

目 录

第一章	泰国拳简介.....	(1)
第二章	泰国拳基本技术.....	(5)
第三章	泰国拳拳击法.....	(13)
第四章	泰国拳腿踢法.....	(37)
第五章	泰国拳肘击法.....	(73)
第六章	泰国拳膝撞法.....	(93)
第七章	泰国拳综合实战秘诀.....	(104)
第八章	泰国拳拳手训练法.....	(117)
第九章	泰国拳竞赛规则.....	(122)

第一章 泰国拳简介

泰国拳，又称泰拳，是一种实战性极强且威力巨大的徒手搏击术，素以凶狠凌厉而闻名天下。历史上泰拳手曾多次远征欧亚美各国，以其独特的技艺把空手道、截拳道、跆拳道、自由搏击和拳击的高手们打得一败涂地，所到之处战无不胜，势如破竹！数百年来，败倒在其重拳铁腿之下的格斗好手不计其数。泰拳以无数不可争辩的事实确立了在世界武坛的重要地位，是当今世界上被公认为最凶猛的技击术。

泰拳是泰国的国技，在泰语中叫做“摩易泰”英语则称为“Boxing of Thai”（卜克圣·泰）。

追溯泰拳源流，毫无疑问，与其他民族武术一样，有其源远流长的历史。泰民族自古以来由于民族弱小，饱受四方强邻欺凌，历经战火蹂躏，在此种地理环境下，暹罗人民不但需要时刻保持机警与高度的纪律性，还必须具有强健的体格、坚韧不拔的意志和保家卫国的本领，暹罗拳术就是这样为时代的需要而产生，逐渐形成具有鲜明的民族特色，技艺独特的武术——泰拳，亦成为泰国人民引以自豪和狂热喜爱的传统武术。泰拳不但作为古代军事上御敌制胜的锐利武器，而且即使在现代，这种体育运动仍然作为泰国陆军肉搏战术训练

的主要内容。泰拳为泰国人民最热衷的运动，正如泰国俗语所云：“十个男人，九个打拳”可见拳术在泰国广泛流行的程度。无论是城镇的还是乡村，尚武之风，古今不逾，每有寺庙盛会或重大庆典，拳赛不仅为必备之节目，且常被列为大会压轴戏。目前，全泰国仅注册的拳馆就有6200多所，职业拳手逾7万人。

泰国亦有佛国之称，但泰人崇尚武术，自古已然，于是暹罗民族又有“八臂民族”之称。其独特之处，就是运用四肢的拳、肘、膝、脚合共8个攻击部位，作单势或连环于不同的角度打击人身各处要害部位，且技术的发挥全无控制，因此又有“八臂学术”之誉。

在世界武坛中，泰拳素以凶狠、雄劲、惊险、神奇而著称；被人们称为“八条腿的运动”，这种拳术没有套路，完全着眼于实战技术的组合运用，特别是擅长腿击、肘击和膝击，除对手裆部外，可向其身体任何部位发动进攻，攻击力之猛锐，足令对手非死即伤。

在泰拳的搏击中，拳手们善于用多种技术来打败自己的对手，其中有强劲凶猛的肘、膝以及变化多端的拳招、腿法，但泰拳最具威力的进攻方式则是肘击术、膝撞法和腿击术，它们在格斗中起着决定性的作用。

在泰拳武器库中，常致伤人命又可作为防御重创对手的，那就是肘，其撞击力非常可怕。实战中又常与膝招配合交替使用，上砸下撞，左击右冲，上下联击，极难防守。被击中者，轻则骨断胃裂，重则断魂丧魄，故有“摆命肘”之称。肘同样是良好防守武器，用肘部挡脚、消拳、砸膝容易得手，并使敌方腿膝麻木，失去战斗力。

泰拳的膝招动作，屈膝叠腿，使膝部突起，形成攻击的方面，着力于膝的上部。专于近距离搏斗，经常攻击人体的肋腰和胸腹部，甚至下颌、面部。神出鬼没，令人防不胜防，而且威力无比，是致命的杀手锏。尤其是泰拳高手经过长期苦练的膝部，坚硬如铁，被击中者，无不应声倒地，轻者长时间昏迷不醒，重者即是人体最坚硬的骨头，也会被击碎，这是泰拳最狠毒的招术。学习泰拳，欲成为高手，膝上功夫须得苦练三年五载才有成就。

泰拳的脚上功夫，是泰拳最主要的技法，运用于中、远距离攻击。腿击在搏斗中的威力是相当凶猛的，素有“铁脚”之称。在一场格斗中，若有谁被对手踢中，胜负就可以立刻定夺。泰拳手为了把自己的双腿练得既象鞭子般的柔软，又象钢铁般的坚硬，常常需要苦练数年。清晨很早就起床，压腿，踢腿，一练就是几百次，直到满身大汗。尔后又作越野长跑。并经常踢香蕉杆或重沙袋来增强脚的硬度，几年后，再改踢椰子树，因为椰子树坚硬无比，拳手们必须忍痛闯过这一关，经常练得脚上鲜血淋漓，所以学习泰拳必须要有坚强意志和顽强毅力。

泰拳手经过长期的苦练，身体各攻击部位，都锻炼得坚硬如铁，尤其是膝、肘和腿等部位更是有力量、凶狠，在紧张、激烈的格斗中，踢、打、顶、撞、砸和膝肘并用，拳腿横飞，动作凶猛，运用自如，对手稍一疏忽，瞬时间便挨打受创，真是惊心动魄。

由于泰国拳多年来一直称雄于国际武坛，因而吸引了世界各国许多武术爱好者，并风行于东南亚、香港、日本、美国、荷兰、法国、澳大利亚等国家和地区，引起了世界各地武术

家们的高度重视并潜心研究。

泰国拳，正是由于具备了完全实用搏击的素质和技法，以及泰拳手们那种一往无前，无所畏惧，奋发向上的旺盛斗志和需要饱经磨难的献身精神，才使古老的泰拳充满着永恒的魅力。

第二章 泰国拳基本技术

第一节 泰国拳预备势

泰国拳是高度科学化、艺术化的综合性格斗技术，泰拳手们在搏击和训练时，其第一副工具是预备姿势，俗称为“格”。

预备势是拳手们格斗时的基本攻防位置，它所暴露出的空位最少，适合于攻击、防守和反击。泰拳手们并没有统一、固定的预备姿势，其姿势大都是随各自习惯所决定。常见的预备势如（图1、图2），其基本结构如下：

1. 双手呈先后势，高与颊持平，上体侧对敌方，收腹含胸，右臂在后靠近右肋，首微俯以颌部掩护咽喉要害。
2. 两脚前后斜线拉开，比肩稍宽，左脚前踏半步，脚尖内扣，然后将右脚横放，脚跟微抬，双膝微曲、
3. 身体重量须平稳分置于两脚之间，脚前掌触地，平衡应可迅速、轻易调动于两足之间。
4. 目光宜注视对方胸膛，而视野包括对手全身由头至脚范围。



图 1



图 2

第二节 泰国拳步法

步法是移动身体的运动方法。在泰拳实战中，运用快速灵活的步法，使身体所在位置瞬息万变，能够及时避开对方攻击，并使自己身体处于最佳的反击状态，泰拳的运足路线，基本上有4个方向：前移、后移、左侧移动和右侧移动、原理一致无别，无论向何方位运动，均以在动向线上前置脚先动，由另一脚紧随完成动作。换言之，先移动与自己所欲移动方向最近的那一只脚。因此，凡本格型（左手为锋）的拳手，前进时必左先右后，后退时则右先左后。侧向移动：左移时左先右后，右移时右先左后。从上述之基本运足法，可以调校步伐之幅度、角度，而完成疾进、急退、斜进、斜退等各种步法。

连续运足法，不过是将基本移足法动作连贯组成，经过熟练后运行，达到敏捷、自然和流畅。任何繁复或看似深奥的运足法，亦无非上述步法的融合与变化，或为各单式动作的反复运用，有效和巧妙地施行。

以下是数种较复杂的步法，在训练和实战中常见应用，在攻击与防守之场合，均可发挥很大效能：

1. 前滑步 由本格型（左手为锋）起，左脚向前迈出一大步，右脚前掌蹬地随之跟进一步。此为不影响身体平衡的前进动作，步子需是以较短的步伐前进、步伐小至双脚不离开地面而只是贴地前进、身体经常保持基本的姿势以便完成突然进步发起攻击（图3）。

2. 急退步 前脚蹬地，后脚向后迅速退一大步，随着后脚落地的同时，前脚迅速跟回半步。双脚随时贴地而行，以维持良好的身体平衡来完成攻、防动作。主要目的在于急



图3



图4

退、避开对方攻击，诱使对方失去平衡，露出空档加以攻击

(图4)。

3.后滑并步 由本格型起，右脚先向后滑一步，左脚向后跟回靠拢右脚后，一着地便用力蹬地，随即右脚迅速向后滑步，左脚再跟上，在做此快速而突然的急退动作时，仍需维持身体平衡。用途是迅速急退避开对方攻击(图5)。

4.左闪步 由本格型起，左脚向左侧跨一步，随之右脚蹬地向左跟进一步。主要目的是侧闪进躲避对方正面而来的攻势，并快速地获得一有利的位置，以攻击对方(图6)。



图5



图6

5.斜进步 由本格型起，左脚略提起，右脚蹬地，左脚斜向左前方刺进一步，右脚随之自然跟进。斜进步是向对方的侧前方进步的一种步法。它是配合后腿、后膝发起攻击的信号。左斜进步标志着右腿、右膝进攻，反之亦然(图7)。

6.换步 由本格型起，两脚蹬地左脚向右前侧跨步，同时右脚迅速向前换到右脚前位置。主要目的是防中带攻，左脚向前侧跨步是闪避，右脚向左前移是进攻(图8)。



图7



图8

7. 横跨步 由本格型起，左脚向左侧横跨一步，同时身体迅速右转，右脚猛蹬地向左脚后划一大弧跟上，用途是向侧避让对方攻击，并同时予以反击的一种步法。多数闪避在对方攻击者手臂外侧。即对方用右侧拳腿、膝肘攻击时，我方使用左横跨步，反之亦然（图9）。



图9



图10

8. 斜退步 由本格型起，左脚向左后方急退一大步，同时右脚向左斜退跟上，重心落在左脚。主要目的是对方向我

方进攻时，急向后闪避躲让（图10）。

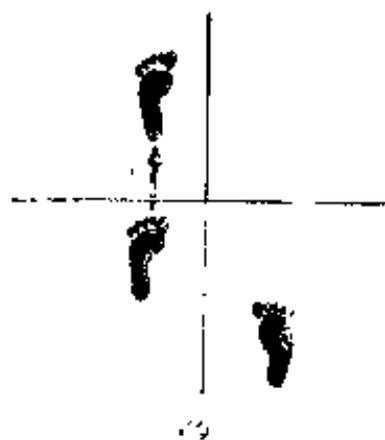


图11

9.前窜步 由本格型起，左脚或右脚向前迈一步，主要用于前冲膝、前踢、横扫踢、蹬踢等。这种步法冲击性强、速度快，移动距离较远（图11）。

10.前垫步 由本格型起，右脚速向前垫一小步，同时左脚抬起。用于前脚侧扫踢、前脚勾踢和前脚铲踢。

第三节 泰国拳的防守

防守的最终意义和目的，是消除对手攻击，从而图谋反击。所以，当对方攻势猛烈时，拳手必须利用娴熟的防守技术，见“攻”解攻，寻求反击机会。防守技术属拳手不能缺少的护身符和取胜于对手的根本保证。

攻击与防守就如因果关系，甚为密切，两者重要性不分轩轻，克守而可保不败，能攻而不擅守者，则难免遭遇挫败。

泰拳防守重点，与其整体风格一样，着重于自然、简洁、实效的原则，动作强调轻巧流畅，神定自若，方能在对手拳脚横飞、肘击膝撞之下，保护自身要害部位免遭其攻击，并寻找破敌之虚点，及时予以反击。

防守要洞察对方动向和招数，鉴别真伪，聚精会神，不容稍有松懈，谨慎乃防守第一点。

泰拳预备姿势，是最安全的防卫架势，应经常保持，在攻击或防守后，应立即恢复原来预备势，更重要的是，在运用防守技术后，应有立刻反击的意识。

防守措施的另一有效动作，是在与对手相持时，不断靠良好步法移动身体，免于对方固定目标攻击，并伺机进攻。

对付形形色色的攻击，相应地有各种不同拆解方法，然而，殊途同归，不同的防技，却可达到同一防护目的。拳手们应随机应变，靠敏捷反应作出自然防守动作。

由于泰国拳的攻击范围几乎无所限制，人体的前后左右、上上下下都是其打击目标，无限自由乃其鲜明特色。所以拳手必须对任何情况下的攻击有防卫的意识，防守技法相应而趋向全面、综合和严密，在具体分工上，有对拳、对腿、对肘、对膝的防守技术，而在基本动作方面，可大致分为三大类：格挡、闪躲和移步。任何化解某种攻击的技术，皆在此范畴之中。

下面各种防守技术，重要性无大差异，各有其应用场合，拳手须反复耐心研磨，充分发挥自主能力，应付不断变化的复杂攻击，因人制宜，相机而动，其中，敏捷反应，活用技术是绝不可少的。

1. 格挡法

是以掌、臂、肘、肩、膝、脚等部位，阻止、化解对方攻击，或改变其攻击方法，这些均可列为格挡法。它不仅可消解对手攻势，并可创造回击机会。

2. 身体动作

泰国拳身法是运用上体活动和步法使身体向各个方向移动，避开对手的攻击，并在保护自己的同时，使身体处于良

好反击状态。

各种身体活动法，有晃头、侧身、收腹、前俯、后仰、下蹲、腾跃等。

摇晃头部或身体来扰乱对方视线或躲避攻击，是常用的身法，侧身多为避让对方的正面进攻，后仰躲开攻击腿甚为通用及有效。前俯、下蹲均可避开对手的拳攻和高腿，腾跃之用途则在逃避下盘割踢、铲踢或中路直、勾拳时，可见功效。

3. 移步法

一个较远的目标是十分难以予以攻击的。以灵巧的步法，逸出攻击范围，可使对方拳脚、肘膝攻击失败，消耗其体力，削弱其信心和战斗意志。善用移步来防守，可减少手的防御动作以作随时反击。积极的移动是一种有效的防御手段；一是欺骗敌之手段；二是赖以获得适宜攻击距离的手段；再是善于保存体力的手段。精于步法者，当属泰拳高手之列。

动作、步法的灵活变换可使对方更不容易把握攻击时机或做进攻准备。

为使自己的步法更加轻盈。最佳练习步法的方法是：手持哑铃在与假想敌人对练之中应用各种步法，做轻快、灵活地闪避。此种练习，循序渐进，亦可自然而然地获得良好的步法。

第三章 泰国拳拳击法

泰拳的拳法基本上与西洋拳相同，可分为直拳、钩拳，上击拳和摆拳。

虽然泰拳与西洋拳所用拳招无大差别，但由于后者只准用拳攻击，所以拳法、策略较细腻全面。泰拳则是手足并用，膝足齐发的自由式搏击，没有什么限制拘谨，因而招式花样较多。另一方面，泰拳攻击范围达至人体全身、无论前胸后背、肋腰部，还是太阳穴、后脑等要害部位，均可攻击，所以在攻击和防守方面之整体结构上，与西洋拳有明显区别。

更为重要的还是泰拳手除用拳头之外，多用腿、肘与膝作为主力攻击武器，若拳法不分时机、场合的滥用，则可暴露拳手的头颈部和肋腰部空位，遭到对手乘虚而入无情的反击。所以，泰拳手的拳法往往用于试探、虚晃和掩护，以便配合腿、肘膝法的运用，因此，在拳法的组织上当然比不上西洋拳拳法的严密和紧凑。

泰拳的拳上功夫，要诀是准确凶猛，简洁实用。拳手用拳，重劲道、重凶狠，而一记正确拳击，即可能结束战斗。

据科学家以测量仪器实验所得结果显示，泰拳手之拳力以轻量级而言，约在125至135公斤之间，拳力最猛的沉量级

拳师，其拳力爆发可达到200公斤。

一位优秀的泰拳手要使拳招准确凶猛，首要的是拳击动作姿势正确，用劲得法和适时攻击，方可得心应手，应用自如。

基本要领，有下列各点：

握拳 必须掌握正确的握拳，才可以充分发出正确的威力。其原则为紧握4指，大拇指屈曲横叠于食指中间，拳指着力点，在中指、无名指至尾指根部。

用劲之道 用拳时拳头不宜长时间鼓劲握紧，当拳未发出之前应虚握之，当拳头发发出将到达目标前瞬间，才猛然捏紧，将全身力量集中于拳头，在目标接触点处爆发。

动作协调 打出拳的力量，是全身之力通过马步的支撑，透过腰、胯、肩、手臂而集中于拳面着力点。击中目标时，正是全部力量爆发的焦点，如此拳击乃可达到其最大力量，结果就是“击倒”之威力。所以，步法与身体动作，必须与拳招配合、协调。

冲透力 拳头击去，应是以最快速度冲透目标，而非发至目标处停止或劲怠，此乃贯彻之冲击力，其破坏能力更强大。

攻守兼备 用拳进攻时，须保持本身的防护能力，一手攻击，另一手保护，出拳攻击，要注意拳法的组织、连击和自己身体要害部位的防守。

上述用拳要领，乃泰拳手们用拳必须掌握的技巧和知识。

下面分别介绍几种拳法：

一、前刺拳

前手刺拳的引击法，泰、西拳术皆称之为“揖”，意思是刺戳，作干扰或障碍性的攻击。它是试探性攻击技术，为

其它拳法的基础。动作同鞭击似的击法。

刺拳是拳击造诣的第一课，是拳攻战术的攻防先锋，因此一个优秀的泰拳手，具有一手久经磨练的刺拳，乃属必要条件。

刺拳的优点是身体平衡不易变化，常能掌握主动，控制战局，进可攻，退可守。在攻击时，以试探、迷惑敌人，可使对方失去平衡，为强有力的攻击铺路。用来防守时，刺拳常可有效地阻止对方攻击，频频急速地变换步法，晃闪身体，在对方欲向自己攻击时，快速的刺拳打在对方面部，令对手防不胜防。刺拳如用得出神入化，可使对手无可适从，信心溃散。一连串快速，锐利的刺拳，除需技巧与敏锐的动作之外，快速与欺敌亦不可少。

刺拳的攻击目标，主要是面部，而胸部和肋腰部，偶而也被视为攻击目标。

刺拳的动作系弹而出，并非推甩。拳招的弹力，来自身

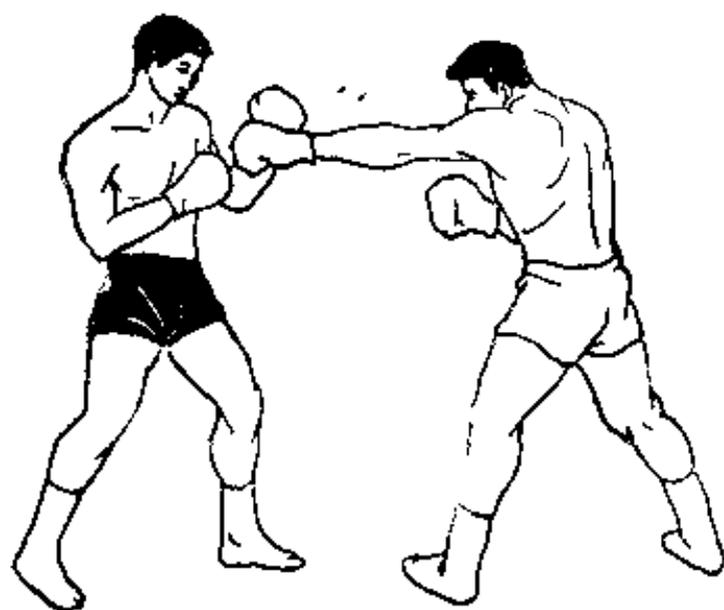


图12

体与左肩的向右拧转，推动左臂挥出，无论何时发刺拳，下颌均贴近肩保护，右拳提于颞侧，臂守中部，以防对方反击。练习时注意步法与距离，出拳须配合身体趋前，以助劲力。刺拳发出时，最好不只一拳，第二记刺拳会有更大的机会命中对方。不断地练习刺拳，直至轻快，自然地发拳为止。发拳时自然、轻松、快速、准确为刺拳极重要一点，如（图12、13）。

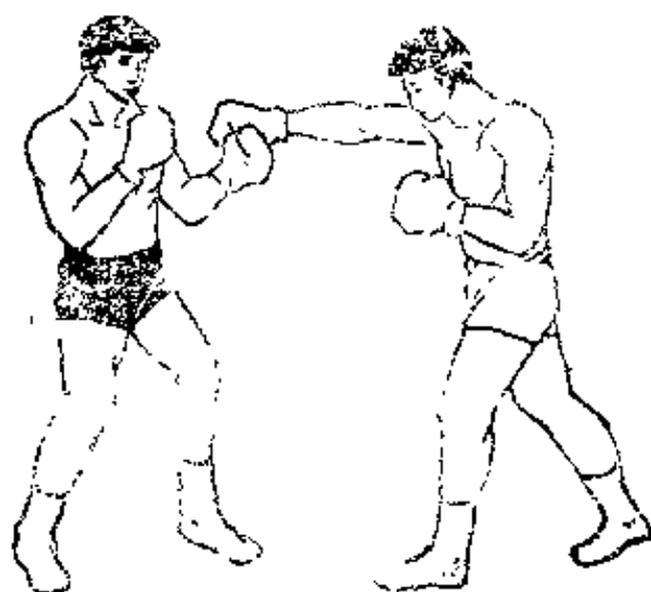


图13

刺拳拳法最基本、重要之连击拳招，名为1—2拳招，就是刺拳虚晃引路，右直拳跟进的连环直击法，此组合拳法功效最大，应用甚广。其它应用较多的组合拳法有：

左刺拳连贯左勾拳	左刺拳连贯左摆拳
左刺拳连贯左直拳	左刺拳连贯右上击
左刺拳连贯右摆拳	左刺拳连贯右勾拳

一个优秀的泰拳手常可由不同角度攻击，而每发一拳的姿势可以连环出拳。出拳配合进步，使攻击范围加大。

二、右直拳

以右手直拳攻击对方身体劲力甚强，常用来反击对方或配合前刺拳虚晃而发，右直拳与刺拳出拳相仿，且劲道远较前刺拳重，扭腰幅度大、拳发出时身体向左旋，重心置于左脚上，右脚跟进与右肩旋转连成一气，右肩随拳招射线前推，当拳头与目标接触时，拳、肩、腰与右脚乃成一连贯的力度输送线，需记住运用后脚蹬地所产生的反作用力(图14、15)。

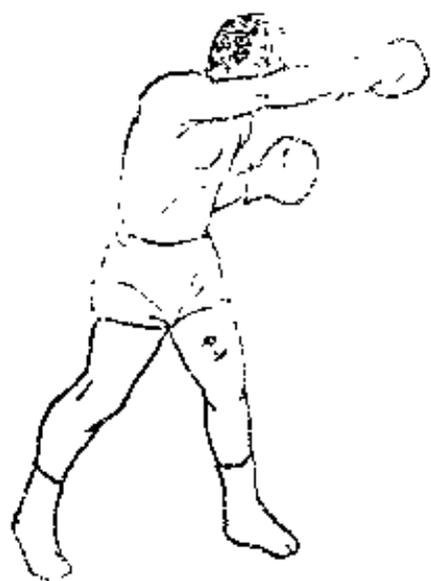


图14

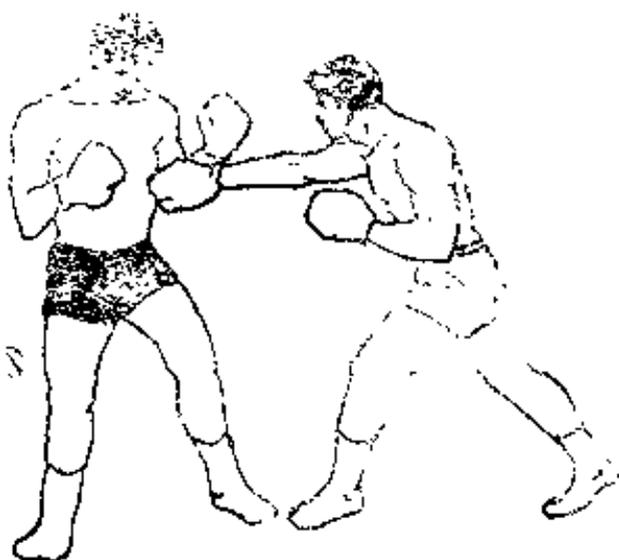


图15

右直拳的打击目标，主要是面部、下颌、心窝和软腹部。

由于右直拳发拳时处于后方，运动距离较远，击中目标时破坏力较大，此是右直拳的优点。相对的弱点，是由于拳距远，较易被对手察觉，及时闪躲，或用力过猛，打空时露出空档，给对手可乘之机。所以，双手保持适当位置，一手出拳，另一手就应保护自己。记住，一拳出时，另一拳收。此动

作需熟练、轻松。倘知自己何处有空档时，决不可不注意，要设法护好该处。

因右直拳为长距离攻击法，若要摧毁对手而不失手，发拳时就必须象箭似地快速，并且尽量减少动作前的征兆。此外，右直拳出拳愈直，则愈有威力。同时，应保持身体平衡，以便于再攻击。

(一) 右直拳的主动攻击

1. 甲方拳手前进步以前刺拳虚晃，诱使乙方拳手做出防守动作，随即身体前倾用右直拳重击乙方面部，紧接着用左拳攻击其胸腹部（图16、17）。

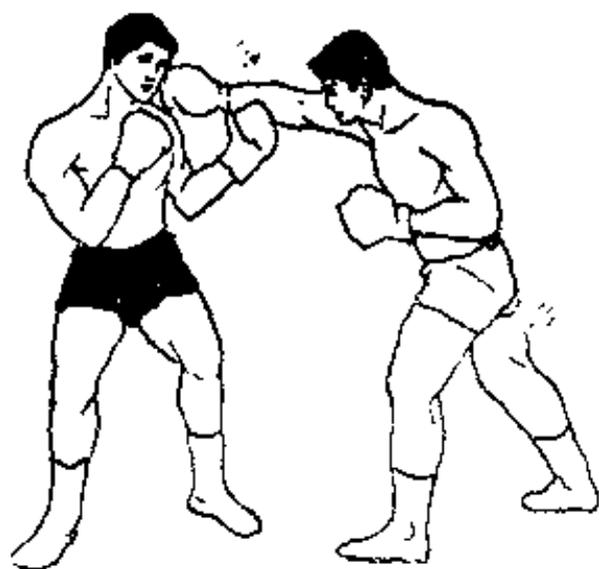


图16

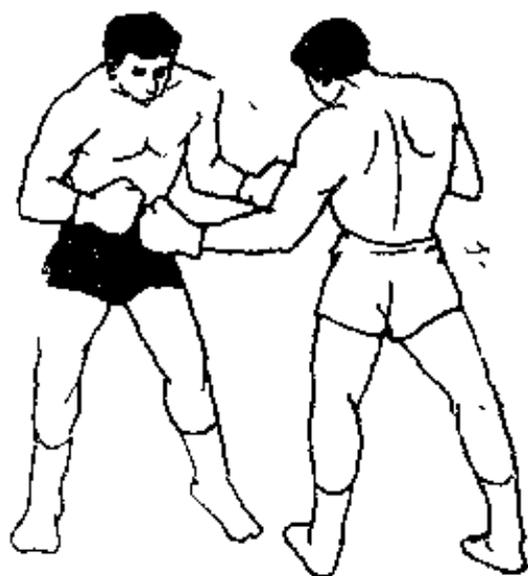


图17

注：甲方为穿白短裤者，乙方为穿黑短裤者，以下图例均同此。

2. 甲方拳手突然以右直拳猛击乙方拳手下颌，紧接着以左摆拳摆击其头部右侧（图18）。

3. 甲方拳手以前刺拳佯攻，同时上体前倾用右直拳攻击乙方拳手胸部，紧接着左手勾拳重击其腹部（图19）。

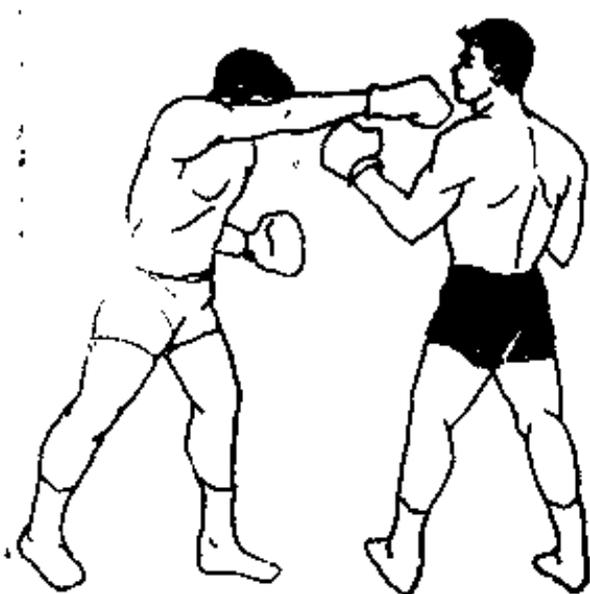


图18

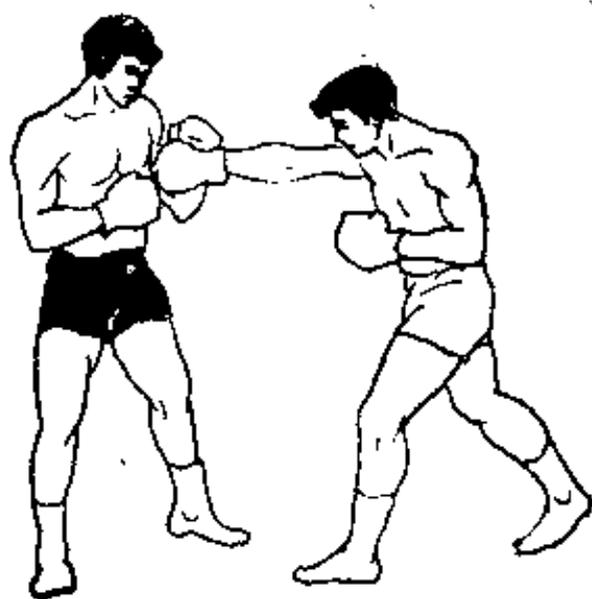


图19

(二) 对右直拳的防守反击

1. 当乙方拳手在前刺拳的配合下，突然以右直拳攻击甲方拳手面部、胸部时，甲方即以左臂格挡开，同时以右直拳回击乙方鼻梁、下颌（图20）。甲方还可在格挡后，用右

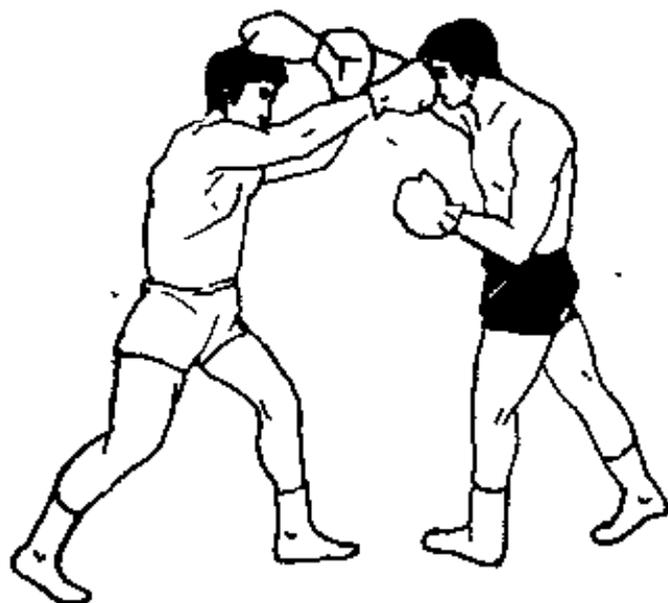


图20

勾拳反击乙方腹部、肋部和下巴；也可用右摆拳反击乙方头部、颈部和腮部。

2. 当乙方拳手挥动右直拳攻来时，甲方拳手立即用左臂格挡开，同时右脚横扫踢乙方肋腰部（图21）。甲方还可在格开后，就用右脚蹬踢乙方下腹部，膝盖骨；割踢乙方前腿膝窝、小腿肌肉；也可用左脚侧踹踢乙方胸腹部，铲踢乙方腹部及前腿胫骨。

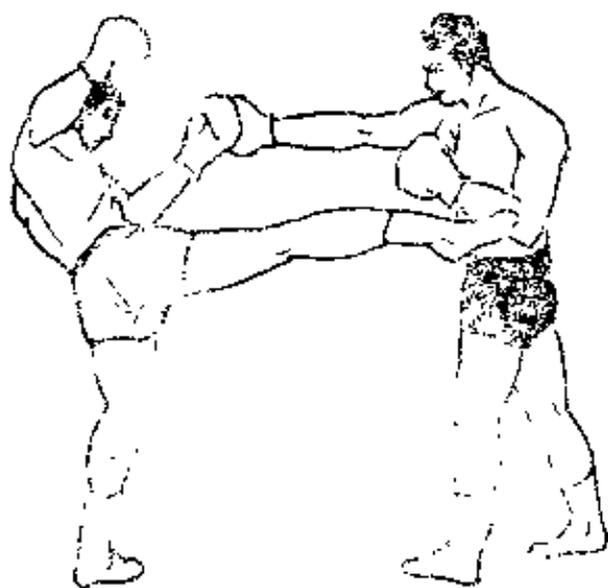


图21

3. 当乙方拳手以前刺拳虚晃，用右直拳猛击甲方拳手面部或胸部时，甲方即以左臂格挡开，同时右脚上步插入对手两腿之间，用右摆肘横击乙方太阳穴、腮部（图22）。甲方还可在格挡后，即用右击肘攻击乙方胸腹部；可用右切肘猛切乙方喉结，肋腰部；可用右撬肘用力上厥，下掩、等上撬，攻击其下巴、心窝及眉心。

4. 当乙方拳手打出凶猛的重击拳时，甲方拳手即以左臂格挡开，随后用单手或两手抓其衣领或后颈，并向下用力拉

压，与此同时右上膝猛烈上撞，攻击其胸腹部或面部（图23）。甲方还可在格挡时，即以右前冲膝撞击乙方腰腹部。



图22



图23

5. 当乙方拳手在刺拳的掩护下，以右直拳重击甲方面部或胸部时，甲方立即向左前方闪进，右手随之挡抓对手手腕

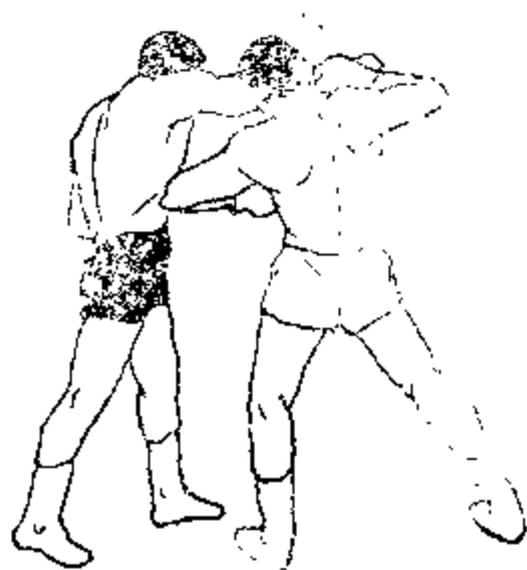


图24



图25

臂，同时右转身以左切肘猛切乙方肋腰部（图24）。

6. 当乙方拳手打出右直拳时，甲方拳手立即向左前方闪进，右臂随之上屈，钳住对方小臂，左肘尖撬击对方面部，随即用右侧膝撞击乙方腹部（图25）。

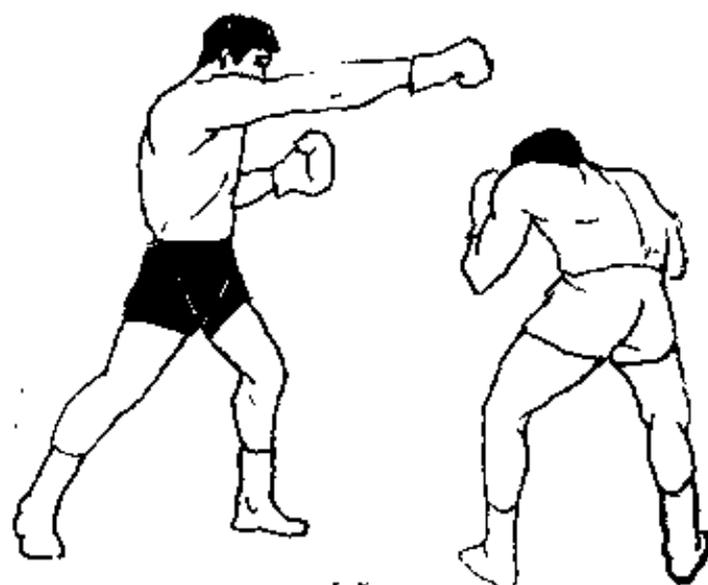


图26

7. 当乙方拳手用右直拳猛力攻来时，甲方拳手迅速下蹲躲避，使乙失去重心前冲，这时甲方拳手速起身，用右肘砸击乙方背部（图26、27）。

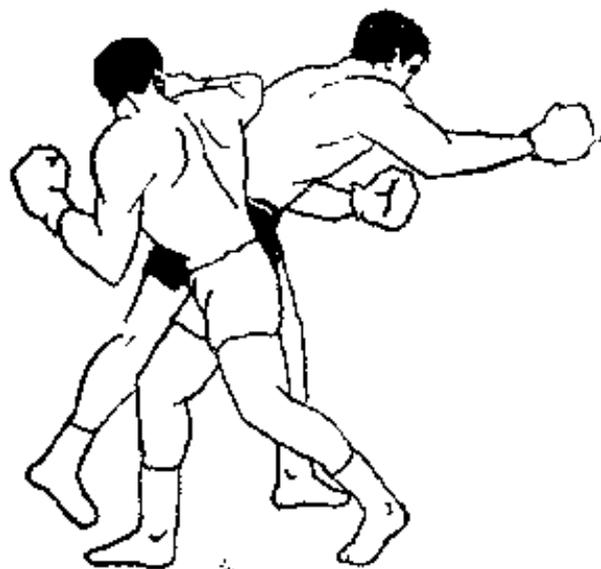


图27

8. 当乙方拳手打出右直拳，并准备顺势夹颈时，甲方拳手立即将左脚刺进右前方，并即刻右转身贴近对手，用右反肘撞击其胸部，中招者常常应声而倒（图28、29）。

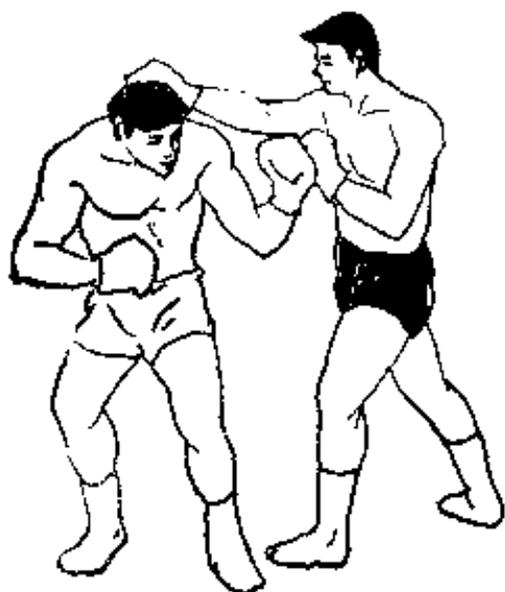


图28

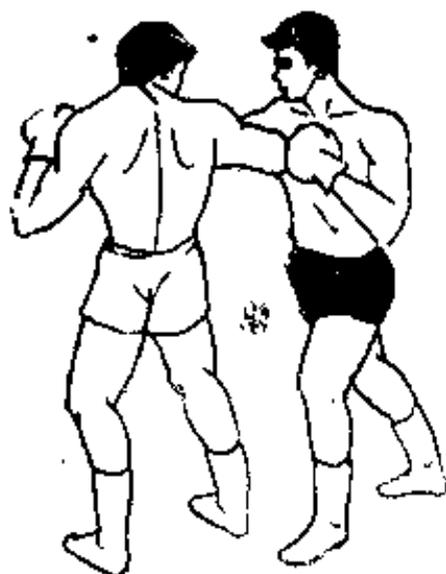


图29

三、勾拳

勾拳是各种基本拳法中最难练就的，但一经熟练后，能够正确发挥时，则是攻击力甚强的拳招。正确的勾拳，动作甚为细腻，几亦是一拧转身体即可完成。动作绝不过大或作环形运动，而是轻松、自然、弹射而出的动作，加上身体旋转会更具威力。出拳或收拳均需随时保持基本防御姿势，手不可太后或下垂。用前勾拳时，后手需高置以保护自己面部，用后手肘来护住自己的肋骨部位（图30、31）。

勾拳打击的目标，主要是对手身体两侧的要害部位，并包括腮部、耳根、肋腰和腹部。

左勾拳因用前手挥击，活动范围狭小，不利发劲，故最

重技巧。攻击目标时，上体向右疾拧，左边腰肩向内旋转，拳头自外方呈小弧形斜线挥向目标。此拳角度狭小，发尽时拳腕内转至拳眼向上，肘沉臂屈外向，拳臂形如勾状。拳劲之力发自肩腰，同时身体重心，自左前脚调至右后脚，上体应有随拳招向右前方“下扑”之势，重心由右脚把住。左勾拳亦是贴身近战的良好武器，它由侧方而入，使对手视线不及，因此，更易避开其防线而攻击。最重要的一点是尽量减少了不必要的动作，可最直接攻击对方，并不易避开。

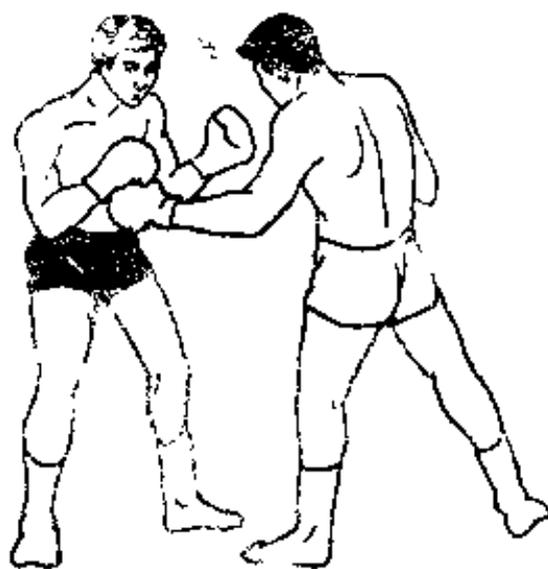


图30

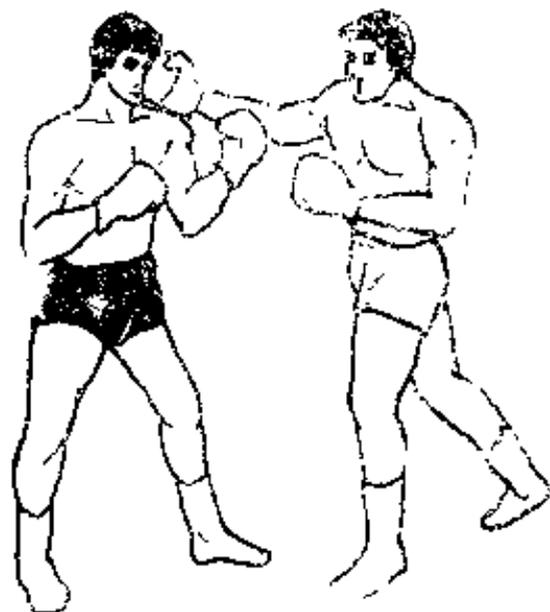


图31

右勾拳因攻击距离稍远，可从不同角度打击对方，手臂弯曲幅度较大，拳头位置亦不如左勾拳的拘谨。发劲原理无甚差异，但要重心移至左脚上，握紧拳头，手臂贯劲，击向目标。

右勾拳在双方近战时甚为有效，尤其在双方分离瞬间或对方即将后退时，以弧线动作攻击对方肋腰部。

如前，后勾拳交替打出，重心可随意调整，即可自由移动，练习从不同距离各种角度打出勾拳，如下勾、平勾、斜

角式勾拳招。

(一) 勾拳的主动攻击

1. 甲方拳手左脚向前跨步的同时，以左勾拳重击乙方拳手腹部，紧跟着左转身用右平勾拳猛击其太阳穴、腮部（图32、33）。第二打击也可用右下勾拳攻击乙方腰部。

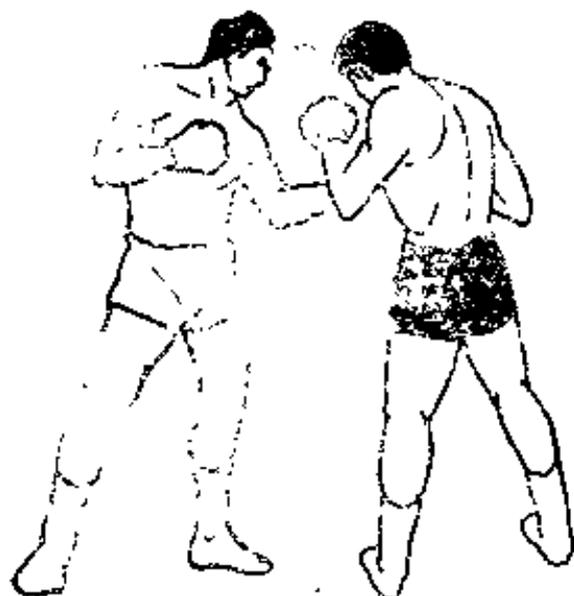


图32

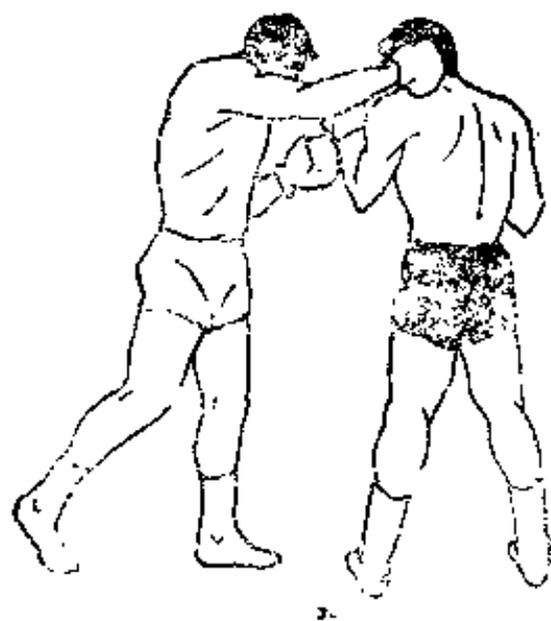


图33

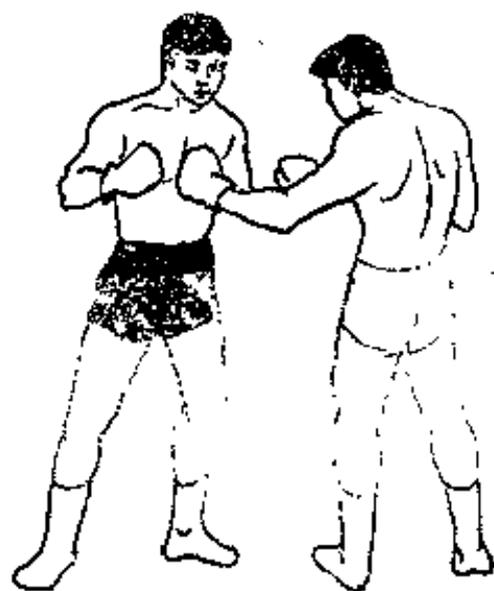


图34

2. 甲方拳手在打出一连串快速、凶利的前刺拳后，突然变刺拳为前手勾拳攻击乙方拳手心窝、小腹部，紧跟着以右直拳重击乙方面部（图34）。第二打击也可用右摆拳横击其头部左侧。

3. 甲方拳手突然以左勾拳猛击乙方拳手的腰腹部，随即右转身以右反肘撞击乙方背部或肋骨（图35）。第二打击也

可用右切肘猛切对手喉结、胸膛、或用右撬肘上撞对手下
颌、心窝等部位。

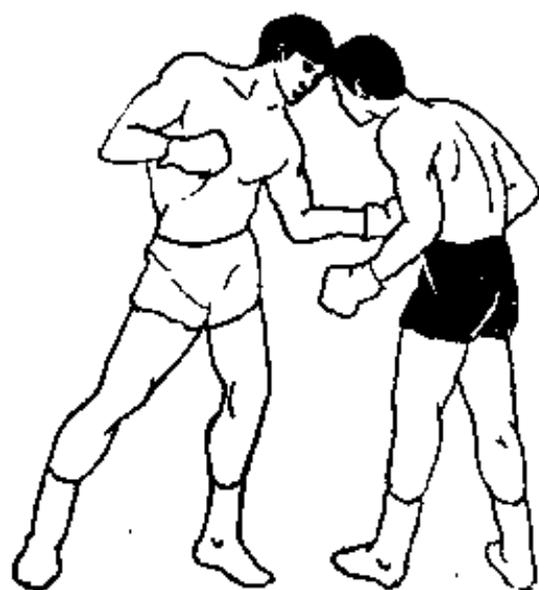


图35

4. 甲方拳手跃步上前以左勾拳攻击乙方拳手的下颌、腮
帮、紧跟着用右侧膝撞击乙方腰腹部（图36、37）。

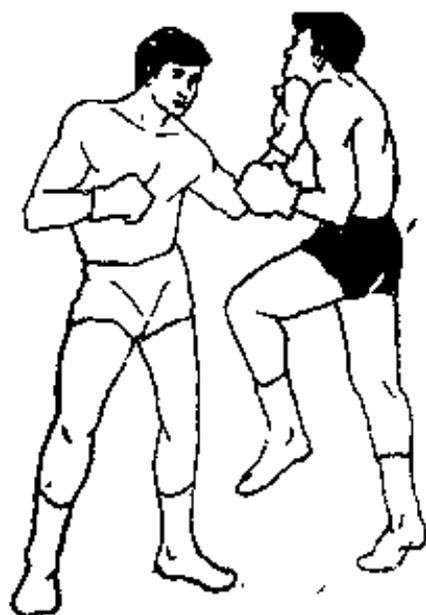


图36

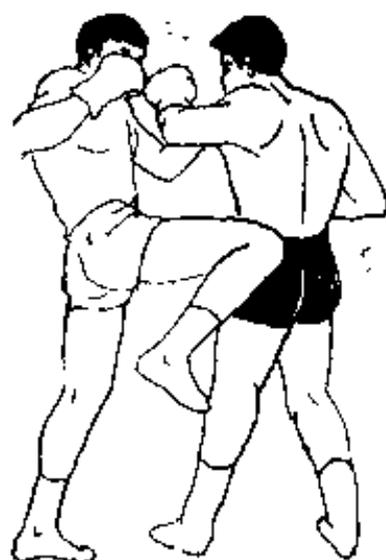


图37

5. 甲方拳手以前刺拳佯攻作配合，同时以右勾拳攻击乙方拳手腰腹部，随即右脚稍前上步变右钩拳为右撬肘自下而上撬击乙方腮帮、下颔（图38、39）。

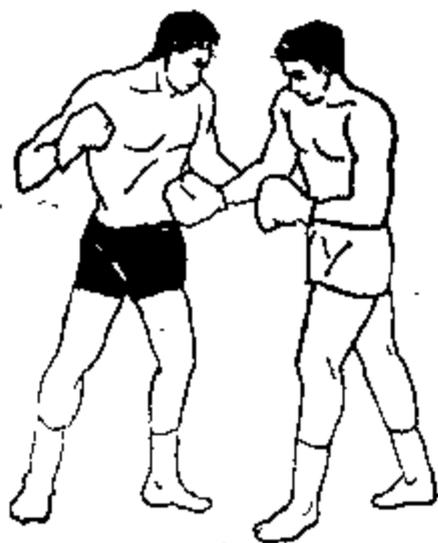


图38

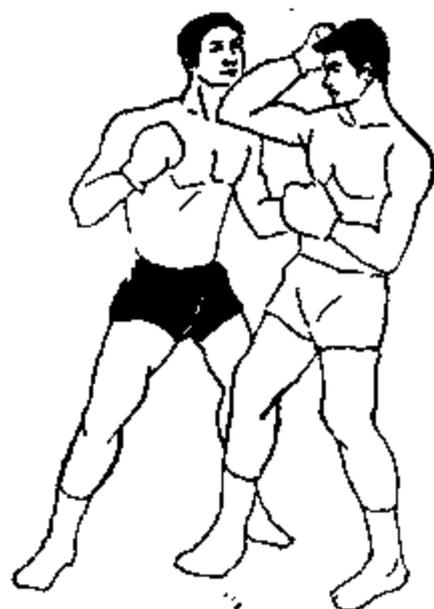


图39

(二) 对勾拳的防守反击

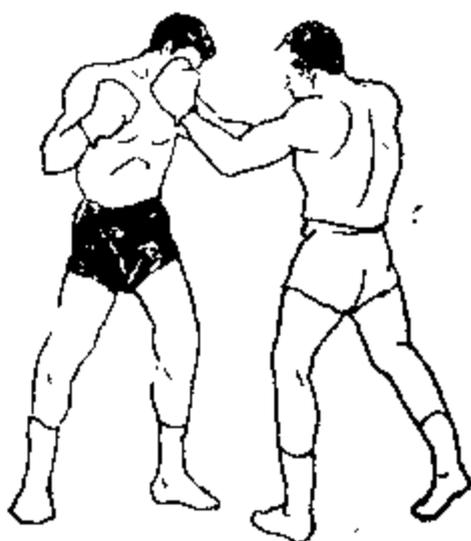


图40

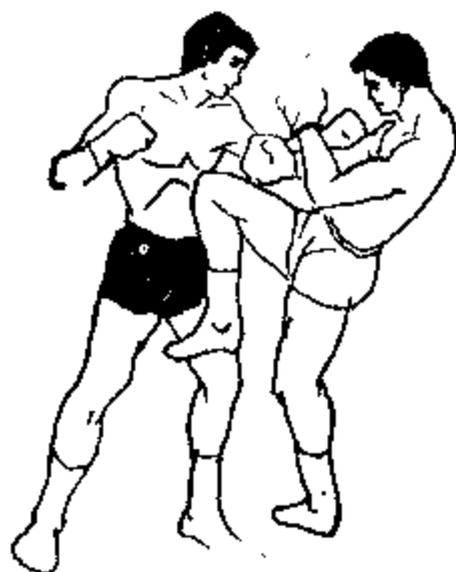


图41

1. 当乙方拳手打来凶狠的左勾拳时，甲方拳手即用右小臂下砸开乙方攻击手臂，同时用左平勾拳猛击其太阳穴、腰部（图40）。

2. 当乙方拳手打来凶狠的左勾拳时，甲方拳手即用右手掌勾拨开乙方攻击手臂，同时用右上膝撞击其胸腹部。可连续撞击几次（图41）。

3. 乙方拳手在前手刺拳的掩护下，以右手勾拳挥来时，甲方拳手用左小臂外侧下砸开来拳，同时身体前倾以右切肘猛切乙方面部、颈部（图42）。或者当甲方防守后，还可用右撬肘攻击对手下颌。

4. 当乙方拳手跨步向前打来凌厉的右勾拳时，甲方拳手用左手掌勾拨开乙方攻击手臂，同时用右侧膝猛撞乙方胸膛（图43）。甲方防守后，还可用左前冲膝攻击对手肋腰部。

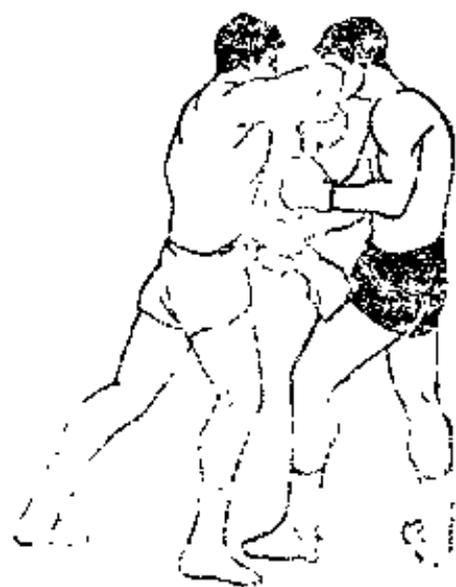


图42

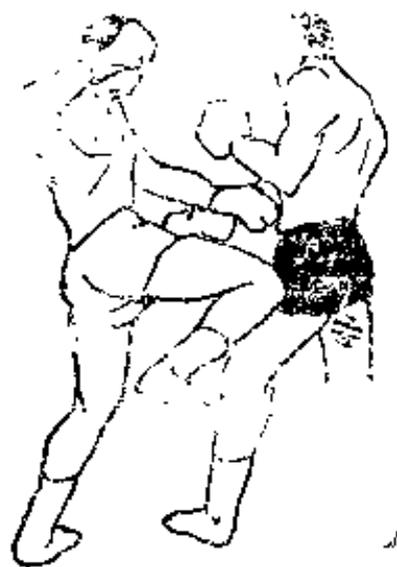


图43

四、摆拳

摆拳一词，泰语名称亦借英文摆击之名。此招拳法，拳头是循抛物线轨迹攻向对手，是动作幅度小，且又甚具蛮劲的击法。

此拳打出，拳头自腰部或身侧挥出，在空中划一大弧形，击向对手。所以发动时容易被对手察觉，而先招对手主动阻击，或采取闪避法躲过。此外，最大问题是摆拳一旦发出，身体难免露出空虚，故一般不被拳手们重用。

因此，其适用场合，往往在搏击双方疲惫时，出现步法紊乱，动作迟钝时，可突然以摆拳重击，打倒对手，另一情形乃在交手时出奇不意一击，也能偶见效果。

摆拳着力点为拳面，发动时须全臂贯劲。攻击部位以对方太阳穴及颈侧、腮部为主（图44、45）。

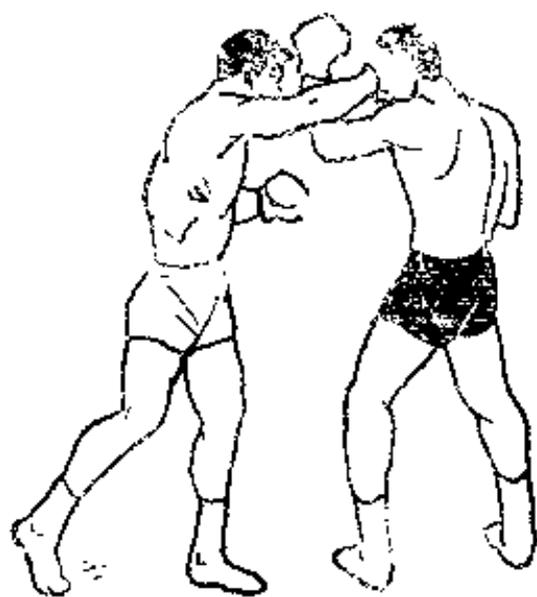


图44

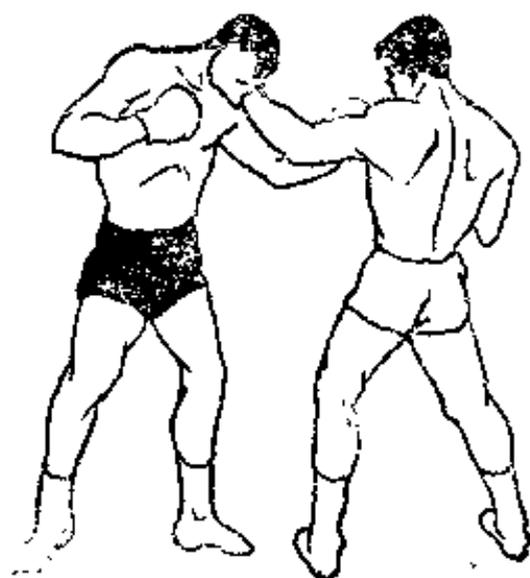


图45

(一) 摆拳的主动攻击

1. 甲方拳手突然以右摆拳攻击乙方拳手太阳穴，紧跟着用左下勾拳重击乙方腰腹部（图46、47）。

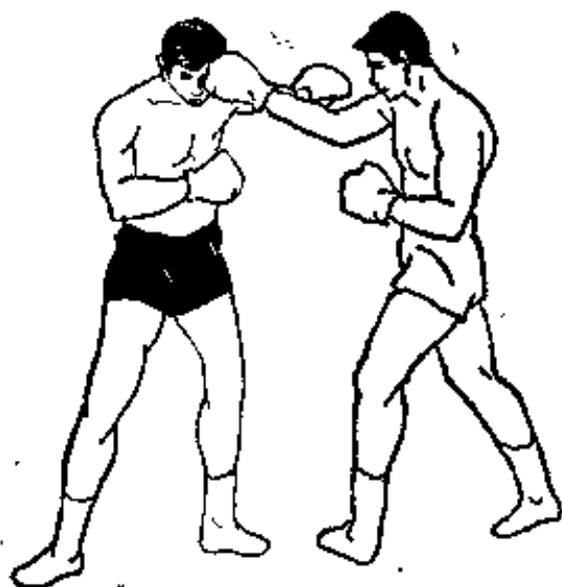


图46

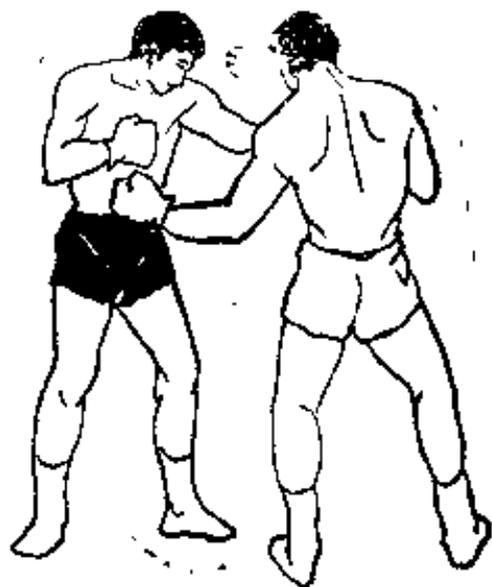


图47

2. 甲方拳手先虚晃一拳，并迅速闪进，前脚踏近，以右摆

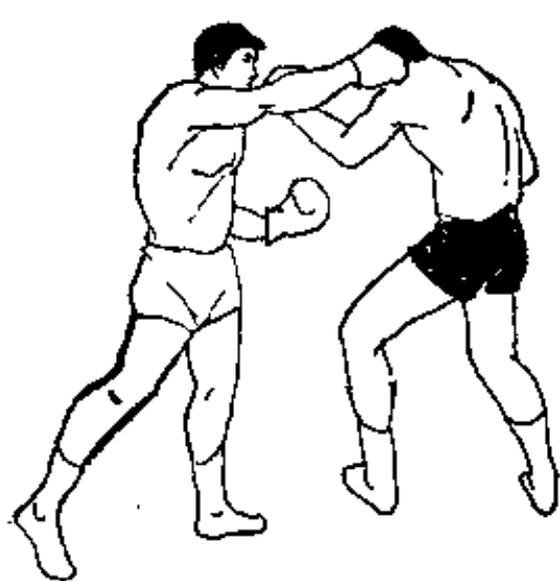


图48

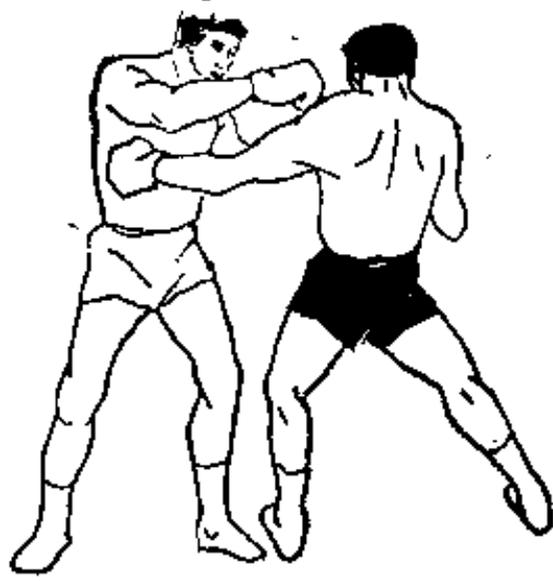


图49



0072515

拳攻击乙方拳于膝部或项侧，紧跟着用左上击拳攻击其面颊（图48）。

3. 甲方拳手打出几记左刺拳佯攻后，突然变刺拳为摆拳重击乙方拳手面部或胸肋部，紧跟着上右步向对手上体打出右肘（图49）。

4. 甲方拳手迅速用左摆拳攻击乙方拳手太阳穴或腮部，紧跟着以右前冲膝撞进其胸肋部（图50、51）

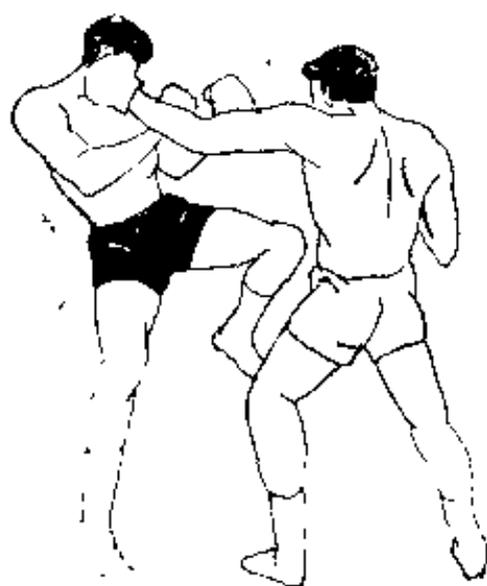


图50

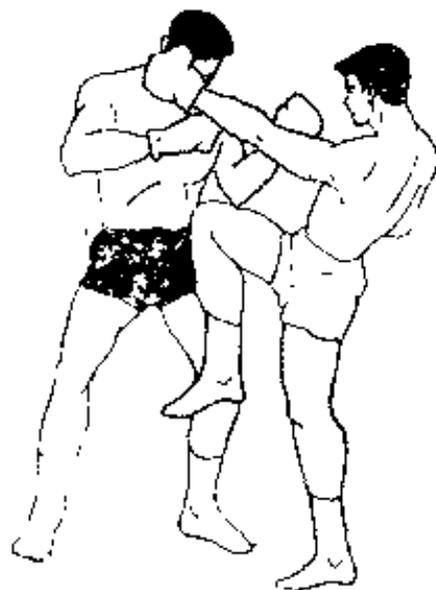


图51

（二）对摆拳的防守反击

1. 乙方拳手以前刺拳引诱，同时出右摆拳横击甲方拳手太阳穴时，甲方即用左小臂向左上挑挡，随即左掌向乙方右耳根部或后脑猛击，并顺势下压其头部，以右平勾拳猛击乙方面部，紧跟着用右上膝猛撞乙方拳手胸腹部（图52、53）。

2. 当乙方拳手突然以右摆拳发动攻击时，甲方拳手即以左小臂向左上挑挡，同时上右步用右切肘切击乙方心窝附近部位（图54）。另外甲方在防守后，也可用右撬肘攻击对方

下颌或腮部。

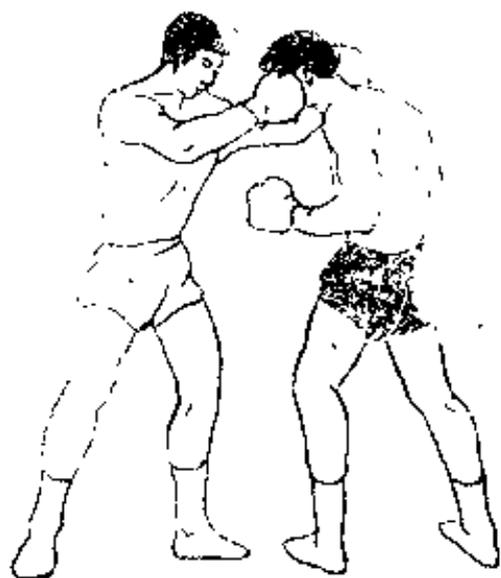


图52



图53

3. 当乙方拳手跨步上前，以左、右摆拳轮流攻击甲方拳手头部两侧时，甲方即用两小臂分别向上挑挡，同时用右上膝攻击乙方胸腹部，右膝下落时，马上以左侧膝撞击其腰胯

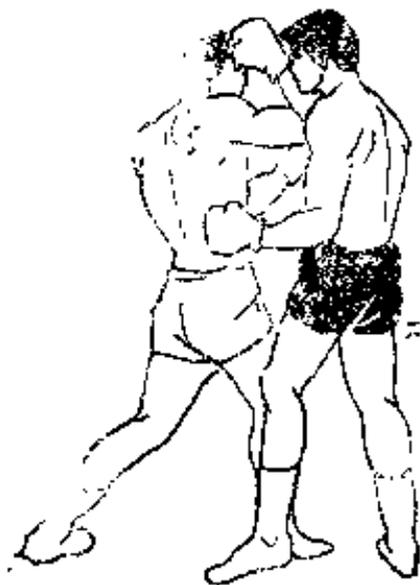


图54

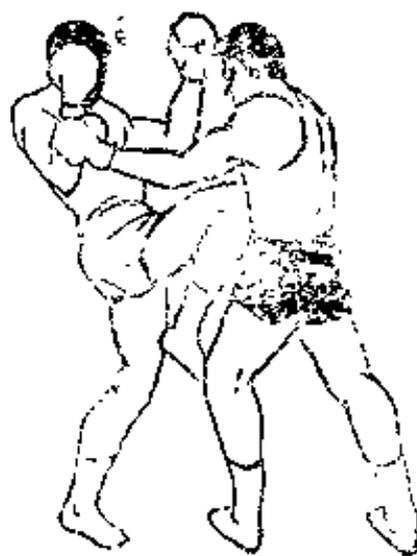


图55

部（图55）。

4. 乙方拳手打出几记刺拳佯攻，以掩护右摆拳进攻，甲方拳手即以左小臂挑挡防，同时用右手抢抓乙方头发或衣领往下拉压，并用右直膝猛撞其面部或胸膛（图56）。

5. 乙方拳手突然跨步上前，变刺拳为摆拳发起攻击，甲方拳手左脚迅速朝右前方跨步，并弯腰闪避，随即右转身迈右转体步，同时以右反肘连续攻击乙方腹部（图57）。另外甲方跨步弯腰闪躲时，也可顺势用左切肘猛切对手软腹部。

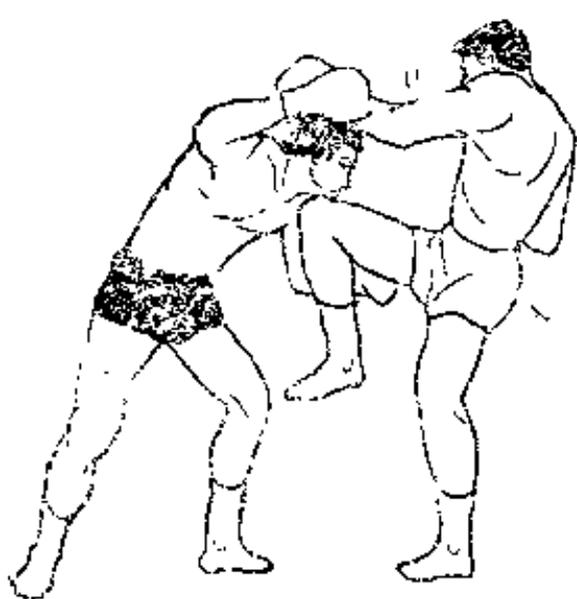


图56

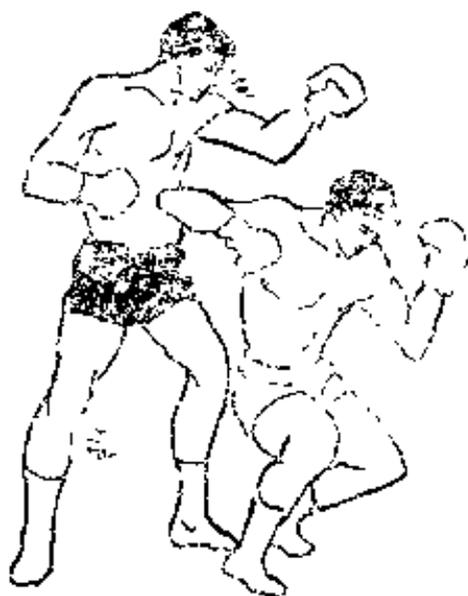


图57

五、上击拳

上击拳常有效地运用于在近距离作战之时。也就是一旦贴近对方，即有更多机会运用此拳招。泰语原称为“勿萃”而西洋拳称之为“上击”一词，亦照原音留用于泰拳术语中。

此招拳法，为自下朝上的突然攻击法，极为狠毒，专攻对手心窝和颌部要害，能做到中招必倒，被认为是拳法中的

凶狠险招。只是出拳时，须与敌接近，且要俯身打出，故其本身亦有遭对方上击的可能。

动作要领，双腿保持弯曲，身体前俯，收拳贴身，再挥拳上击，循弧线形击向对手心窝或下额，同时臀部顺势略转，可增加打击力，当用右拳攻击时，身体重量较倾于左脚，反之亦然（图58、59）。

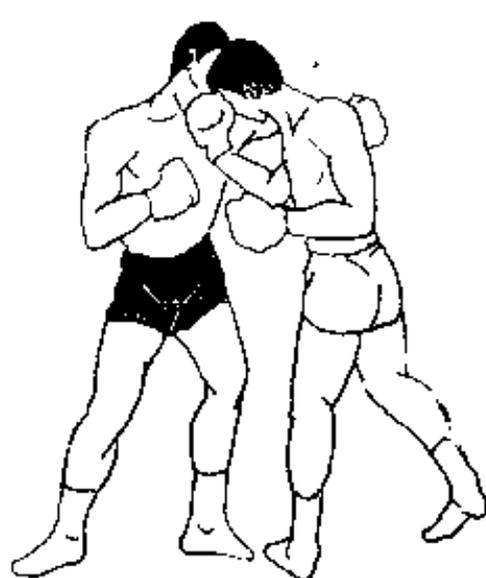


图58

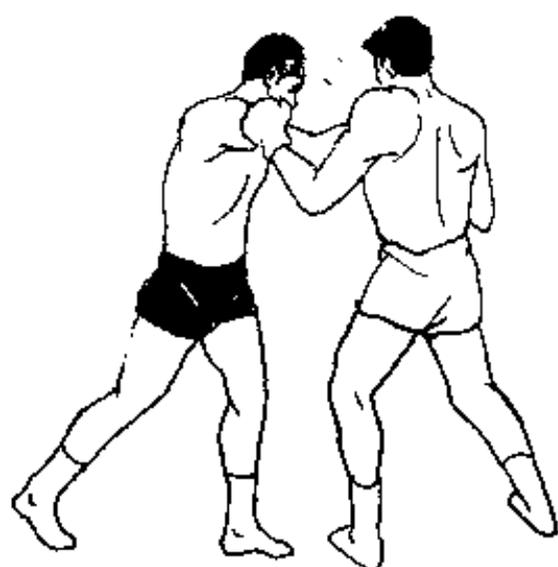


图59

上击拳法属险中取胜的拳招，故不宜滥用，一般是在对手两侧防守严密，唯中线空虚，或精力疲惫时，才是最适合发出此拳突袭的机会。而上击拳用来对付一频频只以刺拳攻击自己面部和身体经常保持正直的拳手，几乎可以说是毫无效果。

在泰拳搏击中，上击法与撬肘是消除箍颈膝撞的有效技术，其法为当对方施展膝攻时，我方发拳猛力上击其腰、肋部位，拳招打出的节奏须紧凑、连贯、使其攻势顿挫，自己即可挣脱钳制。若对手中部露出空档，可立发上击拳直攻心

窝或颌部，使其倒地。

泰拳手有时也在较长距离上使用上击拳，直接攻击对手下颌，注意拳头要成朝上疾冲之势。

六、连环拳法

泰国拳的拳法，与其整体理论一样，着重个别性发展，拳招组合，因人而异，故有多样。现将最为常见而有效的连续打击法作一般理论简介于下：

（一）1—2连击

是拳击最基本的连续拳法，先以前刺拳打出，随发后拳，一般以直拳为多，威力尤猛，勾拳、上击拳作为后拳而发，也为常见。

（二）后拳连击

此招拳路与1—2连击颇相近，先以刺拳引诱，虚晃或干扰，随发后拳攻击对手防御薄弱部位，而可用直、勾、摆或上击拳法。

（三）连击拳

左右双拳连续或间断性的强有力直线攻击法，每次攻击，可由两拳一組进行连续、复合性的密集进攻，配合战术施用，颇有成效。

（四）组合拳

组合攻击拳法，是几个不同拳招配合、协调出击，有不同方式和变化多端。例如：1—2连击带动左勾拳、连环勾拳带动上击拳，摆拳带动直拳，上击拳带动平勾拳、前刺拳连贯左勾拳等等，如运用得当，配合有方，常令对手防不胜防，穷于应付。

(五) 拳肘连击

拳法与肘法的配合、交替使用，是近距离主动攻击和防守反击的锐利武器，它可以虚实结合、撕开对手坚固的防线，给对手以凶狠的打击，并有形形色色、变化多端的配合。例如：刺拳连贯摆肘，直拳连贯撬肘，摆拳连贯切肘，勾拳连贯反肘，上击拳连贯刹肘，刺拳连贯反肘，直拳连贯击肘，摆拳连贯撬肘，勾拳连贯摆肘，上击拳连贯切肘等等，不胜枚举。

(六) 拳膝连击

拳法与膝法的组合使用，是在贴身近战中令对方胆颤心惊的重击法，其配合招法狠毒，攻击凶猛，难于防范，通常在打出重拳时，紧接着发出膝法跟随打击目标。其主要配合为：勾拳——上膝，摆拳——侧膝，直拳——前冲膝，上击拳——直短膝，刺拳——跳膝等。

(七) 拳腿连击

拳法与腿法的配合，主要运用于中远距离的主动进攻和防守反击中。其特点是远近攻击，配合默契，力度雄猛。重要组合为：直拳——横扫踢，摆拳——蹬踢，勾拳——割踢，刺拳——侧踹踢，平勾拳——铲踢，直拳——蹬踢，上击拳——前踢等。

总之，泰拳手的用拳法则是：一般以实战情况要求为主旨，可作无限、自由组合动作，在凶、猛、准、活方面下苦功，就可取得显著成果。

第四章 泰国拳腿踢法

泰拳腿击，闻名天下。拳手们莫有不擅长用腿者，故有“泰国脚”之称，而拳手对于腿上功夫的锻炼，要求也异常严格，腿法的运用及变化尤多，常被用来摧跨对手的技术和战斗意志。

泰拳手历来重用腿击，原因甚为简单，腿比手长，控制范围广，打击距离远，力道凶猛，并且动作隐蔽，经过长久磨练，即能成为最佳武器。所以，精于腿技拳手，其双脚不但坚强如铁，更灵活如手一样，此中条件亦是要成为泰拳高手的先决因素和必备的前提。

凡观看过泰国拳格斗的人，常惊异于泰拳手们的腿坚硬如铁、柔软如鞭，实际上此般武功乃艰苦磨练而成，其秘密乃是——连续苦练。

在泰国，拳手们常常晨间就起床，练习跳绳、压腿、踢腿，一练就是几百次，然后又作越野长跑，大约跑3—5公里。完毕后，以槟榔树、香蕉杆等树木作为练腿功的目标，围绕树干，猛力踢击，砰然有声；此外，还有另一种较为罕见的练脚法，是把香蕉树茎锯切出一段，抛向空中，以各种脚法连续踢击，犹如踢毽子一样，不让它落下来。此法既能

练习腿的硬度和打击力量，又可加强腿的准确度和限制力。在今日的泰拳武馆中，有着许多坚硬的沙袋，数个呈前后左右高低状悬挂着，泰拳手每日都需全力以赴，刻苦练踢，契而不舍。

泰拳腿法的原理，基本战术是用足锋施展“蹬踢”或“铲踢”，吸引、打击对手，后腿则以“横扫踢”、“蹬踢”或“侧踹踢”，猛力攻击对方身体要害部位。故此，“蹬踢”“侧踹踢”和“扫踢”三种腿法，久经磨练，便成为了泰拳基本腿招，因此运用最广。

腿踢招数，由攻击目标高度可分三个区域。高踢攻击对手太阳穴、脑后、耳根、面部和颈项。任何一个部位被击中多会昏倒在地，甚至当场毙命，是最致命的绝招。中部踢攻击肋、腰、背体侧与胃腹、胸膛要害，中腿者痛苦万分，有五脏六腑翻滚之感，伤重者当场呕血昏死。低踢攻击对手膝盖、大、小腿肌肉和胫骨，遏止攻势，给敌造成瞬刻疼痛，肌肉痉挛而丧失战斗力。泰腿每招都有力学根据，而且在各类环境下，易变踢法，式样繁多，难以用文字详细解释。

一、横扫踢

泰拳里的肘、膝等虽然都是很厉害的杀招，但是泰拳里的“横扫踢”才能算是一个泰拳手最高超厉害的技巧。一个经过严格的正规训练的泰拳手所发出的横扫踢可以说是现代自由搏击擂台上最厉害、凶猛的主动攻击法之一。这一腿扫来的威力决不亚于一个粗木棒扫来的威力，足以击震坏对手的骨头以及内脏。

一般泰拳中所说的横扫踢，是这样的一种腿法，从后面

扫采，扫上来时路线呈弧线（一般是提膝上来的），出腿角度以45度斜飞出击为好，利用腰髋部位的摆动及拧转发力的前扫圆。它一般用脚背以至胫部一段粗骨，俗称毛胫。用以作为打击面。

由于实战情况多变，攻击部位因时制宜，随势易变腿招角度，主要攻击目标是：太阳穴、颈项、肩膀、肋腰和大腿部。

泰拳腿招讲求“劲力”，拳手集全身力量于一点，挥力踢出，加上拉弧圈增速所产生的冲力，扫向目标，突发出一股“爆发”力量，就是横扫踢威力所在。

日本武术界曾以科学方法，测量过泰拳腿踢威力，证实横扫踢产生的打击力，较拳招最大之力，强劲5倍以上。以沉量级拳手为例，腿踢之力度，可达500公斤。

泰式横扫踢，若与日本空手道的侧踢比较，单式而论，侧踢力度较强，如作整体比较，即综合出击时间、频率、整

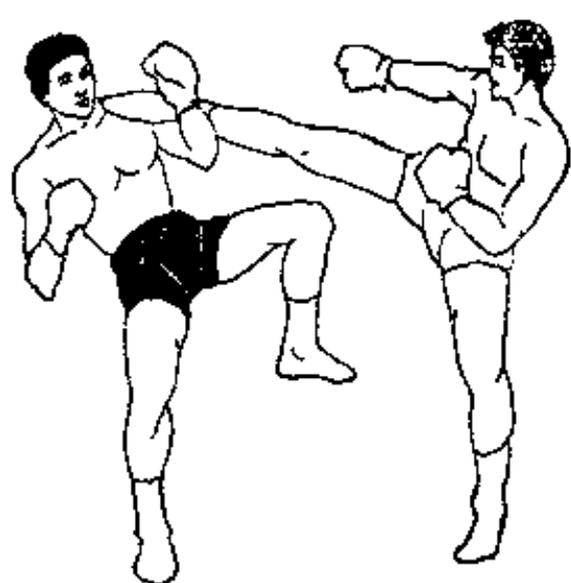


图60

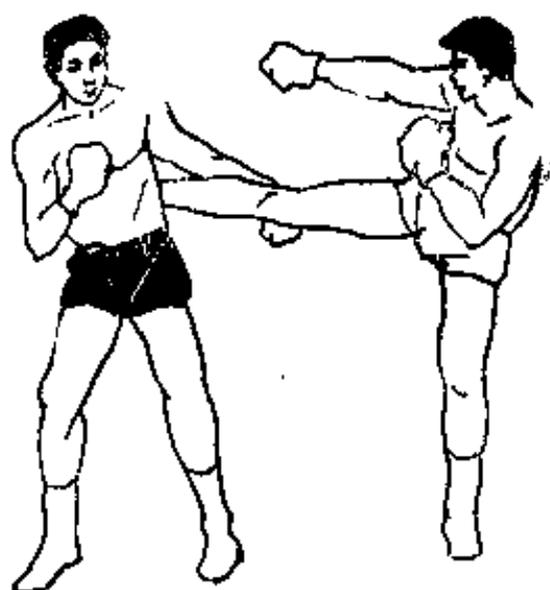


图61

体破坏力计算，则泰腿较日式踢法强4倍，足以证明此种腿法是在长时间实战中最为有效，最具威力的腿招。

(一) 横扫踢的主动攻击

1. 如(图60)，在前刺拳的引诱下，右脚横扫踢对手肩膀、大臂。

2. 如(图61)，与直拳重击对手面部同时，右脚横扫踢其肋腰部。

3. 如(图62)所示，当对手欲打出右拳时，甲方抢先起右腿横扫踢其腰胯部。

4. 如(图63)所示，当对手以肘或膝发动攻击时，甲方立即用横扫踢遏止其凶猛攻势。

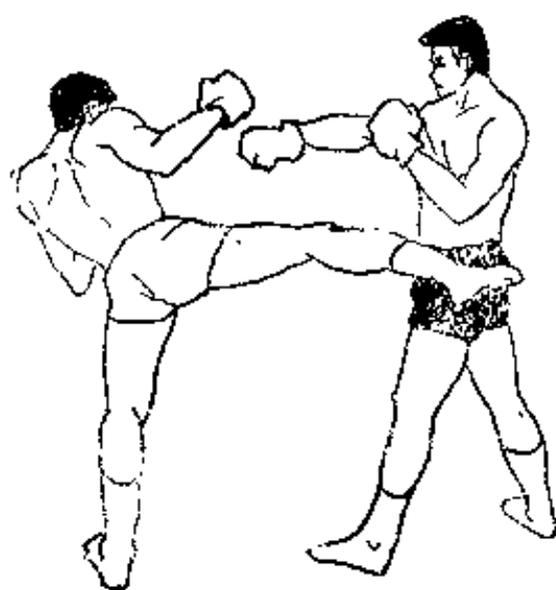


图62

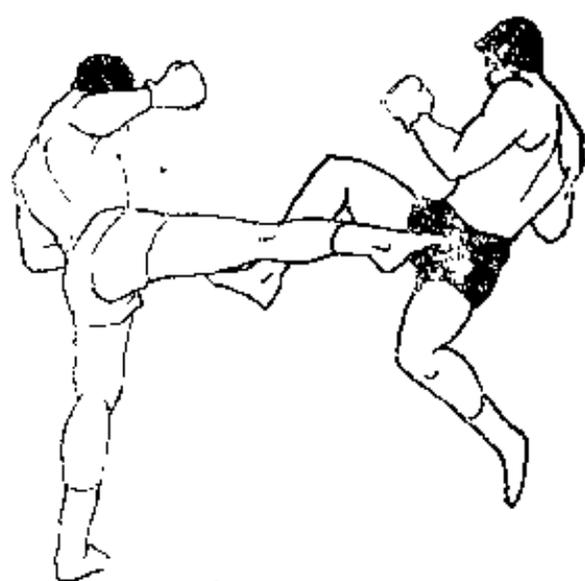


图63

(二) 横扫踢混合招数

横扫踢带左脚蹬踢腰腹部

横扫踢带左脚勾踢胸部

横扫踢带左脚前踢颌腮部

横扫踢踢空后提脚侧踹胸肋部

横扫踢带侧膝撞击胃腹部

横扫踢带摆肘横击头颈部

横扫踢带直拳攻击头部

(三) 对横扫踢的防守反击

1. 对横扫踢防守反击的最好的方法之一是，当看到对方起动，赶快后退躲开，退出横扫踢的有效范围，使攻击腿在身前掠过，那么对手都会因为过份扫踢旋转而瞬时的露出他的背部，我方乘其势未稳，乘虚而入，用腿蹬踢其背部或横扫踢其头部，胸肋部或落地支撑腿（图64）。

2. 这个有效的方法是用直蹬踢截住横扫踢。这一腿法的优点是只经过一个直线路线就能达到目标，不象横扫踢走弧线。所以当对手起横扫踢时如果同时你起动直蹬踢踢他起腿一边的髋腰部，就一定会破坏对手起动的横扫踢，就算扫过来了也一定没有多大的力量了（图65）。

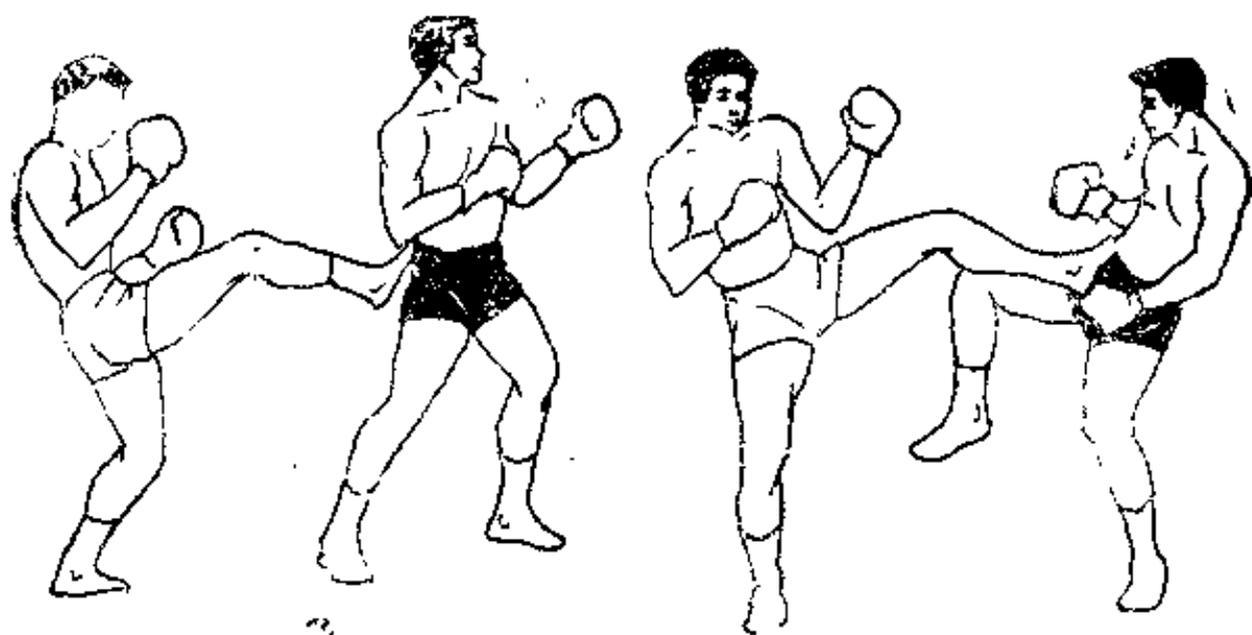


图64

图65

3. 最有杀伤力的反击方法是泰拳里的割踢。割踢是一种

踢膝部和腿部肌肉的腿法。它是这样应用的，当攻击者试图以横扫踢猛踢防守者的头部时，防守方即用手臂保护头，随即用强有力的割踢扫踢攻方的支撑腿，对方则必倒地（图66）。

4. 这个有效而简易方法是，当攻击者一记横扫踢猛扫防御者的肋腰部时，防方眼疾手快即以手臂擒腿或挟腿，随即急扭身，使上体前倾用横撞膝撞击攻方的胸腹部（图67）。或是在擒腿或挟腿后，防守者以摆肘横击攻击者喉结，也可用撬肘撬击其下颌，再下砸心窝。

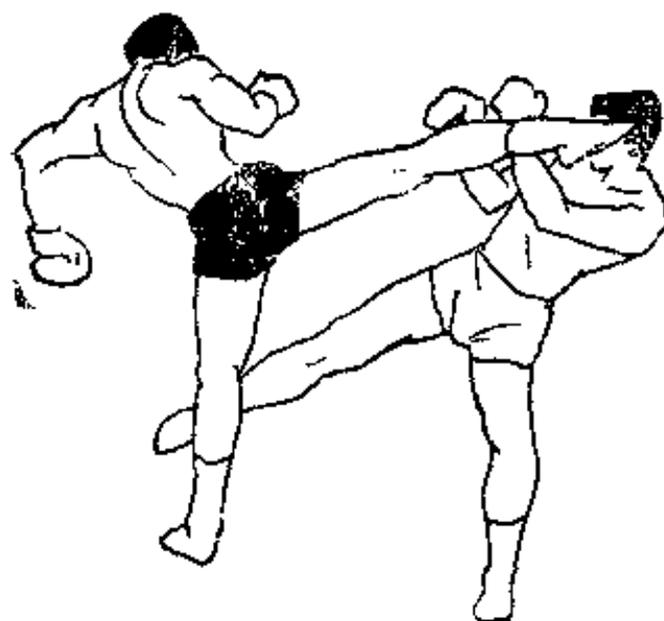


图66

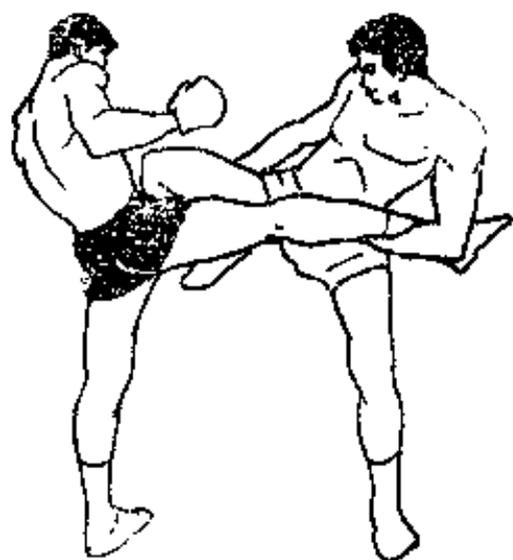


图67

大家可能会注意到，在这节内容里根本没提到用手去格挡横扫踢。事实上一个功力深厚训练有素的泰拳手所发出的横扫踢几乎是不可能被格挡的。有时候，当你想用手去格挡横扫踢时，可能手被扫断或被自己的手猛烈的冲回头部所击昏。一般来说一个泰拳手不会来格挡这一腿，而是利用手臂的滚动及身体的倾向来化解攻击腿的力量使自己的受力减少。

二、高横扫踢

高横扫踢是泰国拳术中极具威力的一式，擅用高腿拳手，常以横扫踢猛扫对手头部，颈项，如对方稍有不慎，即遭踢昏。此技之功效，能够立竿见影，在搏击场上屡见不鲜。

由于高横扫踢的凶狠，拳手对于头部等上身要害部位的防守，甚为严密，因此在运用方面，需具智谋、配合战术和技巧，其中较为常见的方式如下：

1. 突袭：双方对峙，看准对方上路疏于防御，突然发出高横扫踢，使对方猝不及防，以收得出奇突击之效。

2. 强攻：先以蹬踢或侧踹踢作为第一打击力量，猛烈攻击对手臂膊，使其部份肌肉伤痛而难于举手防守，随即而发高横扫踢攻击。

3. 虚实：先用割踢猛踢对手腿部肌肉，或以铲踢踢击对手小腿胫骨，使其腿部肌肉痉挛而不听使唤或疼痛难忍，只能拖着受伤的腿进行躲闪，最后只能站在原地进行抵挡，这时候高横扫踢可以被用来一举击昏对手。

4. 巧攻：如果对手对横扫踢的畏惧之心渐增，可以先做出起动横扫踢的假动作，使对手做出孤注一掷的防守动作，使得他的头或胸腹部露出空档，这时就可以用肘或膝猛攻对手。

5. 速击：先用组合拳快速攻打，引对手双手忙于防守，迅速发高腿扫踢其耳根或颈侧等要害部位。

(一) 高踢的主动攻击

1. 如(图68)所示，甲方拳手左脚横扫踢乙拳手太阳穴、腮帮。

2. 如(图69)所示, 甲方拳手左脚高踢乙方拳手后颈部或颈侧。

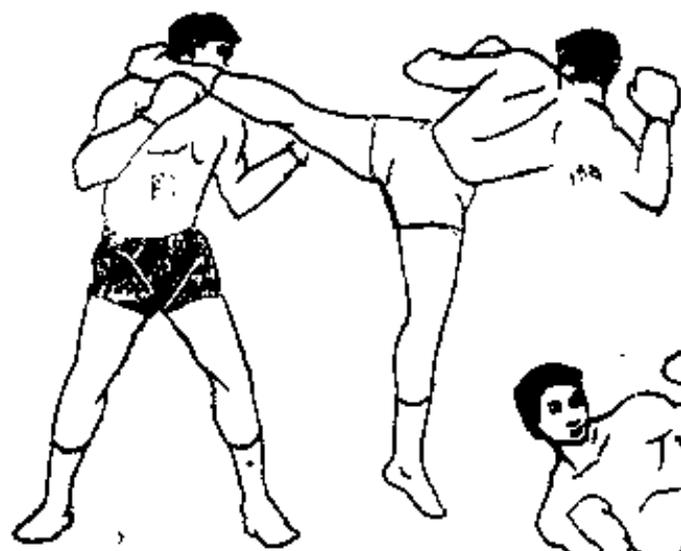


图68

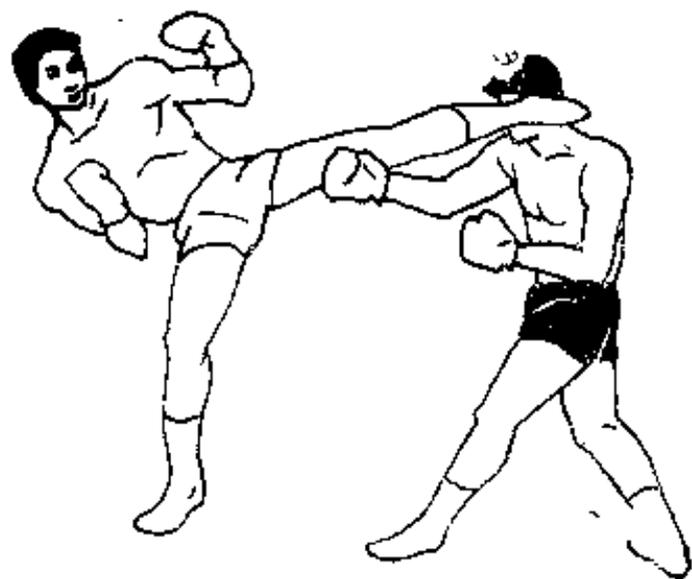


图69

3. 如(图70)所示, 甲方拳手以左脚半膝半腿高踢乙方拳手的颈侧、腮帮。

4. 如(图71)所示, 甲方拳手右脚横扫踢乙方拳手面部。

5. 如(图72)所示, 甲方拳手右脚横扫踢乙方拳手肩部、臂膀。

6. 如(图73)所示, 甲方拳手以右脚半膝半腿高踢乙方拳手太阳穴、耳根部。

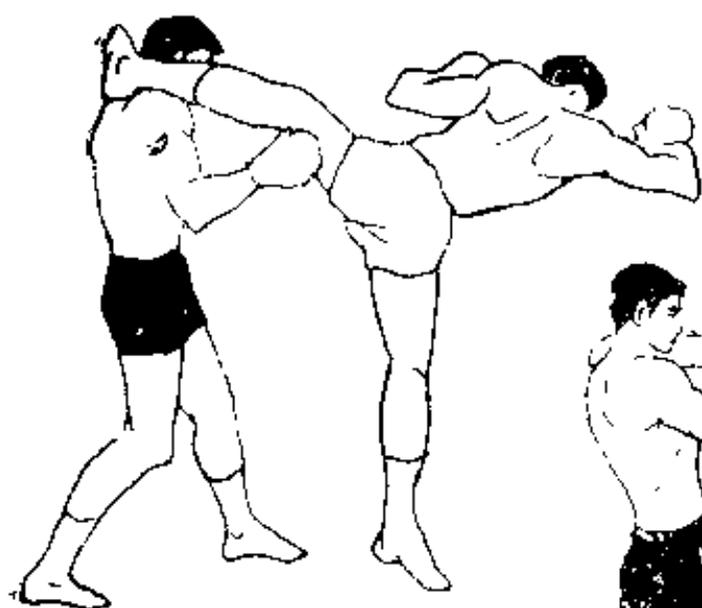


图70

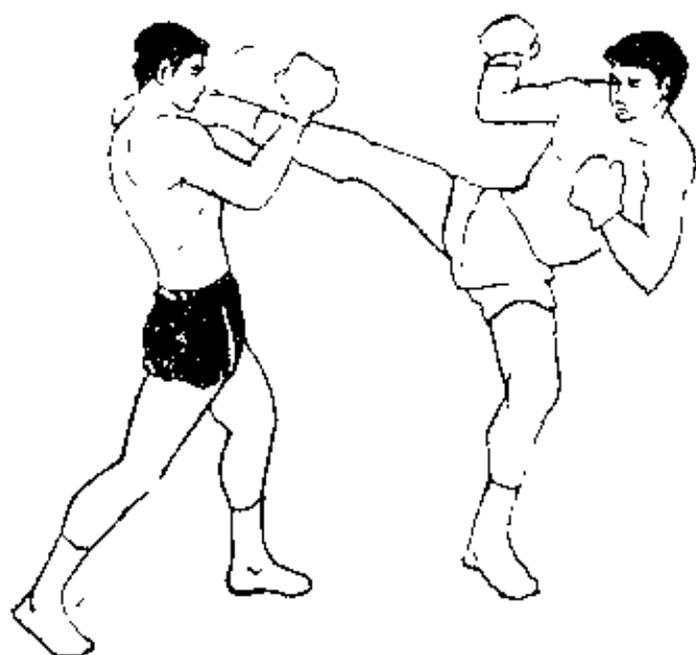


图71

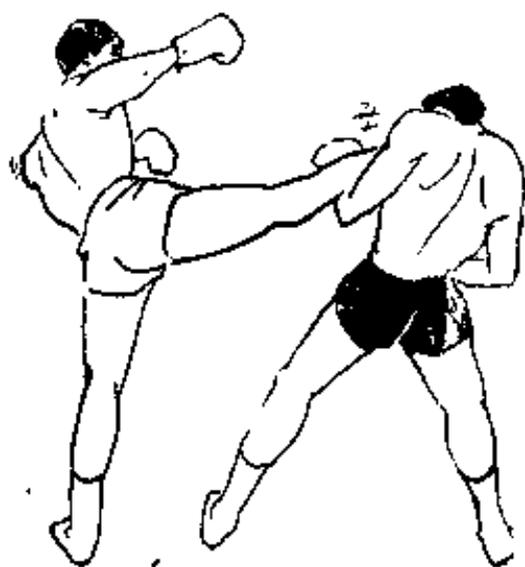


图72

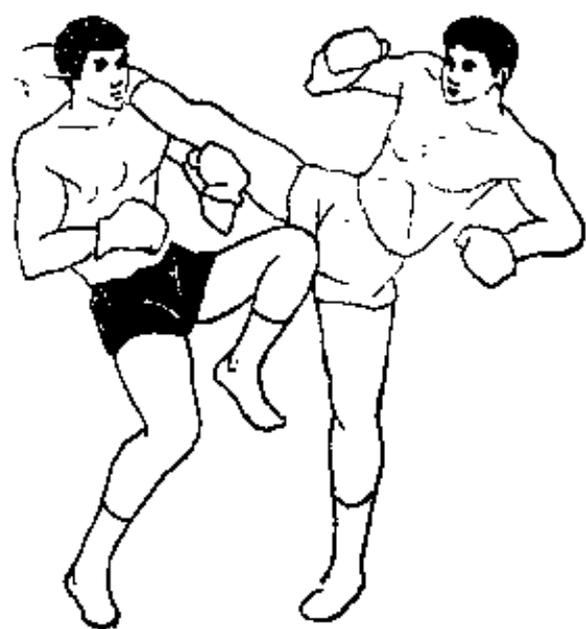


图73

(二) 对高踢的防守反击

1. 甲方拳手用小臂挂挡住乙方拳手的高横扫踢，接着左脚迅速向前迈进，用左摆肘横击其面部或喉结（图74、75）。

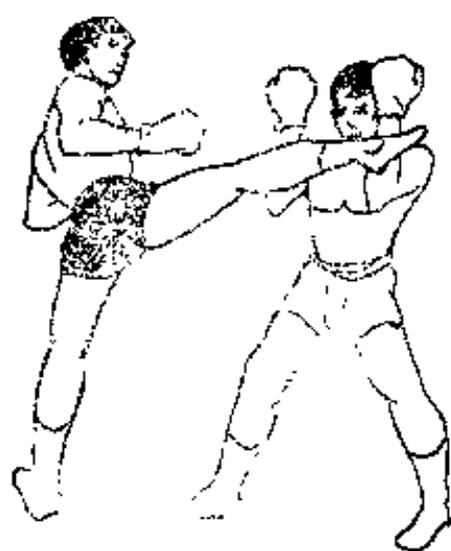


图74

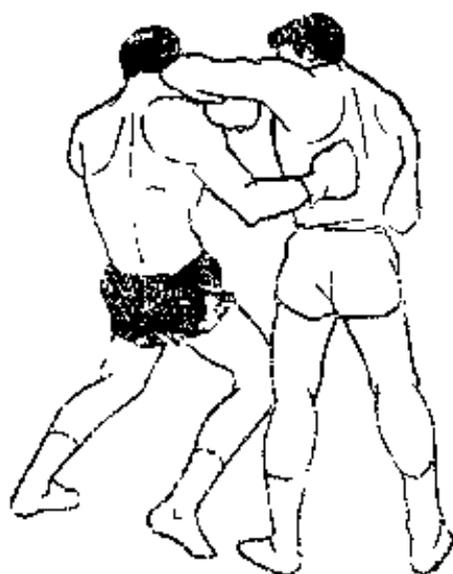


图75

2. 当乙方拳手以高腿横扫踢时，甲方拳手急忙下蹲闪避，并迅速将重心移至左脚，用右腿割踢其支撑腿肌肉或膝

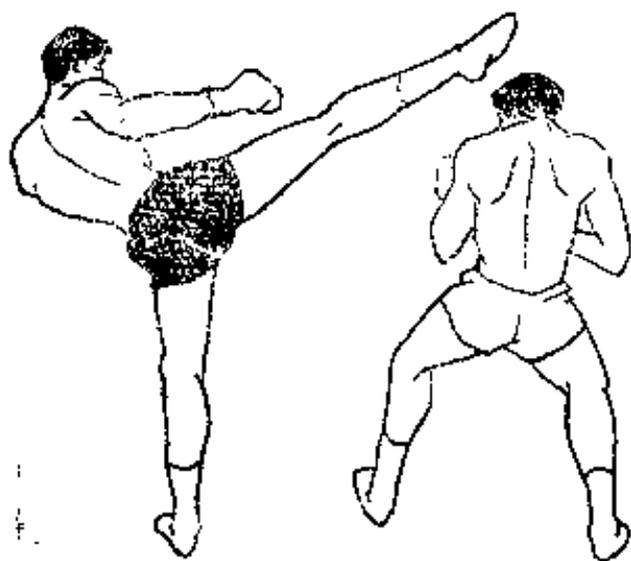


图76

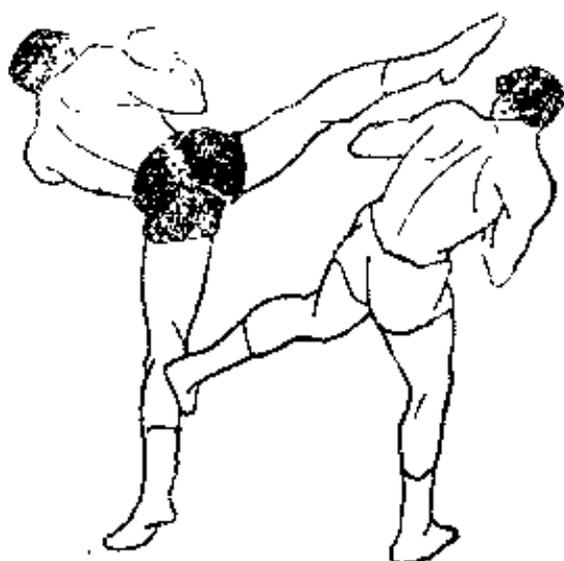


图77

部外侧（图76、77）。（下蹲躲开攻击腿后，也可顺势用左脚铲踢其支撑腿小腿胫骨）。

3.当高腿横扫踢猛扫过来时，守方急忙以后退步让过，退出高腿的有效攻击范围，随即用腿法猛攻对手身体要害部位。

防守者急退步躲过高腿攻击后，可以乘横扫踢发出后很不易立即收回来而瞬时暴露空档的弱点，速上步贴身以肘和膝轮流攻击。

三、侧踹踢

侧踹踢也是泰拳腿法中最具威力的攻击手段之一。它的打击力量大、距离远、控制面广、劲道凶狠，是拳手们在中、远距离上的主要攻击武器。侧踹踢通常在中距离发出，如果攻击目标较远，则扭腰送髋转身侧踹或用跳踹，使力量倍增，去势更凶更猛，使对手望而生畏。

（一）侧踹踢的要领与应用

- 1.低侧踹踢：迎面胫骨、膝盖和大腿。
- 2.中侧踹踢：胸肋、心窝、胃部、腰腹部和胯部。
- 3.高侧踹踢：咽喉、面部和后脑。

无论攻击的位置如何变化，其基本技术动作不能变。

动作要领：成预备势后，重心后移，左脚蹬地向左侧屈膝侧抬，要使髋外展，小腿侧上抬，重心移至右脚，左腿突然伸膝向身体左侧直线踹出，左髋尽量前送，上体向右侧倾倒，呼气发力，力达脚跟。

要使侧踹踢发出去后，力猛劲毒，必须有稳固基础及准确的时间，踢出时要全力集中于踢出之腿，作充分，不挽留

的踢出，攻击腿才有劲道。同时注意搏击时的形势、位置、角度的变化，发出不同情况下的侧踹踢。

练习方法：必须多作跑步、跳绳、跃步、垫步等运动，以增强腿部的力量和弹力。经常结合步法练习在各种情况所能踢出的侧踹踢，如原地侧踹踢和转身侧踹踢、垫步侧踹踢、跨步侧踹踢以及左、右腿的连环侧踹踢等，做到收发自如，准确有劲。

(二) 侧踹踢的主动攻击

1. 甲方拳手左脚侧踹踢乙方拳手的咽喉、下颌(图78)。
2. 甲方拳手左脚侧踹踢乙方拳手的胸部(图79)。

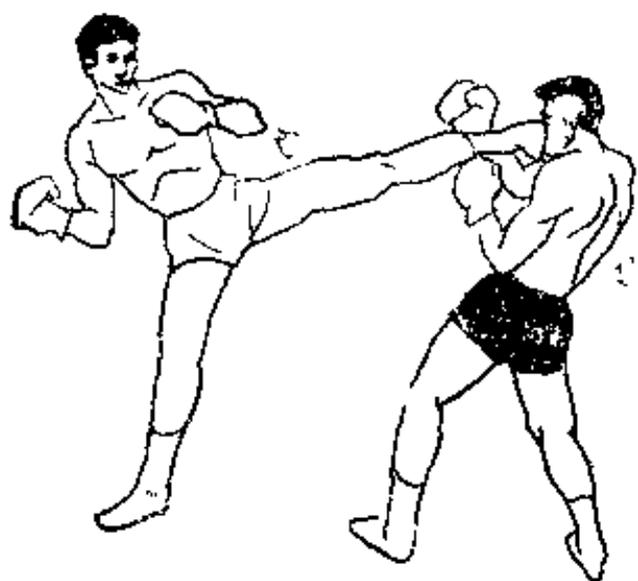


图78

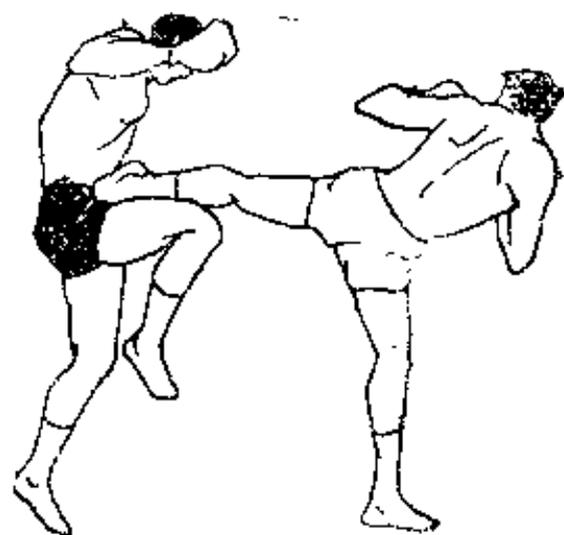


图79

3. 甲方拳手左脚侧踹踢乙方拳手的腹部、胯部(图80)。
4. 甲方拳手以右脚转身侧踹踢乙方拳手的面部(图81)。
5. 甲方拳手以右脚转身侧踹踢乙方拳手的胸肋部(图82)。
6. 甲方拳手以右脚转身侧踹踢乙方拳手的大腿、膝盖骨(图83)。

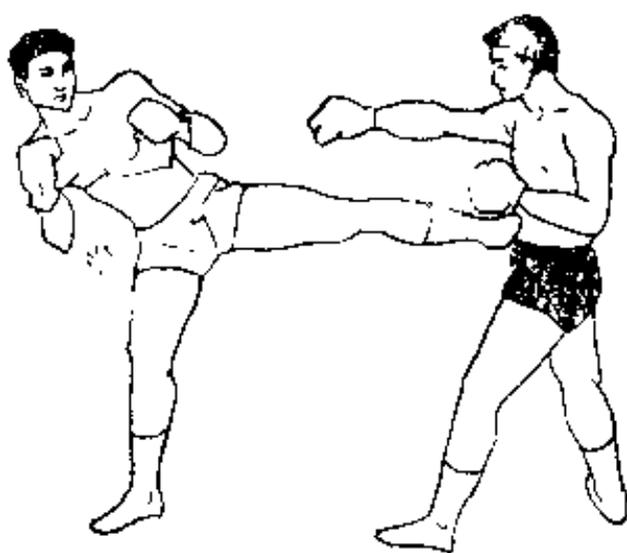


图80

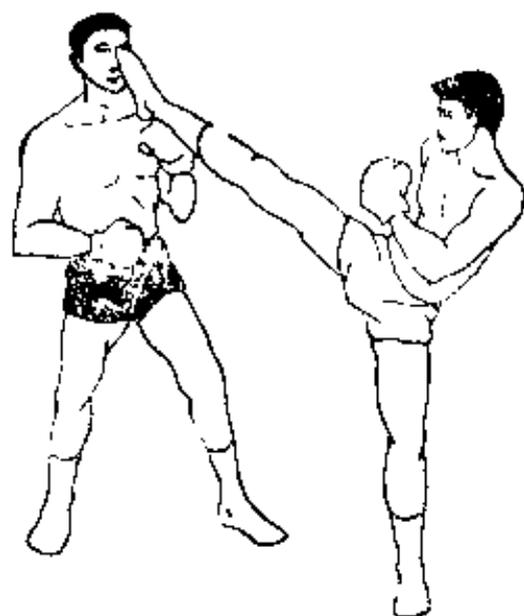


图81

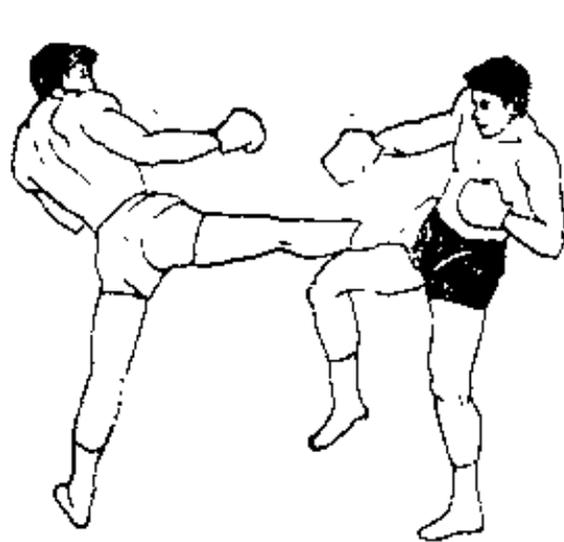


图82

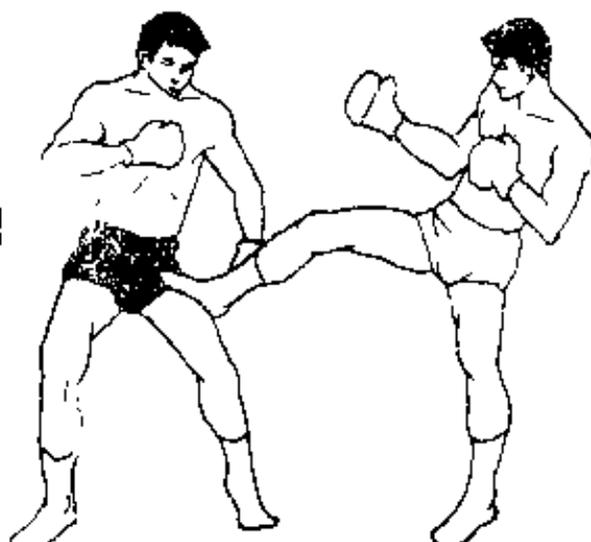


图83

(三) 侧踹踢混合招数

以左脚侧踹踢为例，右脚亦然。

左脚侧踹带右脚蹬踢胸腹部。

左脚侧踹带右脚横扫踢头颈部。

左脚侧踹带右脚割踢前腿膝窝。

左脚侧踹带右脚转身侧踹踢面部。

左脚侧踹带右脚前踢软腹或下颌。
左脚侧踹交替连续攻击腹胸和脸部。
左脚侧踹带右侧膝攻击胸肋部。
左脚侧踹带右跳膝攻击上步。
左脚侧踹带后脚上步右肘攻击。
左脚侧踹带左肘攻击上身部位。

(四) 对侧踹踢的防守反击

1. 乙方拳手突然以右脚侧踹踢甲方拳手胸腹或肋腰部时，甲方即用左手下拨开其攻击腿脚踝，同时上右步逼近以右勾拳猛击乙方腹部，紧接着再用右短膝继续攻击(图84)。

2. 乙方拳手在刺拳的配合下，同时用左脚侧踹发动进攻，甲方拳手迅速向左侧跨步同时，左手臂横截其攻击腿，随即上右脚以右摆肘横击乙方面部或喉结，紧接左转身用左反肘继续进攻(图85)。

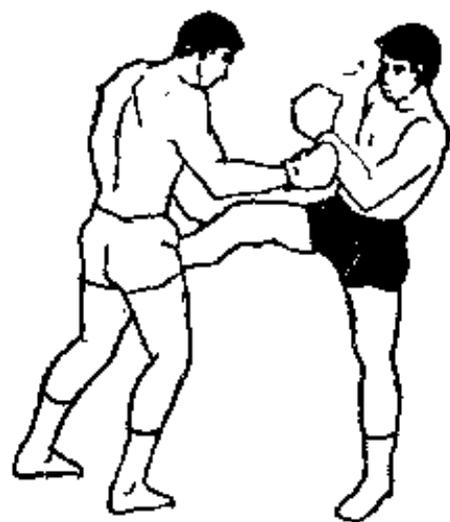


图84

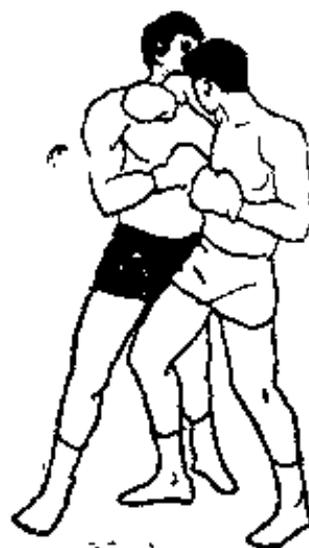


图85

3. 乙方拳手前垫步以左脚侧踹踢甲方拳手头部或下颌时，甲方即后仰身以左臂上架，挡开其攻击腿，随即用右脚

横扫踢乙方背腰部，右脚落地时即以左横撞膝撞击其腹肋部（图86）。

4. 乙方拳手突然右转身以右足高侧踹踢发动攻击时，甲方拳手即向左前侧跨步闪身避开，随即右脚上步贴近，以右撬肘撬击其肋骨，并迅速右转身用左切肘猛切乙方颈或背部（图87）。

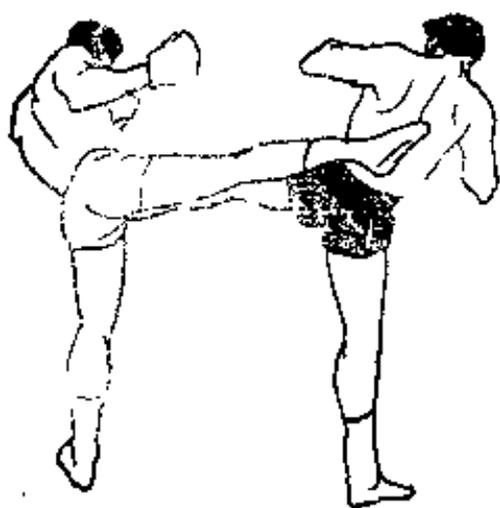


图86

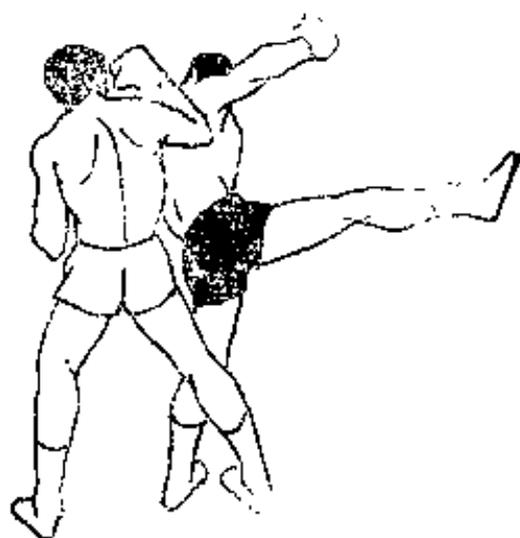


图87

四、蹬踢

蹬踢是泰拳主要腿法之一，泰语称为“贴”，乃是直线形的腿击招，用途甚广，招式很多。

蹬腿的作用，在于削弱对方气力，阻遏其攻势，为向对方发动攻击开路。此外，适时准确的蹬踢，不仅可化解对方攻击，更能破其斗志，在心理上取得优势。

蹬踢的基本要旨：足要活、身要稳、手上抬。发腿时重心脚撑地发动，将身体推前，同时提膝举足猛然蹬出，并充分展髋送出，上身稍后仰。

开始练习时，配合马步，提脚蹬踏，以腰的高度为准，琢磨要领，勤加练习，熟练后即练上路高蹬踢，如蹬面、踏肩等招数。

空腿练习程序，除要熟练单腿重复蹬踢，还要使腿招能“混合”变招，即把腿练至能收能放，随意运用。蹬腿应用范围广泛，其形式多样，各有目的和功效，现将其种类、战术和运用方式分门别类列述如下：

（一）刺蹬

搏击时先用足尖上的试探性腿招，作为发动攻击的前奏及诱敌。如，交手时先提脚刺蹬敌腹部、大腿，观其反应，然后随即发动拳腿或膝肘攻击。因此而论，刺蹬并无击倒威力，只可使对手迷惑、失措，具有战略意义。

（二）猛蹬

猛蹬是伸腿全力踹蹬对方的凶狠腿招，常能一腿将人踢倒，属主动攻击性蹬腿。

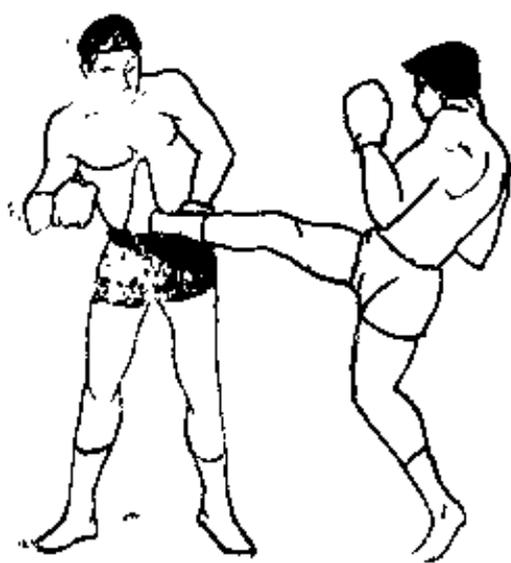


图88

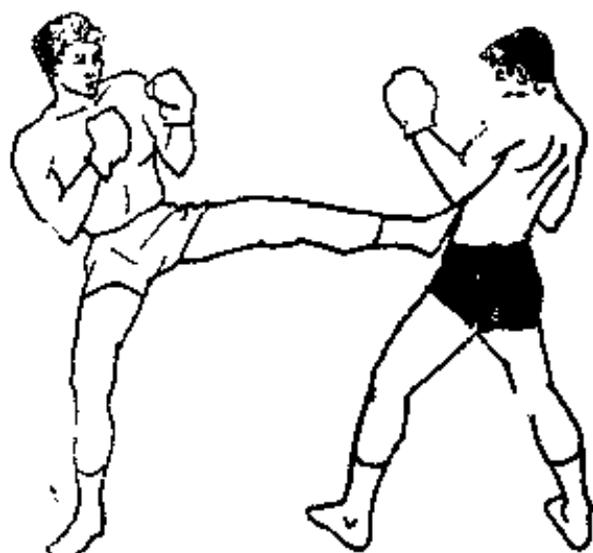


图89

发出此招时，应稍作偏身，充分利用自身的腰胯向前推送，使攻击腿刚劲雄猛。腿发尽后立即收回。整个动作须干净利落，疾速连贯，并为下一轮进攻作准备。打击目标一般为心窝、胸腹部，如（图88、89）。

（三）阻蹬

遇到对方以凶猛拳腿或肘膝攻来时，可抢先举腿蹬踢其胸部或腰处，此为阻击蹬腿法。另如对方欲以腿发动进攻时，擅长蹬技者能判断准确，眼明手快，突然发腿蹬其发动腿一边腰胯部或脚跟，即可将对方蹬至失去平衡倒退，甚至跌倒，如（图90、91）。

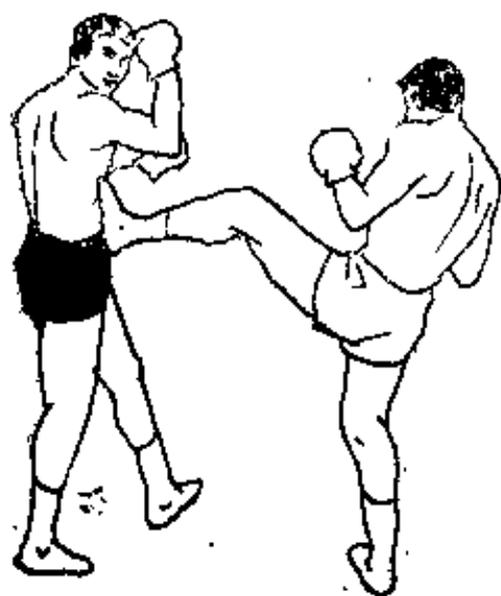


图90

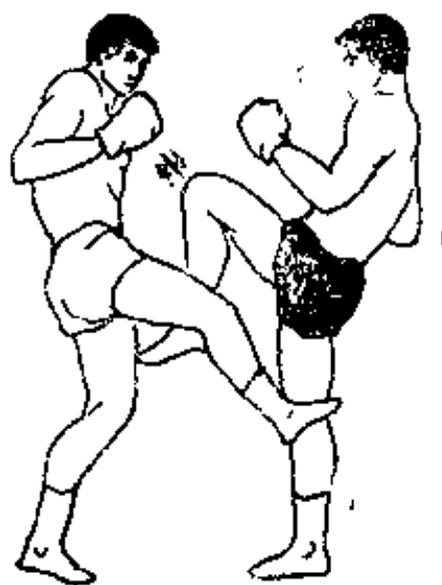


图91

（四）封蹬

封蹬属防卫性蹬技，多在对方逼近自己，进行密集性攻打时，我方采取用脚底蹬踢其下腹部、胯部，使对方不能近贴身的拒击法。同样，当对方以威力甚猛的肘膝发动进攻

时，即可提脚踹蹬其腰腹部，瓦解其攻势，如（图92、93）。

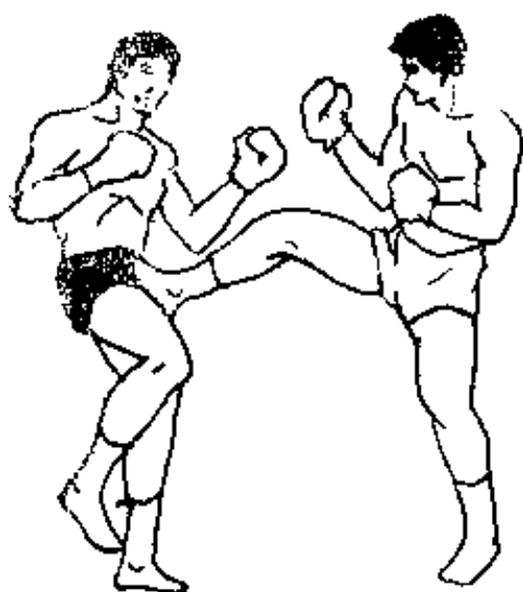


图92

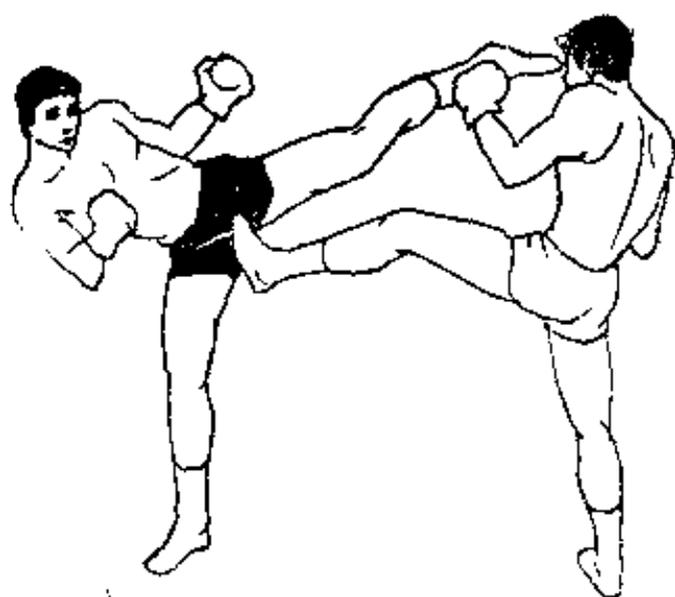


图93

（五）冲蹬

这是蹬腿招中最堂皇、最凶猛的攻击招数，是在双方搏击时猝然前冲或纵身，举腿猛蹬敌胸腹的腾空攻击法。此招预兆明显，动作幅度大，故对老练拳手，难以收效。

腾空蹬踢，因借助身体冲跃之势，劲力异常凶猛，对方若不能及时躲避，必立遭蹬倒。运用此招蹬踢时，需有良好的弹跳力和腹肌力，跃攻之后落下，步势必须稳固，并随时预备发出第二攻击招数。

对于具有良好身体素质，擅长此技拳手，更可跃高身体，双脚齐发或连环蹬出，攻其头部、胸腹部位，如对方动作迟缓，则更有功效。可彻底摧毁对方战斗意志，如（图94、95）。

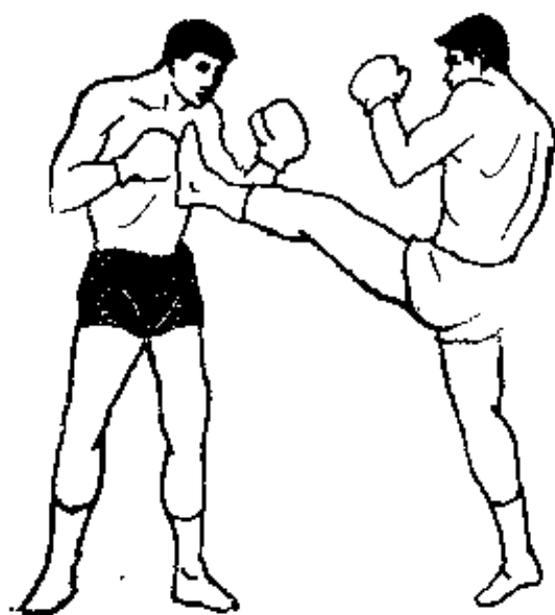


图94

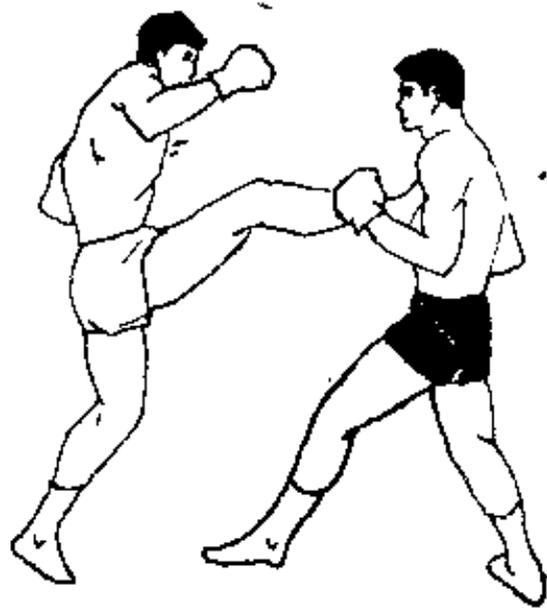


图95

(六) 后蹬

旋身提腿后蹬踢，泰拳术语称为“鳄鱼摆尾”。是泰拳的著名招式，它与肘击术的转身反肘同属难度甚高的技术。后蹬踢劲力凶猛，挥摆击人时，有如千斤锤砸击，甚具杀伤力。

后蹬腿的威力，乃发自旋身冲力与腰腿向后方弹摆，结合而成的锐利劲力，并在目标处猛然爆发。攻击的目标，通常为胸腹、肩肋和头部。

沙包或树干练习：先原地出腿，蹬踢目标下方，至熟练后，掌握时机旋身向沙包或树干中上部位蹬去。用劲要狠，打击要准。

后蹬腿常运用于下列情况中：

1. 面向对方时突然上步，以前脚为轴，使身体急速旋动，借势发出后蹬腿，猛蹬其心窝或颈部。

2. 攻击腿踢空踏地时，对方乘机逼入，我方立刻举原脚上抬，后蹬踢其腮部或肩膀。

3. 先用刺蹬引诱对方注意力，随即身体转动，以另一脚朝后蹬踢其胸部或面部。如（图96、97）。

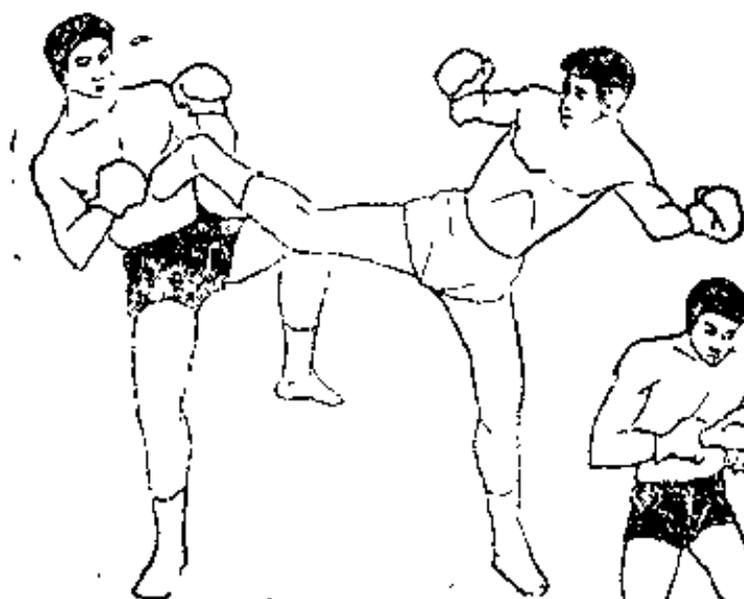


图96

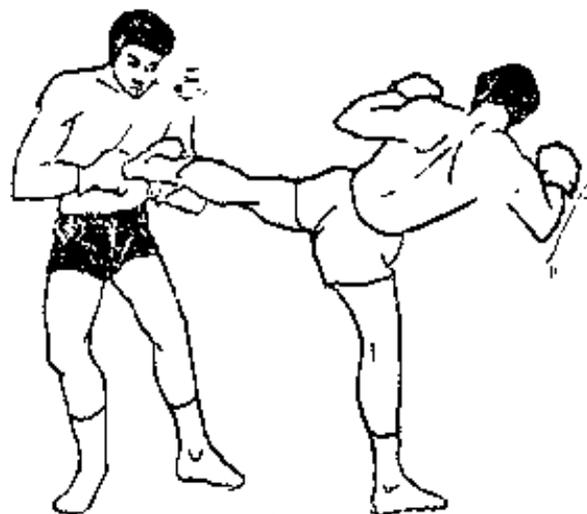


图97

（七）蹬踢混合招数

以左脚蹬踢为例，右脚亦然。

左脚蹬踢带右脚蹬踢面部。

左脚蹬踢带右脚割踢前腿肌肉。

左脚蹬踢带右脚横扫踢肋腰部。

左脚蹬踢带右脚转身侧踹踢胸颌部。

左脚蹬踢带右脚铲踢腹肋部。

左脚蹬踢带右前冲膝攻击胸腹部。

左脚蹬踢带砸肘猛刹面部或胸膛。

左脚蹬踢带右直拳拳击上身部位。

(八) 对蹬踢的防守反击

1. 乙方拳手以左刺拳佯攻，同时右脚蹬踢甲方拳手腰胯部或腿根时，甲方即用左手勾拨开其攻击腿，同时用右前冲膝猛撞乙方胸腹部，紧接着用右刹肘砸击其胸膛。

2. 乙方拳手突然上步以左脚蹬踢发动进攻，甲方拳手即向左侧跨步闪避，同时以左小臂向右侧滚挫其攻击腿，随即右转身迅猛用右反肘攻击乙方头部右侧，紧接着左转身以左反肘猛击其胸腹部（图98、99）。

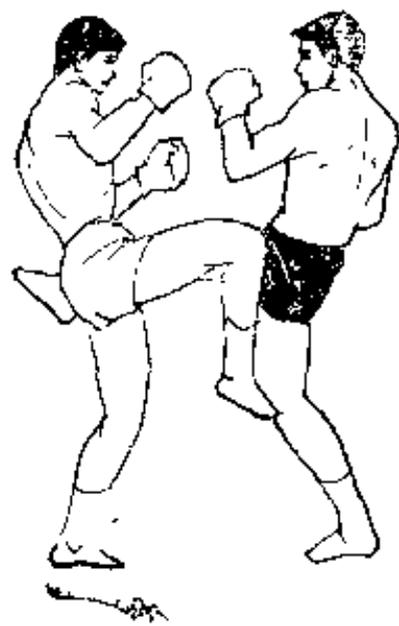


图98

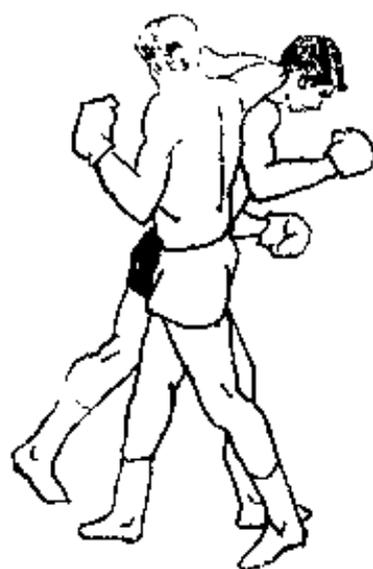


图99

3. 乙方拳手在假动作的掩护下，以左脚蹬踢甲方拳手面部，甲方右脚即向右侧疾步让过，同时右小臂横截其攻击腿，随即左脚上步逼近，以左切肘猛切乙方喉结、胸膛，并迅速左转身，用右摆肘横击其太阳穴、腮部。（图100）。

4. 乙方拳手突然上步腾空跃起，以右脚猛蹬甲方拳手头部，甲方即用左臂上架格挡开，同时右脚横扫踢乙方胸肋部，紧接着上体前倾，用右肘砸击其心窝或肩膀(图101)。

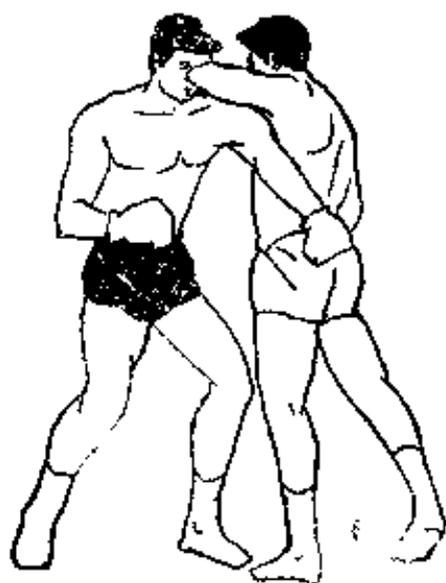


图100



图101

5. 乙方拳手在使用其它踢法错过目标后，向回旋身，抬起原来的支撑腿，以脚后跟打击甲方拳手的下颌、耳部或腮部时，甲方即退步后仰身避开其攻击半径，随即猛蹬对方后腰、臀部，使其跌倒(图102、103)。

五、铲踢

铲踢主要攻击对手的胫骨或腰腹部，如果踢中会给对方造成瞬间疼痛。

动作要领：腿提膝平抬，小腿内转，脚尖内扣，随即由屈到伸向前铲出，呼气发力，劲达脚外侧，如(图104、105)。

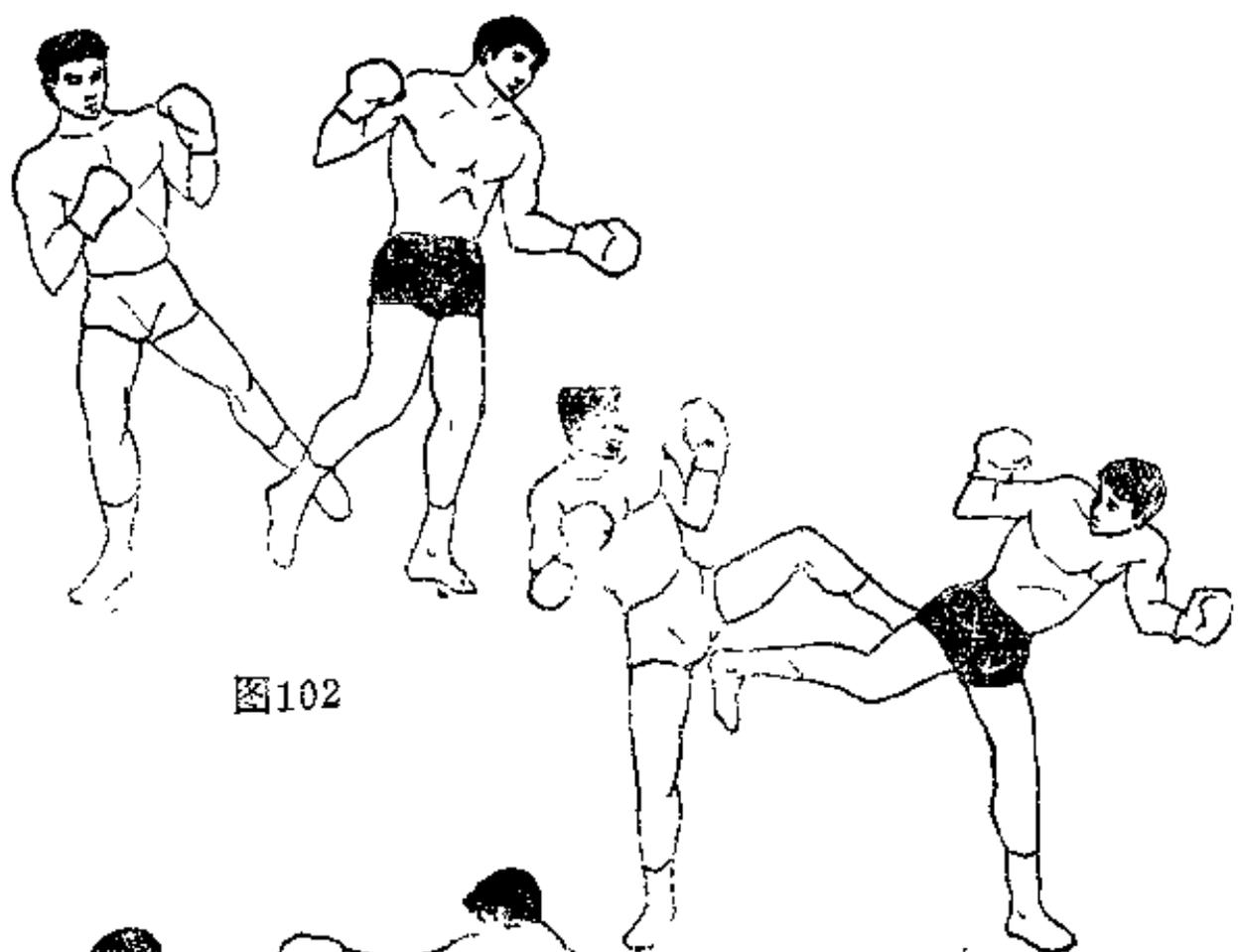


图102

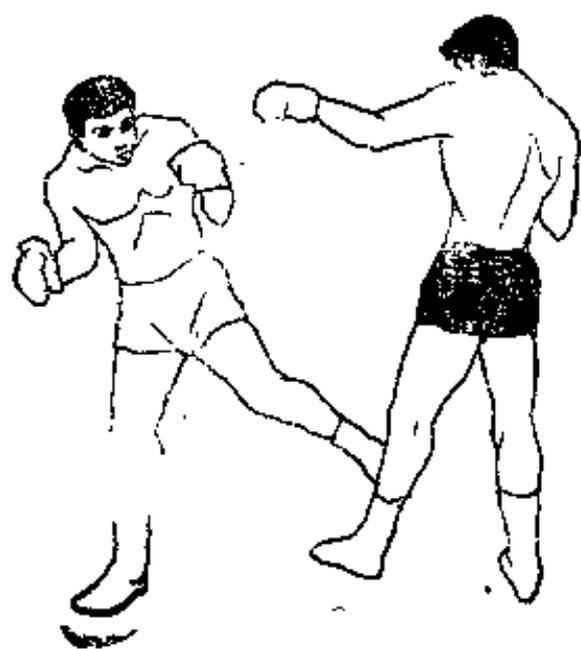


图104

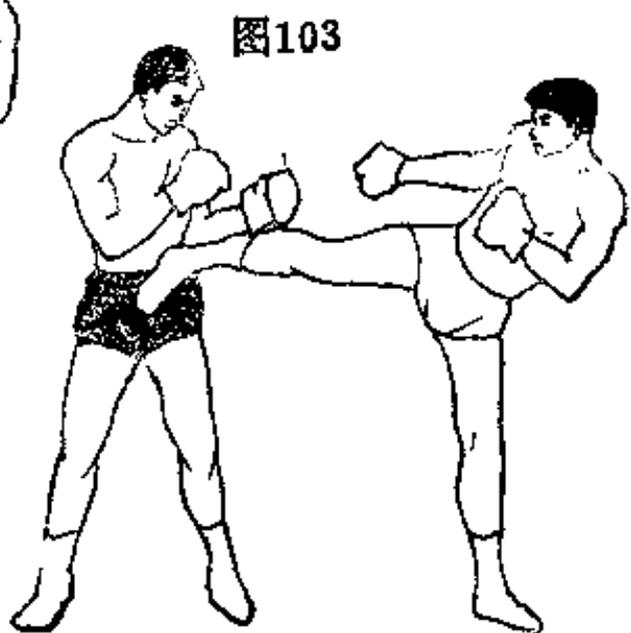


图103

图105

对铲踢的防守反击

1. 乙方拳手向甲方拳手的小腿胫骨或膝盖使用铲踢时，甲方即抬起前腿侧踹踢其腰腹部，即可化解（图106）。

2. 乙方拳手如对甲方拳手的腰腹部发起铲踢攻击时，甲方可抬起膝部抵挡，同时挥拳鞭击乙方面部（图107），随即变拳为击肘攻打其胸膛或软腹部。

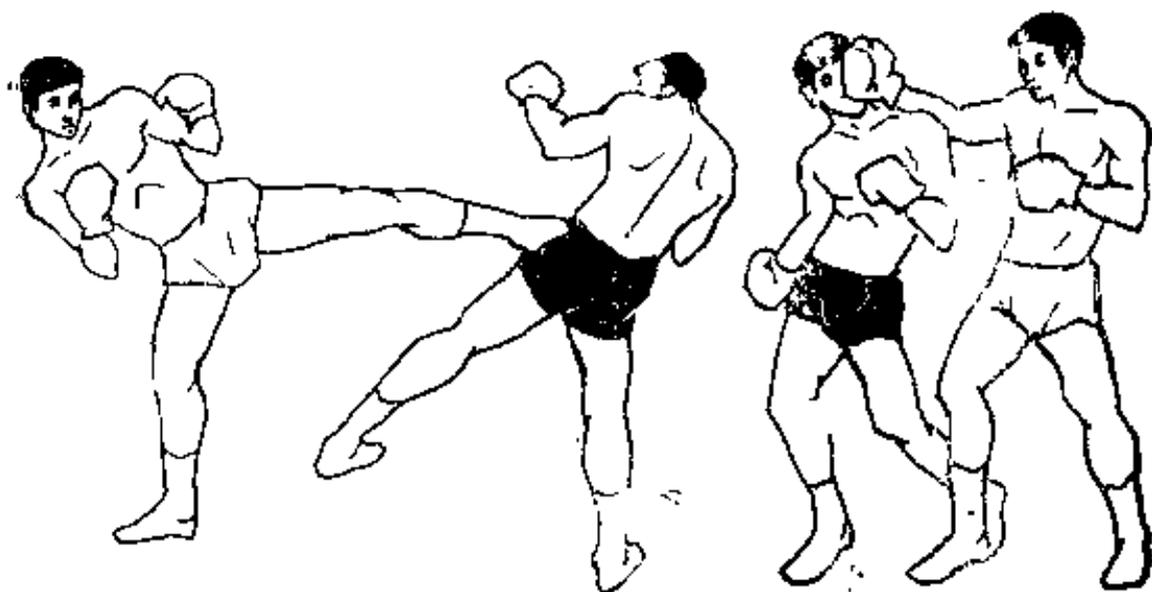


图106

图107

六、割踢

正确的割踢方法，应当使身体重心下降，然后向对手**腋窝或腿部肌肉**踢击。着力点是脚背和脚胫。如果跨步逼近对方后再使用割踢，效果会更好，但自己的双手不能垂下，以防对手反攻。割踢效果十分明显，如踢击对手腋窝，就会使其出现麻痹性痉挛，并可立即结束战斗。如割踢对方腿部肌肉成功，会给她带来瞬间的剧痛，从而大大削弱对手的攻击

力。

割踢战术，又可破敌腿法，摧其重心，打击对手用腿意念。遇到擅长拳击对手，可用割踢限制其脚步移动，令其拳法失准。

割踢招数，因攻击目标不同，而有不同的形式及技巧。

1. 割踢对方前腿内、外侧。
2. 割踢对方后腿内、外侧。
3. 割踢对方双膝腠窝。
4. 当对方一腿踢空时，即切进攻其支撑腿。
5. 当对方以腿法攻击时闪躲开攻其重心脚。

(一) 割踢的技巧

要诀是不断打击对方重心腿，使其腿部肌肉僵硬，步法紊乱，双脚酸软而无法再战。发动割踢时常先用刺拳掩护，分散、引诱对方注意力，使其上下难以兼顾。可以前跨一

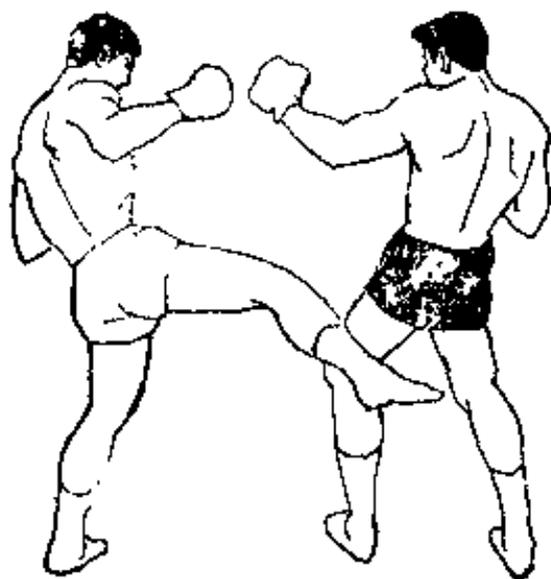


图108

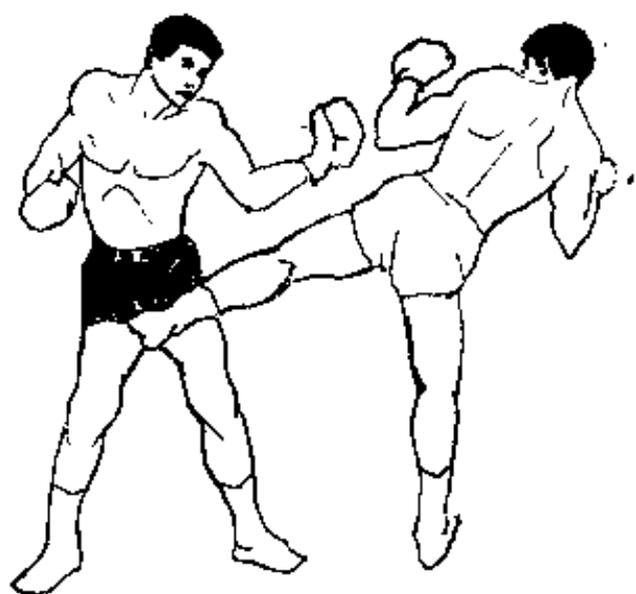


图109

步，以冲力带动腰腿增劲，同时掌握距离，使割踢部位准确。一招凶狠的割踢，乃是取决于发腿者的腰身力量、攻击角度和腿招力度。

如（图108）割踢腿根，和（图109）割踢内侧肌肉。

再如：（图110）割踢髌窝，和（图111）割踢膝关节。

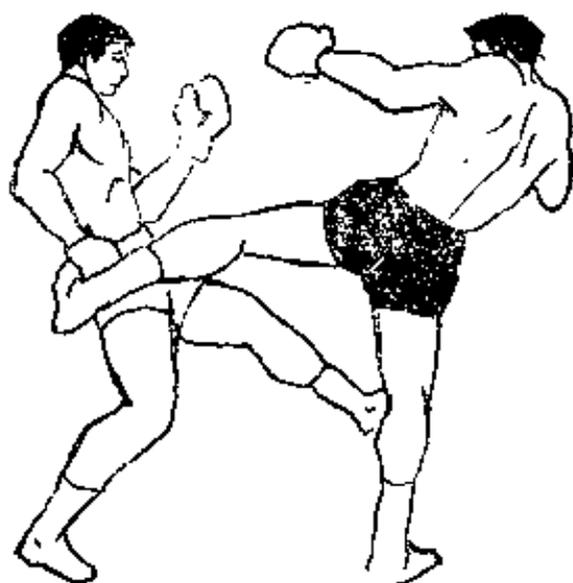


图110

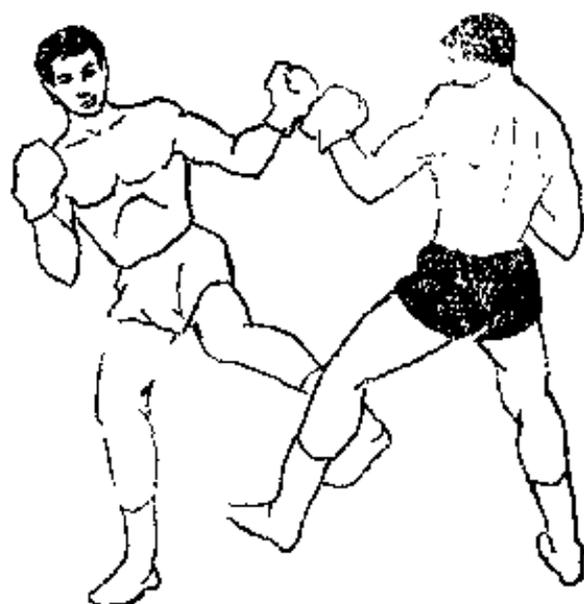


图111

（二）对割踢的防守反击

1. 在乙方拳手欲施展割踢时，甲方拳手用脚跟猛蹬其裆腹部。在对手失去平衡后，再向其胸口、腹部打出跳膝或其它腿法（图112）。

2. 当乙方拳手以割踢发动进攻时，甲方拳手急退步躲过，随即稍前垫步，右脚横扫踢乙方头部、颈侧，再向其胸部肋部打出侧膝（图113）。

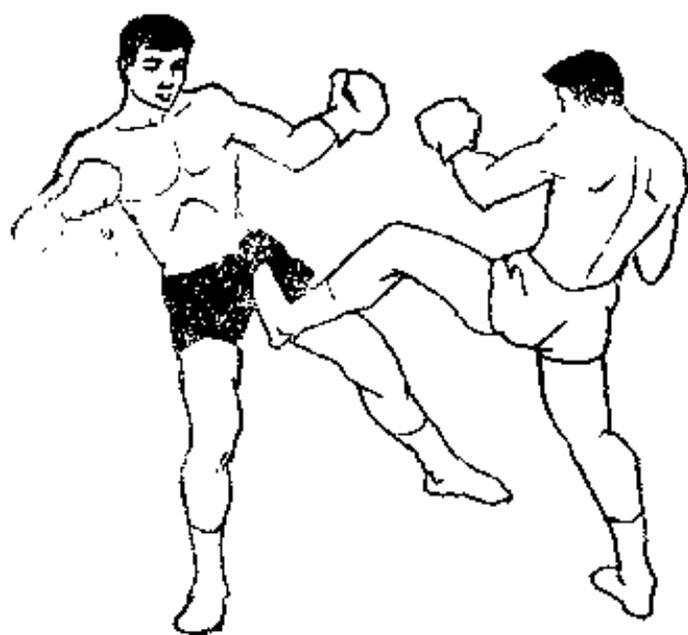


图112

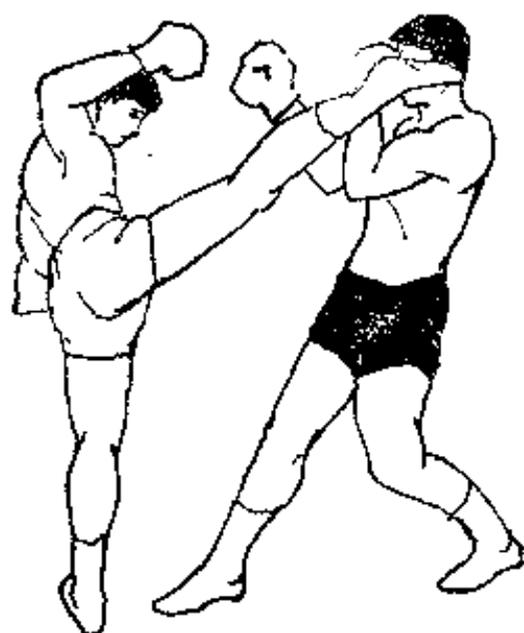


图113

七、前踢

(一) 前踢的要领与应用

前踢是颇为奇特的腿招，其动作为由下朝上扬踢，特点在于攻击角度狭小，可以猝然发劲踢出，专攻对手裆腹部、下巴和面孔，劲力刚锐。前踢时所用接触点，一般是脚尖和脚背。

此腿招的应用，往往因为对手对肋、颈部两侧的防守严密，使正常腿法无法生效时，则可施用前踢法，动腿自中线踢入，可建奇功。有时也用在当对手进步向前攻来，看准“空档”，一脚前踢其小腹部的近身对抗中，如(图114、115)。

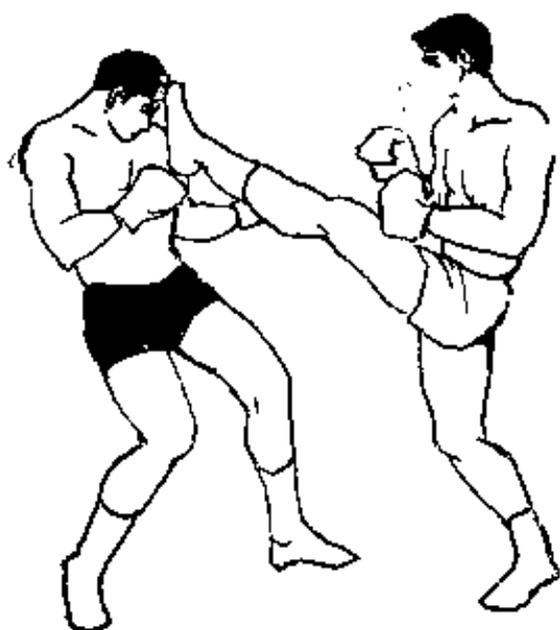


图114

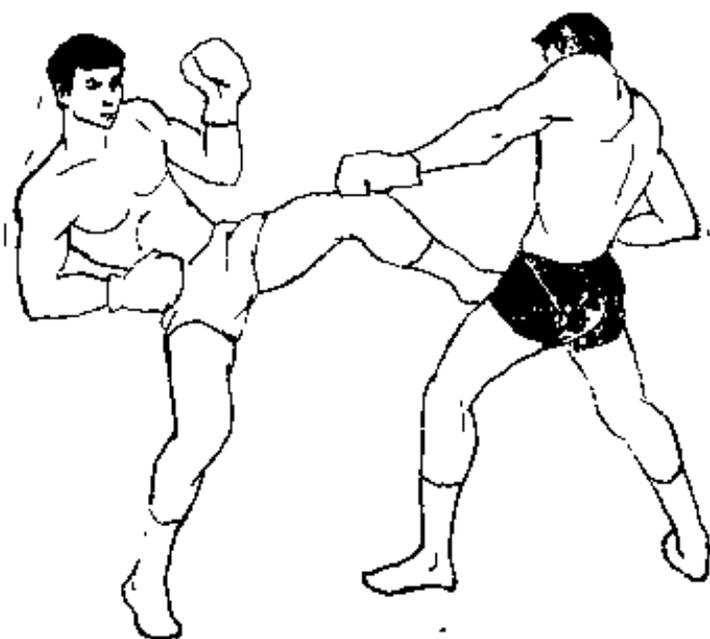


图115

(二) 对前踢的防守反击

1. 乙方拳手在刺拳配合下，用右脚前踢甲方拳手裆腹部，甲方即后仰身进行缩腹防，同时双手按下其攻击腿脚面，随即右脚猛蹬乙方胸腹部（图116）。

2. 乙方拳手纵步跃来，以右脚前踢甲方拳手下颌，腮帮时，甲方即向左前侧跨步闪身避开，随即起右脚割踢乙方支

撑腿，令其瘫倒。再接左侧膝撞击其上身部位（图117）。

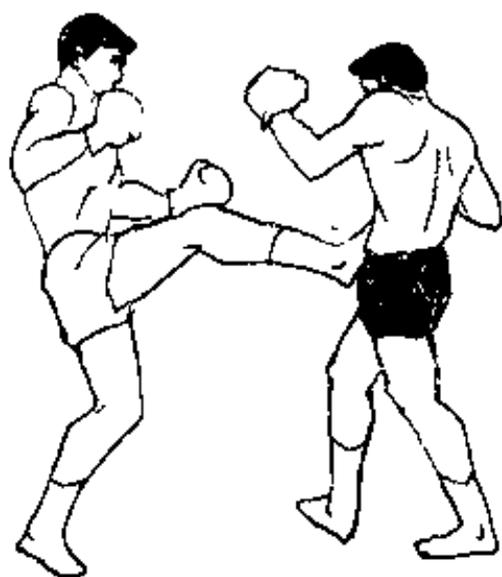


图116

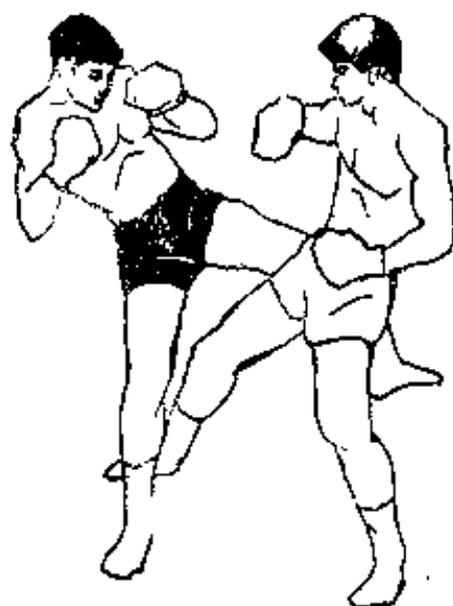


图117

八、勾踢

勾踢是泰拳中速度最快而常用的腿法，因而一般靠前腿实施，所以攻击的有效率比其它腿法要高，且速度快而多变，在中距离格斗中既可以攻击对手的头，又可以打击肋腰部位，如对其肋骨附近的压力点准确勾踢，能把对手打昏击倒。熟练掌握后，还可以做到前无迹象，使对手无从闪避，造成强大的精神压力。

勾踢多用在敌挥拳打出或击空时，乘虚而入，迅速猛踢其暴露的肋腰部。

（一）勾踢要领

其腿招威力，乃发自转身拧腰，在其左腿踢出时，将身猛力向右疾摆，使腿随腰身旋动之势踢出，倾力冲向目标，

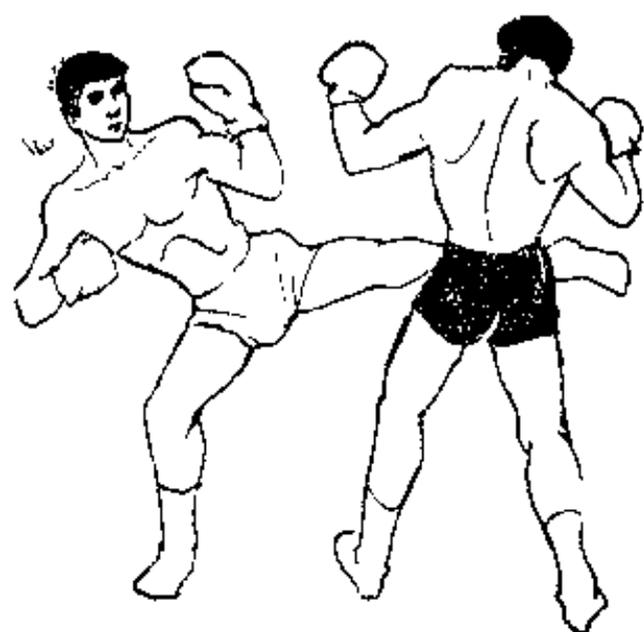


图118

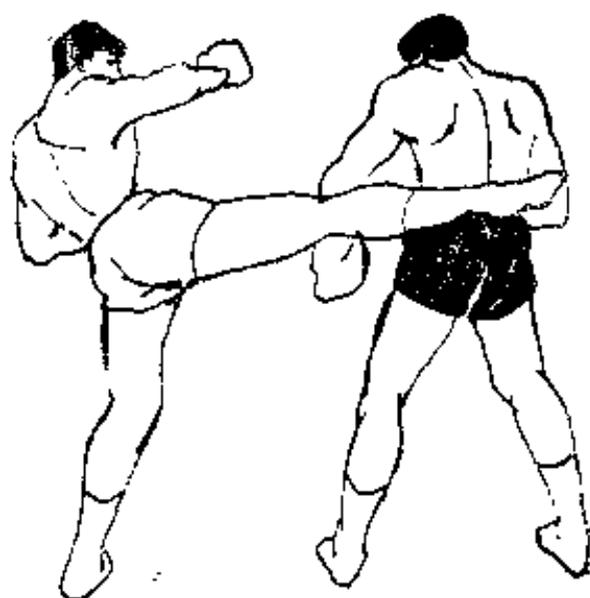


图120

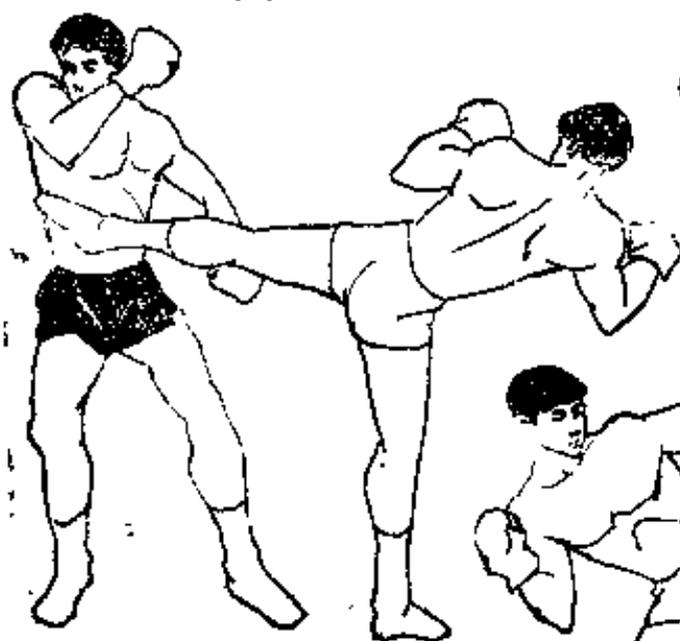


图119

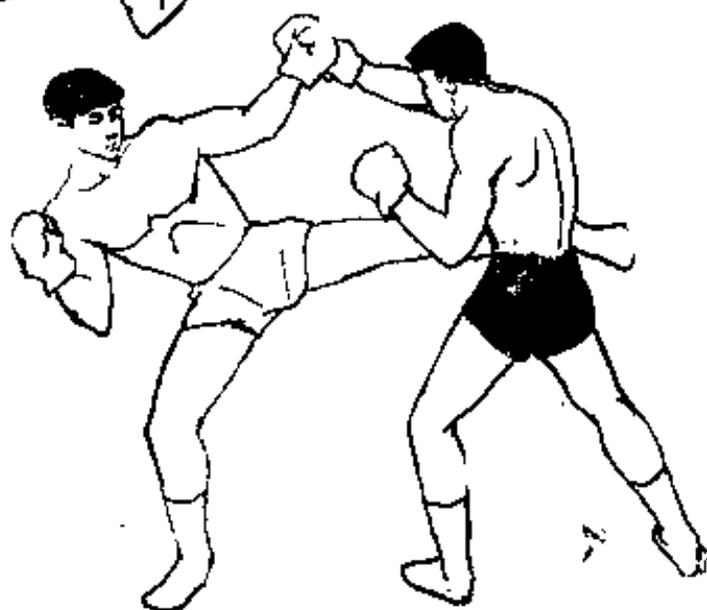


图121

将全身力量集中于攻击腿脚背、脚胫。整个动作是身动腿出一气呵成，紧凑而劲力集中。参见（图118）勾踢中部和（图119）勾踢肋骨；（图120）勾踢肾脏和（图121）勾踢身体。

（二）对勾踢的防守反击

1. 乙方拳手突然以左脚勾踢甲方拳手右侧腰肋部时，甲方迅速右转体用双手锁抱其攻击腿，同时用左短膝连续撞击乙方大腿根部（图122）。

2. 乙方拳手在前手刺拳的虚掩下，左脚高勾踢甲方拳手头部时，甲方即以右臂格挡护头，同时左脚猛扫乙方身体中部（图123）。

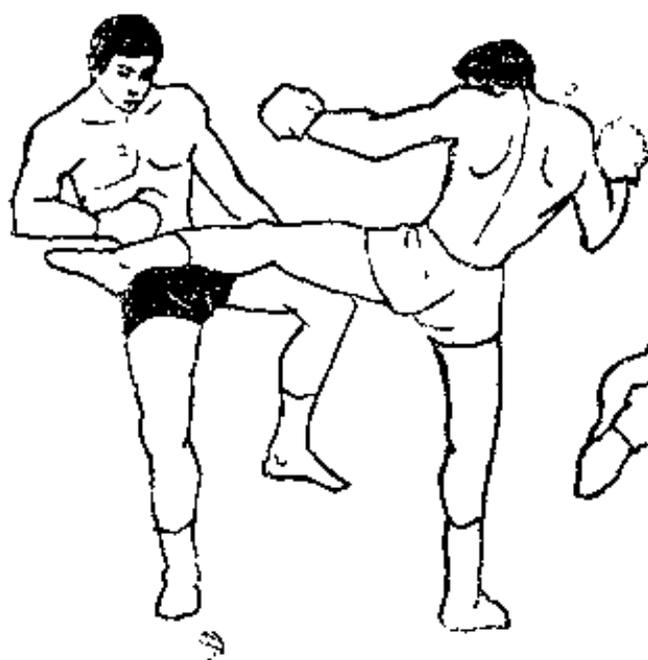


图122

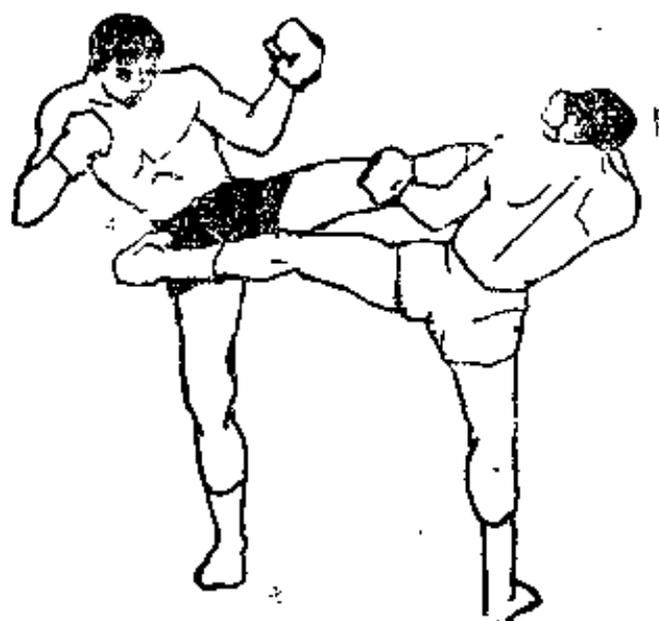


图123

九、其它腿招踢法

泰拳既以腿击为主，因此拳手们相当重视腿功的磨练，在用腿技巧方面，真可谓发挥得淋漓尽致，踢法很多，组合招数、打击角度变化无穷。但在实际运用时攻防价值最大最常用的乃是前述的横扫踢、侧踹踢和蹬踢，以及较为常用的铲踢、割踢、前踢和勾踢等腿招。泰拳在不断实践和磨练之下，拳手们久经沙场、熟能生巧，形成了数种形式独特，适用不同情况的腿法。现将此中各种腿招简述如下：

（一）飞踢

这是泰拳单脚连续攻踢法。其方法为侧踹猛踢后，一触地即前垫步再次侧踹踢出，可连踢数次；再则为挥腿横扫，踢中目标后，一触地再度弹起，连续数次攻击，集中猛攻手左或右边身体或上部，称为飞踢。

（二）连环踢

连环踢是泰拳术固有的基本腿踢法，即以常用腿法为主发动双腿进行随意组合，此起彼落，左右开弓，轮流踢击，可构成极其猛烈的攻势。如：左脚侧踹踢——右脚蹬踢；左脚挺踢——右脚割踢；左脚蹬踢——右脚横扫踢等等。

（三）变化踢

此腿招难度较高，被认为是泰拳腿法中绝技。其踢技法是先将腿前踢对手裆腹部，如其防范即将腿抬起猛蹬对手胸腹部，再则是发腿割踢对手马步腿的腠窝或腿部肌肉，当其后退步避让或屈膝抬腿的瞬间，将攻击腿猝然扬高，踢向敌耳根或太阳穴。

（四）逆踢

逆踢是提脚自内向外反摆的弹腿法，又称外拂踢，利用脚外侧或足背撞击中上路目标，可挫对手锐气，将其逼退。

此招运用要诀，是出奇不意，较通用的方式，为举脚作势施蹬，而中途变向，使脚在空中划一半月形自侧掴击对手面部。

（五）虚实踢

先进步向前，以前脚先发出一腿（可虚或实），随即扬起另一腿踢其头或颈部。此招可以铲踢或蹬腿作前奏，诱使对手防守，而乘虚发实腿高踢。此招技巧，是借前脚踏中目标或踏地所产生的反弹力，跃起发后腿。

十、腿踢技法的训练

要使上述形形色色的腿踢招法发挥出巨大威力，真正成为泰拳术中最重要、最重要的打击手段，离不开科学而艰苦的训练。

（一）泰拳脚法的训练

泰拳脚法的训练，主要由四个部分组成：（1）空腿；（2）树干；（3）活靶；（4）对招。

1. 踢空腿 是练腿的必修课程，可培养灵活性及平衡，其意义深重，练时假想敌方在自己面前移步伺机攻击，而自身则发出各种腿招进攻或反击，在踢出腿时，要调节重心平衡，姿势高低，以达收发自如的意境。

2. 踢树干 踢树干是最重要的一项练习，可大大加强腿踢威力、速度、刚性和脚背、腿胫的硬度。

3. 踢活靶 活靶是现代的先进练习法，获益甚大，拳手经过此项训练，能准确追击活动目标，不但招式组织严密，配合协调，而且对腿踢的时间性、准确性和距离感帮助甚大。

4.对招 对招可培养拳手的技巧、用招法度和实战感。亦为重要一项。

此外，拳手还须经常练习跑步、跳绳、压腿等有助于增加腿部力量和柔韧性的运动。

(二) 踢法要领

在泰拳的激烈对抗中，拳手必须具备灵活性、果断性，并有准确的判断力。这些要求在踢法中尤为重要。下面举例说明。

1.如果以对手头部为攻击目标，则必须以虚假动作诱使对手放下双手，创造出高踢太阳穴或颈部的机会。

2.要使踢法更具威力，最好的办法是跳起来踢，这样可以把全部力量集中在脚上。

3.等待对手的拳臂击来时，可迅速猛扫其暴露的肋腰部。

4.后发制人是一种战术。如对手挥拳攻来时，可抬前腿侧踹踢其空档的胸腹部。

5.对付滥用拳法的对手，在其打出拳头时先侧身闪开，然后，抬脚向其胸腹部重踢。

6.如对手上步贴近打出凶狠的肘招时，即退步后仰身躲过，随后向其中盘或高部位目标发出重踢。如果动作果断，即可奏效。

7.当对手逼近打出上膝时，可侧闪躲，同时抬脚割踢其支撑腿。

8.在对手使用跳膝错过目标后，即用腿法将其踢倒。

9.如果对手用勾拳向我腹肋部击来时，可抢先割踢其腘窝。

10. 对手纵身跃来却又重心不稳时，就是我方起脚扫踢其肩膀或颈部的机会。

11. 以踢制踢，后发制人。

12. 如果对手起脚踢时犹豫不决，我方即果断地抬腿低扫踢其双腿肌肉或腘窝。

泰拳术既然以腿法为主作为重要制敌武器，拳手们对于腿击的理论与运用，就需特别苦心钻研，而对于抵御腿攻的防守方法，也应该受到重视。

对腿最基本的防守法为格挡法，是以臂、肘或膝坚强部位，格架消御腿招。

（三）对踢法的化解与反击附则

1. 对方挥腿扫踢腰部、腿根或蹬踢裆腹部时，守方踊身提膝相撞，其必受重创。

2. 对手用横扫踢攻击肋腰部时，可在格挡后垂臂兜拿，挽其腿于肘弯之上，乘势用上膝撞其胸口或下巴。或者挽腿后，即用刹肘猛砸其大腿或膝盖骨，再接短膝撞击其大腿内侧肌肉，令对手剧痛难忍。

3. 在对付以中部位为攻击目标的横扫踢或勾踢时，可在缠绕或挟腿之后，急扭身发割踢打击敌轴脚，其重心即失，则必倒在地。

4. 以双肘抵挡对手高踢后，反击的方法有数路，如抬腿铲踢对手胫骨或膝盖，发短膝撞对手臀部、腿根，或上步贴近挥肘攻击。

5. 对手向下部位或高部位目标踢来时，只要稍一退步闪身，即可躲过其锋芒，或速度更快抢先举脚截住其蹬腿。

6. 对付蹬踢攻击，基本上有提膝内挡或外撇消御，或侧

身避让，随即发腿回击，须即消即打。

7. 对中、下路蹬踢和铲踢，可用手下格或勾拨开，或抄托其攻击腿，并速上步以肘膝回击，或低扫踢其重心腿，使之翻跌。对高踢腿，则可手臂格挡破势，接以蹬腿回击，直接蹬其轴脚膝关节、腿根部位。也可高腿横扫踢其头部。

8. 收起双肘护住头、胸部，同时抬膝防止对手踢中胸口要害部位。

9. 用双肘尖磕击对手横扫腿的胫骨。

10. 如对手向下路踢来时，可抬腿反踢其攻击腿，在中途截住。

11. 迅速下蹲躲避高部位的腿踢，紧接前腿铲踢其支撑腿腘窝。或用低扫踢破之。

12. 如果对手向腰肋部或大腿根部踢来，可抬起膝部抵挡。

第五章 泰国拳肘击法

肘法是泰拳手们引为自豪而最常用的主要技法。肘，泰语音“索”。肘在泰拳攻击武器中，素以狠毒著称，因为肘骨坚硬尖锐，招短而劲力直接，撞击力非常可怕，在贴近身作战中，令人防不胜防，一旦被肘所击中，轻则骨断胃裂，重则断魂丧生，故有“罢命肘”之称，世界各国武术家，均谈“肘”色变。

肘击与拳招有不同功用，不仅能作为攻击武器伤人，并且有极高的防卫功能，例如封拳、撞踢、砸膝等用处。

基本肘法，可分为8种：击肘、切肘、摆肘、剃肘、挑肘、撬肘、反肘和后撞肘。

肘招攻打的部位，最主要是腮部、眉角、头顶、鼻梁、下颌，其他如咽喉、心窝、肋骨、胸膛、后背等也均属肘击的有效目标。

泰拳手运用肘击招数甚多，精于肘技的拳手，结合步法在任何位置、角度均可施展，向攻击目标连续发出不同肘招或肘法与膝招相配合使用，更令对手胆颤心寒。

肘使用之道，以讲究时机、距离为要诀，“设法取其身，打埋身肘”，看准时机，疾进逼近，迅速发肘，肘锋抵达目

标时应是劲力爆发焦点。

练习肘击要点如下：

1. 肘招以肘尖击出，勿用前臂。
2. 用招时劲力发自肩、腰、腿的推动。
3. 正确掌握时间和距离。
4. 两肘的攻、防机能互相配合。
5. 拳宜松而将全力集中于肘尖。

一、击肘

击肘是泰拳肘招中前后、左右全方位都能发出的侧身肘招。专攻对手咽喉或胸腰部。

(一) 动作要领

前臂屈回，使小臂紧贴大臂，扭转肩膀侧身逼近对方，用肘尖向前猛击。

击肘通常是当敌方跨步逼近时，而猝然发出击肘攻击，又如先打出膝法后，再接击肘撞击对方小腹部，令其防不胜。



图124

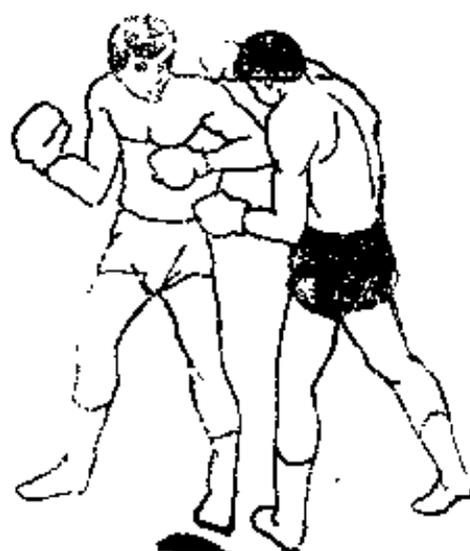


图125

防。如果对付几个来自不同方向的手时，可与良好的步法相配合，以击肘分别迅速击退对方的进攻。再如对方欲从背后偷袭上来时，即快速以击肘攻其胸腹部，可以一肘建奇功。

参见（图124）和（图125）击肘两式。

练习击肘，主要靠沙包或树干磨练肘的硬度，配合步法的疾进和急退出肘招，才能达到运用自如的境界。

（二）对击肘的化解与反击

1. 乙方拳手跨步逼近以击肘向甲方拳手胸口攻来时，甲方判断准确，即抬脚蹬踢其腰部或大腿根部，即可化解（图126）。

2. 乙方拳手以左手前刺拳晃动作掩护，突然上步，侧身用击肘发起进攻时，甲方拳手即以手臂上架挡开，同时发出横撞膝攻击其胸腹部（图127），再接以剝肘砸击乙方鼻梁。

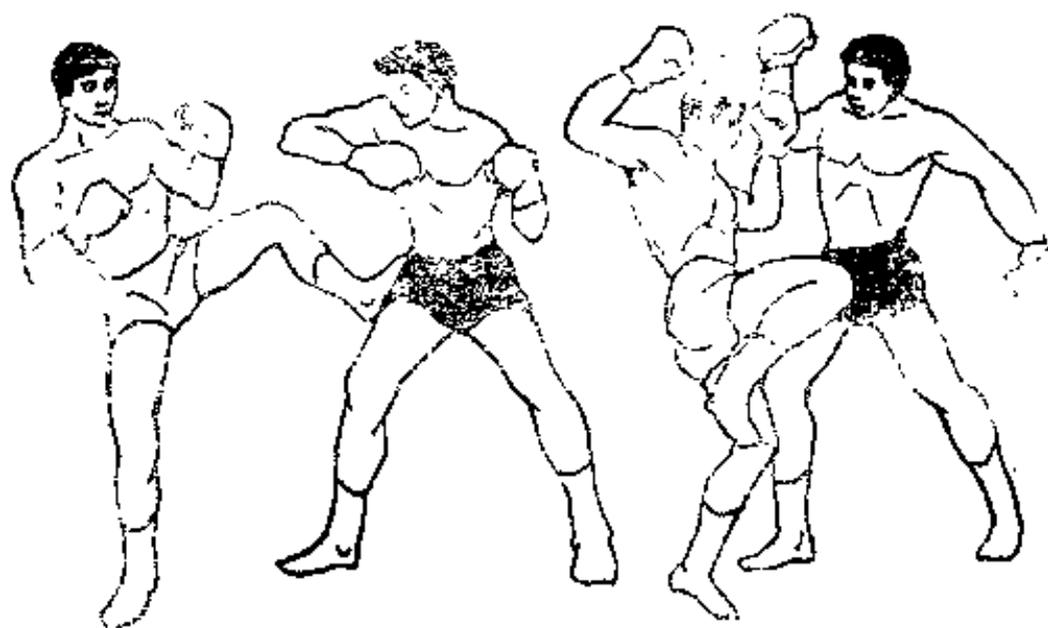


图126

图127

(三) 击肘混合招数

以左击肘为例，反之亦然。

1. 左击肘带动左挑肘攻击下颌。
2. 左击肘带动右转身右反肘攻击头部。
3. 左击肘带动右脚上步右摆肘击太阳穴。
4. 左击肘带动右侧膝攻击腹肋部。

二、切肘

(一) 切肘的作用与要领

发出切肘时一般要求攻击肘与地面平行，并以下颌、两腮和胸膛为重点打击目标。

切肘的肘招较短，动作隐蔽，阴险狠毒，对方稍微不慎，即为所算。

切肘通常用在拳招攻击受阻时，抬肘拧腰以切肘猛切对

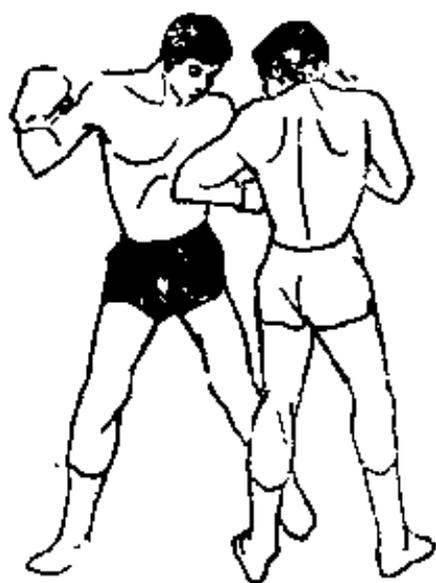


图128

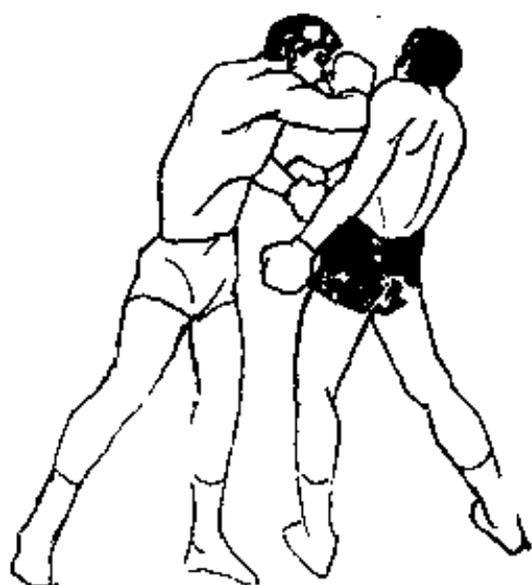


图129

方胸部。又如对手纵步跃来且重心不稳时，抢住时机即以切肘截住敌方前冲的上体，冲势越猛所受到的反作用力就越大。如对方对我腹部施以勾拳攻击时，即用手臂砸开，同时切肘切击喉结或腮帮，可破其面。

如见（图128）和（图129）的切肘两式。

（二）对切肘的化解与反击

1. 乙方拳手进步逼近以切肘向甲方拳手胸口、腰部切击时，甲方迅速后仰身躲出其打击半径，随即用左前冲膝猛撞乙方腹部（图130）。

2. 当乙方拳手挥肘向甲方拳手下颌、咽喉切击时，甲方即用手架格开，同时低身向其心窝、腹部回敬切肘。

3. 如乙方拳手挥动切肘相逼时，甲方拳手急退步避过，随即上体前倾用右腿猛蹬其胸腹部，再用跳膝攻之（图131）。



图130

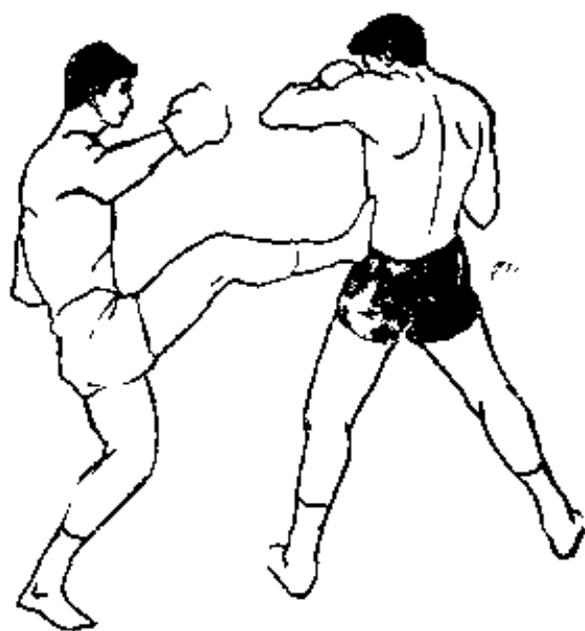


图131

(三) 切肘混合招数

以左切肘为例，反之亦然。

1. 左切肘带动右撬肘攻击下颌、腮部。
2. 左切肘带动右勾拳攻击腹部。
3. 左切肘带动右直膝撞击胸口。
4. 左切肘带动右转身右反肘砸击面部。

三、摆肘

(一) 摆肘的动作要领

摆肘是泰拳手最常用的肘招。摆肘是以腰带动肩膀，使肘部循弧形挥砍而出，可由多个角度攻击对手不同部位，故除了与水平线成平行横击外，还可在垂直线 180° 内的任何角度出击。所发出的招数故有斜上击、斜下砍招。

摆肘通常是在拳招用尽，顺势屈臂成肘攻击，由拳化肘，变化神速。又如测好攻击距离后，迅速屈臂为肘上步，

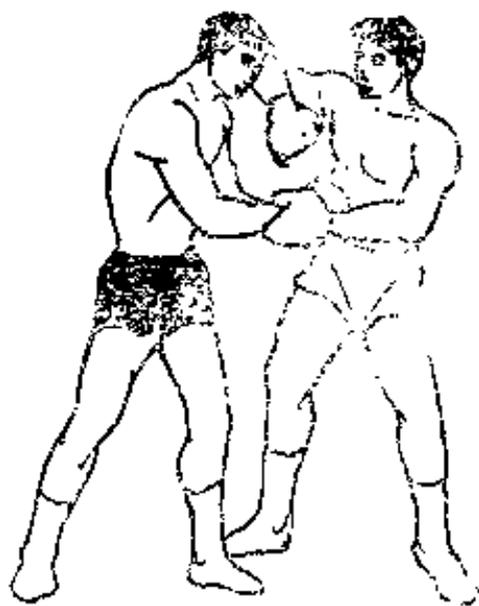


图132

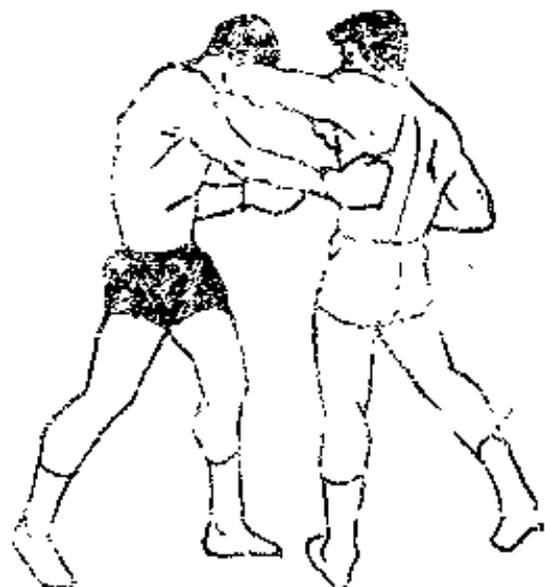


图133

向敌方暴露的面部、颈部打出摆肘。如果错过目标，可顺势改用挑肘由下向上挑击其下颌。如用手臂格挡敌方拳招后，即上步插入摆肘横击其太阳穴，此招为破拳的一种有效方法。又如在贴近战时，可骤然缩臂屈肘摆击对手面侧、喉结等部位，甚有功效。再如对手打法粗糙，双手的防备位置偏低，则为摆肘提供了较佳的打击机会。

参见（图132）和（图133）的摆肘两式。

（二）对摆肘的化解与反击

1. 乙方拳手在刺拳的引诱下，骤然纵身上前发出摆肘时，甲方拳手迅速以重直拳截击其面部，不予其以近身机会（图134）。

2. 乙方拳手突然上步用摆肘横击甲方拳手胸口，肋骨时，甲方即抬手臂并下砸其攻击肘，同时急扭身用摆肘打击乙方腮部、下颌，（图135）再接短膝撞击其腰部、大腿根部。

3. 乙方拳手不分场合，滥用摆肘进攻时，甲方拳手急退

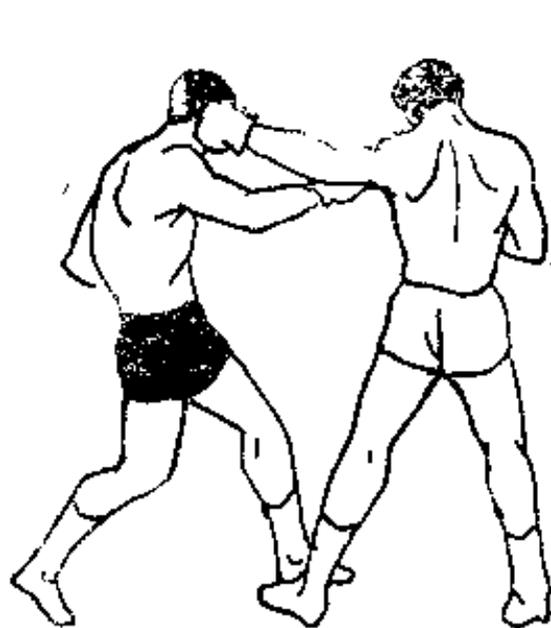


图134

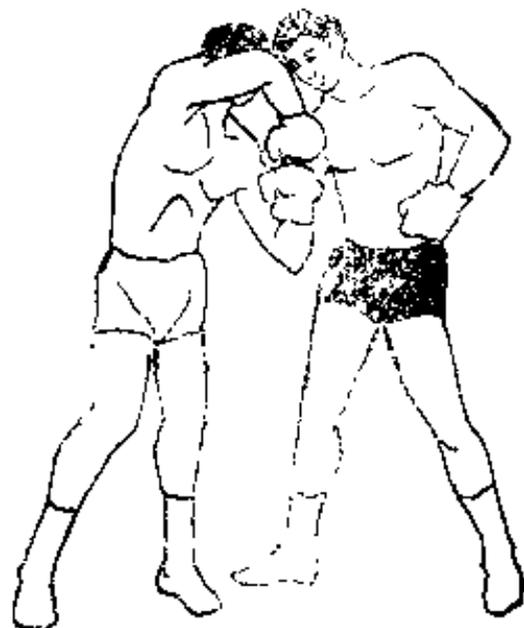


图135

一步后仰身让过，随即右脚横扫踢其中部要害部位。

（三）摆肘混合招数

以左摆肘为例，反之亦然。

1. 左摆肘带动右摆肘攻击头部。
2. 左摆肘带动右撬肘撬击下颌、腮部。
3. 左摆肘带动右侧膝撞击中部要害。
4. 左摆肘带动右上击拳打击胸口。

四、刹肘

（一）刹肘的要领与应用

所谓刹肘，就是肘部上抬，身体下沉，是用肘尖作直线插击，杀伤力甚大。

刹肘的施发，原则与其他肘招相同，主要区别是因肘向下打，须以身体下压增劲，动作由先起而后落，须动作连贯、一气呵成。

运用场合，常见有下列：

1. 当对方后仰身躲过摆肘或撬肘打击时，我方可顺势以刹肘向下猛砸其胸部。如果肘尖有力，则可使对手造成憋气胸闷而败北。

2. 对方前冲追近抢抱我腰身，图以摔倒，可抬臂曲肘，下砸其肩胛、后背或头部。用此式可与屈膝前顶其身相配合。

3. 对方重直拳攻来，可侧身闪开，乘势在其侧后用肘撞其背部或肋骨，予以重创，俗称“包肘”，即在贴身格斗时迅速抽手屈肘，砸击对手胸肋部位或鼻梁。

4. 先以腿法引诱敌注意下盘，随即凌空跃起抬肘，下砸其头部或面孔，借身体下沉之势，威力倍增。

如：（图136）和（图137）刹肘两式。

刹肘是极危险的肘招，常能造成对手重伤，甚至致人于死命。

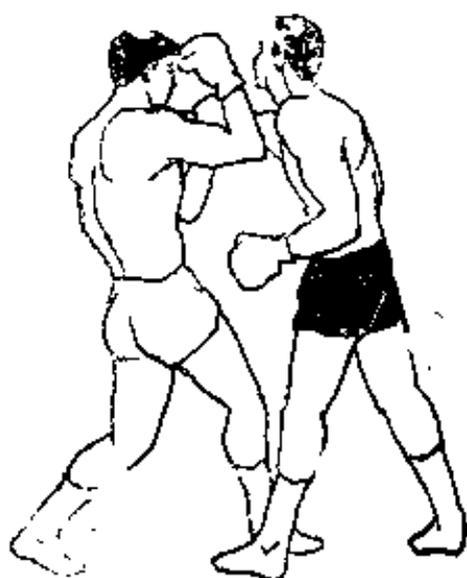


图136

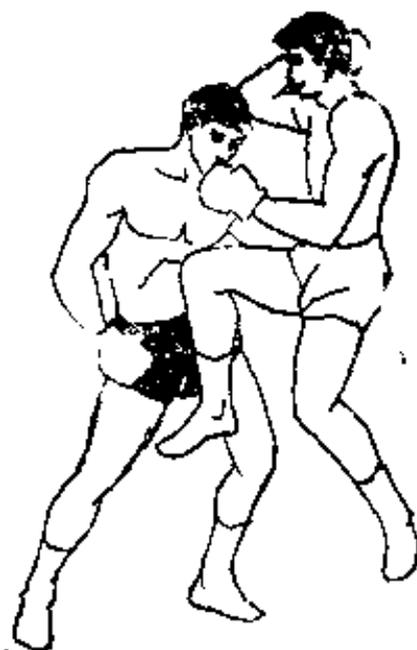


图137

（二）对刹肘的化解与防守反击

1. 乙方拳手纵身跃来向甲方拳手面部或胸口打来刹肘时，甲方即以手臂挡架其大臂，同时扭身以勾拳重击乙方腹部，再接侧膝撞击其胯部、大腿根部（图138）。

2. 乙方拳手突然近身跟着打出凶狠的刹肘时，甲方拳手即向体侧跨步闪躲，随着发出横撞膝攻击乙方胸肋部，再以刹肘砸击其肩胛、胸膈（图139）。

3. 乙方拳手腾空跃起打来刹肘时，甲方拳手后仰身避让的同时，快速打出侧踹踢攻击其腰腹部，在半空中将乙方踢倒。

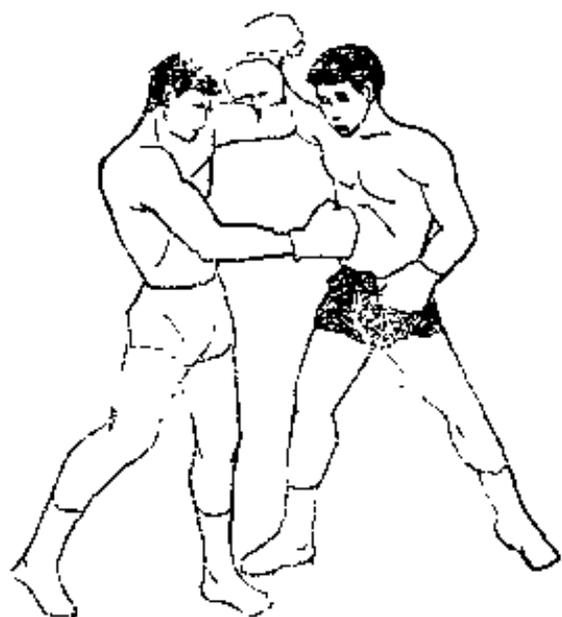


图138

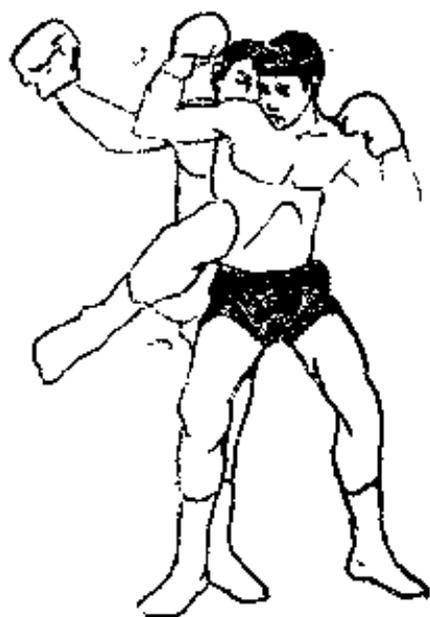


图139

（三）刹肘的混合招数

以左刹肘为例，反之亦然。

1. 左刹肘带动左撬肘撬击下巴。
2. 左刹肘带动右切肘切击肋骨或软腹。
3. 左刹肘带动右反肘攻击头部、咽喉。
4. 左刹肘带动右直膝撞击胸腹部。
5. 左刹肘带动右摆拳横击太阳穴。

五、挑肘

（一）挑肘要领与应用

挑肘主要用于攻击对方中、上部位的要害。动作为跨步侧身逼近，前臂回收叠屈，随即蹬地挺髋，肘尖由下向前上方挑击，呼气发力，力达肘尖。旨在截住对手前扑的攻势。

在近战时，泰拳手用此招突入内围，挑击对手下巴，面

部，由于侧身切入，动作隐蔽，发劲空间较小，肘招快速灵巧，颇为细腻。

常用在下列情况之中：

1. 我方身体假装失控或晃动，诱使对方进身而来，随即侧身屈臂，用挑肘打击其下颌。

2. 以刺拳详攻，诱使对手防范，随即跨步上前变刺拳为挑肘，自下而上从对方防守空隙中挑击其下巴、喉结。

3. 挑肘用于破解拳击、腿踢和膝撞，其法为敌拳腿膝攻来时，一方面以屈臂格、挡、撞破之，保护受攻击部位，同时侧身逼近，以另一臂屈肘挑击其腹部、胸口，使其产生极度痛感。

4. 敌方屈膝挺身攻来时，迅速提膝撞其攻击膝部，随即上体前倾用挑肘挑击敌腮部、下巴。攻防合一，变化神速。

如（图140）和（图141）挑肘两式。

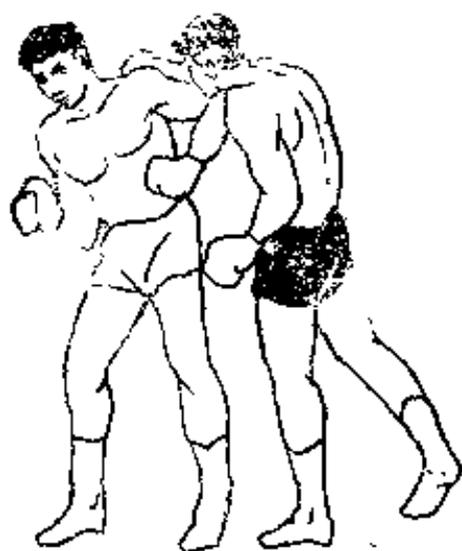


图 140

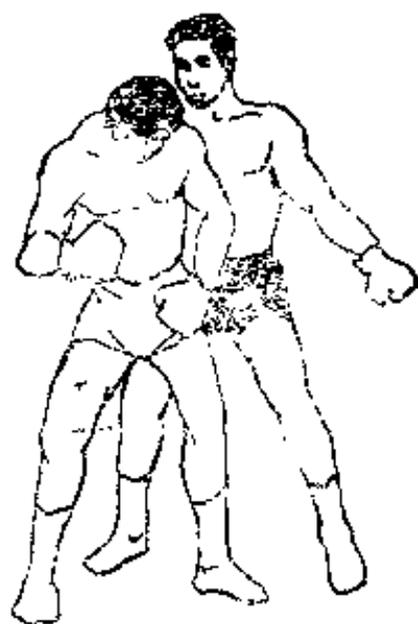


图 141

(二) 对挑肘的化解与反击

1. 乙方拳手以挑肘从中路突击进攻时，甲方拳手马上以手臂截挡，随即转身迈步向其脑后或后背打出反肘(图142)。

2. 对付一个喜欢并滥用挑肘的对手，我方可以手臂拦截或以手掌推拨肘尖，随即用侧膝撞击其胸部(图143)。

3. 如果乙方拳手欲侧身逼近打出挑肘时，其肩部肌肉会明显收缩，甲方拳手即抓住时机，抢先出腿高踢其头部；或抬脚猛踢腰腹部。

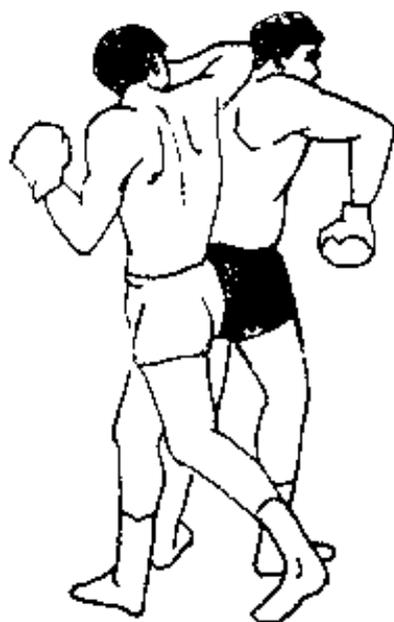


图142

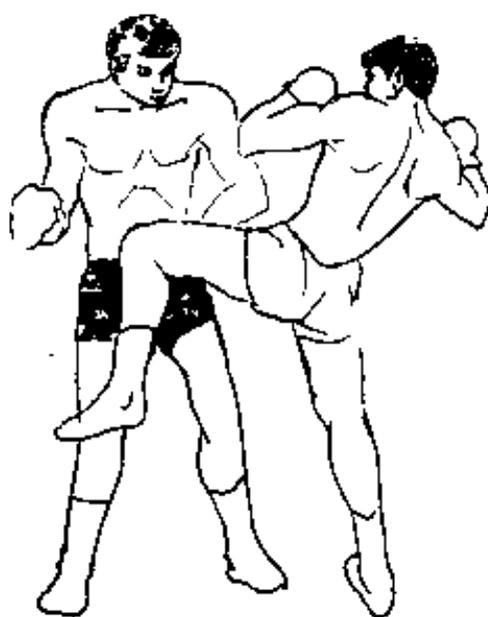


图143

(三) 挑肘混合招数

以左挑肘为例，反之亦然。

1. 左挑肘带动右摆肘横击头部。
2. 左挑肘带动右直角反肘砸击面部。
3. 左挑肘带动左上顶膝撞击腹部、腿根。
4. 左挑肘带动右平勾拳攻击中盘部位。

六、撬肘

(一) 撬肘要领与应用

撬肘的作用和打击部位，同勾拳相同，但威力比勾拳大得多。在施用肘时，手臂显著屈曲，其运动路线由下而上升，劲疾而短，配合前冲之势，使肘锋突向目标。

运用场合，跨步向前伸手推拨开对方拳头，使其暴露上部，同时以撬肘撬击敌下巴、面部。又如敌方纵身上前欲用双手抢抱我方颈部并施以膝招时，我抓住其中路空隙抢步以撬肘猛击敌喉结、下颌。再如与对方相峙时，我方先以刺拳晃动，猝然抬臂挺肘，利用进步和前冲力，以撬肘尖撞敌心窝面部。又如对方勾拳或摆拳攻至时，即用手臂挡、砸破之，紧随撬肘攻其下巴、面部。

如(图144)和(图145)撬肘两式。

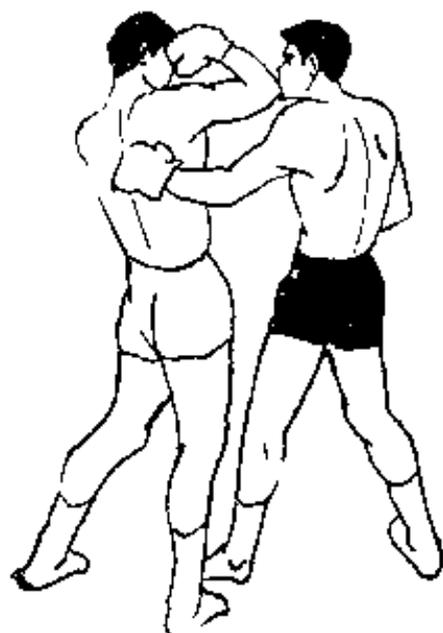


图144

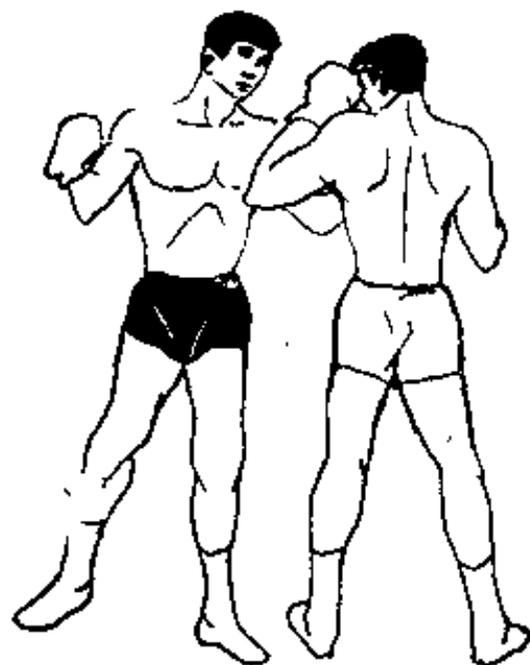


图145

(二) 对撬肘的化解与反击

1. 当乙方拳手跨步逼近以撬肘攻击时，甲方拳手即抬手臂横截，使其攻击肘偏离目标，同时身体前倾摆肘横击其头部（图146）。

2. 如乙方拳手膝招攻击失败后，又挺身以撬肘发起第二次进攻，甲方拳手迅速向体侧跨步闪躲，随即用横撞膝打击其肋腰部（图147）。

3. 乙方拳手突然跨步上前用撬肘攻击甲方拳手上部要害时，甲方先后仰身防开，躲过其攻击肘的半径范围，紧接着用右脚割踢乙方前腿肌肉。

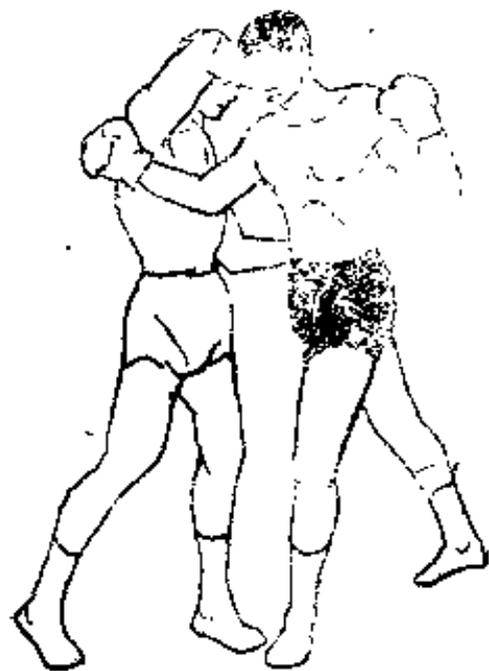


图146



图147

(三) 撬肘的混合招数

以左撬肘为例，反之亦然

1. 左撬肘带动左刹肘下砸心窝。
2. 左撬肘带动右切肘切击肾或胃部。

3.左撬肘带动右侧膝撞击胸腹或后腰部。

4.左撬肘带动右直拳重击胸腹部。

七、反肘

(一) 反肘的要领与应用

反肘乃是泰拳名招，是凶狠与难度，巧妙与美观的结合体。

基本反肘招数有两式，一是普通的反肘，另一种为直角反肘。

要打出反肘，首先要向对手跨步逼近，做到有一个稳固的支点，然后扭身用反肘打击敌方目标。敌若疏于防范，必为所算。所以反肘技法要旨，是出手敏捷，出奇制胜。

普通反肘的施发，是转身发动手肘，随势突击对手头、面和咽喉等部位。如果是打击对手身体，则在身体旋至体侧或后背贴近对手时，才挥臂弹肘向后刺撞。

直角反肘的运动轨迹，则是猝然转身之时，拳臂提高于耳侧，向后方由高朝下剃劈脸部、胸膛，此动作威力甚大，难度甚高。

运用反肘成功与否，在于把握时机，突然旋身发招，做到时间掌握准确，动作干净利落，身体平衡稳定。

反肘通常运用于下列场合：

1.当我方攻击失利身体前滑失控，对手乘机上步发招时，可立即用反肘从其双手之空隙打击对手下巴、喉结。

2.先用刺蹬引诱对方注意下身而使其上身疏于防守时，即将左脚尖点地，身体突然右转，挥臂向其面部打出反肘。

3.当双方对峙时，我突然进步伸手拨压开其防御手臂，

撕开其中路防线，同时旋身向对方头部或胸肋部位打出反肘。

4. 用膝法进。错过目标后，攻击膝迅速下落并顺势转身贴近敌方，向其暴露的上体要害部位打直角反肘。

5. 如果对方气势汹汹猛扑过来时，我方即上步逼近，突然转身以反肘攻击其心窝、腹部等处。

6. 我方先发左刺拳引诱对方注意力，随即转身带动反肘撞击。

7. 在挥拳击目标或打空后，顺势旋身发出反肘，令对方于莫名其妙中受击。

8. 对方施展腿踢时，我以手臂滚防或横截或砸压，并同时转身反肘撞其头部，一气呵成。

反肘的运用要诀是发左招时以右脚前踏一步，重心前

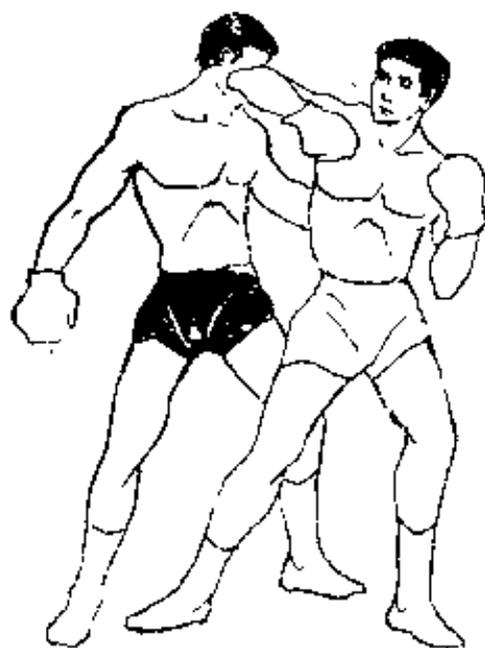


图148

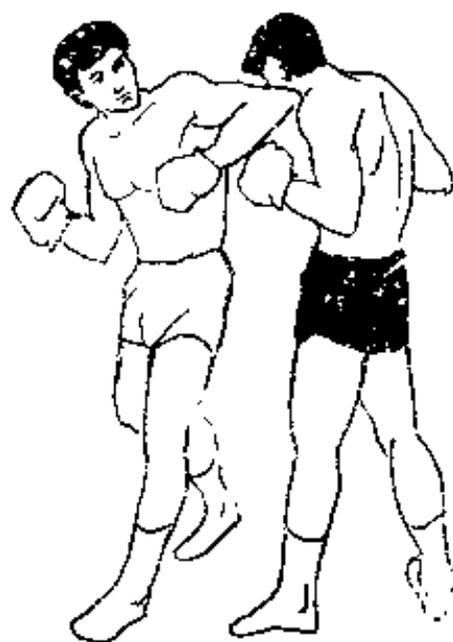


图149

趋，以右脚为轴迅速向左后旋，带动左肘撞向对方左面侧，进步转身反肘动作，干净利落，一气完成。

反肘虽然有很强的杀伤力，但却有其本质的弱点。原因是打击距离短，攻击范围狭小，且要转身才能打倒目标，因此，准确性、平稳性较难把握。所以，在实战中反肘的运用并不常见。

参见（图148）和（图149）反肘两式。

（二）对反肘的化解与反击

1. 乙方拳手跨步逼近，扭动身体使用反肘时，甲方拳手即用前臂截挡乙方攻击反肘，同时抬膝撞击其中部要害部位或腿根（图150）。

2. 当乙方拳手疾进旋身打出直角反肘时，甲方拳手上体后仰，手臂用力挡架其大臂，随即以摆肘横击乙方肋骨或胸口（图151）。



图150

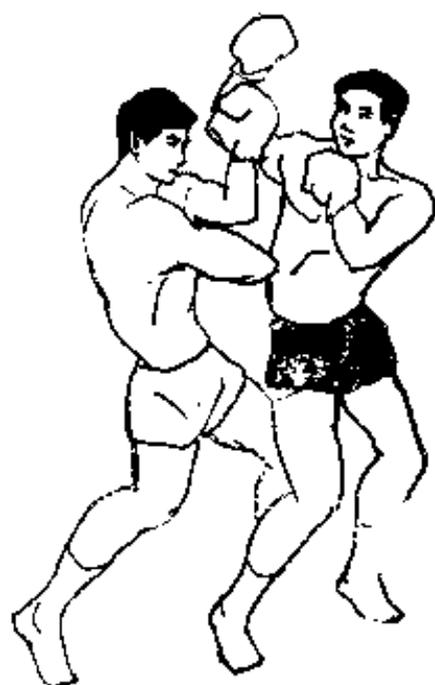


图151

3. 如乙方拳手突然转身打来反肘时，甲方拳手判断准确退步后仰身避开，同时发动拳腿或膝肘回击，常常令对方猝不及防。

八、后撞肘

后撞肘是危急时用以解围脱险的肘击招数。通常适用于对手居于我体侧，或从后面对我方突袭、搂抱、锁喉等场合，可收到出其不意之效。

施发时收臂屈肘于前或横置肩间，身体重心下降，然后贯劲向后猛撞，打击目标以对方下巴、胸腹和肋部为主，可建奇功。

如（图152）和（图153）后撞肘两式。

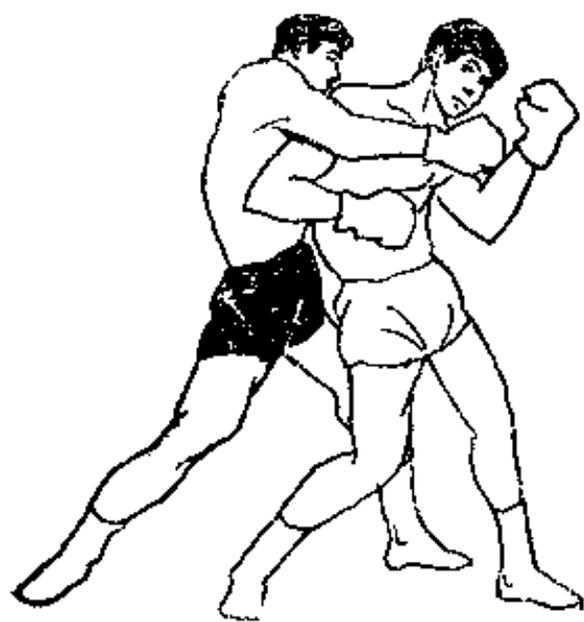


图152



图153

九、肘法附则

1. 肘的运用有二条基本原则：一是寻机会，抢时间；二是上步逼近打靠身肘。也就是说，人打我，我不给其埋身，我打人，设法取其身，设法打埋身肘，讲究险中取胜。

2. 肘用作主动进攻时，往往先打出几下前手刺拳或腿法，以破坏对方的防守和身体平衡，并缩短相互间的距离，然后向对手暴露的空档发肘攻击，运用时要紧贴对手，用左、右肘连击。

3. 肘可用来伏击。遇对方强攻时，不能硬拼，可避重就轻，避实就虚，利用巧妙的身手和灵活的步法，使对手出错或摆下陷阱，诱其深入，乘其大意不备时挥肘破之。

4. 在对方迷惑、疲惫或受创时，利用肘法猛烈集中的攻击，使其错乱，受到重创。

5. 肘用来挽救失势。我方在施发拳脚错过目标打空时身体要害部位暴露，而重新组织进攻又来不及，可突发几肘，不给对方反击机会。

6. 利用肘招佯势发动，逼对手注意力转移而暴露出破绽，为随即发出的腿招或膝法开路。

7. 肘用来对付摔抱，效果极佳。如我方被对方近身抢抱前、后腰欲摔时，可迅速弯腰或扭身以刺肘猛砸其后颈、背部。如我攻击腿被敌方挟持，立以同边肘打出，对手未及肘缩臂回防，当被击中。

8. 肘招与膝法配合交替使用，凶狠异常，速战速决。在近身混战场合肘膝连击，是令对手胆颤心寒的打击武器。

9. 肘用作防守。肘尖是全身最硬的鹰嘴骨，如对手施发

拳腿或肘膝攻至时，用肘尖挡、掙、砸、撞，使对手攻势受阻截，并中招受创。

第六章 泰国拳膝撞法

膝击，是泰拳的主要技法之一，泰语中称为“求”，膝之威力凶猛，是近距离格斗的锐利武器。其动作是屈膝叠腿，使膝部突起，形成攻击的力面，着力于膝的上部。由于膝击速度快，力量大，打击路线短，专用于贴近身体战，常常攻击人体的胸腹、肋腰和面部、下颌，神出鬼没，防不胜防，被击中者，无不应声而倒，是致命的杀手锏。无论作攻击、反击或本身的防守，皆具有相当价值与功效。

膝在弯曲后可承受500公斤以上的力量，而经过严格训练的拳手，他们的膝就能承受更大的力量。是近距离作战的重型武器。

泰拳膝击招法有数种，最基本的膝撞招式有冲膝、横撞膝、侧膝、顶膝、上膝和跳膝。

膝招的充分有效利用，不仅在于能够单膝出击，而且能左、右膝连环顶上，如冲膝带动侧膝撞胸腹部，上膝带动横撞膝攻心窝处，跳膝带动顶膝击胯部、腿根；侧膝带动横撞膝攻中部要害等等。被击中者，气劲大泄，败象顿呈，手慢腿软，无力再战。

泰拳膝法中的代表作品为“箍颈膝撞”，其动作是以单

或双手紧扣对手头颈，或抓住头发、衣领用力拉下同时上膝迎面撞击，可连续猛撞，若被击中则五官开花，视线模糊，甚至门牙破碎，当场昏死，可见膝击威力之强大。

至于防守方面，膝技亦有不可忽视的实用价值，例如“提膝破踢”，就是利用膝部的坚硬特点，来撞、格、挡攻击中下路的踢击，而腾出上路防守的双手，用于回击。再如，对方身体前倾，用拳或肘招攻来时，即提膝前冲击对手腹腰部，既防又攻，简单实用。此外以膝破膝技法，乃以速度及技巧，破解敌膝。每当对手发膝攻来之际即以短膝冲撞来膝的内胯或外侧。

一、冲膝

冲膝，是膝技术中应用最广泛的，包括一般提膝向上直撞向前冲撞或作斜线冲击的膝招。泰拳手在近、中距离的格斗中，常攻击对方中盘要害部位。

（一）动作要领

动作要领是：左脚蹬地，重心后移，右脚支撑身体，左腿迅速上抬屈膝，以膝盖上部为力点向前平行冲击。练时左、右膝轮流射出。

在原地熟练冲膝后，即可作移动冲膝，使膝招与步法配合默契，如上右脚即发左膝，跨左步时射右膝，反复演练，直至膝招纯熟。

（二）冲膝的运用

冲膝在实际中往往运用于下列情况：

1. 当敌方跨步贴近时，我即伸左手顶住其喉颈或胸口，对方身体必然后仰，暴露中部，我即抓住时机，向敌胸腹部

打出右冲膝。

2. 中距离时，我方打出几下刺拳，测好攻击距离，同时右脚向前垫步，起左冲膝攻对方肋腰部或腿肌。

3. 在近距离的纠缠或抱摔时，以手箍勾住对手颈或抓其头发用力下拽，同时发膝猛撞其胸腹、肋部、甚至下巴、面部，可连发数次。此招称为“内围膝撞”。

4. 我方发出拳招或肘招时，对方如格挡或后仰避开时，我即出前冲膝紧随攻击。

5. 我方突然上步用单或双手开路作掩护，随即发冲膝攻打对方身体。

6. 对方跨步上前欲锁喉或抱腰摔时，我即双手搂住其脖子拉接，同时屈膝上冲击。

7. 当对方以右直拳进攻时，我方不但不能退缩，而且要迅速贴近，用左臂格挡开来拳，同时用右冲膝斜上撞击对

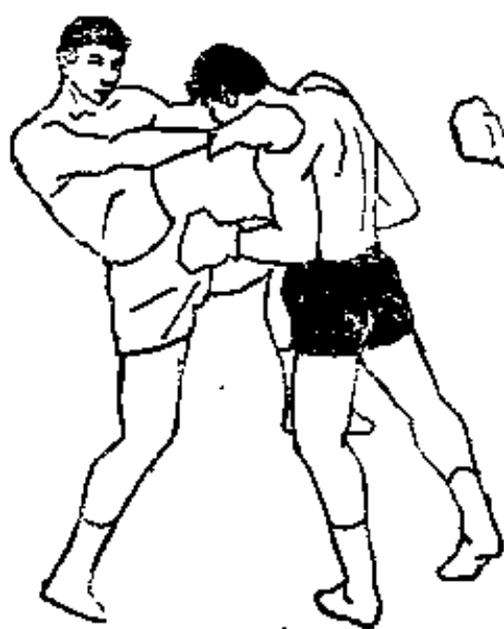


图154

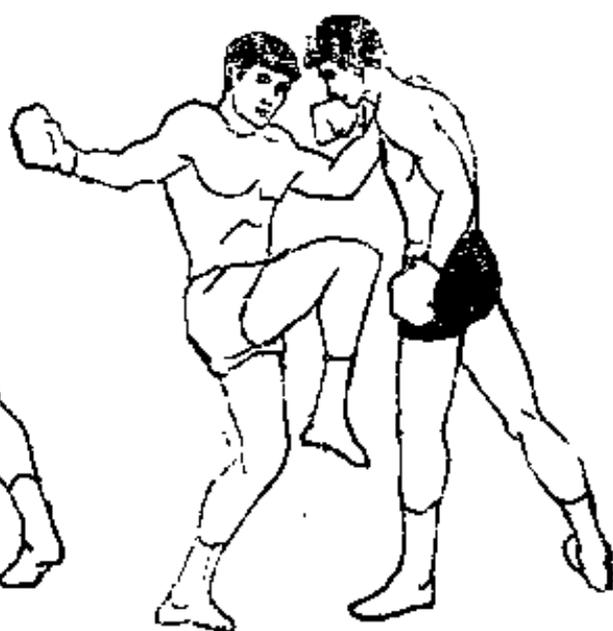


图155

方。

8. 两前臂分别砸开对方左、右勾拳的进攻，迫使其两手分开，同时用冲膝撞击对方胸腹部。

参见（图154、155）和（图156、157）冲膝四式。

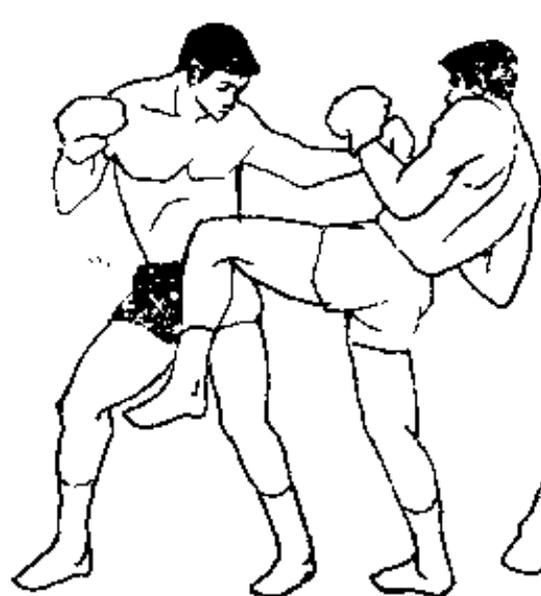


图156

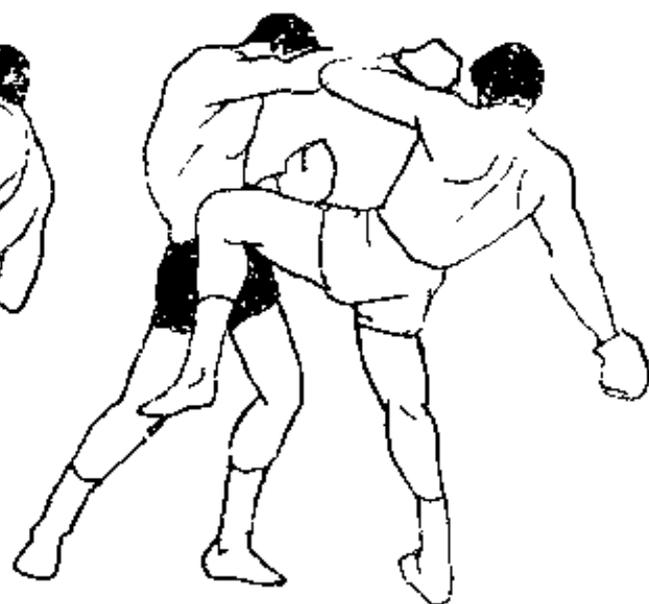


图157

二、侧膝

侧膝，是泰拳独特的膝击招数。它的运动轨迹与一般冲膝不同，并非向上直冲或作斜线撞击，而是从侧扬膝成半月形，突向对方肋腰部或将膝抛高攻击对手头部侧面等要害。

（一）侧膝的要领

以运用此招要领，为屈腿收于后方，然后自侧面循弧形摆出，以臀部及腿摆动时的力量，撞向目标。手部位置可置于胸前护住上体，又可双手抓拽对手颈部、衣领，然后发膝攻击。

侧膝难度较大，必须经过用心琢磨和相当的苦练，控制重心的和掌握出膝的时机，方能达到应用自如的境界。

（二）侧膝的实战应用

侧膝在实战应用上有以下几个方式：

1. 我方打出前手刺拳引诱，使对方注意上部的防范，即抓住时机，向其肋腰部打出侧膝，击中后再用横撞膝攻撞其胸膛。

2. 在对方双手严密防御正面要害部位，我中路攻击无法奏效时，可用侧膝，攻其肋部或后腰。

3. 当对方前扑攻来时，我方侧身闪开，同时起侧膝撞击其腰腹部，再接刹肘砸其背。

4. 单手或双手拉拽对方头部或颈项，迫使其弯腰低身时，即发高侧膝猛撞其太阳穴，腮部。

如：（图158、159）和（图160、161）的侧膝四式。

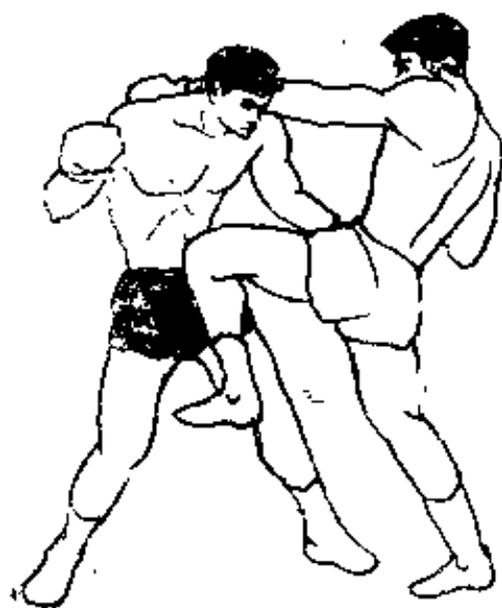


图158

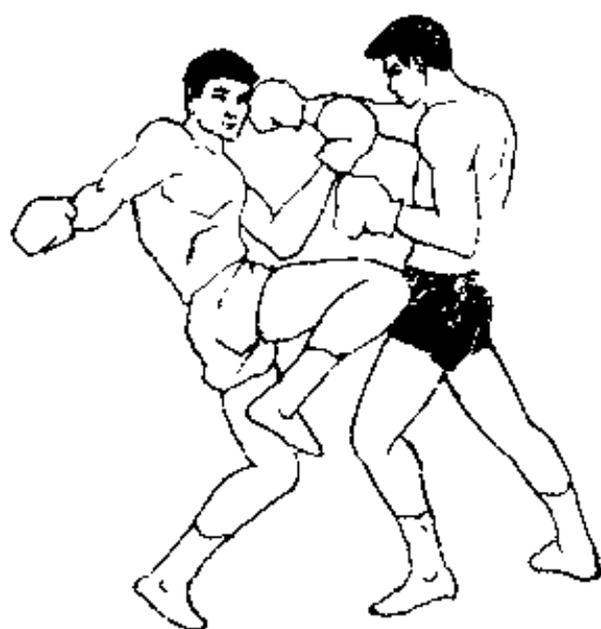


图159



图160



图161

三、短膝

短膝是贴身膝击招数，在双方相互扭抱、纠缠时，当其

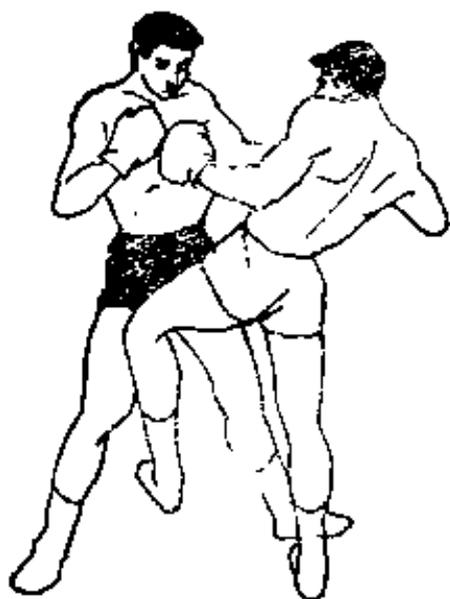


图162

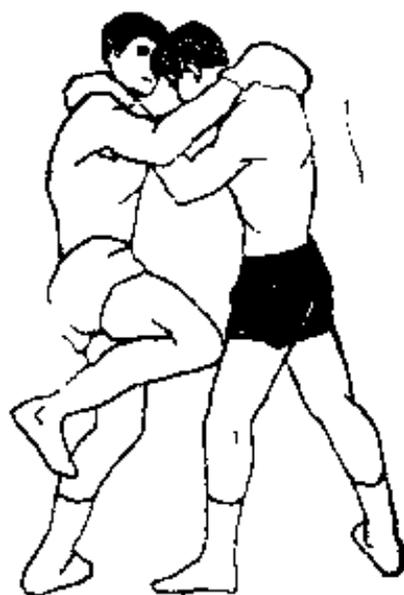


图163

它膝法无法应用时，可以用短膝直撞对手大腿肌肉或腿根部，甚有功效。

如（图162）和（图163）短膝两式。

四、顶膝

顶膝、属连消带打，寓守于攻之膝招。当遇对手前腿踢进或跃身挺膝攻来时，即提膝用膝锋直撞其腿根或腿关节，若击中目标，必使其痛疼难忍，战斗力顿失。

运用法则，如对手以左腿踢，我发左膝截其攻击腿膝上部，双手须提守于前，拧身射膝。若对手以右腿踢，则报以右膝。运用时须迅速准确。其巧妙之处，在于以攻截攻。也可在回报膝法后，再接肘法攻打其上路。

如（图164）和（图165）的顶膝两式。

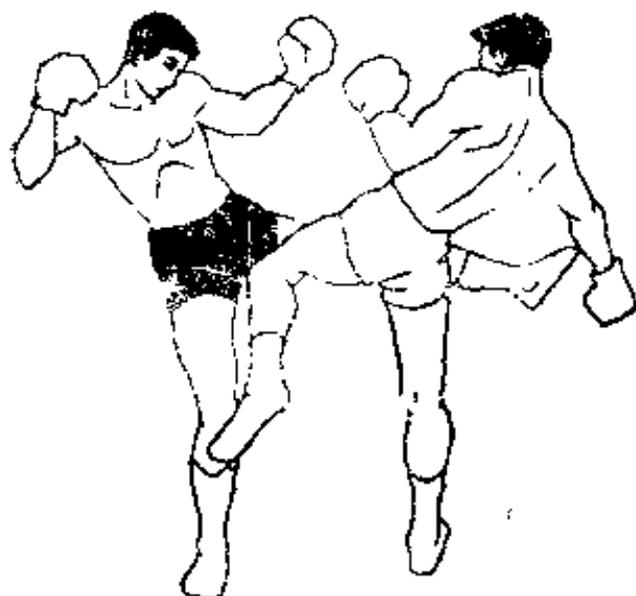


图164

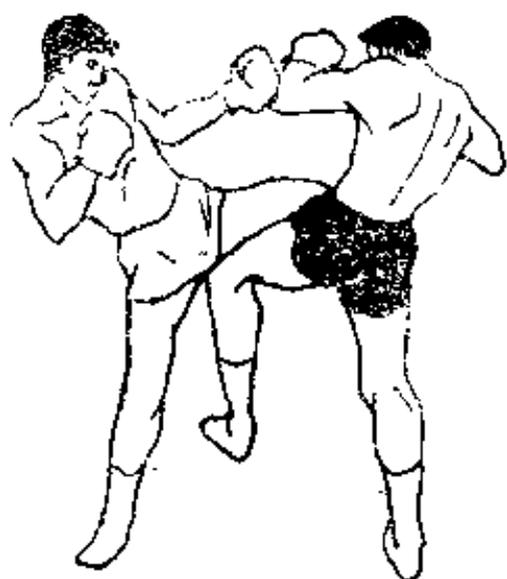


图165

五、跳膝

跳膝，是膝击诸法中，唯一适用于长距离攻击的膝法。由于跳膝包含着拳手自身体重及跳起冲力，因此威力巨大，有中招即倒的效果。

跳膝攻击目标，一般是以心窝、下巴、面部和胸膈为主。

运用跳膝的要求，是一要弹跳力好，二要把握准确的时机及距离。最适合应用的情形是，是在对手体力不足或仓惶败退时，即用跳膝予以决定性一击，可彻底摧毁其战斗力。

练习方法，是向前跨出一步，蹬地起跳，身体向前射出，挺膝直撞。如施右跳膝，以左脚向前跨步起跳，使膝髁接触目标时劲力猝然爆发，动作完成后收势下地。

如（图166、167）和（图168、169）的跳膝四式。

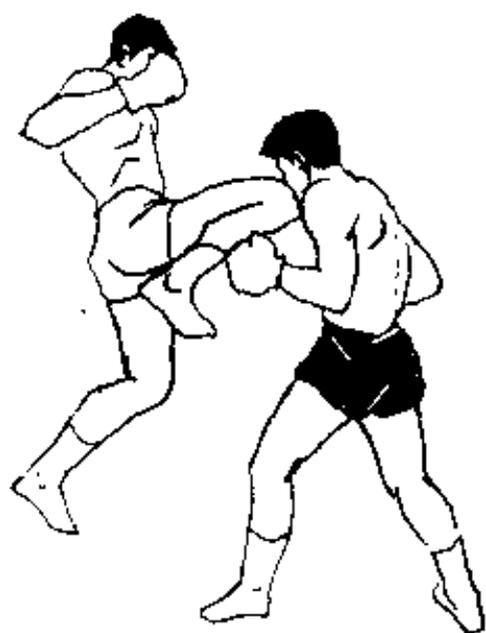


图166

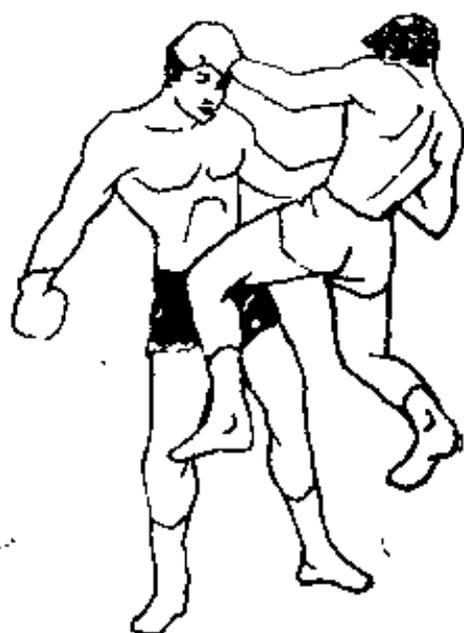


图167

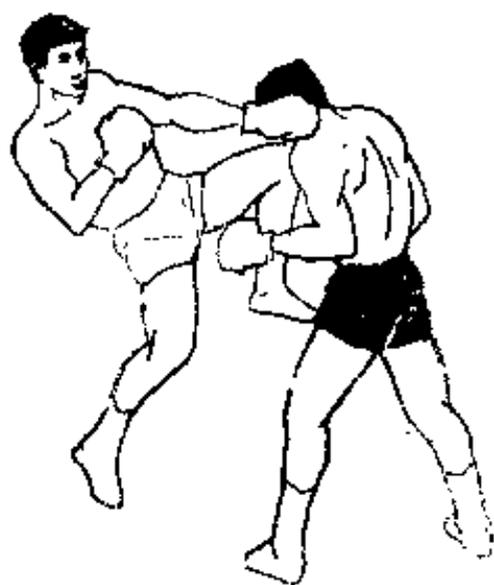


图168

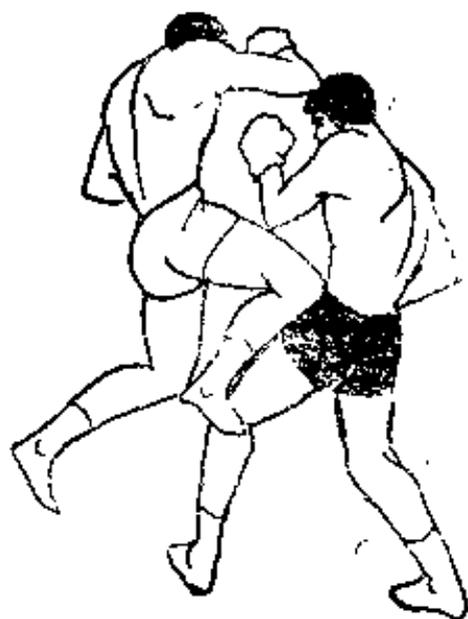


图169

六、破膝反击

破解膝撞攻击的方法有多种：

1. 以拳破膝，是在对方逼近时，或抱抓住我头部欲施膝法时，抢先以勾拳连续截击其腰腹及肾部，待其攻势软化或松手后退时，则乘机以上击拳攻其下巴。

2. 对方以凶狠膝招发起攻击时，我急退步避开其膝打击半径，随即以腿法、拳法，或者肘法发起反攻。

3. 如我方颈部被敌抱住，即将身体靠近对方，使其不能充分施展膝法，同时双手掌竭力前推，随即打出冲膝攻其胸膛。

4. 当对方挺身以膝攻来时，我方及时提膝截其膝内侧，后发先至，破其膝招。

5. 如对方纵步向前伸手抢抓我颈部或衣领时，我立刻趋前用撬肘击其颌或面部五官位置，足令人口崩鼻折或面破血

流。

6. 当对手施膝攻至，可向体侧闪身躲过或退出圈子避势，并挥拳猛击或以肘招回击，使对手人仰马翻。或用割踢猛扫其支撑腿。

7. 如对方用膝招攻来时，急扭身抬肘砸击其攻击膝上部，随即施膝或肘招反击。

8. 对方纵身跃起打来跳膝时，我把握时机，看准空间，举脚猛蹬，于半途截之，将其撑倒。

9. 用双手向体侧推拨开对方攻来的冲膝或侧膝，使其身体失去平衡而暴露空档，并乘机打出膝招撞击其中盘部位。

10. 当对方腾空跃来发出跳膝时，我即退步后仰身防之，趁其身体下坠，第二次打击又没发出前的瞬间，出腿猛踢；或上体前倾发出重拳攻打其面部、胸膛。

11. 对手向前发出冲膝，我可直线退步避让，令其因骤失目标，身体前扑，我即前冲膝撞之。

12. 对手右膝打来，可不闪不移，提左膝朝上直顶其肋腰部，此乃后发先至的截击。也可直撞其大腿内侧，称为封膝。

七、膝技法则

1. 在运用膝法时应注意与手的配合，无论使用哪种膝法，双手都应处于防范位置。同时练习时应注意结合蹬踢，在与对方格斗时，如使用膝法获得成功，对手身体失去平衡或后仰身防时，应养成以脚蹬踢对方的习惯。

2. 要使膝法发挥出巨大威力，必须向前跨步逼近，对手越是靠近对方，膝法的威力就发挥得愈充分。

3. 在与对方交手时要控制其头肩部，把持对手重心。无

论偏身内进，还是近体抢攻，中间突破，都要操纵对手，不让后退、用自身冲力贴身攻击，以保证膝法达到最佳效果。

4.膝法的正确使用姿势为：打击的膝部要直着向上，不能偏斜，脚尖要勾起，当膝法错过目标后，还可以用脚尖刺蹬对手腹部的方法，作为补救措施。打出膝法时，身体应该后仰，这样打的力量大，而且不会给对手出拳反击机会。

5.使用膝法时，必须考虑到未击中目标后的补救措施和应变能力。如我方以左膝发动攻击时，对方急退躲过，我即以右脚高扫踢对手太阳穴、颈项。再如，我方使用膝法进攻失误后，迅速以肘法或者膝招继续连击，不给对手喘息反攻的机会。

6.不分场合的滥用膝，不仅不易奏效，反而可能遭到对手的凶猛还击。如距对方较远或防守严密情况下，就直接使用膝招攻打，如对手疾进闪身，进入我体侧或身后的攻击死角，我便会受到其肘膝短程武器的无情打击。

7.使用跳膝，必须把握时机，有明确目标，否则自己要吃亏。在双方刚交手时，就用跳膝去攻击对手太危险，也需耗费较大能量，不太值得。要等到对方遭到猛烈打击后，防守松懈且步法紊乱时，才可突然跃起以跳膝进行决定性攻击，彻底摧毁其战斗意志。

8.在对方欲进攻时，我可抢先垫步以膝招主动攻击压制其攻势。

9.在近身作战对抗中、膝法常与肘法配合出变化多端的攻击组合，这是令人胆颤心寒的配合。

10.在双方激烈的对抗中、我方往往先用脚法诱骗对方注意自己的下盘，然后用跳膝撞击其暴露的上体部位。

第七章 泰国拳综合实战秘诀

第一节 泰拳的指导思想与特征

泰拳手们在日常训练和擂台搏击中，始终未曾放弃过一个最终目标——更快、更有效地打败对手。在这种孜孜不倦地追求下，使得在长期的国际性比武场上，练成钢拳铁腿的拳手们，一直雄居拳坛，并在世界武林中，占有极其重要的地位，究其原因与泰国拳鲜明的指导思想和显著特征分不开：

一、立体进攻，无所不用

立体进攻是泰拳最为鲜明的技、战术特征，其主要为两个方面：

（一）进攻武器的多样化

拳腿交加、肘膝并用，这是泰拳格斗给人们所留下的最深刻印象。泰拳的原则是：“充分利用身体可利用的各个部位，参加攻防行列”。它不仅具有西方拳击所使用的各种主要拳法——刺拳、直拳、勾拳和摆拳，而对于肘、膝和腿的灵活运用，更是拿手好戏，这些武器具有长短结合、快慢不同、威力各异的特点。在实战中可根据不同的需要而加以灵

活应用。如贴身或近距离作战中，多采用肘膝交替攻击；中远距离则多次拳腿相加。一般来讲，短程武器力量大、速度快、动作迅猛，长程武器打击距离远、力道凶猛、控制范围广。以长程武器引诱、控制对方，最后施以致命的短程武器攻击，这正是泰拳格斗的奥秘之一。

（二）进攻路线多样化

由于进攻武器的丰富，导致了进攻路线的多样化。在所有打击手段势力可及的广阔范围之内，都是泰拳进攻技法施展的舞台。对手的一切部位，高至头部，低至足踝，前至胸腹，后至背部，左右腰肋，均是泰拳武器进攻的有效目标。而且经常同时对几个不同区域目标发起攻击，令对手虚实难分，防不胜防。泰拳进攻虽说全身部位均可打击，但为了提高进攻效率，还是有重点可循，泰拳手们在长期实践中，经过无数痛苦的磨练，得出人体重点攻击的目标，泰拳称为“进攻命点”，共有15处：

- ①天灵盖
- ②太阳穴
- ③耳根
- ④颌部
- ⑤颞侧
- ⑥咽喉
- ⑦心窝
- ⑧肋部
- ⑨胃部
- ⑩腿根
- ⑪小腹
- ⑫大腿外侧
- ⑬大腿内侧
- ⑭膝关节
- ⑮小腿

这15个部位被认为是人体的薄弱环节，因而成为泰拳手日常训练与格斗中重点的打击目标。

二、攻防合璧，进退如一

泰拳的攻防思想是：“攻即为守，防也要攻”，在这一思想支配下，泰拳手们即是处在不利情况环境中，也必寓含着随时进攻的选择，而更多地则是在后退防守中依然有凶狠的攻击。这一思想的贯彻执行在搏击中随时可见。如，左方

拳手跃起飞膝攻来，右方拳手在后仰身同时，起脚猛踢其膝关节（图170）。再如左方拳手在受到对方双拳攻击下，在后仰身同时，起右脚猛踢对方肋部或肾（图171）。可有效遏止其乘势追击。

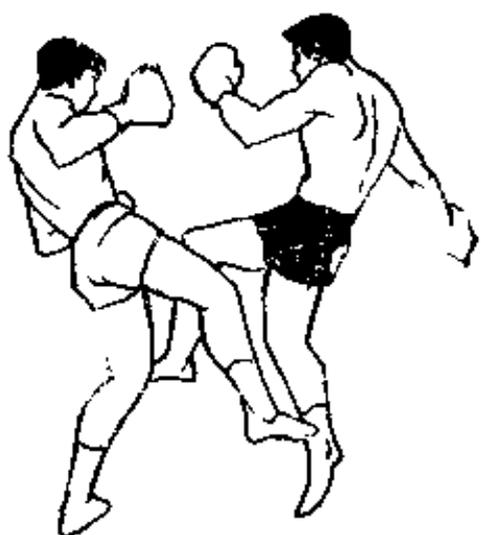


图170

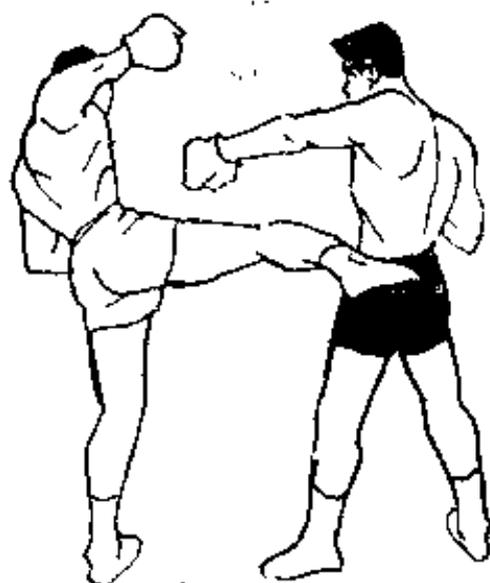


图171

泰拳手认为“主动进攻是最好的防守”，一味注意技术性防守，只能被动挨打。谁敢攻，谁先攻，谁就占主动。如对方挥拳攻击时，我方抢先以左脚截踢其中部，阻止其拳攻（图172）。再如，对方上步施肘进攻时，我急提左膝前冲其腹部（图173）。这样不仅阻击了对手凶猛的肘招，并令其受到重创。抢在对手攻击前瞬间发动进攻，这种可以截阻任何形式的攻击方法，正是泰拳所崇尚的高层技法。

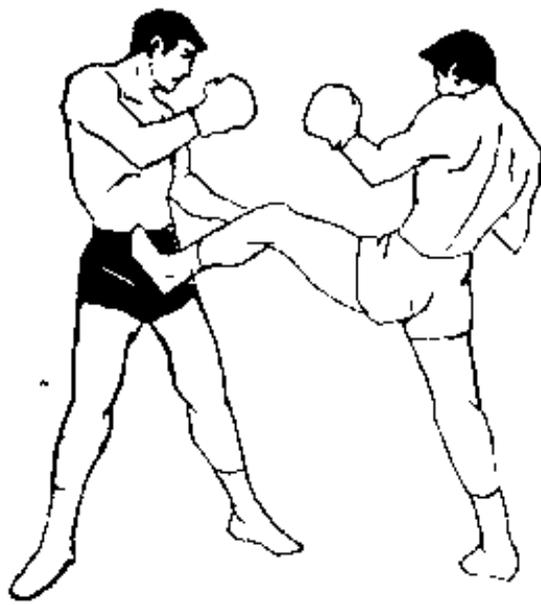


图172

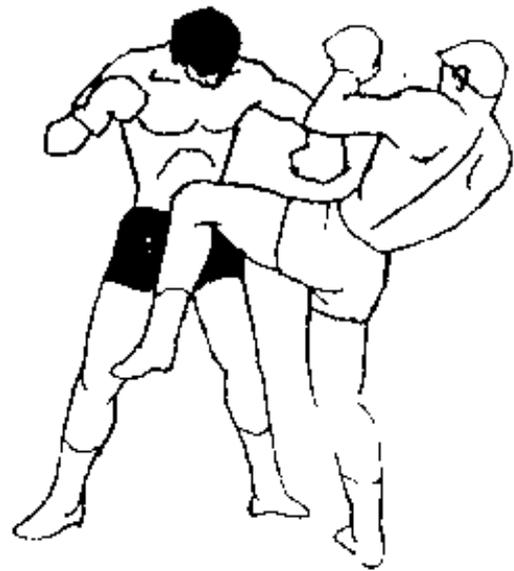


图173

三、任意组合，复合进攻

在实战搏斗中，泰拳手们所能采用的攻击手段，无论是在主动进攻时，还是在防守反击中，都不是僵化、固定套路的表演，而是因人因时地把拳腿和肘膝法随意组合成为攻击武器。因此，从理论上讲，泰拳攻防动作招数的组合近似于无穷种，并且无规律可言。

泰拳手在进攻和防守反击中，所使用的攻击手段，打击的部位一般都在两个以上，一招接一招，一环套一环，一招一式连绵不断，出招首击不中再变化攻击组合继续进攻，使对手没有喘息反攻之机。在实战中，泰国拳正是由于没有固定形式的束缚，使拳手们得以充分自由地把凶狠、凌厉、简捷的泰拳技术结构，发挥得淋漓尽致，运用自如。

四、功力为质，技法为用

在早期泰拳里，据传说有108招，但这远非是今日的实际状况。泰拳手们在长期的搏击实践中发现，过多地追求种种攻防技术，如无深厚功力相辅，则无异于沙滩上的楼阁。技法的发挥必须有上乘功力相佐。这一思想始终贯彻于泰拳日常训练中，因此提高身体素质和磨练雄厚功力已成为拳手日常训练的重要内容。

体能锻炼的最佳方式是跑步。跑步是很重要的，一个拳手应该养成终生跑步的习惯。此外，还应经常进行腹肌锻炼。为了获得敏捷的移动能力和身体的协调性，拳手们经常借助于跳绳锻炼。为使拳法更具威力，日复一日地以重沙袋作为目标，练习各种拳法。而对于腿、肘和膝攻击部位的磨练更是毫不放松，一遍又一遍地用各种腿法猛踢树干或重沙袋，来提高脚背、脚跟和脚胫的硬度，一次又一次地用变化的肘和膝法撞击树干和沙袋，来锻炼肘膝的坚硬性。泰国拳搏击思想认为，技术以功力为基础，而功力必须通过技术来发挥，只有把两者有机结合起来，才能成为格斗高手。正是由于有了良好的身体素质和深厚功力作保证，泰拳手才敢打敢拼，不惧近贴身作战。这也是泰拳搏击的又一特征。

第二节 实战精髓——防守回击

泰国拳素以凌厉无敌的攻击力著称于世，然而它也并不疏远于防守。多样化的进攻武器也提供了多样化的防守手段。泰拳手们牢记着一个信条“防守是进攻的基础”。有了稳固

防守，才可毫无顾忌地大胆进攻。而防守并非目的，而防守反击才是泰拳技术体系中最重要的内容。

泰拳手在实战中，始终是把防守与进攻作为一体来同时完成，绝不分离。这表现在二个方面：

一、防中伴反

每一个防守动作，同时必伴有反击动作执行。这是因为对方进攻受挫之时，乃是其防御薄弱之机，即为我进攻有利时机。

现将泰拳手在实战搏击时，最通用的各种防守反击方法简述如下：

（一）防拳回击

破拳之法，就泰拳术而论，招数颇多，基本途径有二：外围截击、内围回击。

外围技法不出拳击、脚踢、脚蹬招数，内围技法则包括肘击与膝撞诸法。

以拳对拳的窍门，是在对手拳法之中，寻找或引诱出其破绽，复以凶狠准确的打击，抑制对方。下列数路拳法，乃其中最常见和有效者：

1. 遇对方挥拳进攻，可后仰身退避其锋芒，伺隙上体前倾发左拳刺之，如对手稍有怠慢，即以右拳猛击之。

2. 对手以左刺拳打来，应对方法是向左侧闪躲，同时挥右直拳或勾拳回击，此为截击法。

3. 倘对手跨步逼近以左右拳连环攻击时，破解方法为向右侧身避让，挥左上击拳打其肋腰部，继以右拳猛击面部，可遏制其攻势。

4.对付对手右直拳的攻打，直接回击法为沉首俯避，使其拳沿颈侧掠过，待其拳收回时，我即踵身挥右拳直击其面部。另一相近方法，是对手拳打至时用左臂格挡，回以右直拳。

上述回击法，要诀为即拆即打，乘对方暴露空档一瞬间击之，方有功效。

5.有些对手喜欢用连环勾拳，左右开弓，主动进攻，应付方法为用小臂砸开或用手勾拨开对手攻击手臂后，立发勾拳回击，紧接上击拳法，可把对方打个措手不及。最佳路数是同边回击：例如对手以右直拳或勾拳进攻受挫后，我即以左拳回击其后侧要害部位。即先守后攻，同寓一手，令人猝不及防。

6.用膝破拳技法，须以手臂格挡掩护前逼同时发膝猛撞其胸腹或肋腰部。

7.对付以拳击为主的对手，肘招可收速战速决之效。在对手挥拳攻至时，即可格挡拳招，同时拧腰上步，挺肘戳砸其面部，乘虚而入。

8.当对手欲发右拳时，我抢先迈步贴近，以左撬肘撬击其下额或用左摆肘横击其面部。此招攻力源于上体向右疾转推助腕臂蓄劲摆拧冲撞，可一招制敌。应战擅长左拳手，动作相反，即以右肘挥击。

9.当中盘受到攻击时，可轻易用招肘破解，如对手以左勾拳或上击拳攻我肋腹部，可略沉右臂挡架，封住右侧要害同时体前倾挥左肘斜上击。对手若用右拳攻至，我则左臂下砸防之，同时上步侧身挥右肘击撞其胸腹部。

10.以腿破拳，必须配置好双手防守位置，耸肩藏头，

不停移动，伺机出腿踢敌。对方欲动势出拳，可举脚全力蹬其胸腹，或侧踹其肋腰，挫其锐气，遏制攻势。也可在防守同时，起足割踢其大腿肌肉或膝窝。

11. 腿踢制拳的招数，最有效为攻踢手臂和肋肾部位，即可削敌耐力，又因对方手臂受重踢，必感酸痛无力，可置其于被动位置。若对手发拳攻击，必露空肋腰部，则被横扫踢击中。

(二) 破腿回击

泰拳术既以腿为主要制敌武器，因而对抵御腿攻的防守方法，相应颇受重视。

1. 当对手高腿踢至时，可略后仰回避，使其腿在身前掠过，然后乘其势未稳，用腿扫踢其头部或支撑腿。

最通用方法，为对手挥腿猛踢我中盘之际，守方踊身提膝相迎，以硬碰硬，使其腿部中膝，必受创而丧失攻击威力，随即再发肘或挥拳反击。

2. 倘若对手腿踢肋腰，可于挡架后，垂臂兜拿，挽腿于肘弯之上，我可乘势发前冲膝撞其心窝。也可抬肘扭腰砸击其攻击腿肌肉或膝上方，势犹未尽，继短膝撞其因腿内侧或膝关节，使其剧痛难忍。

3. 抵挡高腿，拳臂护头须严密坚固，回击方法有数路，如弯身用脚背割踢对手膝关节，发侧膝撞其胃腹部、上步以撬肘攻击其胸膛、下巴。当对手发动低扫踢或铲踢时，迅速提起被攻一脚，使身体重心调至另一脚上，同时猛伸被抬之腿侧踹其中部。

4. 应付蹬脚攻击，先侧身避让，随即发腿回击，须即消即打，攻其轴足。

5. 对中、下盘蹬腿，可用下格拨开，或兜拿其腿，同发横扫踢，使之翻跌，也可躡身跃起以跳膝撞其胸膛、面部。对付高蹬腿，则用手臂架开或内格挡，接以蹬腿回击，直踏其轴足膝关节、腿根部位。

（三）破膝回击

破解膝撞攻击的方法有多种，抵御远程飞膝与应付近身内围膝撞就有不同技术。

对内围近身膝攻拆解方法，有以拳破膝一路，是在对手接近时，发密集短拳截击其腰腹及肾部，再接上膝继续攻击。也可变换战术，急退步逃离战圈，伺机发动反击。

当对手上步扣颈发膝时，立刻趋前用上击拳猛击其心窝或下颌，足令其大吃一惊。

当对方跃起施飞膝攻至，可急向体侧闪身退步或退出圈子避势，乘其飞膝未击中目标，身体下落之机，即用拳法或肘招回击。也可乘其沿空飞扑时，看准时机，举足蹬踹，于半途截之，令其跌倒。

另一险中求胜之法，是在对手膝攻来时，斜身闪过，同时挥肘砍击咽喉或面部。

（四）破肘回击

对肘攻的有效抵御法，除提臂挡、架、格、截攻击肘或俯首蹲避外，只需后撤半步，其肘招必失准。若遇肘招狠辣对手，重要的是勿予其近身机会，时刻严守上盘，并寻机反击。

破肘良法，为以长制短战术，全力不让对手上步逼近，运用灵活步法，频用长程武器攻击，如踢、蹬、踹或以重拳阻扰，使对手忙于防范，而无法施以肘技。

另一以毒攻毒法，是以肘报肘。如对手跨步贴近打出右肘时，我即以左臂挡架，同时猛发右肘攻击对手正中部位。

二、以攻配防

以进攻来防守，防守动作本身就是进攻。一些功力深厚的泰拳高手更喜欢此法，虽然难度大，但如成功，收效奇佳。譬如（图174），左方拳手欲施膝进攻时，右方拳手判断准确，抢先出足猛蹬其胸腹部，遏制了对方攻势，占据了主动。再如（图175），左方拳手准备挥拳攻来时，右方拳手先以右脚高扫踢其头部。

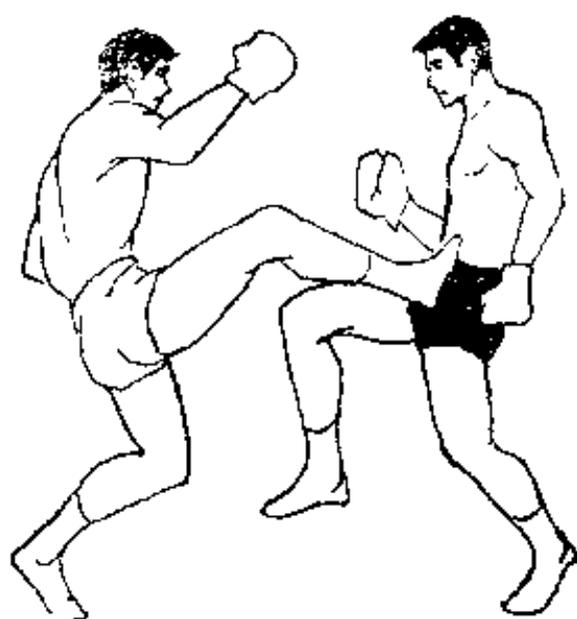


图174

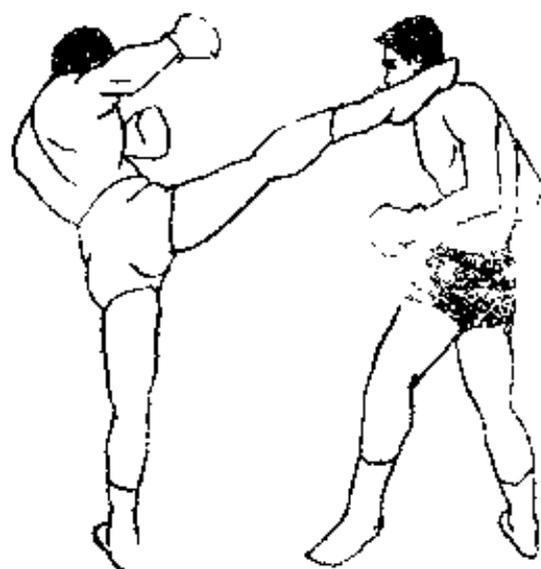


图175

又如，当对手跨步逼来时，我即用足尖刺蹬其腰腹部，使其不得近身（图176）。还如，对手以勾拳或上击拳发动进攻时，我立刻用割踢猛击对手支撑腿，令其倒地（图177）。

从以上几个例子看出，用进攻来遏制防守是泰拳高层次。

攻防技术的精华，它很容易控制场上主动权。但同时也对拳手的灵活性、果断性和判断力要求更高。

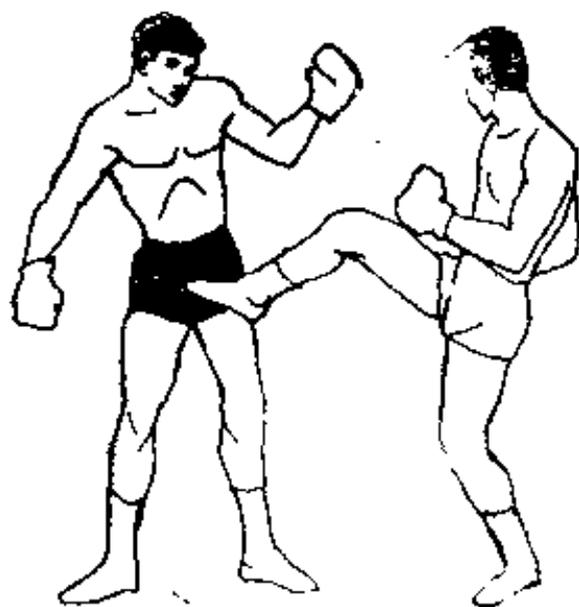


图176

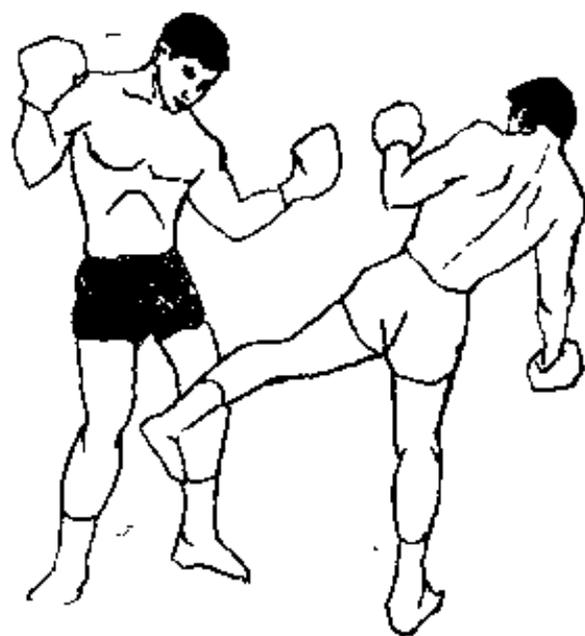


图177

第三节 精彩凶狠的跃击法

跃击法是泰拳的提高技术，是最难也是最具威力的进攻方法。它的成功运用，可彻底摧毁对方战斗力。一个拳手良好的爆发力加之跃起的冲力，这一种打击是任何拳手都不敢掉以轻心的。使用跃击法，可运用各种进攻技术，因而其适用面很广，施用时应注意，一要看准时机，出招必中，二要迅猛突然，不给对手以喘息之机。跃击法是泰国拳中最精彩的技术，欲成为泰拳高手，就应很好地练习这种技术。

下面介绍几种常用跃击法技术：

(一) 腾身膝撞

当对手正面门户大开或体力疲软，步法凌乱时，是使用这种技术的最好良机。方法是向前跨一步猛蹬地面，身体向上拔起，同时另一膝也向上急提起，配合摆臂、旋胯，以膝部撞击对手胸膛、面部。

(二) 腾身蹬踢

这种跃击法最为常见，因脚的攻击距离长，故解除了对方贴近攻击的后顾之忧，可放胆进攻。由于腿的活动范围大，这种跃击法攻击目标可高至头部、胸膛，低至腹部、大腿根部均可。

(三) 跃前踹踢

这种跃击法的最大特点是力量大，目标准，一旦攻中，可彻底破坏对方重心平衡，撕破其防线。在施用时，往往借助向前助跑来完成，上跃时双手高举，以助前踹力。其攻击目标一般为面部、心窝。

跃击法在实战中的运用多种多样，只要熟练掌握各种进攻技术，并在实践中逐步摸索，就能达到灵活运用。

如对方使用跃击法向我进攻的除了迅速移步避开外，还可依靠准确判断，及时出脚抢先攻击或迅速上步施以肘法或膝招攻击，在对手腾起之前将其压制住。

第四节 其它综合实战技术

泰拳的综合实战技术枚不胜数，它们都是在有限的基本技术基础上，每个人根据自己不同的体能、素质，在实战中完善起来的。而每个人所使用的综合技术都具备有鲜明的个性。从这个意义上来说，泰拳综合技法的组合招数是无限的，

而且是从书中不能完全得到的。但泰拳技法并非毫无规律，而是根据一定基本技术衍变而生的。

（一）泰拳进攻与防守格局

较为流行的攻防格局为：“蓄一闪一遮一发”，其意义为：蓄，准备防御或攻击；闪，闪避对方凶猛进攻；遮，封住、格挡对我致命点、重要部位的威胁；发，出击、攻打对方。这些战术意图的贯彻执行，要靠娴熟的攻防技术和深厚的功力来完成。

（二）选择适当战术和武器

实战中泰拳手善于应用多种不同的技巧和战术来制服他们的对手。正是那些令人眼花缭乱的肘法、膝法，以及变化多端的拳法、腿招，被用来作为拖垮、打败对手的战术意图和战斗意志的武器。这需要每种作战武器有较透彻了解——即它们的快慢、长短、打击范围和攻击角度等。熟知何种时机、什么场合和反应敏捷地运用各种打击手段来攻击对手。例如，前脚勾踢是泰拳中最敏捷、速度最快的腿招，常起到突然打击作用。又如，拳手们经常抢先用侧踹踢攻击对手腰腹部来阻止其攻势。这两种招法称之为“快招”。再如，对方突然止步欲施以肘招或膝法时，我方立刻将上身后仰，双手护住上盘，同时急提前冲膝猛撞其胸腹部。

第八章 泰国拳拳手训练法

闻名天下的武术——泰国拳，素以凶狠凌厉而著称。多年来一直傲视世界武坛。泰拳手曾数次远征欧亚美各国，把空手道、跆拳道、拳击和自由搏击的高手们打得一败涂地，所到之处战无不胜，势如破竹！由此引起了各国武术家们的重视，纷纷探索和研究其拳技和练功的秘密：是什么样的训练方法使泰拳手练就了惊人的耐力和高超的搏击技术。笔者现将泰拳中传统和日常的训练方法加以简单介绍。

一、耐力

这是首项必须履行的程序，清晨跑步以中速跑完3000—5000米，并全力冲刺最后100米，使腿部肌肉丰盈，对拳手在擂台上进退攻守，均极有裨益，泰拳手皆公认为跑步为练习拳艺的基础，须严格遵行。一个优秀的泰拳手须养成终身跑步的习惯。

二、跳绳

是一项最平凡简便的训练，跳绳运动，亦是拳手必须持之以恒的练习项目。其益处可提高人体内脏器官功能，增加

下肢弹跳力、耐久力和落地缓冲性，使拳手移动敏捷，耐力增强。

三、柔韧

柔韧性的好坏，是掌握泰拳技法的重要条件之一。只有良好的身体柔韧性，才有完善动作的产生。它可将躯体各部筋肌功能强化，及保证全身的灵活性。锻炼方式有：蹲跳、开胯、摇颈、压肩、旋腰、正、侧压腿、跪腿压等各种运动，其中以腹肌运动最受注重，它与拳手的耐打能力有密切关系。泰拳手们，通常每日须练习腹肌运动100次，以增强腹肌抗力。

四、击影

击影练习，是借以练习身手之协调配合、进退平衡、与出招打空时收势防守，是“意”的练习。譬如练拳，则须注重双拳动作连贯，脚步动作和发劲正确，并且多用步法，如跃进、急退、垫步、或环绕而进攻，拳与步法相配合，方才有效。

练肘招，心目中需假设敌人存在，观其动态，相应挥足适时发肘攻击，招数可长可短，或变化攻击角度，又可借势于双膝抵敌，自由发挥。

若练空腿，旨不在猛，而在把持身体平衡，使腿招收发灵活、防守严密坚固。

用膝亦同样，如上步冲膝、跃步跳膝，须膝步协调，膝招流畅利索。练箍颈打膝，则双手如同抱敌，下拽迎合膝招上冲之势。

五、打沙包

踢打沙包是泰拳基本练习方法之一，可加强拳头威力和硬度，使肘、腿、膝招更具威力。练沙包要点，要聚精会神，全力以赴猛击袋身，并环绕沙包，作有规律的移动，一面应用步法，一面选择不同位置、角度、距离，发起攻击。凶猛的打击力量是来自动作正确、接触正确、时机正确、位置正确，而不是一味依靠蛮力狂打乱砸。

拳招须有目标和组织，如左先右后，再接以左拳，依着1—2—3节奏，发右拳亦然，须以准确灵活为旨，拳招熟练之后，劲力自见增加。

练肘招宜结合各种进攻和防守技法进行打击，配合上步时间，掌握适当距离，方见功效。膝击练习亦然，先用左、右单膝应用各种膝法全力撞之。熟练后，可用两膝连环冲撞沙包，以密度高、力度猛为佳。

踢沙包须注意接触点正确，发腿时重心脚踏立，使全身重量集中于攻击腿之上，招自有劲。腿招收发前后，须保持预备姿势，坚固不失，以防对手狙袭回击。

六、对打

练对打可增加拳手耐力、速度和斗志，缺乏对打练习的拳手，在搏击时，多感力不从心。拳手在对练时，一般只应用戴拳套的拳头，全力格斗，腿肘膝招数危险高，因此不宜在对打时施用。

七、引靶

近年来泰拳手最重视的练习法，有“引靶”与“角力”两项。

引靶是最先进训练法，由教练或专业靶师手持长方形皮靶，其形如枕，作活动目标，带引拳手攻打。教练可任意引导拳手向各部位进攻，并不断报以干扰、回击，使后者同时练习防守和反击。

练靶的特殊功效，在于能使拳手的膝、腿、肘各种招数，灵活准确，加上教练的催促、引诱，其攻击组织和密度相应提高，较诸独自击打沙包，得益差距甚大。

八、角力

角力练习，又称搂抱，是较长时间之抱缠、投摔，使马步坚稳、膝招灵活，对于磨练耐性，最具有效果。

其法为选择体型相近对手，互扣扼颈脖，轮流使力拉拽、压下或堆放迎合膝招撞击，被动一方则屹立抗拒，发力将对手推开或向侧投掷，令其失势，在两力相抵之下，双方常成紧贴、绕转形势致须不断移动或运动消解对方牵引和膝攻，接触甚为猛烈。久练可帮助拳手在贴身时发挥膝技，占取优势，在对付对手膝攻时，则擅于防护及回击。

九、试招

试招之法，双方各出招数对战，而不用劲，互相拆解、回击。运用战术，籍以培养神经反应的灵敏性和实战技巧。

拳手们可随意选择拳、肘、膝和腿各种招数进行演练，

例如练腿踢散招，甲方用腿踢进攻，乙方防守后反击；又如一方用肘或膝发起攻击，对方则集中精力防御，破解前者用肘或膝之势，如此类推，枚不胜数。此种练习，可改善拳手们搏击时的姿势与风格，熟悉攻、防技术结构，培养攻防技击之节奏和韵律感。

倘若练习时一方有相当的拳技和经验，则练者获益更大。

泰拳的训练方法最独特之处，在专心为培养实战本能，故一切训练无不环绕着“战”之主题而进行。科学、简练、实效的训练方法，是泰拳手在国际性武术交流中屡胜的原因。

第九章 泰国拳竞赛规则

兹将标准泰国拳赛规则转录如下，以供参考：

(一) 场地 建在比赛场中间的木制高台上，台面与地面高度约1米，面积 8×8 米²。台上角有四根立柱，在柱子的上、中、下系上三根粗围绳，将四周围起，台上铺有薄地毯。

(二) 服装 参加竞赛者规定穿红或蓝裤，以便公证人、观众及司仪容易辨认，拳赛进行时臂上可戴上彩带或饰物。竞赛人必戴御海产贝壳，或防御撞击金属罩在阴部上，以资保护。

(三) 手套 竞赛人戴上的手套至少为227克，最多不超过340克。

(四) 分级 泰拳比赛，对竞赛人的体重限制极为严格，并且参赛拳手的年龄必须超过18岁。

以下为各级拳赛的规定重量：

次绳量级——108磅

绳量级 ——112磅

毛量级 ——118磅

- 次羽量级——122磅
- 羽量级 ——126磅
- 次轻量级——130磅
- 轻量级 ——135磅
- 轻沉量级——141磅
- 沉量级 ——147磅
- 轻中量级——154磅
- 中量级 ——160磅
- 轻重量级——175磅
- 重量级 ——175磅以上

注 1 磅等于0.4536公斤。

$$\begin{array}{r} 0.4536 \\ \times 31752 \\ \hline 18144 \\ 4536 \\ \hline 147666792 \\ \hline 2 \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 66 \\ \times 2 \\ \hline 132 \end{array}$$

(五) 仪式 泰国人宗教色彩较浓，因此赛前必有祈祷仪式，配以音乐，别具一格。一般比赛之前，拳师登场，身披战袍，头戴圣圈（泰语叫“望功”）。先向观众合十为礼，然后在擂台旁边的音乐师奏起“出战歌”，鼓乐齐鸣（乐器以笛、鼓、叮当等为主）。拳师闻乐起舞，在擂台上祈祷膜拜。因师承不同，每个人祈祷方式各异，有的跪地埋首不动；有的随乐翩翩而舞；有的双手掩面默立；有的双手合十绕着擂台转圈等。此皆为不同师傅所传。其所以赛前祈祷，乃向神灵，师祖祈祷，祈求成功。仪式肃穆而又隆重。从每个人跪拜形式不同，便可知其师承门派。

(六) 比赛 每次比赛以5个回合为限，每一回合限时3分钟，中间休息2分钟。

(七) 助理员 每一个竞赛人可带两名助理员人擂台，以便在两分钟的休息时间内协助或处理有关事务，但在拳赛进行时，助理人必须在擂台之外，且不能在旁指点竞赛

人如何攻守，如有违背此例或有任何其他犯规事件发生，可能因此连累竞赛人被宣布战败。

(八) 公证人与裁判员 拳赛由一名公证人与数名裁判员主持，公证人在擂台之内，职责为控制竞赛人的行为。

拳赛由 3 个裁判口令控制：

角斗（促），停止（逸），分开（臆）。

裁判员必须在擂台之外，且离开观众，执行职务时不得与观众商洽。

每回合最高的分数是 5 点，记录分数的卡片由三名负责人保存。

公证人是唯一拳赛管理人，其决定不得更改。

裁判员的职责只为协助管理分数，并无权利对公证人员决定有所争论。

(九) 时间管理员 时间管理员的职责为发出开始与停止拳赛的讯号。

(十) 决定 根据下列情况作出决定：

1 当某一竞赛人败退、跪倒或挺立而不能继续比赛者，由公证人数十即作败论。凡被击出擂台外的竞赛人，由公证人数至十时仍不能返擂台者，亦作败；在此情况下，竞赛人应自行返擂台，不可依靠任何人援助。

2 当某一竞赛人在钟声发响号表示第二个回合开始时仍不能继续竞赛，即作败论；如遇重伤或虽战胜而中途退出者，亦视作败战。

3 由公证人与裁判员计算分数，获得分数较多者作战胜利。

(十一) 给分办法 凡击中、踢中、用肘部撞中、用

膝部撞中对方，或采用任何行动削弱其能力而不违犯规章者，可得分数。

(十二) 处罚 凡将对方击倒而仍施行攻击、抛掷、唾涎、撞击、咬、扭打等，当受处罚，如有其它不适当的行为，亦被处罚。

(十三) 宣布无决议 若任何一方或双方皆明显表现无拳赛的意图，即宣布比赛作罢。

[G e n e r a l I n f o r m a t i o n]

书名 = 泰国拳：最具实战威力的泰拳技法

作者 = 董子红编著

页数 = 125

SS号 = 11099916

出版日期 = 1991年06月第1版