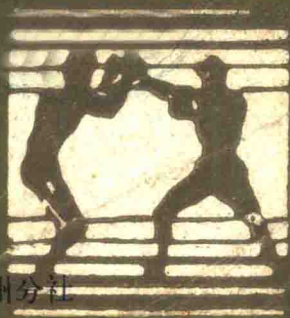


王 斌 编

拳击入门



科学普及出版社广州分社

王 斌 编

拳 击 入 门

科学普及出版社广州分社

拳击入门

王斌 编

科学普及出版社广州分社出版

(广州市应元路大华街兴平里三号)

广东省新华书店发行

广东惠东印刷厂印刷

*

开本787×1092毫米 32开本

印张: 3.625 字数: 82千字

1985年4月第1版

1985年4月第1次印刷

印数: 1—77,000册

统一书号: 7051·60362

定价: 0.55元

内 容 简 介

作为一本拳击入门书，本书作者结合我国的具体情况，介绍了各种基本拳击练习法和错误动作的纠正方法，还附有拳击运动的生理和力学知识。

本书的文字通俗、切合实际、图文并茂、易懂好学，是广大拳击爱好者自学拳击的一本好书。

前 言

拳击运动是奥运会和亚运会的正式比赛项目，在世界各国人民中有着广泛的群众基础。我国解放后也曾开展过拳击运动，一九八〇年以来，根据国家体委有关精神，已在我国部分地区、城市有计划地逐步开展这项运动。

为了普及拳击运动及提高拳击技术水平，并为拳击爱好者提供参考材料，作者编写了这本书。

作为一本普及书，本书力求做到文字通俗、切合实际、图文并茂、易懂好学，目的是使广大读者通过本书能自学拳击。本书也介绍了一些技术难度较高的动作供拳击运动员进行练习之用。书末还附有拳击运动生理和力学知识，这部分属初步探索，以具抛砖引玉，并在实践中不断充实、创新，使之日臻完善。

由于本人水平有限，加上时间仓促，内容上难免有不妥之处，加上拳击的名词术语目前还不统一，本书虽以人们常用的为主，但有的可能不够妥当，希望拳击界前辈和同志们提出宝贵的意见，以便再版时修改。

本书初稿承蒙部分拳击界人士及邓树勋、林建英副教授指导，在此致以诚挚的谢意。

王 斌

目 录

第一章 拳击基本站立姿势

拳击站立姿势…………… (1)

身体各部位要求…………… (2)

错误动作及纠正方法…………… (4)

第二章 拳击基本步法

拳击基本步法…………… (7)

拳击基本步法要点…………… (8)

第三章 左直拳击法

一、左直拳击头部…………… (11)

二、左直拳击头部练习方法…………… (12)

原地左直拳击头部的打击技术…………… (12)

右手防守技术…………… (17)

闪躲技术…………… (13)

还击技术(防反)…………… (21)

左直拳击头部实战…………… (23)

主要动作错误及纠正方法…………… (26)

防守和还击方法…………… (29)

三、左直拳击胃部…………… (37)

四、左直拳击胃部练习方法…………… (38)

原地左直拳击胃的打击技术…………… (38)

右肘阻挡技术和右手向下格挡技术…………… (39)

主要动作错误及纠正方法…………… (42)

防守和还击方法…………… (44)

第四章 右直拳击法

- 一、右直拳击头部…………… (46)
- 二、右直拳击头部练习方法…………… (47)
 - 右直拳击头部的打击动作…………… (47)
 - 右直拳击头部的常用防守技术…………… (48)
 - 左右直拳的拳组练习…………… (50)
 - 左右直拳的强化训练…………… (50)
 - 主要动作错误及纠正方法…………… (52)
 - 防守和还击方法…………… (55)
- 三、右直拳击胃部…………… (62)
- 四、右直拳击胃部练习方法…………… (63)
 - 主要动作错误及纠正方法…………… (63)
 - 防守和还击方法…………… (63)

第五章 左勾拳击法

- 一、左下平勾拳击胃部…………… (64)
- 二、左下平勾拳击胃部练习方法…………… (65)
 - 左下平勾拳击胃部的打击技术…………… (65)
 - 左下平勾拳击胃部的防守技术…………… (66)
 - 主要动作错误及纠正方法…………… (67)
- 三、左上勾拳击头部…………… (70)

第六章 右勾拳击法

- 一、右下平勾拳击胃部…………… (73)
 - 右下平勾拳击胃部练习方法…………… (74)
 - 主要动作错误及纠正方法…………… (74)
- 二、右上勾拳击头部…………… (75)

第七章 左侧勾拳

- 一、左侧勾拳击头部…………… (76)

二、左侧勾拳击头部的练习方法·····	(77)
左侧勾拳击头部的打击技术·····	(77)
左侧勾拳击头部的防守技术·····	(79)
主要动作错误及其纠正方法·····	(81)
三、左侧勾拳击肋·····	(81)
第八章 右侧勾拳	
一、右侧勾拳击头部·····	(83)
右侧勾拳击头部的打击动作·····	(83)
右侧勾拳击头部的练习方法·····	(84)
右侧勾拳击头部防守技术和还击方法··	(84)
二、右侧勾拳击肋·····	(84)
(附一)：左摆拳击头部·····	(85)
(附二)：右摆拳击头部·····	(85)
第九章 拳组配合	
一、左右直拳(击头、击胃)主要拳组·····	(87)
二、短拳基本拳组·····	(87)
左右直拳和短拳配合的基本拳组·····	(88)
左直拳和右短拳配合的拳组·····	(88)
左直拳和左短拳配合的拳组·····	(88)
综合拳组·····	(89)
第十章 提高肌肉放松能力的方法	
第十一章 生理和力学知识	
一、运动生理部分·····	(95)
二、运动力学部分·····	(98)
附：拳击比赛部分规则 ·····	(102)

第一章 拳击基本站立姿势

拳击站立姿势

1. 从立正开始，左脚向左侧开一步，同肩宽（或稍窄于肩）（图1）。

2. 左脚向前迈一小步，上步后的左脚跟约在原来的左脚尖前3~4指宽处，左脚尖内扣约 45° 左右，右脚尖点地，右脚跟翘起。在练习或比赛时，右脚尖对准对手。从右脚尖至左脚尖和左脚跟的距离应相等。左腿膝关节微屈，右腿关节自然弯屈(2a、b、c)。

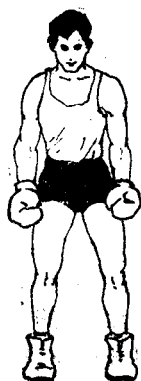


图1



图2a



图2b



图2c

3. 身体左侧拉直(指从左脚掌到左肩), 上体稍前倾, 从侧面看, 左肩向下垂直线落在左脚跟上, 身体重心在左脚上, 左脚要支持大部分体重(约占体重的70~80%)。肩轴线(指左肩到右肩的连线)的投影与左脚成直角, 并与直角坐标构成约45°左右的角度。这种身体斜对着对手的姿势, 有利于发挥攻防技术, 又可减少受击的面积, 有很大的优越性。

身体各部位要求

1. 躯干姿势: 自然地含胸收腹, 臀部略向内收。胸部外挺或过分内缩, 会引起胸腹肌、腰背肌等肌肉的紧张, 这对于学习和提高拳击技术, 或在比赛中受到对手的打击后, 都将产生不利的影晌, 只有躯干姿势较自然, 才能使肌肉放松。与武术“含胸拔背”等要求是一致的。

2. 两臂姿势: ①左臂弯屈举起, 大小臂的夹角要小于90°, 左上臂(大臂)与躯干左侧的夹角约成45°左右, 左臂的肩、拳、肘三点距离相等。左拳高度略低于左眼睛, 带拳套后, 视线从左拳套上面看出去以观察对手的动作。②右臂弯屈, 大小臂靠拢, 右上臂自然贴于右肋, 右肘离开上体约1~2个指距。为了使初学者克服左拳出击时右手无意识地下落后拉, 可要求右拳套的大拇指碰到下颌骨右侧处, 右肘碰到右肋, 右拳和右肘作了“固定”, 右臂与躯干也就相对地固定, 对初学者克服动作缺点很有帮助。

肩臂要“沉肩垂肘”, 这是为了放松肩、臂部的肌肉, 在击到对手的一瞬间, 可充分发挥肩臂的爆发力。垂肘, 可以使左右前臂(小臂)形成两道屏障, 起到保护两肋和上体的作用。平时练习时, 两肩要保持齐平, 并在意识上注意向下

“沉”，有利于克服耸肩紧张的毛病，两肘则注意向下“垂”，有利于克服两肘外分的缺点。

3. 头部姿势：拳击运动中，头部的姿势很重要。颈部肌肉要放松，稍低头，以保护好下颌部位，并减少头部受击的面积，还可以使背部肌肉放松，形成自然的含胸动作。开始低头时，眼睛观察对手可能感到不便，但逐渐适应后就会习惯。头部绝不能东摇西摆。嘴合拢，上下白齿咬住，鼻子呼吸。各种感情(喜怒哀乐等)都不要面部表现出来，在受到对手沉重打击后，脸上也不要暴露出来，使对手猜不透打击的效果究竟如何，如果脸上暴露出吃不消或痛苦的神情，只会增长对手的威势，使自己的处境更为不利。

4. 拳的姿势和握法：两拳拳峰都要向着对手的头，两手四指微屈，掌心相对，空握拳，这样手臂肌肉较为放松，在打击动作的最后一瞬间，拳头握紧，手臂的爆发力就能发挥得更大，并可直接作防守动作——拍击或阻挡。如两手紧握成拳，且不说手臂肌肉紧张度增加，在作防守动作时，必须伸出手指由拳变掌才行，与空握拳相比，动作就不够简练。两拳在身体垂直中线的两侧，左拳的高度和两拳前后的位置，正面形成了两道防线。

拳击，顾名思义是用拳进行打击。正确的握拳方法如下：

①摊开手掌，伸出大拇指，四指伸直并拢。②四指弯屈，指尖触及掌心并窝内紧握。③拇指横着紧贴并握紧于食指及中指的第二指骨上。如果忽视了大拇指握紧的动作，尽管打击技术比较正确，也容易发生拇指的第一掌骨前后两个关节(腕掌关节和掌指关节)受伤，打击时，尤其怕对手碰到伤痛的大拇指上，这就会影响打击力量的发挥。

拳击比赛中，只许拳套的前上部位(即拳峰)进行打击。

拳击时，手腕要直，手腕动作不正确，会造成手腕受伤。

说明：

(1) 在拳击比赛(或实战)中，大部分时间的身体重心应在前脚上，但有时身体重心也可落在两脚中间，在平时练习时要注意这一点。

(2) 拳击基本姿势站立时的两脚距离，可以根据学员不同的身材条件而作适当变动。但如两脚距离过大或过小，都会使动作的灵活性或打击力量等产生不利的影响。

(3) 反架子学员(右手、右脚在前面，左手、左脚在后面者)，练习时注意动作要对称。

错误动作及纠正方法

易犯的错误：

1. 两脚姿势形成“丁”字形(图3)；
2. 身体重心在后脚上(参看图3)；
3. 左脚尖向前，没有内扣；
4. 左右脚站在一条直线上；
5. 左腿挺直或弯屈过多(图4)；
6. 左臂弯屈(图5)；
7. 左肩对着对手(图6)；
8. 肩部肌肉紧张：一肩或双肩向上用力抬起(图7)；
9. 抬头挺胸，腰背肌紧张(图8)；
10. 肘关节向外张开(图9)；
11. 左右拳太低(在肩部以下，图10)；
12. 左右拳前后在一直线上(图11)；
13. 手腕不正直(图12)；



图3



图4

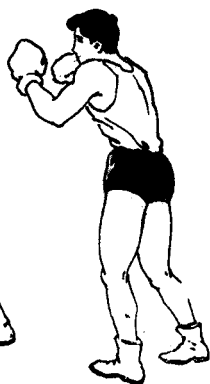


图5



图6



图7



图8



图9



图10



图11

14. 练习时憋气。

纠正方法：

可根据技术要领反复练习，注意提高动作的质量。习拳者相互纠正。个别练习时亦可对着镜子进行练习。



图12

第二章 拳击基本步法

拳击基本步法

1.前滑步：当向前移进时，右脚前掌用力蹬地，左脚先向前滑进一步，要整个左脚掌擦地滑进，随之身体重心平稳前移，一般不超过一个脚掌为宜。左脚刚滑停，右脚便迅速跟上，右前掌也是擦地滑进，滑进距离和左脚上步距离相同，右脚滑进时，身体重心已在左脚上(图13a、b、c)。

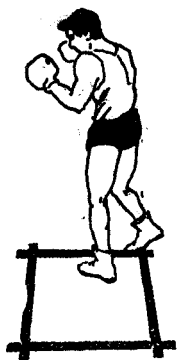


图13a

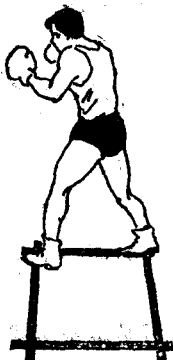


图13b

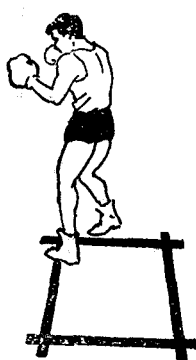


图13c

2.后滑步：当向后移动时，左脚用力蹬地，右脚先向后滑一步，左脚跟着迅速向后滑一步，身体重心仍在左脚上。其余均同前滑步(参看图13)。

3.向左横滑步：当向左移动时，右脚前掌内侧用力蹬地，

左脚刚向左滑停，右脚便迅速跟上，身体重心已在左脚上，其余均同前滑步（图14a、b、c）。



图14a



图14b



图14c

4. 向右横滑步：当向右移动时，左脚掌内侧用力蹬地，右脚前掌刚向右滑停，左脚便迅速跟上，身体重心在左脚上，其余均同前滑步（参看图14）。

拳击基本步法要点

1. 拳击基本步法站立后，两手自然下垂体侧。先逐一学习四种基本步法，较熟练后，前滑步和后滑步相结合练习，向左横滑步和向右横滑步相结合练习，练习场地大，滑步的距离可长些，如果场地较小，人数又较多，可以进二、三步，退二、三步。初练步法时，眼睛会不自觉地看着步子移动，这时，可作自我检查以下几个方面：（1）移动时，两脚是否

先后擦地滑动？身体重心是否平稳？（2）移动后，两脚位置是否保持原来姿势？两脚有没有并在一条直线上？左脚是否内扣？身体重心是否在左脚上？

2. 开始练习拳击基本站立姿势的滑步时，还可以允许看脚移动，但练习一段时间后，就应要求一定要眼看前方，并根据教练的手势或口令迅速变换方向。其它练习方法如下：

（1）进退练习。两人一组，面对面以拳击基本姿势站立，相距2~3米，进行前后滑步练习：甲进，乙就退；甲退，乙就进，3~5分钟后，二人对调练习。

（2）镜面练习（图15）。以上面的方式进行滑步练习：甲进（退），乙跟着进（退）；甲向左（右）横滑步，乙跟着向右（左）横滑步。甲的动作不要太快，乙根据甲的动作迅速作出反应。练习3~5分钟，二人对调练习。练习时不要超过活动范围。

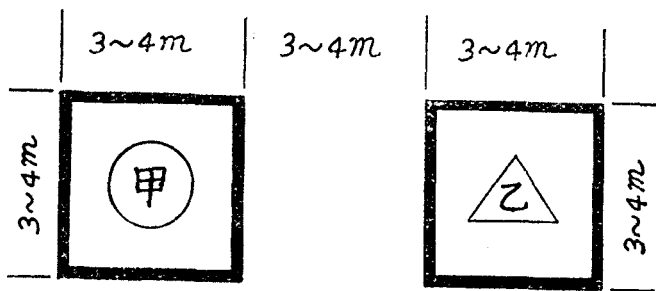


图15

（3）跺脚练习。两人一组，面对面相距一步，以拳击基本姿势站立，听到教练“开始”的口令后，在滑动中用左脚