

林永升 曹策礼 林厚儒 潘业勤 李兴林 编著

高等学校 击剑 教学法

人民体育出版社



高等学校 击剑教学法

林永升 曹策礼 林厚儒
潘业勤 李兴林 编著

人民体育出版社

(京)新登字 040 号

图书在版编目(CIP)数据

高等学校击剑教学法/林永升等编著. —北京:
人民体育出版社, 1996

ISBN 7-5009-1374-5

I. 高… II. 林… III. 击剑-高等学校-体育教学-教学法
IV. G885.02

中国版本图书馆 CIP 数据核字(96)第 15465 号

人民体育出版社出版发行
化学工业出版社印刷厂印刷
新华书店经销

*

787×1092 毫米 32 开本 4 $\frac{24}{32}$ 印张 96 千字

1996 年 9 月第 1 版 1996 年 9 月第 1 次印刷

印数:1—2, 100 册

*

ISBN 7-5009-1374-5/G · 1275

定价:7.00 元

社址:北京市崇文区体育馆路 8 号(天坛公园东门)

电话:67143708(发行处) 邮编:100061

传真:67116129 电挂:9474

国家体委主任伍绍祖为本书题词

神
念

伍绍祖

一九九二年
四月十日

序

曲宗湖教授

看到《高等学校击剑教学法》书稿，十分喜悦，我国普通高校体育丛林中又长出一棵小树——有了一本自己的击剑教学参考书了。

击剑运动源于欧洲，风行世界，深受青少年喜爱，尤其在西方国家的大学院里都可看到其激烈对抗而又优美潇洒的学生练剑的场面。但是由于多种原因，这项智能型的运动项目在我国普通高校远未能得到普遍推广，不能不说是件憾事。近几年来，随着高校体育改革的深入，体育观念的转变，加之体育教学与运动竞赛的需要，尤其中国大学生击剑协会成立后所开展的竞赛活动，推动了击剑在众多大、中学生中得到开展，如上海的零陵中学和广东的中山大学等，尤其可喜的是涌现了一批德、智、体都得到发展的优秀击剑选手。

击剑运动是对学生身心发展极有益的项目，它有利于发展学生的快速灵敏的反应能力与协调性，增强腿臂爆发力，对增强体质、提高机体能力有良好作用；对学生心理、智力的发展更颇具显效，是一项非常适于广大学生从事的运动项目。这些基本道理，以往在学校体育中宣讲得不够，也由于条件的限制，击剑项目不易开展起来，高校体育教材没有列入这项活动，因而造成学生对击剑产生“喜而远之”的心态。如今，我们

应像西方国家大学那样,积极提倡并引导学生开展这项运动,从基本功开始,掌握基本技术,充分发挥学生的身体潜能,再学会几手攻防战术,重视练习中的安全,不仅能发展学生体能,而且对增智力、强意志、调感情都是有益的。为此,这就需要有一本面向全体学生普及击剑运动的教学用书,要从教学法的理论和实践结合上,把击剑运动授于学生。

今天,我们欣喜地看到《高等学校击剑教学法》一书的出版,作者是中国大学生击剑协会秘书长、中山大学林永升副教授。林老师多年致力于在高等院校中推广击剑运动,以其亲身执教十余年的丰富教学经验编纂成此书。该书来自实践,论述系统,图文并茂,颇具特色,必将为击剑运动在高校的开展与运动技术水平的提高起到推动作用。鉴此书出版之际,我预祝击剑运动能在我国高等院校中日益普及,竞技水平日益提高。

一九九六年四月十五日

写在前面

俗话说：万事开头难。一位年逾半百的普通高校击剑教师，默默地执著地干了几件开头难的大事。这就是中山大学体育部的林永升老师。他创办了第一届全国高校击剑比赛；筹组了全国大学生击剑协会；编写了第一本普通高校击剑（花剑）教材；不仅如此，他现在又在雄心勃勃地策划纪念奥运会一百周年国际大学生击剑邀请赛。这种脚踏实地、敢为人先的敬业精神确实令每一位同仁钦佩。

击剑运动自 50 年代初期引入我国，千百人从事过该项运动，但真正将自身经验与专项知识结合起来著书立说者却并不多。本书针对高校参加击剑运动的学生及击剑业余爱好者有直接的指导作用，是一本深入浅出、通俗易懂的普及性教科书。

薛立

一九九六年四月十日

目 录

第一章 击剑运动起源与发展简述	(1)
第二章 基本技术	(5)
第一节 握剑方法	(5)
第二节 立正、稍息与敬礼	(6)
第三节 实战姿势	(8)
第四节 基本防守姿势	(9)
第五节 基本步法	(17)
第六节 主要进攻技术	(23)
第七节 进攻形式	(29)
第八节 防守方法	(30)
第九节 防守路线	(33)
第十节 防守还击技术	(35)
第十一节 反攻技术	(40)
第十二节 假动作	(43)
第十三节 实战性技术(应用技术)	(44)
第三章 基本技术练习法	(57)
第一节 防守动作练习法	(57)
第二节 进攻动作练习法	(58)
第三节 不定点攻防练习法	(59)
第四节 “遥控”练习法	(60)

第五节	圆心阵形练习法	(61)
第六节	攻防套路练习法	(63)
第四章	实战中的各种感觉	(68)
第一节	距离感	(68)
第二节	剑感	(69)
第三节	时机感	(71)
第四节	节奏感	(73)
第五章	击剑战术	(75)
第一节	战术意识	(76)
第二节	战术分类	(76)
第三节	战术意识培养	(83)
第六章	击剑教学训练个别课	(89)
第一节	击剑个别课的特点	(90)
第二节	击剑个别课的任务	(90)
第三节	击剑个别课的要求	(92)
第四节	个别课中常见的问题	(93)
第五节	击剑个别课	(94)
第七章	运动竞赛	(96)
第一节	花剑比赛规则	(96)
第二节	裁判方法	(98)
第三节	比赛剑数和时间的规定	(101)
第四节	个人赛的名次评定	(101)
第五节	团体赛名次的评定	(102)
第六节	击剑比赛编排工作	(102)
第七节	各种比赛表格	(104)
第八节	场地、器材与设备	(112)
第九节	术语	(114)

第八章 花剑教学大纲、进度、教案	(120)
第一节 花剑选项课教学大纲.....	(120)
第二节 花剑教学进度表.....	(124)
第三节 花剑课教案(例案).....	(127)
第九章 有关文件	(133)
国际剑联 1994 年关于修改规则的决定	(133)
1993 年国际剑联修改的竞赛规则条款	(137)
编后记.....	(142)

第一章 击剑运动

起源与发展简述

击剑运动起源于欧洲,由古代决斗演变而来。它是流传了很多世纪的一项古老的活动,也是国际奥林匹克运动会的古老项目之一。1896年第一届奥运会,男子花剑和佩剑列为比赛项目,1900年第二届奥运会增加重剑项目。1924年第八届奥运会,女子花剑列为比赛项目。1913年11月在巴黎举行了有9个国家参加的“国际击剑联合会”成立会议。次年6月国际击剑联合会通过了第一个国际击剑规则,并举办世界击剑锦标赛和世界青年击剑锦标赛。此外,为了加强各国运动员的技术交流和提高击剑水平,还设有不同级别的多种比赛,不久前又增加了女子重剑邀请赛。现女子重剑已成为国际击剑比赛的一个项目。

击剑运动是体育运动的一项。它是两个运动员穿戴击剑服装和护具,在一定限度的场地上以一手持剑互相刺击,先被击中身体有效部位的一方,为被击中一剑。比赛时要求一个人在变化多端的情况下独立地完成各种复杂的动作,有多种进攻技术和防守技术,并在规则许可范围内运用各种战术取胜。比赛项目,男子有花剑、佩剑、重剑,女子有花剑、重剑。男、女均有个人赛和团体赛。团体赛每队三人,采用直接淘汰赛。队与队之间的相遇须打满九场,每场四分钟五剑。先胜45剑的

队或在规定时间内结束时获胜剑数多的队为胜队。个人赛第一轮采用分组循环赛，每场四分钟五剑。第二轮开始采用直接淘汰赛。每场三局，每局三分钟，击中剑数累计，先击中十五剑者获胜。名次按比赛指数评定。

的确，自现代奥林匹克运动会以来的近九十年中，这项运动的桂冠一概与东方剑手无关，就连前六名也未曾有过。对占有世界人口 $\frac{1}{4}$ 的中国来说，解放前连击剑这个词也找不到。

随着新中国的诞生，这个西方的艺术才引进到我国。1952年北京师范大学有个别师生进行业余训练。1953年在天津举行的全国民族体育表演赛上做了首次击剑表演。1956年举行第一次全国性比赛。直到1958年国外比较完整的击剑技术和比赛方法传入我国，击剑才在国内一些大中城市开展起来。由于击剑运动是培养运动员具有勇敢、顽强、机智、灵敏、沉着等品质的智力型对抗性很强的运动，所以深受广大青少年的喜爱。有了一定的群众基础，击剑运动水平得到迅速提高。至十年动乱前我国剑坛便出现了许多优秀选手。要不是受十年动乱腥风血雨的影响，也许五星红旗早该升在世界剑坛赛场上空了。十年动乱使击剑运动中断了，正欲怒放的花不幸被摧残。然而，中华大地后继有人。自1978年以后，王锐基获亚洲第一剑美称。栾菊杰多次获世界亚军。1984年，在美国举行的第23届奥运会上，栾菊杰打败了所有西方对手，勇冠群芳，成为六十年来第一位登上奥运会击剑冠军宝座的东方姑娘。她获得了最高荣誉。栾菊杰——天下第一剑的强音永远回荡在西方艺术故土上空，也永远留在十亿颗炎黄子孙的心灵中。

在国外，大学生开展击剑运动十分普遍，水平亦很高。十年动乱前，我国有不少省市的一些普通高校开展击剑运动，组

织过一些局部性比赛。十年动乱期间,我国普通高校击剑运动的开展中断了。至1988年初,国家体委击剑处与中山大学击剑协会商谈组织发起首届全国大学生击剑邀请赛。同年10月,在江苏省南通市体育馆,来自全国高等院校的十多位击剑老师,在国家体委林厚儒处长和薛立副处长及江苏省体委丁盛同志的主持下,召开成立全国大学生击剑协会筹委会会议。全国大学生击剑协会筹委会当即成立。在国家体委和国家教委的支持和关心下,经过组织动员,有10余所大专院校开展了击剑运动。后经国家教委和国家体委批准,首届全国大学生击剑邀请赛于1990年11月14日到20日在广州中山大学举行。随后于1991年8月20日广东省佛山市举行第二届全国大学生暨首届省港大学生击剑邀请赛。1992年7月在上海金融高等专科学校举行第三届全国大学生暨首届沪港大学生击剑邀请赛。

1993年因筹备成立中国大学生击剑协会而未举行大学生击剑赛。至1994年7月又在广州市中山大学举行第四届全国大学生击剑邀请赛,在国家教委和国家体委负责人姜天兴、薛立同志主持下同时成立中国大学生体育协会击剑分会。击剑协会总部挂靠在中山大学。协会的成立标志着大学生击剑运动的开展已进入到一个新的发展阶段。香港各大专院校对比赛和成立协会十分重视,派了将近80名运动员前来参赛。社会各新闻媒介及时报道了比赛和成立协会的盛况。

1995年7月,上海金融高等专科学校再次承办大学生击剑赛。因协会已成立,已不再称为邀请赛,而确定为首届全国大学生击剑锦标赛,报名参赛的大专院校已上升到25所,规模空前。

通过击剑练习,可以发展人的速度、力量、灵敏、耐力、柔

韧等身体素质。同时能培养和发展习剑者勇敢、顽强、坚决、果断、随机应变的素质和高度自制的能力与必胜的信念。击剑练习还能使人获得如下的能力：

1. 敏锐的观察和肌肉感觉能力。
2. 迅速的精确的动作反应能力和及时完成复杂协调动作的能力。
3. 迅速分析对手一切行动，及时、正确地采取和执行独立工作的能力。
4. 在困难的战斗中，使神经系统忍受长时间紧张工作的能力。

击剑运动由于有以上的特点和作用，因而它十分适合在青少年学生中开展和练习。通过击剑运动，能有效地增强学生体质和提高学生的思想意志品质，使其精力充沛、目的明确地从事学习和科研等工作。

开展击剑运动的中小学已越来越多。近年来，击剑运动在高校也得到稳步发展。中山大学开展击剑运动已15年，学生对开展击剑运动一直保持浓厚的兴趣，要求选上击剑课的人为数众多。

击剑运动虽为外来的体育运动项目，但它已为我国的青少年学生所接受并成为他们喜爱的运动项目，因而发展击剑运动应成为全民健身计划的内容之一。

击剑运动的开展越来越普遍，已发展成现代化的体育运动项目，并正逐渐普及于全世界。据国家体委统计，世界击剑联合会的会员国已超过一百个，会员遍及五大洲。

第二章 基本技术

第一节 握剑方法

握剑方法就是运用正确的方式握剑。这种握剑姿势必须对挥剑以及手指、手腕、持剑臂的运动起稳定的作用,还要看击剑者持剑时是否迅速准确、轻松舒适、手不感到过度疲劳。这里介绍普通式的握法,即直柄花剑的握法及手枪柄花剑的握法。(图 1)

1. 普通式握法:用拇指和食指的第二指骨握在剑柄上下两个宽面上,剑柄靠近手心,但不要触手心。拇指和食指离开护手盘 1 厘米左右。手柄的左边缘较下部分正好卡在第一指骨和第二指骨的接合处。食指的第一指骨紧贴着剑柄的外侧。拇指平放在剑柄的上面,使两个手形成一把钳子。这两个手指被人们称为“控制器”,因为主要是这两个手指调整剑尖的方向,使剑刃做横向、圆形或半圆形运动。另外三个手指被称做“辅助器”,轻轻地贴在一起,沿着剑柄上侧,每一个手指的第一个指骨都紧紧地贴在剑柄上。正确的握剑方法非常重要。剑

握得正确,手的运动就比较轻松自如,挥舞剑身控制剑尖便能得心应手。若一个手指或全部手指把剑柄握得较紧,将使手收缩并使手出现不必要的疲劳。这种用手指控制剑、操纵剑的方法叫做“指击法”。击剑者的技术以及击剑者技术的熟练程度与掌握指击法有很大关系。

但是,随着手枪柄的出现,运动员挥舞剑身更加方便,速度更快。根据电动剑性能发展起来的甩剑刺新技术,进攻角度大,对方难于防守,使比赛选手处于高度紧张状态,战局更加变化莫测,无形中加大了在控制距离的同时运用复杂剑身动作的难度,因此击剑选手们倾向于采用靠手腕而不是手指的剑法,如击打、缠绕剑、格挡还击以及甩剑刺等。这些动作若主要靠手指已无法产生良好效果。当然,依靠手腕的同时,手指还是要参与动作的,不然将难于控制剑尖。所以,手枪柄的电动花剑出现后,手腕技术已成为重要的一环了。

2. 手枪柄握法:拇指放在食指第一关节上,其他三指把在柄上。不管采用哪一种握法都不能握死,掌心与剑柄之间应留有空隙。

花剑手柄有法国直柄(图1甲),意大利横梁柄(图1乙)与手枪柄(图1丙)。前两种各有一个式样,手枪柄有许多不同式样,它是根据运动员的手形及手的大小用模子铸的,运动员用起来舒服,因此受到欢迎。

第二节 立正、稍息与敬礼

立正:立正姿势加握一把剑。(图2)

稍息:是击剑者在教学过程中短时间休息时的身体姿

势。(图 3)

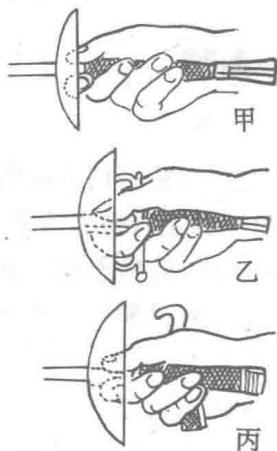


图 1 剑的握法



图 2 立正

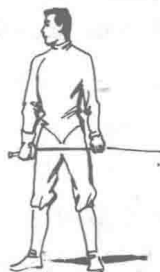


图 3 稍息

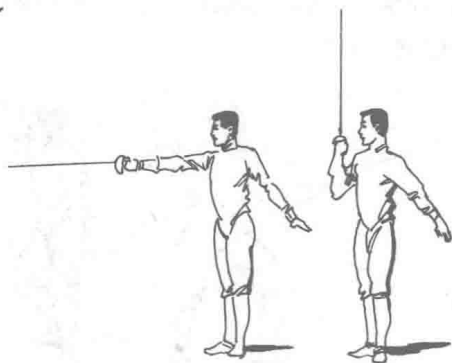


图 4 敬礼