

拳击快速入门

安迪等编著

北京体育大学出版社



拳击快速入门

安迪戈盾 编著

北京体育大学出版社

责任编辑:李 飞

责任校对:静 明

责任印制:长 立

图书在版编目(CIP)数据

拳击快速入门/安迪,戈盾编著. —北京:北京体育大学出版社,1995

ISBN 7-81003-991-1

I. 拳… II. ①安… ②戈… III. 拳击—基本知识
IV. G886.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(95)第 09680 号

拳击快速入门

安迪 戈盾 编著

北京体育大学出版社出版发行
(北京西郊圆明园东路 邮编:100084)

新华书店总店北京发行所经销
北京顺义小店印刷厂印刷

开本:787×1092 毫米 1/32 印张:6.125 定价:7.20 元
1995 年 8 月第 1 版 1996 年 2 月第 2 次印刷 印数:6801—12800 册

ISBN 7-81003-991-1/G·763

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

前 言

拳击运动历史悠久,公元前在古克里特岛就出现了类似拳击运动的活动。古希腊和古罗马时代,人们非常喜爱这项运动,并有许多关于拳击运动的记载。1904年在美国圣路易举行的第三届奥林匹克运动会上,拳击被列入比赛项目。

拳击,运动起来两脚不停地跳动,两手臂不间断、迅速而有力地做各种进攻与防守动作,因此经常从事拳击运动,可以提高身体的灵巧、速度、力量和耐力等方面的素质。坚持参加拳击运动,不仅可以使骨骼坚实、肌肉发达,而且还会使呼吸系统、心血管系统和神经系统的机能得到增强,使身体获得全面健康的发展。此外,拳击运动对培养机智、果断和勇敢顽强等意志品质不失为一种有效的手段,同时也是防身抗暴、制止侵害行为的有力武器。

编著者
1995年

铁拳击强敌 巧技战拳王

北京体育大学出版社推出 4 种拳击图书

拳击快速入门 定价:8.60 元

拳击是一种普及面广的应用技击技法,现在男女均已开展此项目。本书从基本姿势开始教起,教您如何快速入门。内容包括:基本姿势、基本步法、基本拳法、基本防守法等;掌握主动连击绝招后,书中还介绍刺拳与各拳的组合应用,直拳与各拳法的组合应用,摆拳与拳法的组合应用,平勾拳与各拳法的组合应用,抄拳与各拳法的组合应用等。本书以图为主,形象直观,对照自学,易于掌握。

拳击实战提高 定价:8.40 元

掌握拳击入门技法后,如何快速提高实战能力,学会应用各种攻防技法是本书的重点,内容包括:拳防拳还击、肘防拳还击、手格防拳还击、前臂挡防拳还击、手拍击防各拳还击、后移摆脱防各拳法还击、下潜避防各拳法还击、摇避防各拳法还击实用法等。此外,书中还介绍攻击、再攻击大连环用法;

防守、攻击、再攻击大连环用法;攻击、防守、再攻击大连环用法等。

世界拳王成名技法 定价:7.60 元

拳王都有自己成功的绝技,这些绝技包含绝妙的夺冠手段、蕴含称王的招法和成功的诀窍。本书介绍了阿里、泰森、福尔曼、刘易斯、霍利菲尔德、霍姆斯、里迪克·鲍等 24 位各级别拳王最有代表性、最具特色、最有攻击威力的 120 组成名技法,学习这些技法是迅速提高拳击技艺的捷径,同时也是实战应用的极佳技艺。

世界拳王争霸绝技 定价:8.30 元

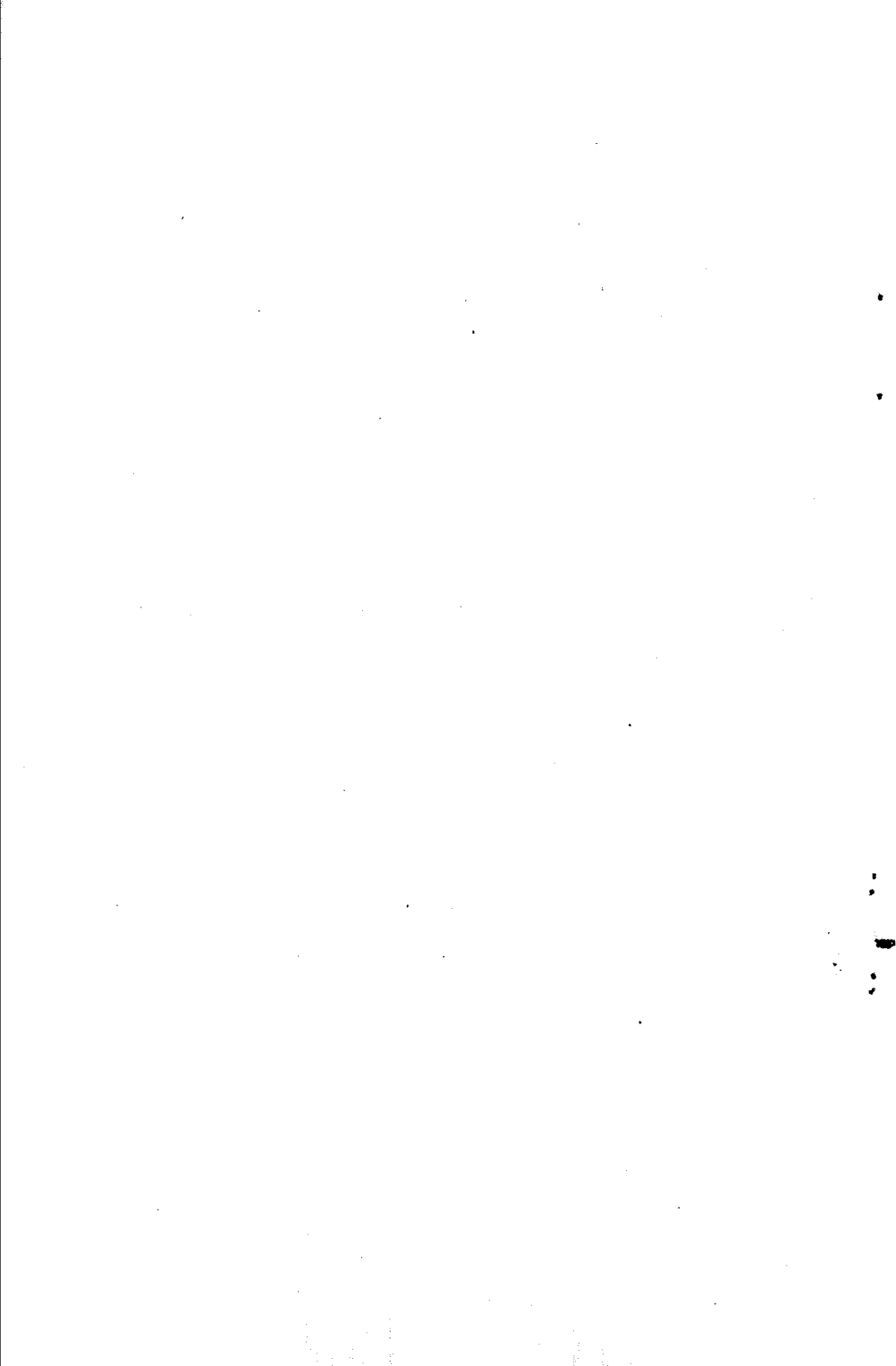
拳王争夺金腰带,拼杀必是竭尽全力,招招均是不同凡响。本书介绍阿里、马西亚诺、帕特逊、约翰逊、斯平克斯、泰森、福尔曼、刘易斯、霍利菲尔德、里迪克·鲍等多位拳王在争霸和卫冕战中的杀手招。学习这些招法,对提高拳击技艺,对将其技法用于实用武林格斗都能起到事半功倍的极佳效果。

目 录

第一篇 拳击实战基本技术	(1)
一、基本姿势	(3)
二、基本步法	(4)
三、基本拳法.....	(11)
四、基本防守法.....	(17)
五、基本攻击法.....	(30)
第二篇 拳击主动连击绝招	(47)
一、刺拳与各拳法的组合应用.....	(49)
二、直拳与各拳法的组合应用.....	(93)
三、摆拳与各拳法的组合应用	(132)
四、平勾拳与各拳法的组合应用	(153)
五、抄拳与各拳法的组合应用	(172)

第一篇

拳 击 实 战 基 本 技 术



一、基本姿势(图 1—1、2)

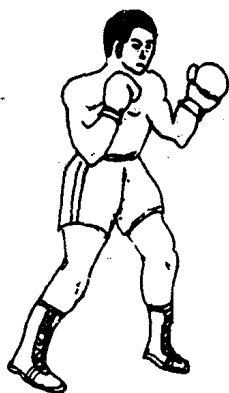


图1-1



图1-2

两脚前后分开,左(右)脚在前,脚尖稍内转,以脚掌外缘抵住地面,着力点在前脚掌上;右(左)脚在后,脚尖向前,提起脚跟,用前脚掌撑地,两脚前后的距离稍宽于肩。前腿自然弯曲,后腿屈成130度左右。身体侧向前方,以胸腹的左(右)侧对着对手,上体稍前倾。两臂自然弯曲,两肘自然下垂,前手臂适当前伸、上提,拳高与肩平,拳眼向后上方,手臂弯曲大些,靠近

肋部,拳置于下颚右(左)侧附近,拳眼向后侧上方。头稍低下,下颚内收,咬紧牙关,嘴自然闭合,两目注视对手的上体部位,余光注视对手全身动作。

二、基本步法

(一)前滑步(图 1—3)

向前滑步时,后脚先蹬地,在蹬地的同时使身体前移,推动前脚向前滑动;后脚迅速前滑跟上。滑步落稳时,仍保持滑动前的状态。

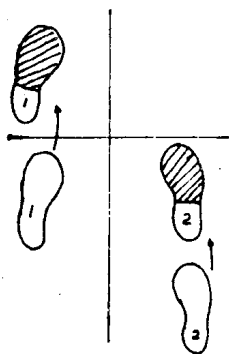


图1-3

(二)后滑步(图 1—4)

向后滑步时,先用前脚的前脚掌做短促有力的蹬地,推动身体后移;随即后脚向后滑动一步,用前脚掌着地;前脚迅速沿地面拉回。滑步落稳时,仍保持滑动前的状态。

(三)左滑步(图 1—5)

向左滑步时,右脚的前脚掌用力蹬地,左脚向左横向滑动,着地后,右脚随即向左横滑跟上。滑步时基本姿势不变。

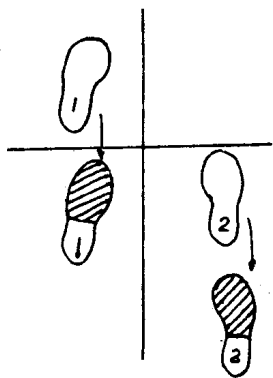


图1-4

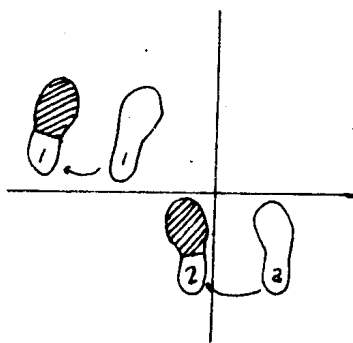


图1-5

(四)右滑步(图 1—6)

向右滑步时,左脚的前脚掌用力蹬地,使身体向右移动,右脚先向右横滑一步,待右脚着地后,左脚立即向右横滑跟上,滑步时,基本姿势不变。

(五)冲刺步(图 1—7)

冲刺步与前滑步相似,只是蹬地力量比较大,滑动的距离较长。做这个动作时,后脚先快速用力蹬地,推动身体前移,前脚稍离地面积积极前伸一步,前脚着地后,后脚迅速跟上,动作完成后,仍保持基本姿势。

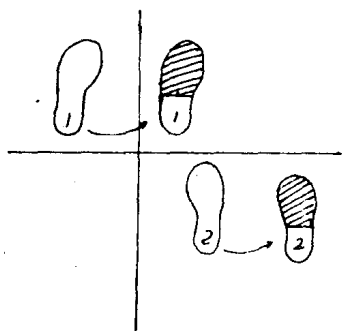


图1-6

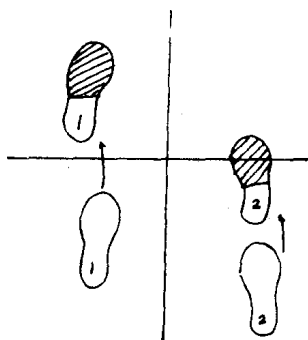


图1-7

(六)急退步(图 1—8)

急退步时,前脚要快速用力向前蹬地,后脚向后迅速移动,后脚着地的同时,前脚随即向后滑步跟上。两脚落稳后使基本动作不变。

(七)左前斜进步(图 1—9)

身体向左侧前方移动时,后脚先用力蹬地,同时前脚向左斜前方滑进一步,待前脚落地后后脚迅速跟上。动作完成后使自己处于对手的右前方。

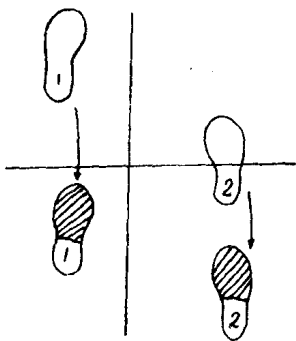


图1-8

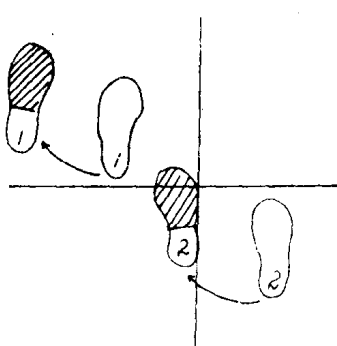


图1-9

(八)右前斜进步(图 1—10)

其动作的方法与向左前斜进步相同,只是方向不同。完成动作后,使自己处于对手的左侧方。

(九)左后斜退步(图 1—11)

前脚用力蹬地,后脚向左侧后方斜退一步,前脚迅速向后跟上。动作完成后使基本动作不变。

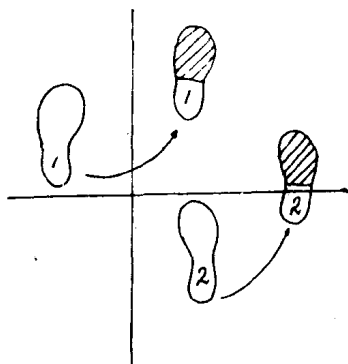


图1—10

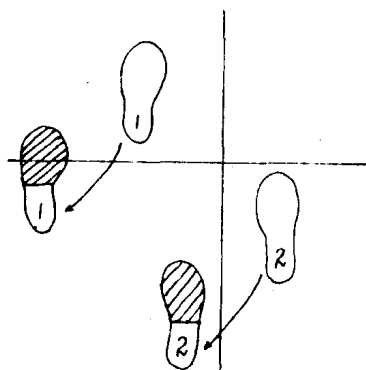


图1—11

(十)右后斜退步(图 1—12)

前脚用力蹬地,后脚向右侧后方滑退一步,随之
前脚向同一方向退滑跟上。移动后基本动作不变。

(十一)右闪步(图 1—13)

向右闪步时,以后脚前掌为轴,脚跟向右侧旋转
大约 45 度。身体随着后脚旋转突然向左侧转动。同时
前脚迅速向左侧后方移动一步,改变原来站立方向。
原基本动作不变。

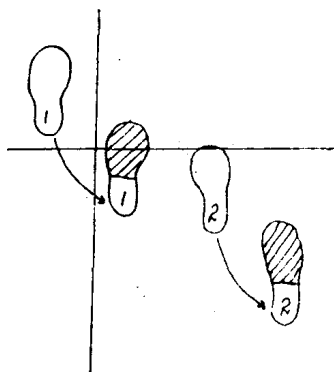


图1-12

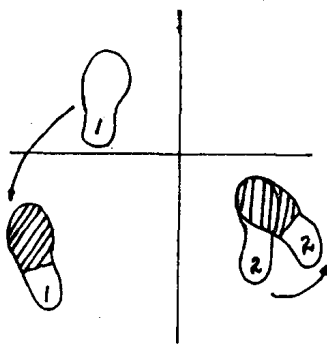


图1-13

(十二)左闪步(图 1—14)

向左闪步时,以前脚的前脚掌为轴,身体随脚跟旋转突然向右转体,右脚迅速向左侧跟上一大步,改变原来的站立方向。原基本动作不变。

(十三)环 步(图 1—15)

一脚先动(一般先动前脚),另一脚迅速跟上,以对手为中心,围绕对手连续不断移动,原基本动作不变。

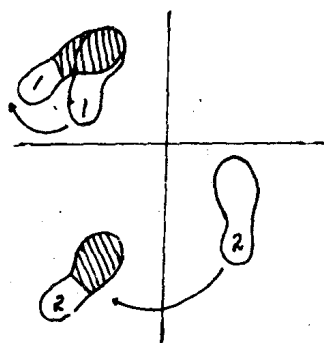


图1-14

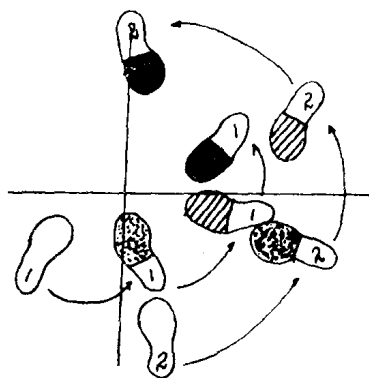


图1-15

三、基本拳法

(一)刺 拳(图 1—16)

刺拳只是前面的手臂使用的拳法。具有快速、短促的特点。主要用于击打对手头部。用刺拳的目的,在于刺探对手虚实,搅乱其思路,起到阻挠和迷惑对手,破坏其防御体系的作用,为重拳攻击创造条件。

出拳时,臂由屈到伸,拳直线击出,当臂将要伸直时,拳象钻子一样内旋成拳心向下,拳打出时,上体稍前倾,并配合送肩动作。

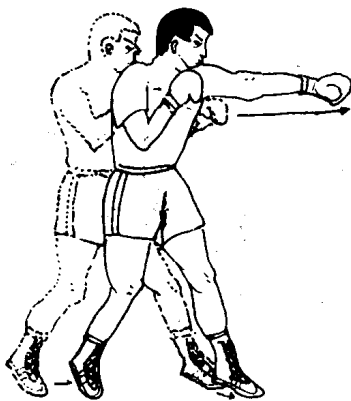


图1-16