

最具实战意义的徒手搏击术

雄霸世界拳坛500年

拳脚横飞 肘膝并用 以攻为主 攻防结合
刚阳劲猛 凶狠凌厉 出神入化 无坚不摧

泰拳

- 实战技巧 -

DVD
拳王传授
独门秘笈
绝无花哨，一招制敌

百映学苑 编著
山西出版传媒集团
山西科学技术出版社

泰拳

- 实战技巧 -

百映学苑 编著

山西出版传媒集团
山西科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

泰拳实战技巧 / 百映学苑编著. -- 太原: 山西科学技术出版社, 2015.7

ISBN 978-7-5377-5116-2

I. ①泰… II. ①百… III. ①泰拳—基本知识

IV. ①G886.9

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第134847号

泰拳实战技巧

出 版 人: 张金柱
作 者: 百映学苑
策 划 编 辑: 阎文凯
责 任 编 辑: 阎文凯
助 理 编 辑: 冉宏伟
版 式 设 计: 中映良品
封 面 设 计: 中映良品

出 版 发 行: 山西出版传媒集团·山西科学技术出版社
地 址: 太原市建设南路21号 邮编: 030012
编辑部电话: 0351-4922145
发 行 电 话: 0351-4922121
经 销: 各地新华书店
印 刷: 山西太报传媒有限公司
网 址: www.sxxkxjscbs.com
微 信: sxkjcbs

开 本: 787mm×960mm 1/16 印张: 8
字 数: 160千字
版 次: 2015年8月第1版 2015年8月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5377-5116-2
定 价: 28.00元

本社常年法律顾问: 王葆柯

如发现印、装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换。

Prologue 序言



无敌泰拳 一览众山小



以高难度真功夫为卖点的泰国动作巨片《拳霸》，将泰拳的阳刚劲猛完全展示在观众面前。无论在功夫片老家香港，还是拳击盛行的美国，都引发了一股泰拳热潮，更使得泰拳馆变得门庭若市。

这部泰国动作片之所以能使观众耳目一新，全因男主角有真功夫。托尼·贾十岁就开始练习泰拳，练就一身好功夫。拍片时他坚持不用特技、替身、钢丝，帐篷上凌空弹跳、一字马横越车底、飞身跨过滚烫的油锅、纵身穿越窄身铁线圈等高难度动作，全都是一气呵成、货真价实的真功夫。托尼·贾还多次展示了他高超的飞腿功夫，比如难度相当大的360度环踢，他施展起来非常轻松，动作舒展酣畅，让观众有机会窥到泰拳的一丝奥妙。

“拳，雷霆万钧；腿，横扫千军；肘，泰山压顶；膝，力挺山河。”在世界各国武术技击运动蓬勃发展的今天，泰拳打得诸多技击术落花流水。据载，著名泰拳师考西嘉乐斯和他的孪生哥哥，曾经历过大小200余战而未曾一败。泰拳，在那充满魅力的格斗背后，到底藏有多少秘密？

泰拳素以凶狠、雄劲、惊险著称。其独特之处是运用四肢的拳、肘、膝、脚共八个部位做单势或连环攻击，于不同的角度打击人体各处要害部位，因此又享有“八臂拳术”之美誉。而正因泰拳还包含了“肘”和“膝”这两种尖锐的致命武器，所以泰拳选手们必须将身体练得格外结实，以能承受对方犀利无情的攻势，并以此为基础搭配上快、劲、稳、准的用招要诀，结合技艺、气力、智谋及精神力量等格斗四大元素，才能成就一个战无不胜的泰拳师。

泰拳训练也是上佳的体育运动。凡是正式练习泰拳的人，生活操行都要依循严谨的规律，接受系统的练习，使得体形优美、体魄强健、反应敏捷、意志坚强，拳术水平也能飞速提高。

金戈铁马征战沙场的冷兵器时代虽然已一去不复返，但当今社会也不是那么风平浪静，邪恶现象还层出不穷。恶之不去，武术就必有其存在的价值，而泰拳堪称徒手格斗术中的极品，在短时间内便能学习上手，没有太多花哨与不实际的动作。速度快，爆发力极强，威猛凌厉，防不胜防，能让你在突现的危难面前临危不惧，以迅雷不及掩耳之势将对方击倒，具有无可比拟的防身实战功能。

要成为泰拳高手，必须进行坚持不懈的实战训练。现在，我们的泰拳冠军将带你进入实战课堂，从基本技术到攻防秘诀、从实战技法到实用自卫术，采取循序渐进、图文结合的教学方式，让你功夫日渐深厚，假以时日，你的拳技必会如猛龙过江，威势难挡！

1 第一章 实战之武术——泰拳渊源

- 2 (一) 泰拳的起源与发展
- 4 (二) 名师奇才层出不穷
- 6 (三) 经历拳场时代, 演变为国技
- 6 (四) 现代泰拳的发展

8 第二章 泰拳基本技术训练

- 10 (一) 心理素质训练
- 10 (二) 体能训练
- 11 (三) 劲力训练
- 11 (四) 眼力训练
- 11 (五) 角力训练

12 第三章 泰拳攻防训练秘诀

- 14 (一) 十七处攻防要害图解
 - 1. 上段攻防要害 2. 中段攻防要害 3. 下段攻防要害
- 20 (二) 攻防分工原则——让格斗有条不紊
 - 1. 攻击分工原则 2. 防御分工原则 3. 立体合成攻击原则
- 24 (三) 攻防距离——决定胜负的变数
 - 1. 超远距离 2. 远距离 3. 中距离 4. 近距离

28 第四章 泰拳实战技法

- 30 (一) 战前热身
 - 1. 跳绳热身 2. 拉腿热身 3. 压踝练习 4. 活动踝关节 5. 活动膝关节
 - 6. 活动髋关节 7. 活动腰部 8. 活动肩关节 9. 活动腕关节 10. 活动颈关节
- 38 (二) 泰拳立体实战战例(击影练习)
- 43 (三) 泰拳以攻止攻战法
 - 1. 以踢法为主的以攻止攻战法 2. 以肘膝为主的以攻止攻战法

56 (四) 一发三连战法

1. 以拳打为先导的实战例 2. 以踢法为先导的实战例

66 (五) 泰拳防御反击战法

1. 攻守同期的防御反击实战例 2. 先防后攻的防御反击实战例

86 (六) 泰拳必杀十六式

1. 欲拒还迎 2. 铁扫 3. 通天炮 4. 叉象鼻
5. 狗头斩 6. 美人照镜 7. 以牙还牙 8. 铡刀
9. 独斩先锋 10. 斩草除根 11. 转身一笑 12. 毒蛇缠劲
13. 泰山压顶 14. 声东击西 15. 老虎摆尾 16. 乘人之美

104 第五章 泰拳实用自卫术

106 (一) 以求生存的斗志，全力以赴

107 (二) 自卫取胜秘诀——什么最有效，就用什么

108 第六章 职业泰拳实效训练器械与护具

110 (一) 辅助训练器械

115 (二) 护具

118 附录

118 (一) 练拳心得

119 (二) 泰拳比赛八大心法

120 (三) 泰拳竞赛规则





(一)泰拳的起源与发展

泰拳是泰国的民族传统技击项目，是泰国民族文化的宝贵遗产。泰国虽有佛国之称，然而泰国人民的尚武精神却自古已然。人们运用身体四肢的拳、肘、膝、脚共八个部位作为击打的武器进行格斗较技，故此，泰拳又有“八臂拳术”之称，泰民族也因而有“八臂民族”的美誉。

自从人类产生起，便有了徒手格斗技能的萌芽。在原始社会时期，人们为了生存和获取生活资料，逐渐学会了使用拳打、脚踢、摔拿等基本的格斗动作，并在长期的生产劳动中和与大自然的搏斗中，不断地提炼和发展格斗技能，并使之日益精深完善。

泰拳和其他民族的技击项目一样，有其源远流长的历史。可惜在1767年缅甸军队攻克泰国国都时，泰国早期的历史资料、文献档案被毁于战火之中。今天我们所知道的泰国历史大多是从泰民间仅存的记载，以及早期欧洲旅行家的著作和缅甸、柬埔寨、中国等方面的资料拼凑而成的。这种混合而成的史料，自然存在许多不同的说法，这给泰拳的研究带来了一定的困难，但是，我们仍然可以从中学了解到泰拳发展的概貌。经考证，泰族文化虽深受中国、印度两国文化的影响，而且泰族和中华民族有着密不可分的血缘关系，但几百年来，泰族在中南半岛一带生息繁衍，他们在长期的抵御外族侵略的战斗中，逐渐形成了本民族特有的拳术。因此，我们可以说，泰拳是泰民族在长期的抵御外来侵略战争的历史背景下产生的。

泰族原居于中国西南一带地域，据记载，公元649年，泰族祖先尚居中国的云南省，唐史称之为“六诏”。蒙细奴罗统一六诏后，自立为王，建立了南诏国，后改称“大理”，以后据地称雄，势力日益强大。据新唐书《南蛮传》记载，当时南诏的政治组织机构已相当健全，其文化、艺术方面的成就甚至可以和中原媲美。在兵制装备方面，则有“田桑之余，便习战斗”之说。由此可见，古代的南诏已有技击活动的存在。至宋代，南诏成为中国的藩属。到元时，中国势力日趋强盛，大理被元军所灭，成为中国的行政区域。泰人便陆续南移至现今泰国北陲之地，并逐步沿湄公河顺流而下，至公元1275年，汇合成一个强悍的民族，定都素可泰，建立了暹罗王国。泰族立国后，战事连年不断，频受四周强邻的侵扰，因此，历朝皇帝都崇尚武力，以巩固其王朝统治和对付频生的内争外患。古代暹罗君王大都亲临战场领兵杀敌，因此，不少王侯本身就是泰拳高手。士兵们在战场上远距离作战时使用刀、枪、剑、矢，近距离搏斗时则以拳肘膝脚作为进攻武器。有关泰人习拳练武的最早记载，可见诸《北方纪年史》，这是记录泰族进入中南半岛后，从素可泰王朝至大城王朝之间的早期典籍。据载，当时在军中已有拳斗活动，作为休战期间王侯们的消遣娱乐。拳赛虽然没有成为职业比赛，但诸侯们已有豢养武士角斗以取悦君王的风气。随着宫廷拳师与退役士兵年老返乡，拳斗技能逐渐传入民间。据史籍所载，大城皇朝初期颁布的法律，已有豁免在拳斗中杀伤对手的条例。到了大城皇朝鼎盛时期（公元1350年），拳斗之风日益盛行，遍及全国。泰人逐渐领悟到拳术可以卫国安邦，故习武之风甚烈，不但成人好武，而且泰族儿童也能挥拳踢腿，习练拳艺。拳术已发展成民间的时尚娱乐活动。

公元1411年间，清迈王驾崩，两太子为争夺皇位相持不下，最后决定各选派一名武师作为代表进行比武决胜，规定搏斗到一方流血为止。经过几小时的剧烈格斗，南方武师因脚伤流血而败，北方武师取得胜利。这是泰国历史上首次拳赛的记载。

1518年，暹罗王改革兵制，下谕令编制了《制胜术》一书，内容包括兵器、武术和武备等方面。在“拍纳尼逊”时代（1555-1606），拳术被列入军事训练科目。史称“黑王子”的拍纳尼逊大帝，英勇非凡且精武技，他带领泰国人民解放了缅甸占领下的暹罗，光复了大城皇朝。经过连年的战争，拍纳尼逊深知要想定国安邦，必须要有一支勇敢善战、武技高强的军队，便将拳术列入军事训练项目，名为“奔南”。“奔南”为暹罗土拳，凶狠毒辣，招式包括有头撞、口咬、拳打、脚踢、蹬踹、扫绊、肘击、膝顶、肩抵、臂撞、推拽、抓捏、压打、摔跤等无所不有，全身任何部位，可用则用，是一种用于实战的拳术。古代泰族士兵习练拳术后，无不强悍勇猛。

“虎王”拍佛陀昭时代（1662-1708），是泰拳发展的鼎盛时期，举国上下都倾心于拳术。在格斗形式上，最初拳师以条状马革缠捆双拳进行格斗，其后改用麻绳缠拳，即所谓的“缠麻”式拳斗。以后又用棉条缠拳，棉条表面可以用混有石硝的液体浸泡，使其表面更加粗糙坚硬，大大增加了杀伤力。拳师在格斗中，常常被打得皮开肉绽、血流满面，其状惨不忍睹。当时的拳术活动，在1687年法国皇帝派遣的特使——西蒙·卢比尔所著的《暹罗王国》一书中有记载：大城王朝节目盛会中，节目多姿多彩，有角力家与用肘腿搏斗之勇士演出。拳术比赛进行时，彼辈以三四匝麻绳捆护手掌，代替老挝（高棉）同式样之角斗中所用铜环。据史料记载，“虎王”本身酷爱技击，并亲自整理、总结日趋繁杂的拳术，形成了泰拳的基本体系。今天的一些泰拳技术仍沿用“虎王”总结的格斗体系。身为一国之君的“虎王”还常常乔装打扮，以平民的身份参加佛教盛会中的擂台赛，与其他拳手对阵，竟连胜数战，赢得大奖后悄然离去，此举成为泰拳史上的佳话。



(二) 名师奇才层出不穷

据缅甸的史料记载，在大城王朝末期，泰拳名师乃克依东，在缅甸军队攻克大城时被俘，囚于缅甸。公元1774年，缅甸王猛拉在京城仰光为大佛塔加顶举行庆典，盛会中安排了一场两国拳师的比武。乃克依东被迫与缅甸武士作御前较技，竟连克缅甸高手九人，使缅王感慨万分：“泰拳师武艺非凡，以匹夫之勇，竟连破九人，至十人莫敢与敌，苟非其君王庸弱，彼辈当可免丧邦之痛。”乃克依东威震缅甸的事迹，在泰国史上本无记载，而邻邦缅甸的史籍上却详尽地记载了此事，因此属实无疑。乃克依东的事迹为泰拳历史写下了光辉的一页。历来泰拳馆的拳师都奉乃克依东为宗祖。到20世纪50年代，在披猜·军拉洼匡警中将的提议下，将乃克依东扬威缅甸之日（3月16日）定为泰国拳师节，以纪念这位伟大的民族英雄。

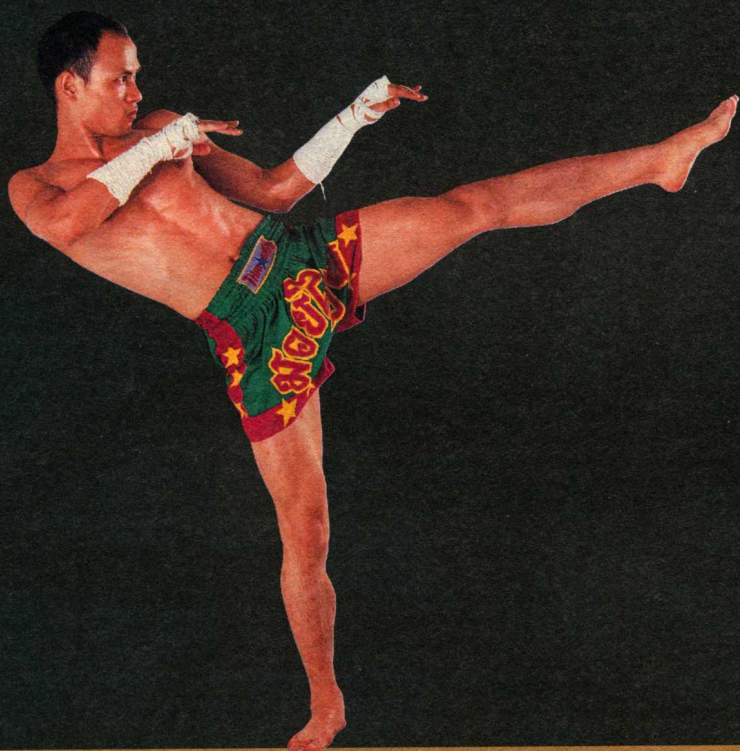
华裔英雄郑昭率领若干战船，沿湄南河而上，杀败缅军，光复泰国，建立吞武里王朝后，泰人亡国之痛记忆犹新，深感拳术的作用巨大，习武之风更为盛行。武艺高强者、被拜将封侯者也大有人在，如喀城拳术教师乃豪和皇府拳师乃墨等，即为当时的著名人物。据载，此间的程逸府青年拳师乃通里，绰号“白牙”，自幼酷爱武术，成年后四处寻访名师学艺，并挑战各路高手，被誉为武术奇才。公元1762年，乃通里赴喀府旧城的萱芒玛国进行比赛，先挫喀城名师乃豪，获得郑皇的赏识，再命其和禁军拳师乃墨比武，又获胜，被郑皇赐封为“銮披猜”。乃通里一生追随郑皇东征西讨，冲锋陷阵，浴血沙场，战至剑断马翻，还能奋勇杀敌，凯旋而归，为泰国收复失地，争取独立，立下了汗马功劳，名留青史，被史学家誉为“断剑名将”。在今天的程逸府署广场，依然屹立其铜像。

到了曼谷皇朝（1782年始），西欧各国和暹罗交往日益增多。1788年间，曾有法国角力技击家到泰国和泰拳师比武，获皇府安排与禁卫军拳师万拍兰交战，拉玛一世、佛陀约华亲临观赏，赌金达五十秤，哄动一时。有许多佐证史料可证明泰拳活动在曼谷皇朝非常流行。1860年，英皇派特使约翰·鲍宁爵士赴暹罗，鲍宁在其回忆录《暹国》一书中，记述了当时暹罗流行的娱乐活动有赛艇、杂技、幻戏，并经常有拳赛。同期，由英国人安娜·利安路云斯女士所著的《暹罗宫廷中之英国女师》，也有当时泰人角力的记载。其书中写“暹人好战……角力方式粗野单调，尚力为主，甚于技与风格。于拳赛方面，暹人惯以皮条捆手作套，偶混以铜线，用皮环箍首。拳师集中攻敌头部，抗力极强。力击失势，倾覆或垂手示降者当败论。”拉玛五世皇朱拉隆功，自幼得名师指点武功，尤精拳棒，名闻全国，曾在皇室庆典于其父皇御前表演。登基后，朱拉隆功的好武兴趣不减当年。公元1898年，他下谕令设立“皇廷拳师”制度，以技高者为首，逢有皇府庆典国宴或固魂典礼、剃度礼、茶毗大典等重大活动时，领各团武师献技表演，拳团成员可获年饷而免交税金。翌年，皇家举行皇室奉安大典，其中拳赛为南北高手对抗，胜者获五世皇御赐封以“万”级官衔（暹罗古代将级官衔）。获此殊荣的有三人，泰南猜耶府拳师乃邦·占依通，封号“名武将”；中部华富里乃宫，封号“准拳将”；东北

部柯叻高手乃铃·泰巴硕，封号“妙技将”。这个时期武风盛行之地，东北部有柯叻，南部有猜耶，它们均享有“拳城”美誉。

20世纪初，泰拳的活动中心，依然以上述两个“拳城”最负盛名。公元1917年，暹罗志愿军远征欧洲，参与盟军伐德，在驻守法国边境缅因堡时，曾表演暹罗拳术，受法体育报刊好评。法国人评述泰军人“体格虽小，但极矫健敏捷，掌握技击厉害而罕见，实非西方人可思议”。其剧烈之处，充分表现泰民族之坚毅强悍的性格。

1920年，泰皇蒙骨九昭（拉玛六世）为“野虎兵团”筹募基金，特委任野虎军统领拍耶难铁盛为拳击事务总监，于“玫瑰园学府”广场举行盛况空前的拳赛。全国各地名师纷纷赴京城参赛，如乃昆·占咯、乃央·限他黎、乃奔·塞拉、乃桐·干哈、乃蓬·因达抑颂、因空·因甲、乃盖·素缴、乃霄·合碧、乃耶·巴占等高手都应邀参赛，其中以原籍“柯叻府”的拳师最为出色。柯叻位于泰国的东北部，民风之悍，为全国之冠，素有“拳城”的美誉。此次拳赛，使皇城拳坛受到了不小的冲击，不少京城名将发起了对抗外府拳师的热潮，盛极一时。在众多名师中，有精于西洋拳、摔跤的海军教官奎匹博·蓬拉皆，名震全国的华裔宗师全成，泰国西洋拳始祖蒙昭威汶·沙越里旺亲王，玫瑰园武术教师奎威讷·鲁那功，五世皇时代的高手拍猜触促差纳，“刀光大师”坤意沙讷派也干，刀棒高僧拍差翁·戎拍涌慕大师等等，他们都是当时泰拳界的名师。



(三) 经历拳场时代, 演变为国技

随着西方文化的传入, 泰国的传统文化也受到影响。西洋拳击于1912年传入泰国, 其比赛的形式和技术逐渐被泰拳采纳并应用。尤其在国柱擂台初期(1928年), “泰北腿王”乃彭踢死高棉拳师后, 为了安全, “戴套”式泰拳比赛开始采用, 逐渐取代了传统的“缠麻”式拳赛, 比赛回合也陆续减少到五局。1937年4月1日, 泰国政府教育署体育厅首次颁布了泰拳竞赛规则。至此, 全国擂台比赛的制度和形式, 终告完善统一。

第二次世界大战爆发后, 泰国受到战乱的影响, 泰拳比赛也一度萧条不景气, 数年间仅在内地佛寺盛会时偶有拳赛举行。大战结束后, 著名的“叻喃隆拳场”竣工, 泰拳成为现代标准竞技, 各地拳师纷纷进京城, 为了名誉、财富大显身手, 使一度冷清的拳坛空前活跃。1946年至1951年, 史称“叻喃隆拳场”时期, 堪称近代泰拳发展的黄金时代。其后“仑披尼拳场”于1956年建成, 进一步推动了泰拳的发展, 为泰拳开辟了新的局面。两个现代拳场的建立, 为众多泰拳师提供了施展身手的用武之地, 同时, 加强了拳师间的交流, 促进了泰拳技术的进一步提高, 使泰拳得到蓬勃的发展。

泰拳经过“玫瑰园”、“国柱庙”、“柴厂”、“是乐园”、“萱昭策”及现代“叻喃隆”各个拳场时代, 已演变成泰民族的国技, 是泰民族英勇不屈的象征。泰国拳师屡次与外邦拳家较技, 屡战屡胜, 蜚声国际武坛。这纯属泰拳师历经实战的磨练和历代皇帝及近代执政者大力推行的结果。几十年前泰皇蒲眉蓬驾临仑披尼拳场所致的勉词, 充分显示了这种优良的传统。其词曰: 泰拳师乃刚毅果战之士, 泰国拳术, 有利于国, 有利于民, 亦有利于身, 冀我民悉力共介, 令此民族传统技艺, 发扬光大。

(四) 现代泰拳的发展

今天的泰国武术, 已逐渐分为两种形式: 一是以舞蹈方式表演的武艺, 包括剑对剑、棍对棍、双刀对双刀、双刀对双棒、长棒对短棒、双刀对盾牌刀、双拐对长棍等等; 另一种是纯对抗的表演或竞赛, 表演时, 彼此可真可假, 表演打法比较残忍, 酷似职业摔跤。近年为迎合西方游客, 受赌徒们的影响, 泰拳表演逐渐吸收了空手道、柔道、摔跤、西洋拳等手法。

泰拳不仅传播、流行于越南、老挝、柬埔寨和缅甸等东南亚各国, 而且在一百多年前就由法国海员带至欧洲。1830年传入法国后演变成一种“腿击术”; 1964年, 泰拳被日本拳击经纪人野口修传入日本, 易名“踢拳道”, 风靡一时。20世纪80年代, 泰拳在世界各地开始流行, 其独特的实战价值正越来越受到人们的重视。



ROUND

2

第二章

泰拳基本技术训练

THAILAND BOXING





泰拳搏击思想认为，技法以功力为基础，而功力必须通过技法来体现。技法威力的发挥必须有上乘功力与之匹配，因而只有把两者有机结合起来，才能成为格斗高手。这一思想始终贯穿于泰拳的训练之中，提高身体素质成为泰拳手必须经历的重要训练过程。在这一思想的指导下，泰拳手要本着“狠、猛、全力以赴、不遗余力”的原则，采用独特的训练方法，十年如一日地磨练，方能成功。泰拳基本技术训练主要包括心理素质训练、体能训练、劲力训练、眼力训练、角力训练等5种。

（一）心理素质训练

心理素质的好和坏直接影响拳手在比赛中的水平发挥和胜败。在我个人的看拳、打拳生涯中，从来没有看见泰拳手主动弃权，除非被对手重创得起不来，这也是我痴迷泰拳、敬佩泰拳手的因素之一。泰拳的心理素质训练大致可分为两种：一是个人信仰（泰国是信佛国家），二是多打实战多训练。

1. 冥想

找个非常安静的地方静坐，不停地告诉自己，自己就是冠军。如果是赛前，那么告诉自己一定要赢这场比赛，或者想象自己就是自己心目中的英雄。

2. 试招、实战

经常和各种不同风格的拳手试招实战，打得多，心理素质自然就好了。当然试招时可以根据自身水平发挥（可发两成力或三成力），尽量不要受伤。

（二）体能训练

参加过比赛的朋友都知道体能的重要性，不管你的动作多快、技术多好，体能跟不上的话都有可能输给对手。常见体能训练有空击、踢靶、长跑、变速跑、跑山坡、游泳、拖桥、推车等。我个人用得最多的就是踢活靶（靶师需要有相当高的喂靶技术）等。

1. 活靶

一个好的拳手肯定有一个好的靶师，靶师需要佩带一套专业的泰拳靶，以扫腿为主。练习者不停地出动作或打拳、顶肘、撞膝，靶师也可轻微出动作击打练习者。这些训练主要是让练习者习惯性保持战斗状态。靶师还要不停地改变方向和距离，这些都是拳手所要适应的。

2. 长跑

跑步也是提高体能非常好的办法。一般每次跑8~15千米，跑速以慢速、中速为宜，主要是提高心肺功能。