

Nüquan Dang Ziqiang

北京体育大学出版社

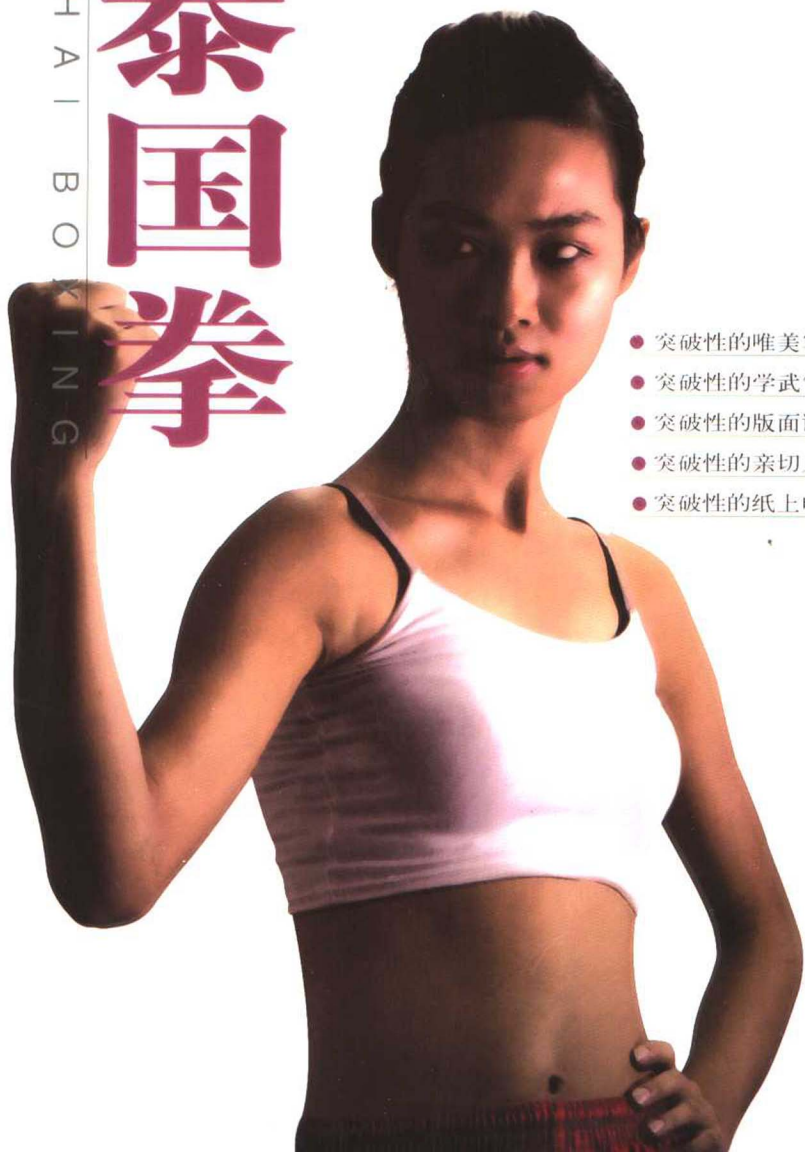
女子



廖锦华/郭红/廖明心◆编著

THAI BOXING

泰国拳



- 突破性的唯美写真
- 突破性的学武气氛
- 突破性的版面设计
- 突破性的亲切人文
- 突破性的纸上电影

女拳当自强

女子泰拳

廖锦华 廖明心 郭红 编著



北京体育大学出版社

策划编辑: 叶 莱

动作示范: 王玉婉 廖明心 黄陆逵

责任编辑: 叶 莱

摄 影: 廖锦华

审稿编辑: 鲁 牧

摄影助理: 郭 红

责任校对: 行 乾

动作设计: 廖锦华

动作助理: 黄陆逵

责任印制: 陈 莎

版式设计: 廖锦华

制 作: 廖锦华 廖明心

制作助理: 王玉婉

图书在版编目(CIP)数据

女子泰国拳 / 廖锦华等编著——北京: 北京体育大学出版社. 2005. 7
(女拳当自强)

ISBN 7-81100-342-2

I. 女… II. 廖… III. 泰国拳 - 基本知识 IV. G886.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 045080 号

女拳当自强——女子泰国拳

廖锦华 郭 红 廖明心 编著

北京体育大学出版社出版发行
(北京·中关村北大街 邮编: 100084)

新华书店总店北京发行所经销
北京雅艺彩印有限公司印刷

开本: 850 × 1168 毫米 1/32 印张: 4
2005 年 7 月第 1 版 2005 年 7 月第 1 次印刷
ISBN 7-81100-342-2

定价: 23.00 元
印量: 4000 册

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)



一心一意

page 076



开弓雕地

page 077



力地任潮

page 078



打出彩虹

page 079



兵分两路

page 080



习工反顾

page 081



刚柔之美

page 082



不要惹我

page 083



一时倾圮

page 084



礼尚往来

page 085



女拳不息

page 086



理当自谦

page 087



势如破竹

page 088



志在必得

page 089



拳倾天下

page 090



还看今朝

page 091





与龙共舞

page 100



I Love Thai Boxing

page 101



虚实之间

page 102



鬼膝上峰

page 103



随时待命

page 104



拳不低手

page 105



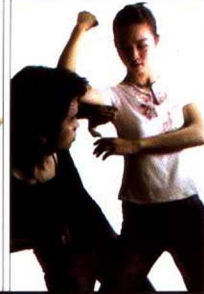
争分夺秒

page 106



生死拳速

107



谁与争锋

108

本书特点

■ 这是全国甚至全球最具突破性的武术丛书

😊 突破性的唯美写真

为表现女性通过武术而塑造出的那种刚柔之间的美态，我们用了四分之一的篇幅以写真的形式展现在各位眼前，此举大大提高了读者们的视觉享受，同时又打破了一般同类型丛书过于严肃、过于传统的形式。

😊 突破性的学武气氛

为了提高大家对学习的兴趣，我们放弃了传统过份的说教形式，而换上轻松的手法，无论在文字内容及花尽心思的插图上，相信都能使大家“看得开心，读得省心！”这方面特别在我们的实战示范篇中可见一斑。

😊 突破性的版面设计

为了大家都能感到物超所值，我们不但要把该说的内容清楚交待，而且还在整体的版面设计上力求完美，你可以为了学武而收藏这套书，也可同时满足你的唯美需求。

😊 突破性的亲切感

为了突破传统武术丛书过刚过冷的一面，我们让大家和书中女主角有一份犹如面对面亲切接触的感觉，这点无论是在她以第一人称的话语中，还是她那健康可人的形象上，都可充分表现。

😊 突破性的小玩意

为使大家不但可以读，还可以玩，我们特意设计了两套纸上电影在书角上，制作虽费时，但便于你欣赏！

■ 真正为女性们度身订造的内容

我们花了很多时间去验证，在再三考虑再三研究下才设定书中的训练内容和实战示范。我们根据大多女性们的一般身体素质，以及她们在个人生活中实际可以或愿意花在练武的时间，定出了真正合适真正对她们有帮助的内容，正如我们不会在实战示范中教女性们在被锁时如何先解锁，然后再完成360度凌空飞踢！

■ 本书适合极广泛的读者们

- 一、从没有接触过拳术的女性
- 二、正在选择一项运动作为生活中一部分的女性
- 三、意识到世间险恶而想自强防身的女性
- 四、接触过拳术而欲再自我提升的女性
- 五、真正关心女性的男友
- 六、除关心女儿健康还关心其人身安全的家长
- 七、除关心女生学业还关心其人身安全的老师
- 八、热爱收藏美的广大男女朋友

■ 特别鸣谢

我们要藉这个机会多谢几位朋友，包括这套丛书的女主角王玉婉(Cherry)小姐，在书中扮演坏人的黄陆逵先生及廖明心先生，他们在这个夏天最炎热的一段日子里为这套书流了不少汗水，三个人对完美的执着追求，相信绝不会比一个专业的演员所逊色，在这里祝他们前途锦绣！



Chapter 1 拳术问答篇

01 练习拳术前有什么注意事项？应如何看待自己的身体？如何
提高练习拳术的积极性和训练效果？有哪些注意事项？

Chapter 2 基本训练篇

05 为什么说拳术训练是循序渐进的？有哪些注意事项？如何
提高训练效果？有哪些注意事项？

06 强化颈部运动

08 强化腕关节及三角肌运动

10 松肩关节运动

12 扩胸及拉腰运动

14 腿韧带、踝及髋关节运动

16 引腿运动

18 强化弹跳力、三头肌及腰腹运动

Chapter 3 技术训练篇

21 练习拳术时，如何掌握正确的姿势？有哪些注意事项？
如何提高训练效果？有哪些注意事项？

22 泰拳的拳桩及攻击部位

24 泰拳肘击法

26 泰拳拳击法

28 泰拳膝击法

30 泰拳踢击法

Chapter 4 实战示范篇

33

- 34 当我被对方托着下巴时
- 35 当我被对方向下袭击时
- 36 当我被对方抓着肩膀时 (1)
- 37 当我被对方抓着肩膀时 (2)
- 38 当我被对方搭着肩膀时
- 39 当我被对方抓着头发时 (1)
- 40 当我被对方抓着头发时 (2)
- 41 当我被对方抓着头发时 (3)
- 42 当我被对方抓着头发时 (4)
- 43 当我被对方从后抓着手臂时
- 44 当我被对方抓着手腕时 (1)
- 45 当我被对方抓着手腕时 (2)
- 46 当我被对方抓着颈部时 (1)
- 47 当我被对方抓着颈部时 (2)
- 48 当我被对方锁着颈部时 (1)
- 49 当我被对方锁着颈部时 (2)
- 50 当我被对方搂抱着时 (1)
- 51 当我被对方搂抱着时 (2)
- 52 当对方向我冲过来时 (1)
- 53 当对方向我冲过来时 (2)
- 54 当对方向我冲过来时 (3)
- 55 当对方向我掌击时
- 56 当我被对方抱着腿时 (1)
- 57 当我被对方抱着腿时 (2)
- 58 当对方向我拳击时 (1)
- 59 当对方向我拳击时 (2)





- 60 当对方向我拳击时 (3)
- 61 当对方向我拳击时 (4)
- 62 当对方向我拳击时 (5)
- 63 当对方向我拳击时 (6)
- 64 当对方向我踢击时 (1)
- 65 当对方向我踢击时 (2)
- 66 当对方向我踢击时 (3)
- 67 当对方向我踢击时 (4)
- 68 当对方向我踢击时 (5)
- 69 当对方向我踢击时 (6)
- 70 当我向对方主动进攻时 (1)
- 71 当我向对方主动进攻时 (2)
- 72 当对方用刀向我攻击时 (1)
- 73 当对方用刀向我攻击时 (2)
- 74 当对方用刀向我攻击时 (3)

Chapter 5 突破写真篇

75

Chapter 6 Cherry 生活篇

109

作者感言

115 三篇随笔说尽作者的所感所想——

《他的一句话激起了我的感慨》

我非常奇怪贾量其先生，看过他的《拍书是玩》后，内心陡

然浮现他的“玩”字时，也在心中一句话更带给我。……

《拍书如拍片》

自解后书的拍摄过程中我的心态就如拍片，虽然我从未有当过

导演中只是很平庸中人，但我真的有过这样的感觉。……

《这样的女子应受到国家一级保护》

来[拍书]白[拍书]点，就是名副其实的“黑白”分明！书中总

有之也，现代人有了钱才会花钱，世上有没有。……



女拳当自强

女子泰拳

Chapter 1

拳术问答篇

每一种拳术都有它们的实用性，但随着体育运动的发展，加上竞赛规则对拳术实战式的规范程度，有很多拳术已一改初衷，大大减少了它们的实用性！泰拳虽然也随着时代改变，但可贵的是它始终保留了自己超强的威力，因为它的发展路线始终是针对职业比赛，就是这样，泰拳在当今拳坛上仍是令人闻者变色。想知道更多关于泰拳的资料吗？这一篇可以让你了解更多。

Stand up, Women Fighter!— Women's Thai Boxing





拳术答问篇

■ 泰拳是什么呢？

■ 泰拳原是一种纯搏击术，没有任何套路，多年来一直担当着保家卫国的角色，直至二次世界大战后，由于受到西洋拳的影响，遂成为一项国际性的搏击运动。

■ 泰拳出自哪里？

■ 泰拳是泰国的国技，其雏型早于500年前就已出现。泰拳一直受到泰国历代君皇大力推动，国民对这种搏击术也极为热衷，同时也是军警训练的课程之一。

■ 泰拳以踢击为主吗？

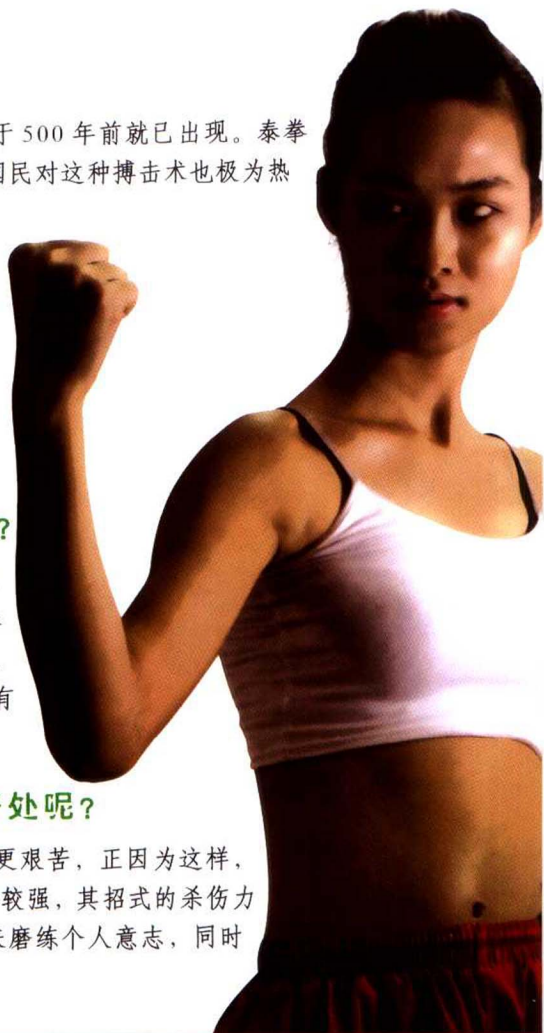
■ 泰拳不但以踢击为主，还以肘、膝为主要攻击手段。“奔南”为泰拳的雏型，当时拳手还可采用口咬、头撞、抓捏等凶残的招数。

■ 泰拳是有名的搏击术吗？

■ 泰拳一直被公认为最具杀伤力，最近似于实战的搏击运动。由于泰拳采用的是全方位攻击模式，拳、肘、腿、膝共8个部位互用，因此有“八臂拳术”的美誉。

■ 练泰拳对我们有什么好处呢？

■ 泰拳的训练无疑比起很多拳术更艰苦，正因为这样，受过泰拳训练的人其抗打能力明显较强，其招式的杀伤力也较猛。我们可以通过练习泰拳来磨练个人意志，同时也可大大提高我们的自卫能力。





女性可以学习泰拳吗？

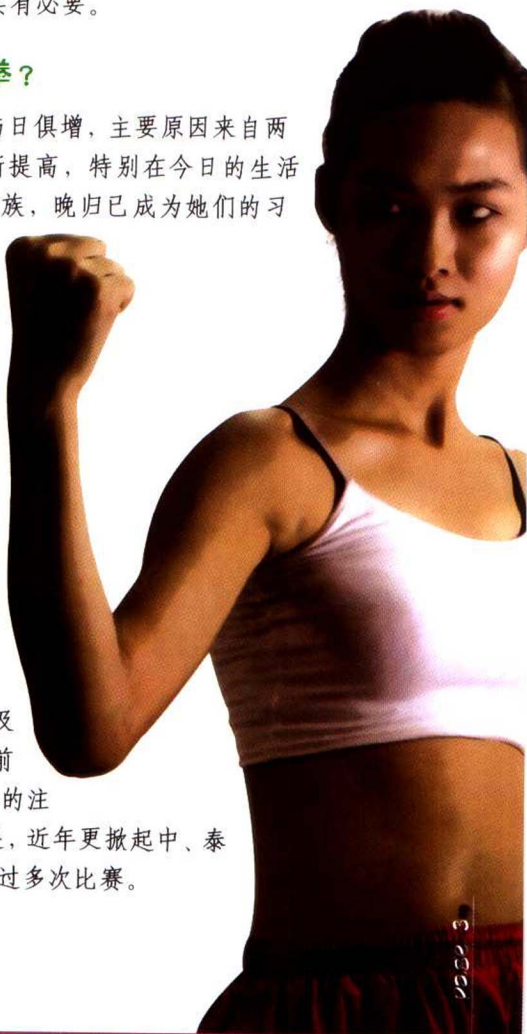
泰拳并不是男性的专利，年轻的女性不但可以学习，也有学习的必要。现今社会犯罪频生，而女性与男性比较，无论是在体型还是体能等方面都有不足之处，因此掌握一门防身技术实有必要。

中国女性为何爱上泰拳？

中国女性参与泰拳训练的人数与日俱增，主要原因来自两方面：第一，自我防卫的意识日渐提高，特别在今日的生活模式里，不管是上学的还是上班一族，晚归已成为她们的习惯或需要，而面对社会上众多的侵扰行为，女孩子再不能软弱，必须自强。第二，男性对女性，或女性本身的审美观念起了变化，在全人类关注自身健康的新时代，女性的美不能再局限于外貌，而是健美，她们也明白惟有运动才能带给自己良好的身体素质，从而充满自信。

泰拳是国际性运动吗？

泰拳虽不是亚运会或奥运会的比赛项目，但由于泰拳一直追求实战及全方位攻打的特质，所以早在百年前已引起许多国家尤其是东南亚搏击界的注意，不少地方把这种技术引入和发展，近年更掀起中、泰以散打对泰拳互相交流的热潮，进行过多次比赛。





学习泰拳需要多长时间呢？

泰拳如同其它的武术一样是学无止境的。在泰国，职业拳手从9岁左右已经接受训练，15岁时已拥有一定的杀伤力和相当丰富的比赛经验，直至26岁左右才“退休”；但以一个业余的爱好者来说，我们大可以抱着一种终身学习的态度来自我训练，如果学习认真，一年之内就可把自己的战斗力大大提高了。

练习泰拳有什么要领呀？

泰拳不但强调杀伤力，还有抗打能力。其实这两点对所有搏击术来说都是至为重要的。虽然我们也明白要一个女孩子做到这两点是非常困难（尤其是后者），我们还是有责任去把事实说清楚，至少，我们希望女孩子可以通过健身和搏击术的练习来增强自己的身体素质，从而对抗打方面或多或少有所效益。当然最好的就是接受更艰苦的专门训练，针对容易受创的部位，加强其抵御力。

实战与泰拳有分别吗？

泰拳在搏击竞技的角度来说，它绝对是一项相当接近实战的运动，原因是它采取的规则极为开放，对方任何部位几乎都可成为攻击目标；但我们仍须明白，这只是与实战接近，而并非等同。所谓实战，是指现实生活中的打斗，这可能是发生在街头、可能是发生在电梯内，也可能是发生在自己的家里，但无论发生在何处，这类打斗并没有像比赛中定下任何规则，也不分任何回合。

