

# 八十後勁擊

呂大樂的《四代香港人》說八十後是戰後第四代香港人，一出世注定是輸家，不夠長輩人強馬壯。政府呢？只一味地批評八十後反高鐵行為太激進，圍堵立法會大樓就算激？未算，八十後何止有 Say，還能「擊」出天下，靠一對鐵拳擊出女拳王寶座。

記者：陳諾堯 攝影：王文忠、林栢鈞、楊錦文 模特兒：Bambi

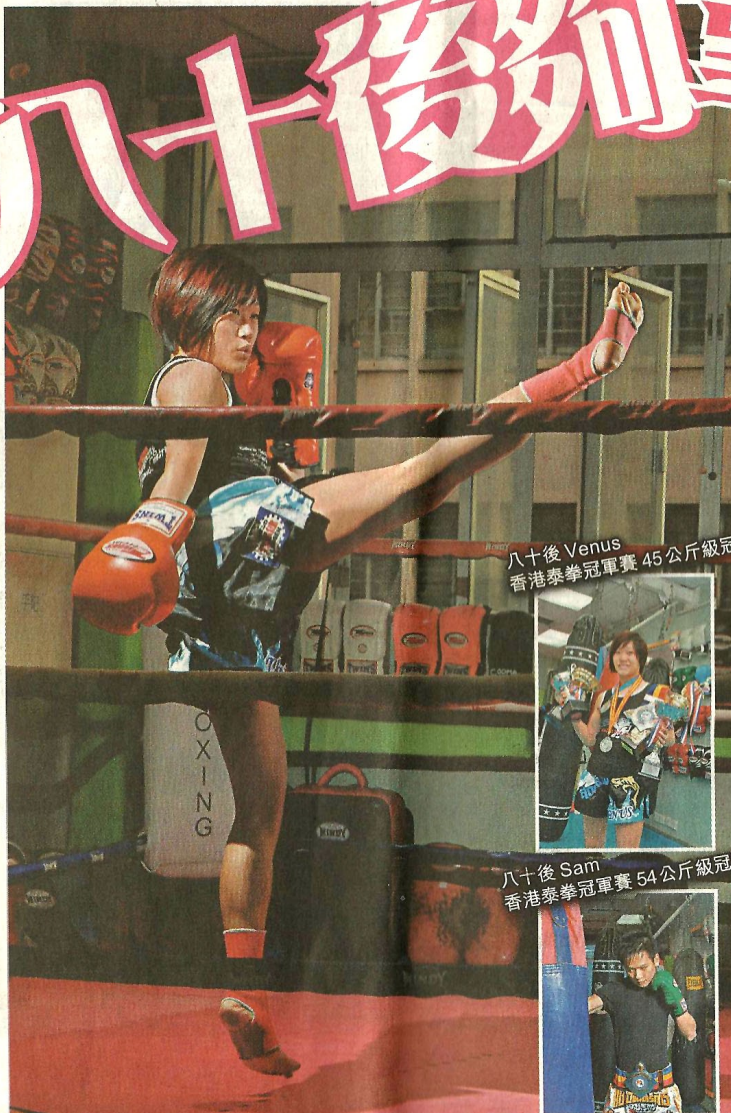
## 泰拳：做一百下拳上壓

20 歲的你幹甚麼？有理想嗎？1989 年出生的 Venus (曾慧英) 已奪香港泰拳冠軍賽 45 公斤級冠軍，平時在「剛嵐泰拳健身中心」練拳的她說：「四年前第一次接觸泰拳，我好奇，一個人走去學，越學越起勁。我不似其他女學員般 Keep 完 Fit 就算，我跟 Ray 師傅學了年多後，他叫我試試比賽，因為比賽實戰經驗，平日練拳學不到，至今已打了約 20 場比賽，今次贏得金腰帶，很高興。」她奪女拳王寶座，1983 年出生的同館師兄 Sam (蔡展鵬) 也贏了香港泰拳冠軍賽 54 公斤級冠軍，雙喜臨門，Sam：「我 2006 年開始打比賽，無分大小都打，經驗最緊要，泰拳不像一般運動般單調，全身部位都用得着。」

總教練 Ray 自小學習洪拳、空手道和跆拳道，曾遠赴泰國拜泰國陸軍搏擊顧問 A.Sanapak 為師，他規定 Venus 每次練習都要做百下拳上壓，「可以分開做，」Ray 說：「但一定要做夠數。」除熱身和訓練，還要打沙包練習出拳力度和準確度，「八十年代泰拳蓬勃過，但因為一定要戴頭盔護甲，好多人嫌煩沒玩下去，到九十年代更式微，多得電影《拳霸》，上映後很多女仔都上來學泰拳。」(剛嵐泰拳健身中心：太子太子道西 204 號 2 樓 / 2710 9989)



■ 白板為證，學員要做足每項體能訓練，好嚴謹。



八十後 Venus 香港泰拳冠軍賽 45 公斤級冠軍



八十後 Sam 香港泰拳冠軍賽 54 公斤級冠軍

**裝備**

**練習拳套**：分 10oz 和 12oz，對招和踢手靶腳靶時使用。

**手帶**：所有拳擊運動都要上手帶，手腕要包得實，逐條手指縛也要包勻。

**比賽拳套**：分 8oz 或 10oz，有繩，大會於比賽時派發拳套給選手。

**牙膠**：咬緊牙關方能出重拳，套上膠，中拳時可避免腦震盪，用熱水浸軟套入上顎即可。

**頭盔**：打世界賽和在拳館練習，都要戴頭盔。

**拳套褲**：褲管闊方便起腳，褲頭橡筋較粗緊可護腰，字樣顏色可以自己設計。

**護陰**：男女都要戴，泰拳腳踢膝皆可，拳腳無眼好易擊中要害。



總教練 Ray

### 初學 5 招

初學者必學最基本拳腳踭膝動作，學好這五招打穩基礎，其他高難度動作才較易掌握。



**直拳**：出拳要直，另一手貼面防守，盆骨隨出拳方向加強威力。

**平踭**：膊頭、手踭和手腕成一垂直線，手踭最少抬高至鼻尖位置。



**踢腳**：中掃動作，攻擊對方腰側和肋骨位置，出腳時全身要一齊轉。

**膝撞**：上膝時手腳要配合，雙手向後拉至腰間。

**上勾拳**：攻擊對方下巴，手舉高時，要同時提升前腳發力。

### 拳擊有別

	泰拳 (Thai Boxing)	西洋拳 (Boxing)	自由搏擊 (Kick Boxing)
發源地	泰國	英國	日本
技巧	全身，拳腳踭膝	只運用上半身，雙手攻擊	與泰拳相若，但不能用踭膝
場地標準	24 呎 × 24 呎	24 呎 × 24 呎	24 呎 × 24 呎
比賽回合	4 回合，每回合 2 分鐘，休息 1 分鐘	3 回合，每回合 3 分鐘，休息 1 分鐘	3 回合，每回合 2 分鐘，休息 1 分鐘
計分法	底分 10 分，被擊中扣分，高分者勝	0 分起，拳套白點擊中對方上半身正面得 1 分	0 分起，打中對方致對方有反應得 1 分
衣着	舒適上衣，褲有規定，赤腳	紅、藍色上衫，Boxing 褲，穿鞋	可選穿上衣，褲長短皆可，赤腳
裝備	頭盔、牙膠、拳套、護陰和腳護甲	頭盔、牙膠、拳套、護陰	頭盔、牙膠、拳套、護甲、護陰和腳護甲
飲食	食碳水化合物，賽前戒肥膩食物	戒碳水化合物，主張強化肌肉	食碳水化合物，戒高卡高油食物