

世界经典搏击术自修丛书

# 图解拳击新教程

吴厚红 孙以强 主编 海南国际新闻出版中心

击术自修丛书

# 击新教程

海南国际新闻出版中心



G7886.12  
3

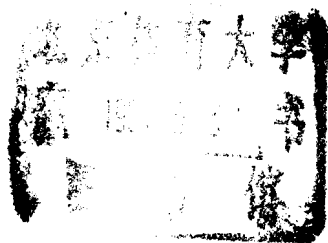
394501

世界经典搏击术自修丛书

# 图解拳击新教程

宾彦红 孙以煜 主编

T420/17



海南国际新闻出版中心



北师大 B00073841

# 琼新登字 05 号

封面设计: 黄静安

世界经典搏击术自修丛书

**图解拳击新教程**

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: 9 字数: 195 千字

1996 年 11 月第 1 版第 1 次印刷

ISBN7-80609-322-2/G·291

**全套册本定价: 98.00 元 本册定价: 13.80 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)

# 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坛上受到广为肯定的、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	拳击概述 .....	(1)
第一节	对抗性,实用性极强的格斗艺术 .....	(1)
第二节	拳击比赛的级别划分 .....	(2)
第三节	现代拳击运动的特点与作用 .....	(3)
第四节	学习拳击的心理素质 .....	(6)
第五节	学习拳击的身体素质 .....	(8)
第六节	学习拳击的器械准备 .....	(9)
第二单元	拳击的基础知识 .....	(12)
第一节	握拳的方法与攻击部位 .....	(12)
第二节	拳击手绷带的缠绕方法 .....	(13)
第三节	拳击的基本姿势(拳桩) .....	(15)
第四节	拳击的基本步法 .....	(16)
第五节	拳击步法的专项训练 .....	(22)
第六节	基础技术的重要性和新手常见的毛病 ..	(25)
第三单元	基本拳法 .....	(30)
第一节	基本拳法分类 .....	(30)
第二节	拳击击打的要点 .....	(32)
第三节	基本拳法的重要性 .....	(34)
第四节	直拳的攻击技术 .....	(38)
第五节	钩拳的攻击技术 .....	(45)

第六节	上击拳(上钩拳)攻击技术 .....	(53)
第七节	摆拳攻击技术 .....	(59)
<b>第四单元</b>	<b>拳击的防守技法 .....</b>	<b>(66)</b>
第一节	防守的主要部位与姿势 .....	(67)
第二节	防守技法 .....	(69)
<b>第五单元</b>	<b>连击拳法及其防守 .....</b>	<b>(81)</b>
第一节	单手二次连击技术 .....	(82)
第二节	双手二次连击技术 .....	(85)
第三节	双手多次连击技术 .....	(87)
第四节	连击拳法的防守技术 .....	(92)
<b>第六单元</b>	<b>拳击的防守反击技术 .....</b>	<b>(95)</b>
第一节	直拳的反击技术 .....	(96)
第二节	钩拳的反击技术 .....	(99)
第三节	上击拳的反击技术 .....	(104)
第四节	摆拳的反击技术 .....	(107)
<b>第七单元</b>	<b>拳击战术与智谋 .....</b>	<b>(111)</b>
第一节	制定实战战术必须考虑的几个因素 .....	(114)
第二节	实战战术的制定与执行 .....	(133)
第三节	实战中的常用战术 .....	(139)
第四节	怎样对付不同风格的对手 .....	(146)
第五节	防守反击的战术意识 .....	(153)
第六节	如何摆脱被动挨打的困境 .....	(158)



第七节	实战中常见的毛病·····	(161)
第八单元	拳击训练·····	(166)
第一节	身体素质训练·····	(169)
第二节	专项素质训练·····	(181)
第三节	拳击技术训练·····	(195)
第四节	拳击战术训练·····	(229)
第五节	实战前的强化训练程序·····	(236)
第九单元	拳击比赛的有关知识与规则·····	(254)
第一节	拳击比赛的场地与设备·····	(254)
第二节	比赛时间·····	(258)
第三节	拳击比赛的裁判工作·····	(259)
第四节	拳击比赛中如何控制体重·····	(275)
第五节	训练与比赛中常见损伤的应急处理·····	(277)

# 第一单元

## 拳击概述

### 第一节 对抗性、实用性极强的格斗艺术

拳击是对抗性极强的运动项目。其竞技是在两个人之间进行的。选手在一个正方形的绳围赛场中,戴着特制的柔软手套,在一定规则限制下击打对方或防守。由于职业拳击与业余拳击的性质上的差异,所以具体竞赛方式有所不同,例如:业余拳击赛的比赛时间为3个回合,每个回合3分钟,中间休息1分钟,而职业拳击通常要打10~15个回合,因此前者主要靠技术得分来评定胜负,而后者多是将对方击倒,10秒内不能恢复比赛即宣告结束。业余拳击赛用的手套大而厚,每只重250克,而职业拳击的手套则小而薄。业余拳击比赛时,运动员身穿背心、短裤、软底鞋,还可着护头套,职业拳手则赤裸上身参赛,头部不着护具。在级别设置上,业余拳击赛设12个级别,职业拳击赛设8个级别。作为对抗性极强的项目,拳击必须经过长期系统的训练方能参加比赛,而且需要有优良的技

术,充沛的体力和良好的意志品质。所以,拳击比赛被称为“勇敢者的运动”。

拳击是能动变化的对抗性的体育运动。每出一拳不仅要有一定的爆发力和速度,而且还必须掌握出拳的技巧。防守固然也是一种必不可少的技术,但在比赛中还是应当以进攻为主,完全防守的被动现象,就意味着失败。比赛的胜负,就是依击打动作在规定的时间内进攻或防守的效果来决定的,也就是在搏斗中以击中对手合法部位的多少来判定胜负。此外,如一方被对手击倒,在10秒内仍不能起来进行比赛,则判对方获胜,这种胜利称为绝对胜利。所以说,拳击不是毫无规律的随意招架或乱打,而是有其独特打击方法和各种专门技术的竞技活动。

## 第二节 拳击比赛的级别划分

拳击比赛,根据运动员的体重划分出不同的级别。业余拳击比赛分12个级别,职业拳击比赛分8个级别。运动员要根据自己的体重,参加相应级别的比赛。

### (1) 业余拳击比赛的级别

- |        |            |
|--------|------------|
| ①次蝇量级  | 48 千克以下    |
| ②蝇量级   | 51 千克以下    |
| ③雏量级   | 51—54 千克   |
| ④羽量级   | 54—57 千克   |
| ⑤轻量级   | 57—60 千克   |
| ⑥次轻中量级 | 60—63.5 千克 |

⑦轻中量级	63.5—67 千克
⑧次中量级	67—71 千克
⑨中量级	71—75 千克
⑩次重量级	75—81 千克
⑪重量级	81 千克以上
⑫特重级	91 千克以上

(2) 业余世界青少年比赛的级别

①轻量级	58.97 千克以下
②轻中量级	63.50 千克以下
③中量级	69.85 千克以下

(3) 职业队比赛的级别

①蝇量级	50.60 千克以下
②雏量级	53.52 千克以下
③羽量级	57.15 千克以下
④轻量级	61.23 千克以下
⑤轻中量级	66.68 千克以下
⑥中量级	72.57 千克以下
⑦次重量级	79.38 千克以下
⑧重量级	79.38 千克以上

## 第三节 现代拳击运动的特点与作用

拳击运动,要求肌肉的爆发力强大,动作要迅速。就其技术和战术方面来说,拳击是最复杂的一种运动。搏斗形势的变化和运动员在台上所遇到的情况,要求拳击者能在较短的时

间里正确地对手的基本状况,同时还要立即作出相应的对策。继而凭着经验与熟练的技术法去进攻和防守,并且需要运用一定的战术和勇敢顽强的意志去战胜对手。这不仅对运动员的精神,身体素质提出了更高的要求,而且,对身体也产生了更大的锻炼价值。长期从事拳击运动,不仅能培养人们的勇敢精神及顽强意志,而且能够有效地促进身体的全面发展。

### 1、提高身体的爆发力与耐久力

拳击训练和比赛时要在极短时间内正确地判断及抓住时机进行击打,因此,经常从事拳击训练的人,其肌肉的弹力和出拳的爆发力要比一般人高出几倍。美国拳王阿里在1967年与特雷尔的决战中,就是以快速出拳得分,超过特雷尔而登上重量级拳王宝座的。

进行拳击运动时由于肌肉活动强度大,动作激烈,所以易于疲劳,如果平时训练不够,要想坚持三个回合的战斗都是困难的。比赛时由于精神高度集中,易造成神经系统的疲劳,因此,经常从事拳击运动的人可以提高呼吸和心血管系统的活动机能,大大增强和提高人的耐力。

出拳的力量与拳的速度及身体协调用力有关,但每一拳的力量与肌肉的力量是分不开的。优秀拳击选手的拳力是令人吃惊的,据测定,世界拳王水平的运动员,出拳力量最重的可达500公斤。拳力较重的运动员在比赛中会使对方心理上产生畏惧,失去勇气,失去信心。拳击中需要的力量是速度的力量,只有在增加拳力的同时来结合速度,才是拳击力量的要求。

### 2、提高人的灵敏性与反应能力

一个优秀的拳击运动员不仅要熟练地掌握各种拳法,而且还要能随机应变和灵活地进行进攻和防守。一场精彩的拳击

比赛能给人一种健与美的艺术享受。拳击运动可以提高人的灵敏性和快速反应能力。

### 3、促进身体与器官的发展与完善

经过长期的拳击训练和其它辅助运动项目的练习,能更完善地发展和提高呼吸系统的活动机能,促进身体正常发展。在拳击比赛中,氧吸收量每分钟可达3600毫升左右,脉搏每分钟达180—200次;而举重运动员氧吸收量每分钟约1400毫升,脉搏每分钟仅达140次。拳击运动员的心脏体积有扩大现象,比赛后约40分钟,才能完成气体代谢过程,呼吸商高达25。拳击的“运动寿命”比较长,一般在40岁左右仍可保持一定的竞技状态。美国拳王阿里1980年时,已38岁,但仍参加了职业拳赛。

### 4、拳击运动对提高与完善人格的作用

(1)由于拳击运动是在高度的对抗中进行,是技术的对抗,也是意志品质的较量,“两强相遇勇者胜”,在这项运动中体现得最为突出,因此长期从事此项运动,会培养人们顽强拼搏,不屈不挠的意志品质。

(2)拳击运动的高度对抗性,要求选手要在瞬间内把握战机,注意力必须高度集中,在恰当的时候击出恰当的拳。因此通过拳击训练和竞赛,可培养人们对事业专注的思想感情。

(3)拳击运动是胜负感极强的运动,每个拳手都经历过胜利的喜悦和失败的痛苦这样巨大的情感体验,这种体验经过长期“积淀”,便会转化为一种谨慎谦虚、富有同情心的道德情操。

(4)拳击运动的竞技特点要求选手在最短的时间里根据对手的情况制定和调整战术,这样才能把握胜机。因此,可以培养人的应急能力和临危自若的心理素质。

## 第四节 学习拳击的心理素质

对于一个想掌握拳击技术的人来说,第一个先决条件是对其智能的训练,学习者必须下定决心,使拳击训练成为其日常生活中不可分割的一个部分。这就是说,他必须具有坚强的意志力。因为饮食、睡眠时间、社交活动以及他的思维方式等等都会因从事拳击运动而受到影响。

动机对一个拳击手来说是十分重要的。所谓动机就是说当一名拳击手应时刻想象着自己在获得胜利后的那种自豪感和荣誉感,如果取得了胜利,就会受到大家的承认和尊敬,这就能增强他本人的自信心和努力向上的决心。

对想掌握拳击技术的人来说,一想到自己即将掌握拳击技术,那么拳击便会使你觉得精神振奋、心满意足。拳击训练不但可以增强一个人的体质,使其克服弱点,而且还可以增加一个人的自我控制能力。

在拳击比赛中,击败对手,获取胜利是一件令人激动的事情。如果一个人掌握了拳击技术,他也就会经常体验到取得胜利时的那种愉快。在拳击训练中,积极的思维是人的第二天性,这种积极的思维也会对生活中的其它方面有所帮助。

在拳击训练中,没有捷径可走,如果一个人试图在拳击训练中去寻找捷径,那实际上他已走进了“死胡同”,假如他真的要那样去做,到头来他会发现一切都得从“零”开始。

搞训练应有计划,在训练中又不断地改进计划。在拳击训练中,长远目标和短期计划要紧紧密结合。这样每天都有一点小

进步,对拳击手来说便会受到鼓励,从而对训练不失去信心,不偷懒,也不会对训练漫不经心。举例说明,假如一名拳击手在头几次的业余训练比赛中,由于使用左刺拳而获得了胜利,而他也已经掌握了自己很拿手的右直拳,在这种情况下,他就会意识到如果他掌握左钩拳的打法,那他就会比别人更胜一筹。那么,掌握左钩拳的打法就成了他下一个短期训练计划中的目标。

要想掌握拳击技术,必须一步一个脚印地朝前走。要掌握左钩拳的打法,首先要研究那些打左钩拳打得很好的拳击手的拳法,然后再根据自己的特点,对着镜子进行一段时间的模仿训练,打出具有自己特点的左钩拳。当他觉得自己真正掌握了左钩拳的打法时,就可以开始每天对着沙袋进行模拟训练。模拟训练后,再和另外一名技术较差的拳击手进行假比赛对练,这主要训练拳击手在拳击台上怎样运用自己新学到的拳法。进行这种假比赛对练时,拳击手必须仔细观察,看在哪一种情况下打左钩拳适宜,而且应在自己脑海里记下在你打左钩拳时对手的反应情况。

当你能得心应手地运用自己的左钩拳时,那么在拳击赛中发左钩拳就会成为你在拳击比赛中得分的有力武器。如果在比赛场上,你能很自如地、且很成功地运用左钩拳拳法,那就是说你已经实现了自己这一阶段的短期训练计划目标。这也是说你距离自己的长远目标(即全面掌握拳击技术)又近了一步。

要想掌握拳击,就必须有动机、有自信心,而且还要有为拳击献身的精神。在拳击台上,所有这些因素,都可以促使一名拳击手去英勇搏斗,夺取胜利。



## 第五节 学习拳击的身体素质

初学拳击的人,总有尽早掌握拳击技术的迫切愿望。但是,不能急于求成,而必须遵循和掌握拳击运动的特点、规律,本着由浅入深、循序渐进的原则,一步一步地认真学习和掌握基本的动作。并且在练习和掌握技术的同时注意锻炼和培养从事拳击运动所需要的各方面条件。

要成为优秀的拳击运动员,一般应具备以下三方面的条件:

### 1、灵敏性

在比赛中,形势是千变万化的,每场比赛所碰到的对手都各有不同的特点。在复杂的情况下要能随机应变,并能迅速地、以最省力、最有效的动作去准确地击打对手或防守对手的进攻,这就要求运动员的神经反应不仅要高度精确,而且要迅速、果断,同时还要配合身体的动作。为此须有良好的灵敏性。

### 2、正确判断时间与距离的能力

精确的距离感能乘机打击对手,这是取得主动与胜利的重要条件。为此,不仅需要动作,移动的速度,而且还要求准确判断的能力。这样,才能确保迅速行动和准确无误。单纯的手脚动作的快速练习和训练是容易做到的,但还要有快而准确的判断速度,不然拳打空白费劲,而且也疲劳得快。

拳击运动的速度是配合时间的速度,包括动作的速度和思想上的判断速度,而动作的速度来自正确的判断。

拳击的速度包含以下三点: