

乾坤 泰迪 编著

泰拳杀练

36

北京体育大学出版社

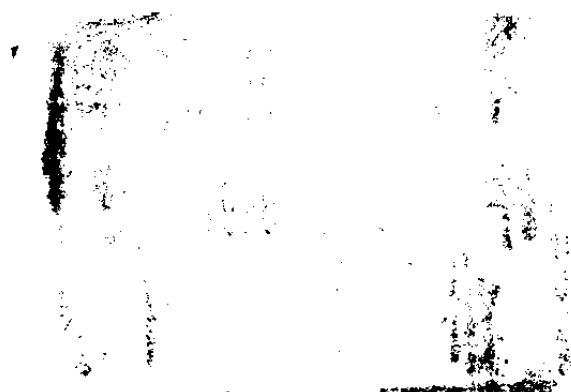
G853.36 395299

7

泰拳搏杀与训练

乾坤红辉 编著
泰迪占良

1903/09



北京体育大学出版社



北体大 B00073742

策划编辑:一 肖 责任编辑:张义霄
审稿编辑:鲁 牧 责任校对:姜春华
绘 图:刘凌燕 责任印制:长 立 张玉萍

图书在版编目(CIP)数据

泰拳搏杀与训练/乾坤等编著. —北京:北京体育大学出版社,1997.4

ISBN 7—81051—070—3

I. 泰… II. 乾… III. 拳击-泰国 IV. G886.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字(97)第 07836 号

泰拳搏杀与训练

乾 坤 等编著

北京体育大学出版社出版发行
(北京西郊圆明园东路 邮编:100084)

新华书店总店北京发行所经销
北京顺义小店印刷厂印刷

开本:787×1092 毫米 1/32
1997 年 6 月第 1 版

印张:7.125
1997 年 6 月第 1 次印刷

定价:9.50 元
印数:6000 册

ISBN 7—81051—070—3/G·59

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

前 言

泰拳,号称八条腿运动,打遍世界 500 年无敌手。泰拳简练高效的动作,密集攻防的技术,艰苦卓绝的训练,勇往直前甚至视死如归的战斗精神,使泰拳师树立了制敌必胜的“搏击机器”形象。泰拳除其他素质的高度凝聚外,更是膝、肘、拳、脚精密的合成攻防术。世界各国的格斗好手曾多次联合征泰,每次皆以全军败阵而告终。泰拳手曾数次远征世界各功夫强国,所遇到诸如空手道、跆拳道、拳击、柔道、摔跤等自由搏击的一流高手和冠军,无不一一击溃,轻者长时间昏迷不醒,重者断魂伤命。因此,引起了各国自由搏击拳技家的高度重视,纷纷前往泰国进行考察,着力研究泰拳练功实战的奥妙。本书介绍的泰拳训练、实战法,是根据录像和众多资料整理,并得到国内泰拳、搏击名家的帮助,得以完成。

本书介绍的全部是泰拳职业拳师的强化训练方法。在编写本书时,我们为了便于泰拳爱好者自学,试图把其训练方法与实战技法介绍得细致入微,还设计了训练计划示例,给予习者以启迪。习者如果以此练习,相信你也能练成无坚不摧的“钢拳铁脚”,使你迅速从弱到强,步入泰国拳武技的殿堂。

乾 坤、红 辉、泰 迪、占 良

1995 年 12 月

目 录

第一章 泰拳介绍	(1)
第一节 泰拳 500 年搏坛无敌.....	(1)
第二节 泰拳的起源及演变.....	(4)
第三节 泰拳的比赛方式与特色.....	(6)
第四节 泰拳的技术特点.....	(7)
第二章 泰拳的训练	(11)
第一节 基本技术训练	(12)
一、姿 势.....	(12)
二、步 法.....	(14)
三、头 撞.....	(16)
四、拳 法.....	(17)
五、肘 法.....	(29)
六、腿 法.....	(37)
七、膝 法.....	(87)
八、身 法	(101)
第二节 技能训练.....	(104)
一、技能训练的难点	(104)
二、技能训练的要求	(105)
三、技能训练的方法	(106)

第三节 身体素质训练.....	(111)
一、力量训练	(111)
二、耐力训练	(113)
三、灵敏训练	(115)
四、柔韧性训练	(116)
五、抗击力与硬度训练	(118)
第四节 速度训练.....	(120)
第五节 精神气势训练.....	(123)
第六节 机智训练.....	(126)
一、学习搏击理论	(126)
二、战术训练	(127)
第七节 泰拳训练要求.....	(128)
第八节 科学安排训练.....	(130)
一、训练计划的制定	(130)
二、科学安排训练内容及消除疲劳	(133)
第三章 泰拳摔法	(136)
第四章 泰拳防守术	(141)
第五章 泰拳的实战	(151)
第一节 泰拳的战略战术.....	(151)
第二节 对不同对手采取的战术.....	(158)
第三节 佯 攻.....	(160)
第四节 反 攻.....	(180)
第五节 实战跃击法.....	(192)
第六节 立体进攻术.....	(201)

第一章 泰拳介绍



第一节 泰拳 500 年搏坛无敌

泰拳是泰国拳的简称,它是一项闻名于世的徒手搏击技艺,号称“八条腿运动”。世界公认,打遍世界 500 年无敌手。泰拳精简实用,朴实无华。其艰苦卓绝的训练,视死如归的战斗精神,使得泰拳师树立了制敌必胜的铁人形象。

近几十年来,世界各国的搏击高手多次联合征泰,每次皆以全军败阵而告终。日本的武士道精神和大和魂促使日本武士多次征泰,皆以负告终。1958 年,日本极真会空手道创始人大卫,为了向世界证明本派空手道无敌于天下,赴泰比武,结果被泰拳师至简、至猛的脚法打得大败。其他 8 名空手道黑带六段以上的高手,在同泰拳师的搏击中,均无法适应泰拳师腿肘的狂轰滥炸,被打得疲于奔命,全军败阵。身处泰国的中华武师,以及香港武术界人士,赴泰与泰拳手比赛,结果除一人战和外,全部惨败。1973 年,由香港功夫高手、西方拳击家、日本的空手道高手联合征泰,亦被一一打败。1980 年 9 月在曼

谷拳赛中,被誉为日本新格斗式拳王的田畑,竟被泰国拳师大卫用摧毁性的右高踢踢断手臂。田畑过去曾两次尝过征泰惨败的苦果,他投入了长时间的心血和精力,走过了卧薪尝胆之路,再次赴泰“寻仇”,欲在泰国捡回久已失落的尊严和信心,没想到这次失败更加惨重。星光四射的全日本空手道冠军泽村忠,则在泰拳手的肘、膝、拳、脚精密的合成猛击下,当场吐血,回日本后竟卧床数月不起。另一名空手道七段高手、新格斗式拳王冈田,在第二回合即被泰拳手曼斯乌安一个“拉颈打膝”正击面部,顿时头面开花,鲜血四溅,瘫倒在地,不省人事。其他日本高手如泽村、斋藤等人也被泰拳手打伤而败北。日本领队黑崎健董事长深感遗憾,他在《不死之力,不死之心》一书中写道:“空手道的踢技,在与无腿击之拳术交战场合,尚见功效。唯与经 500 年不断用腿的泰拳脚踢相比,其实效性顿见低劣。”

泰拳师不但在其国内组织擂台赛,而且还经常组织好手远征世界,他们都所向披靡,横扫世界擂台。1977 年,美国搏击之王车尼与泰国拳师纳隆诺的洛杉矶之战,是美国拳坛有史以来最激烈、最刺激的竞技场面,犹如两虎相遇,一决雌雄。但这场比赛在规则上限制了泰拳手,如搂抱性膝法、肘法、踢击膝部和裆部皆为犯规。所以,在比赛时泰拳手似“毒蛇缠身”的肘顶膝撞不能得以发挥。在表演赛上,美国搏击高手哈特在第一回合,用震荡性的左钩拳两次打倒了泰拳手塞万纳隆。然而塞万纳隆显示出了惊人的武士精神,他每次都在几秒钟内站起来,头向左右摇晃几下,之后又猛攻上去,象什么事情都没有发生过一样。结果,赛至第 5 回合时,哈特再也无法用力抬起被击得发烫、发软的胳膊。而就在此时,一记摆踢正

好击中哈特的头部,将其打翻在地,塞万纳隆夺得了胜利。正式比赛打得更为壮观,场面惊险,扣人心弦。后因看台上乱作一团,为避免骚乱宣布“终止比赛”。美国选手车尼事后说:“我想泰拳简直是‘战斗机’的别名。这对美国是多么大的新闻。我被追杀得如同街巷逃亡者,他连续不断地施展脚踢、头撞,这是我平生在竞技场上第一次遇到的打法。我的腿也是第一次被打成这样,因为我根本不知道如何去阻止泰拳的腿法攻击。我以前从未经受过类似的重创,连体重也一下子丢掉两磅。”1983年2月,被誉为“喷射机”的美国武术巨星宾尼,与泰拳师“脚王”亚披勒相遇,仅在第2个回合里,便被亚披勒以强劲的高踢踢断右手臂。1985年,泰拳师“通天膝”狄西利应邀赴美国“赌城”拉斯维加斯比赛,美方拳师竟吓得不敢出场迎战,结果他只能与同去的徒弟“小超人”麦莫碧登台表演。1988年7月,泰国队出战洛杉矶,结果夺取了5场比赛中的4场胜利,美国队只有彼得战胜了他的对手。

由于泰拳王曾无数次击败东洋和西洋的搏击高手,因而在世界自由搏击擂台上称雄,引起了各国自由搏击家的高度重视,纷纷前往泰国进行考察,着力研究泰拳的练功、搏击奥妙。

第二节 泰拳的起源及演变

泰拳起源于泰国,据历史文献记载,它已有逾千年的历史。为了生存和竞争,而逐渐形成。北方纪年史早期的典籍就有泰族人民习武的记载:大成王朝鼎盛时期(1350 年左右),拳斗之风已遍及全国。在缅甸与暹罗的一次战争中,暹罗的一位叫卡依冬的勇士与几十名缅甸士兵相遇,勇士运用暹罗拳与之搏斗,击伤所有对手,安然回国,得到国王的嘉奖。鉴于卡依冬高超的搏击技艺,国王决定让他训练士兵,他就是泰拳的开山祖师。(泰国古称暹罗国,泰拳古称暹罗拳)

古泰拳非常注重发挥人体的各项体能,凡是能摧残对方的一切手段皆能运用,对手全身皆为击打目标。因而,泰拳攻击动作技法五花八门,应有尽有,踢、打、摔、拿、顶、撞、咬、抓、挖眼、锁脖……,动作极其残酷。有些拳手还认为攻击力不大,甚至在手指上装上铁钉、铜套、尖刀,所以在比赛中双方打得血肉横飞,互有伤残,使人惨不忍睹,有时胜者也很难走出拳台。

由于初期的古泰拳过分残酷和野蛮,百年来泰拳师们不断对泰拳进行改进,直至本世纪 30 年代,泰拳比赛部分采纳了英国伦敦拳场拳击的规则,使泰拳擂台赛比过去文明多了。1970 年 8 月,泰国拳击议会成立,重新制订了擂台比赛的规则。规定泰拳比赛中凡击中、踢中或膝肘撞中对方,或以任何行动削弱对方能力,而不犯规者,均可得分。每个回合一方获得 5 分即作胜论。凡被击倒、跪倒或虽挺立但不能继续比赛者,作败论。禁击下阴,不许插对方眼睛,不许用擒拿动作。此

外,任何动作都可使用,任何部位均可攻击。这些条件,无形中促使了泰拳手的进攻欲望,使之招招凶狠有力。

根据拳手体重划分级别进行比赛的方法,始于 19 世纪的英国。泰拳按体重共分 13 个级别:

级 别 名 称	体 重
次蝇量级	108 磅(50.80 公斤)
蝇量级	112 磅(52.16 公斤)
雏量级	118 磅(55.34 公斤)
次羽量级	122 磅(57.15 公斤)
羽量级	126 磅(58.97 公斤)
次轻量级	130 磅(61.23 公斤)
轻量级	135 磅(63.50 公斤)
轻沉量级	141 磅(63.96 公斤)
沉量级	147 磅(69.85 公斤)
轻中量级	154 磅(72.57 公斤)
中量级	160 磅(76.20 公斤)
轻重量级	175 磅(86.00 公斤)
重量级	175 磅(86 公斤以上)

泰拳比赛规定,参加比赛的选手应在比赛当天指定的时间,由赛场负责人见证,在赛场测量体重。之后,由指定医生检验身体。

参加非夺标赛,如果拳王的体重超过参加比赛的规定,拳手可在两小时之内设法减重。如果做不到,经比赛双方协商,可取消比赛或另外换人比赛。

尽管规则几次改进,但是现在的泰拳规则与其他国家的

自由搏击、跆拳道、散打、空手道、拳击等相比,仍显得凶狠,所以泰拳一直被人们视为是一项残忍的竞技运动。

第三节 泰拳的比赛方式与特色

泰拳赛的擂台是面积约为 8 平方米,高 1 米的木制方台,台四角有 4 根立柱,柱上系 3 根围绳组成围墙,台面上铺着薄地毯。赛台上有一名主裁判,台下有两名裁判及计时员和医生。

泰国素有佛国之称,泰国人民崇信佛教。在泰拳的演变和发展过程中,受古老习俗和宗教的影响很深。赛前,要进行祈祷、表演仪式和“热身赛”,先跪地膜拜祈求神灵护佑。等钟声一响,拳王向自己出生地膜拜,向祖先、父母致敬,感激师长的教导和培养,并祈求护佑。接着,台下乐队奏起传统的音乐,乐器由一支芦笛、一双铜钹、两个鼓组成。拳手们随着节奏跳奇特的温文尔雅的拳技舞姿,行拜师仪式。接着,拳手庄严地步入赛场,随着乐队的节拍踩着奇特的舞步,他们时而跳跃翻滚,时而俯身以头击绳,时而跪下双臂做游泳或飞翔状。然后,跳起身怒目圆睁,神态愤怒,表示驱逐一切妖魔鬼怪,展示所向披靡的英雄气概。最后,他们从各自的队中组合两人进行“热身赛”温习拳脚。这种礼仪有宗教迷信的色彩,但更有定神、热身、示威、助兴的实际作用。

开始比赛时,拳师们解下系在头上的神带,带上一副重 6 盎司(186.6 克)的拳套,脱下外衣,只穿一条肥大的短裤,臂上束着一条带子(为了避邪),在下阴处戴上护罩。脚和手腕上缠着长 66.66 厘米、宽 3.33 厘米的绷带。比赛钟声和传统音

乐同时响起,裁判高喊“1、2、3”之后,比赛正式开始。

第四节 泰拳的技术特点

在世界搏坛中,泰拳素以朴实无华,但攻防力极强而著称。其基本技法主要由拳招、腿技、膝撞、肘击、摔打 5 个部分组成。

一、拳 法

泰拳的拳法素以粗犷泼辣,刚劲洒脱著称,它既不象拳击拳法那样细腻,也不象某些中国拳术招法那样繁复。它简练、实用、有效。泰拳的拳招有刺拳、直拳、钩拳、摆拳、掩手、捆拳、反击拳、后摆拳。

拳招的作用主要是为腿技、肘击、膝撞打通道路并掩护自己。在泰拳史上,擅用拳招制敌的高手很多,“狻子拳”佬通、“死神星”颂狄、“左神拳”颂蓬,都曾以刚猛多变的拳招称雄于 50~60 年代泰国拳坛。颂蓬的拿手好戏是令人心胆俱裂的左直拳,其具有高击倒率的爆发力,令众多拳迷如痴如迷。据拳史记载,1946 年他与菲律宾拳王斯马比赛,仅用 26 秒即用左直拳将斯马击倒。

二、腿 法

泰拳的腿击闻名于世。几乎所有的拳手都擅用腿击。其腿法特点是快速简练,狠辣刁钻,灵活异常,刚劲凶猛。

泰拳的腿法大体上可分为两大类,一是蹬,另一是踢。蹬是直线形出腿的招法,踢是抛物线形出腿击敌的招法。其主要

技法有横扫踢、蹬踢、前踢、下打踢、反踢。泰拳史上不少名师都以脚上硬功而著称,如全泰第二名师“穿心脚”吸旷玛、“脚王”亚披勒。从泰腿法运用于近代拳斗界之后至今,将其发扬光大,烂熟于身的恐怕当属大红大紫 20 余年的“脚王”亚披勒。乔汪、阿伦、黎威、颂猜、洛杰、狄立、蒙沙旺、纳隆等泰国搏坛名将或轻或重地尝到过其脚击的滋味而败阵。特别是与亚披勒“左神拳”颂蓬一战,不到 3 个回合即抓住战机,挥腿如闪电将“左神拳”臂部踢折,成为泰拳史上的经典之作,给拳迷留下了深刻的印象。

三、膝击法

泰拳另一种技击招法是膝击法,其实用价值可和踢技相争高低。近年来,泰拳师在国际性比赛中屡次获胜,发挥膝撞的威力和优势是主要原因之一。许多外国拳师形容泰国拳师的膝撞是“毒蛇缠身”。从欧洲拳手与泰国拳手的拳斗比赛中可以看出。一旦与泰拳手贴身近战,便是失败的开始,几记膝撞便立刻败倒无疑。即使双手阻挡,手也会被“铁膝”碰得发烧、发麻而无力,或者胸部、头部受到高强度的震荡而败阵。美国著名世界自由搏击冠军绰号“喷射机”的宾尼,在自传《格斗技起缘》一书中曾写到他败在泰拳师巴育膝下的情景:“泰拳师的拳脚组合与技术全面,确与我数月前对战的日本踢拳师的踢拳不能相提并论。特别是膝撞攻击技巧,真是天下绝技。我受其打击,苦于招架,直至比赛结束,仿佛才从梦中醒来,结果失败。这是我从事职业格斗比赛以来首次败北,也是我受到打击最严重的一次。……败因所在,是难以对付对手的膝攻。”泰拳史上曾出现许多以膝击出名的拳师。其中有“膝虎”乃汪、

“缺膝师王”汝眉、“油浆弹膝”陌喃、“通天膝”狄西利等。

泰拳膝法的运用和变化很多,最基本的膝招有冲膝、侧膝、穿膝、扎膝、飞膝等。贴身近战时用膝撞击对手的胸腹肋极为有效,是泰拳致命的杀手锏。

四、肘击法

泰拳肘击几乎与膝击一样重要。肘击攻防兼备,攻则快捷简练,狠辣刁钻,灵活异常。攻击的部位主要是太阳穴、眉角、额头、鼻骨、咽喉、下颌、耳后、胸肋、后心;守则上下呼应,左右兼顾,封挡皆宜。可封拳、架踢、挡膝。在实战中常用的肘法有横肘、追肘、逼肘、砸肘、挑肘、反肘、双肘等。1970年黎威和泰拳王天将狄立比赛,黎威接近对手挥肘猛击,将对手鼻子砸得鲜血迸流。可见肘运用得恰当,威力是很惊人的。

五、摔 法

泰拳的摔法是一种高级综合性打法,一般用于防守反击。如托脚摔、搂腿摔、绊扫腿摔等。大量泰拳高手擂台搏击的战例表明,如能成功地运用摔技,将会在搏击中起到举足轻重的作用,有时甚至决定一场搏击的输赢,尤其在高手之间的拳斗中,摔法的运用更是屡见不鲜。

综上所述,泰拳在搏击中拳、腿、肘、膝、摔,招招都是凶猛的杀招。这种暴见骤雨式的立体式打法常令对手手足无措,疲于奔命,最后导致失败。

由于泰拳独具魅力,现在泰拳影响已经遍及世界各地。我国武术界也于1985年4月邀请泰拳高手到上海表演。1987年10月,泰拳师曾在北京体育馆举行了泰拳搏击表演赛,并

与我国武警搏击队进行了交流切磋。中央电视台也曾播过中国“象船杯”泰拳表演赛的电视节目,使我国武术爱好者大开眼界。对推动我国散打运动的发展起到了积极作用。现在我国学习泰拳的人越来越多,泰拳逐渐在中华大地上开花结果。

第二章 泰拳的训练

泰拳如此之神，其训练、搏击有何妙法秘传呢？经过世界各国搏击专家深入、仔细地观察和研究，终于弄清了泰拳的练功奥妙。

泰拳在其演变和发展过程中，经历代拳师的不断实践和总结，已形成一套内容丰富、方法科学、独具特色的训练体系。经过训练的拳手，身体各个部位不仅能得到全面发展，而且能适应各种场合的实战需要。它要求经过训练的拳手要有强健的体魄，坚韧的意志，灵活的身手，敏捷的反应。

泰拳训练的基本任务是充分地挖掘习者的搏击潜力，最大限度地提高习者对敌实战能力，达到对敌时自由发挥，简练直接地击败敌人。其训练的最大特点是着眼于实战，目的是培养实战本能。其训练内容包括技术训练、身体素质训练、战术训练、心理训练、智力训练，也就是拳艺、体魄、速度、机智的训练。