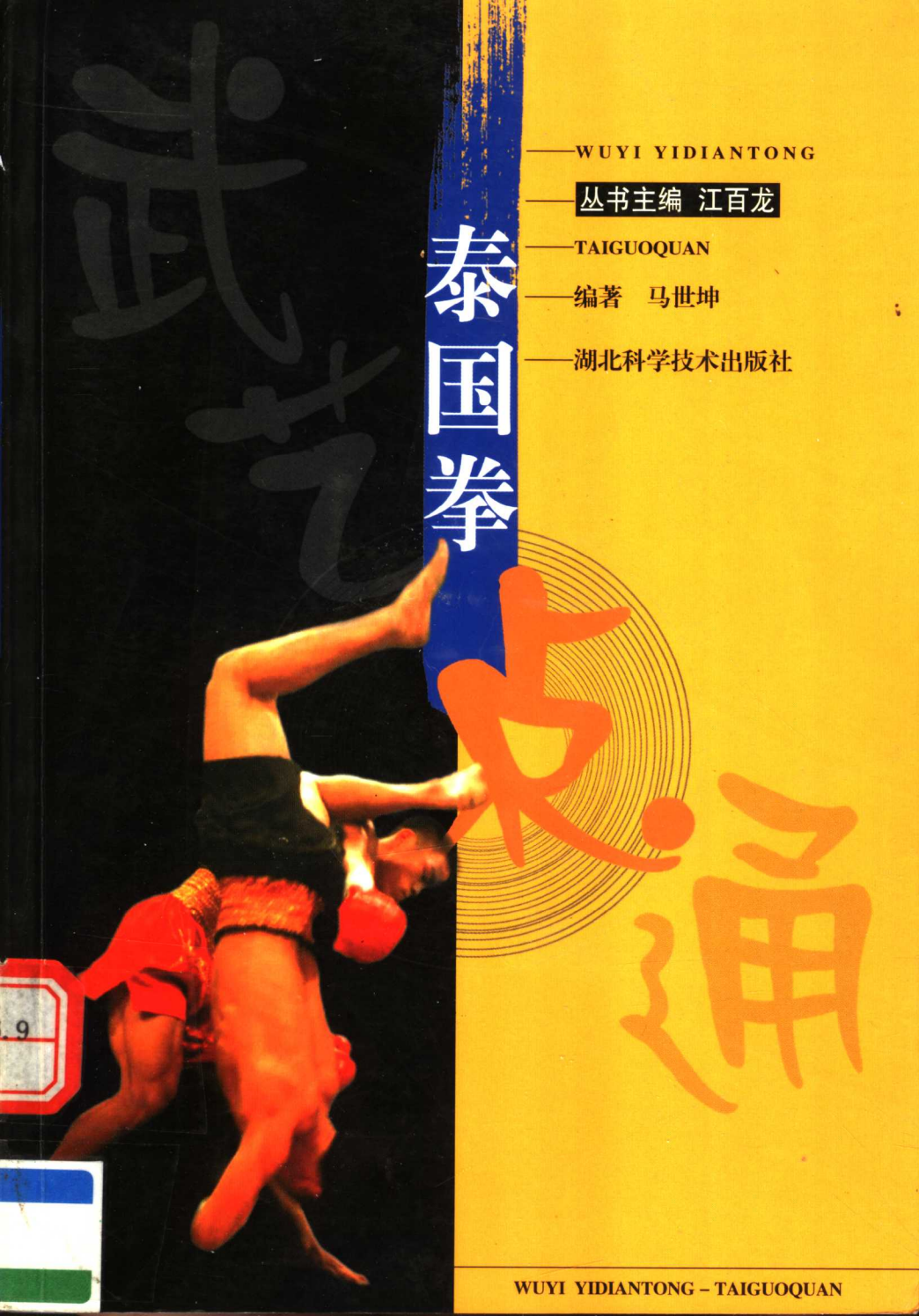




—WUYI YIDIANTONG

丛书主编 江百龙

—TAIGUOQUAN

—编著 马世坤

—湖北科学技术出版社

泰 国 拳

WUYI YIDIANTONG - TAIGUOQUAN

丛书主编 江百龙

湖北科学技术出版社



WUYI YIDIANTONG

泰国拳

WUYI YIDIANTONG-TAIGUOQUAN

编著 马世坤

图书在版编目(CIP)数据

泰国拳/马世坤编著. —武汉:湖北科学技术出版社, 2002. 1

(武艺一点通/江百龙主编)

ISBN 7-5352-2751-1

I. 泰… II. 马… III. 泰国拳—基本知识 IV. G886.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 087939 号

武艺一点通丛书

泰 国 拳

©马世坤 编著

责任编辑:刘 虹 谭学军

封面设计:戴 旻

出版发行:湖北科学技术出版社

电话:86782508

地 址:武汉市武昌黄鹤路 75 号

邮编:430077

印 刷:华中科技大学印刷厂

邮编:430034

督 印:苏江洪

850mm×1168mm

32 开

5.5 印张

100 千字

2002 年 1 月第 1 版

2002 年 1 月第 1 次印刷

印数:0 001-5 000

ISBN 7-5352-2751-1/G·646

定价:10.00 元

本书如有印装质量问题 可找承印厂更换

编委会名单

主 编	江百龙		
副主编	陈青山	余水清	
编 委	王 飞	王 维	王路遥
	马世坤	江百龙	杜七一
	余水清	陈青山	梁亚东
	彭 鹏	薛新轩	



前言 QianYan

中外搏击运动顶群内容丰富、形式多样，见之于世界竞技运动大雅之堂的就有中国散打、泰国泰拳、韩国跆拳道、日本柔道、西洋拳击以及民间推崇的中国跤术、擒拿术等。近年来，跆拳道、柔道、拳击已被列为奥运会正式比赛项目，其他项目也已步其后尘，风靡世界各地。道馆、拳社、俱乐部如雨后春笋，各类赛事争相斗艳，竞技场上的较技、民间的斗智较勇给人们的生活带来了无穷的乐趣。搏击运动亦逐渐成为人们强身健体、修身自卫的重要习练手段。

中外搏击运动顶群是各国人民在长期的生产实践、战斗实践、健身实践中总结出来的变幻奇特的技击精华，是世界搏击技艺的智慧宝库。实践证明，系统有序地长期习练，既可陶冶情操，培养勇敢顽强的意志品质，亦可增强体质，掌握防身自卫的搏击技能，特别是其中的计谋方略，蕴含着深邃的哲理，对人的生存和发展，甚至家庭、生活、事业都具有不可估

量的积极和深刻的影响，因此，深受群众喜爱。据有关资料统计，喜爱中外搏击运动顶群的青少年占调查对象的 41% 以上，男性青少年占到 60% 左右。可见推广搏击技艺是群众之所需，亦是实施我国“全民健身”国策的重要任务之一。

北京申奥成功，为我国体育运动的发展带来了难得的机遇，也为广大体育工作者创造了施展抱负的广阔天地。武汉体育学院一批中青年硕士生、讲师、副教授基于这种“机遇”的责任感和使命感，为满足广大体育爱好者对中外搏击运动习练的积极性和要求，在繁忙的教学训练之空暇，编撰了这套中外搏击运动普及读物，以示对北京申办奥运的成功尽绵薄之力。

该系列丛书首批共推出五种，即现代散打、擒拿、中国快跤、泰国拳、跆拳道。各册总体纲目相同，然自成体系；技术、理论精选合理、重点突出；图文并茂、简单易学，是广大业余爱好者看图索骥、自修自练的最通俗的读本。我衷心地祝愿该系列丛书能给广大读者带来健康和安全的福音。

限于编者的水平，书中谬误之处，诚盼专家和读者不吝赐教。

江百龙

2001 年 12 月

MuLu

概述

- 一、泰国拳的历史变迁 (3)
- 二、现代泰拳的发展及推广 (5)
- 三、泰拳的特点 (9)

泰拳的基本知识

- 一、泰拳的基础知识 (19)
- 二、泰拳的主要技击特点 (21)
- 三、泰拳的基本要素 (23)
- 四、泰拳手应具备的基本素质 (27)
- 五、学泰拳应注意的事项 (35)
- 六、泰拳的沙袋及手靶训练方法 (37)

泰拳的基本技术

- 一、泰拳预备势 (47)
- 二、泰拳的步法 (47)
- 三、泰拳的拳法 (51)
- 四、泰拳的肘法 (52)
- 五、泰拳的膝法 (56)
- 六、泰拳的脚法 (59)
- 七、泰拳的防守 (64)

泰拳的进攻技术

- 一、拳法进攻技术 (73)
- 二、肘法进攻技术 (80)
- 三、膝法进攻技术 (87)
- 四、腿法进攻技术 (106)

泰拳的防守反击

- 一、防守反击的原则 (117)
- 二、对拳法的防守反击 (120)

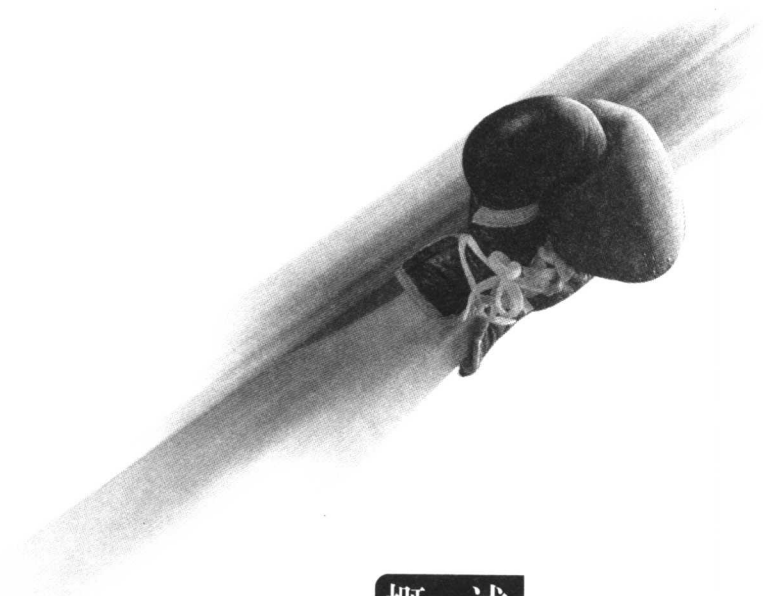
- 三、对腿法的防守反击 (122)
- 四、对膝法的防守反击 (123)
- 五、对肘法的防守反击 (124)
- 六、出腿被对方抓住后的对策 (125)

泰拳的战术

- 一、泰拳战术的意义 (133)
- 二、泰拳的技战术特征 (134)
- 三、如何制定泰拳比赛战术 (136)
- 四、泰拳搏击常用的几种战术 (137)
- 五、对不同对手采取的战术 (139)

泰拳竞赛规则

职业泰拳竞赛规则



概述

GaiShu

一、泰国拳的历史变迁

泰拳是泰国拳的简称。泰拳在泰语中叫“摩易泰”，英语为“Thai Boxing”。根据泰拳的主要内容和表现方式，泰拳的概念可以这样表述：泰拳是一种以腿法为主要动作，以肘、膝进攻为主要特长，以腹式呼吸为主要方法，以强攻硬取为主要风格，在竞赛规则的指导下，两人徒手进行格斗，而且具有泰国民族特色的传统体育运动项目。

泰拳是在古代长期战斗的历史中演变发展起来的，由至今有 500 多年历史的泰人祖先创立，并用它来保家卫国。泰拳在军事上自古以来就受到重视，现在仍作为泰国军队肉搏战术训练的内容之一。长期以来，几乎没有一个泰国男子不懂得泰拳。在泰国，从乡村到城市，到处都有泰拳馆。

关于泰拳的起源流传，至今有几种说法。

一说是由古暹罗王所创造。据传，公元 1560 年(泰国佛历 2103 年)，缅甸与暹罗发生战争。在一次战斗中，暹罗王那尼逊被俘。缅甸知道暹罗王是一位著名的搏击高手，于是提出让暹罗王与缅甸的拳击冠军比武，如能获胜，暹罗王可被释放回国。结果暹罗王用凶狠的膝撞、脚踢、肘击等招法击败对手取得了胜利。暹罗王被释放回国后受到国民英雄凯旋般的欢迎，随后，他根据自己的搏击经验创造了一套在战场上肉搏格斗的技术，取名为“泰拳”，并被公认为国技而流传至今。

一说是暹罗一勇士为泰拳开山祖师。在缅甸与暹罗的一次战争中，该勇士赤手空拳与十几名缅甸士兵相遇，交手中，勇士以泰拳击伤所有对手。勇士回国后受国王嘉奖，并

让他传授拳术技艺和训练士兵。

一说是根据一种叫“藩蓝”的古拳演变而来。16 世纪初，当时处于“拍纳尼逊”朝代，为了抵抗外族侵犯，规定军人都要练习一种叫“藩蓝”的古拳法，以提高泰国军队战士的徒手格斗能力。这种“藩蓝”即为现代泰拳的雏形。

古代泰拳法，是完全以实战效果为尚的拳术。招数中，有头抵、口咬、脚踢、绊足、拳打、肘击、膝顶、臀撞、抓捏、摔跤等技法，身体任何部位，能用则用。古代泰族战士学习拳术之后，莫不强悍异常。

拳斗形式，最初拳师以条状马革缠绕双拳始行打斗。后改用粗麻缠拳，拳面因而粗糙异常，拳师互击，皮破血流，故甚残酷。著名“虎王”拍佛陀昭素时代(1662~1708 年)，使暹罗拳术发展至最高峰，举国人民皆醉心拳术，乃缠麻式拳斗的极盛时期。“虎王”本身酷爱拳术，据历史记载，曾致力整理日趋繁杂的拳术，并去芜存菁，形成泰拳的基本体系。

在大城王朝末期，有一名泰拳师乃克依东，在缅甸军队攻破大城时被俘为奴，羁留于缅甸。1774 年，缅王猛拉在仰光城为大佛塔加顶举行庆典，盛会节目之中编排有泰、缅拳师比武。泰拳师被遣与缅武士于御驾之前较技，竟连胜 9 人，缅王有感而叹曰：“泰拳师武艺非凡，以匹夫之勇，竟连破 9 人，至 10 人莫敢与敌，苟非其君王庸弱，彼辈当可免丧邦之痛。”乃克依东威震缅甸事迹，为泰国拳历史写下了辉煌的一页。历来泰拳馆拳师皆奉之为宗祖，20 世纪 50 年代，泰国将乃克依东扬威缅京之日(3 月 17 日)定为泰国拳师节，以资纪念。

20 世纪初期，在泰国的拳坛活动中心地——东北部的柯功和南部的猜耶，分别享有“拳城”的美誉。

1921年，拉玛六世皇拍蒙骨告为暹罗野战军筹募基金，下令在玫瑰园大学校广场举行定期义赛，盛况空前。此时全暹罗各区拳术高手踊跃响应，赴京参加竞赛，展开龙争虎斗，为拳坛掀开了新纪元。

随着西方文化东来，暹罗传统拳术亦受影响。西洋拳于1912年传入泰国后，其竞赛形式与技术渐被纳入泰拳范畴，赛事形式由传统的缠麻式变为穿戴手套式进行，回合数目亦陆续递减为5局。

1937年4月1日，暹罗政府教育署体育厅首次颁布拳术竞赛规则，全国擂台赛制度与形式至此完善统一。

第二次世界大战爆发后，泰国受到战乱摧残，拳坛沦为萧条境地，数年之间仅在内地佛寺盛会偶有拳赛举行。直到大战结束后，著名的叻喃隆拳场揭幕，为现代标准擂台竞技开端，时全泰各地英雄豪杰纷纷进京，为名和利大显身手，拳坛空前蓬勃。1946~1951年间，史称叻喃隆露天拳场时期，堪称近世泰拳坛的黄金时代。其后伦披尼拳场于1956年相继完成，协力推动拳业发展，为拳坛开辟了新局面。

两个现代拳场的建立，是促进泰拳事业突飞猛进的主要原因，泰拳在本土的蓬勃昌盛，顺理将泰拳师的技术推至巅峰。

泰国拳由民族艺术演变成职业体育迄今，经过“玫瑰园、国柱庙、柴厂、是乐园、萱昭策”，而至现代的“叻喃隆”六个拳场时代，泰拳已演变成为泰民族之国技，是泰国精神的象征。

二、现代泰拳的发展及推广

在世界拳坛中，泰拳素以凶狠、惊险、神奇而著称，被

人们称为“八条腿的运动”，尤其是泰拳手的脚上硬功夫更是厉害无比。泰拳介于中国的散打和国际拳击之间，它除了用拳，还可以用脚、肘或膝等身体部位击打对方有效部位（即太阳穴、眼睛、鼻梁、下颌、胸、小腹等）。出赛时，拳师须穿戴拳套和运动短裤，同时还必须赤背光脚。

泰拳是相当残酷的搏击运动，流血是常事。一旦拳手受伤倒在擂台上，当即就会被医疗担架抬走。紧接着，另一对选手上场搏斗，观众又会接着纷纷喝起彩来，仿佛刚才的事没有发生过。

泰拳比赛前的仪式极其奇特，富有浓厚的宗教色彩。擂台边设精致的小神龛或花台，供拳师在赛前做简短的祈祷，他们把鲜花置于神龛中，以表示对神灵的崇敬。清脆的钟声一响，出赛的拳师便向自己诞生的方向下跪，同时以戴着拳套的手，遮盖双腿，做简短的诵祷，祈求神灵保佑获胜。然后和对手行三鞠躬礼。接着，便开始了奇特的温文尔雅的拳技舞姿拜师仪式和宗教祷告。这时，台下奏起传统的委婉悠扬的音乐，伴奏乐器由两个鼓、一支芦笛和一对铙钹三种乐器组成，拳师以严肃的态度步入赛场，随着乐声翩翩起舞。其节拍的快慢，也就是拳师步伐动作的快慢。拳师们的拳技舞术都不同，但都很规范。他们各显身手，上下跳跃，左右翻滚，在围拦绳内手舞足蹈，向观众表露威武、高昂的战斗意志。有时则显露愤怒的神态，表示驱逐一切妖邪魔所向披靡的大无畏气概。如果两者登台出赛所表现的拜师规范动作相同，表示同出一宗，不必比赛。同时，他们在台上还要向到场的教练和老师致敬，以示谦恭。

外国人对泰国拳师这种赛前膜拜和龙腾虎跃常常感到可笑和费解。其实，从武术的角度来说，这种仪式是一种热身

准备，是集中精神、抖擞斗志的一种方法。

泰拳师屡与外帮拳家高手们较斗，不论对西洋拳、日本空手道、朝鲜跆拳道、法国腿击、美国自由搏击，还是海外中国武术名手，皆获胜果。

泰拳师首次出国表演是在 1950 年，当时两名拳师受美国商人邀请，远渡重洋，旅美献技。

泰拳本应很早流行世界，其一直未能成为国际性武术的主要原因，一是泰人天性好乐，没有扩展野心。偶有热衷拳艺者就是有意推广，却因缺乏精密的计划和完善的措施而未能成行。二是泰拳的本质是注重实战效果，不拘形式，在推广上有技术困难。三是泰拳训练较严酷，常令学员不堪其苦，途中放弃。再加上各种政治性原因，常令泰拳受到敌视和排斥，故在国外的传播一直不畅。

泰拳在国际上的发展是 20 世纪 60 年代以后的事。几十年来泰拳的发展，可谓令人鼓舞。泰拳师们的足迹遍及美国、澳大利亚、法国、越南、日本、瑞典、委内瑞拉、墨西哥、印度尼西亚、德国、菲律宾、英国、西班牙、荷兰、尼泊尔、伊拉克、中国、马来西亚、科威特等国，反应皆很热烈。

随着 20 世纪 80 年代国际性武术交流的扩展，泰拳在世界各地日渐流行，其实战价值和地位已得到广泛重视，前景极为可观。

在欧洲，泰式拳赛已被公认为擂台赛之最终模式，法、荷两地经常有比赛举行，拳术训练方法亦已转依泰国式。此情形在北欧国家也一样，英国人思想虽较保守，惟泰拳赛活动很频繁。

在美国境内，泰拳的输入屡遭阻碍，其主要原因是武坛

内部斗争。据空手道界人士解释，泰拳凶残搏击技术为美国社会所不容。另一反对论点是因为泰拳的纠缠战法粗野，难被电视观众接受。然而泰拳师的武勇精神在美国却受到广泛称赞。

在东南亚一带，泰拳很流行，已成为民生的一项特色，泰国、柬埔寨、老挝传习的技击，属同一体系拳术；在越南统一之前，经常有擂台赛，称为自由拳击，本质与泰拳无异；新加坡、菲律宾、印度尼西亚虽有其本地武术，然而泰拳亦有宗支留存。

在中国，由于中华民族与泰民族之间交往的历史渊源，两民族一直保持着密切的关系。明、清两代乃至民国时期，移居泰国谋生的华人可谓络绎不绝。数百年来，中华武术随移民传至泰国，而泰国拳术也随之传入了中国。据史料记载，1922年间，华人李德，字名桩，别号福林，在泰京拜泰拳名师金成习艺，技成出师玫瑰园擂台，与当时无敌拳师“高原虎”较量，力战3局而胜，其武勇令华侨团体快慰不已，当时的《华泰新报》特以“华侨之健者”为题，专文报道打擂英雄事迹。由此可见，李德应是将泰拳传入中国的第一人，至于有无其传人留存，则有待考证。

到了20世纪50年代，泰国有不少来华学习的留学生因喜爱拳术而纷纷加入所属学院的拳击组，因此他们也向国内人士介绍了泰拳术。

1985年4月，中国上海首次举行中、泰拳师交流比赛，曾轰动一时，此为建国36年以来我国正式引进泰国拳术。进入20世纪90年代，香港、澳门、武汉等地纷纷成立泰拳馆，多次聘请泰国拳师任教，并举行国际泰拳邀请赛。2001年3月，中国武术协会武术运动管理中心在武汉体育学院举

办首届全国泰拳教练员培训班，来自全国 50 名教练员参加了学习班，这无疑为泰拳在我国的开展奠定了基础。

从目前泰拳在世界各地日渐流行的形势看，其实战价值和地位已得到广泛重视，前景极为可观

三、泰拳的特点

(一) 独特的练功方法使腿脚异常坚硬

泰拳有自己传统的练功方法。在练功时，泰拳手首先要集中精神，要具有坚毅敢胜、无所畏惧的气概，并有征服对手的信心和超人的毅力，不怕艰苦，勇于克服困难。泰拳的训练，一般根据技术的难易程度由易到难，由简到繁，有阶段地进行练习。

众所周知，泰拳手们的脚上工夫异常厉害。拳手为了把自己双腿练成既能像铁石般的坚硬，又能像鞭子似的柔韧，常常晨间四五点钟起床，在武馆中压腿、溜腿、踢腿，一练就是几百次，直至满身大汗。之后又到馆外越野长跑，每遇槟榔树、香蕉树以及其他适当的树木，即用腿猛力踢击，以致树木震撼摇晃。这种泰拳的踢树练脚法，主要是为把脚、胫部和小腿练得更结实。初练此功时，一般先把海绵或棉絮之类软物包扎在树体表面，再行踢击练习，随着逐渐适应后，薄包软物的厚度也随之减薄，直至最后完全去掉。还有另一种较为罕见的练脚方法，即把香蕉树茎锯切成四五十厘米长的一段，抛向空中，然后立即用脚踢击，犹如踢毽子般。香蕉树茎具有一定的重量和硬度，此法既可练习脚背的坚硬和踢击力量，又可加强腿的准确度和控制力。由此可见，练成泰拳的腿脚坚硬并非易事。