

秘传泰拳搏击绝技

黄强 石戈 编著



秘凶猛·惊险多彩·传世绝技

秘传泰拳搏击绝技

黄 强 石 戈 编 著
宾彦红 肖家平

南海出版公司

1991·海口

琼新登字 01 号

秘传泰拳搏击绝技

作者： 黄 强 朱石戈
 宾彦红 肖家平

责任编辑： 宋彦宗
装帧设计： 张 迅
插图绘画： 晓 剑 石 铭

南海出版公司出版
吉林省新华书店发行
全安印刷厂印刷

787×1092毫米 32开本8.75印张 20万字
1991年9月第1版 1991年9月第1次印刷
印数 1 — 6700册

ISBN 7—80570—446—5/G·113

定价：4.55元

编者的话

泰国拳是一种凶狠实用的技击术，多年来在世界自由搏击擂台上称雄，不论在何时何地他们都所向无敌，因此，引起各国自由搏击拳技家的高度重视，纷纷前往泰国进行考察研究泰拳的训练方法与实战技法。本书所要介绍的泰拳技击法，就是根据实地考察录像与多方面资料整理而成的，是国内第一本系统介绍泰拳的著作，我们编写本书的目的，仅限于促进中外武术的交流与发展，促进国内自由搏击水平的提高。所以，本书所介绍的内容仅供专业人员参考借鉴，和武警公安人员学习之用。由于泰拳本身尚未国际化，而且具有极强的杀伤力，在无充分的保护措施下不宜在民间广泛推广。学习者只有在必要时作为护身的手段，决不能好狠斗勇随意使用。

由于编者水平有限，时间仓促，希望广大读者提出宝贵意见。

目 录

第一章：泰拳概述.....	(1)
第一节：泰拳释义.....	(1)
第二节：泰国拳的产生与演变.....	(1)
第三节：泰国拳的技术特点与基本搏击原则···	(4)
一、泰国拳的技术特点.....	(4)
二、泰国拳的基本搏击原则.....	(12)
第四节：泰国拳的现状 & 比赛方法.....	(14)
一、泰国拳的现状.....	(14)
二、泰国拳的比赛方式.....	(18)
第二章：泰国拳的训练方法.....	(22)
第一节：泰国拳的基本素质训练.....	(22)
第二节：泰国拳的实战姿势.....	(28)
第三节：泰国拳的步法.....	(29)
一、泰国拳步法在实战中的作用.....	(29)
二、泰国拳的实战步法练习.....	(31)
第四节：泰国拳的拳法.....	(36)
一、泰拳中拳法在实战中的作用.....	(36)
二、拳法的训练.....	(37)
三、对拳法的防守及防守反击.....	(41)

第五节：泰国拳的肘法·····	(50)
一、运用泰国肘有六大优点·····	(50)
二、肘法的训练·····	(51)
三、对肘法的防守及防守反击·····	(58)
第六节：泰国拳的膝法·····	(65)
一、泰国膝在实战中的作用·····	(65)
二、泰国膝的训练·····	(66)
三、对膝法的防守及防守反击·····	(72)
第七节：泰国拳的脚法·····	(76)
一、泰国拳脚法的实战特点·····	(76)
二、泰国拳脚法的训练·····	(78)
三、对脚法的防守及防守反击·····	(99)
 泰国拳的实战	(117)
第一节：进攻方法·····	(117)
第二节：防守与反击·····	(148)
一、防守与反击在泰拳实战中的作用及泰拳 防守反击的技术特点·····	(149)
二、泰拳的防守及防守反击技法·····	(150)
第三节：泰拳的实战摔法·····	(180)
第四节：泰拳的综合实战技法·····	(210)
一、泰拳搏击综合实战技法的特点与动作要 点·····	(210)
二、综合实战的具体技法·····	(213)
泰国拳实战搏击的临战心理意识分析·····	(260)
附：泰拳腿法17招·····	(263)

第一章 泰拳概述

第一节 泰拳释义

泰拳，意即泰国之拳，是泰国的国技，在东南亚一带广泛流行，泰拳在泰语中叫做“摩易泰”，英语则称为“BOXing of Thai”（卜克圣·泰）

第二节 泰国拳的产生与演变

泰国拳是一种拥有五百多年悠久历史的古老武技，其产生于何时已无案可考。似乎可以这样说，自从有了泰王朝，也就有了泰拳。现在流行于民间的几种传说，可以对泰拳的起源有个大概的了解：一种是：据传，约在公元1560年（泰国佛历2103年）时，缅甸常与暹罗国（泰国古称暹罗国，泰拳古称暹罗拳）发生战争，每次皆以暹罗国失败而告终。有一次，暹王那尼逊被缅甸军队俘获，缅王知道这位暹王是一个著名的搏斗能手，于是，缅王提出让暹王同缅甸的全国搏

击冠军比武，如果暹王能击败对手取得胜利，就释放他回国。比赛结果，暹王以多变的拳法肘法和凶猛的腿法膝法取得了胜利，得以重返故土。他重返祖国后，暹王痛感自己军队士兵搏击能力低下，于是，他根据自己的实践经验，召集了国内最有名的格斗专家，共同研究创造了一套特别适合运用于战场肉搏的格斗技术，用来教授暹罗国的军队士兵，以此来提高军队中士兵们徒手肉搏的能力。由于这套格斗技术的主要创造者是暹罗王，于是，古泰国人民就将此种搏击技术称做为“暹罗拳”，奉为泰国国技，并一直流传至今。

另一种说法是，在缅甸与暹罗的一次战争中，暹罗的一位叫卡侬冬的勇士与十几名缅甸士兵相遇，勇士运用暹罗拳与之搏斗，击伤所有对手，安然回国，得到国王嘉奖，鉴于卡侬冬高超的搏击技艺，国王钦定他训练士兵。据说该勇士就是泰拳的开山祖师。

第三种说法是：大约在16世纪初期，为了抵抗外族的侵略，泰国人民创造出了一套名叫“潘蓝”的拳法，以图提高泰国军队士兵徒手搏击的能力。这套拳法就成了现代泰拳的雏形。

古泰拳非常注重发挥人体的各项体能，它认为人体任何部位皆是攻击的目标，除了踢、打、摔、拿四种基本技法外，还包括许多诸如头顶、膝撞、肘击、口咬、抓捏、挖眼、击阴、折臂、断指、锁脖等动作无所不有。动作虽属粗犷、凶猛，但用于战场拼杀那也算不了什么过分。然而在擂台上比赛，用狠毒的招式再加之赛者双手皆以麻绳缠住，故所击打的硬度与力度亦更大了。有些拳手有时甚至在手指上安装上铁钉、铜套、尖刀等一类铁器参加比赛，这些在早期

泰拳比赛规则中是允许的。故在当时擂台搏击赛中，经常发生拳手死伤的情况，屡见不鲜，有时甚至连胜利者也濒于死亡状态，浑身是血，满脸是伤。

由于现代火器代替了冷兵器进行战争，古泰拳也基本上失去了战场拼杀的意义而向擂台竞技方向发展。由于初期的古泰拳过于野蛮残酷，几百年来，泰拳师们反复实践，去芜存菁，不断对古泰拳进行改进。把许多奇怪招式加以改造、删除，发展至今日，身体进攻器官只限于拳、肘、膝、脚。拳法相似于西洋拳，特别是在本世纪三十年代开始部分采用英国拳赛规则以来，泰拳比赛已比过去文明的多了，逐渐从当初的粗野、残忍的竞技状态中走了出来，参赛者一律带拳击手套，裆阴部不准攻击，禁止用挖眼、断指、锁喉等动作。这些残酷动作的禁止，使泰拳向正规的友谊性比赛前进了一大步。

但是，经过改进后的泰拳与东南亚和其他国家的自由搏击，跆拳道，空手道等技击术相比，仍显得凶猛、残酷。所以自泰拳产生到现在，仍一直被人们视为世界上最为凶残和野蛮的竞技运动。

近几十年来，世界各国的格斗好手曾多次征泰。每次皆以全军败阵而告终。一九五八年，日本极真会空手道创始人大卫，为显示本派空手道无敌，曾向泰拳挑战，结果被泰拳师凶猛疾速的腿法打得大败，其他八名空手道黑带六段以上的高手在同泰拳手的搏击中，均因无法适应泰拳手凌厉多变的腿法和肘法，全部败下阵去。一九七三年，由香港的功夫高手、西方的拳击家、日本的空手道高手及中国的太极拳高手联合征泰，亦被泰拳师一一打败，被称为“不堪一击”；

一九八〇年九月在曼谷拳赛中，被誉为日本新格斗式拳王的田畑征泰，竟被泰拳师大卫用强劲的左高踢踢断了手臂，田畑过去曾两次尝过征泰惨败的苦果，这次更加惨重。全日本空手道冠军泽村忠则被泰拳手腿击肘顶，打的当场吐血，回日本后卧床数月不起。另一名空手道七段高手，新格斗式拳王冈田则在第二回合被泰拳手曼斯乌安一个“拉颈打膝”正击中面部，顿时血肉模糊跌倒在擂台上，人事不知，而败阵。其他日本高手如泽村、斋藤等人也不同程度地被泰拳手打伤而尽数败北。日本领队黑崎健董事长深感遗憾。一九八三年二月，被誉为“喷射机”的美国武术巨星宾尼与泰拳“脚王”亚披勒相遇，仅在第二个回合里便被亚披勒以强劲的高踢踢断右手臂。

泰拳手不但在国内组织擂台赛，而且他们还经常组织好手远征世界各地，不论何时何地，他们都所向披靡横扫世界擂台。由于泰国拳手曾无数次击败东洋和西洋的搏击高手，在世界自由搏击擂台上称雄。因此，引起各国自由搏击拳技家的高度重视，都前往泰国进行考察，着力研究泰拳练功的奥秘。

第三节 泰国拳的技术特点与基 本搏击原则

一、泰国拳的技术特点

泰国拳是一种以击打技术为主对抗性很强的实用性拳术。在世界拳坛中，泰拳素以凶猛、惊险、神奇而著称，被

人们称为“八条腿的运动”。据泰国拳史记载，泰拳师历次擂台搏击赛中，曾无数次击败了东洋拳悍将，西洋拳名家。身处泰国的中华武师，以及香港武林高手以华人名义赴泰比赛，结果，除一个人战和外，其余全部惨败。

泰拳之所以能够长期称霸于世界自由搏击擂台，除了每位拳手都具备高超的技艺和顽强的斗志外，凶狠实用的击打方法和技术特点是其取胜于习练其它武技拳手的主要原因。

1、人体的许多部位都可成为攻击的武器

泰拳的技术方法动作简单，不甚复杂，一个完整的泰拳技术动作主要是由拳打、脚踢、肘顶、膝撞及摔打五个部分组成的，它要求拳师们在近战、初战中充分利用拳、肘、肩、足、膝、头等竭尽全力攻击对手。

泰拳的拳法和西洋拳大致相同：主要有直击拳、横摆拳及勾拳三大拳法，其活动范围广又机动灵活，是上肢带攻击与防守的门户，其主要作用是正面直拳击面，侧面横摆击头，勾拳主要进攻对手胸、腹或下颏。但泰拳中的拳法同西洋拳法又有着很大的不同点，泰拳的拳法在比赛中运用不太广泛，一般泰拳手只是把拳法作为试探防守或做为掩护肘、膝、脚进攻的一种技术手段，很少作为一种专门杀伤对手的武器来使用。

头在泰式拳击中占有很重要的地位。头的一举一动，一仰一俯，背各部均随之而动、胸腹随后而倚，四肢躯干动作也都受到头部动作的影响。在泰拳的格斗中，头部从不轻举妄动，只有在贴身搏击时，才用头部撞击对手，而且要掌握好时机、角度，尤其注重其效力。

泰拳手的脚上功夫很厉害。因为脚的结构坚实而稳固，

远比上肢骨强大。这一生理特点，决定了腿的击打距离和力量远比拳要大，泰拳师认为，在拳脚并用的情况下，腿脚的攻击力量刚劲有力，腿法还决定着搏击肘的身法，充分利用脚法，可以放长击远，灵活疾速，左右闪转，使身体各部位有机地协调配合，使攻防格斗更加严密，从而加强攻击的效力。

学泰拳脚上功夫须得苦练数年。不少名师都以脚上硬功而著称，如全泰国第二名拳师吸旷玛，号称“飞将军”、浑名“穿心腿”。“脚王”亚披勒曾以沉重的左脚把著名的拳师颂蓬的手臂踢断，在泰拳中，脚踢称为“笛”，其主要攻击法有横扫踢、前踢、蹬踢、下打踢、反踢等。主要攻击目标有：高踢法攻击对方头部、颈部；中部踢法，攻击对方的两肋，胃腹和肾脏；下部踢法主要攻击对方胫骨、膝骨、膝窝，足踝等部位，目的是为了破坏对方的重心，使对方不能发挥脚击的威力，也可使对方腿肌痉挛，以致削弱战斗力。在泰拳腿法中，运用次数最多的是旋踢，这是因为这种腿法从起腿发力到击中目标，整个攻击路线呈弧线，且由于发力时要借住收缩腰腹肌群时将踢腿蹴出的。此时，腰髓拧转力度较大，速度快速猛烈，由于腿击过中线，所走弧线一般较易轻松地绕过对手严密的正面防守，攻击对方腰部、肋部、头颈、太阳穴等侧面软弱位置。并且由于是从侧面攻击，对方难以防守，所以命中率相当高。所谓“穿心腿”即是一种。一般泰拳中在运用旋踢时，大多先用直拳、横摆拳之类拳法虚晃一下，随即突发横扫腿踢击对方，重击时可至对方昏倒。泰拳的蹬踢也有其特色，它是以一脚为主轴，另一脚旋即提至腹前，腰背为弓状般将腿蹬出，主要以对手腹部为

攻击目标。这种踢击劲力充足，重心低，击空后也不易失去平衡。

泰国拳的另一技击招法膝击法，甚至可和踢相争高低。在实战搏击中，膝部是下肢攻防的关键，它可使足健步稳，全身协调有力。膝部对身体重心的保持尤为重要，变换攻防的幅度大，进攻时可强击，防守时可急收。膝，在泰语中叫做“求”，能用膝撞击的时候，不去充分利用，不能算是一个好泰拳师。这是泰国脚传统的习惯。所以，当能用膝击的时候，拳师们都尽可能地使用膝击法。泰国历史上曾出现过许多以膝击出名的拳师，其中有被誉为“膝虎”的无敌拳坛的顶尖人物乃汪，和被誉为“油浆弹膝”的陌喃以及被誉为“缺膝狮王”的汝眉等。膝的撞击法其速度快、力度异常凶猛，一般都是在中近距离搏击时使用。膝击进攻路线短，加之每次以胸腹、两肋、腰部为主攻部位，且膝击动作又是用髋、腰等肌力来完成动作，故打击力度和硬度都比较大，又由于路线短，较难防守，至使许多受击者多因内脏绞痛而丧失战斗力。因此许多外国拳师形容泰国拳师的膝撞是毒蛇缠身。从欧洲拳手和泰国拳手的比赛中，可以看出，欧洲拳师虽然拳重，一旦被泰拳手紧逼，几下膝撞之后，便立刻败倒无疑。即是对手护住腹部，双手也会被强烈的撞碰的发烫，发软，或者身体受到强烈的震荡而败阵。运用得法，先发制人，是运用膝撞技术的前提。膝撞技巧最主要的是先紧缠住对手，然后再提膝。如运用不得法，不仅自己跌倒，而且会被对手以膝撞反击，惨遭败绩。所以运用膝撞这一技巧一定要注意掌握机会和力量。否则，就会重演“穿心腿”旷玛对荷兰拳王卡曼失败的镜头。泰国膝的主要技法有斜横冲膝、

直上前冲膝和跃步飞撞膝等。这几种膝法一般在以下几种情况下使用：

斜横冲膝：当甲、乙双方在中、近距离搏击时，甲视乙方面防守较严或乙方在进攻对方时身躯露出空档时，甲迅速提膝从斜横方向冲击乙之两肋及腰背部。为使膝的击打更具力度，快到击中目标的一瞬间，甲方上体应略向后倾一点，这样膝击时劲才会更足更厉害。

直上前冲膝：当甲、乙双方在中、近距离搏击时，甲视乙方的腹或者是胸、头等一部位有空档，如无空档时甲也可用手法人为地迅速造成乙方有空档，然后迅速地扣搂住乙方的臂部、身躯、颈部、头部的某个部位，与此同时，猛烈向上前方抬膝冲撞，完成此一击动作。直上前冲膝中以“拉颈打膝”一招最为厉害。在国际空手道协会轻量级搏击冠军代夫·约翰森与泰国轻量级泰拳冠军依开的一场对阵中，依开就是以一招“拉颈打膝”将代夫约翰森打瘫在地。

飞撞膝：当甲乙双方在中、近距离搏击时，甲视乙方的胸、腹、头等某一个部位有空档，因此招起势的预感较大，一般皆用其它动作虚晃一下，随即飞身跃起抬膝冲向前方目标，此招虽然厉害但使用机会很少。

在泰国膝中，膝法不但有其积极的进攻作用，而且在防守上也有一种积极的防御法。当甲方用摆踢扫击乙方腰部或两肋时，乙方可迅速提膝抵挡来腿，化解对方的攻势。同样也可用膝来破坏对方向我中路进攻的前蹬脚和反踢之类的腿击。不管使用何种膝法，都要求髋部有较高的柔韧性和膝本身的硬度与力度方能完成动作。

泰国拳中肘击几乎有近似膝击一样重要。这是因为，肘

部在人的肩与腕之间，举上达下。攻击时，力量由腰背从肩至肘传递，用肘宜近攻，攻守的转换时间越短越好，用肘攻击，能为身体其他各部位的攻击创造条件。肘法是泰拳手运用较多的一种重要的技击技术，在泰语中肘称为“索”。我国武术界有“宁遭十手，不挨一肘”的说法。在泰拳史上，曾有一著名拳师甘迈，以肘拳威猛的攻击，打败称雄一时的“火獠”乃因，以至后来有一拳师见之不敢与他争霸。可见肘法运用恰当，其威力是相当厉害的。泰拳的肘法主要有上顶冲肘、下压沉肘和后顶击肘、横击肘等几种肘法。

泰国拳中的上顶冲肘一般用法是当在近距离或中距离使用上勾击拳或直拳时随即前臂向内弯屈（小于 90° ）然后用肘尖猛烈向前上方冲顶而出，一般情况做此动作时需同时急速跟下一步，以使肘的击打力度更具有冲力。如果不做上勾击拳或直击拳动作，有机会时可以直接做肘击动作。击中部位一般是腹部、两肋部直至下颏、头部。

下压沉肘技法是在近距离时对手个子较低，使劲钻打，相对高者即迅速上抬肘部猛烈向下沉击，击中的部位一般是头顶、后脑、颈部和三角肌以及背部。

后顶击肘有点类似中国武术中弓步后捣肘的动作。在泰拳中后顶击肘一般用于转身时自卫或在对手的凶猛追击下突然返身杀一个“回马枪”用后顶击肘反撞对手，也可在转身时预见对手腰、腹、胸及两肋等某一部位有空档随即快速后顶肘。不过它与下沉肘一样，使用的机会也很少。

另外，泰国肘在防守上也具有积极重要的意义。因为肘的硬度与力度都较大，故是防拳、腿的好武器。在搏斗中，泰拳手经常以双屈肘来保护头部和胸肋，伺机反击。如：甲

使膝击，乙眼明手快，随即将膝击用肘尖下沉或向外侧顶击斜横冲膝；又如，甲用横摆拳击乙之头部、乙可用肘外侧阻挡对手之摆拳；再如：甲用强劲有力的高摆腿使劲扫踢乙的头部或腹部，乙可急速抬举肘部向外顶击，若是击中甲来腿的胫骨或膝盖部，那是很厉害的，足以使甲腿疼痛难忍。

泰拳中的横扫击肘一般是与摆拳或直拳相连贯而做的。其动作是在摆拳或直拳击出后前臂迅速向内弯屈（小于 90° ）横着肘部利用腰、髋的旋转和背阔肌的转力一起发力猛击向对手的腮、颈、头、胸及两肋的某一部位。此击力度是较大的，在不用摆拳和直拳连贯击打时也可寻找机会直接用此肘击法。

泰拳中的摔打法是一种高级综合性打法，一般用于防守反击，如托脚摔、搂腿摔、绊扫腿摔等，它和拳法一样，在搏击中一般不作主要进攻技法，所以在擂台上运用不太广泛。

泰国拳中步法也有自己的特色，但总的来说其步法类似西洋拳的步法，它是泰拳师在搏击中迅速接近对手或与对手保持距离的有效手段，其步法主要有“三宫连环步”和中国武术的马步相似。“虎跨步”、“疾跃步、前后跳步”、滑步等，步法包括进退左右。在泰国拳中，站好一个步型，等于打好一个基地。泰拳宗师扁·颂猜说：“在六世皇御前的一次泰拳擂台赛中，有个功夫到家的人刚开始行步，便把对手吓的手软脚麻，眼光发慌。”这是因为一个好拳师摆出的姿势无懈可击，进退疾速，攻守便利，以致对手心中丧失取胜的信心。

2、动作激烈、时间短促

泰拳搏击的动作，多勇猛刚劲，攻势凌厉，且连续击打而变化莫测。在通常情况下，连续击打对手一个或数个要害部位，都是在很短的时间内完成。功夫高深的泰拳高手在一秒钟之内能同时做出几个攻防动作，使对手难于适应进攻频率而达到加大攻击威力的作用。因此，拳手们的动作灵敏度、头脑反应、运动负荷、肌肉力量和力度都要能够适应动作激烈、时间短促这一攻击特点的要点。

3、虚实变换、刚柔相济

在擂台实战搏击中，泰拳师们可以运用不同师承派别的格斗动作去攻击对手。因此，需要手法、脚法、身法、打法、技术战术以及力量速度的有机配合，只有做到虚实变换、刚柔相济，方可使对手不知其所攻，不知其有攻，欲战不能，欲退不得，处于被动挨打的地位。

4、动作简单、徒手格斗

泰拳搏击的技术动作历经几百年的精炼、动作变的简单直接，一般只是运用踢、打、摔几种格斗动作，徒手对抗。这种简单直接的搏击动作，不仅易学易练，而且也提高了格斗的速度，增强了击打的威力。

5、易于疲劳，易于恐惧

泰式拳击是一种极其激烈、残酷的全接触式的搏击运动，故在对抗接触，双方都要施展致命招数，所以思想、精神高度集中且紧张，神经易于疲劳。神经疲劳则会导致肌肉的疲劳强硬，致使身体各部机能失去协调而使身体各机能反应迟钝，易遭到对手攻击，因而恐惧也相应产生。易于疲劳的反应和易于恐惧的心理，是激烈的泰拳搏击的薄弱环节，也是泰拳的一个明显弱点。