

学生室内外运动学习手册

教你学击剑

(第二版)

主编 冯志远

辽海出版社

学生室内外运动学习手册

教你学击剑

(第二版)

主编 冯志远

辽海出版社

责任编辑：陈晓玉 于文海 孙德军

图书在版编目（CIP）数据

学生室内外运动学习手册/冯志远主编

—2 版 —沈阳：辽海出版社，2010.4

ISBN 978-7-80649-308-3

I ①学… II ①冯… III ①体育—青少年读物 IV ①G8.49

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2010）第 073869 号

学生室内外运动学习手册

教你学击剑

主编：冯志远

出版：辽海出版社

印刷：北京海德伟业印务有限公司

开本：850mm×1168mm 1 / 32

版次：2010 年 4 月第 2 版

书号：ISBN 978-7-80649-308-3

地址：沈阳市和平区十一纬路 25 号

字数：1200 千字

印张：60

印次：2010 年 4 月第 1 次印刷

定价：240.00 元（全 12 册）

如发现印装质量问题，影响阅读，请与印刷厂联系调换。

前 言

体育运动是以身体练习为基本手段，以增强人的体质，促进人的全面发展，丰富社会文化生活和促进精神文明为目的的一种有意识、有组织的社会活动。室内外体育运动内容丰富，种类繁多，主要项目有田径、球类、游泳、武术、登山、滑冰、举重、摔跤、自行车、摩托车等数十个类别。

学生开展室内外体育运动，有助于培养勇敢顽强的性格、超越自我的品质、迎接挑战的意志和承担风险的能力，有助于培养竞争意识、协作精神和公平观念。

此外，体育活动和体育赛事对丰富人们的文化生活，弘扬集体主义、爱国主义精神，增强国家和民族的向心力、凝聚力，都有着不可缺少的作用。随着社会经济的发展，人们生活水平的提高，大众对精神方面的需要高于对物质方面的需要。当前，人们对于体育的认识已不只限于强身健体的方面，而是还希望通过对体育活动的参与得到更多的精神享受。例如，人们在观看体育比赛时，那优美的体育动作，扣人心弦的竞赛场面等都能带给人们美的享受；还有在比赛现场，随着比赛的进行，人们可以大声地叫喊，尽情地发泄自己的情感，这样可以使人们在精神上获得一种轻松感。除此之外，体育的价值还体现在参与者的成就感和愉悦心情：一次成功的射门，一个漂亮的投篮，美妙乐曲伴随下的体操、健美操等，都不仅仅是“健身”一个概念所能诠释的，它体现了体育运动新的普世价值。

为了充分调动青少年学生参与体育活动的积极性，提高大家对体育重要性的认识，我们特地编写了这套“学生室内外运动学习手册”丛书共12册，分别是：

《教你学武术》《教你学拳击》《教你学摔跤》《教你学举重》《教你学柔道》《教你学击剑》《教你学马术·轮滑》《教你学射击》《教你学自行车·摩托车》《教你学露营》《教你学滑翔·滑板·跳伞》《教你学登山·攀岩·钓鱼》。这套丛书详细介绍了室内外各种体育运动的历史起源、技巧战术、运动装备、规则礼仪、训练方法、损伤保护等各方面的内容，具有很强的实用性、操作性和知识性，是青少年学生进行室内外运动学习和观赏的最佳读物，也是各级图书馆收藏和陈列的最佳版本。

目 录

第一章击剑运动概述.....	1
击剑的起源.....	1
击剑的发展.....	2
美观轻巧的法兰西.....	2
严谨刚烈的意大利.....	3
稳扎稳打的俄罗斯.....	3
不拘一格的德意志.....	3
勇于创新的匈牙利.....	4
博采众长的中国.....	4
击剑的准备姿势.....	5
击剑步法移动.....	5
击剑的进攻方式.....	7
击剑的防守方法.....	8
第二章击剑运动好处.....	9
击剑的健身效果.....	9
能保持女性体形.....	9
能保护自身的安全.....	9
能达到减肥的目的.....	9
能够提高运动素质.....	10
能够培养勇敢顽强的品质.....	10
能够培养青少年的优良品质.....	10
第三章击剑运动比赛.....	10
设备.....	11
预备.....	11
得分.....	11
躲闪、移动和超越.....	12
犯规与处罚.....	12
击中的判断.....	12
赛制.....	13
攻击动作.....	13
观赛礼仪.....	14
第四章击剑运动健将.....	14
仲满.....	14
栾菊杰.....	17
谭雪.....	27
黄海洋.....	29
包盈盈.....	31

王海滨.....	32
叶冲.....	36
董兆致.....	41
吴汉雄.....	49
王磊.....	52

第一章击剑运动概述

击剑的起源

击剑，是两人手持特制钢剑、穿戴护具在规定的场地、时间和剑数内，以刺或劈的动作进行格斗的一项体育竞技运动。

击剑运动是一项历史悠久的传统体育运动项目。早在远古时代，剑就是人类为了生存同野兽进行搏斗和猎食所使用的工具。随着人类历史的发展，剑由最初的石制、骨制发展到青铜制、铁制，最后到钢制，并作为战争的武器，逐步走上历史舞台。击剑在古代埃及、中国、希腊、罗马、阿拉伯等国家十分盛行。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可见到关于击剑的浮雕。

在中世纪的欧洲，击剑与骑马、游泳、打猎、下棋、吟诗、投枪一起被列为骑士的七种高尚运动。为了研究和推动击剑技术的发展，欧洲各国纷纷成立击剑行会（协会和学校）。西班牙被认为是现代击剑运动的摇篮，第一本击剑书籍就由两位西班牙教练编著。

击剑运动真正得到全面的发展还是在法国亨利三世和亨利四世时期。1776 年，法国著名击剑大师拉·布瓦西埃发明了面罩，这一发明使击剑运动进一步走上了高雅道路。人们戴上面罩、手套，穿上击剑服，就可以安全地进行一连串的攻防交锋。面罩的问世是击剑运动发展的一个里程碑。法国成为当时欧洲击剑运动的发展中心。

16 世纪末和 17 世纪初的欧洲盛行决斗。在这种形势下，为了满足人们对击剑的爱好和需要，又不至于伤害生命，一种剑身较短并呈四棱形，剑尖用皮条包扎的新型剑被设计出来，受到人们的普遍欢迎，并得到广泛开展，这便是现在花剑的雏形。从此，在欧洲的习武厅、击剑厅及专业学校里，花剑的击剑方式逐渐形成并日趋完善。

热衷于决斗的绅士和贵族从 1885 年开始，在习武厅进行练习时，使用三棱形剑，交锋不限制部位，这就是延续至今的重剑。

18 世纪末，匈牙利人对东方波斯人、阿拉伯人及土耳其人早期骑兵用的弯型短刀，进行了改革，于剑柄上装配了一个象弯月形的护手盘，在击剑时可以起到保护手指的作用。后来，意大利击剑大师朱赛普·拉达叶利将它进一步改进，使它能在击剑运动和决斗中使用，并根据骑兵作战的特点，规定有效部位为腰带以上，这便成为现代佩剑的前身。至此，人们在从事击剑时就可以自由地选择花剑、重剑和佩剑。

19 世纪初，在法国击剑权威拉夫热耳的倡议下，将花、重、佩这三种不同式样的剑的重量再加以减轻，同时对一些技术原理及战术意义进行深入研究，并且在一些欧洲国家经常开展竞赛活动。击剑运动由此逐渐成为国际性的体育竞赛项目，并最早成为奥林匹克大家庭中的一员。

击剑能手们的行会组织遍布欧洲，其宗旨在于钻研剑术。以此同时，以剑和匕首为武器的轻剑活动也在欧洲逐渐发展起来了。这种活动，直到十七世纪法国路易十四的宫廷中采用轻型佩剑时为止，一直占支配地位。同时期，瑞典人凯尼

哥斯改造了花剑，把剑身的前三分之二部分铸细，使剑变得更加轻巧灵活。轻型剑使进攻和防卫的全部动作可以用一只手挥动一件武器完成。我们从欧洲的一些影片及小说中常常可以看到对一些骑士佩剑跨马形象的描述；也有两人为了爱情发生争执或对于某件事情不平而持剑相拚进行决斗的场面。在这些活动中，粗野、残暴与技巧渐渐会合了。1776 年法国击剑家拉·布艾西发明了护面，使击剑开始了有了防护设备。从此，击剑逐渐抛弃了流血与决斗，技术动作也有了进一步的发展，既有进攻又有还击和退守。于是，我们今天所进行的这种敏捷、灵巧的击剑运动有可能变成现实。

击剑的发展

现代击剑运动是从历史上的冷兵器发展起来的，随着历史的发展，格斗的击剑逐渐演变为竞技运动形式，比赛受到规则的支配和限制，人们从事击剑时有了花剑、重剑和佩剑的选择。19 世纪末形成了当代的击剑运动。1913 年国际击剑联合会在巴黎成立，次年 6 月国际击剑联合会在巴黎通过了第一个国际击剑规则。由于击剑比赛速度快、剑尖小、变化多、动作幅度小，裁判时难于用肉眼看清，1931 年，发明并使用了重剑电动裁判器。1955 年开始使用花剑电动裁判器。从此，使用这两种剑比赛时，裁判员基本上消除了肉眼看不准的苦恼，运动员也基本上消除了担心裁判看不清交锋情况产生不公正判罚的心理。击剑比赛已经逐渐走向成熟。

击剑运动是欧洲传统的竞技体育项目。在法国、意大利、俄罗斯、德国、匈牙利等国家开展的相当普及，有着极其广泛的基础。长期以来，这些击剑强国在击剑理论和训练方法的研究方面都积累了丰富的经验。加上地域的差异和民族的个性，其基本技术动作和战术打法风格都有明显的区别，久而久之，形成了风格各异的击剑流派，并且每个流派在不同的时期都涌现出杰出的代表性人物，从而使击剑这项古老的运动精彩纷呈，引人入胜。

美观轻巧的法兰西

法国击剑属于典型的古典派。早在路易十四时期就形成了自己的风格，与法兰西民族一样颇具绅士风度。其流派特点是：美观轻巧，平稳流畅，灵活放松，冷静稳健。

法国的花剑技术很规范，动作很少变形。战术精细，善于挑引、侦察和利用对手的弱点有的放矢，极少无意识的盲动。打法讲究技巧，特别注意精力的保持和体力的分配。多年来法国的男花在世界剑坛一直保持优势地位，其代表人物有“世界最佳选手”称号的戈丹等。

法国的重剑整体实力很强，以奥运会、世锦赛冠军里布和昂格里为代表，其姿势优美、手法细腻、讲究攻守结合，强调抬高护手盘和伸直手臂，并在护手盘上进行直刺和转移刺，喜欢采用大弓步进攻。

法国的佩剑自 80 年代初邀请匈牙利心理学博士佩齐出任教练后，着重进行了一场大变革，形成了意志强、拼劲足、步法轻快、动作灵活、善于隐蔽自己意图且战术多等特点，并由此打破了法国佩剑 80 年以来在世界剑坛沉寂的局面，培养出了两届奥运会、世锦赛和世界杯赛冠军拉莫尔这样的超级明星。

严谨刚烈的意大利

意大利击剑属于另一种传统的古典派。它也是现代击剑运动的起源国之一，历史悠久，在拿破仑时期深受法国人的影响。意大利的击剑融入了本民族那种热情豪放的性格，其流派特点是：严谨刚烈，积极主动，敢于冒险，凶狠凌厉。

意大利的花剑在交锋中常以积极挑引来主动创造条件，并将其强加于对手，敢于运用弹跳步大胆地接近和紧逼对手，进而采取果断行动实施攻击，优秀选手有号称“花剑皇后”的瓦尔罗尼及特利尼里等。

意大利的重剑以马佐尼为代表，交锋时的意识主动，攻守技术全面，常用小跃步接近和紧逼对手，强调距离感。观察能力很强，打法简单实用。

意大利的佩剑素有鼻祖之称，打法积极，攻势凌厉，攻防活动范围大，观察判断能力强，能充分利用场地从远距离快速接近对手发动凶狠的进攻。意大利自16世纪起一直在佩剑理论的研究和技术上的创新上处于领先地位，长期以来培养了许多世界一流的选手，在奥运会、世锦赛、世界杯赛上不断取得优异成绩而享誉剑坛，代表人物有马林、斯卡尔佐等。

稳扎稳打的俄罗斯

苏联在50年代时强调身体素质，特别强调步法移动和动作速度，不太注重击剑的技巧，因而成绩平平，走了很长的一段弯路。随着电动剑的出现和国际交往的增多，苏联在击剑领域进行了重大的改革，引进了法国、意大利和匈牙利的先进技术，保留了体力充沛、移动快速的优势，形成了新的风格，其流派的特点是：稳扎稳打，体能出色，灵活多变，能攻善守。

苏联及俄罗斯的花剑既掌握了古典花剑传统的技术，但又不刻板地生搬硬套，而是将力量、速度和凶狠揉合进去。在交锋中的步法快速灵活，时紧时送，从容不迫，极具威胁。技术规范，动作逼真，尤其攻击时对剑尖的力度、速度、深度控制恰当，善于创造时机强攻或在强攻的基础上以第二意图设置圈套，稳扎稳打，后发制人，极少盲动和冒险，代表人物有西多罗瓦等。

苏联及俄罗斯的重剑80年代以迪斯科为代表，90年代以克罗克波夫和斯密特为代表。基本技术规范，实战姿势放松，移动轻快灵活，攻守俱备且攻击时真假莫测、点面结合，常使对手防不胜防。

苏联的佩剑在50年代末引进了匈牙利的先进技术，与此同时对以往的技术进行了重大的改革。打法上能攻善守，防守能力尤为出色。50年代末著名的选手雷利斯率先跻身世界剑坛，成为苏联的第一个佩剑世界冠军，苏联也由此跨入世界佩剑先进行列。另一个代表人物基里连科曾先后获得4次奥运会金牌，成为击剑史上最具有成就的运动员之一。

不拘一格的德意志

德国的击剑属自由式，动作处于法国的圆滑和意大利的硬朗之间，是击剑实用派的代表。其流派特点是：不拘一格，随意自然，善于闪躲，攻防实用。

联邦德国的花剑首开甩剑刺、点刺和大角度刺之先例。交锋中对时机的捕捉

和距离的控制有独到之处，喜欢运用变换姿势和身体闪躲来完成攻防行动。善于抢占剑的有利交叉，喜欢接触对手的剑并使其处于不利状态，从而令其感到无可适从。花剑的代表人物有汉尼斯、费西杰尔等。

联邦德国的重剑以朴许和鲍尔曼为代表，曾在 80 年代末创造过辉煌的战绩。其技术实用，善于接触武器进行连续交锋，尤其是甩剑的刺点变化多，准确判断后防反能力特强。

联邦德国佩剑的成绩较之花剑和重剑稍逊一些，为了使佩剑翻身，80 年代中期，剑协不惜重金从匈牙利和保加利亚邀请两名教练任教，这两名教练确实不负重望，将联邦德国佩剑水平带了上去。因此，德国的佩剑打法受匈牙利的影响较大，尽管规范，但不呆板，自由而实用。在 1985 年世锦赛上，诺尔特打进佩剑个人前 8 名，成为德国 50 年以来第一人。自此以后，德国的佩剑开始不断地创造出优异的成绩。

勇于创新的匈牙利

匈牙利击剑也属古典派，与法国流派比较相似，其特点是：勇于创新，技术细腻，擅长反攻，以巧取胜。

匈牙利的花剑在电动剑的试验中胆大心细，早年在使用和掌握、提高和适应电动剑方面比较迅速。基本技术规范，手上功夫熟练，动作变化很多，善于引诱反攻是其特长，曾涌现出许多世界一流的选手和冠军。

匈牙利的重剑以斯凯利和高内恰尔为代表，同样以捕捉时机的各种反攻著称。动作放松，自然美观，比赛作风冷静、谨慎。

匈牙利的佩剑历史悠久，是佩剑的创始国之一，早期学习了意大利的谨慎，这对匈牙利流派的形成和发展产生深远的影响。尤其是意大利专家依达罗·桑坦利在匈牙利工作了近 50 年，在他的帮助下，匈牙利的佩剑技术产生了革命性的转折，抛弃了陈旧的技术，并率先将其推广到全世界，长期高居世界佩剑主流派的地位。在交锋中对时机和距离的判断能力高人一筹，在变幻莫测的激烈对抗中，总能找到最合适、最有利的时机，抢先刺中对手，以智取胜。多年来曾出过很多世界级的明星，如：奥运会和世锦赛的冠军科瓦契、卡尔巴、沙博等顶尖高手。

博采众长的中国

中国击剑是在博采众长中发展和壮大的。60 年代以前主要受苏联和匈牙利流派的影响。70 年代以后又受法国和联邦德国流派的影响。80 年代后随着对外交往的日益扩大，中国在充分学习和借鉴国外先进技术的同时，也很注意总结自己的特点，在对“进攻与反攻”、“先发制人与后发制人”等击剑关键性问题的理解有了清晰的认识，并且围绕着如何提高训练质量和效果，以及探索击剑运动规律的问题上展开了讨论，统一了认识，使击剑理论的建设向前迈进了一大步。正是几代人的辛勤探索和艰苦磨砺，中国的击剑在训练中逐步形成了自己的技术风格，其特点是：博采众长，积极主动，快狠准变，以攻为主。多年来培养出了栾菊杰、王会凤、王海滨、叶冲、董兆致、杨邵琦等奥运会的冠军、亚军和季军，以及梁琴、李娜、赵刚等世界剑坛名将，这些成就足以令世人瞩目。

击剑的准备姿势

1 握剑。目前各国运动员主要使用的剑柄为枪柄，但也有少数重剑运动员使用直柄剑，手柄有左右之分，枪柄也有形状变化，但持剑的方法大体相同。

持剑主要依靠大拇指和食指控制剑尖。大拇指和食指稍屈相对握，中指、无名指、小指压紧手柄，使剑柄压柄在手掌根的中线。佩剑则压在小拇指根处，掌心要与剑柄间有一定的间隙，手腕要保持一定的紧张度，有利于控制剑的动作。使用直柄剑对正确体会手腕动作较有利，初学者用直柄剑较好。

2 击剑运动员立正姿势与一般立正姿势相同，只是在手自然下垂，右手持剑在护手盘前的剑根处，击剑比赛讲究礼貌，赛前要相互敬礼，课前教练和学生要相互致敬，击剑敬礼，一般由三个动作组成：

(1) 转身、侧立两脚成直角，脚跟相靠，手臂伸直与身体约成 45° 角剑尖指向地面；

(2) 屈臂、剑尖直指向上，护手盘靠近嘴唇；

(3) 伸臂使剑平指向致敬者。

3 实战姿势。实战姿势是一切击剑行为的准备姿势。

(1) 实战姿势的作用：便于移动、攻击和防御，使对方难以击中自己。

(2) 实战姿势动作要点：运动员侧立，面向持剑前方，前脚尖向前，后脚垂直于前脚跟的延长线，两脚间距离同肩宽，两膝微成半蹲，躯干自然，稍含胸收腹，持剑臂微屈，不持剑臂的大臂与地面平行，小臂向上垂直，手腕，手指自然放松。

击剑步法移动

1 一般步法。

(1) 向前一步：翘起前脚尖，摆小腿向前移动一脚掌，脚跟先着地，过渡到全脚掌，后脚跟上相同距离。注意后脚要离地向前挪动，不要拖地向前。

(2) 向后一步：提起后脚向后挪动一脚掌，前脚紧接向后移动同样距离。

(3) 向前交叉步：后脚经过前脚内侧交叉向前跨一大步，在前脚尖处着地，前脚接着向前同样距离。

(4) 向后交叉步：前脚向后脚经后脚跟交叉向后跨一大步，在后脚跟后约 10 公分处着地，后脚接着向后跨同样距离。

(5) 向前跃步：提起脚跟，向前摆小腿，同时后脚快速蹬地向前跳跃一小步，两脚同时着地，注意两脚着地要同一声音。

(6) 向后跃步：提后脚跟，快速向后挪脚，同时前脚掌用力蹬地，向后跃一小步。双脚同时着地。

(7) 向内移步：先提后脚向腹侧方向横跨一步，前脚向内移动同样距离。

(8) 向外移动：先提前脚，向背侧方向横跨一步，后脚跟随向外移动同样距离。

2 进攻步法。

(1) 弓步：翘起前脚尖，摆前小腿向前，躯干同时向前，后脚掌稍蹬地，使后腿蹬直，前脚跟着地，过渡到全脚掌，大腿几乎和地面平行，小腿垂直地面，后腿伸直，身体稍前倾或弓步姿势。持剑作弓步进攻时，应先伸手臂使剑尖对准

目标，再出脚成弓步姿势，不持剑的手臂向后摆动，有利身体平衡。

弓步回收成实战姿势时，应先屈后腿，蹬前脚跟，使躯干后移，还原成实战姿势。

(2) 冲刺：先伸持剑臂，带动躯干前移，当身体重心超过前脚时后脚蹬地提膝经前腿内侧交叉向前摆动，前腿同时蹬地伸直，充分展体，后腿交叉着地在前脚前，前脚也交叉向前冲跑。

3 实战中运用步法的基本要求。

(1) 步法要轻巧，动作要自然，特别是能根据战术需要和临场产生的突然情况而迅速转换。

(2) 步长能与良好距离感相适应。能快速、及时、准确地避开对手攻击，又能快速，突然地接近对手。

(3) 步法要有节奏变化，避免规律化，步法要有欺骗性，能做到真，假难分。

4 步法练习方法。

(1) 集体练习。

①听口令练习：由老师发口令，学生根据口令作相应步法，也可分解练习。对初学者采用这种方法较多。

②看手势练习：老师以各种手势代表各种步法的信号，并经常变换信号含义来提高学生灵活性。

③跟随步法：由老师或一名学生和大家相对立领做，领做者向前，集体向后，跟随练习。

④依次练习：学生一个个依次排队，间隔一定距离，依次练习便于教师认真观察每个学生的动作缺点，及时指出，并能个别纠正、训练中可作为专项准备活动方法；练习内容有一般性步法练习和实战性步法练习。

(2) 双人练习。

①跟随练习：由二名学生保持实战距离，一人主动移动，另一个跟随移动，并始终保持着实战距离，可以持剑练习，也可以不持剑练习。

②持杆练习：由二名学生相对立，两个的手掌顶杆的两头，要求一方跟随另一方移动，始终保持这样距离，不准中间的杆掉下来要求双方手臂尽可能保持原来位置，移动时不要过快，既要控制对方快速变换方法，又要使对方能跟随移动。

③实战性步法练习：二名学生保持实战距离，作实战性动作步法练习。如作攻守练习，一人向前步法中突然发出进攻另一人必须迅速退开后又向前作半弓步来代表还击。

(3) 个人练习。

①规定内容，次数或练习时间，如规定 5m i n 弹跳步或每组 20 次向前跃步接弓步，作 4 组。

②假想对手练习，做 10m i n 假想对于实战的连续步法练习。

③对镜练习：对镜自我纠正姿势练习。

(4) 专项素质练习。

①负重步法练习，可在腿上或身上负一定重量规定次数或时间的各种步法练习

②阻力或助力的步法练习：主要是弓步和冲刺的练习，利用阻力或助力来提高弓步冲刺的速度和力量。

击剑的进攻方式

运动员伸出持剑臂，用剑尖连续向前威胁对方的有效部位，进攻分简单进攻和复杂进攻。

简单进攻分直接进攻和复杂进攻。

1 花剑的进攻技术。

(1) 直刺进攻，先伸手臂紧接出弓步，手指控制剑尖向目标刺出，直刺进攻，手臂不要一开始就过于伸直，应基本伸直，肩关节保持放松状态直到击中一瞬间才充分伸展手臂。

(2) 转移进攻，属于间接进攻。发动在一条线上，结束在对手暴露部位的另一条线上。用剑尖在对手的剑下方做一个半圆形转移动作，同时伸臂刺向对手暴露的目标转移进攻，用手指和弓腕相结合的动作来控制剑尖路线，前臂不旋转，并要求手腕动作不要太大。

(3) 交叉进攻：与转移进攻一样是间接的简单进攻，是挑引对于暴露出有效部位立即发起进攻，有内交叉，外交叉即从第4姿势开始，在第六姿势上结束，或从第六姿势开始，在第四姿势的线上结束。

交叉进攻是从对号剑尖上绕过，到达对手开放的线上。动作过程是前臂弯曲用手臂和手腕做轻微的动作，在一个击剑时间内，沿着对手的剑向上滑动一下，越过对手剑尖交叉进攻注意动作保持时向下，把柄手指向上的姿势，直到伸手臂以最快速度控制剑尖刺向目标。交叉进攻的弓步是紧随着手臂动作做出的，必须不停顿的以最快速度完成动作。

2 佩剑的进攻技术。佩剑的握剑方法和剑的使用方法都和花、重剑不同，佩剑能劈也能刺而且是以劈为主，所以在进攻方法上也就有其特殊性。

(1) 击剑线：在对方发动进攻前，伸直手臂，手心向下，剑尖威胁对方有效部位。

(2) 直劈头：伸臂使剑刀指向对方头部。当剑尖接近对方头部时，手指、手腕带动前臂向对方头部劈去。

(3) 斜带正手劈：伸臂使剑刀威胁对手第4部位，当剑尖接触对方目标时手腕迅速作顺时针旋转斜劈，使剑尖划劈在对手有效部位后，迅速回复到第三姿势位置，此动作速度快，接触对手有效部位的力量较小。

(4) 正手劈：伸臂使剑刀威胁对手第4部位，手心向斜下方，当劈中对手目标时，用手指、手腕稍带动前臂向对手有效部位劈一个很小的动作，正手劈是以手心向斜上方作出劈的动作的总称。

(5) 反手劈：先伸臂使剑刀威胁对方第3部位，手心向下，当剑尖接近目标时，手指、手腕带动前臂向对手有效部位劈去，反手劈是以手心向下完成劈的动作的名称。

(6) 直刺：伸臂同时逆转手腕，使手心向下，剑尖下降威胁对方有效部位直接向对方有效部位刺去。

(7) 转移劈，先伸臂使剑刀威胁，对手某一部位，随后转动手腕转化或向另一部位劈去。

(8) 击打劈：先伸臂同时用剑的前部去击打对手剑的弱部或中弱部紧接着向对手被打开的部位劈去。

(9) 对抗劈：在对攻中运作，用自己的护手盘和剑的强部，抗击对方的剑，

使对手劈来的剑脱离有效部位，而自己的剑劈中对方。

佩剑的复杂进攻是在弓步进攻动作的击剑时间内有一个或几个假动作的进攻，假动作是装一个简单进攻的样子，去引诱对手在一条线防守而动员攻击对手暴露的另一个部位，要使复杂进攻成功，假动作应逼真，快速，最后的进攻动作更快。变换动作节奏是重要的，为达到这个要求，需要瞬间的加速度及手持剑的控制能力。

3 接触的简单进攻。

(1) 击打转移进攻：击打是迅猛的手腕动作，用自己的剑身敲击，对手剑身。在击打前，要使自己的剑身与对手有一段距离，便于击打。用击打来引起对手在这条线上的反应动作，利用对手反应动作所耽搁的时机，迅速作转移动作，走击中对手。击打转移进攻技术是先击打再转移和其他进攻一样，用弓步来完成动作。

(2) 压剑转移进攻：和击打进攻同理，区别在于不用击打，而用压剑动作。压剑时，使对手在被压的线上产生一个反抗力，利用这个反抗力作出转移进攻。

(3) 滑剑转移进攻：滑剑和击打、压剑有同样目的，而在执行方法上有些不同。滑剑的伸臂是在对手的剑身上做向前推进动作，与对手剑的接触时间较长。

当对手的剑被滑，而处于被威胁时，要尽力关闭被滑开的线，当对手的反抗使你的剑脱离时，作转移动作，使剑尖刺向对手的暴露部位，同时也可在对手被滑剑打开的线还没有回复关闭时，立即用直刺刺中目标。

击剑的防守方法

防守的目的是避免被对手击中。由于击剑运动的特点，除主要为武器防守外，还有距离防守，身体躲闪防守二种方法。

1 武器防守。武器防守是以剑来隔开对手攻击的防守方法。武器防守要注意用自己剑护手盘外的剑枢部即剑的强部去防对手剑的弱部。良好的武器防守必须有合适的距离。一般来说，距离是防守成功的首要条件，武器防守除用剑直接作防守外，还有击打防守，格挡防守二种。

(1) 击打防守。是用自己的剑作一个击打动作来打开对手的剑。花，佩剑比赛中采用击打防守比较多，尤其是第4防守，第6防守，第2防守使用击打防守更为普遍，击打防守在规则上处有利，享有优先判权。击打防守动作小防守和还击的速度快。和进攻动作结合比较密切，容易相互转化击打后和对手剑脱离接触，改变刺击点比较方便。但击打防守常是不彻底，有时容易防守不良，在击打防守时，剑尖动作易失控，所以在重剑中较少运用。

(2) 格挡防守。也称为压剑防守，是用自己的护手盘和剑根控制住对方攻击的弱部，还击时紧贴着对手剑去击中对手，便于运用抗防守还击，一般来说击打防守在较远的距离中运用，格挡防守是在较近的距离中运用，或双方同时向前时运用，格挡防守作对抗还击较多，在花剑中第6防守一般采用格挡防守较容易。

2 距离防守。距离防守是依靠步法来退开对方攻击的距离以达到防守的目的。距离防守是最可靠的防守方法，要求要有良好的距离感，节奏感，快速，灵活，以步法转移能力。距离防守经常与反攻配合，但防守后还击较困难。

3 躲闪防守。躲闪防守是依靠身体位置的变化来避开对手攻击。在花剑和佩剑中用较多，躲闪防守经常与反攻相配合如下蹲反攻和侧身反攻。

第二章击剑运动好处

击剑的健身效果

击剑对身体多个部位都有健身效果，尤其有利于塑身。

击剑不仅练脑，最关键的还是其对身体本身的锻炼效果。它不但能减掉女孩的小肚子还能减掉男士的啤酒肚，除了减掉赘肉还能让你的腹部得到锻炼，同时还能让胃部得到锻炼。

此外，练击剑的人臀部都会练得很翘，因为击剑时人的上身是完全的挺直，这样臀部就会绷得很紧，从而达到塑身效果。

因为腿总是在不停的移动，因此，击剑对小腿的锻炼就体现在步伐上。手臂是用来进攻的主要部位，所以要不时地来回摆动，这样，手臂也能得到充分活动。

能保持女性体形

击剑同时又可以保持女性的体形，并且使其变的更加优美。由于它的基本动作是需要打开髋宽节的，这样就可以使大腿内侧肌肉得到充分的锻炼，大腿内侧肌肉是绝大多数运动难以练到的部位，而恰恰是这个部位的肌肉线条，直接关系到女性朋友的腿形是否漂亮。而穿上一身雪白的剑服又会让你增添几分英气；

能保护自身的安全

对于女性来讲，它又可以起到防身的作用：长时间的锻炼养成的习惯：面对危机时刻，沉着、冷静、注意观察、迅速判断出对方的动机和下一步行动的可能性；击剑讲究的又是距离防守，所以，你会让对方永远无法接近你的身体，从而抓住时机克敌制胜。

能达到减肥的目的

击剑运动还可以达到减肥的目的：首先，它的运动量可以根据你的体力进行调节，击剑服是由尼龙防弹材料制成，腰腹部较厚，在运动过程当中，这些部位会大量出汗，而腰腹部是脂肪最容易堆积的部位，女性朋友可以通过这项运动达到减肥塑体的目的。

都市人的生活都是朝九晚五的，工作都非常的忙碌，运动量也较少，击剑运动在一对一格斗中会不断改善和提高人集体感觉器官的功能。因为击剑运动属于有氧运动与竞技运动的完美结合，所以在体验格斗带来刺激的同时，还可以获益于有氧运动，达到减肥的目的。

能够提高运动素质

击剑是一对一的对抗格斗运动项目，技术性比较强，手上动作变化复杂，步法移动快而频繁，攻防转换快，要求运动员要在快速、复杂多变的激烈对抗格斗中，完成一系列以力量、速度、柔韧、协调和耐力的各种运动素质为基础的攻防动作，当然对这些运动素质的培养有非常直接的作用。同时，击剑又是一项智者运动，为了战胜对手，剑手必须不断的分析对手，通过观察判断，排除假象，辨别真伪，捕其本质，以迅速准确的结论来指导自己的行动。

能够培养勇敢顽强的品质

击剑比赛既要斗勇、更要斗智，在势均力敌的对抗中，后者是取胜关键。击剑紧张激烈，对抗性强，持续时间长，需要具备勇敢、果断、顽强和克服一切困难的意志品质。击剑运动能培养人的多种运动素质，锻炼敏捷灵活的思维、随机应变的能力和战胜困难的各种心理品质。

能够培养青少年的优良品质

现在的青少年家庭生活条件优越，又都是独生子女，平时较为缺乏独立性和勇敢精神，然而，他们面对的未来将是竞争更加激烈、更加残酷的社会。击剑运动弥补了孩子在成长过程当中书本和家庭很难学到的知识，无论是在意志品质、个人修养、形体发育以及对世界文化知识的了解等等方面都大有益处。击剑不但对孩子技能方面训练，而且在击剑文化方面教育孩子，练习过击剑的孩子，都在不同程度上得到了锻炼和提高。“通过击剑能够达到自信、自控、自我意识，而这是一个孩子转变为成功人士所必备的三大要素。”这句话摘自于美国击剑权威书籍。青少年在参加兴趣班后不但可以锻炼自己身体素质、培养自己的判断能力，还可以参加一些业余比赛，从而取得较好的成绩。

击剑运动和芭蕾一样都是欧洲宫廷贵族艺术的代表，有人也曾把它誉为“格斗中的芭蕾”。它就像芭蕾一样非常讲究姿态和礼仪，而且如果你的动作协调性非常好的话，看上去非常美。长时间练习会改变人的气质会使女孩显得非常的端庄典雅，男士越来越绅士，这些都和击剑本身包含的悠久历史文化是分不开的。

第三章击剑运动比赛

剑是双人比赛，比赛中，一方用剑尖刺击对手，使剑尖准确无误地刺在有效部位并具有刺入的性质。最后有效点击数多的一方为胜。按规则，循环赛在四分钟内五次击中，淘汰赛在九分钟内十五次击中。最先击中对方达有效次数，或时间到后击中对方次数多者为胜。团体赛，最先击中对方达 45 次的团队为胜。

击剑运动有三种武器：重剑、花剑、佩剑。三种武器的有效击中点及比赛规则亦有不同，故每种武器都有其竞技特点。相比而言，花剑更具运动性，佩剑速度最快，重剑则更需要技巧和准确性。

设备

1 花剑。花剑是惟一的完全刺击武器。它是这三种武器中最轻的一种。花剑比赛中，只准用剑尖刺对方的有效部位，电动剑尖必须超过 500 克的压力，才能使裁判器产生信号，普通剑必须清晰、明显的刺中。花剑和佩剑只有进攻一方才能得分。

花剑比赛讲究击中优先权。剑道旁的裁判为主裁判，他必须在花剑和佩剑比赛中，双方同时击中时，决定谁有“击中优先权”。

2 重剑。重剑是从古代的决斗中遗传下来的，所以在三种剑中，它最重。重剑只能用剑尖刺对方的有效部位，正式比赛应用电动器械。电动剑尖要大于 750 克压力，才能使裁判器显示信号。重剑击中时，裁判器只显示红色或绿色的彩灯。重剑击中的部位最大，包括全身即：躯干，腿脚，手及臂以及头盔。在 0.04 秒内击中对手两次就可得分。

3 佩剑。佩剑是现代骑兵用剑，佩剑是既劈又刺的武器。在实战中，以劈中得分为多。击中有效部位是上身，头盔及手臂。

4 剑道。剑道一般都是一点五宽，十四米长，一般用金属性材料制成。剑道有边线、底线以及预备线。每个击剑者在后脚退到端线才被“警告”，然后被警告者后脚站在离端线两米的警告线前继续比赛。

5 服装。服装的主要用途是起保护作用，服装包括短上衣、护臂和胸的胸甲、护头和脸的面罩、护手的手套、护下身的短裤或马裤以及特制的击剑鞋。

预备

比赛在一点五到一点八米宽，十四米长的剑道上来进行。当裁判宣布准备比赛时，双方队员在离中心线两米处紧急就位。队员们应该侧身站着，手中剑必须指着对手，未握剑的手靠在背后。运动员每得一分都得回到这个姿势重新比赛。

得分

使用重剑、花剑、佩剑击中，就是用剑尖刺击对手，使剑尖清楚地、准确无误地刺在有效部位并具有刺入的性质。到达对手身体的任何部位的击中，都是有形的、实体的、实质性的击中。为了使之成为有效的击中并得分，落点必须在有关剑种规定的有效部位内。

重剑是完全刺击武器。只有剑尖击中有效，剑身横击无效。击中有效部位包括全身即：躯干，腿脚，手及臂以及头盔。与花剑及佩剑不同，重剑每次击中都有效。若双方在四分之一秒内相互击中，双方各得一次击中数。最容易被击中的部位是手。所以，重剑比赛需高度准确性，攻击对方的好机会常常是当对方开始攻击的时候。两位选手的剑尖分别装有红光和绿光探测器。击中发生时，剑尖会产生一束强光。花剑是完全的刺击武器。只有剑尖刺中才有效，剑杆横击无效。有效击中部位是上身。击中有效部位由金属衣裹覆，这样，电子仪器便可以分出有效和无效击中。花剑比赛也讲究击中优先权。先攻击而击中者得分。被攻击者须先做出有效抵挡动作后再进攻击中才有效。双方同时击中均不得分。在此情况