



1. 泰拳运动

经过长年研究发现，泰拳被认为发源于武术之母——一种名为“卡拉里帕亚特”(Kalari Payat)^①的古武术。这种形似舞蹈的搏击形式，不曾应用于职业拳击的搏斗或竞赛中。卡拉里帕亚特现在盛行于位于印度南部的美丽的喀拉拉邦^②，有关它的传奇故事最初记载于《罗摩衍那》^③。根据《罗摩衍那》的记载，男子生来便扮演着与天神抗争的角色。在《罗摩衍那》的画卷中，有许多与天神及其他超自然力量搏斗的场面，这些搏斗囊括了卡拉里帕亚特的基本格斗姿势。

游者、僧侣、卡拉里帕亚特的代表人物以及军队、《罗摩衍那》的画像，将泰拳艺术思想和招式传遍了亚洲。每一个国家在其基础上又加入了自己的理论和规则，因此武术具有极大的多样性。据说，菩提达摩^④要求修行者在冥想时也要保持清醒，并且创造了一套以卡拉里帕亚特为基础的练习方法，后世便有少林功夫也由此衍生而出的传闻。之后，这一运动艺术被传入泰国。在泰国，泰拳将这些动作实际运用到了真正的格斗当中。

泰拳借由踢拳道和自由搏击被介绍到荷兰。查尔斯·杜美门特组织了“一切皆可”的全接触搏击运动，这一搏击项目以其新颖的混合搏击的方式吸引了全世界的目光。还有一个名叫汤姆·哈瑞克的训练员开创了独具个人特色的搏击风格，名为

①卡拉里帕亚特(Kalari Payat)是一种在印度南部省份喀拉拉邦当地，至少传承约有两千多年历史的古武术，是一门历史相当悠久的南印度古代武艺。习用此武术的人要有非常柔软的身体，面对敌人攻击时，以柔软的身体钻过敌人的漏洞，并制服敌人。

②喀拉拉邦位于印度的西南端，濒临阿拉伯海。

③罗摩衍那是印度两大史诗之一，另一部是《摩诃婆罗多》。

④菩提达摩，是中国禅宗的始祖。



Chakuriki。穿上醒目的红色套装,装备好搏击设备,准备赢取比赛。在曼谷,荷兰的泰拳团队第一次和泰国的搏击者交战。可惜的是,这次竞赛荷兰队连两个回合也没撑过。不过,通过这次比赛,荷兰选手学习到了很多东西,尤其学习到了完整的泰拳技巧。与他们一样有勇气的,还有来自像 Mejiro Gym (Jan Plas) 和 Vos Gym (Johan Vos) 健身馆的选手。当然,泰国选手依然很强大,所以他们还得通过无数回合和更激烈的搏斗才能赢得比赛。这之后,许多荷兰斗士接踵而至。慢慢地,他们能够在比赛中获胜了,有些人还成为了泰国的国家英雄,比如罗曼·戴克(Ramon Dekker)和罗勃·卡曼(Rob Kaman)。然而,荷兰选手总是被认为比泰国人强壮太多。尽管如此,荷兰与泰国之间的比赛仍是全世界主要的大赛事。

只有极少数的幸运儿掌握了荷兰泰拳(其中包括阿诺·范·德·维尔)。从 20 世纪 70 年代初到 80 年代,荷兰成为了欧洲格斗竞赛的中心,许多来自这个小国的搏击者在世界范围内声名鹊起。因此,阿姆斯特丹被誉为“搏击之城”。荷兰自有拳击竞赛(除传统拳击竞赛之外)伊始,就在拳击世界中占统领地位。

本书的作者阿诺·范·德·维尔,曾经于 1975(早于第一批荷兰团队)到 1991 年间,在泰国各地进行比赛。他以 Kachuaab、缅甸拳、古泰拳等不同的风格进行搏击,在曼谷,还师从过玫瑰园大师(女)学习古泰拳。闪着光泽的金发和坚毅的蓝眼睛,让阿诺成为了荷兰泰拳的形象代言人。1984 年,他出版了有关踢拳道和泰拳的著作。因其内容广泛、真实且易于理解,这本书很快被泰拳搏击者和训练者奉为“圣经”,许多泰拳团队把它作为教材,大部分泰拳运动员和训练者都是从这本书中学习泰拳知识的。阿诺·范·德·维尔是荷兰泰拳的创始人之一,现任世界独立泰拳训练者联盟(FIMIT)主席。该组织的所有成员,都是经过层层测试筛选出来的。

现在不断涌现的各种运动培训班和健身馆,或许可以说明人们多么想通过武术健身的方式,将身体从压力和疲劳中解放出来。荷兰式泰拳即能提供安全的训练机会。当然,如果需要,荷兰式泰拳也可以为你提供竞技训练或格斗的机会,让你和伙伴或对手进行泰拳实际竞技性的演练。

过去,在泰拳的世界中,唯男性“独领风骚”。但是,自从 1990 年开始,这种局面被打破了,每天都有大批女性加入甚至开始教授泰拳课程。在我的课堂上、健身房中,活跃于此项运动的女性还在不断增加。她们这种对武术与生活认真严肃的态度,使我发自内心地替她们高兴。



泰拳的职业化发展,使泰拳界发生了不小的变化:教练要不断接受关于运动科学的教育,将学员的潜力最大程度地激发出来。优秀的运动员必须过着清规戒律的生活,职业拳手还要进行节食、体重控制、体重训练等等。掌握急救要领是每位从事泰拳运动者的必备技能,以前,有管理者和学生之分,管理者事无巨细都要做到心中有数。现阶段不再有管理者一说,教练的职责是陪同学员一起训练,以提升他(她)的搏击技巧,帮助他(她)达到能力的最大化,并且辅导学员进入下一个阶段。人们不再把精力放在色带或一纸证明之上,无论是教练还是学员,都需要证明出自己的价值。

同时,开设健身房也不再那么简单。租场地和训练仅仅是一个开始,为了使学员在竞赛中的水平大幅提高,精良的设备同样必不可少。设计培训计划时,必须考虑到是通过竞赛还是娱乐性训练项目开展练习。通过荷兰式泰拳,我帮助学生战胜了不良嗜好、心理疾患乃至生理缺陷等。学员们学习并练习所选择的运动项目,书籍和视频则起着指导实际搏击竞赛的作用,能让每个人受益匪浅。

现在,泰拳风行世界各地,许多所谓的泰拳“老师”认为自己很懂得怎样教泰拳,但却不会、更不可能创造出“自己的风格”。不少泰拳机构都有自己的世界冠军名号,或者冠以其他花哨的头衔,而实际上,没有一个名头值得花篇幅去书写。也许将来的某一天,泰国政府会觉得有必要发展泰拳训练的认证项目,以此来规范和认证标准泰拳。这样的话,富有潜力的泰拳学生到时候就可以选择一所适合的泰拳学校,接受规范的泰拳训练,再也不用去那些只想通过假证书和名头牟取利益的学校了。



2. 斗士哲学

首先我要澄清一点:在很多语言中,“斗士”这个词时常略带贬义、消极的色彩,虽然“斗争”一词表达的是一种积极的人生态度。还记得,有人对你说你应该为自己的人生、事业、爱情斗争到底么?生活充满变数,太多的事让人始料不及,我们就需要不断扮演斗士的角色。“斗争”跟“决定”,两个词同等重要。通过这本书,我们想告诉大家什么才是一定意义上的斗士,以及如何在社会生活中以积极的心态扮演好自己的角色。毕竟,建设一个愈加美好、积极的社会是我们共同的愿望。

到底怎样才算是真正的斗士呢?只有那些参加过比赛,或者在健身房里接受训练的人,才配称作“斗士”吗?我认为,凡是态度认真严肃,并坚持每周到健身房训练三到四次的人,无论男女,都可以称为“斗士”。秉持训练哲学至关重要,我称之为“斗士之路”。





斗士的主要目标并非打败对手,而是要超越自我。每一次训练都会让你的技艺更加精进,激发出自身更多的力量,使体魄得到逐步增强。所以,每次训练都是让自己较之前更加出色的机会。

一个真正的斗士,会致力于内心的平和与身体的平衡。他必须将自己的注意力集中在无懈可击的技巧、呼吸、时间、食物及生活方式上,所有这些会使他/她取得事半功倍的效果。比如冥想,就是优秀的搏击者不可或缺的操练之一。

大多数人以为,冥想只是单纯的静坐、呼吸,设法控制自己的意念和思想。然而,搏击者的冥想却要在活动过程中完成。集中注意力、调整呼吸、快速反应、反击,都是搏击者冥想的组成部分。进行训练时,他们会转为内向型思维;当身体在指令下移动时,搏击者的思想已摆脱了生活中一切烦恼的束缚,后者会随着每天不断的训练而消散殆尽。

真正的斗士平和、谦恭,举止得体,善于交际。斗士懂得感恩,并且乐意将这种想法同他人分享。许多时候,我喜欢把斗士比作中国古时候的官员,他们乐于精进自己的知识,服务民众,清晰地表达自己的观点,劝说他人走上正确的生活轨道。真正的斗士,应该是社会的重要典范。因此,在日益变化的社会中,化身为明星的搏击者必须意识到自己的社会影响力,规范自身的言行。



3. 东西方搏击者的差异

我在亚洲和欧洲旅行期间,发现东西方的搏击者们有许多不同之处。过去,这些差别尤为明显,甚至连着装上都能体现出来。近几年,随着走出国门的亚洲人越来越多,再加上经济的发展,这种差距表面看似乎消失了。可事实真的是这样吗?这些差异,其实深深地扎根于我们的思想当中。西方人不仅在体格上跟亚洲人有区别,思维方式也相去甚远。乍看去,西方人比亚洲人要魁梧强壮。就连语言表达方式也不一样,西方人说话直截了当,突出重点,而亚洲的言语则比较含蓄委婉。亚洲人是通过战争或竞赛发展搏击这一“战争艺术”的。西方人的搏击直接、有力,没有丝毫温情可言。亚洲人善用“刚柔并济”,不像西方人讲求“靠力量说话”。我们搏击时,应该把两种方式结合起来。

东西方人解决问题的方式也各有风格。做决定之前,亚洲人会考虑到问题的方方面面,经过深思熟虑之后再作决定。而西方人的观点则是,如果第一次失败了,还可以尝试其他办法。所以,西方人解决问题的方式十分直接,也不会花过多的时间分析形势。

亚洲人接受训练的方式也有所不同。亚洲搏击者非常重视技巧的正确性和传统性,所以他们一般服从指挥,这点是西方搏击者所不具备的。亚洲的搏击者遵从教练的指令,在训练过程中既不抱怨也不提个人的要求,只是单纯地一味地听从。西方人则非常享受训练过程,他们把训练当作一个可以相互交流、娱乐的社交活动。西方人也乐于不断改变。与亚洲人不同的是,西方人重视自身的独特与独立性,所以他们不会墨守陈规,有时甚至会在练习中加入自己的创意。东西方的两种训练方式,都能带来不错的训练效果。

由于西方人的二分法思维方式^⑤,使其无法轻易地进入冥想状态。而亚洲人,从小就在比较重视精神的环境下成长,所以对他们来说,冥想是件容易完成的任务。但另一方面,西方的搏击者比亚洲人能更快地放松下来,这似乎源于他们的“独立”观念。对于亚洲搏击者来说,压力越大,他们的表现会越好,因为他们会更加耐心地对待训练;而对于西方搏击者来说,面对压力时,如果第一次失败了,他们会选择停止训练,找个地方散散心,因为到不达自己的目的,他们便会失去耐心。



我们可以将亚洲的搏击者划分为两种类型(我只是大致区分一下,以阐述清楚一些观点):能承受击打和不能承受击打者。亚洲的泰拳搏击者十分顽强,可以抗住一次重击,因为他们就是照这样被训练出来的。西方人呢,不但可以抗住一次,而且可以抗住很多次重击。

当然,不同点还有很多。本书是关于搏击者的,所以我着重谈和搏击相关的不同点。对比的目的在于说明,不论你采取何种方式来达成目标,只要能够实现最终的目标——赢得比赛,成为一个更加优秀的人,都是可行的。

^⑤即将所有的事物根据其属性分成两种。



4. 为什么应该尽量多训练

训练,必须针对被训练者的身体和思想。如果你想变得更优秀,或是更好地掌握某些技能,那么就需要练习。你训练得越多,就能变得越出色。训练要求有原则性,即按时练习、思想集中、作息规律等等。

能练多少就练多少,并不意味着每次必须达到 100%的训练强度,因为这是不可能的,你的身体需要时间修复、缓解。有些时候,你需要进行高强度训练,但是其他时候你却需要降低训练强度。一周可以这样划分:

2 天高强度(近乎 100%)

2 天 70% – 80%强度

2 天 50% – 60%强度

1 天 20% – 30%强度

这种方式可以使你注意力保持集中,也给予身体足够的时间恢复,你还能有时间消化每次训练的精髓。

训练课时,一般都在一到两小时左右。人体所能承受高强度训练的时间大约为一小时,也就是说,进行高强度训练的时间应该短于低强度训练时间。不过,要至少半小时,训练才能对身体产生影响。如果进行心理和战术方面的训练,持续时间可以长一些。一般来说,这种训练应包括讨论、研究的环节,不需要做太过激烈的运动,所以身体能够承受更长的时间。

搏击者经常把长跑作为一项辅助练习。虽然这也是训练的一种途径,但是,我深切地怀疑,它真的适用于所有人吗? 我们的身体需要爆发力,经过一系列的爆发力运动之后,人体需要时间恢复并做好防御准备。长距离运动需要不同的体质和训练观念,因此并不适用于搏击训练。

为什么应该尽量多训练



总而言之,训练对于身体和思想的协调起着至关重要的作用,它可以使两者完美契合,好似一台精密的“仪器”。随着训练次数的递增,两者的契合度也会逐步提高,但其间一定要注意区分训练强度。搏击是建立在观察、反应、洞穿对手的能力之上的,当然,正式比赛中,战略战术亦必不可少。



5. 男女搏击者的差异

众所周知——男女大不同。在搏击运动中,我们得认识到一个造成男女之间天差地别的重要因素:睾丸激素!

睾丸激素是男性力量、野心,以及一切使他成为一个男人的源头。而女性的睾丸激素则大大低于男性。睾丸激素不仅造成生理上的差异,就是从心理角度看,它也造成了很多观念上的差别。我认为,在一些训练项目上,要针对女性采取不同于男性的训练方式。比如,女性的胸部在近身防御时,会给自己抵御比较高大的对手增添难度。不过,女性拥有不同于男性的臀部和腿部结构,使得女性能够更灵活地踢击对手。

对于训练员来说,认识到男女两性的差异,在备战比赛时是十分重要的,在教授高水平学员的课程时,更要注意到这一点。

有很多男性想把女性排斥在武术界之外,我始终弄不懂他们这么做的原因是什么。我常常质疑那些总是对我说女性不该属于拳击界的男人们,质疑他们排斥女性的真正原因。是惧怕女性,还是害怕失去男性的控制权?有多少男人在战争中能够真真正正地保护他们的妻子呢?想象一下,如果女性能够有能力自卫并保护自己的家人,将会是一件多么令人舒心的事情啊。我本人强烈支持不断加入泰拳运动的女性们!



总之,要讲清男女之间的不同,几本书也写不完。在实际运动当中,我们要考虑到训练的实际操作方面。女性对泰拳的发展壮大起着重要的推动作用,只是因为生理上的差异,必须实施适宜的训练方式。因此,教练应该“因材施教”。



6. 搏击如何有助于心理健康

人类是生存者。我们生来就要抗争,狩猎是我们的本能。为获得食物,我们曾经追捕过动物。这种意念依然残留在我们的基因中,只不过,在现代社会环境下,大部分人自青年时期内心就受到了压抑,我们所受的教育和所处的社会环境不允许展现暴力、情绪、愤怒,甚至是压力。压抑住这些感情,是为了能与其他人更高效地合作。可是,纷扰的世界让我们困惑,很多人在日常生活中都会感到巨大的压力,这些压力来自工作、家庭,乃至街头巷尾。为了避免冲突,我们就要选择另外一种方式来释放在身心中已积压成型的负面能量。

我们对武术已经有了定义。我们通过武术来表达内心的恐惧、愤怒和压力。(荷兰)泰拳的理念,就是通过具有爆发力的动作来使压力得到最大程度的释放。事实证明,耐力训练是无法将压力全部排解的,主要原因在于,压力通常是不经意间爆发出来的。当一个人生气的时候,他(她)会叫喊,做出突然的举动,击打物体,甚至是摔东西。

当今社会,压力已经成为许多生理问题的根源,但压力却有助于武术更高效地发挥力量。训练时,正确结合紧张与放松两方面,可以取得上佳的训练效果。每次训练,搏击者要学习运用爆发力收缩肌肉,集中精力,并将能量聚集在动作发出的瞬间,以便冲击力过后能够迅速放松肌肉。

一个搏击者,要在训练时学会将压力(比如恐惧、愤怒和攻击欲),当作一种良好的控制情绪的工具,而不是把它们转化成需要集中注意力才能得到良好控制的行为。对许多生理问题而言,这种转变在患病初期是有重要意义的。当然,如果病情已相当严重,就得寻求专业帮助了。



7. “30 分钟”概念

训练课程一般在一小时以上,因为身体需要事先预热及事后冷却。训练课程一般可分成以下几个阶段:

- 热身
- 技术训练
- 反应训练
- 速度训练
- 有氧训练
- 冷却

热身——这项活动可以提高肌肉和其他身体组织的协调性,同时加速肌肉的血液循环,提高身体的协调性、灵活性,为下一阶段的活动做好准备。

技术训练——一开始我们会从一两个简单的技巧学起,慢慢地会加入新的动作或是动作组合。

组合——是将许多技巧串联起来出击的动作。比如左右击,左腿低位踢。

时间设定——在一定时间段内,不以次数,而以时间作为





界定。比如,2 分钟内一直做出击训练,而不计出击的次数。

反应训练——参加训练者要对教员的特殊指令做出反应。这项训练的目的在于激发精神的高度注意力,并迅速形成条件反射。

速度训练——受训者要在最短时间内完成既定数量的踢击动作或组合动作。

有氧训练——受训者要尽可能在规定时间内完成多次的踢击、挥拳或动作组合。

冷却——这一阶段将心率和血液循环逐渐地调整到正常状态。冷却活动一般由静态拉伸运动组成。

中场阶段——是指在一定时间内(或一段距离内)快速的动作训练搭配一段时间(视具体情况而定)的放松、减速的组合。任何高强度训练和休息或放松运动的组合练习,即被称为“中场阶段”。

现代社会,人们生活节奏快,可能很难在健身训练上花一个小时的时间。其实,上述一整套训练过程可以用大约 30 分钟完成。其间,音乐是重要的背景支持。BPM= 音乐每分钟的节拍数量。BPM 值越高,音乐的节奏就越快。一些人倾向于由缓至疾的热身音乐,以便适应节奏。在沙袋练习中,增加 BPM 值较为恰当,而在冷却环节里,应该减少 BPM 值。



8. 热身

泰国人不需要进行类似伸展运动的训练,但对其他人来说,这种训练往往是必需的。泰国人长期居住在热带气候地区,他们的肌肉强健有力,而且血液流经肌肉的方式也不同于居住在世界其他地区的人们。泰国人从出生起就被泰拳运动深深影响着,电视节目、市场集市、各种节日都将泰拳和泰国人的日常生活联系在了一起,泰国人的精神世界也集体被泰拳拓上了深深的烙印。在平常的电视节目中,新闻报道下的寺庙和学校里,泰国人给我们留下的记忆永远是“微笑之国”“友好之



图1 热身的基本站姿



图2 双腿分开



图3 左腿向下屈,将双手放于左腿之上

邦”,因为他们通过泰拳这一文化遗产,为自身的负面情绪找到了发泄和转化的渠道。

对所有运动而言,热身环节都极为重要,尤其是对武术。像拉伸、灵活度训练、基本功训练、力量和反应能力训练,是备受各项运动推崇的热身项目。同时,为了保持训练的愉悦性和趣味性,我们应该多开发一些新的热身项目,充分发挥想

象力,在运动中给老师和学生们增添兴趣。

在本书中,我挑选了一些热身训练动作,制成图片。做热身运动之前,要记住几条规则,防止受伤:

- 1 当身体还处在冷却状态时,做拉伸训练切勿过量或过度。
- 2 主动拉伸和被动拉伸相结合(主动拉伸是指通过持续的动作来拉伸肌肉,被动拉伸是指将肌肉拉伸到一定程度后,保持静止不动)。
- 3 利用跳绳或其他器材进行热身。健身器材可以扩大你的练习范围,并且使训练过程更加愉快。

4 跳跃和屈体练习相结合。

过去,热身环节需要30分钟或30分钟以上。现在情况有所不同,现代热身方式是用“精简”的动作来加速肌肉的血液流通。做完一整套热身活动后,就可以进入正式训练了。热身运动被称为“特殊体育训练”,通常起效很快。



图4 右腿向下屈,将双手放于右腿之上

热身,一般进行 10 分钟左右比较适宜。所有的热身运动,都以增强身体的灵活度和加速血液循环为目的。我们以“CNN 法”进行热身训练(CNN 曾经做过一个实验,结果显示,人在超市里注意力集中不会超过 3 分钟。在课上,我发现这是一个正确的假设,所以我把这种短时的集中注意力的对策称为“CNN 法”),每一种动作只重复 5-10 次,这样做是为了适应在练习或比赛中动作的快速转变。踢拳道和泰拳都是具有冲击力与爆发性的运动,肌肉和神经需要随时为行动做好准备。



图 5 身体前压,拉伸后背肌肉



图 6 拉伸左腿(主动拉伸和被动拉伸相结合)



荷兰式泰拳



图 7 拉伸右腿



图 8 以基本姿势向后转腰



图 9 换另一侧



图 1
拉伸三头肌腿



图 2
换另一侧腰



图 3
拉伸腿部肌肉



荷兰式泰拳



图13 图12的侧视图



图14 体前屈，鼻子尽量贴近膝盖



图15 拉伸四头肌



9. 站姿和走步

所有运动都是建立在站立和行走的基础上，武术的招式亦源自这样最基本的动作。因此，基础站姿和走步意义非常，即使你已达到了很高的水平境界，也必须每天坚持基础练习。物理学疗法目前致力于增强患者的肢体稳定性，在武术界，所有训练同样以平衡为根基，平日训练的主要任务就是提高平衡的稳定性。练习泰拳，可以使自身平衡性和力量得到磨练，并最终达到最佳的效果。

泰拳的基本站姿与传统拳击的站姿相似，但是，拳击和泰拳最大的不同在于：泰拳擅长踢击，而不是出拳。泰拳搏击者可以随时踢击对方，出击时，身体的重量放在前半足。开始时，双脚要与肩同宽（图 1），双脚的前后顺序视自身喜好而定。



图 1 基本站姿



图 2 转脚 180 度



注意:习惯用右手的人,应该左腿向前。“左撇子”需要右腿向前。

身体保持两腿与肩同宽的姿势,将“较有力”的腿转 180 度(图 2)。前脚掌着地,转动足跟,脚趾尖向前。双脚分开大约 50-60 厘米,并保持这个距离不变。



图 3 将前脚向前移动,转动脚跟



图 4 将右胳膊放置于拳击位置



图 5 完成搏击姿势

这种站姿使身体的主要力量集中在前脚上,因此可以使搏击者轻盈地移动(图 3、图 4)。

记住,当训练和搏击时,切忌落地的动作过重,脚跟着地不要太用力,千万不能将过多的重量放在一条腿上,应该时刻保持膝盖弯曲,胯部展开。胯部展开是否到位很好判断——抬起膝盖(用于阻挡或进行前踢),如果失去了平衡,这个姿势就做得不合格。每次训练都应反复进行练习。

我们将基本站姿分为 3 种,以胳膊的位置作为区别的标识。每位搏击者根



图 6 古泰拳姿势为胳膊半弯，拳眼向外



图 7 胳膊呈伸展状,掌心向外



图 8 接近传统搏击的欧洲姿势,拳头接近下颌

据自身生理构造和能力的特点,可以自行选择自己足部的摆放位置。

姿势 1 原始泰拳姿势(图 1-5)

这种姿势,要根据健身馆和训练者的具体情况而定。我们将泰拳归结为两个基本姿势。在练习和搏击中,我们应学会运用不同的组合。日常练习,会养成习惯站姿,双脚分开大约 50-60 厘米,略宽于肩,脚趾正对对手。

要把这种基本姿势训练成潜意识模式,可以用一根 50-60 厘米的绳子(或者一根与你中指指尖到肘端长度一致的绳子),将绳子系在两只脚踝之间(别忘了留出多余的长度,绑住两只脚踝)。



另一种方法,是将绳子固定在上图所示的脚踝绷带上。当你移动的时候,绳子必须保持紧绷的状态,这是让双脚“记住”固定距离的最佳训练方法。

在利用镜子甚至是录像检视自己的动作时,你能更准确地把握住自己的表现。

还有一种站姿是将自己身体的重心放在后腿上,使前腿处于放松状态,随时准备前踢。

出拳时,拳头虚握,呈空心状,拳心面对对手,并与胳膊呈 90 度角。置于前部的拳头与眉齐平,离头部 50-60 厘米,置于后方的拳头离脸颊 10-15 厘米。下巴要紧抵胸前,双肩微含,这样可使下巴得到适当的保护。胯部微抬,以使胸腔上移而不致拉伸肋骨,以起到保护肋骨的作用。泰拳搏击者经常会使用踢击及膝法,保持提胯动作,可使搏击者踢击或膝击时的移动更加方便、得力。

姿势2 专业姿势(见图 7)

通过胳膊的摆位,可以清晰地看出姿势 1 与姿势 2 的区别。姿势 2 的胳膊几乎是伸展的,肘部稍弯曲,以便进行快速擒拿,且提胯幅度较大。只有膝法高手,才会使用这种姿势。运用这种姿势也能轻易地躲避对手的踢击,并快速地抓住对手,用膝盖踢击对方。但是,在这种姿势下进行踢击和出拳,要比其他姿势难度大。不过,使用肘击却异常迅速和简单。

这种姿势只能被专家级的搏击者运用的原因是,实践起来冒险系数比较高,要求使用者反应迅速,防御能力近乎无懈可击。传统搏击者总是非常憎恶这种姿势,因为对手会一直抓着他们进行扭抱,以缩短彼此间的距离,方便用肘部和膝盖展开攻击。换句话说,这也是使用这种姿势的一点好处。

姿势 3 欧洲姿势(图 8)

这种站姿建立在传统搏击之上,主要为西式泰拳搏击者所用。出拳时,拳头置于下巴下方,肘部紧贴胸腔,起到保护下巴的作用。所以,下颌不必像姿势 1 那样紧抵胸前,只需稍稍弯下。这种姿势和传统西洋拳击姿势并不完全相同,传统的西洋搏击者需要有固定的脚部站姿,并将身体重心放在左腿上,这在泰拳中是不被允许的。泰拳需要大量运用踢击及膝法和肘部等的动作,所以必须减轻足部承受的重量,以使小腿灵活防御对手的踢击。身体的重心放在两腿之间,并使之可以方便地

站姿和走步



转移到前腿上,膝盖略弯,脚跟着地。

姿势训练

站到镜子前,摆好你想要练习的姿势。试着在保持平衡的情况下,猛推右膝,然后回到初始姿势,退后并重复动作。下一项练习,是左右交替练习。

做左前踢是练习姿势 2 的好方法(如果是左撇子,请做右前踢)。准备好站姿 1,并在不失平衡的前提下转圈。结合了出击和踢腿的姿势 3 比较容易练习,姿势 3 的平衡性练习,关键在上半身和下半身重心的转换。如果你善用右手,就将左脚放置前方。首先,左手挥拳出击,紧接着右脚连踢两次。姿势 3 被称为“重心变化姿势”。不过,转换重心时会浪费时间,这是用这种姿势和泰国人搏击时存在的劣势,训练时请牢记这一点。



10. 走步和滑步

在武术中,站姿和移动姿势是最吸睛的。而移动状态下,平衡最关键。如果你在搏击过程中失去了平衡,那就等于把自己所有的弱点一下子暴露在了对手面前。所以,平衡是泰拳和其他搏击运动的根本。失衡会导致被对手打倒,也就是我们常说的“KO”,即“出局”(knock out)。接下来的示例中,我们假设搏击者使用右手,左脚前置。我们将移动分为四个方向,不管向哪个方向移动,膝盖都要保持弯曲状态,切忌移动时伸直腿部,因为这样会影响到身体的平衡度。

- 前方(见图 1- 图 3)
- 后方(见图 4- 图 5)
- 左侧(见图 6- 图 7)
- 右侧(见图 8- 图 9)

前进和滑步(图 1- 图 3)

前移由许多自身原因造成。如果你在较长距离内追击对手,就需要“走步”。站立时,若是左脚在前,那么当你迈步时,就需要将右腿挪到前方,但同时又不能把身体的所有重量都放在左腿上(未在图中显示)。走步时,你必须随时准备好抵挡对手的低踢。“走步”,是一项必需的训练。

另一种短距离的前移方法是,将左



图 1 基本搏击站姿



图 2 前移左腿



图 3 右腿随左腿前移,以保持平衡

脚稍稍前迈（大约 25-35 厘米）(图 2)，但这样的话,双脚之间的距离过宽,会影响平衡。因此,右脚需要滑到标准位置,以继续维持平衡状态。在快速移动中,身体的重量暂时移到了左腿上。

后退(图 4- 图 5)

在不影响平衡的前提下，后退做起来是十分困难的。很多搏击者会尽量避免后退,因为一旦后退,搏击者往往看不到身后的情况,可这一点恰恰是至关成败的。多数情况下,我们右脚(图 4)先后退,然后,左脚随之后移以维持平衡(图 5)。后退时,我们通常暂时将身体的大部



图 4 将后腿移到预期位置



图5 后拉前腿



图6 左移时，前腿先左移

分重量置于右腿,以便左脚进行前踢或防止对手低踢。

左移(图6—图7)

在搏击中,我们随对手移动而移动。实际上,移动取决于搏击者的基本站姿。大致来看,将左脚前置的搏击者,意味着他有强劲的右踢或有力的右拳,你需要通过移动来避开对手的出击。在特殊情况下^⑥,进攻时,你需要左移。首先,你要将左脚左移(图6),随后将右脚移至平衡位置(图7)。当移动右脚时,身体的大部分重量要放置在左腿上。这一动作必须快速完成。



图7 后腿移至搏击站姿

^⑥即对手为左脚前置搏击者的情况下(译者注)

右移(图 8- 图 9)

右脚先移至右侧(图 8),随后将左脚移至平衡位置(图 9)。与后移相同,身体重量暂时放在右(后)腿上,以便前腿进行踢击和防御。

在综合格斗中,有许多摔跤式站姿。当用摔跤方式擒拿对手时,身体重心常放在腿上,后腿深扎于地面,以加速并保证快速前移。但是前移时,身体重量基本上是压在前腿,所以要是遭遇对方低踢,这种姿势是相当危险的。

建议:摆好搏击姿势,并在移动时前踢,是练习走步的良好方法。比如,你可以先用左脚进行前踢,当左脚落到地面的瞬间,右脚随之进行右踢。落地时,你的右脚置于左脚之前,双脚保持了完美的新平衡。然后,再进行左脚踢(当然要将左脚从后方移至前方),随后将左脚继续置于前方,并进行右脚踢。这样,你就可以在一次练习中,进行踢击、平衡和行走的综合训练了。



图 8 右移时,后腿先右移



图 9 后腿随之移至搏击位置



荷兰式泰拳





11. 拳法和肘技

技巧一览：

出击(刺击、平勾拳、上勾拳)

拍击(摆拳、里拳)

肘部技巧

出拳

泰国人讲究多种出拳的方式。当与荷兰人、法国人、英国人这样传统的拳击者对抗时,你会发现,泰国人的防御能力相对较弱。在 Kadchuap(一种徒手搏击术)中,这一点尤为明显。Kadchuap 盛行于泰国人和缅甸人之中,搏击时,双方不能佩戴拳套。缅甸人在出拳方面,是更胜泰国人一筹的。搏击中,缅甸人会用尽全力直击泰国人的面部,并且常常得手。在过去的 25 年里,西式拳击被证明是学习出拳的最理想的方法。原因之一就是,西方的拳击训练得益于长期对提速、技能、条件反射以及特殊竞赛表演的科学探究,一切都以在搏击和训练中提升技巧、增强效果为目标。

拳击是一项需要经常训练与练习的艺术项目。如果练习得当,到了中老年,还可以把它当作个人的健身项目。出击属于“联合作用 - 反作用”系统,是一种向目标出击、迂回的游戏。其中,慢击就像是被人用砖块砸了一下,快击则好像被蜜蜂叮咬(别忘了“嗡嗡嗡”的叫声),很痛!

出拳分为三种：

● 刺击



- 平勾拳
- 上勾拳

刺击(图 1—图 8)

出拳看似容易,但实际却非如此。出拳并不单是拳头的事,它起于直觉,付之于行动。直觉产生的刹那,拳头离开下颌,同时足部以同样的速度行动起来。足部带动腿部及胯部力量,转动的背部将上下身结合成一条直线,从而实现出拳速度和力量的最大化。练习时要记着,腿部力量比手臂大十倍,善用它,对出击非常重要。

无论直击或者刺拳,都要先从基本格斗姿势做起,即双拳置于下颌边。我们将出击分成几部分说明,先从左直击讲起。

- 1 左脚在前(图 2)。
- 2 左拳离开下颌,并沿直线方向出击(图 3)。
- 3 行动时,当两个指关节指向目标时,拳头旋转四分之一或八分之一角度。



图 1 直击总动作



图 2 基本格斗姿势



图 3 移向目标



图 4 移向目标



图 5 左刺击



图 6 回到搏击平衡姿势



图 7 回到搏击平衡姿势



图 8 回到搏击平衡姿势



图 9 基本搏击姿势,但双手略高



图 10 移向目标



图 11 右刺拳



图 12 沿直线拉回



图 13 基本格斗姿势

4 当受到攻击时,右半身转动(左侧肩部转向右方),身体的主要重量集中到左拳。

5 攻击目标时,只用拳头的两个指关节接触对手。

6 右腿拉伸,以使其力量集中在左拳。

7 之后,拳头沿直线拉回到下颌下方,并展开另一方向的攻击。

8 与右侧出击相同(图 9-12)。



左臂必须时常保持略弯,以避免肘部受伤。如果一名选手肘部受伤了(在传统搏击中屡见不鲜),那就意味着他的刺拳击空,或是胳膊拉伸过度。总之,会导致拳击者肢体残疾。肘部是十分敏感并容易被忽略的部位,在日常训练和竞赛中要多加注意。

出击后,左拳沿直线收回到初始的位置。首先,拳头回至下颌,胯部恢复基本姿势,脚部根据实际情况进行左移、右移、前移或后移。训练时,可以站在镜子前,随时评判自己的每一个动作。此外,也可以利用沙袋练习出击,用训练靶与教练进行协调度的练习。

右直击(刺拳),是将右拳沿直线击向目标。出拳之前,胯部先开始拧转,并在出拳时转到最大限度。左刺拳和右刺拳的不同在于,右刺拳时胯部抬起的幅度更大。收拳与出拳时完全相同,都是沿直线进行,右胯归位的动作与左侧的方法一样。通过快速扭动胯部,搏击者可以灵活地协调左右。

直击可击在身体的几个部位,如头部、神经丛、胃。打击位置不同,站姿和动作

就会不同。但总之,必须能熟练地驾驭自身的平衡。无论身体是上升和下蹲,还是为出击传递力量,双腿的作用都不可小觑。直击(刺拳)需要长期的训练,它不仅是链接你和对手的桥梁,更能测量出双方距离,告诉你如何进攻,如何膝打,如何踢击。

出击拳有两种摆位方式,第一种(训练)姿势是将拳背完全朝上,两个关节是出击点(图 14)。另一种更加快速的方式,经常在比赛中使用,则是拳头轻微旋转,肘部略低于训练位置的高度。

刺拳可击打身体不同的部位,比如神经丛(图 16)和胃部(图 17)。

这些融入了西方搏击的泰拳出



图 14 出击时用这两个关节作为着力点



图 15 拳头半转,快速出击



图 16 左刺拳击于神经丛



图 17 右刺拳击于胃部

击方式,现在已经赢得了应有的关注。

双人合作练习和手靶练习,都比“假想敌”更有效,更专业一些。双人练习的方法见图 18-19。手靶训练见图 20-21。



图 18 戴拳击手套进行训练



图 19 朝下的右刺拳



图 20 手靶练习



图 21 左刺拳击于手靶



平勾拳

勾拳分为三种不同的方向：

- 1.长勾拳,我称之为 75%平勾拳,但和刺拳相比就是 100%勾拳。
- 2.50%或 90 度平勾拳,肘部呈 90 度角。
- 3.25%或短距平勾拳,这种勾拳介于上勾拳和 50%平勾拳之间。



图 22 75%左手平勾拳



图 23 50%左手平勾拳正视图



图 24 25%右手平勾拳



图 25 反击中,越过对手的水平勾拳进行防御



图 26 总图:平勾拳

注意:交叉勾拳可以在任何勾拳中使用,但你的胳膊必须越过对手的胳膊。

长勾拳有一个基本的弱点——手腕。使用长勾拳就意味着你想攻破对手的防御,手腕必须稍弯,随时能打出勾拳。刺拳是沿直线出击(100%),勾拳则是弧线出击。

1.首先,以胯部为转动点,将身体转向(以左勾拳为例)左侧,同时不影响防御,拳头从下颌沿弧线击向对手(图 27-34)。

2.拳心面对对手(图 29)。



图 27—29 基本搏击姿势



图 30-32 75%左勾拳

- 3.出击时,以两个指关节为着力点。
- 4.将胯部和腿部的力量,在出击的瞬间集中到拳头上。
- 5.恢复胯部的初始位置,以收回拳头(图 31)。
- 6.将拳头沿直线收回,恢复初始位置(图 32-33)。



图 33 基本格斗姿势



图 34 75%左手平勾拳前视图

平勾拳是以胯部为中心的动作。你还需要锻炼自己的腕力,出击时,一定要尽量保持手腕处于强有力的状态,不过,手腕也是搏击中最脆弱的部分。

有一种训练腕力的绝佳方法:你可以将长颈瓶中装满水和沙子,用腕力转动瓶子,做托举训练。

50%平勾拳需将肘部弯成 90 度角,其基本动作与长勾拳相同,不过弧度较长勾拳要大,要更灵活地运用肩部的动作,将力量最大化,并能够更好地保护自己的头部和下颌部位。用左勾拳出击时,左腿拉伸,增强出击的力度。出击后,先将左腿收回到初始位置。右勾拳与左勾拳的出拳轨迹相同,只不过方向相反。其他的不同点,是在于腿部力量。右腿由于处于后方,出击时弧线轨迹更大,因而产生的力量也就更强。习惯用右手的人通常身体右侧较为有力,力量通过胯部和腿部的扭转,结合右拳的“摆动”,“甩向”目标。

在近距离搏击中,可以使用短勾拳。短勾拳利用胯部急速、短小的旋转带动出击,力量相较于其他勾拳较弱,但是当用短勾拳击中下颌或太阳穴时,对手被打倒就会成为毫无悬念的结局。多数情况下,短勾拳的肘部位置介于上勾拳与半勾拳之间。



图 35- 图 36 左勾拳



图 37 交叉勾拳总图



图 38 交叉右勾拳和反攻左勾拳



图 39 击胃拳总图

对近距搏击来说,右勾拳相比左勾拳的弧度要大,一般会击在下颌底或脑后(图 37)。

交叉勾拳一般用于反击。当对手用刺拳攻击时,你可以用一只手挡住刺拳,另一只手越过对方正在出击的胳膊,以平勾拳反击(图 38)。

除了拳击,泰拳和其他搏击运动都主要瞄准对手的头部,尤其是搏击新手,会经常这样出击。一般大师级的人物才会攻击身体的其他部位,例如脾、胃。像 Kaman 就曾经利用漂亮的平勾拳攻击对手胃部,再配合低踢,战胜了对手。攻击对手胃部的平勾拳,通常都是完美的连击。不过,攻击胃部会给拇指造成伤害,所以要特别注意。因为,这样进攻时,经常会打到对手的肘部,导致自己手部受伤。再者,拇指受伤后很难愈合,所以,建议大家选择佩戴可以充分保护拇指的手套,特别是那种拇指粘贴在手套上的拳击手套。一旦受伤,要将拇指紧紧包裹住,并攥紧拳头,不要放松。

出击时,拳头离开下颌,沿弧线击向对手胃部。同时,身体稍弯向左侧,左腿也稍微弯曲,以降低高度。出拳距离和身体高度配合适当,是最关键的问题,同时还要保护好身体的右半部分。臀部和双腿最好移至身体后侧,作为“后备”力量,以提高出击力度(图 40-46)。收拳时,同样,沿直线收回。我们常常会训练用右勾拳攻击脾



图 40- 图 41 基本搏击姿势



图 42- 图 44 左手击胃拳



图 45 击胃拳前视图

图 46 双人练习

部,但是在实际搏击中起不到什么作用,所以不经常使用。其出拳方式与胃部勾拳相仿,只是方向相反。

其他身体受攻击的部位,包括浮肋^⑦(第 11、12 对肋骨),或心口窝处(图 47- 图 51)。



图 47 双人击脾训练



图 48 手靶击脾训练

⑦肋骨共有十二对。第十一对、第十二对肋骨埋藏于腹壁肌肉内,不与肋骨相连接,故名浮肋。



图 49 右拳击向胃部



图 50 朝下右刺拳



图 51 朝胃右刺拳

上勾拳(图 52)

上勾拳,虽然非常有效,但在所有搏击中被鲜有使用。上勾拳有两个攻击点:头部,心口处或胃部区域。与平勾拳一样,上勾拳也是沿弧线出击。不同点则是,平勾拳是在体侧画弧,而上勾拳是在体前画弧。我们可以把上勾拳像平勾拳那样,按距离划分为三种。上勾拳的移动呈波浪形,出击时很少单次进行。拳头朝对手方向沿弧线进攻,并不像平勾拳似的“迂回”出击,而是直接击向对手。同时,要根据与对手间的距离来确定胳膊的弯度。



图 52

●长勾拳的胳膊弯成 90 度角(图 53)。拳头以下列姿势摆放:

拳眼朝向自己面部

拳眼朝上



图 53 利用手靶进行长拳练习



方法 B 是突破对手防御时所采取的方法,但力量比不上一般的上勾拳(拳眼朝向面部),不过倒可以暂时震慑住对手,为下一步行动创造机会。上勾拳的力量主要来自腿部,出击的瞬间,双腿拉伸,使力量达到最大化。随后立即弯下膝盖,收回拳头。

●半上勾拳与长勾拳出击方法相同,但两者的威力不尽相同。半上勾拳更加费力,速度快的同时也更难防御。肘部呈约 90 度角,面朝拳眼,着力点依然是两个指关节。胯部和腿部的力量带动向上挥拳,所以出击的主要力量来自于胯部和腿部。上勾拳常和其他拳法配合使用。

近身搏击时,经常会用到上勾拳,并且是连续出击。泰拳中很少用到这一招式,因为头部的保护不够充分,很容易受到对手肘部的攻击。其他搏击项目中,一记重击是相当管用的,例如在将对手击倒后。练习时最好利用镜子,或是进行双人对打,手靶练习也同样可取。



图 54 上勾拳对打



图 55- 图 56 基本格斗姿势



图 57- 图 58 90 度角左手上勾拳



图 59 沿直线收回拳头,恢复基本姿势



图 60 前视图,请注意肘部动作

在很多搏击运动里,上勾拳总是被遗忘的武器。原因主要在于训练过程中,大家不太关注其方法,而且要进攻得有力度,身体必须给予一定的支持。上勾拳与其他拳法一样,非常依赖于稳定性和平衡性。如果身体偏离了正确位置,拳头就会打偏。上勾拳也是一种组合拳法,练习时需要结合其他拳法,使训练能高效、愉快地完成。为防止受伤,要避免使用肩部力量。

正确出击

无论使用哪种拳法,你必须掌握使用两个指关节的正确技巧,并让手腕保持正确的姿势(图 61),为大家展示了怎样用两个指关节完成所有的进攻。要正确地使用指关节,手腕不能打弯,时刻保持有力的状态,为两个指关节提供力量。我们粗略地总结了出拳时的三个阶段:

- 1.放松阶段:拳头放置在头部附近,尽量放松肌肉。
- 2.准备阶段:做好迎击准备,大脑将行动信号传送给肌肉,肌肉在神经的刺激下开始做出反应。此时,拳头没有完全攥紧。

3. 出击阶段：拳头击于目标上，并处于完全紧绷状态。肌肉完全收缩，拳头攥紧。

最后一个阶段结束后，我们可以看出，肌肉和神经系统处在紧张和放松两种状态下是截然不同的。此外还可以看出，出拳是一项需要协调性的运动。要利用大脑的神经冲动，我们将其称为“手眼协调”，这是一个非常重要的训练身体和思维反射的训练系统。

训练指关节的方法之一，是以指关节做支撑点做俯卧撑。要达到最佳效果，需选用坚硬的平面做练习，真切地感受指关节所受到的压力。练习中，你必须将注意力放在指关节和拳头的位置上，而不是自己到底做了多少个俯卧撑。

进攻的另一个重要部分，是手腕的姿势。我观察过许多不同的拳击训练者和教练，每个人都有一套自己的方法来保持手腕平直。在本书中，以安全为前提，基于医学理论基础，我给大家介绍一种使手腕避免受伤的方法。我认为，手腕需要“僵直”，也就是说，在受到冲击力时，手腕不能打弯。

简单地说，冲击力是由两种不同的力量组成的。一方面，力来自出击方；另一方面，来自受击方。受击方并不是被动的，他/她会一直移动来躲避袭击。移动时会产生力，这种力在受到对手击打时会转化成反作用力。就好比两辆相撞的汽车，即使在低速行驶的情况下，两辆车也会在碰撞的刹那产生作用力，给各自造成损伤。当受到对方攻击时，冲击力会沿直线产生作用。如果手腕弯曲，就算是很轻微的角度，也会改变力的作用方向，弯曲的这一点将承受所有的冲击力，极易造成伤害，我称之为“力的矢量原理”。

为安全起见，我觉得有必要“缠上”手带，许多接触性体育运动都广泛地使用绑手带来保护手和手腕。绑手带有以下两个功能：



图 61



- 1.避免手部受伤
- 2.吸收运动中产生的汗液

我们可以将绑手带分为两种,功能也是多样的:

- 1.练习绑带
- 2.竞赛绑带

绑带是一条长度介于 2.5-5 米间的绷带,用带有弹性的棉布制成,用来缠裹手部。绑带的宽度不超过 4 厘米。绷带一端配有暗扣,另一端配有尼龙搭扣。

训练绑带可以直接缠绕在手部,不必穿过指间,这是简单快捷的方法。



图 62 第一步,将绑手带的一头先套在拇指上



图 63 从手腕向手部缠绕



图 64 再重叠缠绕几次



图 65 缠绕拇指并将其固定



图 66 缠绕手部



图 67 以鱼骨状缠向手腕



图 68 在手腕处固定



图 69 粘好尼龙搭扣:看到鱼骨状缠绕了么?



图 70 拳头已蓄势待发

竞赛式缠绕要绕过指间,并且遵循特殊的包扎方式,从中也可以看出力的矢量原。当绑带穿过指间时,手部的骨骼结构被轻微地分开了。搏击当中,手骨无可避免地会受到力的冲击。哪怕只有毫米之差,在力的方向上极微小的改变,也足以损伤骨骼。我处理过许多拳击者手部受伤的情况,其中最多的致伤原因就是绑带缠绕方法不正确。

拳击时,我们总是需要绑裹手部吗?

有许多人问过我这个问题。我的回答是:不,不需要绑裹。可这个回答总是立即被事实推翻,对大多数人来说,最好还是使用绑手带,因为它能将手腕和手部固定成良好的摆位,也能吸收汗液,以免浸湿拳套。

组合拳(图 71-77)

指利用动作组合来训练拳击的技巧。本书中,有几幅动作组合的插图。在训练中,你可以自己创造更多的动作组合。需要注意的是,成套的训练必须合乎情理。现实搏击中,顶多出击三、四拳,对手就会开始逃跑或反攻。所以,6-8 次的动作组合是没什么用处的。何况,对大多数搏击者来说,一套包含 5 次攻击的动作组合已经很难记住了,就别提超过 6 次的了。

利用对打来训练组合出拳,可以增强技能,提高反应能力,增强灵活度。练习时,请遵循如下几条规则:

- 拳头始终保持在下颌处。
- 始终沿直线出拳和收拳(最短路径)。
- 每个动作先从腿部开始。
- 基本站姿必须保持平衡,并能够让你灵活的移动。
- 每天在镜子前练习拳击中的“走步”。
- 练习时不要只使用一种拳法;组合训练能够让自己更加了解自己的身体,以回击对手,训练自己不管在什么情况下都能够移动的状态。
- 你的比赛你做主,切勿失控(例如发火),随时保持警惕,不要盲目模仿,也不要让别人把他的战术强加于你。



图 71 左直拳



图 72 右直拳



图 73 左勾拳



图 74 右手上勾拳



图 75 左勾拳



图 76 右直拳



图 77 左击胃拳

出击的其他方式

在荷兰,泰拳中融入了跆拳道/空手道的元素。如果我们回顾一下古泰拳(20世纪30年代之前),就会发现,这些动作都是传统泰拳拳手所使用的技巧。考虑到西方读者的知识结构和对于本书的理解,我会用一些通用的名称(不是泰语)。

击拳是用拳头或是张开的手部完成的一种动作。击打对手时,使用手侧或手背。例如;

- 摆拳(图 78)
- 背拳(图 82- 图 84)
- 摆动背拳(图 85- 图 88)
- 里拳(图 90- 图 93)
- 其他空手道式手掌出击(图 94 - 图 97)

以上提及的方式,多数已经不在泰拳或踢拳道中使用了,不过,在自由搏击和其他拳击运动中仍十分常见。只是多数情况下,这些动作是被禁止的。在拳击比赛中,有时一些身体部位,如果带着手套就无法攻击,自然,这些动作也是禁用的。



图 78 用拳背进行左摆拳攻击

在跆拳道和泰拳或 kachuab 中,使用(摆动)背拳和里拳是十分有效的。但是,真正的泰拳手或者 kachuab 使用者会十分谨慎地使用这些技巧,因为这些招式可能会使自己的背部受敌。所有的搏击运动都会用到摆拳。

摆拳(图 79– 图 81)

摆拳沿弧线出击,着力点在中指和食指根部关节及拳背上。传统拳击已经禁用摆拳。摆拳的动作相当简单,拳头离开下颌,沿弧线击向对手,同时将胯部扭转 180 度,把身体所有的力量传递到拳头上。摆拳,可以看作是将拳头“甩向”对手。摆拳的危险隐含在收拳上,当对手成功地躲开了你的攻击,他就可以轻易地打破你的防御,并以全力反攻。



图 79 沉劲



图 80 将拳背转向对手



图 81 以拳背的指关节攻击对手

背拳(图 82–84)

以勾拳或其他拳法攻击对手失败后，你的身体处于微失衡的状态，这时便需要用到背拳。比如，当你用勾拳击打对手头部时，他躲开了。你的拳头已经越过了他的头部，无法再用指关节的前端重新攻击。事实上，这时候是你的拳背对着对手的头部的方向。那么，可以向反方向拧转胯部，将拳背变为武器，将其“扔出”，再次出击。



图 82 背拳常用于右勾拳打偏之后



图 83 收回拳头,将拳背朝向对手



图 84 用拳背击打对手

摆动背拳

转身时,会用到摆动出击,更准确的名字其实是“旋转背拳”。这个动作以身体中心为圆心转身,并且保持平衡(保持平衡是最困难的部分)。按照以下方法训练:先在空中打出一个左勾拳,同时将左脚迈向右侧,双肩随之转向右侧,右臂做好准备。转身的瞬间,右拳离开下颌并且迈出右脚。右拳背部击向对手的头部。



图 067 基本训练姿势



图 068 开始转身,为右手出击做准备



图 87 在出击前，先观察



图 88 转身后，以拳背出击

里拳

这是典型的空手道动作，经常被日本搏击者使用。拳头放置在标准位置，拳眼朝向自己的脸部，指关节沿直线击向对手。当胳膊即将伸展开时，做好收拳准备。这个动作有点像是在擦东西。



图 91 右手锤式拳



图 90 阻截平勾拳后，可能使用右手锤式拳



图 92- 图 93

其他空手道式出击



图 94- 图 95 手掌出击 = 掌根



图 96 将拳背转向对手



图 97 用食指和中指的指根关节及整个拳背击打对手

防御和波浪形闪躲

搏击中,自我保护是重中之重。每一次受到的攻击不仅难以预料,还会造成伤害。所以,最好做好自我防护。

我们将防御分为阻截和躲避两种。有时,在泰拳和踢拳道中,防御不是那么容易就能做到的。我首先讲解传统搏击中的防御,并为大家区分泰拳或踢拳道的防御与传统搏击的不同之处。

防御直拳(图 98-100)

摆好基本姿势(左脚在前),对手以左直拳出击。此时,用两种方式可抵御进攻。第一,左手右移,将对手的出拳推开。这一动作的缺点是,左侧头部的防御会变弱。对手右拳会紧随其后,轻松地击到你左侧的头部。相反,用右手阻截对方的左拳会增加其回拳的难度。当用右手防御时,你可以进行交叉拳的出击。

当受到右拳攻击时,最好的方法是用左手防御,将对手的拳头推向右侧。

第二种防御方法是将拳头向下推(最好在你比对方高的情况下使用),或向上推(对手比你矮情况下使用)。



图 98 基本训练姿势



图 99 用右手挡住对手的左刺拳,随后将其推向内侧



图 100 左臂阻截

防御平勾拳(图 101-103)

防御平勾拳的技巧，其实就是用两只胳膊紧紧地护住身体，通过收紧肌肉阻击对手的正面攻击。但不能忽略的一点是，你将直面对手的拳头，并由身体承受其全部力量。保护头部要相对容易一些，将下颌紧抵在胸腔，胳膊弯曲，用拳击手套抵在头部，并使肌肉紧缩到最大的程度。

用胳膊阻截对手的袭击，要切记胳膊紧贴身体，不要留下空隙，否则你会被自己的肘部击倒。



图 101 基本训练姿势



图 102 左边的人用右臂阻截左勾拳



图 103 左边的人用左臂拦截右边人的右勾拳出击

防御拳打(图 104)

将肘部放在贴近身体的位置,是防御对手攻击身体的最好办法。



图 104 左边的人用肘部拦截了对手的击胃拳

波浪式闪躲

这一技巧,因身体上下移动像海上的浪花而得名。面对直拳攻击,头部会躲到一边,躲避的方向很大程度上取决于身体的位置以及在躲闪瞬间自己的反应。我们训练大家在面对左刺拳的时候选择移向右侧,在面对右刺拳时移向左侧。当移向一侧时,我们还可以利用交叉拳反击对手,为自己争取双重保护。

躲避勾拳时,一般是向下闪避。当勾拳朝你的头部击来,要先弯曲膝盖,以画圆的方式朝下躲闪。首先,头部沿对手出击的方向向后闪开,随后头部向下,并以弧线返回初始位置。实际上,就是以画圆的方式移动头部,躲闪袭击。真正的泰拳手都会慎用波浪式闪躲,因为当头部向下闪躲时,对手会用膝盖攻击你的头部。一旦被击中,会给头部造成一定的伤害。

防御上勾拳

防御上勾拳,做起来不太容易。唯一可行的方法是,将一只手降低到上勾拳出击的方位。这种方法可以以自身的力量阻截出击,并与之相抵消。



图 105 基本训练姿势



图 106 左边的人用右手阻截对手右手上勾拳



图 107 左边的人用左手阻截对手左手上勾拳

肘技

在武术中,肘部是最危险的武器之一,没有什么能阻挡这一坚如硬石的骨骼结构。每一次的肘部出击,几乎都会给对手造成巨大的伤害。泰拳,将肘部的用法发挥到了极致。当用肘部击打对手的颈部、头部或脊柱时,巨大的力量会对这些部位造成极大的损伤。因此,在许多国家,肘技是被禁用的。不过,在自卫课上,人们又都低估了肘部的力量。我强烈建议,应该让专家们把这一武器加入自卫训练当中。

肘技分类:

- 最常见的是沿平勾拳的出拳轨迹。我们称之为回旋肘(图 108)。
- 较少用到的上勾肘(图 109)。
- 肘部从头顶上方劈下,这种方式基本不用。我们叫它“劈肘”(图 110)。
- 后摆肘,要将身体旋转 180 度(图 111)。
- 推肘。这种肘法的力量不强,所以无法将对方击倒(图 112)。



图 108 后摆肘攻击头部



图 109 沿直线抬起肘部,直接袭击对手



图 110



图 111 转身准备右肘后击



图 112 肘部攻击胃部



回旋肘(图 113-120)

准备使用平勾拳时,肘部与拳头呈一条直线,为出击积蓄全身的力量。当平肘出击时,拳头位置保持不变,肘部循平勾拳的出拳轨迹击出。当打中目标时,开始准备收肘。

泰拳的肘部组合里,回旋肘扮演着非常重要的角色。搏击中,第一次肘击如果打偏,你可以将身体旋转 180 度,并用另一只肘部从后方袭击对手。由于袭击时背部朝向对手,因此,这个动作必须要迅速利落,不让对手有机会袭击你的后背(见图)。



图 113 基本格斗姿势



图 114 保护好头部的同时抬起肘部



图 115 右肘攻击对手



- | | |
|---|---|
| ① | ② |
| ③ | |

图 116 基本格斗姿势

图 117 转动右肘

图 118 右肘袭击目标



图 116 返回基本格斗姿势



图 120 右摆肘攻击头部

上勾肘(图 121-123)

肘部从搏击的标准姿势开始移动，从体侧抬起，经过下颌处时，沿直线出击。拳头有两种放置方式：右拳(以右拳击为例)放在左耳边(交叉肘)，或者放在右耳边。上勾肘的力量产生原理与上勾拳相同。完成动作后，将肘部收回体侧，准备下一个动作。

图 124-127，展示了不同的肘击技巧。可以看到，拳头可以落在高于对手肩部的位置。



图 121 基本格斗姿势



图 122 沿直线抬起肘部



图 123 肘部的最终位置
(请注意手的位置)



图 124 基本格斗姿势



图 125 交叉左抬肘,请看手部位置



图 126 肘部出击时的位置



图 127

砸肘(图 110)

砸肘出击的方向,是从对手上方劈向地面。此时,肘部有两种使用方法。一种是,起跳后将肘部抬高于肩部,使之击打在目标上。另一种方法是,用肘部推倒对手,从而用肘部击向既定目标。

后摆肘

后摆肘用于出拳和肘击打偏之后。由于对手无法看到你的出击,所以这是最有效的自卫方式(图 128-131)。变换方式见图 132-134,这些都极为有效,并主要适用于近身搏击。

肘技,与其他技巧一起使用会更有效果。搏击中,肘部和膝盖是一对绝佳的搭档。在泰拳中,肘部技巧一般和拳击的肘部技巧混合使用,但泰拳与西方搏击方式毕竟不同,所以应该用不同的方式进行训练。

肘部既比拳头有力,也不是那么容易受伤,所以在自卫情况下,肘部是最为实用的武器。



图 128 基本训练姿势



图 129 左手右直肘攻击



图 130 不要回到最初姿势,而是继续移动



图 131 转动身体,做好向后的右手肘击



图 132 基本训练姿势



图 133 将背部转向对手,但不要将目光移开对手



图 134 低肘击直接击于对手腹部

12. 踢 技

踢技,是用腿部的不同部位进行攻击。全接触搏击中,最重要的部位是胫骨上方。此外,还可用足背、足跟、足侧进行踢击。

踢技分类如下:

- 回旋踢(图 1)
- 直踢(也被称为前踢)(图 2)
- 侧踢(图 3)
- 扫踢(图 4)
- 旋踢(图 5)
- 旋踢(图 6)



图 1 总图



图 2 前踢,看着胳膊位置



图3 侧踢



图4 前踢踢于对手面部



图 5 左腿右旋踢



图 6 做好用右脚跟踢击的准备



我想先介绍一下泰拳和西方拳击踢技的不同。泰拳的踢击并不是简单地将腿抬离地面,踢向对手,而是身体和意识间配合默契的完美动作。所以在训练中,我们也应该以完美来要求自己。踢技需要周而复始的训练,日常训练泰拳时,同样的动作要练习成千上万次,这就叫做“熟能生巧”。

训练踢击有许多种方式:

- 与对手配合练习(在优秀的老师/教练的指导下完成)
- 使用搏击垫(见图)
- 使用搏击沙袋

在武术中,踢击可有很多不同的进攻方向,就如何踢击的问题,也存在众多的说明和阐述。韩国及日本的搏击选手,善用脚背而不是胫骨,但是泰国搏击者对胫骨偏爱有加。当然,每种方法各有利弊,你可以根据自身喜好选择到底使用哪一种。

脚背比胫骨脆弱,是一个不争的事实。踢击时,使用胫骨可给对手造成更大的冲击力。但是,当你想攻击对方较高的部位,例如头部,胫骨显然不是实用的工具。如果真想用胫骨击中对方的头部,那你的身体就必须异常灵活。

若参加全接触拳击比赛的话,最好将所有能用到的技巧都训练到位。积累的越多,胜算就越大。不过,掌握所有的技巧也不能够保证一定会占尽优势。出击习惯和身体的协调度,也是训练中最重要项目。每一项技巧乃至组合都要经过成千上万次的练习,直到每一个动作都形成条件反射。因为,思考永远比条件反射慢一步。

旋踢

旋踢分为不同的高度。“低位踢”是泰拳中典型的踢法,一般踢向对手腿部的内侧或外侧。确切的踢击点是在膝盖上方5-7厘米处,这一区域的神经十分敏感。低位踢也是荷兰拳击者的“标志”。



图7 基本搏击姿势



图 8 准备踢向对手腿部内侧



图 9 踢于对手腿部内侧



荷兰式泰拳

任何情况下都能进行朝对手腿部内侧的低位踢。当和对手或用训练垫练习,一定要注意,出腿和回腿时身体的平衡。如果踢在对手位于大腿内侧的神经中心,对方可能会完全失去对腿部的掌控。用胫骨踢向对手大腿外侧(图 10-16),非常有效。以攻击对手左腿为例(对手的左脚在前),先将左脚迈向对手身体左侧(呈 45 度角),腿部动作像弓箭般蓄势待发。



图 10
基本训练姿势



图 11
准备踢击



图 12 踢向腿部,注意踢击部位



图 13 用搏击垫训练旋踢



图 14 准备抬腿、踢击



图 15 将腿尽量抬高



图 16 腿突然直下,踢击在搏击垫上

踢击对手的前腿,相对比较容易。踢在对手的后腿正确位置上,则相对复杂。以对手左腿在前为例,如果想攻击他的后腿,就需要绕开前腿的防御,寻找突破口,稳妥出击。

踢击,一般击于对手的肝、肾、脾等部位(图 17)。低踢和中位踢的区别,不单单在于高度的不同,而是整个动作都有差别。右腿踢:摆好基本姿势(左脚在前),将脚迈向左侧,这种“弓箭型”姿势可将踢腿的力量最大化。当右腿离地



图 17



出击时,手臂的位置也要适当变化。左臂移至头顶上方起保护作用,右臂收回至身旁,与踢腿产生的作用力抵消,以维持身体平衡。出击时,膝盖要略微弯曲,以缓冲出击产生的作用力,防止膝盖受伤。出击前,为了使力量更强大,不要瞄准自己想攻击的目标,而是瞄准目标物体后侧至少一米半的位置!当出击落空时,腿部沿弧线轨迹回到初始位置。

只要目标物体不是木头或石头之类的,受到撞击时,自然会产生“回弹力”。此时,腿部会“弹回”初始位置,身体重心像前移时一样,放在左脚前半部分,右臂摆向前方,左臂低于右臂。当右脚着地时,身体各部都回到初始位置。

在泰拳界,曾经一度盛行将右脚放置在前,专门用左腿出击。一般来说,前腿产生的出击力量不如后腿。一开始这么做,是一种优势。但不久后,所有的搏击者都这么做了,优势也就消失了。

左腿的回旋击是多个动作的组合。为了可以在不同高度踢击,必须保持提胯状态。此时,右脚脚跟不能着地,身体的重心前倾,保持这一姿势。在移动中,经常会用到左踢。要想让力量达到最大,可以将右脚向右移动一点(见图)。“弓箭式”站姿有利于提升左腿力量。出击时,左腿离开地面,膝盖对准胫骨的出击点方向,并瞄准目标后方。你要有信心将目标物踢穿,而不仅仅是踢中。发力时,胳膊会将踢击产生的作用力抵消,维持身体平衡(图 18-19)。归位动作与出击瞬间同步,当脚部着地时,再移动身体。



图 18
侧踢



图 19 低位踢于搏击垫

阻击型踢击是对身体踢击的发展。使用这种踢法,胫骨会落在对手胃部以上的位置。虽然不能进攻,但你可以利用膝盖下方的胫骨部位,将对手推开。这种“踢法”的训练方式是:利用搏击沙袋,要等到沙袋摆向你的时候,你再出击。在击打到沙袋的那一刻,沙袋必须已经完全停止了摆动。

对于颈部和头部,要使用胫骨下方接近脚踝的部位。这种踢法必须迅速、灵活。由于泰国得天独厚的气候条件,泰国搏击者的肌肉和关节十分柔韧。在较寒冷的气候条件下,为达到同样的踢击效果,就必须做一些伸展训练中高部位的踢击训练,大致相同。不同点在提胯的程度,以及胯部和腿部与上身之间的配合方式。

练习快速高位踢,试一试以下建议:

- 将网球拴在一根带有弹性的绳子上,另一端吊在天花板,与头部齐平。试着踢网球,并在它晃动的时候继续踢中它。

- 泰国有一项名为“藤球”的运动,与排球相似,但是只能用脚踢。过网时,要将藤球尽量往高踢。这项运动可以增强腿部力量,同时,可以使腿部灵活度得到充分锻炼。发球时,要将藤球踢过球网,动作必须灵活、准确。因此,你需要用力地快速地

将球踢向另一边。快速反应和高踢腿是防御的关键。

踢向对手颈部时,要用胫骨最下面的部分。攻击点选择位于耳后,大致是双颊和脊柱间的位置。这一击是“致命攻击”,结果基本上都能将对手击倒。据统计,许多专业泰拳搏击者就是毙命于这“致命的一踢”。历史上,在泰国和缅甸的“超级战争”中,很多泰国人也是利用这一踢使敌人丧命的。

对颈部的踢击,要求具备出色的走步技巧。后腿一定要站稳,向前移动时,身体和对手呈 45 度角。腿离地的同时,胯部带动胫骨转动,使其正面“面对”对手。出击时,胯部会受到额外的来自上身和胳膊的旋转力。当你击中目标后(比如搏击垫),归位过程从胯部开始,经由胳膊 / 上身 / 足部,最终完成归位。训练踢击的最佳方法是“二连踢练习”,它可以帮助你形成正确的足部、臀部、胳膊、腿部的旋转和移动方式。

前踢(图 20-23)

你可以将前踢和直拳相比较。优秀的搏击者常常使用前踢。前踢可以使自身和对手保持距离,同时也可以单纯地进行攻击或防卫。

开始前踢时,要将膝盖抬起到和目标点相同的高度,并保持身体平衡,足部沿直线踢向对手方向。攻击时,上身后倾,以保证出击力量。胳膊起到防御作用,其中一只保护头部,另一只维持平衡。出击后,腿部以直线抽回,路径与出击时相同。有效出击意味着以最短的路径击向对手,并尽可能地节省力量。因此,“两点之间直线最短”同样适用于踢击。

用脚出击。踢击时,你可能会运用到足部不同的位置。典型的空手道踢腿是用脚垫部位。当然也可以使用脚跟和



图 20 基本训练姿势



图 21 踢击开始,将膝盖位置放置



图 22 前踢,注意胳膊的位置

脚掌。

掌握了前腿踢击后,你还需要学习后腿踢击。后腿踢击,练起来更加困难。比如,右腿出击时,需要移动较长的距离。所以,使用后腿踢无法有效地进行防御,但可以攻击。

侧踢和侧旋踢

搏击时,泰人几乎不用侧踢,因为侧踢的话,背部防御会比较薄弱。侧踢起源于空手道和跆拳道。侧踢,顾名思义,就是从侧面踢击。在搏击运动中,使用侧踢较为危险。如果不慎击偏,背部就会完全暴露在对手的攻击范围之内。



图 23 归位

要是此时对手踢中你的背部,很可能会导致脊柱受损。

侧踢的威力,不止一次得到过证实。因李小龙在电影中的表演,使侧踢为人们所熟知。另外,“喷气机”本尼·尤奎德兹(Benny Urquidez)也常常在格斗中使用侧踢,并且,他还将侧旋踢发展成一种武术形式。侧旋踢也是本尼·尤奎德兹的标志性动作。

侧踢步骤:

- 1.将身体一侧转向对手。
- 2.从侧面抬起腿部,将身体向反方向倾倒(训练时,利用一把椅子保持平衡)(图 24)。
- 3.膝盖高度与目标点齐平。出击时,足部弯曲,“足锋”对着对手。(图 25)
- 4.足部沿直线出击。当出击时,会产生来自臀部及上身向后的作用力,增加足部的力量。
- 5.出击后,足部沿直线回复初始位置。
- 6.随后将臀部和足部移回原位。
- 7.不要忘记摆好双手的位置,这是你的第一道防线。



图 24 脚跟踢准备



图 25 完成脚跟踢



图 26 准备踢腿



图 27 左腿侧踢

侧旋踢的步骤有所不同：

- 1.摆好格斗准备姿势。左脚在前。
- 2.测量好对手与自身的距离。
- 3.右踢腿时,左脚先迈向右侧,并与右侧呈 45 度角,脚尖指向右侧,脚跟着地。

(图 28-29)

- 4.左臂沿弧线向右移动,同时右臂后拉,向左侧移动。
- 5.抬起并伸直右腿(图 32)
- 6.接近目标时,身体将脚部“发射”出去,击向对手。目标是肝脏。
- 7.从手臂归位,回到初始位置。
- 8.随后腿部复位,回归基本格斗姿势。

这是杀伤力极强的踢击,但是,如果没有击中目标,就很容易对自身造成伤害。所以,如果你想使用这项技巧,就需要每天练习。由于转圈的动作,踢击后身体很难保持平衡,可以通过身体挡板或沙包辅助练习。近来,这种踢击方式重新在混合搏击和相关锦标赛上风靡起来。



图 28 转身准备后踢



图 29 后踢



图 30 准备踢击



图 31 提胯



图 32 完成后跟踢

后跟踢(图 33- 图 35)

在日本、印度尼西亚、韩国的武术中,常常省去走步,直接从站立姿势踢向对手。西方搏击者将这种技巧带入了搏击赛当中。由于它极具效力,在 K-1 大赛中常常制造不同形式的 KO(即“出局”,knock out)。

出击时,脚跟沿直线踢向对手头部方向。抬腿时,上身向下,提臀。当脚跟到达头部高度时,将膝盖弯曲,脚跟击向对手头部。归位路径与出击时相同。跆拳道选手可以连续使用脚跟出击。我曾在韩国国技院见到一位搏击手,他可以单腿站立,用另一条腿连续进攻。虽然极具观赏性,但在全接触搏击比赛中,实用性并不强。

后跟踢的威力巨大,其力量也十分惊人。从跆拳道中,我学习到一种招式,它是回旋踢后紧接着来一个回旋后跟踢的组合。当然,你也可以把这种组合当做独立的踢击,但是其巨大的力量是显而易见的。

以下是练习的方法:

摆好基本的格斗姿势。左脚在前,右脚在后,双腿间距与肩同宽。抬脚时,左右



腿间距至少保持在 50 厘米以上。迈步的同时开始转身,右臂起到助力作用。右脚跟随着转身时,直接击向目标点。出击时膝盖弯曲,减轻踢击产生的反作用力,防止腿部拉伤。

沙袋练习是最好的训练方式。当使用搏击手靶 88ff(这是需要陪练者手持的一种训练工具,详见“装备”一节),出击时,陪练者千万不能移动。我曾经遇到过这样的情况,因为举着手靶的陪练者突然移动,导致我膝盖的韧带全部撕裂。

当转身踢腿,尤其是没有击中目标时,要特别注意身体的平衡。保持身体平衡的唯一方式,就是掌握好开头和随后的动作技巧组合的平衡。



图 33



图 34



图 35



图 36

后踢

对手绕到你身后时,只有一种踢击能够防御袭击。这种踢法主要是运用足跟。首先,抬起膝盖,身体微躬,绷紧肌肉,然后将腿“发射”出去。

特殊踢击技巧(图 37-44)

这些技巧都是不常用的,但是很值得学习,泰拳达人尤其需要学习。要想成为佼佼者,就必须在技术上远超出对手。

一种很好的踢击技巧,是扫踢。扫踢,即用足弓进行攻击。以左腿为进攻腿为例,将膝盖抬至胸腔部位,左脚像擦拭般扫过左侧脸颊,出击。这种踢法会产生扫击的力量,你也可以换右脚练习。



图 37 基本训练姿势



图 38 下踢头部或颈部



图 39 下踢搏击垫



图 40 全力出击

还有一种常用于空手道的踢法,它被韩国和巴西的搏击者引入到搏击比赛中,即:摆好基本格斗姿势,左脚在前,将右膝盖抬至与目标物持平的高度,并对准攻击方向,脚部对准对手面部。出击后,脚继续向前蹬。

当使用这种踢法成功击中对手头部或肩部后,你会对它产生的杀伤力感到惊异!但是,其缺陷在于,如果对手知道怎么防御、还击你的进攻,此时你的身体就会完全失去平衡。

跳踢,是许多搏击者和观众都喜欢的一种招式。观众们乐于观赏搏击者腾空而起,继而攻击他/她的目标。在搏击竞赛和街头搏击中,我们时常会遇到一个问题,那就是:用这种方法总是击不中目标。我们可以将踢腿和跳跃融入进同一个组合,但是我强烈建议,要在专业指导下进行训练。所有提到的腿技、膝法、出拳等等,都能加入到跳跃中。



图 41 侧跳踢



图 42 向上跳起准备踢击



图 43 前跳踢



图 44 左边的人跳起,并用右膝攻击对手



踢击防御技

防御踢击,方法多样,我们可以分类如下:

- 挡
- 抓/拿
- 躲
- 断

挡技

阻挡技,被广泛地运用于各种武术。任何意欲拦截对手进攻的反击动作,都可以称为“阻挡技”。阻挡技使搏击双方的身体发生直接碰触,通常“强者”获胜。你也许见过(多半从电影中,也许极少数人遇到过实例)“搏击者”相互击打对方的胳膊或腿部的残酷训练法,我也在这种残酷的训练中吃了不少苦头。咏春拳就是通过这种方法进行训练的,搏击者站在一个树形“木桩”前,“木桩”上有许多突出的部分,模拟人体的胳膊和腿部。受训者的训练项目就是学习怎样攻击木桩上的胳膊和腿,以达到“加强”臂力的目的。练习时,要用力、快速地击打木桩。这种训练方式在上世纪 70-80 年代中的电影中比较常见,李小龙是将它带上银幕的人之一。

不过问题是,你真的能像“大师”们那样,通过出拳击打、撞击使骨骼变得坚硬吗?为了回答这个问题,我们要先从生物学的角度看一看。人体骨骼是由钙、镁和多种矿物质及氨基酸组成,并非像混凝土似的的固体结构。骨骼表面有一保护层,我们称之为“骨膜”,是非常脆弱、易伤的组织。

尽管有些“大师”对此不以为然,但事实却是,人类无法加固骨骼结构。一些人能忍受疼痛,甚至可以提高忍耐疼痛的等级,但是没有人能改变骨骼的生理结构。假如骨头断了呢?骨头断裂后,复原组织区域会比老组织“更强壮”。那是不是说,如果强行损伤骨骼,甚至“打断”所有部位,它们会变得更强壮呢?答案是“不”,你很可能就此落下终身残疾。

怎样训练,才能提高对疼痛的忍耐度呢?这是一项循序渐进的自我训练项目,比如:通过阻击下踢“加固”胫骨。首先,通过轻柔地踢击坚固的物体“激活”神经系统。踢击时,所有力量都会集中在目标物体表面的一小部分,所以,事先一定要确认目标物体没有任何尖锐突出物。这样,一步步地,你出击的频率会逐渐提高,力量会

不断增强,直练到可以几乎全力出击(介于 70%-80%之间)。表面看起来是“加固”了胫骨,而其实是提高了忍受疼痛的等级。此项训练也适用于身体的其他部位。

疼痛度最高的,是双方都用胫骨阻击。低位踢最容易遇上这种情况(图 45-47)。摆好基本格斗姿势,将身体重心置于两腿之间。阻击时,千万不要将身体的全部重心放置在站立的腿上。将重心放在一条腿上,会很容易“中计”,因为对方可以做一个假踢动作,而实际上攻击你站立的腿部,让你来个人仰马翻。



图 45 基本格斗姿势



图 46 左边的人用左腿胫骨阻击低踢



图 47 左边的人用右腿阻击低踢

练习胫骨阻击技巧,首先要进行“枯燥”的训练。训练是这样的:在训练场地中移动,并在移动的过程中不断抬腿,练习阻击技巧。刚开始,速度要放慢,然后逐渐增速。试着练习不同高度的阻击,阻击速率越高,实战中的平衡性就能掌握得越好。

抓 / 拿技

另一种技巧是“抓 / 拿”。当对手朝你迎面踢来(或膝击、出拳),要顺着对手作用力的方向移动,抵消对手的攻击力。其间,在对手的大部分力量被抵消掉时,你可以移至初始位置,抓住对手的腿或胳膊不放。擒住对手的胳膊或腿,是需要一定技巧的(参见图 48-49),借此保护自己的胳膊和腿部,并伺机防卫和反击。

在泰拳中,还常常能看到一种技巧:搏击一方踢向另一方的体侧(以右腿踢为例),受到攻击的一方顺对手踢击方向移动,这种方式可缓冲攻击产生的力量。当然,要是被踢中的话,造成的伤害肯定小不了。待时机成熟,受攻击一方停止移动,以外侧身体挡住踢击,左臂向下抓住对手腿部,并紧贴于体侧。做完这一系列动作后,就可以反击了(例如,回踢对手站立的腿部,膝击对手出击的腿部等等)(图 50- 图 57)。



图 48 右侧的人踢击,左侧的人擒住其腿部



图 49 右侧的人擒住左侧人的腿部攻击



图 50 左侧的人抓住对方腿部,准备运用肘击



图 51 左侧的人用左肘击打对方腿部



图 52 右侧的人使左侧的人失去平衡



图 53 右侧的人膝击于对方腿部内侧



图 54 右侧的人锁定对方踢击



图 55 右侧的人回击,踢向左侧人站立的腿部



图 56 右侧的人挡住对方踢击



图 57 右侧的人转身,侧踢于对手站立腿部的膝盖上

有时,对手的前踢速度较慢,当其快要攻击到自己身体的时候,你可以向后退,抓住对手的后跟。随后,将其腿部抬起,使之完全失去平衡,或者将其腿部扔到一边,移到对手身后袭击。

躲技

搏击竞赛中,跟别的技巧相比,躲避对手的攻击或出拳是件更有难度的事情。不但需要强化训练,还得依靠“第六感”。躲避时,可以向后滑行,或者身体向后倾斜,这都要求良好地把握时机。巧妙躲避过袭击后,攻击者处于“弱势”地位,这时你就可以反击了。

躲开前踢(图58-61)。当看到前踢击来,你要向侧方或后方滑行。多数情况下,避开对手的前踢后,是反击的最佳时机。在对手收回攻击腿时,低位踢对方的腿部,尤其对方用放在前面的一条腿前踢的时候。等对手腿着了地,身体会恢复平衡,这时再反击就为时已晚了。



图 58 基本训练姿势



图 59 左侧的人前踢,右侧的人阻击



图 60 右侧的人将对手腿部移开



图 61 右侧的人反击,踢向对手站立的腿部

当遇到侧踢来袭时,你可以向后滑步,躲避袭击,另一只手向下护住身体要害。

断

有效的防御系统应该是,防止对方向你的方向进攻。也就是说,在对方想进攻之前就将其“扼杀在摇篮里”(图 62-63)。泰拳中,经常用到前踢,图中所示的动作就是击打对方预备出击的腿部上方。在对手准备攻击我们的身体之前,我们也可以用反踢的方式阻挡其进攻。



图 62 基本搏击姿势

图 63 右侧的人用前踢阻挡左侧人的腿部进攻





13. 膝 法

膝法,是泰拳独具一格的“标志”。在过去 40 年的生涯里,我曾四处旅行,参加搏击,到世界各地培训搏击者,但从没见过哪一种搏击运动能将膝法运用得如此淋漓尽致。对泰国人来说,膝法比拳法更为重要。

运用膝法时,要将腿部弯曲。此时,膝盖骨位于韧带组织的最上方,而脚跟要尽量贴近腿根处。只要动作得当,膝盖就会变成一种强大、坚固的武器,它产生的力量能比拳头高出 10 倍,其主要的攻击目标为肋骨、脾部、肾部、背部和头部。膝击可以作用于任何方向。

单单掌握好膝法,还是不够的,泰国人又将缠抱发展成了一种艺术。想学习正确的缠抱方法,只能去传统的泰拳训练馆。我花费了好多年才练到了比较完美的程度,即使是现在,我仍然喜欢在近身搏斗中寻求新的方法,探索新的技巧。

此外,我也学会了将泰拳的缠抱同柔道、摔跤、综合格斗(MMA)相结合的方法。由于篇幅有限,在这里没办法给大家展示缠抱技术的图片,推荐大家上网观看我的相关视频。

膝法按袭击方向的不同,可分为如下几类:

- 上膝
- 弯膝
- 近膝
- 推膝
- 高膝砸脸
- 飞膝

1. 上膝(图 1-6)

摆好基本格斗姿势,左脚向前,双脚脚趾指向目标物。上身弯曲,身体形状好似强弩,膝盖便是强弩之箭,身体似弓箭般的摆位使膝击的力量达到最大。出击时,双手伸向对手,抓住或将其头部按下,或以此法混淆对手的视线。

当身体做好弓形状后,膝盖像离弦的箭一般冲向目标物,上半身向反方向扭动,并带动双手向后。膝击时,如果不需要抓住对手,胳膊的位置与踢击时相同。但只要抓住了对手的头部或其他部位,就应将该部位推向膝击的攻击方向,使进攻的冲击力更大。随后,膝盖沿出击方向返回基本格斗姿势,上半身也恢复到正确的位置。



图 1 基本格斗姿势



图 2 伸出手以抓到对方



图 3 抓头部或颈部

膝 法



图 4 把对手抓向自己一边,并抬起膝盖



图 5 结伴训练膝击



图 6 利用训练靶膝击

2. 弯膝(图 7-13)

我们可以把弯膝的动作和旋踢做个比较。以右膝为例,先向左移步,带动胯部上提,随后上右膝攻击。这一动作也用到“弓箭式”的身体摆位,图 7-13 中可以看到具体步法和“弓箭式”的身体摆位,以及双手如何给对手施加推力。

多数情况下,出击路线与归位路线相同。但是运用膝法时,情况稍有不同。膝击时,搏击双方身体非常靠近,基本不可能将腿部按原路收回。通常,膝击后,脚部直接落地。



图 7 基本格斗姿势



图 8 右侧的人用左臂内侧击打对手



图 9 右侧的人将另一只胳膊放置于左臂相同的位置,加固自身优势



图 10 抓住右侧的人后,上膝攻击



图 11



图 12 右侧的人把对方推向利于击打的位置



图 13 用左膝袭击左侧的人(为了演示清楚,另一方降低了防御)

3.近膝(图 14-18)

近膝是典型的泰拳动作,外国人想要学好这一技巧非常困难。个人来说,这种膝法我练习了无数次。

搏击过程中,对手会将你抓住。双方身体贴近,有时甚至近到连一只手都插不进去的地步。此时只有两种选择:摔跤、用膝盖抵住对手。

训练时,要用到拳击沙袋。身体紧紧贴住沙袋,并用双臂将其环绕,双腿微分,保证身体和沙袋之间不留下空隙。随后,右腿离开沙袋并抬起膝盖。当膝盖抬到肋骨的高度时,尽量快速并用力地以膝盖击打沙袋。出击时,胯部和膝盖在同一水平线上。

在这种情况下,膝盖归位时的路径与出击方向不同。一般出击后,足部会直。

训练可先从左膝开始,左腿着地后,再换右膝出击训练。胯部的扭动是非常重要的动作,因为它可以带动膝盖,将出击力量发挥到最大。



图 14 身体非常贴近的训练姿势,两方身体相挤压



图 15 左侧的人抬起胳膊,突破对手防御



图 16 左侧的人提胯,做膝击准备



图 17 膝盖转向即将击打的位置



图 18 转动胯部时,用膝盖攻击对方背部浮肋处

4.推膝(图 19- 图 21)

完成推膝,可没那么简单,推膝产生的力量也是有限的。这个动作要先将膝盖抬至与目标物相同的高度,而后膝盖向前沿直线击向目标物。必须先锁定目标,身体向后倾,再将全部力量传送至膝盖。

双方缠抱的情况下,也可以用这种膝法。一方在两人之间抬起膝盖,顶向另一方的身体。攻击后,上身迅速向后,在双方身体之间腾出空间。拥有足够的空间,就能发动其他的



图 19 双方站好,做推膝准备

膝 法



膝击了。

推膝还常用于缠抱时阻击对手的腿部出击。这种情况,膝盖出击方向并非直线,而是沿对角线方向出击。用这种交叉式的动作,使对方的两条腿都无法发动进攻。

完成推膝动作有两种办法:

A.使用右膝:为阻止对手左腿进攻,将膝盖置于画面左侧方向(对手的右侧方向),抬起的右脚放置于胯部左侧位置(图 22-23)。



图 20 抬起膝盖做防御



图 21 膝盖顶向对手身体,并用力将对手推开



图 22



图 23 右侧的人用交叉腿阻击对手的双腿

膝 法



B.同样使用右腿,但膝击的方向不同。此时,膝盖击向右方,也就是对手身体的左侧。为安全起见,足部缠绕于对手胯部右侧(图 24)。

有些搏击者,在比赛中阻击对方时,用双腿缠绕对方。这个动作十分危险,而且公开赛中,也很难实现。

5.高膝砸脸(图 25-27)

膝击砸脸是泰拳中极具危险性的动作。这一技巧要求灵活、快速和精准。高膝砸脸的出击方式与技巧 1 上膝、技巧 3 近膝相同,但袭击点的位置比较高,并确保用双臂将对手按压下来。



图 24



图 25 训练姿势



图 26 右侧的人抓住对手头部



图 27 右侧的人用右膝撞击对手脸部

6. 飞膝(图 28-29)

在不同的搏击方式中,飞膝或跳膝都能起到同样的关键作用。这一技巧,最难的部分在于起跳,它需要在恰当的时机爆发出力量,并对局势有明确的预见。当然,归根结底还需要出色的技巧。

图 28 左侧的人做飞膝准备



图 29 左侧的人跳起,并用高空飞膝出击





14. 扫腿和摔技

扫腿看似十分简单，你只要扫过对方的脚踝或足部，让对手失去平衡就可以了。但其实，扫腿并不像它看起来那样容易，成败关键在于能否找到合适的位置，掌握恰当的时机。

首先，以下几种情况是不能使用扫踢的：

- 对方将全身重量或身体的大部分力量，放在一条特定的腿上的时候。
- 对方还未将身体全部重量从前腿移走，使前腿毫无抵抗力或无法对身体平衡起作用的时候。

当对方朝你移动（即对方准备移动，但并未将身体全部力量放置在前腿上时）；对方后退，身体重心刚刚从后腿移向前腿；对手绕赛场移动时，都是扫踢的上好机会。缠抱中，你也可以将对手移到方便自己扫踢的位置。

在街头搏击中，我认为，扫踢是让对手方寸大乱的重要方法。因为，你用最小的力量就让对手丢尽了脸面。

一般说，近身搏斗才会用到摔技。泰拳是禁用摔技的。有几次，我因为使用摔技而被裁判叫停；还有一次，我因为运用高空摔击，致使对手完全站不起来，而被取消参赛资格。

通过柔道和摔跤训练，我学会了摔掷的方法。我认为，和其他搏击方式相比，摔技对泰拳更具实用性和互补性。事实证明，在戴着搏击手套的情况下，摔跤的抓斗方式更能收到效果。

在本书中，我们将为大家介绍一些与缠抱相关的摔击技巧。大多数泰拳运动员都对混合搏击（MMA）感兴趣。所以，我们至少要具备一些近身搏击的基本知识，这

样也有利于更好地掌握缠抱技巧。

搏击中,最实用的摔技是腿摔,可分为三种。第一种,将腿放置在对方身体外侧(见图 1-5,你可以看到他站在靠近对手的一侧),右腿抬离对手,并立刻扭转方向,勾住对方腿部。在击打时,仍然保持这一动作。同时,扭转上身带动对方移动,直至其失去平衡为止。



图1 黑衣一方移至恰当的位置



图2 摆动腿部,摔打黑衣一方



图3 将对手摔击后控制对方



图4 最后动作



图5

竞赛中,你要尽可能在对手摔倒时,给其造成致命的伤害。

第二种技巧是在缠抱中使用的:右腿绕对手身体左侧划弧,并攻击对方腿部。出击时,身体向前,将全身重量压在对方身上,直接将其击倒。

第三种方法也同样用在近身缠抱中:腿部放置在对方两腿之间,放好后,右腿(以右腿为例)向左移动并勾住对手左腿。出击时,身体向前移动,你和对手会双双面朝地面倒下。(图 6-9)



图 6-9 缠抱姿势



图 6-10 黑衣搏击者身体整个转过



图8 黑衣一方将腿部在绿衣一方双腿之间举起



图9 将绿衣一方摔掷,占据控制位置

下面这项技巧需要将对手摔掷得高一些,要直接将对手从胯部后侧摔过。将对手摔掷得越高,对手落地时受到的冲击力就越大。熟知物理定律,在这里还是蛮有用的。(图 10-13)



图 10 缠抱



图 11 黑衣一方转身



图 12 黑衣一方在绿衣方两腿之间抬起腿部



图 13 将绿衣方摔掷在地,占据控制位置。

想将对手放翻,你需要一个“抓握点”,以便把对手抓住或提起,随后推到或拉至方便你进行下一步动作的位置。最重要的几个点是:

- 胯部周围
- 肩膀下部
- 颈部附近
- 腋窝下

近身搏击中,右臂自然放置体侧,左臂抓住对方手臂,将其尽量拉近自己的身体。随后转身,胯部右侧朝向对手,双膝弯曲,拉拽对手。此时,对手已经失去了身体平衡,而你的位置处于对手“下方”。继续拉拽对方,双腿伸直带动胯部向上,将对手沿弧线摔掷在地。

由于这一动作会使双方都跌倒在地,所以,你要保证着地时自己落在对手身上,以取得控制位置。因此,你应该双腿蹬地,保证腿部力量,掌握落地动作。

缠抱时,你的双手和胳膊总是处于移动状态。首先你要明白的是,搏击时,你不能抓住对方的手。所有摔掷动作都需用到两个明显的支点——脖子和腋下。

用腋下做支点时,你必须将对方拉至自己可以摔掷的位置。最好的方式是,运用双腿拉伸时产生的力量推动摔掷。缠抱的时候,你的胳膊放置于对手胳膊的下方。摔掷,要求速度和转身力量相配合。

将手臂尽量伸入对手手臂下方,直到腋下。抓到对手腋下时,双腿弯曲,背对对手,站在其前方(图 14-19),将其沿弧线摔掷在地上。



图 14-19 缠抱准备



图 15 右侧人将双臂放在左侧人胳膊下方



图 16 右侧的人转身抵住左侧的人



图 17 右侧人提起左侧人摔掷



图 18 摔掷后控制对手



图 19 图 13 更清晰的效果图

选颈部作为支点时(胳膊环绕对手颈部)(图 6-9),动作要领大同小异。一般来说,要将对手压得更低一些,并利用自身腿部弯曲时产生的力量将对方提起、摔掷。对方摔落时,是背部着地。你可以确定的是,经过这一下摔掷,会对他接下来的比赛产生巨大影响(当然,是在他没有被完全击败的情况下)。

更具杀伤力的方法叫做“后滚摔”(图 20-24)。摔跤比赛中,如果这一方法使用成功,输赢便可立即见分晓。因此,“后滚摔”又被称为“王者之掷”。



图 20 缠抱姿势



图 21 黑衣方将绿衣方使劲下压



图 22 黑衣方将对方颈部箍住



图 23 黑衣方屈腿向后,准备摔掷



图 24 完成动作后,也要箍住对方的脖子

缠抱时,要将对手的双臂紧紧箍住,并抓住对手,双腿弯曲、后退,将对方拉近自己身体一侧。后退时,将腿伸直,增强托举的力量。此刻,对手的头部高于你的,并且会先行着地。在对手落地前,转身压在对手身体上方。等到对手头部落地时,他肯定是要出局了。

练习摔跤动作时,我会用到这个技巧,但同时,我一定会做好掩饰工作,不暴露我要摔掷的意图(基于以往的经验)。用过这招,对手一个多小时之后才恢复过来。



15. 缠抱

缠抱,是将对手移到可以让你使用膝击位置上的一种方法,它需要胳膊、胯部、脚步的默契配合,其技巧核心是将对手头部箍住,从而将其掀倒或推翻。脚步和胯部的配合,是动作成功的关键。

缠抱,也是一种为了阻止对手将你推倒或摔翻,而衍生出来的技巧组合。所以,缠抱既能用于攻击,也能用于防守。在西方,我们进行缠抱时,还会用到捏、扼等方法。从混合武术中也可以看出,一般的摔掷动作都是由缠抱而来的。本书中,我只为大家讲解了一小部分的技巧,大多数技巧需要你去观看教学视频,或者参加训练课程,才能学得清楚。

缠抱动作,分解起来十分困难,但若是实际演练,就变得容易多了。书中的几张图片说明的是常用的形式,实际上,还有许许多多其他情况。教授缠抱技巧更是难上加难,训练员必须明白潜藏在距离中的危险性。缠抱的精髓,就在于掌握恰当的距离,抓住恰当的时机出膝盖顶撞对手。你可以在图中清楚地看到,缠抱中,对手做的第一件事情就是尽量挡住你的视线。因此,缠抱出膝一般建立在自我感觉和条件反射,而不是和对方的视线接触上。

我会通过这些图片,向大家传授一些专业的缠抱技巧。大家一定要一步一步地学习,不断加强训练。优秀的教练可以引导你养成良好的习惯。

系列动作一：训练颈部和身体的缠抱姿势



图 1 先训练颈部,右侧的人抓住左侧的人



图 2 右侧的人将两肘放置在对方肩部,并开始拉对方



图 3 左侧的人抬起胸部

缠抱



图4 胯部向前顶，加固自己的位置，以防被对手抬起



图5 左侧的人反过来抓住对方脖子



图6 左侧的人将左臂移至右侧的人双臂之间



图 7 左侧的人将右臂在胸前与左侧的人左臂交叉,并面向对手



图 8 左侧的人将左手放置在对手脑后



图 9 右侧人的右臂被抬起,并放开了对手。

缠抱



系列动作二:交叉动作



图 10 左侧人的手臂处于外侧



图 11 左侧的人将双臂转向对手手臂内侧



图 12 左侧的人手臂处于内侧向对手手臂内侧



图 13 右侧的人手臂开始移动，与对方手臂交叉



图 14 右侧的人挡住对方视线



图 15 右侧的人将左臂向后移动，并将对方头部扳向后方

缠抱



系列动作三:钟摆式移动



图 16 左侧的人抓住对方较低位置



图 17 右侧的人将手移至对方头部,左侧的人也将手向上移动



图 18 右侧的人将对方头部向下压



图 19 右侧的人将对方胳膊向下压



图 20 右侧的人继续将对手的胳膊下压,同时开始移动右手



图 21 右侧的人将右手置于对方面前
攻破对方防御



图 22



图 23 左侧的人将右侧的人头部向下压



图 24 右侧的人将对手头部向后推,位置大概在鼻子下方



图 25 左侧的人将对手向下拉



图 26 右侧的人用左手抓住对方胳膊，
阻止将其头部压下去



图 27 右侧的人将用手推对手面部，迫
使其向后

缠抱



系列动作四:架臂 / 击颌



图 28 右侧的人将对手抓住,并将其对手头部向下压



图 29 左侧的人阻止对手进攻,并将右臂穿过对手臂部



图 30 左侧的人用右臂环绕住对手胳膊



图 31 左侧的人将左手伸至对手面前,攻破其进攻

系列动作五:肘击



图 32 右侧的人抓住对方,想将其撂倒



图 33 左侧的人将右肘放置在对方左臂上



图 34 左侧的人将右臂向上拧转



图 35 左侧的人迫使对方将其放开,并反过来抓住对方



图 36

系列动作六:阻击中路



图 37 右侧的人将左侧的人向下按



图 38 左侧的人将双臂交搭在胸前



图 39 左侧的人拧转右臂,使右侧的人失去平衡



图 40 左侧的人缠抱对方,右侧人双臂环绕对手的腰部



图 41 右侧的人拉紧双臂,突破对方袭击

系列动作七:摆动高手



图 42 右侧的人发动袭击



图 43 左侧的人用膝盖抵住对手膝盖，使对手失去平衡



图 44 左侧的人发动袭击



图 45 右侧的人以右腿扫踢并抵住对方



图 46 左侧的人被迫失去平衡

16. 禁用动作

这里，为大家介绍几种在搏击比赛中禁用的动作。我曾经有一位学生叫 Willem Jan Paardekoper, 是 Kebab 方面的专家。Kebab, 是源自以色列的一种近身搏击的方式。下面图片中涉及的技巧, 虽然在搏击比赛中被禁止使用, 但在自我防卫和军队训练中却时常用到。

1. 拇指挖眼(图 1)
2. 胯下膝击(图 2)
3. 踩踏膝盖(图 3-5)



图 1 拇指挖眼



图 2 胯下膝击

禁用动作

- 4.前踢胯下(图 6-7)
- 5.咬(图 8-10)
- 6. 用拳击手套里侧攻击（图 11-12）
- 7.头撞(图 13-17)
- 8. 击打已丧失防御能力的对手（图 18-23）
- 9.背部和颈部的进攻(图 24-26)



图 3



图 4



图 5 踢击膝盖骨



图 6



图 7 前踢胯下



图 8



图 9



图 10 咬



图 11



图 12 用拳击手套里侧攻击



图 13



图 14 沿直线撞击



图 15



图 16 撞击在对手身上



图 17 头部抬起击于对手下颌

禁用动作



图18 击打倒地对手颈部



图19 用肘击打对方背部



图20 踢对方颈部



图12 用后跟踢对方身体正面



图21 踩踏头部



图13 击打头部



图 24 准备膝击



图 25 膝击背部



图 26 膝击颈部



17. 结伴练习

本章,我只能重点向大家介绍几种训练组合。最好的办法,是时常更换训练对象。通过结伴训练,你可以适应更强壮、更灵活,出击速度更快的对手,使自己思维敏捷,减少受伤几率。

我把结伴练习和普通练习区分得很清楚。结伴练习时,双方都在学习,因此会使用同样的技巧。针对不同水平的学生,训练内容应包括对环境的分析,搏击精神的理解和技巧能力的提升。

我认为,每次训练都应该穿戴保护装备(请看“装备”一章)。基本的泰拳或拳击装备包括:

- 男士佩戴至少 14 盎司的手套,女士佩戴至少 12 盎司的手套,越重越好。
 - 护腿板是由特殊的板材加尼龙扣和松紧绑带组成的护具,尽量避免从一开始就佩戴专业的金属护具。
 - 男/女下体护具。
 - 拳击时戴好嘴部护具。
 - 手部绑带。
- 裤子、特制鞋子和脚踝绑带等,不是非常需要。

创造性

搏击的方式没有一定之规,创造性才是搏击的基本要素。以前,泰拳比赛只有一场,现在“锦标赛”得到发展,搏击者一晚上需要参加几场竞赛。因此,战术、创造性、耐力和坚持是搏击中最重要的部分。

每次比赛,都需要练习基本的搏击技巧。教练应该想方设法提高搏击者的创造

结伴练习



力和动力。有一种训练法叫作“不利条件训练”，是教练让搏击者假设自己在只有一只手、一条腿，或受重伤的情况下搏击。搏击者必须在肢体残障的条件下，努力保持步调平稳。

其他训练方式：

- 间隔训练(每 10/15/20 秒休息 5/7/9 秒)
- 流线训练。这种训练是一方以一套组合动作出击,另一方以其他动作组合还击的训练方式。双方以低速开始,逐渐增快出击速度。
- 组合训练(例如出拳 / 出拳 / 踢击)
- 设备训练。从利用搏击沙袋开始,到大号的搏击垫,再到短臂拳击垫、拳击靶垫,最后以两种搏击垫的组合训练结束。

精神训练

搏击和武术(在这里,我将全接触搏击运动和传统武术,例如空手道、柔道、跆拳道区别开来)都有一定的精神目标。

“搏击艺术”的最初目标是启蒙思想,但到我们这个时代,已经降低了该目标的地位。搏击运动是为了放松肌肉和精神,减少好胜心,保持身心健康,最重要的是减少内在压力。

在搏击艺术中,许多方法殊途同归,可以实现同样的目标。有的人使用搏击垫,有的人选择实战演练。事实上,最值得我们注意的是,在追求心灵健康的同时,自己选择的训练方式是否适合本人。

从老师的角度讲,不可能在一对多的教学中给每个人特别详尽的指导。为人师者一定要将自己致力于指导“内心的平静”这一信息,清晰地展现在自我宣传里。不过得注意,在这项运动中,欺骗是要承受严酷的惩罚的:如果你没有能力指导一个人的道路,就放弃这种想法吧。

以下是每天要反复训练的几种技巧组合。

组合 1 左刺拳 / 右侧拳,右低踢



图 1 右侧搏击者左刺拳出击,左腿移步,打开胯部



图 2 紧跟着右刺拳袭击对手



图 3 随后右腿低踢,攻击对方

组合 2 左钩拳 / 右钩拳,右膝击



图 4 左侧搏击者以左钩拳出击



图 5 随后右钩拳出击



图 6 右膝击向对方,完成组合

组合 3 左刺拳 / 右刺拳, 中位踢



图 7 右侧搏击者以左刺拳出击



图8 再以右刺拳出击



图9 中位踢踢向对手身体左侧

组合 4 右刺拳 / 左手击胃部和右腿低位踢



图 10 基本站姿



图 11 右刺拳



图 12 左手击胃部

组合 5 左腿低位踢(向对手腿部内侧),右刺拳、左刺拳交替出击



图 13 开始用左腿低位踢踢向对手腿部内侧



图 14 右刺拳出击



图 15 紧接着左刺拳出击

组合 6 移步躲开右刺拳,将其阻截,以膝击反攻



图 16 左侧的人出拳打空,但抓住了对方的脖子



图 17 抓住对方后,随即膝击

组合 7 左刺拳击空,随后左膝击、右肘击继续进攻



图 18 左刺拳击空,抓住对手脖子,将其向下拉



图 19 将对手往下拉时,顺势左膝击于对手脾胃部



图 20 右肘击于对手太阳穴

组合 8 前踢阻击右刺拳



图 21 基本训练姿势



图 22 右侧搏击者以前踢阻截对手右刺拳袭击

组合 9 阻击左刺拳,并以右腿低位踢还击



图 23



图 24 左侧搏击者的左刺拳出击,被对手阻截



图 25 右侧搏击者以右腿低位踢反击

组合 10 用左刺拳反击左手上勾拳



图 26 左侧搏击者以左刺拳出击



图 27 右侧搏击者避开对手攻击,并以右腿低位踢反击

最后一组组合,是为水平较高的学生提供的长组合。

组合 11



图 28 基本姿势



图 29 右侧搏击者以左刺拳出击,打在对方手套上



图 30 随后右刺拳出击



图 31 左侧搏击者以左勾拳反击



图 32 右侧搏击者再次以右刺拳出击



图 33 并随后以左手上勾拳出拳



图 34 左膝击,并头部攻击



图 35 右侧搏击者踢向对手,被对方阻截



图 36 右侧搏击者以低位踢反击



图 37 侧视图



18. 放 松

在训练课上,一定要学会怎样让自己放松。一堂繁重的课程结束后,会需要比较长的时间使身心放松下来。放松过程中,会用到许多搏击课所学到的动作,只不过速度相对较慢。肌肉绷紧,再慢慢放松,与热身运动相反,放松运动时肌肉紧缩的时间更持久。

在放松运动中,经常会用到胃部练习。众所周知,许多人现在都有潜藏的脊背疾病。完成泰拳训练的过程,也让我们的腹部和背部肌肉都得到锻炼。结束动作包括体操中的伸展运动。可能的话,结束时再做一次冥想。下图是几种示范练习:



图 1 右侧颈部拉伸



图 2 左侧颈部拉伸



图 3 手腕运动



图 4 手腕运动



图 5 左侧伸展运动



图 6 右侧伸展运动



图 7 拉伸肱三头肌



图 8 拉伸肱四头肌



图 9 拉伸肱四头肌



图 10 向前侧腿拉伸



图 11 向后侧腿拉伸



图 12 下腰



19. 教 练

教练这个角色,非同一般。他不仅负责教授正确的技巧,提高技能,并且帮助你参加训练和各种比赛。对学生的身心发展与进步,起着不可估量的作用。

以下是几种不同类型的教练:

●以自我为中心的教练(我至今还没碰到过这样的女性教练)。这种教练要求他人的尊重,并像独裁者一样管理课堂教学。电影里,经常能见到这样的教练。实际上,这种类型的教练是不利于学生发展的。他用个人行为掩饰心底沮丧的负面情绪,因此,这种教练自己应该寻求专业人士的帮助。

●教师型。教师型的教练倾向于尽可能多地传授知识,每一堂课都被教材安排得满满当当。由于给学生讲解的时间较长,因此削减了实战演练的时间。这种教练总是想以其出色的专业知识使学生折服,却不擅长理论与实践相结合。

●运动员型。这种类型的教练非常喜爱运动,并且希望自己也融入到运动中去。他们在课堂上十分活跃,总是亲身参与到训练里,但由于自己过分享受运动的过程,故而不能顾及到课堂上所有的学生。运动员型的教练适合小班教学。

●指挥员型。指挥员型的教练主要通过言语来解释所有问题,他们不想也不会做动作示范。如果你能适应口头讲述式的课程,那他们则是不错的教练人选。

●教练型。教练不仅能亲身示范动作,也能将理论技巧讲述清楚,而且在比赛之外还懂得激发学员的学习兴趣,达到最理想的训练效果。一名真正的教练应该知道你的潜力,知道你能力如何,并努力帮助你将自身优势最大程度地发挥出来。

●最出色的教练会将搏击者带向巅峰,但这种教练非常少见。他们会使用特殊的技巧,因材施教,提高学生的素质;他们熟知医理;他们能给予学生精神层面的帮

助,使学生达到不曾预期的优秀程度。这种教练明白怎样使搏击者保持身体上的强壮、精神力的集中,能时刻以最佳的状态面对对手。目前,世界最顶尖的重量级教练在荷兰。

身为教练,同样需要提高自我水平。优秀的教练总是在探索如何让自己精益求精,并勤于向他人请教,不耻下问。搏击运动是不断发展变化的,所以必须不断提高个人的身体素质和自我修养。最杰出的教练会将学生的能力和其他运动的精华结合起来,例如举重、田径、体操,乃至芭蕾等舞蹈运动。无论何种技巧,都应该透彻研究,巧妙地运用到学生身上,帮助他们取得自身能够达到的最好成绩。

你选择一家训练馆,就等于选择了一位教练。每一位教练将决定你的训练课程,关键问题是,你要摸清楚教练的教学方式,确认他/她是否适合自己。比如,一些人选择大师作为教练,另外一些人则觉得大师级的教练不适合自己,而去选择指导员型的教练。我曾经有一位学生,训练时拒绝身体接触(强暴案受害者),于是我只能站在远处“遥控”指挥。然而,有一些学生却需要身体指导(盲人学员)。多年来,我专门从事针对这样特殊群体的训练。我只能说,当教练和学员在训练课程上取得积极的效果时,那种满足感是无法言喻的。





20. 女性教练



女性需要不同的训练方式。在搏击艺术中,女性教练十分罕见。过去的几年,我分别在香港、新加坡、泰国和台北培训过一些女性朋友,使她们成为了泰拳教练。不久的将来,肯定会有更多的女性加入到搏击训练项目中来。

正如书中所提到的,我们其实非常需要女性教练。我真心地希望,未来在训练馆中,能看到女性的身影。为培养新一代的女性搏击者,我们需要这样的教练,最重要的是,她们能够帮助其他女性享受搏击运动的快乐。



21. 装 备

搏击竞赛中,训练装备必不可少。你所使用的每一种训练装备,都要保证其安全性与实用性。搏击属于有氧运动(心血管运动),提高心肺功能是训练中最重要的部分。对反应能力的训练,以及学习正确的技巧,也同等重要。

泰拳运动需要以下几种装备:

- 搏击手套(图 1)
- 手部绷带(图 2)
- 护口器(图 3)
- 护裆(图 4)
- 护腿板(图 5)
- 护面罩(图 6)
- 教练手套(图 7)
- 不同形状的打击垫(图 8、图 9)
- 不同大小和形状的搏击沙袋
- 时钟
- 跳绳
- 衣服
 - 短裤(图 10)
 - 到脚踝的袜子
- 急救材料
 - 泰拳跌打油

——冷敷包和冰凝胶

——硅胶手套

拳击手套,应该算拳击和泰拳中最重要的装备了。我们将拳击手套分为两种:

- 拳击手套拳心部位的填充物较厚,而拳背部位较薄;
- 跆拳道和泰拳手套在指关节部分会有一些填充物,拳背的填充物较厚。



图 1 搏击手套

我们要区分手套原产国和加工国的品质。虽然原产国与加工国相比,手套的价格比较便宜,但品质却不如加工国。造成这种差别的原因是,加工国在生产中懂得怎样利用产品,而原产国只为了完成顾客的订单,从不考虑怎样使用的问题。

手套由外部和内部两部分组成,外部就是你所见到的那样,内部则是一种特殊的泡沫状填充物,

填充物必须做成一层一层的。专业手套至少由 3 种不同材质、密度的泡沫层组成,标准手套只有两层。

选择手套时,你需要先试戴,并击打搏击沙袋,看看是否合适。最好不要让指尖,尤其是大拇指感到任何压力。手指必须处在第一条缝纫线后,可以在握拳时制造一个抓点。握拳时,必须感觉轻松,否则如果出击时一直用力,很有可能造成内臂抽筋。一副好的泰拳手套,必须能够打开到足够大的尺度,在缠抱中可以抓住对方,也能够轻松地握住、出拳。换句话说,就是必须灵活。手套的手背部分需要质量上乘的填充物,以对抗对手的踢击,尤其是针对颈部和头部的攻击。

搏击手套不是根据尺寸,而是根据重量制作的。手套的重量,应该是 33 克(1 盎司)的倍数。官方标准手套的重量是 10 盎司或 330 克,一副共重 660 克。手套的重量甚至以数字标示,例如 6、8、10、12、14 或 16 盎司。在荷兰,搏击者的体重都在 100 公斤以上,所以,我们一般用 18 盎司或者 20 盎司的手套。重量级手套被认为,

在搏击中,比轻量级手套更占优势。最近,我们决定不再使用盎司,而是改用“克”作为手套的计量单位,以此促使生产商生产重量精确的手套。产生这一变化的原因是,过去在手套上经常标示出盎司重量,但称重时这一重量并不准确。手套表层材质有多种选择,例如人造革、PU/PVC 或真皮,但塑料制品较容易出汗。

如果你想买一副手套,在付款之前,一定要戴着它出拳击打几下,看看是否合适。

手部绷带,属于最基本的训练装备。我们要弄清楚不同手带间的区别。挑选手带时,需要注意以下两点:

- 手的大小:手带按 2.5 米、3.5 米和 5 米的长度销售
- 材质:例如全棉 / 混合棉和塑料

最重要的是手带一定要足够长,能够将手完全包裹,还能多出一些缠绕在手腕上。手带有多种颜色可供选择。



图 2 手部绷带

护齿有许多种类:

- 简易护齿:需要在使用前浸泡在热水中使其软化,随后将其放入口中,用牙轻咬,再取出冷却定型。

- 多层护齿:这种护齿使用不同密度和柔韧度的橡胶 / 塑料做成。大部分采用和简易护齿相同的热定型法。

- Pasta guards:一种更专业的护齿,集合了多种不同的材料。



图3 护口器



图4 护裆



图5 护腿板

护齿不单单是为了保护牙齿,也同样保护下颌。一旦对手出拳,刚好击到你张开的嘴巴上,脆弱的下颌便会错位,造成关节损伤。所以受到攻击时,必须保持下颌紧闭。

护裆有多种不同的形状和材质。我建议初学者使用塑料片,因为它们易穿戴,还干净卫生。当你水平提高之后,简易使用两侧带硅胶的杯状护具,以避免大腿内侧肌肉的疼痛。金属护具在比赛时使用,它的防护系数是最高的。据我所知,只有泰国生产这种护具。

护腿:在全接触运动,例如泰拳和跆拳道中,胫骨是敏感但坚硬的武器,我们利用胫骨出击或阻截。过去,训练者们认为,不戴护具训练可以使胫骨变得更加坚硬。通过长期证明,这种说法是不可能实现的,况且如果不戴护具的话,很容易给身体造成严重的伤害。在荷兰,我们发明了一种特殊的护腿装置,我们在这种护腿中装入了更多的泡沫填充物(Henk Kessler)。几年后,泰国人改

装 备



进了原始护具(Fairtex/Anthony Lin),使之发展成了专业的护胫装备。这种护具现在已经畅销世界各地。

护面:泰拳业余比赛参赛者和16岁以下的搏击者会佩戴护面。对头部的击打和踢击可能造成脑细胞损伤,所以需要严密防护。我建议,选择护面时,一定要选择紧紧与头部贴合的类型,耳部紧贴耳根,在头顶、头后都需要有质量较好的搭扣,以调节大小。



图6 护面罩

教练手套:用来训练挥拳,有时也用来训练踢击的,准确性和目的性。教练手套分各种不同的型号、尺寸和外形,关键是通过测试和感觉找到适合自己的一款。假如你属于目标型拳击手,那就不需要选择坚硬的手套;若属于力量型选手,那最好选用优质的,相对比较坚硬的,抗击打性强的款型,以免伤到陪练者的手部。理想的教练手套,会把抓握一侧做成手套形状。



图7 教练手套

击打垫(大小不同):泰国的训练者使用“爪状”手靶,这种手靶形状较长,而且较厚,材质一般为真皮,现在也有人使用人造革的。用“爪状”手靶训练,有助于维持和提高良好的生理状态。

除了传统的“爪状”手靶外,荷兰人还发明了板状击打垫。这种击打垫有四处固定点,大小规格为75×35×15厘米。根据重量,我们将其分为如下几类:

●**儿童型**——一种非常柔软但结实的击打垫,可以给予击打者适当的打击力



图 8-9 不同形状的打击垫



图 11

和反作用力，还能兼顾儿童脆弱的骨骼结构。

●成人基本型——使用者体重不超过 85 公斤。

●超重型——使用者体重超过 85 公斤。

拳击沙袋，有不同的大小形状(以站式沙袋为例,见图 11)。从 1970 年开始,搏击艺术发展迅猛，风靡全球。在这之前,搏击沙袋是用真皮做成，并在其中装入一种填充物,使其固定。对着“沉重的沙袋”击打,成为每位拳击者的必修课程。泰拳训练中,拳击沙袋的作用依然不容忽视。

拳击者需要与身長接近的沙袋,高度为 100-120 厘米即可。跆拳道和泰拳中经常使用踢腿，而这一技巧必须在沙袋上练习。为此，荷兰人发明了一种名为 byzonyl,用塑料制成的长 180 厘米的沙袋。其选用的塑料常铺在卡车上,保持运输

装 备

途中货物的干燥,这是一种强韧、耐磨的材料。

目前,不同尺寸的沙袋有:

80 厘米:用于训练快速出拳和肘击

100 厘米:主要用于拳击和跆拳道

120 厘米:适合训练各种拳击、踢击和肘击

150 和 180 厘米:适用于训练各种技巧

质量上乘的搏击沙袋的填充物为纺织物,其密度与人体密度相近。沙袋不可以太硬,当你对着过硬的沙袋击打,产生的反作用

力会引起身体损伤。练习时间越长,越容易受伤。如果在坚硬、适中、柔软的沙袋间交替练习,则有利于降低受伤的可能性。使用柔软的沙袋,还能让你在稳定的状态下训练腕部力量。

皮质沙袋经久耐用,且不会损伤皮肤,但这种沙袋需要保养,长度刚好在 180 厘米以内。新型的塑料沙袋也很耐用,而且容易填充,基本上不需要保养。但由于沙袋表面的材质问题,训练时不能光着手练习。否则,击打一会儿之后,你会发现手部皮肤开始变红,有灼烧感,久之还会皮肤开裂。所以,用塑料沙袋训练,需要佩戴搏击手套或其他的手部护具。

我们可能需要的其他沙袋:

- 梨形沙袋——练习上勾拳和肘击
- 8 字形沙袋——练习上勾拳和膝击
- 壁型沙袋——为勾拳和上勾拳特殊设计的
- 变速球——一种悬挂在天花板上的球形沙袋,用以训练胳膊和肩膀的忍耐



图 12 拳击沙袋



力,并提高眼手协调能力。

● 双变速球——训练协调和反应能力



图 13 计时器



图 14 跳绳

计时器,在搏击比赛中也是必需的。每一回合大约在 1 到 3 分钟之间,缅甸拳击和 MMA 比赛,每回合的时间要长一些。计时器用来计算每回合的比赛和休息时间。训练时,我们一般使用盒状的计时器,但更经常用到的是时钟间隔器,以使训练多样化。时钟间隔器给每回合设定不同的时间,而原始的盒状计时器只能设定成每回合 3 分钟比赛和 1 分钟休息的模式。

跳绳是训练协调度的重要工具。跳绳应用于搏击运动,历史悠久。在训练馆中,你可以发现有许多不同的跳绳,例如不同把手的塑料绳、皮绳等等。

服饰:在传统的搏击训练馆里,训练服装其实就是几块名副其实的破布——一条短裤、一双鞋,破烂的 T 恤和毛衣,还有一块毛巾。现代训练馆中,我们可以看到许多时尚的服饰装备,兼具时尚感的短裤上印有图形、商标,以及各种出色的设计和炫目的图案。MMA 大赛的短裤也被引入了训练馆。

短袜是用于防止脚踝肿大,同时起到保护脚踝的作用。



图 10 短裤

急救物品:泰拳和跆拳道中,需要使用不同的药物舒缓肌肉,舒筋活骨,处理伤口。

- 泰国拳王油——具有 400 年历史的配方，是一种能够促进血液循环的强大液体。
- 冷敷包和冰冻凝胶——训练完后马上使用。最明显的效果是能够降低血液循环,防止浮肿。
- 凝胶手套——用来保护指关节受伤,或帮助指关节受伤后愈合。
- 绷带——特制棉质绷带,长 24-38 厘米,用来包裹关节或手套。



图 15 急救物品



22. 搏击垫训练

搏击垫是泰拳重要的训练工具,可以让训练者随时随地得到有效训练。以下是几种不同的搏击垫训练类型:

- 培训者拿着垫子,学生做练习(图 1)
- 学生拿着垫子,让同伴做练习(图 3-5)
- 两位学生拿着垫子,相互做练习(动态型训练)(图 7-19)



图 1 传统教练——学生训练



图 2 搏击垫训练的基本站姿



图 3 右踢在搏击垫上



图 4 膝击准备



图 5 右膝击于搏击垫



图 6 低位踢练习

泰拳训练,都会用到搏击垫,但是,荷兰与泰国使用搏击垫的方式不尽相同。泰国人只使用“爪状”手靶,这种搏击垫在泰国具有悠久的历史,基本上每一位泰拳训练者都会利用“爪状”手靶训练,尤其是在教练/学生的组合中。

在荷兰,训练时经常使用较大的搏击垫(75×35 厘米)训练。泰式“爪状”手靶与荷兰搏击垫(Henk Kessler)的综合训练,有助于扩大训练项目范围。

荷兰人通常会分组训练,一名教师带 40 名以上的学生为一组。搏击垫训练是练习技巧、力量、协调度的好方法,其中,促进训练效果的最佳方式是教练与学生一起练习,这样不仅能使双方的安全得到保障,教练也可以在练习中纠正并调整学员动作。

双方都手举搏击垫进行练习,可以使双方的心血管得到同时的锻炼。我能举出很多个选择这种练法的理由,它也是我比较推崇的方法。我会运用以下几种技巧:(图 7-19)

双方同时能练习的方法:



图 7 右踢搏击垫



图 8 左手交叉刺拳



图 9 紧接着右刺拳



图 10 准备抓住对手踢击



图 11 右踢腿



图 12 右踢腿侧视图



图 13 右膝击反击



图 14 准备低位踢



图 15 低位踢



图 16 随后右刺拳出击



图 17 左手上勾拳反击



图 18 随后右勾拳出击



图 19 交叉右踢腿

●标准训练法——训练双方都举着搏击垫，并向对方出击和踢腿，教练在一旁指导。

●“教练 + 学生”训练法——教练举着搏击垫，并告诉学生需要练习的内容。一般训练特殊班级时，我会选择这一方法。

●学员按照指令练习不同的技巧——比如，一位学员必须出两次刺拳和一次踢腿，另一位学员必须出两次勾拳和一次膝击。两位学员都需要把注意力放在双方的动作上。

如果一名学员手举搏击垫，另一名学生击打 / 踢击，对于这种练习模式，我们有几个规则，可以让训练更加有效。

●一般情况下，是教练给学员指令，学员按照指令完成动作。每位学生练习一个动作 5-10 次，紧接着换下一位学员练习。

●拿着搏击垫的学员需要大声地喊出教练的指令，并将指令传达给另一位学员。

●当对方踢击 / 击打于搏击垫之后，拿搏击垫的学员做出反击，以激发对手的反应，可以说是一个“反击激活器”。

我也将搏击垫当作维持心血管健康的工具。在荷兰，有一种趋势就是将训练项目从单纯的健身发展成为搏击艺术。人们先从有氧格斗训练项目开始，它囊括了所有踢击和出拳技巧。许多人学习了一段时间后发觉，自己需要进一步提高技术，为自己制定一个目标。于是，他们需要一个搏击沙袋(立式)进行练习，例如 Kick2bfit (图 38-42)。以前，出击练习只是击向空气，现在可以击打在搏击沙袋的表面，使得出击更有方向性和控制性。

一段时间后，单只是踢击沙袋的练习会变得乏味，一些人想变换方法，练习一

些更加实用的技巧,但又不想发生身体上的接触(暂时)。此时,搏击垫训练便成为了最好的选择!



图 20 搏击垫训练基本姿势



图 21 右刺拳击向搏击垫



图 22 左手上勾拳紧接着出击



图 23 右刺拳



图 24 随后左腿旋踢



图 25 紧接着右膝击



图 26 继续右刺拳



图 27 左刺拳



图 28 右腿低位踢



图 29 右刺拳



图 30
左刺拳



图 31 左腿回旋踢



图 32 右腿低位踢



图 33 调整身体平衡



图 34 右刺拳



图 35 准备迎对手左勾拳

图 36
左勾拳



图 37 右腿回旋踢



图 38 立式搏击沙袋练习



图 39 左刺拳



图 40 紧接着右刺拳



图 41 右腿低位踢紧随其后



图 42 或中位踢出击



23. 爆发力与耐力训练

泰拳手应该有爆发力,动作必须要快,要学会进退自如。换言之,我们不仅要动作快,而且还要有爆发性的力量。重物训练,对搏击艺术和健身来说意义是不一样的。在和泰拳手工作的这些年里,我形成了自己不同的训练方式。我和摔跤手(皮特·坎特斯和汉克·范得斯都普)、橄榄球运动员、美式足球专业人士都一起训练过,属从亚瑟·穆德那里学到的最多,他是一位体育教练和理疗师。

他的哲学观简单而明确:要把一个物体从 A 点扔到 B 点,你就要在动作的一开始时运用爆发力。把自己设想成一支枪,你的拳头就是子弹,倘若出拳慢了,对手就会获得喘息的时间,他会准备反攻、躲避或者做任何将你的进攻化为无效的事情。

训练爆发力时,需要使用阻力。阻力可以是重物,也可以是松紧带、弹簧,或者同伴的身体重量。阻力必须是能通过力量来抵消的。在重物训练中,我们慢慢出力,以便获得最大的肌肉刺激效果。而在爆发力训练中,我们要把所有的能量注入动作,使动作尽可能地迅疾——正像一颗子弹。

泰拳手同样需要耐力,但是,就耐力长跑的距离却一直有争议。在泰国,许多泰拳手每个训练日会跑十公里。通过对这种训练的研究,我发现,这样做其实对训练者几乎没有什么益处可言。大多数泰拳手都跑得很慢,跟乌龟爬似的。他们甚至经常不知道如何跑步,所以他们只是按照要求应付任务而已。

对于一个泰拳手来说,学会明智地使用力量和耐力是很重要的事情。这些年,我研究得出,5 公里以内是最合适的训练量。如果你跑得快,可以在 20 分钟的时间里完成。这样一来,不但不会浪费时间,还会获得更好的训练效果。跑 5 公里,是为了提高搏击速度。一开始,跑的节奏应该比较慢,渐渐地提起速来,完成冲刺。搏击



荷兰式泰拳

中,我们经常需要以比开局更快的节奏完成比赛。

作为结论,对泰拳手的耐力训练必须能够有益于提高其训练质量,并且要有明确的目标。一周应该至少进行两次爆发力训练,时长也应该在 15-30 分钟,30 分钟是上限。



24. 力量训练

在武术中，力量训练是缺之不可的。力量训练的原则不同于健身。每一个抵抗训练都基于功能动作，大块的肌肉是无用的。搏击时，我们的肌肉组织需要更为有力，更加灵活和迅速。

一个恰当的力量训练项目应该是这样的：

- 基本力量训练
- 速度训练
- 力量和速度的综合训练，包括灵活性训练
- 耐力力量训练
- 肌腱训练(一种新的训练方式)



力量训练已经发展出了特殊的锻炼方式，提高了搏击的质量，这一点很重要，你应该了解。



25. 女性力量训练

大多数女士,在锻炼时害怕举重,害怕使用阻力设备。主要原因在于,她们担心通过这种训练会变得肌肉发达。锻炼之前,应该明确一点,即对于女士们来说,要练成明显可见的肌肉,她得在一年内至少每周训练四次举重才成。肌肉变发达可不是一件轻而易举的事,对女士们而言,尤其如此。

插图

一位女士如果想参加任何形式的武术比赛——不管是形式上的还是实质性的对抗,加强肌肉锻炼都是必修的课程。重量锻炼可以使肌肉更加结实,燃烧脂肪,提升肌肉收缩的速度。简而言之,我建议女士们保持重量训练。正如我在本书其他章节提过的,针对女士的重量训练跟男士自然是有分别的,主要在于两者的目标不同,况且女士们对重物训练本来就抱有明显的消极思想。

利用重物训练,并结合动态的训练方式,既有趣又明智。现在,我介绍的是“功能健身训练”,它融合了实际情形中的每一个动作。虽然每一个练习都是实际动作的模仿,但是通过使用阻力设备,力量、耐力及动作的效果却会得到增强。

女士们可以不断增加阻力设备,例如增加重物。但是要注意,某些肌肉群,例如胸部肌肉,它们不能负担太多压力,不然就会影响到这些肌肉群的尺寸。

26. 不同形式的训练

泰拳,以前同 K-1 搏斗一样,是以比赛为导向的运动。泰拳的兄弟拳种——缅甸泰拳,至今仍然保持了竞技的比赛风格。现在,我们以一种专业的方式处理搏击,并且在一种科学的背景下,将我们所做的和其他运动进行对比。

传统的训练,包括技术部分、沙袋训练、垫子训练和陪练。同样的东西,被一遍一遍地反复练习,所有的训练都基于惯例。但是现在,仅仅按照惯例训练,将难以达到搏斗的最高境界。





以下是训练的方式:

- 1.持续训练
- 2.间歇训练
- 3.速度锻炼
- 4.力量锻炼
- 5.战术训练
- 6.循环训练
- 7.定期计划

1.持续训练是一种用来提升以下方面的训练方式:

- 氧气摄取
- 乳酸集聚与解决
- 液体摄入控制
- 活跃期的恢复,活动时的压力控制
- 情绪控制
- 获胜的信心

2.间歇训练,有许多种解释和表现。有关这种训练方式的一些例子如:

- 正常间歇 -15/30 秒全力量训练
- 30 秒恢复
- 快速间歇 -15 秒全力量训练 /15 秒休息
- 慢速间歇 -30 秒快速训练 /1 分钟休息

间歇训练有利于训练力量(在活跃阶段)、速度和快速力量动作。间歇训练是训练一个人乳酸水平的物理方式,也是一种快速从生物稳定阶段(无氧到有氧)到另一阶段的最好方式,在这一过程中,不会产生痉挛或副作用。这种训练方式可以促进训练者更好地呼吸,在一系列赛局中合理分配力量。

3.速度锻炼中可以使用阻力设备,也可以不用。阻力设备可以是一个重物,或者一根松紧带,一个弹簧,水或其他东西。训练中,最重要的部分是了解适当的技术

不同形式的训练



执行,及使用阻力的理想方法。建议聘请比较好的教练。

4.力量锻炼:这种锻炼可以使人体达到最大程度的紧张度。重物训练是一个较短的阶段,但是每一次训练或者每一组肌肉群都处于最大的重量程度下。使用阻力设备、沙袋或者垫子的力量训练,应该有一名助手协助完成,他可以帮助你完成某些动作,控制技术的纯度。



5.战术训练:对于任何一个参加武术训练的人来说,这都是必要的训练。战术训练,同样也能够提高一个人在日常生活中的表现技能。预测“对手”下一步的行动,学会看懂局势,为自己的下一步行动做好计划,是非常重要的生存之道。战术训练,很大程度上取决于一个人的能力与状况。有个例子可以说明战术训练的效果:当性情较慢的初学者对阵动作迅捷的初学者时,较慢的一方必须彻底热身,快速开始,把注意力集中到赛场上的每一个动作,这样,才不至于被较快的一方打败。

6.循环训练:因为既有娱乐,又有比赛,所以比较好玩。在循环训练中,参与者从一项练习转向另一项练习。每一“站”(我们将这一点称为“循环的要素”)都有明确的指示,必须遵循。相关例子如下:

- 沙袋锻炼 -3 分钟拳击
- 沙袋锻炼 -3 分钟踢腿
- 沙袋锻炼 -3 分钟拳击和踢腿
- 沙袋锻炼 -3 分钟膝盖练习
- 沙袋锻炼 -3 分钟综合练习



每个 3 分钟一过,训练者就转到下一“站”——下一项练习。教练围绕着大厅走动,单独指导某个学员,其他人则继续训练。刚开始,用 1 分钟或者更多的时间从一站转到另一站,然后休息。

7.定期计划:通常包含战术训练,并且由赛季决定。一年分为多少个赛季,取决于泰拳手什么时候可以比赛,也取决于他们的水平和体重。定期计划比较理想的例子是,每当体重增加 5 千

克时,就进入更高阶段的重量课程。不仅增加体重是相当重要的,保持体重、速度,增加力量,恢复搏击水平也同样重要。定期计划,必须每三年或四年进行一次。



27. 比赛日

对大多数泰拳手来说,比赛日是最令他们恐惧的东西。进入拳击场,他们才能真正开始搏斗,而进入赛场之前以及进入赛场的时刻,尤其让他们伤脑筋。

每一位泰拳手都是一个独立个体,有自己的习惯,教练应该努力去理解他们的习惯。大多数拳击手和工作人员脾气都比较急,易怒,经常口出不逊,或者行为粗鲁。由于过于专注自己的体验,使他们经常看上去不像是“这个世界上的人”。

应对比赛日的最好方式,就是按照当日的时间安排来度过这特别的一天。早晨,拳击手起床的时候,他/她应该马上意识到:今天是比赛日。一想到这一点,就应该集中起精力来。拳击手应该遵循赛前的常规,他/她会穿上最喜欢的衣服,吃专门准备的食物,并且试着尽可能地放松自己。不过往往是,他/她越努力放松自己,反倒会越紧张。





到达比赛场地后,必须提前完成下面几件事情:赛前称重,医疗检查,查看比赛名单,了解裁判,检查场地。其实,拳手们通常也就是随意走动一下,有些会坐下来休息,个别的会小睡一会儿。

大概正式比赛开始前一小时,应该进行热身运动。对着垫子做热身活动的时候,经常听起来就像是在真的比赛似的。由于有教练指导,尽管参赛者对着垫子又是拳打又是脚踢,但在比赛真正开始之前,他们是不会浪费过多体力的。

选手的双手会仔细地用带子缠起来。然后,享受一番按摩,并且在身体的某些部位涂上一层油。拳击手套会被仔细地套在手上,腕部也会认真缠好。另外,大多数泰拳手在比赛时还会穿上一种特殊的战袍。在做这些赛前准备时,教练要跟拳手交谈,帮助他牢记教练的声音。当时间一到,拳手即被带到赛场上。不管你的胜算有多大,通往赛场的路通常就是一条通往声名之路。

进入赛场后,泰拳手应该选好自己的角落,与此同时,教练开始帮助他准备第一轮比赛。教练会把油/脂肪滴在泰拳手的额头、脸颊或其他地方,检查手套,腹股沟保护器和口腔护具。等一切就绪,比赛就可以开始了。这时,大多数比赛者都会向吉祥物、家人或者上帝祷告,表达一种信念,请求他们帮助自己获得胜利。

比赛双方进入场地中央,相互碰一碰手套。对教练来说,最重要的准备工作开始了:他必须尽力向拳手传达自己的指导意见。很多初次比赛的泰拳手,因为过度紧张,几乎根本听不见教练在指示什么。教练站在赛场的一角,能够比拳手更好地看到比赛的全貌,所以,拳手必须遵从他的指令。但是由于赛场十分吵闹,泰拳手很难听清这些指示。“拳手/教练组合”是经过长时间训练打造出来的,这样,选手才能在一片嘈杂繁多的声音中分辨出自己教练的声音。

在比赛间歇,当其他人忙着给泰拳手喂水,清洗口腔护具,按摩腿部时,泰拳手则需要全神贯注,接受教练新的指示。铃声一响,泰拳手起身,继续开始第二轮比赛,以此类推下去。

插图

最后一局结束后,泰拳手去掉手套,接受评审的决定。当泰拳手获得了胜利,全场会爆发出欢呼,沉浸在一种类似聚会的气氛中。假如泰拳手不幸败北,关键要谨



记控制住自己的脾气,避免情绪爆发。毕竟,对每一个比赛者来说,失败都是一件难以接受的事。失败者会感到深深的失望和耻辱,在这种时刻,教练所扮演的角色就显得十分重要了。但是,有不少教练选择离开,留下学生不顾。这一点,比赛之前双方就应该意识到。

对所有的参与者而言,比赛日绝对是一个情绪化的事件。作为教练,必须能保持冷静的头脑来应对发生的一切,并予以适当的指导。这一天,抱着强烈的感情是危险的,因为输赢犹如连体儿,总是相伴在一起。



28. 格斗中的女人

几百年来,武术和拳击运动始终禁止女人参加。直到最近二十年,女人才开始接受训练,被允许参加比赛。实际上,女人也是这些运动的一笔财富。只是,女人需要和男人不同的训练方式。女人和男人最大的不同之一在于身体,女人比男人有更多的“薄弱点”,因此也更容易受伤。可另一方面,女人的关节和髋部却比男人灵活。

多年前,一位名叫涂婕贵(昵称是婕)的女士找到我,让我训练她。她是当时香港唯一一个去健身房锻炼的女人,她有一种永不放弃的精神。为了成为一名真正的泰拳手,她每月都要飞到荷兰,参加周末训练。自打从香港飞到我这里接受了第一次训练的那个周五,她就一直没有放弃过。这种永不放弃的信念,促使她成为了中国第一位女泰拳手,并且在一次比赛中,第一轮就打败了一位泰国选手。

不久之前,她在香港的核心商务区开了一家名为“力量一号”(ForceOne)的健身房,成了中国唯一的一位女健身房老板。最近这些年,我培训了越来越多的来自

亚洲的女学员。甚至在台湾,也有越来越多的女性加入了泰拳课程。

在欧洲和美国,无论是训练、比赛还是培训,女人都已经在其中扮演了不可忽视的角色。现在,我们完全可以找到既能比赛又能培训的女性教练。我坚信,女人加入泰拳运动,仅仅才是个开始。





29. 疼 痛

疼痛是可控的。古代的大师,乃至当代的一些教练,认为疼痛是完全可以控制的。但是要透彻地了解疼痛,我们首先应该知道它到底是什么。

疼痛是身体的警钟。身体需要用疼痛来告诉你还能坚持多久,以及一个动作是正确的还是错误的。疼痛分为许多个等级,每个人都有自己的疼痛忍耐力。训练可以改变人对疼痛的忍耐力。当通过训练强化了疼痛忍耐力时,你的身体会比一般人看起来更加强壮。

我使用一种泰拳常用的方式,训练学员忍受疼痛。首先,我们轻轻地踢一个非常坚硬的物体,例如木头或铁杆,神经因此会被刺激到,但是腿部却不会将疼痛的信号传递给大脑。你应该慢慢地,越来越用力地踢击硬物,逐步升级疼痛的程度。最终,你会感受不到疼痛。这种逐渐递增的神经刺激,一方面让大脑意识到正在发生的事情,但另一方面又会强迫大脑忍受逐渐增强的疼痛信号,这样,大脑就不会对疼痛做出反应了。然而,当疼痛达到最高程度,骨骼和肌肉也达到最高的忍受度时,大脑便要发出警告信号了。身体的其他部分也会接收到警告信号,随即做出相应的反应。

我们可以训练疼痛的忍受度,但是,我们无法在训练和比赛中阻止疼痛的发生。训练只是提升人体机能的工具,我们需要疼痛来提醒自己,避免走向极端。

30. 兴趣小组



自 1979 年以来,我一直运用泰拳,帮助人们发掘自己人生的目标。在 1979 年,政府请我帮忙救助“边缘”孩子,即那些完全失控,触犯了法律,交由警察处理的孩子。他们中的大多数因为伤害他人,吸毒或者其他犯罪行为而被捕。我设计了一套非竞争性的课程,帮助他们在训练中学会控制自己的行为。上完这些课程后,再没有一个孩子重又走上犯罪的道路。

泰拳和跆拳道不仅仅是“拳打脚踢”,相反,它们可以培养:

- 认知功能(左 / 右协调,战术策略等)
- 情绪稳定(不稳定的性格,抑郁、好斗等)
- 身体控制(残疾人或者盲人)
- 上瘾控制(毒品和酒精,也包括网络成瘾)

凯西胡·沃特、皮特·德哈恩同我一起,每周都将这些方法成功地应用于客户身上,而且经过这些年,我们已经取得了可观的积极效果。

这种方法还可以在传统学校中应用、推广,让孩子们懂得:其实,有许多办法可以帮助他们以一种可控的、适当的方式释放自己的情绪。



31. 信 仰

世界各地的泰拳手们,有着各种各样的信仰,比如有的人信奉被称为吉祥物的娃娃。吉祥物具有带来好运的力量,佩戴吉祥物意味着,有吉祥物在周边的时候,这个人将会获得好运气。而一旦吉祥物丢失,霉运就会找上门来。

另外有的人,在比赛或者特殊事件之前,会遵循一些特殊的习惯。他们要么穿上一件特别的毛衣、内衣等,要么戴上专门的项链、手镯等东西。他们相信这些东西是独特的,可以带给他们好运。这种信念有利于泰拳手保持心理稳定,获得内在的安全感。

在泰国,因为人们相信万物有灵,所以信仰有着很深的渊源。

插图

在泰国,可以买到画有僧侣和佛像的护身符,人们认为,佩戴这样的护身符能保护自己。人们还相信有些护身符会带来好运,而且,要是将护身符佩戴在身体的不同部位,它们会赋予佩戴者特殊的天赋和能力。

如果某家屋前建有一个小鬼屋,即是明显的迷信反映。大多数泰国人会为鬼魂供奉香品、食物、鲜花,甚至祈祷鬼魂护佑自己的房屋和土地,恩赐平安。在我看来,尽管这是一种迷信,但是我们应该尊重每一种文化,尊重它们信奉的事物,以及体现其文化独特性的各种不同的生活方式。因此,我总是对泰国人的信仰报以敬意。允许人们选择自己的生活方式并予以尊重,是一种美好的品质。



32. 研讨会

研讨会,是很重要的学习机会。参加研讨会时,可以让你在很短的时间内学到很多东西。很多教练不太喜欢学生四处“选购”知识,却支持他们参加研讨会,尤其是由著名泰拳手组织的研讨会。一次有意义的研讨会应该有一个特定的主题,应该提前通知每一位与会者,使其能够做好充分的准备。

研讨会一般会选定专门的日子举行,为时几天,或是更长的一段时间,这取决于具体的主题/主讲人。对于积极进取的,希望扩充自己知识储备的人来说,每年参加一些研讨会还是很有必要的。





33. 最后的思考

开健身房,就像给予生命。当第一个学生进来的时候,你意识到,自己的任务不仅是引导、教会他如何去搏斗,还要以尽可能多的途径教他如何成为一个更好的人。

能成为一名出色的泰拳手,并不证明你同样也能当一名称职的教练。实际上,经验证明,一位好教练往往不是顶级的拳击手。作为老师/教练,其实是一种思想状态,是一种生活方式,还是为未来许多人承担责任的一种方式。

使用这本书作为自我发展的个人指南是可以的,但是我强烈建议,你也应该给自己找一个好的老师。作为这一领域的先驱和写作者,我知道,求知之路向来漫长而艰辛。我曾遇到过不少“怪异”的老师,凡是你能想象出来的怪招,他们都当作教学方法使用(客气地说)。正如其他先驱者一样,我的身体正随着年龄的增长开始发出抗议,损伤情况也时有发生。

不管身为一名男运动员或女运动员,你应该明确自己的目标是什么,并始终牢记:身体只有一个,要依靠它进行运动,直到生命终结。向极限冲刺的同时,也必须意识到:当自己攀登胜利之峰时,肯定有另一方面正在走下坡路。就好比登山者使用安全绳登山,越往上攀登,越必须注意控制攀登时的倾斜角度。教练或其他指导者的责任,就在于引导搏击者把人类的未来牢记心中,而不单纯追求眼前的名利。泰拳已经发展成一项价值数百万美元(或欧元)的产业,对众多初学者来说,有朝一日跻身专业运动员之列,就是他们主要的奋斗目标。成功之路漫漫,而且你等待得越久,成功就会变得越困难。我们应该认识到,泰拳仍处于发展之中,并会在未来很长一段时期内持续发展。

过去,冠军们因为开创性的工作而获得荣誉,但是,他们有能力 and 今天的冠军



们相抗衡吗?没有人能给出答案!我们知道,体育运动始终在不停地发展,其中科学占据的地位也越来越重要。

当你开始学习泰拳时,记住要一直保持一颗愉悦之心。如果你要去比赛,或是做一名教练,请千万不要丢掉“我们要为这项运动的完善而努力”这一目标。关注健康,把它看作是生命中最重要的一部分。适当的训练,则可以让我们变得更加健康。



34. 重量限制划分

重量限制划分(WBC 泰拳版):

迷你蝇量级

100 磅(45.454 千克)到 105 磅(47.727 千克)

轻蝇量级

超过 105 磅(47.272 千克),但是不超过 108 磅(48.988 千克)

蝇量级

超过 108 磅(48.988 千克),但是不超过 112 磅(50.802 千克)

超级蝇量级

超过 112 磅(50.802 千克),但是不超过 115 磅(52.163 千克)

最轻量级

超过 115 磅(52.273 千克),但是不超过 118 磅(53.524 千克)

超最轻量级

超过 118 磅(53.524 千克),但是不超过 122 磅(55.338 千克)

次轻量级

超过 122 磅(55.338 千克),但是不超过 126 磅(57.153 千克)

超次轻量级

超过 126 磅(57.153 千克),但是不超过 130 磅(58.967 千克)

轻量级

超过 130 磅(58.967 千克),但是不超过 135 磅(61.235 千克)

超级轻量级



荷兰式泰拳

超过 135 磅(61.235 千克),但是不超过 140 磅(63.503 千克)

次重量级

超过 140 磅(63.503 千克),但是不超过 147 磅(66.678 千克)

超级次轻量级

超过 147 磅(66.678 千克),但是不超过 154 磅(69.853 千克)

中量级

超过 154 磅(69.853 千克),但是不超过 160 磅(71.575 千克)

超级中量级

超过 160 磅(71.575 千克),但是不超过 168 磅(76.204 千克)

轻重量级

超过 168 磅(76.204 千克),但是不超过 175 磅(79.379 千克)

次重量级

超过 175 磅(79.379 千克),但是不超过 190 磅(86.183 千克)

超级次重量级

超过 190–210 磅(86.183 千克 –95.455 千克)

重量级

超过 210–230 磅(95.455–104.545 千克)及以上

超重量级

超过 230 磅(104.545 千克)及以上