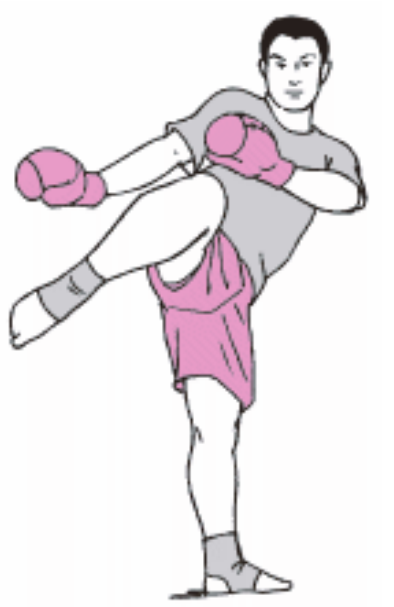
泰拳技巧图解

——凶狠、惊险、神奇的搏击术

武 兵 编著



北京体育大学出版社

需要全本请访问 www.ertongbook.com

策划编辑：冯　唐　　**责任编辑**：孔垂辉
审稿编辑：鲁　牧　　**责任校对**：毕　莹　郭晓勇
绘　　图：康　慧　康　蕊　　**责任印制**：青　山　陈　莎

图书在版编目（CIP）数据
泰拳技巧图解/武兵编著. -北京：北京体育大学出版社，2002.11
ISBN 7-81051-721-X

Ⅰ. 泰…　Ⅱ. 武…　Ⅲ. 泰国拳-运动技术-图解　Ⅳ. G886.9-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2002）第 005068 号

泰拳技巧图解　　武　兵　编著

北京体育大学出版社出版发行　　新华书店总店北京发行所经销
（北京海淀区中关村北大街　邮编：100084）　　北京雅艺彩印有限公司印刷

开本：850×1168 毫米　1/32　　印张：5.75　　定价：16.00 元
2002 年 11 月第 1 版第 1 次印刷　　印数：1-6000 册
ISBN 7-81051-721-X/G·604
（本书因装订质量不合格本社发行部负责调换）

序　言

泰拳是一种运用拳、肘、腿、膝进行实战对搏的功夫，注重功力纯至和技术精细，其中“铁肘、钢膝、千斤腿”被誉为泰拳的“三大杀手锏”，在擂台上曾令许多的功夫高手俯首称臣。

修炼泰拳可以强健身体，感悟拳理，修筑神勇的心境并争雄擂台。如今学练泰拳者遍及五大洲百余个国家和地区，不少泰拳师被各国重金聘用传授泰拳，其礼遇之高、薪金之厚令世人羡慕不已。

随着中国功夫（散打）与泰国拳的交锋，人们领略了具有“五百年天下无敌手”的泰拳的精功绝技，在中国掀起了一股空前的了解、研究和学习掌握泰拳的热潮。

时逢佳际，笔者将多年研习泰拳的所知所感倾心撰成此书，旨在令广大泰拳爱好者在学练时有所收益，而以此为最大的快乐。

撰写此书过程中得到了武林挚友李彦军（深圳）、王宏强（山西）、武冬（北京）等鼎力支持，在此同表诚挚的谢意。

最后需加以说明的是，虽几经修改，书中仍难免存有不足之处，恳请读者和同行们提出指正。

武　兵

2001年10月

于山西大同

目 录

一 泰拳发展源史 1

（一）昔日泰拳 …… 1
（二）今日泰拳 …… 3

二 泰拳基本技术 6

（一）泰拳步技 …… 6
（二）泰拳拳技 …… 8
（三）泰拳肘技 …… 14
（四）泰拳腿技 …… 18
（五）泰拳膝技 …… 25
（六）泰拳摔技 …… 29

三 泰拳实战技法 38

（一）主动进攻拳法战例 …… 38
（二）防守反击拳法战例 …… 46
（三）主动进攻肘法战例 …… 53
（四）防守反击肘法战例 …… 58
（五）主动进攻腿法战例 …… 67
（六）防守反击腿法战例 …… 79
（七）主动进攻膝法战例 …… 90

目 录

（八）防守反击膝法战例 …… 96
（九）泰拳综合实战技法 …… 107
（十）泰拳基本防守技法 …… 122

四 泰拳基本理论 129

（一）拜师仪式 …… 129
（二）人体要害 …… 130
（三）发力精髓 …… 131
（四）精神灵魂 …… 132
（五）训练乐趣 …… 133
（六）贴身近战 …… 134
（七）对搏战术 …… 135
（八）泰拳的要素 …… 137
（九）泰拳的特点 …… 139

五 泰拳体能、功力、技术训练 141

（一）体能训练 …… 141
（二）功力训练 …… 148
（三）技术训练 …… 154

需要全本请访问 www.ertongbook.com

目 录

六 泰拳比赛规则 161

（一）场　地 …… 161
（二）服　装 …… 161
（三）比赛时间 …… 161
（四）分　级 …… 161
（五）参赛年龄 …… 162
（六）胜负判定 …… 162
（七）犯　规 …… 162
（八）裁　判 …… 163
（九）场上裁判用语 …… 163
（十）仪　式 …… 163

七 泰拳损伤疗法 165

（一）损伤的起因 …… 165
（二）损伤种类及疗法 …… 166
（三）损伤的预防 …… 168

八 泰拳心法 170

九 泰拳自修要旨 172

学习计划

学习总结

编辑信箱

朋友！很荣幸您正在翻阅我编辑的这本书，若它能在您学练泰拳的过程中有所帮助，是我莫大的欣慰。您的意见是我每天的企盼，更将是下一步工作的动力和方向。

冯唐

北京市海淀区北京体育大学出版社 100084

E-mail:ftletters@souying.net

需要全本请访问 www.ertongbook.com



一、泰拳发展源史

（一）昔日泰拳

泰拳是泰国民族的国技，享有“五百年天下无敌手”之美称。泰拳是运用身体四肢的双拳、双肘、双膝、双脚这八个部位作为攻击武器来进行搏斗较技，故又称“八臂拳术”。泰拳，在泰语中叫做“摩易泰”，英语称为Boxing Of Thai。早在公元649年，泰族祖先尚居中国的云南省，唐史称这为“六诏”。蒙细奴统一六诏后，自立为王，建立了南诏国，后改称“大理”。直至公元1271年，正是中国元时，元朝势力日趋强盛，大理被元军所灭，成为中国的行政区域。于是泰人便陆续南移至现今泰国北陲之地，并逐步沿湄公河顺流而下，至公元1275年，汇合成一个强悍的民族，定都素可泰，建立了暹罗王国，也就是现在的泰国。

泰族建国后，战事连年不断，频受四周强邻的侵扰，因此，历朝皇帝都崇尚武力，以巩固其王朝统治和对付频生的内争外患。士兵们在战场上远距离作战时使用刀、枪、剑、矢，近距离时则以拳、肘、膝、脚作为进攻武器，这便是泰拳的雏形。随着泰族历史的演变，泰拳在士兵保国战争中逐步磨练并发展起来。有关泰人习拳练武最早记载于《北方纪年史》，当时军中已有拳斗活动，作为休战期间王侯贵族们的消遣娱乐，诸侯们已有豢养武士进行角斗以取悦君王的风气，随着宫廷拳师与退役士兵的年老返乡，拳斗技能逐渐传入民间，拳斗之风日益盛行，遍及全国。

泰国历史上首次拳赛记载于公元1411年。当时，清迈王驾



崩，两太子为争夺皇位相持不下，最后决定各选派一名武师作为代表进行比武决胜，规定搏斗到一方流血为止，双方经过剧烈地格斗，决出了胜负。

公元1518年，暹罗王改革兵制，下谕令编制了《制胜术》一书，内容包括了拳术、兵器和武备等方面，这是泰国史上第一本有关拳术的书。直到公元1555年至1606年的“拍纳黎萱”时代，史称“黑王子”的拍纳黎萱大帝，英勇非凡且精通武技。经过连年的战争，拍纳黎萱大帝总结出定国安邦必须有一支勇敢善战、武技高强的军队，于是便特意将拳术列入了军训科目，并命名为“奔南”。“奔南”实质上就是暹罗土拳，招式包括头撞、口咬、拳打、脚踢、蹬踹、扫绊、肘击、膝顶、肩抵、臂撞、推拽、抓捏、压打、摔跤……，招招凶狠毒辣，充分利用了身体的诸多部位，是一种用于实战的拳术。因此，当时古代泰族士兵们无不强悍勇猛。

公元1662年至1708年是“虎王”拍佛驼昭的时代，也是泰拳发展的鼎盛时期。因为“虎王”酷爱技击，传说他虽贵为一国之君但常乔装出游，以平民身份参加佛寺盛会中的拳赛，大胜后便悄然离去，此举被誉为泰拳史上的佳话。

乃克侬东，被泰国拳馆拳师奉为宗祖。公元1774年，拳师乃克侬东在与缅甸武士决战中，连胜9人不败，为泰拳史写下了光辉的一页。泰民为纪念这位伟大的民族英雄，特将他打败缅甸武士的这一天，即五月十六日定为泰国拳师节。

1898年，泰皇拉玛五世皇帝朱拉隆功下令设立了“皇廷拳师”制度，有重大活动时，各地拳师献技表演，优胜者可获奖金而且免交税赋。

1917年，暹罗军远征欧洲，在驻守法国边境时曾做过暹罗拳术表演，受到当时体育报刊的好评。法国人评述泰国人体格虽小，但身手极为敏健，掌握技击厉害而罕见，实非西方人可思





议，其剧烈之处充分表现了该民族坚毅强悍的性格。

1920年，泰皇拉玛六世为野虎兵团筹募基金，在“玫瑰园学府”广场举行了盛况空前的拳赛，各地拳师纷纷响应赴京比赛，其中以原籍“柯叻府”的拳师最为出色。

1928年，“泰北腿王”乃彭踢死了高棉拳师后，为了安全，“戴套”式泰拳比赛开始采用，比赛回合也减少为五局。

1937年，泰国政府教育署体育厅首次颁布了泰拳竞赛规则，至此，全国擂台比赛的制度和形式终告完善统一。

1945年和1956年，先后建成了泰国两个著名的“叻喃隆拳场”和“仑披尼拳场”，这两个现代拳场的建立，为众多的泰拳师提供了施展身手的用武之地，进一步推动了泰拳的发展，为泰拳开辟了新的局面。

（二）今日泰拳

今日的泰拳分为两种形式，一种是表演武艺，一种是竞技武艺。泰拳发展到现在，全国已有各类拳馆7000余家，从事泰拳训练的人数达到20余万人，其中包括业余拳手和专业拳师。一般拳馆中，拳手多则数百人，少则数十人。职业拳师的拳坛生涯是十分清苦和冷酷的，但由于拳酬较高，促使拳师们为此拼命苦练。拳赛使得不少拳师名利双收，获得较高的社会地位。一个初次登台的新手，每场比赛可获1~300铢（泰国货币20铢等于1美元）的报酬。一个名噪一时的走红拳师，每场所得不下10万铢；如果是全国顶尖的一流名手，身价可高达二三十万铢之多，对于一般的泰国劳动者月收入千余铢来说，拳王的身价，无疑是一般人梦寐以求的。

在泰国首都曼谷几乎每天都有拳赛，周日还有电视转播；根据拳手身价的不同，门票价格也有所区别。泰拳规则要求出赛拳手年龄不得低于18岁。有志于练拳，想成为一流拳手的，大多在



10岁左右就开始苦练泰拳了。通常一名拳手的擂台生涯约5~10年，鼎盛时期为23岁左右，这是泰拳手的黄金时期，大多数拳手在26岁左右退役，而年逾30岁还在擂台上拼斗的，可以说是廖若晨星。

由于泰拳比赛异常凶猛激烈，所以损伤事件时有发生。在生活方面，泰拳手多保持独身，因不少拳手深信，一旦亲近女色，从此便变为另一躯体，会影响拳坛生涯。因此，泰拳手多在成名或退役后才结婚成家。

泰人以打拳、观拳、赌拳为乐。场上拳手精险激烈的搏斗与场下赌徒、游客和普通观众的叫喊声交织在一起，这种气氛是其它项目无法比拟的。许多拳迷以自己看好的拳手下注赌博来决输赢，赌博与拳赛已混为一体，因此，泰拳比赛历来都吸引了大批的赌徒，对于拳坛赌博的弊端，是众所周知的事情。泰国政府国家行政局曾在1972年试图禁止，无奈拳赛赌博已成定势，且是泰拳比赛的一大特色，难以禁止，结果仅采纳监察制度。如果没有赌博，就难以有众多的狂热拳迷，拳赛的气氛也就不可能那么热烈，没有拳迷们的雷鸣般的掌声和喝彩声，泰拳师的拳脚也许就不能表现得那么精湛勇猛，泰国拳赛也将逊色许多，失去其固有的传统魅力。

随着泰拳比赛的不断发展，“主催人”（即经纪人）制度继而产生。“主催人”受其所隶属的拳场委托，按期措办拳赛。各拳场的成就及业绩和主催人的收入都与拳赛观众的上座率有着紧密的联系。如果拳迷一旦发现拳手有打假拳的行为，即会引起骚动，捣毁拳场，故泰国拳坛当局严禁打假拳赛并予以严厉制裁，对于打假拳初犯者停赛16个月，重犯者判终生禁赛。

泰拳馆长训练拳手，多是分文不收的，因为泰拳比赛有利可图，馆长如果教出拳技高超的拳手，除了从门徒出赛所得的分帐来支付拳馆的经费之外，还能凭借打赌输赢获得入息，故此馆长





训练拳手会倾囊相授，合盘托出，绝不会把一些招式视为绝招而不传。拳手在训练中都是实干硬拼，与擂台作战毫无两样，也无感情可言，故此泰拳技术越来越精，越来越尖端。

现如今，泰国的国防武装部队士兵都要接受泰拳训练，中等学校也把泰拳列为体育课程内容，泰拳在国内蓬勃发展，已成为一项全国性的体育运动。在国际上因泰拳手屡屡击败自由博击、柔道、拳击、空手道、跆拳道、摔跤等一系列武坛高手而声名显赫。世界五大洲百余个国家和地区已熟知和学练泰拳，一股前所未有的“泰拳旋风”在世界上掀起，仅荷兰泰拳馆已逾千家；法国巴黎一地竟有泰拳馆2000多家，并在此基础上演变出一种“腿击术”；还有日本将泰拳翻版出“踢拳道”，这些功夫也曾都风靡一时。不少泰拳师被各国重金聘用传授泰拳，其礼遇之高、薪金之厚令世人羡慕不已。

中国功夫拳手在20世纪80、90年代曾与泰拳选手有过小范围的交手，结果互有胜负，但当时规则限定，泰拳肘、膝技法禁用。进入21世纪，中国特警把泰拳引入作为训练课程内容，以提高格斗水平；在武汉体育学院举办的中国首届泰拳教练员培训班聘请泰国拳师授课，为中国武坛全面了解泰拳奠定了基础。随着中国功夫“散打王”的推出，“中国前卫搏击队对泰国拳争霸赛”以及“中国功夫对泰国职业泰拳争霸赛”先后两次在北京和广州大规模、全方位的交战，结果互有胜负。从比赛场面的技术分析看，中国队多以抢点和摔技取胜，而泰国队多以功力和招法取胜，可见泰拳是无愧于世界的优秀搏击术，正如中国散打队教练管健民赛后所言“泰国拳有很多值得学习的东西”。随着中国功夫与泰国拳的再度交锋，必将会掀起学练泰拳热，引发泰拳在中国大地上的渗透与传播。



二、泰拳基本技术

（一）泰拳步技

1. 防卫势

又称拳桩、基本姿势，现以左势为例。身体自然站立，双臂自然下垂，左脚向前上一步，右脚脚尖向外展，两脚接近90度角，两脚与肩同宽，两手握拳，左拳为先锋拳，举至左眼前方，右拳举至下颌右前方，含胸拔背收腹，下颌内收贴胸，两肘下垂护肋，上身微右转，左肩侧对前方，身体重心平均落于两脚，双腿前脚掌支撑地面，脚跟微提，同时两膝稍弯曲，两眼注视对手。（图1）



图 1

要点：身体舒松，富有弹性，便于进攻与防守，上体侧转以减小受击打面积。

2. 基本步法

又称步技。步法是通过练习者单脚或双脚向不同方位移动来接近或分离对手的一种方法，又是泰拳技法中的重要组成部分，包括进步、退步、上步、撤步、闪步（左闪、右闪）、斜进步（左、右）、斜退步（左、右）、



换步、纵步（单、双脚）、环绕步（单、双脚）、垫步、三宫步等。

步技要旨：灵活、稳健、准确、快速、多变。

进步：由左防卫势开始，右脚蹬地，左脚向正前方跨一步，随即右脚跟进。

退步：由左防卫势开始，左脚蹬地，右脚向后正方退一步，随即左脚退回。

上步：由左防卫势开始，右脚经左脚内侧向前上一步，变换成右防卫势。

撤步：由左防卫势开始，左脚经右脚内侧向后撤一步，变换成右防卫势。

闪步（左闪、右闪）：由左防卫势开始，左脚向左侧闪一步，随即右脚向左跟进一步；由右防卫势开始，右脚向右侧闪一步，随即左脚向右跟进一步。

斜进步（左、右）：由左防卫势开始，左脚向左斜前方跨一步，右脚跟进；右脚向右斜前方跨一步，左脚跟进，变成右防卫势。

斜退步（左、右）：由左防卫势开始，左脚向左斜后方退一步，右脚随着后退，变成右防卫势；右脚向右斜后方退一步，左脚随着后退，变成左防卫势。

换步：由防卫势开始，左、右脚跳动互换位置。

纵步（单、双脚）：由防卫势开始，单脚或双脚使身体纵向腾空，多配合飞膝、飞腿的一种步法。

环绕步（单、双脚）：由防卫势开始，单脚或双脚按顺时或逆时方向环绕的一种步法。

垫步：由防卫势开始，后脚向前脚位垫脚，前脚随即向前落步。

三宫步：是泰拳一种古老的步法，由防卫势开始，前脚掌有



节奏地轻踏地面，随着双方距离的变化而移动的步法，线路基本分为两种，一种是遵循三角形进行的，一种是直线前行的，此步法可使拳手身体肌肉最大限度地放松协调，并能快速敏捷地做出攻防动作。

（二）泰拳拳技

泰拳是手足并用的自由搏击，其拳法比拳击的变化多，拳法运用注重简略实用。泰拳的拳法常用于试探、虚掩、进攻、防守及反击，并配合肘、膝、腿等技法运用。泰拳手用拳时的要诀为击打部位准、发力打击狠，一般泰拳手出拳的拳力在150~200公斤之间。

1. 基本拳法

直拳（刺拳）、钩拳（上、平、下）、摆拳（前、后）、掴击拳、回手拳、捂鼻拳等。

2. 拳技击打目标

眉角、眼部鼻骨、嘴部、下颌、心窝、腹部、胸肋、头颈、耳后等。

3. 发拳技术要旨

（1）握拳正确：任何拳法，都需要有一个正确的握拳方法，才能实施正确的击打技法，否则就难以集中力量，影响击打效果，甚至会造成手指和腕关节的挫伤。正确的握法是：四指卷曲握紧，拇指屈指压于食指和中指的第二指节处，拳的力点在食指、中指、无名指和小指的掌指关节处。

（2）用力顺达：拳不要长时间地紧握，拳在未发时，应是虚握；当出拳时，肩臂随之顺劲至拳，将要接触目标的瞬间骤然握紧，集中全身的力量于拳面，产生爆发击打力；如果拳臂长时间的紧张，不仅虚耗了体力，而且易造成动作僵硬、迟钝。

（3）周身协调：出拳的动力是靠腿的蹬、伸发力，并通过



需要此本请访问 www.ertongbook.com