

史上最
强的格
斗术

สนามมวยเวทีลุมพินี

基
础
入
门

◆世界上最凶猛的徒手搏击术 打遍天下五百年无对手

无敌泰拳 谁与争锋



以高难度真功夫为卖点的泰国动作大片《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。拍片时拳王坚持不用特技、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，他使用起来非常轻松，动作舒展酣畅，让观众有机会窥到泰拳的一丝奥妙。

泰拳，这个打遍天下五百年无敌手、号称八条腿运动的徒手搏击术，在世界各国武术技击运动蓬勃发展的今天，让诸多技击术不堪一击，被打得落花流水。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。

泰国俗语云：“十个男人，九个打拳。”在当代，泰国国防武装部队的士兵要接受泰拳训练，中等学校也把泰拳列为体育课程。在泰国以打拳为职业的人数更达20万人之多。进入21世纪后，中国特警也将泰拳引入作为训练内容。然而，在那充满魅力的格斗动作背后，你是否对泰拳的真正内涵依然感到陌生呢？

人的四肢是最天然的武器，而除了拳和脚之外，泰拳还另外加入了肘和膝，远距离的攻击可以拳脚并施，近距离的攻防更可以活用肘膝，将格斗技术发挥得淋漓尽致，也为泰国拳博得了“八臂拳术”的美名。而正因泰拳还包含了“肘”和“膝”这两种尖锐的致命武器，泰拳选手往往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。

武道的最终意义在于求知，健身泰拳亦是一种武术，但却充分体现了科学的有氧运动健身原则，只需要不长时间的锻炼，便会激发男人的生命活力，让您全身充满阳刚之美。健身泰拳也会在不知不觉中帮女性重塑身材，力与柔的结合将会让您更加丰姿绰约。

也许，泰拳在你的心目中已经露出了神秘的冰山一角，其实，学习泰拳在短时间内便能上手，没有太多花哨与不实际的动作。我们的泰拳冠军将和你近距离接触，与你携手进入神奇的泰拳世界。

泰拳基础入门

目录 Contents

02 第一章 八臂拳术、立体杀技泰拳的概况

03 (一) 泰拳的起源

04 (二) 古泰拳时代

05 (三) 现代泰拳

07 (四) 泰拳的五个基本技术和健身功效

10 第二章 泰拳基本技术

11 (一) 热身运动

★跳绳热身 ★拉腿热身 ★压踝练习 ★活动踝关节 ★活动膝关节

★活动腕关节 ★活动腰部 ★活动肩关节 ★活动腕关节 ★活动颈关节

17 (二) 格斗势(拳桩)

★泰拳标准格斗势练习 ★训练方法

19 (三) 泰拳拳法训练

★基本拳法 ★前后手直拳 ★前后手摆拳 ★前后手勾拳

27 (四) 泰拳腿技训练

★基本腿技 ★前后下段前踢练习 ★前后下段蹬踢练习 ★前后下段扫踢练习

★前后中段前踢练习 ★前后中段蹬踢练习 ★前后腿中段扫踢练习

37 (五) 泰拳肘技训练

★基本肘法 ★前后手平肘练习 ★前后手挑肘练习 ★前后手研肘练习

★侧击、后击肘练习 ★左右反肘练习 ★配步反肘练习

45 (六) 泰拳膝技训练

★基本膝法 ★前后腿上膝练习 ★前后腿冲膝练习 ★左右刺膝练习

49 (七) 泰拳步技训练

- ★基本步法
- ★进退滑步练习
- ★进退刺步练习
- ★左右侧步练习
- ★进退转折步练习
- ★左右旋绕步练习
- ★步法献艺台

54 第三章 泰拳实战技法

55 (一) 拳肘战例

- ★配步拳法
- ★配步肘法
- ★变角度斜进中位平肘打
- ★变角度斜进上勾拳打
- ★变角度斜进平勾拳打
- ★变角度侧步扫踢
- ★巨人掠美

58 (二) 膝法战例

- ★掩手和掩手冲膝战例
- ★内围箍颈撞膝战例

72 (三) 踢法战例

- ★低位扫踢
- ★中位扫踢
- ★高位扫踢
- ★配步扫踢

80 第四章 泰拳比赛规则

81 (一) 场地

(二) 服饰

(三) 手套

(四) 体重

82 (五) 分级

(六) 仪式

(七) 规则

83 (八) 赛场工作人员

85 附录

85 (一) 拜师仪式

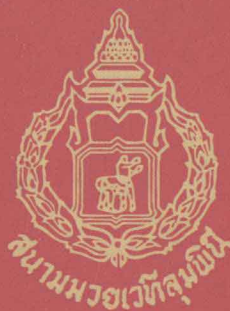
86 (二) 近代泰拳拳坛十大高手简介

THAILAND BOXING

第一章 八臂拳术、立体杀技 —— 泰拳的概况

ROUND

1



สมาคมมวยเวทีสยาม

拳师一旦出手，便能运用全身武器于顷刻间击倒对手，异常迅猛，让你感觉万里晴空忽然一声巨响，接着便是让人措手不及的倾盆大雨。尤其是技术成熟的泰拳，使用拳、腿、膝、肘进行多方位的对抗运动，变化多端，不论是用于攻击还是用于防身，都不失为一种最具“力量美”和“技巧美”的选择。



（一）泰拳的起源

泰拳，在泰语中叫做“摩易泰”，英语为“Thai Boxing”。拥有五百多年历史的泰拳，一直被世人视为最凶悍残酷的体育运动。泰国拳击术是在古代长期战斗的历史中演变发展起来的。泰人的祖先很早就创立并运用它来保家卫国。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。

无论是在首都曼谷，还是在偏僻乡村，到处都设有拳赛馆。泰国古称暹罗国，关于泰拳的起源，有几种说法：

一说是古暹罗王所创造。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。缅王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胜利。暹罗王回国受到英雄凯旋般的欢迎。他根据自己的搏击经验创造了一套在战场上肉搏格斗的拳术，传授给将士，并取得名为“泰拳”，并被公认为一项国技而流传至今。

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，勇士赤手空拳与十几名缅甸士兵相遇，以泰拳与之搏斗，击伤所有对手，回国后受国王嘉奖并让他传授拳法、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，泰国处于“拍纳尼逊”朝代，为了抵抗外族侵犯，当政者规定军人都要练习一种叫“藩蓝”的古拳法，以提高泰国军队的徒手格斗能力。这种“藩蓝”即为现代泰拳的雏形。古“藩蓝”拳法注重发挥人的因素，认为人体任何部位都可以用作攻击武器。招式有头撞、口咬、擒拿、抓捏、挖眼、肩撞、臀顶、摔跤、拳打、脚踢、膝顶、肘击等。

古代战争是以消灭敌人之目的，拳法无论怎样狠毒凶残，也不算过份。但在擂台上比拳，则有许多阴狠招式并不符合大众的愿望。经过数百年拳师们的反复实践，去芜存菁，许多复杂拳法、奇招怪功都得到了精简。近代，泰拳又引进了西洋拳比赛方式，身体进攻器官最终规定只限于拳、肘、膝、腿。拳法也与西洋拳几近相似：肘有好几种方向的击法，膝也有冲、踢、扫、击各法，腿法有扫、踢、蹬、踹、点等。就这样，泰拳在不断的改进、融合过程中终于达到“万法归宗”的最高境界。1970年8月，泰国拳击协会成立，一扫各武馆各自为政的局面，统一大局，使泰拳走向技艺的最高峰。



在泰拳由军事战斗技术和自卫术演变为今日职业体育竞技运动的现代泰拳的过程中，按竞技拳场的变迁来看，经历了“玫瑰园”、“国柱庙”、“柴场”、“是乐园”、“萱昭策”和现代的“叻喃隆”与“仓披尼”七个拳场时代。

据已故拳坛评论家博里·素旺叻忆述，玫瑰园内的第一天拳赛，是在广阔校园草坪上举行的，以土地为擂台，为期一天。后来拳场当局在广场上搭建一个高度大概四尺的方形平台，作为比赛用。

当时还属于缠麻式拳击时代，拳师比赛，采用粗麻捆绑拳头，缠到手腕或肘弯部位，头戴吉祥圈，或用符巾扎住头发，用浴布折叠成厚枕垫护在下部。

拳师比赛搭配，不区分体重，只要双方同意，就可以比赛。每场比赛，通常有五对拳师进行比试。每对拳师规定11局决胜，每局5分钟，1分钟打斗，4分钟休息，每局结束就会敲响乐鼓。台上有拳证（即裁判）监管拳师操作，以吹笛作为停止或继续比赛讯号。

拳赛结局有三种：

1. 某方拳师服输或被击倒；
2. 双方本领相当中途判和；
3. 两方苦斗至终场即当和论。

拳师出场程序也和今天的比赛不同，当第

一对拳师比完一局休息时，由第二对拳师接替出场，打一局，然后第一对继续比赛，如此轮流接续比赛，直到全部五对拳师赛完为止。

玫瑰园拳场时代，拳师都注重技术与智力，拳术方面，可划分东北部、南部、中部与京畿四大宗系。

东北部拳法以柯叻为中心，注重攻击，擅用腿高踢及摆拳招数，作风大刀阔斧，劲力雄猛，待敌架式以高桩直立、两脚前后溜动变换位置等精妙腿招为特色。

南部拳法以猜耶为宗主，其技寓攻于守，善用三宫步法，架式多采曲膝抵身，虚步迈行抵御下盘腿攻，素以膝、肘技术精良著称，一式“扑杀技”，尤广受称颂。

其他系统虽不如上述两宗名气大，但也有其独特风格，中部华富里之拳师，擅用拳招直击，出手准劲，刚锐洒脱。京畿拳师，极重视体能训练，且多兼修西洋拳，故拳头蛮狠，内劲尤佳，体力多占优势。

南北高手入京参与擂台赛之后，各地拳法得以发扬于世。内地拳师陆续留京传技，全国各地拳术渐而融汇贯通；同时，西洋拳法亦渐混合于传统暹罗拳技中，对泰拳术发展有锦上添花效果。自此，泰拳术得以统一，昔日繁复的招数经擂台比赛不断冶炼而产生精华，遂形成今日泰拳的基本技术。



(三) 现代泰拳

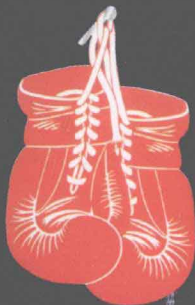
现代的泰拳分为两种形式：一种是表演拳艺，一种是竞技拳艺。泰拳发展到现在，泰国已有各类拳馆7000余家，一般来说，一间拳馆中拳手多则数百人，少则数十人。以打泰拳为职业的人数达到20余万人，其中包括专业拳师和业余拳手。职业拳师的拳坛生涯是十分清苦和残酷的，但由于所得回报较高，促使拳师们为此拼命苦练。拳赛使得不少拳师名利双收，获得较高的社会地位。一个初次登台的新手，每场比赛可获1~300铢（泰国货币20铢等于1美元）的报酬。一个名噪一时的当红拳师，每场所得不下10万铢；如果是全国顶尖的一流名手，身价可高达二三十万铢之多，相对于一般的泰国劳动者月收入仅千余铢来说，拳王的身价，无疑是一般人梦寐以求的。

在泰国首都曼谷几乎每天都有拳赛，周日还有电视转播。根据拳手身价的不同，门票价格也有所区别。泰拳规则要求出赛拳手年龄不得低于18岁。有志于练拳，想成为一流拳手的，大多在10岁左右就开始苦练泰拳了。通常一名拳手的擂台生涯为5~10年，鼎盛时期为23岁左右，这是泰拳手的黄金时期。大多数拳手在26岁左右退役，而年逾30岁还在擂台上拼斗的，可以说是寥若晨星。

由于泰拳比赛异常凶猛激烈，所以损伤事件时有发生。在生活方面，泰拳手多保持独身，因不少拳手深信，一旦亲近女色，从此便变为另一躯体，会影响拳坛生涯。因此，泰拳手多在成名或退役后才结婚成家。

泰人以打拳、观拳、赌拳为乐。场上拳手惊险激烈的搏斗与场下赌徒、游客和普通观众的叫喊声交织在一起，这种气氛是其他项目无法比拟的。许多拳迷以自己看好的拳手下注赌博来决输赢，赌博与拳赛已混为一体，因此，泰拳比赛历来都吸引了大批的赌徒。对于拳坛赌博的弊端，是众所周知的事情，泰国政府国家行政局曾在1972年试图禁止，无奈拳赛赌博已成定势，且是泰拳比赛的一大特色，难以禁止，结果仅采纳监察制度。如果没有赌博，就难以有众多的狂热拳迷，拳赛的气氛也就不可能那么热烈；没有拳迷们雷鸣般的掌声和喝彩声，泰拳师的拳脚也许就不能表现得那么精湛勇猛，泰国拳赛也将逊色许多，失去其固有的传统魅力。

随着泰拳比赛的不断发展，“主催人”（即经纪人）制度继而产生。主催人受其所隶属的拳场委托，按期筹办拳赛。各拳场的成就及业绩和主催人的收入都与拳赛观众的上座率有着紧密的联系。如果拳迷一旦发现拳手





有打假拳的行为，即会引起骚动，甚至捣毁拳场。故泰国拳坛当局严禁打假拳赛并予以严厉制裁，对于打假拳初犯者停赛16个月，重犯者判终生禁赛。

泰拳馆长训练拳手，多是分文不收的，因为泰拳比赛有利可图，馆长如果教出拳技高超的拳手，除了从门徒出赛所得的分帐来支付拳馆的经费之外，还能凭借打赌输赢获得入息，故此馆长训练拳手会倾囊相授，合盘托出，绝不会把一些招式视为绝招而不传。拳手在训练中都是实干硬拼，与擂台作战毫无两样，也无感情可言，故此泰拳技术越来越精，越来越尖端。

现如今，泰国国防武装部队的士兵都要接受泰拳训练，中等学校也把泰拳列为体育课程内容，泰拳在国内蓬勃发展，已成为一项全国性的体育运动。在国际上因泰拳手屡屡击败自由搏击、柔道、拳击、空手道、跆拳道、摔跤等一系列武坛高手而声名显赫。世界五大洲百余个国家和地区已熟知和学练泰拳，一股前所未有的“泰拳旋风”在世界上掀起。仅荷兰泰拳馆已逾千家；法国巴黎一地竟有泰拳馆2000多家，并在此基础上演变出一种“腿击

术”；日本将泰拳翻版出“踢拳道”，也曾风靡一时。不少泰拳师被各国重金聘用传授泰拳，其礼遇之高、薪金之厚令世人羡慕不已。

中国功夫拳手在近数十年曾与泰拳选手有过小范围的交手，结果互有胜负。当时规则限定，禁用泰拳肘、膝技法。进入21世纪，中国特警将泰拳引入作为训练课程内容，以提高格斗水平。在武汉体育学院举办的中国首届泰拳教练员培训班也聘请泰国拳师授课，为中国武坛全面了解泰拳奠定了基础。随着中国功夫“散打王”的推出，“中国前卫搏击队对泰国拳争霸赛”以及“中国功夫对泰国职业泰拳争霸赛”先后两次在北京和广州大规模、全方位地交战，结果互有胜负。从比赛场面的技术分析看，中国队多以抢点和摔技取胜，而泰国队多以功力和招法取胜，可见泰拳是无愧于世界的优秀搏击术，正如中国散打队教练管健民赛后所言：“泰国拳有很多值得学习的东西”。随着中国功夫与泰国拳的再度交锋，必将会掀起学练泰拳热，引发泰拳在中国大地上的渗透与传播。



（四）泰拳的五个基本技术和健身功效

泰拳作为一种产自佛教国度的格斗术，以凶狠著称，残酷、血腥一度成为它的代名词。而健身泰拳则是在健身房里练习的、以健身为目的的运动，其暴戾气锐减，时尚感顿增。

健身泰拳当然也是武术，只不过更注重泰拳本身独特的健身功效。该拳充分体现了有氧运动科学合理的健身原则，动作强度相对较高，对体能的消耗很大，能够有效促进身体灵活性及肌肉力量的增长，全面提升身体素质，激发生命活力，具有显著的健身美体效果，令男性体魄迅速强健，成为肌肉健美、充满阳刚之气的真男人。

泰拳可以说是最像舞蹈的格斗术，因为在格斗过程中自始至终都有音乐相伴。鼓、笛、钹等乐器的高亢音乐让人瞬间获得燃烧般的激情。拳手踏着节拍不断晃动，身体保持着弹性，别看这时候气氛似乎很平静，动作似乎很轻松，拳师一旦出手，便能运用全身武器于顷刻间击倒对手，异常迅猛，让你感觉万里晴空忽然一声巨响，接着便是让人措手不及的倾盆大雨。技术成熟的泰拳，使用拳、腿、膝、肘进行多方位的对抗运动，变化多端，不论是用于攻击还是用于防身，都不失为一种最具“力量美”和“技巧美”的选择。

学习泰拳很容易在短时间内上手，它是很直截了当的武术，没有太多花哨与实际动作，所以也适合女性习练。当女性练习并逐渐进入泰拳的精神领域时，她们不仅多了一层实际的自我防护，并将具有更强大的内心力量，她们会因此更柔和、平静，充满魅力。同时泰拳独特而均衡的运动方式，可以在不知不觉中将女性的身体雕塑得修长匀称，兼具力与柔的美感。

具体来说，泰拳的五个基本技术都有其相应的健身功效：

拳桩：也叫格斗式，在泰语里音译为“格”。

是一种戒备姿势，它是拳师打斗时的基本攻防位置，所露出空位最少，适合进攻、回防或反击。

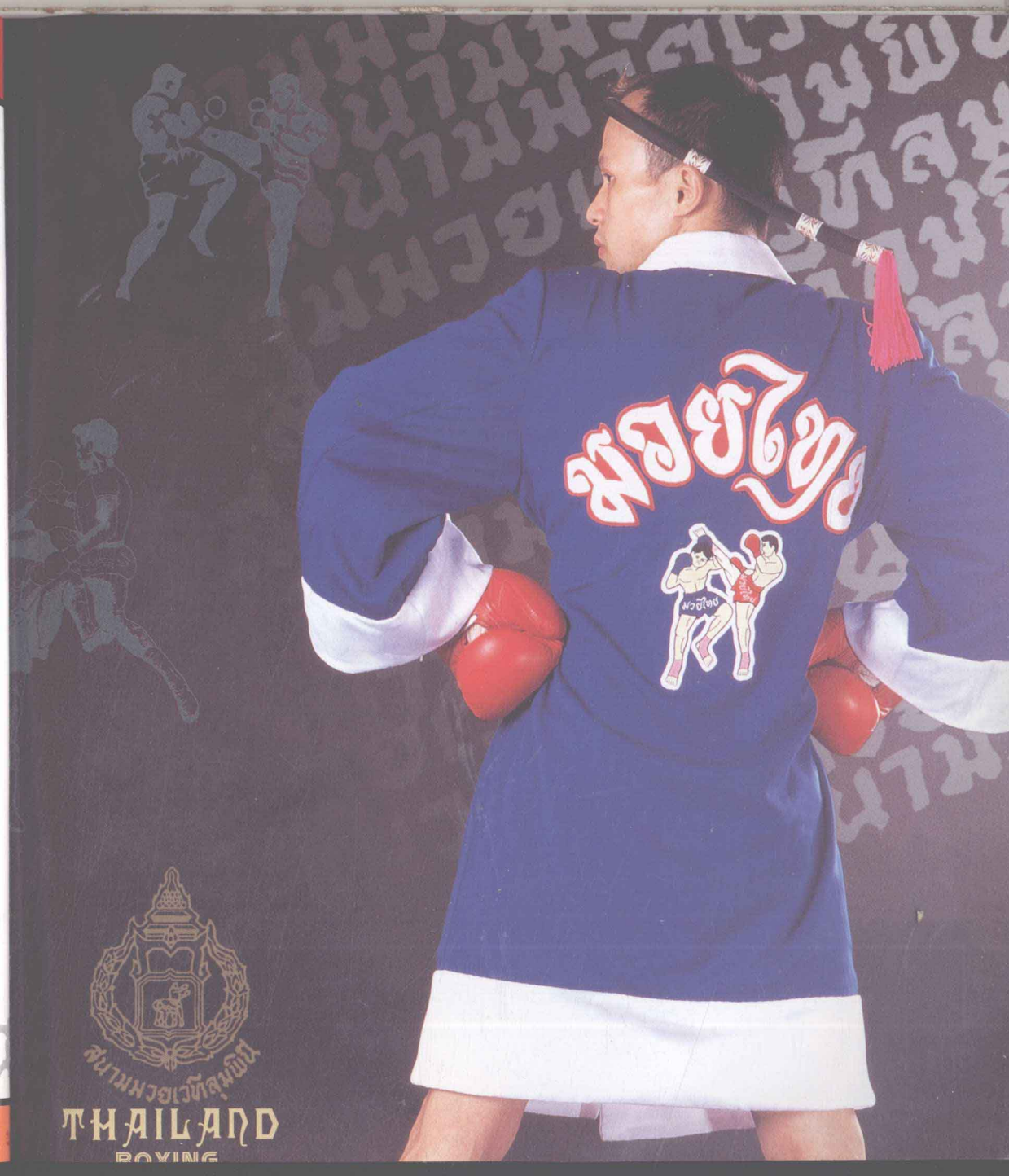
前手拳或后手直拳：泰语“揖”，击打之意。摆好格斗式后开始练习发拳。分为定式或移动发拳。通过对胸大肌和肱二头肌、肱三头肌的锻炼，使手部最有力的肌群同时发力拉动身体其他肌群，身体的整体协调性增强，小腿、腰部的肌肉爆发力加强。经常练习，可使腰腿灵活，步伐轻盈，上臂有力。

平肘：泰语“索”。肘法是拳法的深度训练。通过上下臂关节的强化练习，肩部的柔韧性、手部肌肉的弹性都得到加强。同时，高频率的动作使得心肺功能的协调性也得到提高，身体整体爆发力得到增强。

冲膝：泰语“求”。膝法是腿法的深度训练。冲膝时大小腿的肌肉得到同步强化，使得腿部有更大的力量带动腰、腹部肌肉，腰腹力量得到大幅度提升，使你更加自信，感觉更强壮。

腿法：泰语“笛”。有胫踢（又叫环踢），还有蹬踢，泰语“贴”。经常踢腿，可增强腿部力量，平衡身体整体机能，减少腰腹脂肪，增加身体的灵活性和控制力。

总之，泰拳通过科学性的全身运动广泛锻炼各部分肌肉；通过吸氧和血液流动来排除人体内的排泄物，达到提高人体内脏器官的机能和人体神经系统的敏感性的目的。不仅如此，通过高强度高频率的动作还能扩张血管，减少血流阻力，增加供血，降低心脏扩张器的血压，增加脉搏，达到增强人体击打和抗击打的能力，保持身体的健康。



มวยไทย



สมาคมมวยไทยสมัครเล่น

THAILAND
BOXING

第二章
泰拳基本技术

ROUND

2





2 拉腿热身

①热身者坐在地上，双腿分开；叫同伴抓住自己的手，踩住自己的腿以使自己的双腿尽量分开。

②热身者双脚掌对称，髋部打开，叫同伴用双手压住自己的大腿和膝盖，尽量往下压。



2-1



2-2

3 压踝练习

屈膝跪于地上，踝关节打开，臀部坐在踝关节上面。



3-1



3-2

(一) 热身运动

武道的最终意义在于求知，拳师开始习艺，首先也要自知，在确定本身体魄情况为健全良好之后，方可进行战斗。所以拳师真正的开端应为身体锻炼，从预备功夫下手。

热身运动是训练前必不可少的准备练习，对于消除相对静止时运动器官、肌肉、韧带、关节的僵化状态，提高习者身体柔韧性，避免运动伤害有很大的作用。

1 跳绳热身

两手握绳站立，先做前后甩动跳；然后把绳转向身侧，做双手交叉跳。

注意：身心要放松，以身体微微出汗为宜。无基础者可练长些时间。初学者应尽量利用空闲时间多多练习，以缩短适应时间。



1-3



1-4



1-5



1-6



1-1



1-2

6 活动腕关节

- ① 两手叉腰，髋部放松往右挺出。
- ② 髋部再向左挺出。



7 活动腰部

- ① 双手上抬弯于胸前，腰带动上身往左扭。
- ② 腰带动上身再往右扭。

4 活动踝关节

- ① 重心前移，让踝关节绷紧
- ② 然后重心往上，脚前掌点地。

注意：身心要放松，以身体微微出汗为宜，无基础者可练长些时间。初学者应尽量利用空闲时间多多练习，以缩短适应时间。



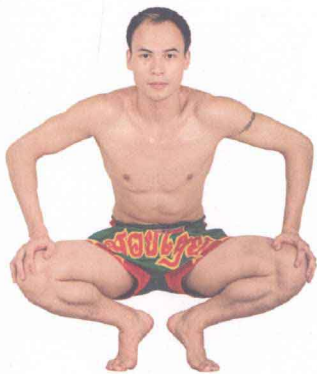
4-1



4-2

5 活动膝关节

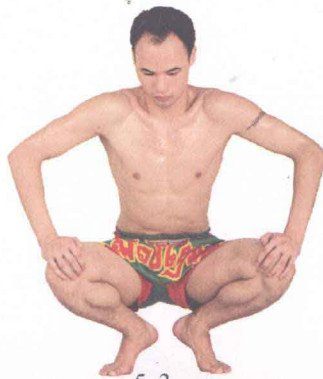
- ① 身体往下蹲，使关节弯曲成45度，小腿和大腿夹紧，往内侧和外侧活动。
- ② 收腿并拢起身，身体向前倾。
- ③ 再以①的姿势蹲下活动。
- ④ 再起身前倾。



5-1



5-2



5-3



5-4