

# 目 录

<b>第一章 泰拳介绍</b> .....	(1)
第一节 泰拳 500 年搏坛无敌.....	(1)
第二节 泰拳的起源及演变.....	(4)
第三节 泰拳的比赛方式与特色.....	(6)
第四节 泰拳的技术特点.....	(7)
<b>第二章 泰拳的训练</b> .....	(11)
第一节 基本技术训练 .....	(12)
一、姿 势.....	(12)
二、步 法.....	(14)
三、头 撞.....	(16)
四、拳 法.....	(17)
五、肘 法.....	(29)
六、腿 法.....	(37)
七、膝 法.....	(87)
八、身 法 .....	(101)
第二节 技能训练.....	(104)
一、技能训练的难点 .....	(104)
二、技能训练的要求 .....	(105)
三、技能训练的方法 .....	(106)

# 目录

第三节 身体素质训练	(111)
一、力量训练	(111)
二、耐力训练	(113)
三、灵敏训练	(115)
四、柔韧性训练	(116)
五、抗击力与硬度训练	(118)
第四节 速度训练	(120)
第五节 精神气势训练	(123)
第六节 机智训练	(126)
一、学习搏击理论	(126)
二、战术训练	(127)
第七节 泰拳训练要求	(128)
第八节 科学安排训练	(130)
一、训练计划的制定	(130)
二、科学安排训练内容及消除疲劳	(133)
<b>第三章 泰拳摔法</b>	<b>(136)</b>
<b>第四章 泰拳防守术</b>	<b>(141)</b>
<b>第五章 泰拳的实战</b>	<b>(151)</b>
第一节 泰拳的战略战术	(151)
第二节 对不同对手采取的战术	(158)
第三节 佯攻	(160)
第四节 反攻	(180)
第五节 实战跃击法	(192)
第六节 立体进攻术	(201)

## 第一章 泰拳介绍



### 第一节 泰拳 500 年搏坛无敌

泰拳是泰国拳的简称,它是一项闻名于世的徒手搏击技艺,号称“八条腿运动”。世界公认,打遍世界 500 年无敌手。泰拳精简实用,朴实无华。其艰苦卓绝的训练,视死如归的战斗精神,使得泰拳师树立了制敌必胜的铁人形象。

近几十年来,世界各国的搏击高手多次联合征泰,每次皆以全军败阵而告终。日本的武士道精神和大和魂促使日本武士多次征泰,皆以负告终。1958 年,日本极真会空手道创始人大卫,为了向世界证明本派空手道无敌于天下,赴泰比武,结果被泰拳师至简、至猛的脚法打得大败。其他 8 名空手道黑带六段以上的高手,在同泰拳师的搏击中,均无法适应泰拳师腿肘的狂轰滥炸,被打得疲于奔命,全军败阵。身处泰国的中华武师,以及香港武术界人士,赴泰与泰拳手比赛,结果除一人战和外,全部惨败。1973 年,由香港功夫高手、西方拳击家、日本的空手道高手联合征泰,亦被一一打败。1980 年 9 月在曼

查看完整版

付费下载



---

## 【百万古籍库】

<https://www.fozhu920.com/list/>

【易】【医】【道】【武】【文】【奇】【画】【书】

1000000+ 高清古书籍

打包下载





## 【风水】风水命理资料合集\_9500 本

阴宅阳宅、风水堪舆、八字命理、手相面相、符咒卦象、奇门遁甲、紫微斗数.....



## 【中医】中华传统医学资料大全\_15000 本

针灸、推拿、正骨术、汉医、苗医、民间秘方偏方、药洒药方、祖传医术、珍本...



## 【道术】道家法术\茅山术\符咒术\气术\_3000 套

修真秘籍、丹道、道家秘术、胎息功、内丹术、茅山法术、道家符咒、巫术、...



## 【武术】传统武术与现代搏击术\_6200 册

少林、武当、太极拳、形意拳、八极拳、咏春拳、气功、散打、格斗、拳击、...



## **【集藏】经史子集库\_13300 卷**

【经史子集】楚辞、汉赋、诗集、词集、宝卷、正史、编年、别史、纪事本末、地理志...



## **【国画】传世名画 \_ 6100 卷**

唐、金、辽、宋、元、明、清 800 多位画家近 6000 多幅传世...



## **【县志】方志\地方县志\乡志\地理志\_8100 册**

府志、区志、乡志、地理志..... 此合集为全国范围地方县志\府志古籍影印电子版，...



## **【国学】中华古籍库—32 万册古籍书**

32 万册《中华古籍库》【32 万册影印古籍 + 20 多亿字，带检索器和阅读工具】包括各地方志、日本内...

**【更多】 >> <https://www.fozhu920.com/list/>**