

世界经典搏击术自修丛书

击术自修丛书

图解泰拳新教程

泰拳新教程

梁厚红 孙以强 主编 海南国际新闻出版中心

海南国际新闻出版中心



4853.36

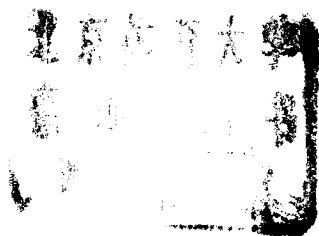
394495

6

世界经典搏击术自修丛书

图解泰拳新教程

宾彦红 孙以煜 主编



海南国际新闻出版中心

琼新登字 05 号

封面设计：黄静安

世界经典搏击术自修丛书
图解泰拳新教程

宾彦红 孙以煜 主编

责任编辑：刘 奕 肖 昶

*

海南国际新闻出版中心出版发行
(海口市南航路侨企大厦 B 座 6 楼)
各地新华书店经销 文字六〇三厂印刷

*

开本：787×1092 毫米 1/32 插页：4 印张：13.25 字数：286 千字

1996 年 11 月第 1 版第 1 次印刷

ISBN7-80609-322-2/G·291

全套六册定价：98.00 元 本册定价：21.00 元

如有印、装质量问题，请与长沙经营部联系调换。

(长沙市中山西路三贵街 14 号 邮编：410005)

72103/110

序 言

中华武术是中华民族传统文化的重要组成部分。在漫长的历史发展过程中，形成了众多的武术门派与完整的技击理论体系。少林与武当为中华武术的两大发祥之地，其影响之大，甚至遍及世界上其他国家和地区的武术拳种。众多的门派无论其变化腾挪怎样复杂与巧妙，都可归宗于这两大派中的一类。

传统的中国武术在其哲理与道德方面，无疑受到佛家与道家悲天悯人与修身养性思想的深刻影响。加之一代又一代的拳派宗师的保守、妄自尊大及门户之见，使得武术的发展愈到后来便愈失却其技击价值方面的探索与发掘，而成为当今比较流行的偏重于强身健体的花架子功夫，就如同国家所提倡的群众性广播体操差不多。也许我们无法否认有得到师傅秘传的技击高手在民间广为存在。但这样的高手即便有，也为数不多，并且，由于严守轻易不显露功夫的信条，使其如同大自然中的某种未知的神秘力量或宗教信仰一样，变得深不可测，几乎失去了存在的意义。

随着我国改革开放在各个领域的不断深入与扩大，中国传统文化在与世界其他文化的交流、融汇与碰撞过程中，正在发生着与当今世界发展的历史潮流相适应的深刻变化。我国广大的武术爱好者，在继承与发扬传统武术的同时，在与世界武

术界的交往中受到启发,开始反省传统武术逐渐失却的技击技术的过程,同时试图恢复传统功夫既能健身又可用于实战防身的本来面目,并希望有所发扬光大。

鉴于广大武术爱好者这种日益强烈的愿望与要求,我们根据自己多年学习与实践的心得及体会,甄选出在当今世界武林上受到广为肯定的、具有较大实战价值的六种搏击术,整理编写成这套《世界著名搏击术自修读本》,予以出版,希望为广大武林朋友做一点奉献性的工作。

中国传统武术的改革先行者,当首推世界著名功夫表演家李小龙。他在中国传统武术的基础上,吸收国外其他搏击术的长处,对传统武术中华而不实的花架子及装模作样的功夫进行了彻底的否定与扬弃,创立了著名的截拳道技击术。截拳道的特点是攻守兼备,在攻击敌人的同时,特别注重自身的防守。其技击动作基本上是中、近距离的攻防技术。直线攻击,中路突破,较少使用大弧度的长距离攻击招式,属于一种速度型、技巧型打法。号称“打遍天下五百年无敌手”的泰国拳,其实战价值备受世界武林人士的推崇。泰拳是一种力量型的技击术,大开大合的侧面弧线型攻击招式多且具有很大的杀伤力。泰拳手注重进攻,其拳坛名言为:“最好的防守是进攻。”足以让日本武术界引为自豪的搏击术——空手道,在当今世界上获得了最为广泛的普及。空手道自我国唐代时引入日本,其前身为少林派拳术中的“空手伏虎拳”。在搏击方面,经日本武士上千年的继承与发展,已达炉火纯青的境界。空手道强调人格力量与技术的完美融汇,当二者的结合达到一定的境界,将使个人的力量与技术得到超水平的发挥。发源于朝鲜半岛的跆拳道,其搏击特点是善于腿招的长距离攻击,双方对阵时,

看似站在安全距离之外,但眨眼间对手便跃近挥腿,招式变化莫测,令人眼花缭乱,防不胜防。西方拳击术使拳招的攻防技术与潜力得到了淋漓尽致的发挥,实为学习自由搏击功夫的基础技术。据 1995-1996 年世界自由搏击比赛的最新动态,各地搏击高手在对抗中大量应用摔跌招式,冠军获得者更是摔法运用好手。尤其重视运用一招击(撞)倒的简练实用的摔打法,强调进攻中既破坏对手的平衡又予以大力杀伤的双重效果,令对手根本无法反击。鉴于搏击术的这种发展趋势,我们特别将柔术与柔道技术介绍给广大读者。以期引起大家的注意与重视。

我们热忱地欢迎广大武术爱好者不吝赐教,并愿与朋友们共同探讨与追求健身与防身技术全面发展的真正的中国武术。幸何如之。

是为序。

作者

1996 年 10 月

目 录

第一单元 泰拳概述	(1)
第一节 泰拳的威力得到世界公认	(1)
第二节 泰拳的特点	(2)
第三节 泰拳的历史与文化背景	(12)
第四节 神道与宗教对泰拳的影响	(18)
第五节 古泰拳的基本拳法与招式	(22)
第二单元 泰拳的基础知识与训练方法	(28)
第一节 泰拳的基本要素	(28)
第二节 必备知识	(32)
第三节 泰拳的戒备式与步法	(36)
第四节 泰拳的古今训练方法	(51)
第三单元 拳法	(69)
第一节 直拳	(72)
第二节 钩拳	(93)
第三节 摆拳	(104)
第四节 其他拳法	(113)
第五节 连击拳法	(127)
第六节 拳法对腿法的反击	(133)
第七节 拳法的训练	(136)
第四单元 腿法	(150)
第一节 横扫踢	(155)

第二节	蹬踢	(175)
第三节	其他腿法	(187)
第四节	腿法的训练	(193)
第五节	连击腿法	(219)
第五单元	肘法	(223)
第一节	横击肘	(227)
第二节	直击肘	(231)
第三节	反冲肘	(235)
第四节	后击肘	(239)
第五节	下击肘	(241)
第六节	双击肘	(243)
第七节	连击肘法	(244)
第八节	肘法的防守反击招式	(255)
第六单元	膝击	(259)
第一节	冲膝	(262)
第二节	弯膝	(272)
第三节	穿膝	(274)
第四节	扎膝	(275)
第五节	飞膝	(276)
第六节	膝法的训练	(279)
第七单元	摔法	(295)
第一节	近身缠制技术	(297)
第二节	摔技	(303)
第八单元	泰拳实战中的计谋	(319)
第一节	良好的自制能力	(321)
第二节	体能的保存	(324)

第三节	攻防中善于用计·····	(325)
第四节	纯熟全面的技术·····	(329)
第五节	善于应付各种类型的对手·····	(337)
第六节	比赛中导致失败的因素·····	(340)
第九单元	泰拳的战术·····	(344)
第一节	进攻战术·····	(348)
第二节	防守战术·····	(356)
第三节	反击战术·····	(368)
第十单元	实战连击招法·····	(382)
第一节	连环拳招·····	(382)
第二节	连环腿招·····	(391)
第三节	连环肘招·····	(398)
第四节	连环膝招·····	(405)

第一单元

泰拳概述

第一节 泰拳的威力得到世界公认

泰拳素以“八条腿的技击术”而著称于世界武林。所谓“八条腿”是形容泰拳的攻击手法多且凶狠实用。双拳、双肘、双膝、双脚，共八个用来进攻与防守的部位，从左右两个方面，上、中、下三路及近、中、远距离上，全面、很好地解决了进攻与防守的问题。无论是在擂台上进行有规则的比赛，或是实战中的生死搏斗，泰拳都比别派的技击术更为实用和有效。

世界武坛上许多技击高手，特别是西方的自由搏击高手，对泰拳有很深的成见与歧视。他们不相信这种来自于一个弱小民族与国家的武术居然能打遍世界五百年无敌手。仗着自己身高马大的优势，气壮如牛地向泰拳手挑战。乍见擂台上对峙的情形，谁都会为矮小瘦弱的泰国拳手捏一把汗。他（们）是那樣的谨小慎微，显得有些迟缓和麻木。而别派的高手却龙腾虎跃，挥拳踢腿，博得一阵阵喝彩声。随着开始比赛的锣声一响，泰拳手仿佛换了一个人，变得非常敏捷与凶狠，其攻击的手段和威力让人吃惊。前来挑战的好手们一个个人仰马翻，败

得这样的快，这样的彻底，连他们自己都不大相信，以为是一场恶梦。

在世界性的比赛中，泰国拳手击败过日本的空手道、踢拳道、合气道高手，西方的自由搏击和空手道高手，南朝鲜的跆拳道高手和中国多种派别的武术家，这都是有史料作详细记载的事实。

经过无数次挑战的失败，挨打的惨痛教训证明，世界武林人士不得不承认这样一个事实：泰拳是一种最具实效的、比别派武术都强的技击术。从而得出这样一个结论：要打败泰拳，只有用泰拳。

第二节 泰拳的特点

泰拳最大的特点是无招无式，没有套路。我们下面将要介绍的许多泰拳招式，都是泰拳高手比赛时的实战动作的总结与分析。泰拳手在练好几个手脚的基本攻防动作之后，实战中完全是靠自由发挥。许多异族与异国的搏击家及武林评论家，在学习和研究泰拳时，发现关于泰拳技击动作和技术的记载资料不象空手道等别派技击术那样详尽与细致，更无练习套路可循，因此便认为泰拳是一种野蛮而粗糙的武术，殊不知，这种无招无式，无套路，全凭拳手自由发挥的技击方法，正是泰拳师在世界武坛上常胜不败的诀窍。

泰国拳粗略看上去似乎很粗糙；其实并非如此，一名好的拳手需经过一系列严格的训练和多次擂台实践与考验才行。在泰国，泰拳作为学校的体育课来上。少年14—15岁时，或更

小些便从身体训练开始，如奔跑、跳绳、游泳和身体柔软性训练，尤其是腿部和腰髓的柔软性训练。诸如高踢和膝冲，没有良好的柔软性是无法完成的。当体力和柔软训练到一定程度，拳师才教授泰拳的动作。在乡村，人们用椰子一排直吊起来叫学生用脚踢、膝冲、肘顶、拳击以练手、脚的硬度和灵敏，再辅以后以进退闪避攻防等模拟训练。以后再慢慢进行实战训练，由于平日训练的意识反应，看上去凶悍残酷的攻击却能被拳手化解而不为人察觉。

泰拳的拳架及戒备式与别种技击术相比较，看上去似乎比较松散，利用高体式戒备式，重心在两脚之间，膝部稍稍弯曲，这种架式有利于发挥脚与膝的攻击功能。那种双脚前后站得比较开，身体下蹲，膝部弯曲较多的戒备式其主要的攻击手段在上肢。

泰拳的拳法是不拘形式，自由发挥的典范。除了西方拳击术中常见的直、勾、摆拳外，在实战比赛中，经常可以见到泰拳师在各种情况下，打出的线路或直或曲，角度各不相同的拳法，巧妙无比，令对手防不胜防，有些已有名目，如挑拳、穿拳、转身摆拳、抡拳、振拳等等，更有许多拳法至今连名目都没有。

泰拳的腿法，泰语叫“笛”，适用于远距离作战。泰拳中主要腿击法是摆腿，靠腰髓部位发力，以弧形路线绕过对方的正面防线，以脚面横击对方的头颈、腰肋部位。如1980年9月曼谷擂台上，日本格斗名将田畑，就是被泰拳王大卫以一记左高侧腿击而踢断手臂的，可见泰拳中的腿击技法非同小可。

膝技，泰语叫“求”，是泰拳中的主要技法，最适合在中近距离内使用，膝技，主要有冲飞和撞膝两种。冲膝又有斜冲膝和正冲膝之分。所谓斜冲膝，在具体实施时，避开对方正面防守，突然抬平膝斜向攻击对方的胸肋背部，往往如同刺刀，对

方中招即会应声倒地。

正冲膝是泰拳的主要技击手法，使用次数最多，威力最大，最难防守。这种正冲膝无论进攻或防守时都可使用，非常方便灵活，攻击的目标区域从腹部至头部，皆为人体要害之所在。具体实施时，往往以手抓搂对方手臂、肩身及头颈，便于自己站稳施招，不致使对手逃脱。然后头身略后仰，提膝冲顶，配合跳跃，单膝连击，左右开弓，往往就在擂台上将对手击毙。一个体壮如牛的巴拿马黑人拳师，体重虽比泰拳手重近10公斤，但也无法抗拒这种凶狠快速和连贯的重击而惨败。日本空手道八段高手岗田与泰拳手西·曼斯乌安交手时，被绝招“拉颈膝撞”击中面门，顿时血肉模糊倒地不起，险些丧命。

“拉颈膝撞”招式，既可在进攻情况下使用，也可在防守情况下实施，机动性很大。具体操作时，若我攻敌防，首先我向前垫步，以直拳击打敌方面部，敌必拨格，我立即双手抢抱敌颈，先以左膝冲顶敌胸，敌中招必剧疼无力，继而我双手用力按压敌颈，跳起右膝高冲敌面即成。

若敌攻我防时，设敌向我扑来，我迅速向左一闪，马上双手按压敌颈，跳起右膝高冲敌面即得手。当然无论进攻或防守，使用本招时贵在灵活多变，审势而用，以击中对方为原则。

飞撞膝也叫腾空膝技，适用于远中距离，飞身腾空击打人体中上部位，虽然招式厉害，但由于预兆较大，对方容易躲避，故使用机会不太多。

肘技，泰语叫“索”，使用机会仅次于膝技，同样厉害非凡。泰拳中的进攻性肘技比较简单，主要有下砸肘、后顶肘、挑肘和横顶肘，与我国武术中的肘技技术差不多，适用于近身格斗。

泰拳中的进攻肘技，往往与膝技互相配合使用，构成上下

连环，故狠上加狠，极难防范。有时先一阵猛踢，接着膝肘配合，瞬息万变。即使是经过严格训练的泰拳手，临场也不一定完全懂得如何防守，至于其它国别的拳手就更难应付了。

泰拳中的肘技还直接用于防守，以坚硬的肘尖对付腿击和膝击，当然也可对付拳击，这叫“以毒攻毒”。比如敌方使用正冲膝技，泰拳手以肘尖下击敌膝，若对付斜冲膝时，只要以肘尖向外拐顶即可对付。再如敌使用高侧踢头的腿击法时，泰拳手可火速举臂以肘尖迎击敌方的胫骨或膝盖，敌中招立即倒地不起，毫无还手之力，这就是泰拳中肘技别致凶狠之所在。

泰拳是相当残酷的搏击运动，流血是常事。一旦拳手受伤倒在擂台上，当即就会被医疗担架抬走。紧接着另一对手上场搏斗，观众又纷纷喝起彩来，刚才的事情仿佛没有发生过似的。

泰拳比赛前的仪式极其奇特，具有浓厚的宗教色彩。擂台边设精致的小神龛或花台，供拳师在赛前做简短的祈祷，他们把鲜花置于神龛中，以表示对神灵的崇敬。

清脆的钟声一响，出赛的拳师便向自己诞生的方向下跪，同时以戴着拳套的手，遮盖双腿，做简短的诵祷，祈求神灵保佑获胜。然后向对手行三鞠躬礼。接着，便开始了奇特的温文尔雅的拳技舞姿拜师仪式和宗教祷告。这时，台下奏起传统的委婉悠扬的音乐，伴奏乐器由两个鼓、一支芦笛和一对铙钹三种乐器组成；拳师以严肃的态度步入赛场，随着乐声翩翩起舞。其节拍的快慢，也就是拳师步伐动作的快慢。拳师们的拳技舞姿各不相同，但都很规范。他们各显身手，上下跳跃，左右翻滚，在围栏绳内手舞足蹈，向观众表露威武、高昂的战斗意志。有时则显露愤怒的神态，表示驱逐一切妖邪魔所向披靡。

的大无畏气概。如果两者登台出赛所表现的拜师规范动作相同,这就表示同出一宗,就不必比赛。同时,他们在台上还向到场的教练和老师致敬,以示谦恭。

外国人对泰国拳师这种赛前膜拜和龙腾虎跃常常感到莫名其妙,可笑费解;其实从武术的角度来说,这种仪式是一种热身准备,是集中精神,抖擞斗志的好方法。

用中国武林眼光来看,泰拳似乎多用蛮劲,只刚不柔,凭借血气之勇,但无论如何,泰拳在擂台上称雄却是事实。客观地分析其攻防技术,至少有三个因素能说明其原因:

(1)泰拳完全是实用性拳术,是在长期的格斗实践中发展起来的。虽无套路,却有多种实战招式可以互相变换。泰拳师以其搏斗为职业,因此有极丰富的搏击实践经验。

(2)泰拳的武器是拳、脚、膝、肘,长短兼备,很适合自由搏击的需要。

(3)泰拳虽无精湛的内功,但硬功惊人,拳脚硬度高,加上拳手本身具备很强的抗击打能力,给其它拳派的对手形成双重压力。

由于这三个因素,泰拳在世界擂台上占尽优势,威名大显。

我们把泰国拳与中国拳术作个大概比较:

拳法:中国拳法十分丰富,光手型就有拳、掌、勾、爪、指五种。技法有崩、钻、横、挑、缠、挂、冲、鞭、砸、撞、搂、刁、劈、斩、戳、啄、沾、捋、棚、挤、按等等,其拳法变化多,而且出手时形不外露,在各种场合,条件下适应性都很强。而泰国拳只有直击、横击、摆击、勾击几种,类似西洋拳。古泰拳手法中的指戳、抠眼、锁喉等技法早已不见。由于泰拳采用与拳击相似的规范动作,这种简单的手法故更能发挥实战威力。

腿法：中国武术的腿击很多，但实战中多以弹、踹、扫、勾、踩、铲为主，腿击突然隐蔽，变化多，而且多用于破坏对方的重心。而泰国拳主要以侧摆踢、前扫踢、侧扫踢、前蹬踢为多。其特点是速度快，劲力猛，如侧摆踢，充分利用拧腰，扭跨的身体动作，动作幅度大，路线长。攻击对手的头部和胸肋。

又如前扫踢，更是猛力收缩腰腹肌群将踢腿蹴出，其速度、力度十分快速猛烈，可连环踢击。攻击中心以对手胸、颈、颞骨或出击的手臂为目标。由于腿击走中心线，对手不易格档，所谓“穿心腿”即是一种。

泰拳的蹬踢也有其特色，它是以一脚为力轴，另一脚旋即提至胸前，腰背如弓状般将腿蹬出，主要以对手腹部为目标。这种踢击劲力充足，重心低，击空后也不易失去平衡。

泰拳腿法预兆大，路线长，力度猛，其隐蔽性、灵巧性和变换节奏就较差。有其空档可乘，它主要注重一招而重创对手。

膝法：中国武术的膝击在实践中并不多见，主要技法，常擒其前锋手再近身撞击或擒其双肩迎撞等。泰国拳的膝击较高超而实用，机会较多，在中距离上常用膝防守中下盘，有飞步迎撞膝、闪身冲撞膝、跃步正斜冲撞膝、近距离可擒其头颈肩腰顶击，在纠缠中有拉劲撞膝、跃起撑肩撞膝、锁颈撞膝。泰拳的致命武器就是膝击，然后才是脚与肘。

肘法：中国武术的肘法虽然丰富，而且常与步法、手法相结合，但如马步横顶肘、虚步后顶肘、歇步顶肘、上步双顶肘、沉肘，出击时机甚少，力度欠佳，故实战价值不高。

而泰拳的前顶、横顶、后顶、挑顶均集中力量于一肘，顺势顶出，或者借对方冲撞时发挥。其肘技有力而实际。另外，它的肘技不仅用于进攻，也用于防守反击。泰拳在防守时常用肘尖顶击对手踢来的腿脚，也用它来破坏对手的膝击和拳击。通

常在进行搏斗时，泰拳手还常用双屈肘来保护头部和胸肋，随时向对手反击。

此外，中国武术的腿击，一般常用脚掌、脚掌外侧或脚跟踢人，这种踢击受力面大，冲撞力强，被击者跌出较远，却不易受重伤。泰国拳的腿击则相反，它惯用脚背、脚胫甚至脚趾踢人，这种踢法受力面小，冲撞力稍逊，由于硬度高，破坏力大，虽然少有发人至远的场面，但往往挨上一记，就容易造成流血或内伤。

由此可见，泰国拳的优点是硬度强，力度大，技术简练实用，以雄劲及凶狠著称，再加上丰富的擂台搏击经验，难怪使各国功夫家们望而生畏。

泰拳有自己传统的练功方法。在练功时，泰拳手首先要集中精神，具有坚毅敢胜、无所畏惧的气概，并有征服对手的信心，以超人的毅力，不怕艰苦，去克服困难。根据不同技术程度由易至难，由简到繁，有阶段地进行练习。泰拳手为了把自己双腿练成似铁石般的坚硬，又能象鞭子似的柔韧，常常晨间四、五点钟就起床，在武馆中压腿、溜腿、弹踢脚法，一练即几百次，直至满身大汗。之后又到馆外越野长跑，每遇槟榔树、香蕉树以及其它适当的树木，即用腿猛力踢击，砰然有声，以致树木震撼摇晃，而泰拳手脸无痛色，毫不在乎。这种泰拳的踢树练脚法，主要是为把脚、胫部和小腿练得结实。初练此功时，一般先把海绵或棉絮之类软物，包扎在树体表面，再行踢击练习，随着逐渐适应，减薄包扎软物的厚度，最后即能练出完全去掉包扎物，猛踢毫不在乎的功夫。还有另一种较为罕见的练脚法，是把香蕉树茎锯切成四五十厘米长的一段，抛向空中，然后，立即用脚踢击，犹如踢毽子一样，不使它掉落在地上。香蕉树茎具有一定的重量和硬度，此法既可练习脚背的坚硬和