

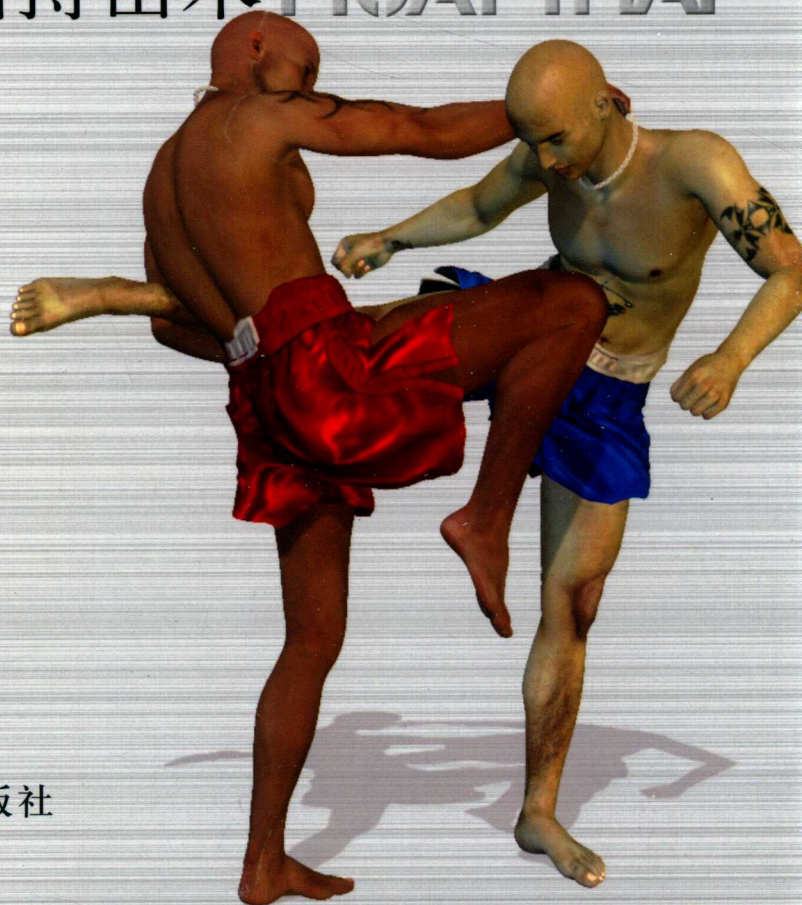
Fierce Martial Arts Dominating the Boxing Ring

MUAY THAI

雄霸拳台的 凶悍武道

——泰国搏击术 MUAY THAI

张 海 编著



北京体育大学出版社

雄霸拳台的凶悍武道 ——泰国搏击术

张 海 编著

北京体育大学出版社

策划编辑 力 歌
责任编辑 张 力
审稿编辑 苏丽敏
责任校对 罗乔欣
绘图排版 张 海

图书在版编目 (CIP) 数据

雄霸拳台的凶悍武道：泰国搏击术 / 张海编著. -- 北京：北京体育大学出版社，2017.12

ISBN 978-7-5644-2835-8

I. ①泰… II. ①张… III. ①泰拳—基本知识 IV.
① G886.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 328978 号

雄霸拳台的凶悍武道——泰国搏击术

张 海 编著

出 版 北京体育大学出版社
地 址 北京海淀区信息路 48 号
邮 编 100084
邮 购 部 北京体育大学出版社读者服务部 010-62989432
发 行 部 010-62989320
网 址 <http://cbs.bsu.edu.cn>
印 刷 北京富泰印刷有限责任公司
开 本 787×1092 毫米 1/16
印 张 10.5
字 数 176 千字

2018 年 1 月第 1 版第 1 次印刷 5000 册

定价：38.00 元

(本书因印制装订质量不合格本社发行部负责调换)

目 录

Contents

第一章 泰国搏击术的起源与发展 / 1

A 泰国搏击术的起源与发展 / 2

B 今天的泰拳运动 / 5

第二章 泰拳的拳法攻防技术 / 7

A 刺拳攻防技术 / 10

B 直拳攻防技术 / 17

C 勾拳攻防技术 / 23

D 摆拳攻防技术 / 30

第三章 泰拳的肘法攻防技术 / 39

A 摆肘攻防技术 / 41

B 挑肘攻防技术 / 51

C 砸肘攻防技术 / 58

D 反肘攻防技术 / 68

第四章 泰拳的腿法攻防技术 / 75

A 蹬踢攻防技术 / 78

B 扫踢攻防技术 / 85

C 后摆踢攻防技术 96

第五章 泰拳的膝法攻防技术 / 101

A 冲膝攻防技术 103

B 弯膝攻防技术 119

C 扎膝攻防技术 123

第六章 泰拳的缠抱攻防技术 / 127

A 箍颈缠抱攻防技术 129

B 锁腰缠抱攻防技术 145

第七章 泰拳的攻防组合技术运用 / 152

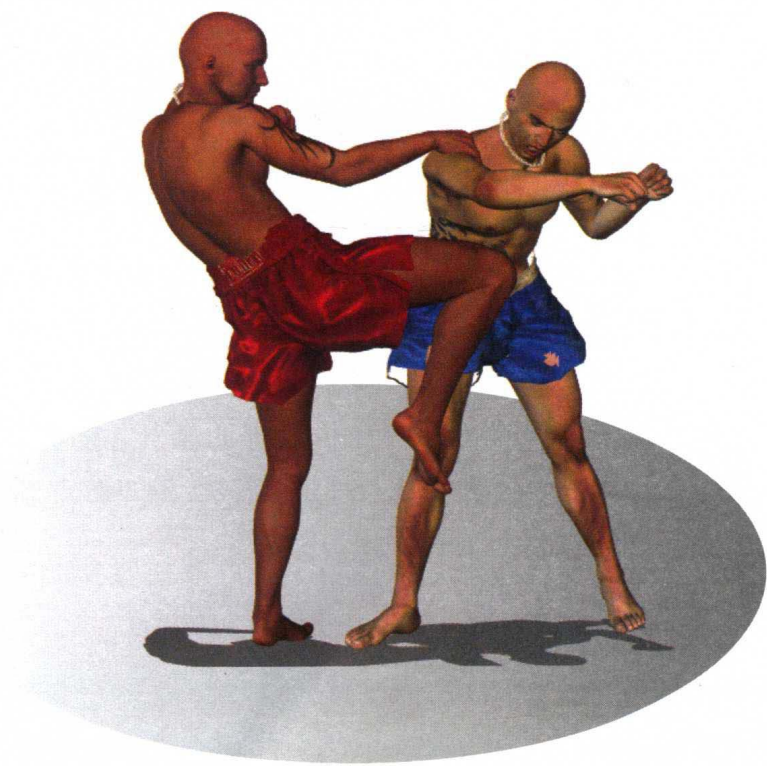
A 主动攻击时组合技术运用 153

B 防御反击时组合技术运用 159

第一章 泰国搏击术的起源与发展



- 泰国搏击术的起源与发展
- 今天的泰拳运动





泰国搏击术的起源与发展

泰国搏击术，即我们俗称的泰拳，泰语称作“摩易泰”，是泰国的民族传统运动项目，是一项以力量与敏捷著称的技击运动。泰拳手运用四肢的双拳、双肘、双腿、双膝共八个部位作为八种武器进行格斗较量，故而泰拳有“八臂搏击术”之称，泰民族也因此而被誉为“八臂民族”。

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”。到中国元朝时，元的势力日趋强盛，1271年，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的泰国北陲之地，并逐步沿湄公河顺流而下，至1275年，汇合成一个强悍的民族，定都素可泰，建立了暹罗王国，也就是后来的泰国。

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搏击高手。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，自然形成了徒手肉搏的技术，这就是泰拳的雏形。

随着泰族历史的演变，泰拳在屡次卫国战争中逐步完善发展起来。有关泰人习拳练武的最早记载，可见诸《北方纪年史》，当时在军中已有比试拳脚的活动，作为休战期间侯王们的消遣娱乐。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返乡，拳斗技能逐渐传入民间，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。



▲ 古代的泰拳比赛

泰国历史上首次有记载的拳赛，发生在 1411 年。当时清迈王驾崩，两太子为争夺皇位各不相让，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。

1518 年，暹罗王改革兵制，下谕令编制了《制胜术》一书，内容包括了兵器、武术和武备等方面，这是泰国史上首部关于泰国搏击术的书籍，这本书将泰拳的技术内容进行了初步的汇编与整理。

1555 年起，泰拳术被列入军事训练科目，命名为“奔南”。这个时期的泰拳，凶狠毒辣，招式上不仅限于拳打脚踢，还包括头撞、口咬、扫绊、肘击、膝顶、肩抵，甚至推拽、抓捏、摔跤等，无所限制。泰族士兵经过系统训练后，无不强悍勇猛。在 1584 年爆发的暹罗与缅甸战争中，充分彰显了泰拳的战斗价值。

1662 年至 1708 年是“虎王”拍佛陀昭时代，也是泰拳发展的鼎盛时期。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，去伪存真、弃糟留精，形成了泰拳的基本体系。今天的一些泰拳技术运用仍沿用了“虎王”总结的格斗体系。

1774 年，泰国拳师在缅甸王猛拉举办的庆典上，以精湛的泰拳技



雄霸拳台的凶悍武道

——泰国搏击术 (Muay Thai)

术连续击败九位缅甸高手，为泰拳历史写下了光辉的一页。那一日，被定为泰国拳师节，以纪念这位伟大的民族英雄。此后，泰拳馆的拳师都奉乃克侬东为泰拳拳宗。

1898 年，泰皇拉玛五世皇朱拉隆功下谕令设立“皇廷拳师”制度。规定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，各地拳师献技表演，可获年饷而免交税金，更加促进了泰拳的发展。

1912 年，西洋拳击传入泰国，其比赛的形式和技术逐渐被泰拳采纳并应用。尤其在 1928 年，发生了“泰北腿王”乃彭踢死高棉拳师事件后，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。

1945 年和 1956 年，先后建成了两个泰国著名的现代拳场“叻喃隆拳场”和“仑披尼拳场”，标志着近代泰拳发展黄金时代的到来。这两个拳场的建成，为众多泰拳师提供了施展身手的用武之地，进一步推动了泰拳的发展，为泰拳运动最终走向世界奠定了坚实的基础。



▲ 泰国著名的仑披尼拳场



今天的泰拳运动

今天的泰国搏击术，已经分为两种形式，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。另一种是纯对抗的表演或竞赛。表演时，彼此可真可假，以表演残忍的打法，酷似职业摔跤。近年来为了迎合寻求刺激的西方游客的口味，以及受赌徒们的影响，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，而且逾百年前就已由法国海员带至欧洲。1830年传入法国后被演变成一种“腿击术”。1964年，泰拳被日本拳击经纪野口修传入日本，易名“踢拳道”，风靡一时。

20世纪80年代，竞技性泰拳开始向国际发展，世界各地先后成立了各种泰拳组织和机构。1994年12月5日，举办了首届“国王杯”泰拳世界冠军赛；1996年，举办了首届“王后杯”女子泰拳赛；1998年，泰拳被列为第13届亚运会表演项目；2004年，业余泰拳赛成为首届亚洲室内运动项目；2006年6月，在韩国举行的世界体育联合会大会上，泰拳获得压倒性投票，被正式吸纳为世界体育大家庭的成员。

今天泰拳已在世界各地广泛流行，其独特的实战价值正越来越受到人们的重视。现代泰拳已经成为“源于泰国，属于世界”的一项体育运动，拥有众多观众与爱好者。格斗迷们熟知的诸多顶级国际格斗赛事，无论是日本的K-1（顶级搏击赛）、美国的UFC（终极格斗冠军赛），抑或是俄罗斯的M-1（全球挑战赛），我们都可以从中领略到泰拳技术的实战威力。现在许多综合格斗选手也都要专门聘请泰拳教练，



雄霸拳台的凶悍武道

——泰国搏击术 (Muay Thai)

针对站立格斗技能进行专项指导和训练，泰拳因此被格斗界公认为综合格斗选手站立格斗技必修课程。

泰国搏击术从铁马金戈的年代发展至今，一直在各种竞技拳台上独领风骚、霸气未减，所以我们用“雄霸拳台的凶悍武道”来形容泰国这门历史悠久的搏击术，一点也不过分。

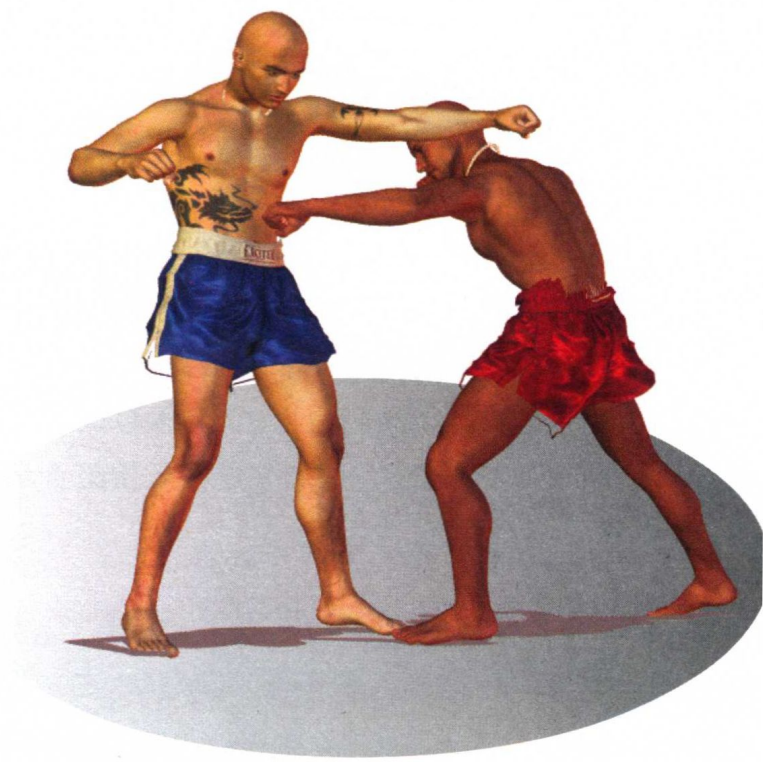


▲ 《拳霸》是由 Baa-Ram-Ewe 公司于 2003 年 1 月 21 日上映的一部泰国动作片。该片一上映，即在全球引发了一股泰拳热潮，为泰拳运动进一步走向世界起到了推波助澜的作用。

第二章 泰拳的拳法攻防技术

VS

- 刺拳攻防技术
- 直拳攻防技术
- 勾拳攻防技术
- 摆拳攻防技术





雄霸拳台的凶悍拳道

——泰国搏击术 (Muay Thai)

泰拳的拳法攻击技术与西洋拳击运动有异曲同工之处，也包含刺拳、直拳、摆拳、勾拳。但是由于拳击运动规则只允许其使用拳头进行搏斗，所以其拳法技术更加讲究一些，对拳法种类的规定也更加严格。然而，泰拳近似于自由搏击，主张随机应变，相对而言限制较少，故而其拳法的变化也就更加丰富些，诸如拳砸、掌击等动作，也均属于合理的招法。除上述几种拳法外，还有撑拳、捆拳、掩手、回手拳（翻背拳）等。而且，泰拳拳法攻击目标的范围比西洋拳击也要宽泛得多。

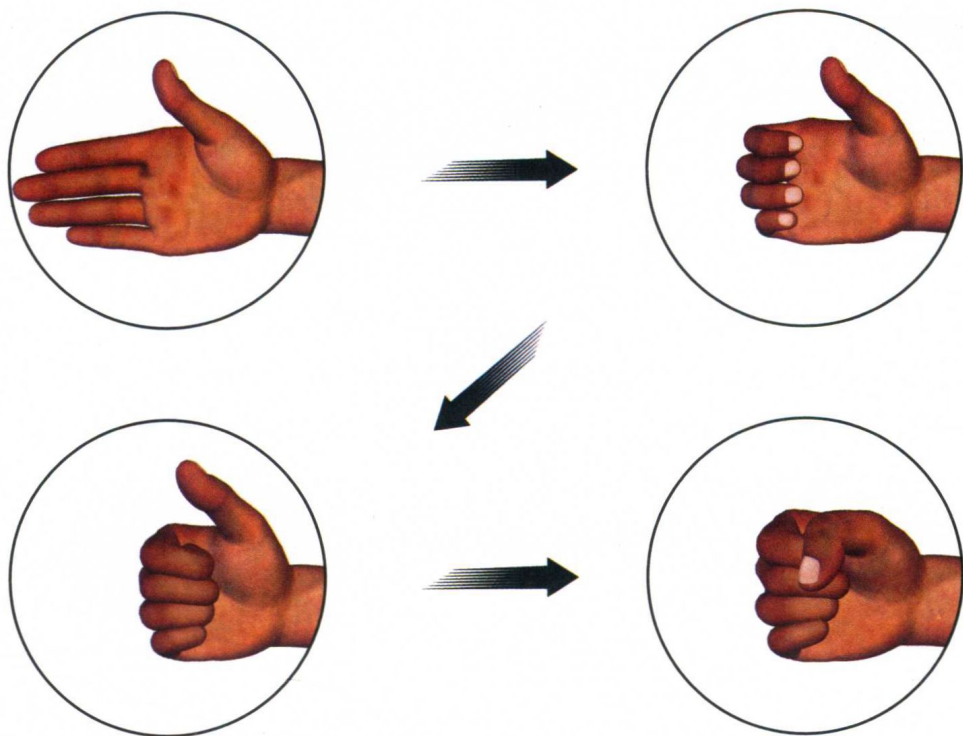
泰拳拳法的特点是出击精准、凶狠，凌厉莫测，极具威胁性。据有关体育科研部门测试，泰拳轻量级选手，一般出拳力量约为 130 公斤，重量级拳手甚至能够一拳击出 200 公斤的力量。这就是泰拳擂台上可以看到拳手一拳击倒对方大戏频频上演的主要原因。

初学泰拳者，若想出击有力，一拳建功，必须动作准确协调、发力科学顺畅，且需要掌握好进攻时机。要想正确地掌握和运用泰拳的各种拳法，首先应该学会正确的握拳方法以及出拳原则。

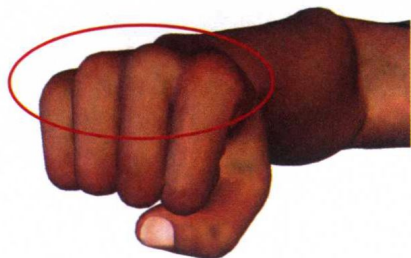
一记有效的拳击依赖于身体各部分的协调配合。正确的出拳动作是通过蹬地、拧腰、送肩、摆臂一系列动作连贯完成的。拳头击出的一瞬间，后脚脚跟转动、脚掌蹬地以增加拧腰转髋的力量，拧腰转髋的力量催动肩部的扭转，劲力随脚、腰、肩、臂逐一叠加推送，最终将整个身体的力量通过手臂传达至拳头。只有这样的击打，才能够充分释放拳头的爆发力和穿透力。

“如果单纯地靠手臂和拳头的力量与硬度来打拳，攻击力度会大打折扣的。”在泰国每一位有经验的拳师都会这样谆谆告诫你。

另外，每种拳法的作用是各不相同的，一名优秀的泰拳手，应该特别注重出拳的多变、步法的转换以及不同战术的制定。在熟练掌握各种拳法的基础上，快速多变地运用组合拳，配合敏捷的脚步，可以令对手防不胜防。



▲ 正确的握拳姿势是四指并拢握紧，拇指弯压于食指、中指上，拇指尖不可露出拳面，以拳面及拳锋为力点接触击打目标。未出拳时，拳头虚握，待击中目标的一刹那，再骤然转腕握紧，全力击打。



◀ 泰拳并没有明确指出该用拳头的什么位置来击打目标，但在打中目标那一刻，拳锋是接触对方身体时最具威力的部位，这是格斗界的共识。



刺拳攻防技术

刺拳也可以称之为前手直拳，或者叫短直拳，是一种拳头沿直线出击攻击目标的击打方法，它充分运用“两点间直线最短”这一原理去突然打击对手。其最明显的特点就是动作简单、直接迅速、出击突然、运动路线短，容易接触目标，并且易于发挥身体的力量。

由于刺拳通常是用位于前面的手臂快速打出，出拳时身体转动的角度很小，留给对手做出响应的的时间极短，往往对方还没来得及反应就已经被拳头打得鼻口蹿血。其突发性强的特点，令对手极难防范。

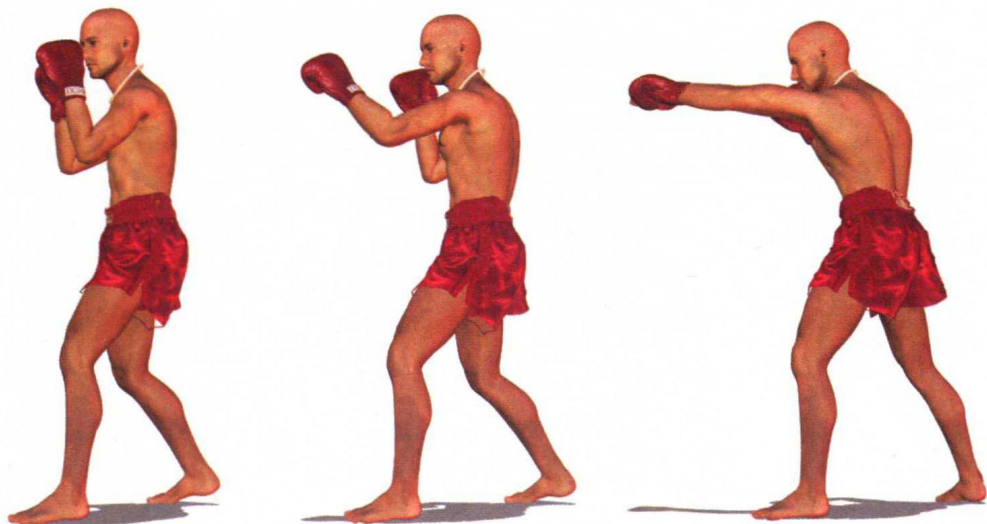
刺拳不仅是最快的拳法，同时还是打击最准确的拳法，由于它是在近距离内迅速向前直击的，所以命中率极高，准确而有效。

泰拳擂台上最常见的招法是前手刺拳虚晃试探，跟进以后手直拳、勾拳或者摆拳予以重击。刺拳往往是一连串组合拳法的开端，是以重拳击倒对手的开路先锋，是完成关键动作的向导，是争取胜利的基本动作，是控制战局、攻守兼宜的杀伤性基本战术武器。有经验的选手，在技术发挥好的时候，常用准确、连续不断的刺拳来袭扰对手，使其暴露更多的破绽，可以充分掌握进攻主动权，削减对手的斗志，以便为自己的进攻创造条件。在实施防守或者体力下降时，连续的刺拳又可以起到干扰对手的进攻、破坏对手的平衡、扰乱对手的视线和调整战术的作用。

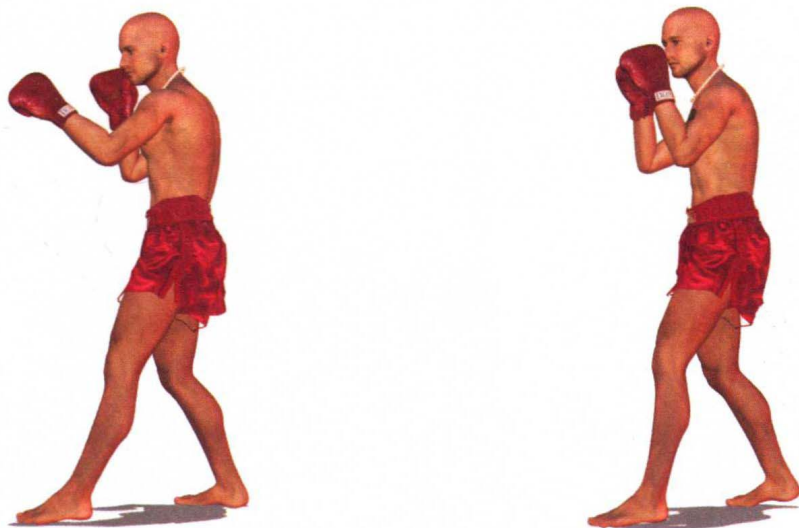
刺拳虽然不是最具威力的拳法，很难起到一锤定音的作用，但却是最重要、使用最频繁的拳法。在实战中，无论是进攻、防御，还是快速反击，都是一种具有战术作用与高度实用价值的拳法。无数案例证明，刺拳使用得当便可成为“一招鲜吃遍天”的无敌拳手。



刺拳基本动作



▲ 出拳时，右脚先快速用力蹬地，将身体重心向前推送，左脚顺势向前移动一小步。同时，左肩向前送出，左臂迅速向前伸直，左拳由放松半握状态，随着左臂前伸而略微内旋，使力量通过肩、臂、腕关节和拳峰沿一条直线水平击出。

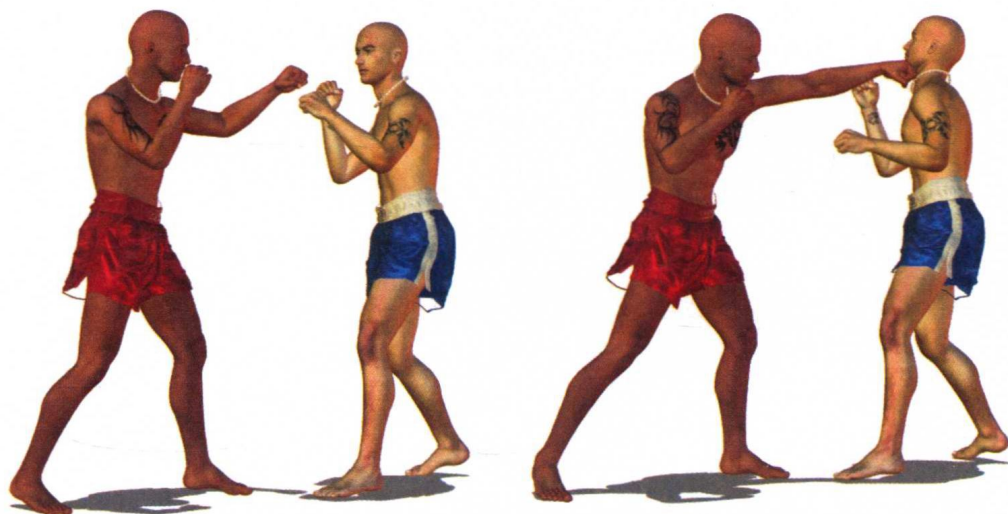


▲ 攻击动作结束后，左脚与左拳迅速回撤，身体重心后移，还原为预备姿势。

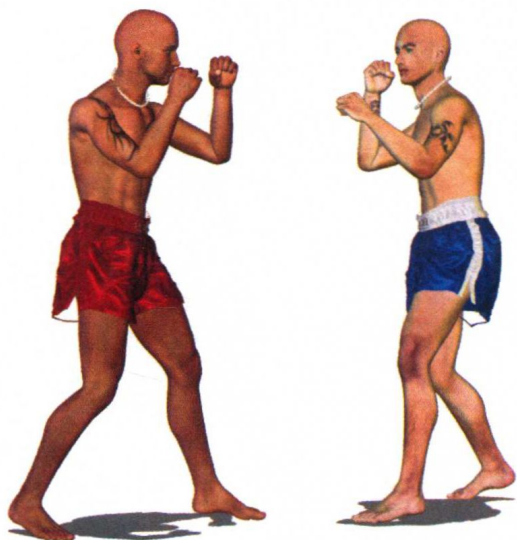


刺拳实战应用

击头袭扰



▲ 刺拳一般用于试探、袭扰和掌控节奏，主要打击目标是对手的眉弓、鼻子、下颌。实战中只有少数拳手有能力真正用刺拳给予对方造成创伤，大多数人是用它虚晃试探，然后再以后手重拳或者肘腿展开攻击。



◀ 要提醒注意的是，刺拳无论是否击中目标，都要快速回收，还原为防御状态。拳头回收不是靠手臂的力量回抽，而是通过腰的弹性撤回，如此可以减轻体能的消耗，为连续出击创造条件。