三、加强医务监督,建立和健全自我监督制度	104
四、掌握正确的拳击技术和训练方法	104
第二节 拳击中常见创伤的症状与处理	106
一、指腕关节的挫伤和掌骨的骨折	106
二、眉弓部的裂伤和鼻骨骨折	107
三、鼻出血	107
四、耳廓挫伤	108
五、面部擦伤	109
六、击昏现象(或休克现象)	109
七、脑震荡	111
第七章 拳击运动比赛级别及著名运动员介绍	113
第一节 几种拳击比赛的体重级别	115
第二节 著名拳击运动员的介绍	118



102	第三章	102
107	第一节	107
109	空手道	109
113	第一节	113
113	第一节	113
12	空手道		137
8	第一章 空手道的起源及发展		139
171	第一节 空手道的起源		141
181	第二节 空手道的发展		147
183	一、格斗空手道的发展		147
187	二、空手道各流派简述		150
189	三、空手道在日本以外地区的发展情况		152
191	第三节 空手道运动的益处		154
191	一、实战空手道		155
193	二、空手道气功秘诀		156
2	第二章 空手道的器材		157
705	第一节 空手道的比赛场地和服装		159
705	一、空手道的比赛场地		159
808	二、正式比赛时的服装		160
015	第二节 空手道的等级和段位		162



第三章 空手道的技术及规则	165
第一节 空手道的基础理论	167
空手道的技术原理	169
第二节 空手道的基本技术	173
一、空手道技术与套路	173
二、松涛馆的传统式前回踢	175
三、空手道直拳的使用	178
四、空手道中气功的运用	179
第三节 空手道的技巧	181
空手道练习的步骤	182
第四章 空手道的比赛术语及规则	187
第一节 空手道比赛专门术语	189
第二节 空手道比赛规则	191
一、空手道的竞赛规则	191
二、空手道的竞赛项目	192
第五章 空手道赛事及著名运动员介绍	205
第一节 空手道赛事和中国取得的成绩	207
一、空手道赛事简介	207
二、中国队取得的成绩	208
第二节 空手道的著名运动员	210

拳击

QUAN JI



第一章

的起源及发展

第一节 世界拳击运动的起源及发展

第一章

拳击运动的起源及发展







第一节 世界拳击运动的起源及发展

一、世界拳击运动的起源

拳击是一项有着悠久发展史的格斗技艺,自人类有活动开始就已经存在,只不过那时的它是人类对抗生存环境的一种手段而已。从史料记载当中我们得知,拳击已经发展了上千年。在《英国大不列颠百科全书》中有“公元前四十世纪,幼发拉底和底格里斯两河流域发现拳击的遗迹”的记载。

公元前 688 年举行的第二十三届古代奥运会上,拳击被列为正式竞技项目,并在之后的发展中逐渐成为古代奥林匹克上的重要参赛项目。公元前 616 年的第四十一届古代奥林匹克运动会上,少年拳击比赛也被列为正式比赛项目。

古奥运会上所进行的拳击比赛与现代拳击运动相比存在很大的差异,无论是形式还是比赛规则都有所不同。当时的参赛者需有纯正的本族血统,并且是身家清白的自由人。当这些



拳击和空手道的技术与训练

选手获取比赛资格后，他们会在比赛之前参拜宙斯神像，祈祷自己能在比赛中取得优异成绩，并向神像宣誓遵守规则，服从裁判。比赛在平地上进行，双方选手除了用布遮盖下身外，其余部位都是裸露的。比赛时，运动员以右脚在前，左脚在后的姿势进行比赛。当时的比赛较为野蛮，除了不能用咬、踢和抓握外，其他任何具有攻击效力的动作都可以使用，比赛场面较为暴力，参赛队员也会不同程度地受伤。比赛没有“回合制”，不分重量等级，只要能将对对手打倒，即为比赛的获胜者。

