

# 击剑

杜刚 著

强健体魄的运动  
击剑教会你执着与坚韧  
蕴含无限人生哲理

本书分别从击剑运动项目的步  
法、发展、竞赛、比赛、训练、  
地域、竞技能力、制胜因素等  
方面进行论述。

权威介绍  
技术指导

参阅大量国际、国内有关击剑项目特征、规律的文献，力求从击剑运动项目的特点出发，系统介绍击剑运动项目。

## 教你最全面的击剑技术

天津出版传媒集团

天津人民美术出版社

图说全民健身体育运动丛书

# 击剑

杜刚 著



天津出版传媒集团

 天津人民美術出版社

## 图书在版编目 (CIP) 数据

击剑 / 杜刚著. -- 天津: 天津人民美术出版社,  
2017.1

(图说全民健身体育运动丛书)

ISBN 978-7-5305-7874-2

I. ① 击… II. ① 杜… III. ① 击剑—图解 IV.  
① G885-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 016803 号

## 击剑

---

出版人: 李毅峰

责任编辑: 刘 岳 许 剑

技术编辑: 邵梦茹

出版发行: 天津人民美术出版社

社 址: 天津市和平区马场道 150 号

邮 编: 300050

电 话: (022) 58352900

网 址: <http://www.tjrm.cn>

经 销: 全国新华书店

刷 印: 永清县晔盛亚胶印有限公司

开 本: 710 毫米 × 1000 毫米 1/16

版 次: 2017 年 1 月第 1 版

印 次: 2017 年 1 月第 1 次印刷

印 张: 10

印 数: 1-10 000

定 价: 35.80 元

---

版权所有 侵权必究



当今时代，人人都明白“科技是第一生产力”“知识就是财富”，但是，千万不能因此就忽略了对健康体质的培养。

民族复兴，体育同行。近世中国，面对民族危难，仁人志士坚信“少年强则国强”，号召新青年“文明其精神，野蛮其体魄”。中华人民共和国成立后，党和政府十分重视青少年的健康成长，在学校教育中明确提出了“健康第一”的指导思想。当今世界，体育水平已成为衡量社会文明进步的一项重要指标。

体育作为我国社会主义教育的重要组成部分，对提高国民素质具有重要意义。球类运动作为体育的一个分支，深受人们的喜爱。球类运动集智能、技能、体能于一身，又能将健身、竞技和娱乐很好地结合在一起。长期参加球类运动，不仅能提高速度素质、力量素质，还能提高身体的灵敏性、协调性，使肌肉发达、结实，对身心健康非常有益。

为此，我们编写《图说全民健身体育运动丛书》，真切希望能为体育运动爱好者全面认识和了解丰富多彩的体育运动、选择出适合自己的运动项目提供一个平台，为他们更好地掌握科学的锻炼方法、获得运动健康知识提供一个窗口，从而为阳光快乐体育运动的顺利开展和有效实施做出微薄的贡献！

《图说全民健身体育运动丛书》由知名体育院校的专家学者历经数年编写而成，是他们多年实际教学经验的积累与总结。与市面上已出版的同类图书相比，本套丛书具有以下特点：

（1）全面性。本套丛书几乎涵盖了生活中所有常见的运动项目，一共 100 本，其中既包括了篮球、足球、排球、乒乓球、羽毛球、网球、

跆拳道等重竞技的体育运动，还包括了健美操、太极、瑜伽、普拉提等较为休闲的体育运动。方便读者全面认识和了解丰富多彩的体育运动，根据自己的兴趣爱好、身体素质及学习和生活状况来选择适合自己的运动项目。

(2) 针对性。本套丛书面向所有体育运动爱好者，以方便体育运动爱好者阅读，能够指导他们学与练为编写原则，处处以体育运动爱好者为本；在内容的选取上紧紧围绕“入门与技巧”及“体育与健康”，极具趣味性和指导性。

(3) 新颖性。本套丛书将体育运动的理论和体育运动的学、练方法融为一体，以图解的方式详细阐述，信息量大、知识丰富，有利于不同层次的人员自主选择阅读；既有一般常识的引入，又有较深知识的推介，具有相当的吸引力。

(4) 权威性。本套丛书是国内众多体育院校的老师在深入实践的基础上，对各类体育运动技术、战术等相关内容进行高度浓缩和提炼后精心编写而成的，涵盖了大部分体育运动的重点内容，极具权威性和指导性。

(5) 实用性。与同类图书相比，本书在内容上更短小精悍，在编写理念上追求“轻松阅读”，在功能上更加“简明实用”。不但是广大体育运动爱好者的首选学习用书，也是相关体育院校日常教学、培训的必备参考资料。

前言不过是个引子，真正丰富的是书中的内容。相信我们的努力，定会给您带来意想不到的收获！由于时间紧迫，书中难免有误漏之处，敬请广大读者批评指正。



## chapter 1

### 概 述

#### 第1节 击剑运动项目的起源 / 002

一、古代击剑运动 / 002

二、击剑运动的演变 / 004

三、现代击剑运动 / 010

#### 第2节 中国击剑运动项目的发展 / 017

一、传入与兴起 / 017

二、挫折与发展 / 018

三、成长与突破 / 020

## chapter 2

### 竞赛规则

#### 第1节 基本规则 / 032

比赛方法 / 032

- 比赛性质 / 033
- 准备比赛 / 034
- 开始与中断比赛 / 035
- 交换场地 / 036
- 身体接触、冲刺与近战 / 037
- 闪躲、移动、超越身体 / 037
- 越出边线 / 038
- 越出警告线和端线 / 038
- 弃权 / 039
- 第2节 犯规与处罚 / 040
  - 普通犯规的处罚 / 040
  - 击剑的判罚类型 / 041
  - 消极比赛 / 042
  - 个人赛 / 042
  - 团体赛 / 043
- 第3节 评分标准 / 045
  - 得分规定 / 045
  - 重剑 / 046
  - 花剑 / 047
  - 佩剑 / 048
  - 平局情况 / 048
- 第4节 器材规则 / 050
  - 所有剑种的共同特点 / 050



任何武器均由以下几个部分组成 / 051

规则 / 052

手柄 / 053

护手盘 / 054

## 第5节 轮椅击剑 / 057

轮椅击剑规则 / 057

运动员分级 / 059

# chapter 3

## 场地设施

### 第1节 奥运会击剑比赛场地设施 / 068

场地规格 / 068

器材 / 069

### 第2节 残奥会轮椅击剑比赛场地设施服装 / 076

轮椅击剑场地 / 076

防护措施 / 078



## chapter 4

### 项目术语

第1节 击剑术语解释 / 080

第2节 击剑法语术语 / 092

## chapter 5

### 技术战术

第1节 运动前准备 / 094

准备活动的作用 / 094

第2节 击剑的基本技术 / 095

击剑步法移动 / 096

佩剑的进攻技术 / 102

击剑的防守、还击技术 / 104

第3节 运动后整理 / 109

避免头晕 / 109

消除疲劳 / 110

第四节 花剑的技术 / 111

基本动作 / 111

得分部位 / 115

基本姿势 / 116

基本步法 / 119

第5节 花剑的战术 / 123

实战技法 / 123

假动作战术 / 125

进攻战术 / 127

第6节 体能训练 / 129

速度 / 129

力量 / 130

耐力 / 132

灵敏 / 133

协调 / 133

柔韧 / 134



## chapter 6

### 裁判标准

第1节 裁判员 / 136

第2节 犯规处理 / 137

## chapter 7

### 风格流派

第1节 不同剑种的特点 / 140

花剑 / 140

## 第2节 不同剑种的打法 / 143

花剑 / 143

重剑 / 144

## 第3节 击剑特点 / 146

意大利击剑 / 147

俄罗斯击剑 / 148

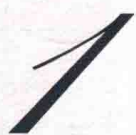
德国击剑 / 148

匈牙利击剑 / 149

中国击剑 / 150

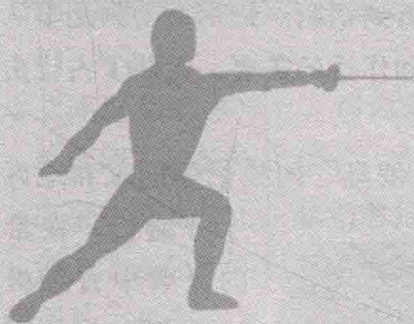


# chapter



## 概 述

击剑运动是一项历史悠久的传统体育运动项目，1896年于雅典举行的第一届现代奥运会上就被列为现代竞技运动项目。击剑运动属于技能类一对一的格斗项目。它是双方运动员各手持特制的钢剑、头戴面罩、身着击剑服在专门的剑道上，按统一的规则，用刺（劈）的动作方法进行攻防格斗的竞技运动。



## 第1节



## 击剑运动项目的起源



## 一、古代击剑运动

击剑运动的起源，要从击剑使用的器械——剑谈起。从有史以来的记载，古代世界各民族对剑的发明和使用上有相似之处。剑最早是人们同野兽搏斗猎取食物所使用的工具。随着人类生产力的发展，私有制的建立和阶级的出现，作为生活工具的剑也逐步改变了其形式与性质，并逐渐发展成为作战的兵器。伴随着冶炼技术的出现和发展，剑也由最初的石制、骨制发展到青铜制、铁制，最后到钢制。最初，击剑是军队中训练士兵的重要手段，由于战争的发展和作战的需要，促使了古代击剑的普及与技术的提高。

击剑在古代的埃及、中国、希腊、罗马、阿拉伯等国家和地区已



十分盛行。在希腊的经典中曾经提到过击剑，并且指出有 32 种不同的简单使用原则。公元前 11 世纪，古希腊就出现了击剑课，并有剑师讲课。

有关古老的击剑形式，在希腊、埃及等国家中的一



些历史建筑和纪念碑上，都刻有其使用的浮雕塑像。公元前 1190 年前后，埃及国王拉美斯三世时，在上埃及北部卢苏尔附近的一座马迪纳特哈布庙宇的建筑物上，雕刻着描述当时击剑的情景，两个人各自手持利剑，剑尖上还用东西包扎着，另一只手臂上系着一个小盾牌，脸上还戴着假面具（系在头发上），耳朵上垫着东西，上衣比较宽大，脖子上系着宽厚的护颈，旁边还有一些着装整齐的人，像是地方官员或是评判员，四周还有很多观众。浮雕上还刻有一段铭文，像是一位击剑手在炫耀说：“请准备欣赏我英勇而无敌的技艺吧！”公元前 10 世纪前后，希腊著名诗人荷马在其写的史诗《伊利亚特与奥德赛》中曾有描述当时击剑情况的诗句。

古代时的武器构造长大并且笨重，在军队作战时，头戴金属制的头盔，身着厚的铠甲。技术上是以力量为主，甚至是用双手来握剑，大多是砍头的动作，防守时是采用下蹲和低头，或是向左右移动闪躲，有



时加用角力手段。公元前 200 年盛行角斗士比武，是当时最受上层人士欢迎的一种“娱乐”，但是比武的结果，轻者受伤，重者死亡，参加比武的多是统治阶级所豢养的一些角斗士，这种比武在历史上被称为击剑。

## 二、击剑运动的演变

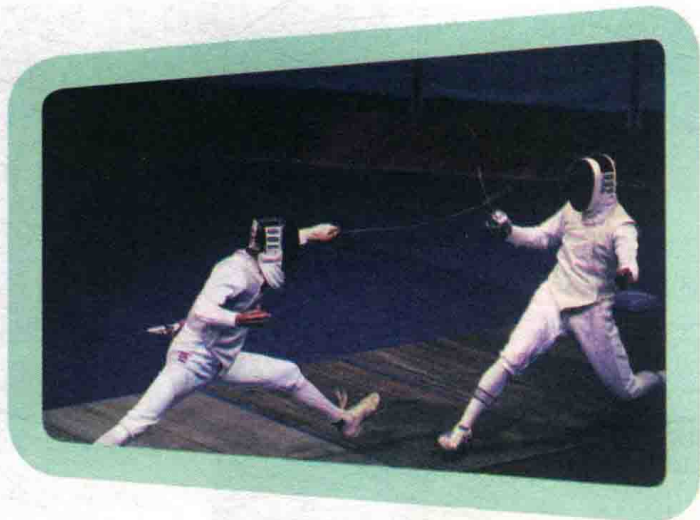
14 世纪末期，伴随着火药和枪炮的诞生，击剑逐渐在军事上失去了重要作用，于是便沿着健身和表演的方向发展，剑也变得越来越轻巧和便于操控，从此击剑以决斗和健身形式保留下来。

中世纪时，欧洲各国对击剑非常重视，击剑被列为当时骑士的七种高尚情操之一，“骑士七艺”即是骑马、游泳、投枪、击剑、打猎、下棋和吟诗，这是一种以军事训练为主要内容的教育制度。

1474 年，西班牙的两名教练写了第一本击剑技术书籍，内容有内外线击剑法、步法移动、闪躲技术和一些动作名词。后来又有一个名叫多莱德的人，制造了一种质量较高又较轻巧细长呈三棱形的剑，与现代的重剑相似，代替了欧洲传统笨重的剑。

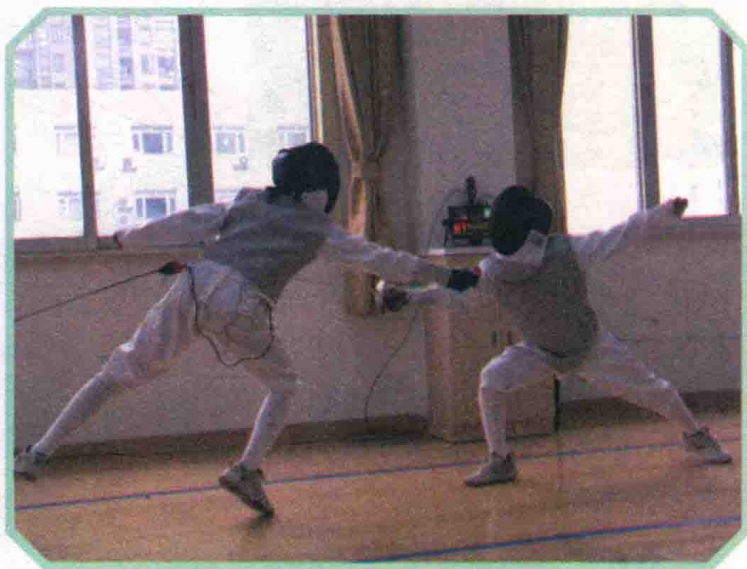
这种剑适合用剑前端作击剑动作，防守时需要左手使用短剑（匕首）

或用披风，从而使击剑攻防技术趋于完善。与此同时，击剑师行会（或称学校、协会）也遍布欧洲，其目的是发展击剑艺术。最早的著名行会之一是马克思布律和洛温欠格的斯特·马库斯协会，总部设在法



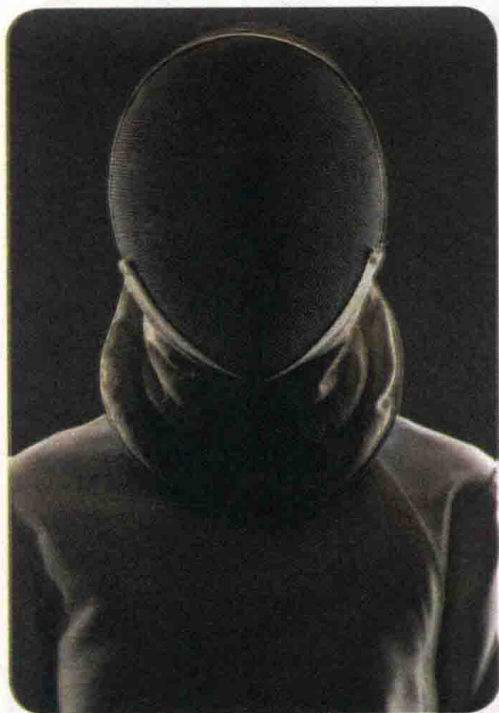
兰克福，并于 1480 年在纽伦堡得到罗马帝国皇帝所授予的特许权。这些协会为发展击剑运动起到了积极的推动作用。

1509—1606 年间意大利也出版了击剑书籍。有“击剑之父”称号的意大利人阿·马罗佐于 1536 年进一步详细地写出了《击剑原理》，随后阿格里巴和吉冈蒂合写了《击剑论》。在这些著作中论述了击剑技术最初的 4 个姿势，并使击剑技术进一步得到完善，初步形成了动作的规范。从此意大利人的击剑技术便处于领先地位，在欧洲影响很大。从这时起击剑便作为一种格斗性艺术被确认下来。



击剑运动真正得到全面发展还是在法国亨利三世和

亨利四世时期。当时曾邀请意大利的击剑师到法国宫廷中传授击剑技术，在他们的影响下，法国人圣·迪迪埃和蒂波综合了西班牙和意大利两国击剑派的击剑技术原理，于1573年及1628年分别写出了击剑理论专著，并以法国的习惯规定了击剑常用术语，从此击剑活动也在法国得到发展。此外，法国人还首次提出了取消左手所持的匕首和披风的建议，但是当时并没有被重视和采纳，一直到1610年时，意大利人又提出这个建议后，匕首和披风才被取消。同时，提出击剑活动时的



实战姿势应变为身体侧向前方，左手戴上宽口硬质型手套，以便在必要时做防守，用来夺取对方的武器。法国又于1633年出版了贝纳尔·连湮的书，书中论述的技术动作和战术方法与现代击剑十分相似，内容有敬礼、实战姿势、步法移动、弓步、交叉刺（劈）、直接防守、画圆防守以及闪躲或低头等，同时提出了这些技术的动作方法。

欧洲的一些国家盛行决斗，这是击剑得到蓬勃发展的重要原因。当人们在不能圆满地解决生活中的争端时，往往就用击剑决斗的方式来收场，对决斗的胜负

结果称之为“神的裁决”。16世纪末和17世纪初，法国决斗成灾。仅1588—1608年这20年中，在巴黎就有8000名绅士死于决斗中。因此，在社会上引起了强烈反响，迫使法国国王路易十三颁布了“不准决斗”的禁令，但决斗之风仍未能平息。

为了满足人们对击剑的爱好与需要，又不至出现伤害生命的现象，于是有人便设计出一种剑身较短并呈四棱形、剑尖用皮条包扎的新型剑。这种剑常在宫廷中演练，因此也被称为宫廷剑。它有别于军队中