

拳击这项运动已经有了上百年的历史，顶级的世界级拳王的出场费更是高得吓人，比如“金钱拳王”梅威瑟，一场比赛他自己就能赚大概3亿美金左右。另外拳击的实战能力也极强，拳法练到一定火候，一击就能KO对手。拳击也被称为“格斗之母”，因为他是一切站立格斗的基础，像散打、泰拳、空手道、踢拳、MMA等拳法是必学的根本。

拳击在众多格斗项目中，算是比较容易上手的。人类发生争斗时的本能就是挥舞着王八拳对打，但是没练过拳击的普通人打出的“王八拳”，根本没有杀伤力，动作不对，发力不流畅，无法打出一记重击。练习过拳击的则能打出不同的效果，一拳KO毫不夸张。

先说说拳击的基本大体的体系。

首先是步伐，拳法步伐移动

非常灵活。有句话叫“教拳不教步，教不打师父”。这句话很明显的体现出了步伐的重要性，步伐练的好，通过灵活的移动，可能一个没练过的普通人都摸不到你。



防守的训练、进攻的组合、心理素质的训练都尤其重要。格斗无外乎攻与守两个基本要素，防住对手的攻击，进而发动猛攻重创对手，目的就是干翻对方，没有什么套路与花招，简洁、明了、有力，拳击就是这个宗旨。这些拳击都需要训练，在训练达成一定的质量后，就要进行科学的实战对抗，进一步磨砺自己的实战能力。

拳击也被许多拳迷称为

街头最高效的格斗技，练到一定火候，一拳解决一个。当然，现在是法治社会，学习拳击不是为了打架，而是为了有益身心健康，拳击能够强化全身的肌肉与运动能力，同时使自己的内心更加强大、自信。



拳击是一项非常科学、系统的格斗技，一直发展至今，早已拥有了高效、实用的训练体系，有兴趣的朋友们可以了解一下。