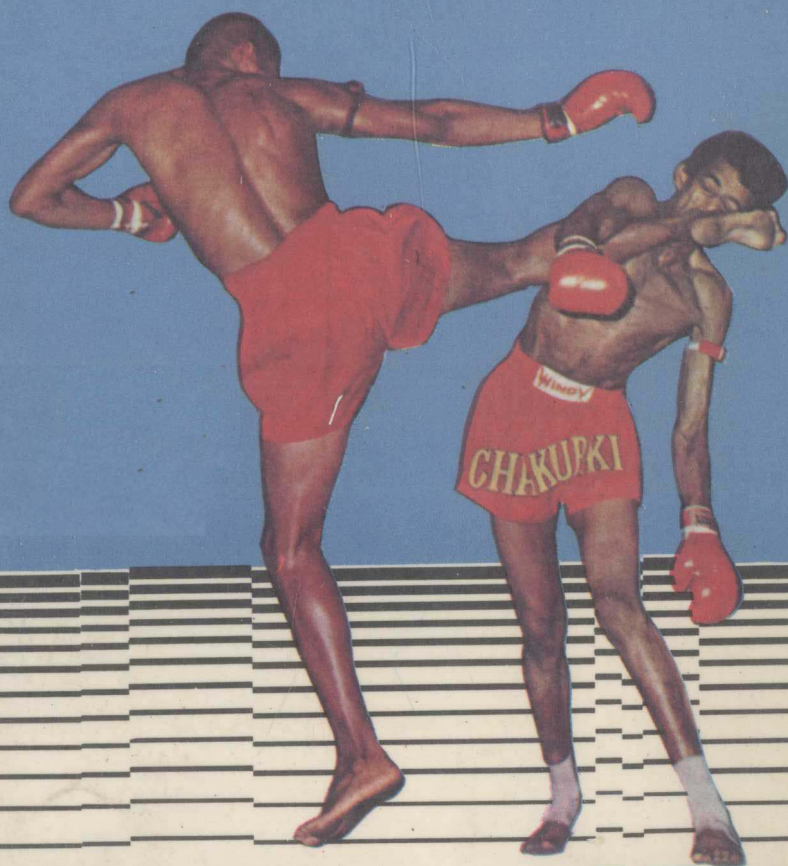




無 師 自 通 · 健身運動叢書 8

圖解泰拳

鄒 爲 鈔 編 著



世外圖書公司發行

無 師 自 通 · 健身運動叢書⑧

圖解泰拳

鄒 爲 鈔 編 著

世 外 圖 書 公 司 發 行

圖 解 泰 拳

編 著：鄒 爲 鈔

出 版：桃 源 出 版 社

地址：香港九龍城南角道62號四樓

發 行：世 外 圖 書 公 司

地址：香港德輔道西292A二樓

承 印：聯 興 印 刷 廠

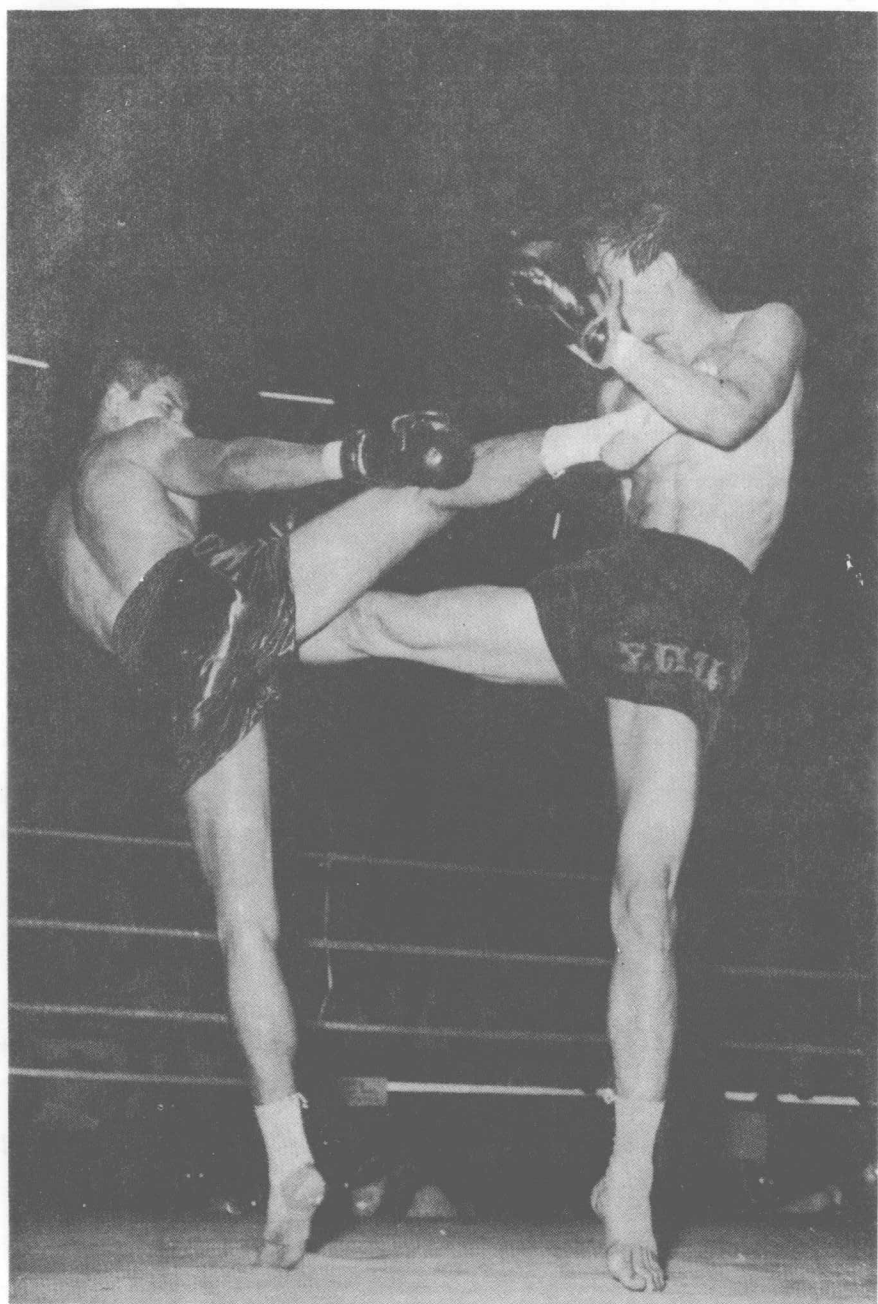
地址：香港九龍土瓜灣上鄉道41號

七樓A1座

定 價：港 幣 八 元 正

一 九 八 二 年 二 月 初 版

版 權 所 有 • 翻 印 必 究



人體的要害（正面）

① 天道——即會頂也稱百會穴，在頭頂正中，大力震動會暈倒，破裂則死亡。

② 天靈蓋——前腦位，大力震動會失知覺，破裂則死亡。

③ 太陽穴——前頭骨與顴骨接合處，大力震動會暈眩，破裂則死亡。

④ 眼眶——圍繞兩眼球的骨，大力震動視線即混亂。

⑤ 眼星——眼球，保護力最弱，不能鍛鍊成有抵抗力的地方，受大力攻擊即失視覺。

⑥ 眉心——兩眉中間，受大力攻擊，即失去活動機能甚至死亡。

⑦ 人中——鼻下與嘴唇之間，功能和眉心相同。

⑧ 承漿——下巴和下巴尖之間，功能和眉心相同。

⑨ 三日月——下巴尖端和兩頤下部，受大力攻擊即暈倒。

⑩ 松風——兩耳對下的頸部，即頸動脈，受大力攻擊即失知覺甚至死亡。

⑪ 村雨——即鎖骨窩內，受鎖緊即失去活動機能，久則可致死亡。

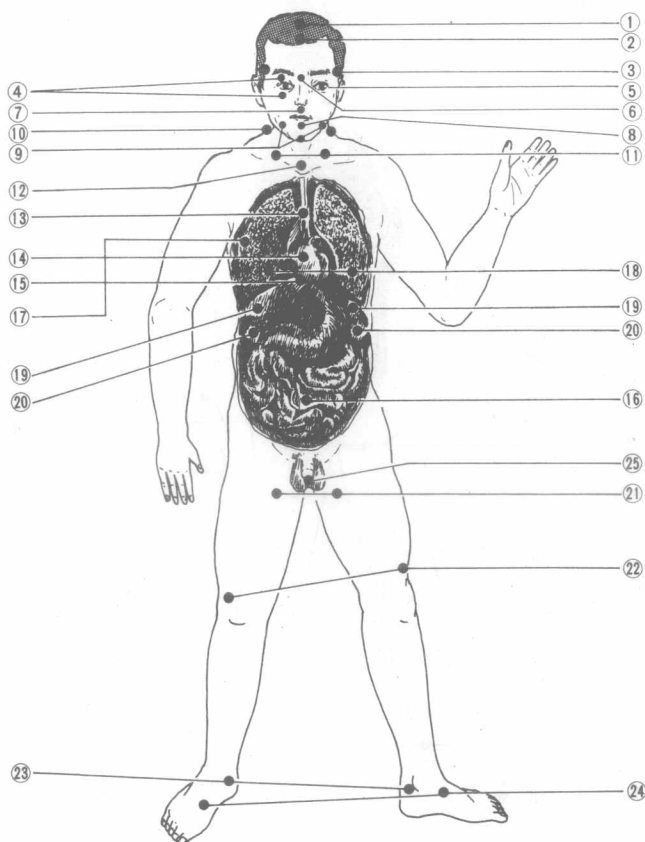
⑫ 結喉——在胸骨上端中間彎凹處，氣管受壓即窒息，久則死亡。

⑬ 胸骨——在結喉與胸尖中間，受大力攻擊，呼吸器官即故障、暈倒。

⑭ 胸尖——胸骨下端，受大力攻擊神經錯亂，失去活動

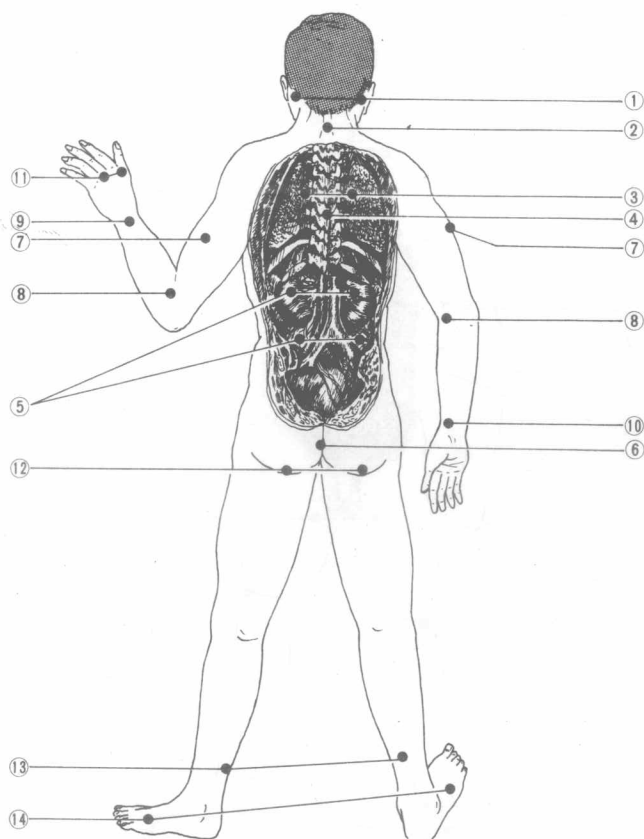
人體的要害

(正面)



人 體 的 要 害

(背 面)



能力並軟倒。

⑮ 心窩——在胸尖對下處，受大力攻擊可致死亡。

⑯ 丹田——臍下約三寸地方，小腸、膀胱、下腹大動脈各神經線總匯處，受大力攻擊，即失知覺甚至死亡。

⑰ 脇陰——也稱腋窩，胸肌側近腋下處，受大力攻擊，肺機能盡失甚至死亡，受傷也難醫治。

⑱ 肋骨——在兩乳對下處，受大力攻擊，功能和脇陰一樣。

⑲ 下肋——前腹部兩側，肋骨下末端，受大力攻擊即死亡。

⑳ 稻妻——下肋對下處，功能與下肋一樣。

㉑ 內胯——大腿內側上部，受大力攻擊會軟倒。

㉒ 膝關節——大腿下部外側近膝蓋處，受大力攻擊即軟倒。

㉓ 內踝——內脚眼骨後下部，功能和膝關節相同。

㉔ 脚背——足掌背中央內側近膝蓋處，功能與22、23同。

㉕ 睪丸——保護力最弱，不能鍛鍊成有抵抗力的位置，受大力攻擊會死亡。

背 面

① 獨古——耳後下部，受大力攻擊，全身軟倒。

② 頸中——頸後方中央，受大力攻擊即死亡。

③ 早打——肩背甲骨內側，死亡穴位。

④ 上背——脊柱骨第五和第六節之間，死穴。

⑤ 背中心——脊柱骨第九和第十一節之間的兩旁，死穴。

⑥ 尾氐——脊柱骨最下端即尾龍骨位，死穴。

⑦ 腕馴——上臂中央部後側，死穴。

⑧ 肘詬——肘關節和尺骨之間的上面和下面，痛倒穴。

⑨ 腕背——腕部背面中央，失知覺穴。

⑩ 腕心——腕部內面即脈膊位置，失知覺穴。

⑪ 手甲——掌部中指和食指中間及虎口兩位置，痛苦失知覺穴。

⑫ 後稻妻——臀部兩位，軟倒穴。

⑬ 草靡——小腿下部，軟倒穴。

⑭ 草隱——足背中央外側，痛倒穴。

注意：以上所列的全身要害處，表示在對練及比賽時，祇可做到點到即止。

目 錄

話 說 泰 拳	1 — 3
泰拳的基本知識	5 — 10
基本守則	5
設 備	5
練習泰拳的要點	6
精神和體力的鍛鍊	6
內力的鍛鍊	7
要 訣	8
反應的鍛鍊	8
泰拳的技藝	8
步 行	9
拳擊的鍛鍊	11
直拳（正拳）的鍛鍊	13
肩膊與拳	13
短 鈎 拳	14
拋 拳	15
上 鈎 拳	15
前 躍 拳	16
肘擊的鍛鍊	17
肘 側 擊	19
肘 前 擊	19
近距肘上擊	20
肘 下 擊	20
踢擊的鍛鍊	21
旋 踢	23
前 踢	24
踩 踢	25

碰	踢 (用 跟)	25
蹬	踢	26
後 旋	踢	27
彎 弧	踢	27
側	踢	28
跟 (蹚)	踢	29
鱷 魚 擺 尾		29
跳 飛	踢	30
膝 擊 的 鍛 鍊		31
膝 前 上 擊		33
膝 橫 擊		34
躍 膝 擊		34
肩 膝 同 擊		35
拳 擊 技 法		37
擋 開 和 反 擊		39
蹲 避		40
內 擋 擊		40
上 擋 擊		41
互 壓		41
大 象 生 牙		42
下 擋 與 前 擊		42
避 高 攻 與 反 擊		43
翻 天 覆 地		44
扭 動 象 鼻 (拔)		45
內 鈎 (割) 腳		46
一 箭 定 江 山		46
肘 擊 技 法		47
肘 側 擊		49
移 山 倒 海		50

背後肘擊.....	51
波濤襲岸.....	52
顎腕鎖肘.....	53
打斷象牙.....	54
肘擊下顎、胸部及面部.....	55
弓箭手的擋擊.....	56
撓折弓箭.....	56
撞擊重臂.....	57
膝擊技法.....	59
小腿掃踢.....	61
老鼠爬梯.....	61
躍膝擊.....	62
膝、肘還擊旋踢.....	63
膝擊中腰.....	64
飛身雙膝擊.....	65
飛身單膝擊.....	66
內 擊 膝.....	67
旋轉躍膝擊.....	68
膝高橫擊.....	69
膝 前 擊.....	70
膝還擊（後背）.....	71
踢擊技法.....	73
前上踢.....	75
內橫掃踢.....	75
肩 拋.....	76
旋 踢.....	77
彎 弧 踢.....	78
高踢（還擊）.....	79
上擋與踩推.....	80

鱷魚擺尾	81
拳打脚踢	81
旋踢（還擊）	82
勇士扭象拔（鼻）	83
膝部擋壓	84
擋擊旋踢	84
內割踢	85
外割踢	85
低內割踢	86
阻擋後踢	87
阻壓前踢	88
阻擋旋踢	89
急蹲閃避	89
低外割踢	90

拳 泰 說 話

泰拳的起源，大概是數千年前的事，當時的泰人都是和其他民族一樣，爲生存而爭鬥，因爭鬥便本能地動起手脚來，於是才創出自衛的武術。後來這種武術便改成爲有規則的拳術——今日的泰拳。更有傳說，泰拳是由中國功夫演變而成，是由中國人帶到泰國的，事實如何，有待賢者的攷證。

現在的泰拳在泰國非常盛行，一般學校、警察訓練學校、軍事學校、甚至私人的拳館都很多教授這種拳術；在世界各地對這種拳術有興趣而學習的人也不少，因它本身有非常生理化的運動，動作夠勁（硬橋硬馬）、夠刺激。

泰國人對這種拳術值得非常驕傲，它足以代表泰國，就好像籃球代表美國一樣。在泰國的青年人，差不多一有機會便練習這種他們藉以驕傲的拳術，連泰皇和皇子也將它放在每天必須運動的項目中。

泰拳的特色是在賽事進行之中，足、腳跟和手肘並用，近似中國功夫，更似跆拳道——腳的用場多於手——不同西洋拳只用拳作單調的攻擊。泰拳是集合了很多種攻擊的方式以求得最好的成效。

對外國人來說，泰拳好像是一種非常原始的搏鬥賽事，拳手只集中於虐打致對方敗下爲止。事實上，

泰拳的訓練是非常嚴格的。一個拳手每日訓練上八小時也是很普通的事。

泰拳與中國功夫不同，它沒有一套連續完整的動作（拳套）。普通祇以打沙包為練習方法之一；參加賽事是進一步的練習。保護的東西（手套）練習時是必須帶着的，很多兇狠的動作都不准使用。但泰拳的動作比中國功夫較為兇猛，所以每場泰拳的賽事都是很刺激的，可以說是人體自然力的表演，這些都是泰拳可以打敗其他拳術的原因。

在規則方面，泰拳和西洋拳差不多，比賽時推倒對方會引致失分，攻擊對方的眼睛、箍緊對方的喉部致窒息都是犯規的動作。

在賽事開始前所行的儀式是列為一種祈禱；在泰國進行比賽時，拳手更要向皇帝和官長行禮，表示他們尊敬皇上，然後拳手便做些熱身運動。

事實上，泰拳也是分為幾種的，一位有經驗的拳迷，觀看賽事後，就可以知道那拳手是由那一種拳校出身的。

泰拳的動作雖然比較兇猛，但也有柔和的一面，譬喻音樂是泰拳賽事中重要的一部份，擂台邊有一隊四人的樂隊，包括一長笛，二個長鼓，和一個鈸，同時每首樂譜都分別為不同的用途而作的，如開場儀式用、熱身用、賽事進行中用的，都各有不同。

一個拳手必須備有一對打拳的手套，一條短褲，

一對護胫。而其他因精神上的需要，拳手通常佩帶一些他們認為會帶來好運的東西在身上，所以人們都認為這是很迷信的。

進行賽事時，好像西洋拳賽一樣，台上有一公證，台下的公證祇負責計分，每一圈若得五分就有獎賞。拳手越投入賽事，這場賽事便越刺激。當場內的觀眾喝采時，會令你好像置身在古羅馬觀看賽事一樣。而泰拳也分輕、中、重量級，但通常很難有機會觀看到重量級的賽事，普通祇有輕量級的比賽，而中量級的賽事也都不容易看到的。



無師自通 健身運動叢書

⑧	⑦	⑥	⑤	④	③	②	①
圖解泰拳	圖解跆拳道進階(二)	圖解跆拳道進階(一)	圖解跆拳道入門	圖解合氣道	圖解護身術	圖解空手道	圖解柔道
⑬	⑫	⑪	⑩	⑨	⑧	⑦	⑥
圖解少林寺拳法	圖解八卦掌	圖解形意拳	圖解楊家太極拳	圖解陳家太極拳	圖解中國功夫(二)	圖解中國功夫(一)	圖解中國健身法

發行公司圖書外世

香港德輔道西292號A二樓 電話：5-474102