

序 言

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

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

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

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

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

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

武 兵

2001年10月

于山西大同

目 录

一	泰拳发展源史	1
	(一) 昔日泰拳	1
	(二) 今日泰拳	3
二	泰拳基本技术	6
	(一) 泰拳步技	6
	(二) 泰拳拳技	8
	(三) 泰拳肘技	14
	(四) 泰拳腿技	18
	(五) 泰拳膝技	25
	(六) 泰拳摔技	29
三	泰拳实战技法	38
	(一) 主动进攻拳法战例	38
	(二) 防守反击拳法战例	46
	(三) 主动进攻肘法战例	53
	(四) 防守反击肘法战例	58
	(五) 主动进攻腿法战例	67
	(六) 防守反击腿法战例	79
	(七) 主动进攻膝法战例	90

目 录

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

四 泰拳基本理论 129

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

五 泰拳体能、功力、技术训练 141

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

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/>