

亚洲搏击术精选



最具实战威力的泰拳技法

泰国拳

董子红 编著

北京体育学院出版社

亚洲搏击术精选

泰 国 拳

——最具实战威力的泰拳技法

董子红 编著

北京体育学院出版社

责任校对
封面设计

叶 莱

泰国拳

——最具实战威力的泰拳技法

董子红 编著

北京体育学院出版社出版发行
(北京西郊圆明园东路)

新华书店总店北京发行所经销
北京体育学院出版社印刷厂印刷

开本: 787×1092毫米1/32 印张: 4.25 定价: 3.50元 (压膜装)

1991年6月第1版 1991年6月第1次印刷 印数: 15000册

ISBN7-81003-458-8/G·349

(凡购买本版书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

目 录

第一章	泰国拳简介.....	(1)
第二章	泰国拳基本技术.....	(5)
第三章	泰国拳拳击法.....	(13)
第四章	泰国拳腿踢法.....	(37)
第五章	泰国拳肘击法.....	(73)
第六章	泰国拳膝撞法.....	(93)
第七章	泰国拳综合实战秘诀.....	(104)
第八章	泰国拳拳手训练法.....	(117)
第九章	泰国拳竞赛规则.....	(122)

第一章 泰国拳简介

泰国拳，又称泰拳，是一种实战性极强且威力巨大的徒手搏击术，素以凶狠凌厉而闻名天下。历史上泰拳手曾多次远征欧亚美各国，以其独特的技艺把空手道、截拳道、跆拳道、自由搏击和拳击的高手们打得一败涂地，所到之处战无不胜，势如破竹！数百年来，败倒在其重拳铁腿之下的格斗好手不计其数。泰拳以无数不可争辩的事实确立了在世界武坛的重要地位，是当今世界上被公认为最凶猛的技击术。

泰拳是泰国的国技，在泰语中叫做“摩易泰”英语则称为“Boxing of Thai”（卜克圣·泰）。

追溯泰拳源流，毫无疑问，与其他民族武术一样，有其源远流长的历史。泰民族自古以来由于民族弱小，饱受四方强邻欺凌，历经战火蹂躏，在此种地理环境下，暹罗人民不但需要时刻保持机警与高度的纪律性，还必须具有强健的体格、坚韧不拔的意志和保家卫国的本领，暹罗拳术就是这样为时代的需要而产生，逐渐形成具有鲜明的民族特色，技艺独特的武术——泰拳，亦成为泰国人民引以自豪和狂热喜爱的传统武术。泰拳不但作为古代军事上御敌制胜的锐利武器，而且即使在现代，这种体育运动仍然作为泰国陆军肉搏战术训练

的主要内容。泰拳为泰国人民最热衷的运动，正如泰国俗语所云：“十个男人，九个打拳”可见拳术在泰国广泛流行的程度。无论是城镇的还是乡村，尚武之风，古今不逾，每有寺庙盛会或重大庆典，拳赛不仅为必备之节目，且常被列为大会压轴戏。目前，全泰国仅注册的拳馆就有6200多所，职业拳手逾7万人。

泰国亦有佛国之称，但泰人崇尚武术，自古已然，于是暹罗民族又有“八臂民族”之称。其独特之处，就是运用四肢的拳、肘、膝、脚合共8个攻击部位，作单势或连环于不同的角度打击人身各处要害部位，且技术的发挥全无控制，因此又有“八臂学术”之誉。

在世界武坛中，泰拳素以凶狠、雄劲、惊险、神奇而著称，被人们称为“八条腿的运动”，这种拳术没有套路，完全着眼于实战技术的组合运用，特别是擅长腿击、肘击和膝击，除对手裆部外，可向其身体任何部位发动进攻，攻击力之猛烈，足令对手非死即伤。

在泰拳的搏击中，拳手们善于用多种技术来打败自己的对手，其中有强劲凶猛的肘、膝以及变化多端的拳招、腿法，但泰拳最具威力的进攻方式则是肘击术、膝撞法和腿击术，它们在格斗中起着决定性的作用。

在泰拳武器库中，常致伤人命又可作为防御重创对手的，那就是肘，其撞击力非常可怕。实战中又常与膝招配合交替使用，上砸下撞，左击右冲，上下联击，极难防守。被击中者，轻则骨折胃裂，重则断魂丧魄，故有“摆命肘”之称。肘同样是良好防守武器，用肘部挡脚、消拳、砸膝容易得手，并使敌方腿膝麻木，失去战斗力。

泰拳的膝招动作，屈膝叠腿，使膝部突起，形成攻击的方面，着力于膝的上部。专于近距离搏斗，经常攻击人体的肋腰和胸腹部，甚至下颌、面部。神出鬼没，令人防不胜防，而且威力无比，是致命的杀手锏。尤其是泰拳高手经过长期苦练的膝部，坚硬如铁，被击中者，无不应声倒地，轻者长时间昏迷不醒；重者即是人体最坚硬的骨头，也会被击碎，这是泰拳最狠毒的招术。学习泰拳，欲成为高手，膝上功夫须得苦练三年五载才有成就。

泰拳的脚上功夫，是泰拳最主要的技法，运用于中、远距离攻击。腿击在搏斗中的威力是相当凶猛的，素有“铁脚”之称。在一场格斗中，若有谁被对手踢中，胜负就可以立刻定夺。泰拳手为了把自己的双腿练得既象鞭子般的柔软，又象钢铁般的坚硬，常常需要苦练数年。清晨很早就起床，压腿、踢腿，一练就是几百次，直到满身大汗。尔后又作越野长跑。并经常踢香蕉杆或重沙袋来增强脚的硬度，几年后，再改踢椰子树，因为椰子树坚硬无比，拳手们必须忍痛闯过这一关，经常练得脚上鲜血淋漓，所以学习泰拳必须要有坚强意志和顽强毅力。

泰拳手经过长期的苦练，身体各攻击部位，都锻炼得坚硬如铁，尤其是膝、肘和腿等部位更是有力量、凶狠，在紧张、激烈的格斗中，踢、打、顶、撞、砸和膝肘并用，拳腿横飞，动作凶猛，运用自如，对手稍一疏忽，瞬间便挨打受创，真是惊心动魄。

由于泰国拳多年来一直称雄于国际武坛，因而吸引了世界各国许多武术爱好者，并风行于东南亚、香港、日本、美国、荷兰、法国、澳大利亚等国家和地区，引起了世界各地武术

家们的高度重视并潜心研究。

泰国拳，正是由于具备了完全实用搏击的素质和技法，以及泰拳手们那种一往无前，无所畏惧，奋发向上的旺盛斗志和需要饱经磨难的献身精神，才使古老的泰拳充满着永恒的魅力。

第二章 泰国拳基本技术

第一节 泰国拳预备势

泰国拳是高度科学化、艺术化的综合性格斗技术，泰拳手们在搏击和训练时，其第一副工具是预备姿势，俗称为“格”。

预备势是拳手们格斗时的基本攻防位置，它所暴露出的空位最少，适合于攻击、防守和反击。泰拳手们并没有统一、固定的预备姿势，其姿势大都是随各自习惯所决定。常见的预备势如（图1、图2），其基本结构如下：

1. 双手呈先后势，高与颊持平，上体侧对敌方，收腹含胸，右臂在后靠近右肋，首微俯以颌部掩护咽喉要害。

2. 两脚前后斜线拉开，比肩稍宽，左脚前踏半步，脚尖内扣，然后将右脚横放，脚跟微抬，双膝微曲、

3. 身体重量须平稳分置于两脚之间，脚前掌触地，平衡应可迅速、轻易调动于两足之间。

4. 目光宜注视对方胸膛，而视野包括对手全身由头至脚范围。



图 1



图 2

第二节 泰国拳步法

步法是移动身体的运动方法。在泰拳实战中，运用快速灵活的步法，使身体所在位置瞬息万变，能够及时避开对方攻击，并使自己身体处于最佳的反击状态，泰拳的运足路线，基本上有4个方向：前移、后移、左侧移动和右侧移动、原理一致无别，无论向何方位运动，均以在动向线上前置脚先动，由另一脚紧随完成动作。换言之，先移动与自己所欲移动方向最近的那一只脚。因此，凡本格型（左手为锋）的拳手，前进时必左先右后，后退时则右先左后。侧向移动：左移时左先右后，右移时右先左后。从上述之基本运足法，可以调校步伐之幅度、角度，而完成疾进、急退、斜进、斜退等各种步法。

连续运足法，不过是将基本移足法动作连贯组成，经过熟练后运行，达到敏捷、自然和流畅。任何繁复或看似深奥的运足法，亦无非上述步法的融合与变化，或为各单式动作的反复运用，有效和巧妙地施行。

以下是数种较复杂的步法，在训练和实战中常见应用，在攻击与防守之场合，均可发挥很大效能：

1. 前滑步 由本格型（左手为锋）起，左脚向前迈出一大步，右脚前掌蹬地随之跟进一步。此为不影响身体平衡的前进动作，步子需是以较短的步伐前进、步伐小至双脚不离开地面而只是贴地前进、身体经常保持基本的姿势以便完成突然进步发起攻击（图3）。

2. 急退步 前脚蹬地，后脚向后迅速退一大步，随着后脚落地的同时，前脚迅速跟回半步。双脚随时贴地而行，以维持良好的身体平衡来完成攻、防动作。主要目的在于急

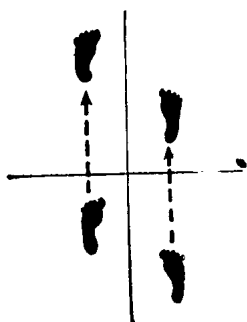


图3



图4

退、避开对方攻击，诱使对方失去平衡，露出空档加以攻击

(图4)。

3.后滑并步 由本格型起,右脚先向后滑一步,左脚向后跟回靠拢右脚后,一着地便用力蹬地,随即右脚迅速向后滑步,左脚再跟上,在做此快速而突然的急退动作时,仍需维持身体平衡。用途是迅速急退避开对方攻击(图5)。

4.左闪步 由本格型起,左脚向左侧跨一步,随之右脚蹬地向左跟进一步。主要目的是侧闪进躲避对方正面而来的攻势,并快速地获得一有利的位置,以攻击对方(图6)。



图5

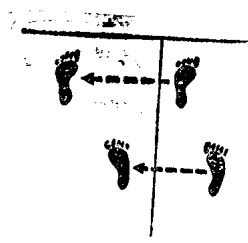


图6

5.斜进步 由本格型起,左脚略提起,右脚蹬地,左脚斜向左前方刺进一步,右脚随之自然跟进。斜进步是向对方的侧前方进步的一种步法。它是配合后腿、后膝发起攻击的信号。左斜进步标志着右腿、右膝进攻,反之亦然(图7)。

6.换步 由本格型起,两脚蹬地左脚向右前侧跨步,同时右脚迅速向前换到右脚前位置。主要目的是防中带攻,左脚向前侧跨步是闪避,右脚向左前移是进攻(图8)。



图 7



图 8

(7) **横跨步** 由本格型起，左脚向左侧横跨一步，同时身体迅速右转，右脚猛蹬地向左脚后划一大弧跟上，用途是向侧避让对方攻击，并同时予以反击的一种步法。多数闪避在对方攻击者手臂外侧。即对方用右侧拳腿、膝肘攻击时，我方使用左横跨步，反之亦然（图 9）。



图 9



图 10

8. **斜退步** 由本格型起，左脚向左后方急退一大步，同时右脚向左斜退跟上，重心落在左脚。主要目的是对方向我

方进攻时，急向后闪躲避让（图10）。



图11

9.前窜步 由本格型起，左脚或右脚向前迈一步，主要用于前冲膝、前踢、横扫踢、蹬踢等。这种步法冲击性强、速度快，移动距离较远（图11）。

10.前垫步 由本格型起，右脚速向前垫一小步，同时左脚抬起。用于前脚侧扫踢、前脚勾踢和前脚铲踢。

第三节 泰国拳的防守

防守的最终意义和目的，是消除对手攻击，从而图谋反击。所以，当对方攻势猛烈时，拳手必须利用娴熟的防守技术，见“攻”解攻，寻求反击机会。防守技术属拳手不能缺少的护身符和取胜于对手的根本保证。

攻击与防守就如因果关系，甚为密切，两者重要性不分轩轻，克守而可保不败，能攻而不擅守者，则难免遭遇挫败。

泰拳防守重点，与其整体风格一样，着重于自然、简洁、实效的原则，动作强调轻巧流畅，神定自若，方能在对手拳脚横飞、肘击膝撞之下，保护自身要害部位免遭其攻击，并寻找破敌之虚点，及时予以反击。

防守要洞察对方动向和招数，鉴别真伪，聚精会神，不容稍有松懈，谨慎乃防守第一点。

泰拳预备姿势，是最安全的防卫架势，应经常保持，在攻击或防守后，应立即恢复原来预备势，更重要的是，在运用防守技术后，应有立刻反击的意识。

防守措施的另一有效动作，是在与对手相持时，不断靠良好步法移动身体，免予对方固定目标攻击，并伺机进攻。

对付形形色色的攻击，相应地有各种不同拆解方法，然而，殊途同归，不同的防技，却可达到同一防护目的。拳手们应随机应变，靠敏捷反应作出自然防守动作。

由于泰国拳的攻击范围几乎无所限制，人体的前后左右、上上下下都是其打击目标，无限自由乃其鲜明特色。所以拳手必须对任何情况下的攻击有防卫的意识，防守技法相应而趋向全面、综合和严密，在具体分工上，有对拳、对腿、对肘、对膝的防守技术，而在基本动作方面，可大致分为三大类：格挡、闪躲和移步。任何化解某种攻击的技术，皆在此范畴之中。

下面各种防守技术，重要性无大差异，各有其应用场合，拳手须反复耐心研磨，充分发挥自主能力，应付不断变化的复杂攻击，因人制宜，相机而动，其中，敏捷反应，活用技术是绝不可少的。

1. 格挡法

是以掌、臂、肘、肩、膝、脚等部位，阻止、化解对方攻击，或改变其攻击方法，这些均可列为格挡法。它不仅可消解对手攻势，并可创造回击机会。

2. 身体动作

泰国拳身法是运用上体活动和步法使身体向各个方向移动，避开对手的攻击，并在保护自己的同时，使身体处于良

好反击状态。

各种身体活动法，有晃头、侧身、收腹、前俯、后仰、下蹲、腾跃等。

摇晃头部或身体来扰乱对方视线或躲避攻击，是常用的身法，侧身多为避让对方的正面进攻，后仰躲开攻击腿甚为通用及有效。前俯、下蹲均可避开对手的拳攻和高腿，腾跃之用途则多在逃避下盘割踢、铲踢或中路直、勾拳时，可见功效。

3. 移步法

一个较远的目标是十分难以予以攻击的。以灵巧的步法，逸出攻击范围，可使对方拳脚、肘膝攻击失败，消耗其体力，削弱其信心和战斗意志。善用移步来防守，可减少手的防御动作以作随时反击。积极的移动是一种有效的防御手段；一是欺骗敌之手段；二是赖以获得适宜攻击距离的手段；再是善于保存体力的手段。精于步法者，当属泰拳高手之列。

动作、步法的灵活变换可使对方更不容易把握攻击时机或做进攻准备。

为使自己的步法更加轻盈。最佳练习步法的方法是：手持哑铃在与假想敌人对练之中应用各种步法，做轻快、灵活地闪避。此种练习，循序渐进，亦可自然而然地获得良好的步法。

第三章 泰国拳拳击法

泰拳的拳法基本上与西洋拳相同，可分为直拳、钩拳，上击拳和摆拳。

虽然泰拳与西洋拳所用拳招无大差别，但由于后者只准用拳攻击，所以拳法、策略较细腻全面。泰拳则是手足并用，膝足齐发的自由式搏击，没有什么限制拘谨，因而招式花样较多。另一方面，泰拳攻击范围达至人体全身、无论前胸后背、肋腰部，还是太阳穴、后脑等要害部位，均可攻击，所以在攻击和防守方面之整体结构上，与西洋拳有明显区别。

更为重要的还是泰拳手除用拳头之外，多用腿、肘与膝作为主力攻击武器，若拳法不分时机、场合的滥用，则可暴露拳手的头颈部和肋腰部空位，遭到对手乘虚而入无情的反击。所以，泰拳手的拳法往往用于试探、虚晃和掩护，以便配合腿、肘膝法的运用，因此，在拳法的组织上当然比不上西洋拳拳法的严密和紧凑。

泰拳的拳上功夫，要诀是准确凶猛，简洁实用。拳手用拳，重劲道、重凶狠，而一记正确拳击，即可能结束战斗。

据科学家以测量仪器实验所得结果显示，泰拳手之拳力以轻量级而言，约在125至135公斤之间，拳力最猛的沉量级