

舒建臣
编著

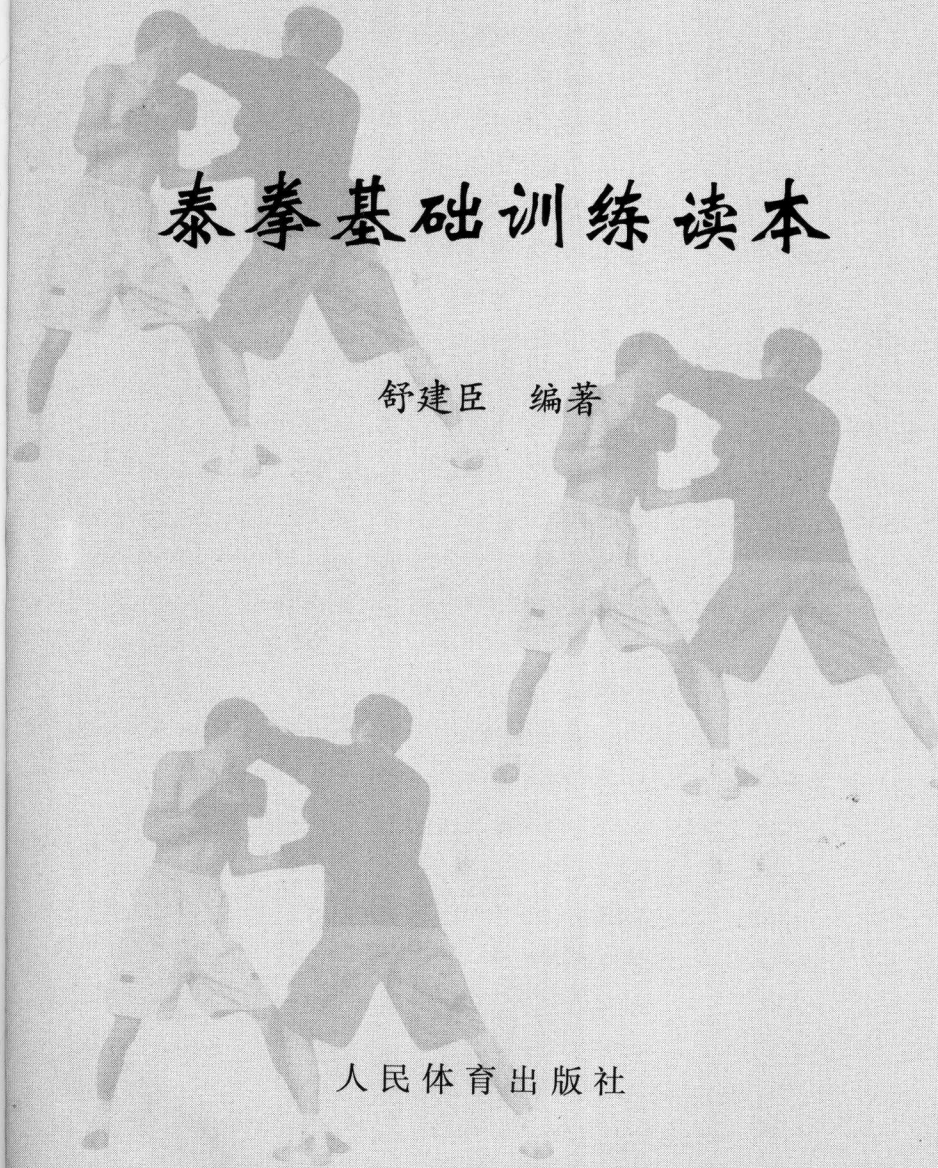
泰拳

基础
训练
读本

shujianchennianbian

人民体育出版社





泰拳基础训练读本

舒建臣 编著

人民体育出版社

图书在版编目(CIP)数据

泰拳基础训练读本 / 舒建臣编著. —北京: 人民体育出版社, 2006 (2008.4 重印)

ISBN 978 - 7 - 5009 - 2957 - 4

I. 泰… II. 舒… III. 泰国拳—运动训练 IV.G886.92

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 016467 号

*

人民体育出版社出版发行
化学工业出版社印刷厂印刷
新华书店经销

*

850 × 1168 32 开本 13.375 印张 240 千字
2006 年 11 月第 1 版 2008 年 4 月第 2 次印刷

印数: 5,001—7,000 册

*

ISBN 978 - 7 - 5009 - 2957 - 4

定价: 25.00 元

社址: 北京市崇文区体育馆路 8 号 (天坛公园东门)

电话: 67151482 (发行部)

邮编: 100061

传真: 67151483

邮购: 67143708

(购买本社图书, 如遇有缺损页可与发行部联系)



目 录

第一章 泰拳的历史和发展状况	(1)
第一节 泰拳的基本概念	(1)
第二节 古代泰拳	(3)
一、古代泰拳的历史演变	(3)
二、古代泰拳的较艺形式	(5)
三、古代泰拳的拳法组成	(6)
四、古代泰拳练功法	(11)
第三节 现代泰拳	(15)
一、现代泰拳简介	(16)
二、现代泰拳的拳场	(20)
三、现代泰拳的拳馆	(21)
四、现代泰拳的拳手	(22)
五、现代泰拳影响的民风	(23)
六、现代泰拳的比赛方式和特点	(24)
第四节 泰拳与中国武术	(25)
第五节 泰拳的练功方法探秘	(28)
一、泰拳独特的练功法	(28)
二、泰拳的全方位的攻防技术	(30)
三、泰拳出色的心理素质	(30)



第二章 泰拳的基本知识 (32)

第一节 泰拳的组成要素 (32)

一、体魄 (32)

二、耐力 (33)

三、速度 (34)

四、智谋 (34)

五、武艺 (35)

第二节 泰拳的哲学理念 (35)

一、四元素 (36)

二、圆通之论 (36)

第三节 泰拳的练武精神 (37)

一、习练泰拳的动机 (38)

二、练武精神 (38)

第三章 泰拳的基本功 (40)

第一节 泰拳拳桩 (40)

一、拳桩的基本姿势 (41)

二、拳桩的实战要素 (42)

第二节 拳桩的圆通运用 (44)

第三节 泰拳的步法 (49)

第四节 泰拳的步法训练 (83)

一、泰拳的基本步法训练 (84)

二、各种步法的综合训练 (85)

三、器具训练 (85)

四、助手配合练习 (86)

五、泰拳步法与技击的各种因素之关系 (86)



第四章 泰拳的技术分类 (90)

第一节 泰拳拳法 (90)

一、直击拳 (91)

二、勾击拳 (110)

三、摆击拳 (128)

四、扰视拳 (139)

五、辅助拳法 (143)

六、泰拳的连击拳法 (168)

第二节 泰拳肘法 (180)

一、逼击肘 (182)

二、摆肘 (191)

三、砸肘 (199)

四、盖肘 (208)

五、反肘 (217)

六、双击肘 (225)

七、辅助肘法 (230)

第三节 泰拳腿法 (232)

一、弹踢腿 (233)

二、蹬踢腿 (241)

三、横扫踢腿 (278)

四、勾踢腿 (316)

五、旋身踢腿 (328)

六、割踢腿 (334)

七、撩踢腿 (335)

八、摆踢腿 (336)

九、拦踢腿 (337)

十、辅助腿法 (338)



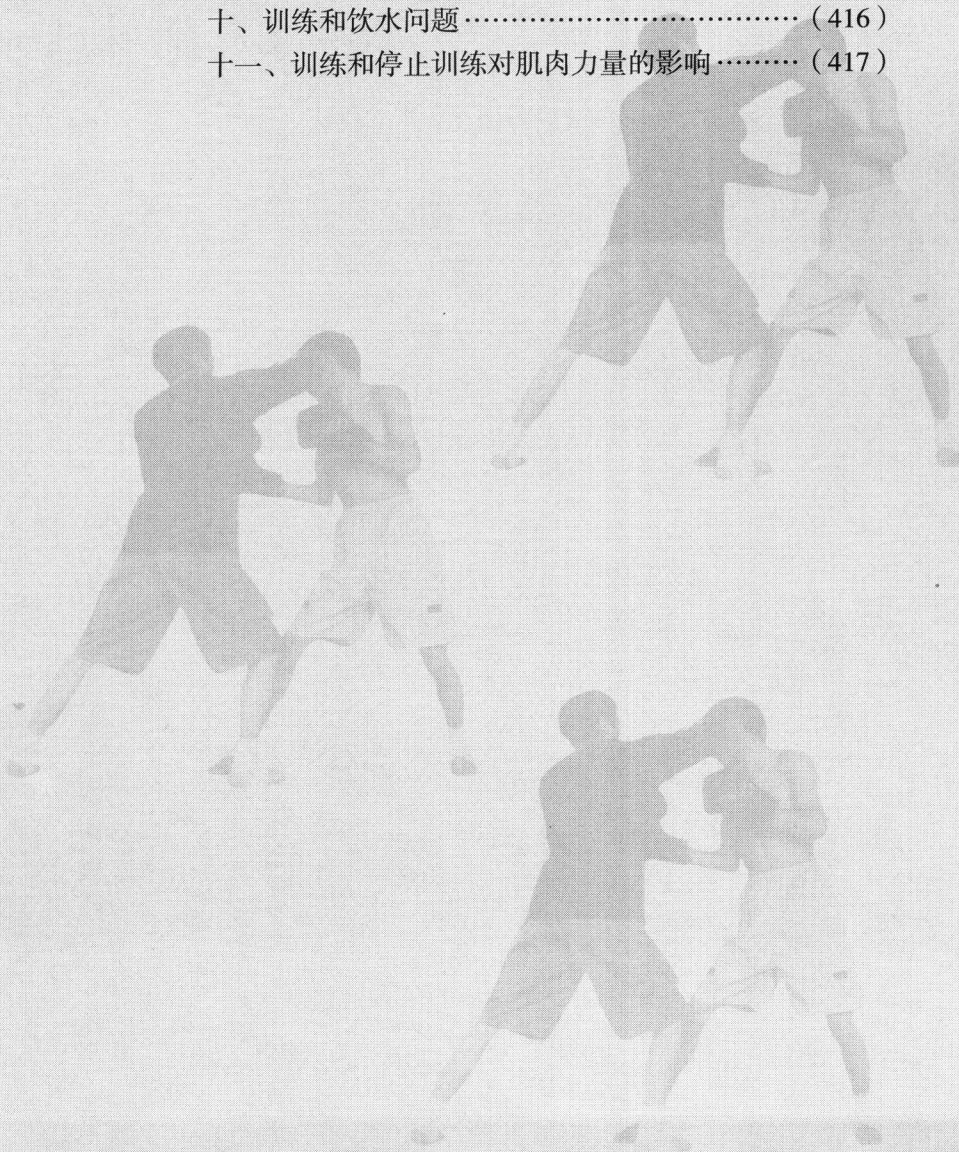
第四节 泰拳膝法	(338)
一、冲膝	(339)
二、弯膝	(355)
三、扎膝	(361)
四、摆膝	(365)
五、穿膝	(368)
六、飞膝	(371)
第五节 泰拳摔法	(376)
一、基本摔技	(376)
二、泰拳摔法	(378)
第五章 泰拳的相关训练问题	(397)
第一节 泰拳的练功方法	(397)
一、力量训练	(398)
二、耐力训练	(405)
三、柔韧训练	(405)
四、速度训练	(409)
五、技能训练	(409)
六、抗击打能力和硬度	(410)
第二节 泰拳训练的相关问题	(411)
一、拳手要有良好的道德	(411)
二、自我健康保健的监护	(411)
三、泰拳的训练价值	(412)
四、泰拳训练对肌肉的生理功能变化	(413)
五、泰拳训练对骨骼的生理功能的变化	(413)
六、泰拳使人们精神振奋, 提高自信心	(414)
七、泰拳训练的疲劳	(414)
八、训练产生的疲劳与恢复	(414)



九、如何掌握泰拳的训练运动量…………… (415)

十、训练和饮水问题…………… (416)

十一、训练和停止训练对肌肉力量的影响…………… (417)





第一章 泰拳的历史和发展状况

第一节 泰拳的基本概念

泰拳发源于亚洲的泰国。泰国古称“暹罗国”。泰拳在泰语中叫做“摩易泰”，英语中译为“Taiboxing”或者“Boxing-gofthai”。从历史文献的记载上看，泰拳已经有 700 多年的历史。历史上，泰民族由于民族人口较少，饱受四方强邻的欺凌和蹂躏，处在这种恶劣环境中的暹罗民族极其需要时刻保持高度警觉、强健的体魄、高度的团结与纪律，以及用坚强的意志来保卫自己的家园。在这种背景下，古代暹罗拳术也就应运而生了。它包括了一些以踢、打、摔、拿、绊等为主要内容的民族特色拳艺。这些早期的泰拳雏形在历史发展的长河中，跨越了数不尽的坎坷，却始终顽强地繁衍在泰国这片热土上。

从历史文献记载上可以看到，泰族原来居住在中国西南一带的广大地区，也就是今天的云南、贵州等地。唐代时，在这里建立了南诏国，并受到唐朝王室的册封。以后改名为大理国，宋朝时成为中国的藩属国。元代，大理国被蒙古大军所灭，成为中国的行政省份之一。居住在这里的泰族人民为了避免压迫和蹂躏，逐渐迁移到今天泰国北部的边陲地区，沿着湄公河居住下来。直到公元 1275 年，他们发展成了一个强大的泰民族，并定都于素可泰，开始了历史上有名的暹罗国时代。



随着暹罗历史的演变，有关泰拳的起源问题也就有了不同的传说。据一些史料记载，1350年是大城王朝发展的鼎盛时期，拳斗之风遍及全国，无论老幼均喜爱拳艺，城镇乡村都在传播。1411年，清迈王驾崩，两位王子为争夺王位，两军对垒，武力对峙多年，后经多方调解，双方同意各派勇士作为代表，以比武胜负来决定由谁继承王位。经过激烈的搏斗，南方拳手因受伤败给了北方选手。这一战成为泰国历史上首次有记载的比武赛事。在这期间，传说暹罗国有一位名叫卡依冬的勇士在一次战争中与十几名缅甸士兵相遇，卡依冬使用了泰拳的前身——暹罗拳徒手与缅甸士兵搏斗，击伤了所有的缅甸士兵。回国后，国王重奖了卡依冬，并让他负责训练士兵。由此卡依冬成了泰拳的开山鼻祖。

另一种说法认为是古暹罗王创造了泰拳。据说，公元1560年，暹罗国与缅甸发生了战争。在一次战斗中，暹罗王那尼逊战败被俘。缅甸国王知道暹罗王是一位英勇善战的搏击高手，便提出让暹罗王与缅甸的拳师高手比武，如果暹罗王能够战胜缅甸拳师即可被释放回国。比武中，暹罗王采用凶狠的膝撞、脚踢、肘刺等招法击败了缅甸拳师，取得了比武的胜利。暹罗王被释放回国，受到了人民的热烈欢迎。后来，他根据自己的搏击经验，创造了一套适用于战场的空手肉搏格斗技术，传授给士兵们，并给这种拳术起名为“泰拳”。

对于泰拳的起源还有一种说法，认为它是根据一种叫“潘蓝”的古拳法演变来的。16世纪初，处于拍那尼尼逊朝代的泰族为了抵抗外族的入侵，规定军人必须练习一种被称为“潘蓝”的古拳法，以提高泰族士兵的徒手搏斗能力。这种古拳法即是现代泰拳的雏形。

古代泰拳拳法是以在战争中消灭敌人为目的，拳法招式比较凶残。不仅要求在搏斗中拳打、脚踢、肘击、摔跌对手，还常常使用头撞、口咬、抓捏、挖眼、肩撞等狠毒的招式。



时至今日，泰拳在擂台比赛中，已经限制了许多狠毒的招式。经过几百年的反复实践和运用，并于近代引进了西方拳法中的比赛方式，使得泰拳的技艺最终限于拳、肘、膝、腿的运用。泰国在全国组成统一的拳击议会，使泰拳的技艺向着更高的层次发展。随着国际性武术交流的广泛开展，泰拳也在全世界广泛传播，其价值和地位已在世界各国引起广泛的重视。

第二节 古代泰拳

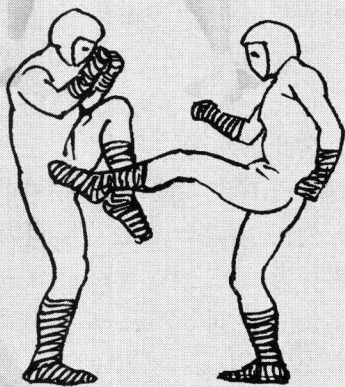
一、古代泰拳的历史演变

泰拳起源于泰国，是由民族艺术演变成现今泰民族的国技，也是泰族精神的象征。从古代泰拳到今日的泰拳，经历了“玫瑰园”“国柱庙”“柴厂”“是乐园”“萱昭策”，一直到“叻喃隆”和“仑披尼”等几个拳场时代。

自公元 1411 年首次记载了拳斗胜负以来，至公元 1518 年，暹罗王改革兵制，颁谕令，制定了《制胜术》，其内容收录了拳术、兵器和武备等方面知识。公元 1555 年和 1606 年的“派那黎萱”时代，派那黎萱大帝为了安定国家，将拳术列入军训项目，并命名此拳术为“奔南”，也就是那时的暹罗土拳。“奔南”的内容中已有许多使用身体不同部位攻击对手的招式，且招招凶狠。公元 1662 年后的数年间为拍佛驼昭的“虎王”时代，拍佛驼昭身为一国之君，特别喜爱技击，并经常装扮成平民去参加佛寺盛会中举办的拳赛，取得胜利后又悄然离去。此事一时被传为泰拳史上的佳话。公元 1774 年，拳师乃克依东在与缅甸武师的决斗中，连续击败 9 人而保持不败，扬威缅甸，成为泰拳史上的光辉一页，泰国人民为纪念这位伟大的英雄，特将乃克依东击败



缅甸武师这一天定为泰国拳师节。1898年，为拉玛五世朱拉隆功时代，泰皇拉玛下谕令设立了“皇廷拳师”制度，在全国有重大活动时，召集各地拳师献技表演，获得优胜的拳师可以免交税赋，并可获奖金。1917年，暹罗军远征欧洲，途中驻守在法国边境时曾作暹罗拳术表演，受到法国人的极高评价。1920年，泰皇拉玛六世拍蒙骨告为野虎军团筹募资金，在玫瑰园学府广场举行盛大的拳赛，为拳坛掀开新的一页。其中“柯力府”的表现比较出色。1928年，被称为“泰北腿王”的乃彭拳师在比赛中踢死了高棉拳师。受其影响，再加上西方拳击传入泰国，泰拳比赛也由过去的缠麻式（见图示）变为“戴手套式”，比赛的回合也逐渐减少为五局。1937年，随着泰拳发展的需求，泰国政府首次颁布了全国统一的泰拳竞赛规则，至此，泰国全国的泰拳擂台比赛制度和形式趋于完善统一。第二次世界大战爆发后，泰国饱受战争摧残，泰拳拳坛随之日渐萧条，数年间仅在一些佛寺盛会时偶有拳赛举行。第二次世界大战结束后，著名的“叻喃隆”拳场开创了泰拳擂台竞技的新时期，其时全泰各地拳师英雄纷纷进京献艺，拳坛一时蓬勃空前。“叻喃隆”露天拳场时代，在1946~1951年这一段时间里被称为泰拳的黄金时期，也为现代泰拳的擂台竞技迈出了第一步。紧接其后的1956年的“仑披尼”拳场，又推动泰拳向前开辟了新局面。“叻喃隆拳场”和“仑披尼拳场”的建立，为众多的泰拳拳师提供了施展才能的用武之地。



缠麻式



二、古代泰拳的较艺形式

古代泰拳是古代泰民族的一项传统体育活动，有技击表演和娱乐的作用。它大体分为三种形式：泰拳单练、泰拳对练和泰拳群练。根据古代泰民族的民族习俗，每逢重要的节庆日，例如春节或夏至，泰族人便穿上漂亮的民族服装，祭祀拜祖，然后载歌载舞，并以拳术表演作为压轴戏。现在，这些遗风在泰国国内以及我国西南地区的傣族人聚居地还可以见到。

泰拳在表演时，拳师们大多佩戴贡铁、吉祥环和神物，有的拳师还将身体纹出各种动物形状，或者在腿部纹以花纹图案，具有很强的观赏性，象征着泰族人民的坚强精神。并且在其中寄托着趋吉避凶的愿望。开始表演时，他们模仿着野兽的动作，配之以技击的动作招式，还伴随着笙鼓的节奏，令观赏者感到赏心悦目。

14 世纪古暹罗大城皇朝时代，古代泰拳的擂台较艺之风盛行，当时的较艺形式主要由“徒手式”构成，后来逐渐改变为“马皮条”裹拳，也就是古代泰拳的“拳甲式”。这种拳术的较艺仅限于在皇城宫廷中进行，民间多见的是以粗麻缠缚拳腕的“缠麻式”，此种拳术较艺，名为“缠麻拳击”，一直延续数百年，直到 20 世纪 30 年代，才被“拳击手套式”所取代。古代泰拳的这种缠麻式较艺，要求拳师以粗麻缠缚双拳，自有其重要的意义。在较艺中拳手之手作为主要的格斗部位，在被缠麻之后，可令拳臂强硬有力，在较艺中无论挡架还是进攻都很强劲。缠缚双臂的粗麻种类有好几种，在玫瑰园至国柱庙拳场时代的拳师多用麻绳。缠麻方式在泰族中也有地域之分。泰国东北部的拳师擅用腿踢，腿踢法既高且劲猛，故所用缠缚拳臂的麻绳较长，捆缚拳头、前臂直到臂弯，用以抵挡对手的腿攻。中部地区华富里拳师主要运用拳法，拳招快速且准确，因此麻绳缠缚较短，至多缠至



腕部。泰国南部拳师擅长肘膝招法，即善于内围挥肘撞膝，故缠拳麻绳长短不一，因拳师不同缠麻方式也不尽相同。此外，北部南邦府的拳师亦见赤臂上阵较艺者。

三、古代泰拳的拳法组成

古代泰拳经过历代著名拳师的系统研究和整理，逐渐把过去不同的思想和环境地理所形成的不同风格、不同宗派的泰拳拳派和拳功功法，统一为一套较为系统的古代泰拳。它们大体由基本技击动作、拳桩、三宫步、招式技法、母招子招、花招技法等部分组成。下面简要介绍古代泰拳拳法的主要内容。

(一) 基本技击动作十二式

泰文译名

注解

捆腕

两臂平胸成交旋势

抡拳

两拳先后交换上落势

掩耳

上提腕臂护侧面

高提掩

两臂交换高抬

拦格

手由外向内拨

斜挡

拳臂斜上格

戴冠

屈肘抬臂前冲

并肘

两肘齐架敌腿

踢臀

侧举足后弹踢势

耍膝

两膝连上踢

献莲

俯首前触势

回踢

回旋后摆踢

以上为古代泰拳拳法的基本动作十二式，是古代泰拳必须掌握的基础。



（二）拳桩

拳桩也可以称为戒备姿势。站立时身体略偏向对方，两拳一前一后，高与肩平，形状似弓箭；两腿微屈膝站立。擅长以右手、右脚攻击者为左手在前、右手在后，擅长以右手、右脚攻击者姿势相反。

（三）三宫步

三宫步为泰拳著名的技击风格步法，亦即马步。它所体现的是以拳桩连同步法整体运行的技巧。泰拳的基本拳步以八方移动为主，循罗盘的方位形成进退或侧移步法。泰拳的三宫步在传统神话中被描绘成拍蓝降魔神技，可见其步法的精妙。泰拳拳师在以三宫步发动进攻时，能够促使其精神和拳功气力的合一，增强获胜的信心。泰拳的著名拳师便-颂察说，在拉玛六世御前的一次拳赛中，有位功夫极高的拳师，一开始行拳，便将对手吓得两腿发软，眼神慌乱，尚未交手便已败下阵来。由此可见泰拳步法中拳桩移位的优势。泰拳步技中的三宫步站立姿势呈斜三角形，运脚时以沿三角形路线为基本步法，进可攻，退可守。

泰拳在运用三宫步法时，可以根据实战需求，变换出多种运足方式：

1. 点滴式。从拳桩开始，翘足欲进，提膝做上下排护。
2. 盖步式。采用点滴步式迷惑对方时，虚悬的一腿下落，或前或后，以利于旋身发招。
3. 易式。运足易式，利用脚步的移动，突然改变方向，出其不意地攻击迷惑对方，或化解对方攻击的运足移步法。

（四）招式技法

古代泰拳在传说中有 108 招技法，其中包括奇技、诡招等。



古代泰拳缠麻拳击时代所进行的拳赛，比现今的戴拳套式的拳赛更为凶狠，拳招极多，花样翻新。当时，拳师并无体重级别的区分，比赛也不分回合，更没有时间长短或者击打数量的限制，双方只能搏斗到一方服输或者一方再也无能力进行比赛方才作罢。因此在比赛中，拳手受伤或致残的现象比比皆是。在拳赛中拳师所用的拳招没有任何禁忌，可以采用各种投摔、反关节、飞击、头触、臀撞、地战、跌扑等招法，甚至有的拳师还使用撩阴、戳眼等阴险招数。

泰国南德古巴县拳师陈基 1916 年在拳赛中，就以戟指戳瞎对方的眼睛而闻名四方。到了 1924 年的萱昭策擂台赛中，北部拳师乃碰仅以布袋遮护下身，结果下身受了重伤，送往医院救治。记录泰拳的专著由泰拳名师銮威讷奴那功编写，他把古典泰拳分别列为单势、连势、花招拳诀和绝招四部分。他指出，拳手练至三级水平后，需要练习高级技法，高级技法包括拳诀 16 条、摔法 16 式。由于銮威讷奴那功编写的古泰拳法内容精辟，后被泰国政府体育厅作为体育教师的基本教材，成为当时的权威之作。

招式技法由基本招式、母招子招、花招奇技等组成。

基本招式有长兵和短兵之分。长兵指拳和腿，短兵则指肘和膝。

同时基本招式又分为虚招和诡招，作为虚实之用。

1. 基本招式

- (1) 头两式：前抵、侧抵。
- (2) 拳五式：直击、侧击、回击、佯击、上冲。
- (3) 脚五式：踢、蹬、钉、回摆、后踹。
- (4) 膝六式：明膝、暗膝、腾膝、飞膝、小膝、兔膝。



2. 母招子招

实战攻防招数分为母招和子招。这里收录了 20 世纪 20 年代华裔宗师金成-他威实所传的母招和子招各 15 式，总共 30 式。它包括了泰拳的基本招式和花样招法，非常实用，极受泰拳拳坛人士的重视，并被誉为典范之作。下面按照泰文译名，加简注列之于下。

(1) 母招

泰文译名

曲折步形

飞鸟投林

依诺挺剑

爪哇标枪

拜须弥山

慈僧善目

蒙民捍卫

击木楔

鳄鱼摆尾

断象拔

神龙摆尾

天王转化

减火焰

魔王搏猴

注解

外围格架

内围格架

内围肘

外围肘

低拳式击颌

高拳式击颌

蹬脚对拳

肘攻对踢

腿踢对拳

肘砸腿股

封脚膝击腿

脚蹬对踢

格拳反击

踢撞对拳

(2) 子招

泰文译名

神象奋齿

抹面腿

鬼王搂美

注解

挤身冲颌

格拳踢面

卸拳拿摔