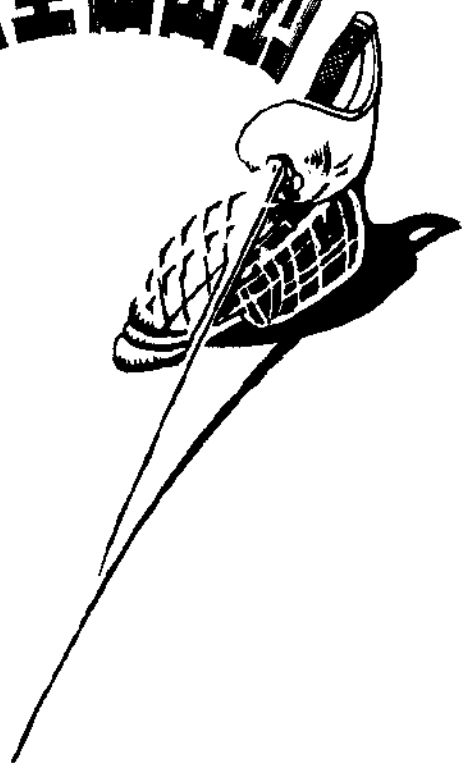


法國擊劍基礎訓練



天津击剑协会

法国基础击剑

陈静析 编 译

许光黎

审校

王长林



北体师 B0011684

编 译 说 明

这是一本法国流行的击剑基本技术教科书，书中通俗地系统介绍了法国击剑基本技术和一些简单的规则及战术。对于初学击剑者，可以辅助自学；对于从事击剑专项的教练员、运动员和体育教师，可为学习研究正宗的法国击剑技术提供参考。其中，有些技术知识和名称，还是初次接触。

本书很受国际剑坛的欢迎。它可以作为击剑入门必读，普及运动技术，同时，对研究击剑理论也具有一定的价值。为了读者练习口语和查阅方便，文后附有《中法文技术术语对照表》。

编译中为简明易懂起见，在忠实于原著的基础上，对一些并非紧要的语句作了必要的删节。由于本人水平所限，有不妥之处，敬请批评指正。

目 录

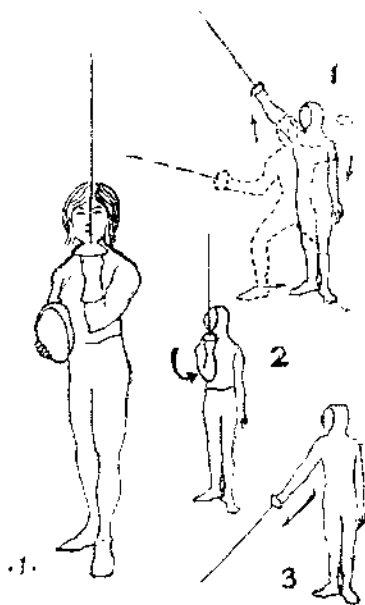
第一课	花剑知识·····	(1)
第二课	花剑进攻技术·····	(9)
第三课	花剑防守技术·····	(15)
第四课	实战·····	(27)
第五课	重剑知识·····	(37)
第六课	重剑进攻技术·····	(43)
第七课	重剑防守技术·····	(51)
第八课	佩剑知识·····	(55)
第九课	佩剑进攻技术·····	(58)
第十课	佩剑防守技术·····	(64)
附:	中法击剑术语对照表·····	(69)

第一课 花剑知识

击剑是由古代的决斗演变来的，它的故乡在欧洲。现代击剑已经作为一种有明确规则的体育运动，风靡世界。它能消除疲劳令人精神愉快，同时技术性也很强。但是只要学习耐心，每天认真的完成规定课程，掌握技术是不难的。

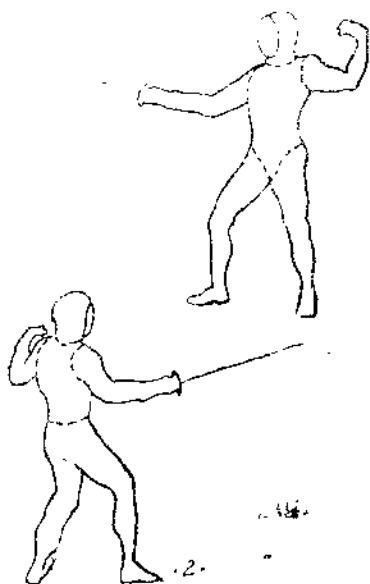
击剑运动讲究礼貌，要求严格。进入实战之前先要行礼，依次向裁判员、观众、对手和教练敬礼。敬礼的动作是脚：脚跟并拢，双脚相互垂直，双腿以立正姿势侧立，持剑臂弯曲，使剑尖向上，护手盘在脸部的高度。然后手向受礼者，伸臂作致敬动作〔见图1〕。这和实战以后双方握手是击剑运动的必须礼节。

击剑运动员应穿白色击剑服。初学者只要穿一双球鞋和一件较厚的练习保护服就可以了。



击剑有花剑、重剑、佩剑三个剑种。花剑是基本剑种。从它学起而不会妨碍今后重剑、佩剑的学习。

花剑是剑身细长，以剑尖为有效击中的武器，只许刺不允许作劈打动作；重量轻於500克，全长不超过110厘米，剑身不超过90厘米。



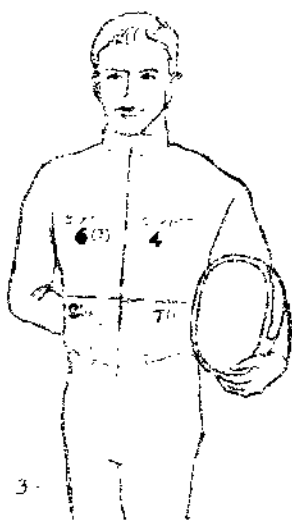
花剑运动员的有效部位〔指被击中而有效的身体部位〕，是整个躯干〔即穿金属背心部分〕即除了四肢和头部以外都是有效部位〔见图2〕。为了便于教学，用两根互相交叉的轴线，构成垂直线和水平线，将有效部位划分成四个相等的身体部位，每个部位各有一个名称〔见图3〕。

对右手持剑的运动员来说，右上方〔图的左面〕是第6部位〔也可称第3部位〕、左上方〔图的右面〕是第4部位，右下方是第8部位〔也可称第2部位〕，左下方是第7部位〔也可称第1部位〕。

对左手运动员来说，这些部位的名称作相应的变换。

学习击剑先熟悉剑的构造。剑有护手盘，手柄，直柄剑

还有平衡锤，护手盘里面有软垫保护手指不被磨破；剑身顶端是剑头，练习剑是用塑料或橡皮制成平剑头，也可用金属剑头；电动剑护手盘内有电插座，剑身上有电线，剑头是一个带弹簧的电按钮。初学者使用练习剑，剑柄有左手柄和右手柄。



所有击剑运动员，从初学者到世界冠军，都是在教练的护胸上进行个别训练的；教练是穿着足够厚度的皮制教练服，作为对手给学生上课。教练与学生之间要长期配合。教练要教给学生技术，帮助学生练习，教育学生对所有对手都要有礼貌。

击剑练习的方式有个别教练课、个人练习、集体练习及双人练习，开始阶段会感到枯燥，只要坚持下去，你很快就会热爱这项优雅又令人激昂的运动。

握 剑

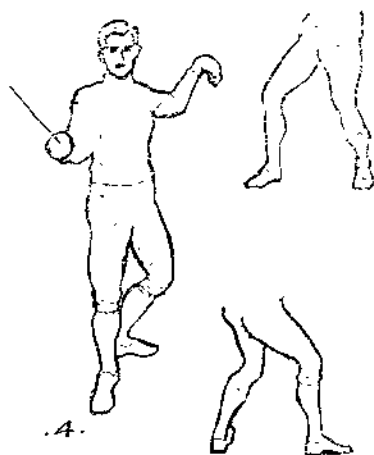
大拇指和食指相对应夹住手柄，其它三指不太用力地压住手柄使平衡锤贴紧前臂。握剑就象手中握住一只小鸟那样，太用劲会窒息，太放松会逃跑，应握得柔顺，又不失去控制。

手臂的位置

握剑的手指甲向上,平衡锤紧贴前臂,手腕不能弯曲,剑在前臂延长线上,从肘到剑尖成一条直线;肘离身体约10厘米。这个姿势是实战姿势的第6姿势,要用剑关闭对手刺你持剑臂的线。这个位置既能快速做动作,又能很好地维持平衡。

脚的位置

两脚跟相隔一个半脚掌的距离,相对成直角。右手运动员右脚在前,脚尖向前方,左脚在后,垂直于右脚跟的延长线〔见图4〕。



腿的姿势

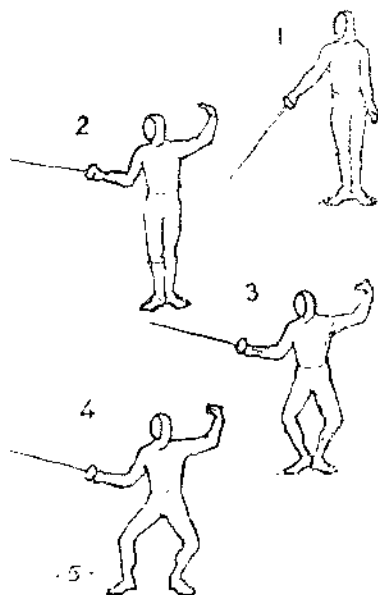
膝盖位于脚尖向上的垂直线上。腿弯曲成半蹲,如同坐姿,体重平分在两条腿上。

头与躯干姿势

躯干保持正直，姿态自然。头颈正直，转向持剑肩的方向，面对对手。

不持剑臂的姿势

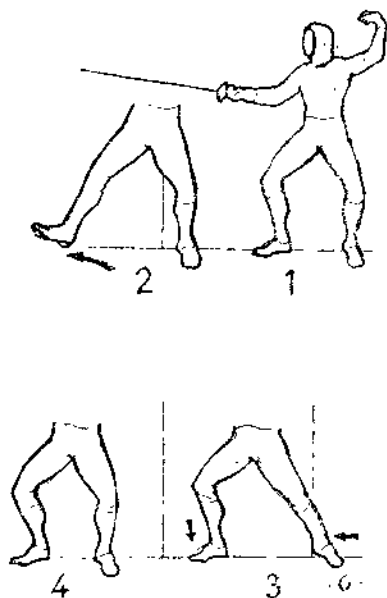
不可不重视这个手臂的姿势。姿势不正确将会影响身体平衡，还会造成不持剑臂的犯规动作。肘和肩要在同一水平位置上，前臂垂直于上臂，手腕放松，要象失去控制那样柔软。（见图5）



这些是击剑实战姿势的要求，开始不习惯，但很快就会适应的。

向前步法

前脚向前先移一脚掌距离，带动后脚向前紧随同样距离。要求保持实战姿势不变，始终保持直线向前〔见图6〕。看来简单 做到是不容易的。



练习时可先作分解练习，再作完整练习。

后退步法

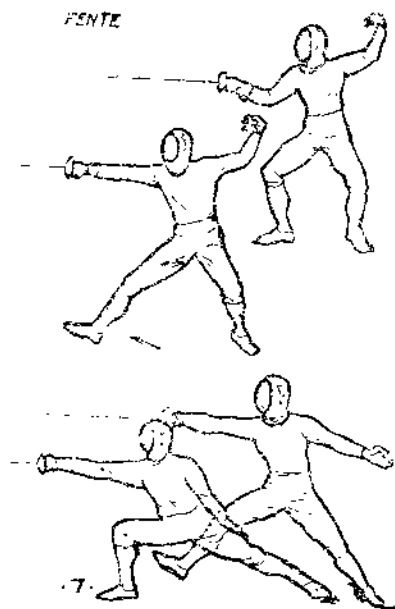
后脚向后先移一脚掌距离，带动前脚移动同样距离。要求与向前步法相同。

直 刺

花剑的刺应先伸出手臂。手臂伸直应当轻巧地在肘的轴线上向前，不要旋转。刺中后，手的位置比肩和剑尖高，手指甲仍向上方。

弓 步

是进攻的基本步法。除手上动作与直刺相同外，还要重视三个动作的自动化配合〔见图7〕：



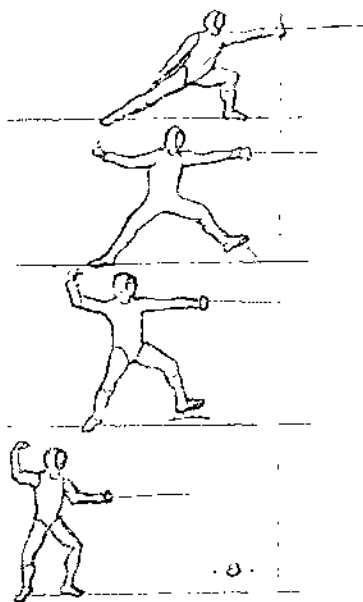
1. 出前腿，以最快速度向前。
2. 伸直并稍蹬后腿（后腿全部伸直）。
3. 带动不持剑臂向后摆，做出平衡动作。

前脚着地后膝盖垂直於脚，使重心稳定。做弓步时能进攻和防守。

不持剑臂的手指要柔顺的自然伸展，手心朝侧方。

弓步回收成实战姿势

先屈后腿，前脚掌蹬地，腰部不要扭动，重心后移成实战姿势；准备迎接新的交锋〔见图8〕



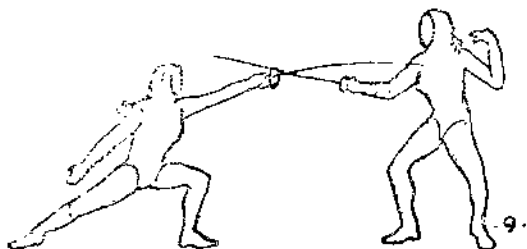
第二课 花剑的进攻技术

学习进攻时,教练要让运动员经常感觉到剑的压力,培养运动员“剑感”。实战中,对对手剑的感觉是觉察对手发动的安全措施。与对手剑的接触,一般是用第6姿势,封闭一面姿势去接触,迫使对手只能通过转移到其它线上来攻击你。这是便于观察对手意图,控制对手攻击路线的方法。

简单进攻

1. 直刺进攻

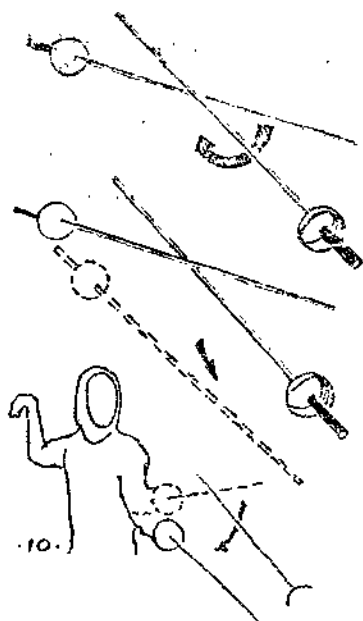
先伸手臂紧接出弓步。手指控制剑尖刺向目标〔见图9〕。



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。是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。对初学者要:

- ①使他理解动作路线和结构
- ②注意手心保持向上
- ③前臂不旋转〔见图10〕



前臂旋转会使肘外偏。如果肘偏离轴线，即使动作微小，也会大大影响剑尖幅度。

转移进攻，用手指和手腕相结合的动作来控制剑尖路线。要经常检查，并要求手腕动作不要太大。

在伸臂的最后阶段出弓步，开始停留时速度可慢些，逐步加快练习速度，达到自动化程度。

3. 交叉进攻

与转移进攻一样是间接的简单进攻，是挑引对手暴露出有效部位立即发起攻击。可从第6姿势开始，在第4姿势的线上结束进攻。交叉进攻是从对手剑尖上绕过，到达对手开放

的线上（而转移是从对手剑下面绕过）。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。注意动作保持肘向下、握柄手指向上的姿势，直到伸直手臂以最快速度控制剑尖刺向目标。然后，回到原来姿势〔见图11〕。交叉进攻的弓步是紧随着手臂动作做出的。

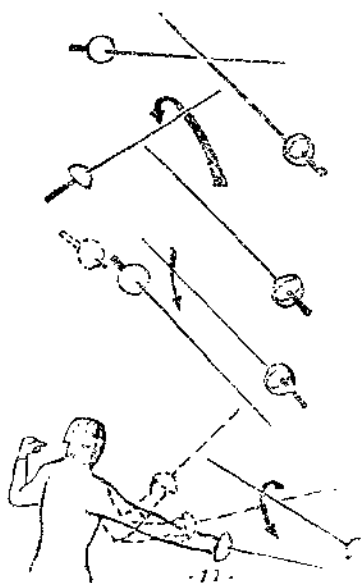
交叉进攻必须不停顿的以最快速度完成动作。

接触武器的简单进攻

这是有“准备动作”的简单进攻。“准备动作”和“准备行动”名称相似，实质有别。准备行动是发动击剑行动前的准备；准备动作是紧接直刺、转移刺或交叉之前的动作；在强有力地威胁线上使对手暴露部位，并在这条线上完成进攻动作。

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，去击中对手。击打转移进攻技术是先击打再转移，和其它进攻一样，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开时，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。

复 杂 进 攻

复杂进攻是挑引进攻的手段。是在一条线上做假动作，而在另一条线上发动进攻。就是说，装出发动进攻或装出要进攻对手某一部位的样子，实际上却从另一条线上进攻。这是些欺骗对手实施突然进攻的假动作。这里介绍一些比较简单、常用的复杂进攻。

1. 内、外二次转移进攻

从第6姿势开始伸臂做一个转移假动作，引诱第4姿势的对手在这条线上做出防守动作，接着出弓步做第二个真实意图的转移动作，转回第6姿势的线上来击中对手。做二次转移进攻动作时应注意，是紧接第一个转移动作后在伸臂的情况下做出的。第一个假动作要能充分的引起对手的反应动作，并使自己的动作节奏与对手的反应动作相适应。应注

意在对手眼睛下面做假动作。一个好的假动作，几乎都是在对手面罩前面做出的。

简单地讲内、外二次转移进攻，就是伸直手臂装出进攻对手有效部位的某一边，而真正发动进攻却在另一边。

2. 交叉转移进攻

与二次转移进攻有同样目的，但不是用转移动作而是用交叉刺的假动作来引起对手的反应。在对手被诱出防守动作后，及时做一个转移进攻击中对手。交叉刺比转移刺更具有真实性，欺骗作用更有效。最后接转移攻击动作，能使动作简单、快速，在最有利的时机刺中对手有效部位〔见图12〕。

3. 圆周转移进攻

