

劍風



击 劍

王守綱 黃占鰲 李俊生 王恩珠 編著

人民体育出版社

統一書號：70.15·906

击 劍

王守綱 黃占鰲 李俊生 王恩珠 編著

*

人民体育出版社出版·北京體育館路·

(北京市書刊出版業營業許可證出字第040号)

北京崇文印刷厂印刷

新华書店北京發行所發行

全國新华書店經銷

*

787×1092 1/32 68千字 四張

1959年10月第1版

1960年10月第1次印刷

印數：1-5,800册

定價(9) 0.44元

*

責任編輯：丛明礼 封面設計：庄秉真

作 者 的 話

击剑运动在我国是一个新开展的项目，国内还缺乏有关的参考書籍。为了使击剑运动在我国更好地开展起来，我們根据学习和教学、訓練中的一点体会，粗糙地写出这份材料。我們想通过这份材料和击剑运动爱好者們交換意見，希望它能起到抛砖引玉的作用。

本書共包括击剑运动概述、史略、种类与術語、四种劍的技术、战术概念、教学与訓練等九部分。在技术部分中，不仅提到技术要点，而且介紹了教法、易犯錯誤和糾正方法，可供击剑运动員、教师 and 教練員們參考。

由于击剑运动在我国还是个新项目，特别是由于我們的知識和写作能力的限制，書中不妥当的地方甚至是錯誤，恐所难免，我們衷心地希望讀者給予批評和指正，以便修改补充和更好地提高自己。

作者 1953年7月

HAZ 17/09

目 录

击劍运动概述.....	1
击劍运动史略.....	4
击劍运动的种类、一般概念和术语...	8
輕劍.....	13
花式劍.....	39
重劍.....	64
槍劍.....	71
击劍运动的战术概念.....	83
击劍运动的教学与訓練.....	95

击剑运动概述

击剑运动是国际奥林匹克运动会中的古老项目之一。它是两个人各拿一支特制的钢剑，在一定限度的场地上，设法刺中或劈中对手而避免受到对手的刺中或劈中的一种实际战斗行动。比赛时要一个人在变化多端的情况下独立地完成各种复杂的工作。因此，这项运动对于运动员的要求是很高的。除了要具备一般的身体素质 and 共产主义道德品质外，还要掌握击剑的动作，具有完成动作的速度和完成动作速度的反应能力。同时还要具备能在任何困难的情况下战胜对手的顽强意志。也就是说既要有很快的进攻速度，又要有很快的防守的反应。由于实战时情况随时都在变化，位置也在不断地转移，为了保证自己处于一定的有利地位，就要有一种特殊的“距离感觉”。这种“距离感觉”是刺中或劈中对手和避免对手刺或劈中自己的重要因素之一。另外，战斗中为使自已顺利地或有把握地刺或劈中对手，就应当保持动作的正确性和准确性。击剑运动员具有高度的灵巧性也是很重要的。实战中为使身体向前、后、左或右做出迅速的移动和克服瞬间武器的惰性，击剑运动员还要有很大的力量。击剑运动员如果没有上述的身体素质，就不能获得高超的技术。

击剑运动员除了应当具备优良的技术之外还要有战术。要想使战术运用恰当，要求运动员具备下列条件：

(一) 自制力：是击剑运动员在紧张的战斗情况下，能够保

持清醒的头脑，不失去控制动作的准确性，不发生慌乱和失常的现象，能抑制住内心的紧张，镇静自己的头脑，保持清晰地分析对手的能力。

(二) 勇敢：实战中能克服各种困难和危险，并且在不利的环境下能够机智大胆地创造和运用战术。

在击剑运动中，勇敢和运动员在实战中运用熟练的技术分不开；同时，也和他战斗中的随机应变有关系。总之要和正确地估计对手相配合，决不是盲目的勇敢。

(三) 坚决：是击剑运动员在战斗过程中，能及时、迅速地作出决定，并立即运用到战斗中去。作决定时要详细考虑；不能粗枝大叶；执行决定时要坚决果断，不能动摇，否则会造成心慌手乱。

(四) 顽强：击剑运动员在平时的训练或比赛过程中，会遇到各种各样的困难，对困难要作不屈不挠的斗争；并且为了达到胜利目的，要抱有必胜的信念，用威武不屈的精神坚持斗争到底。

无论是哪一项的运动员，要想在他的专项上取得成就，就必须持久地有系统地钻研技术；要想使技术和战术更加完善，也必须付出更多时间和进行艰苦的锻炼。这些都是需要而且也能培养顽强的精神。作为一个教练员，应该通过严格的要求、执行训练计划和使之遵守训练制度等等，来培养运动员的顽强精神。

(五) 机警：击剑运动员经常处在不断转变位置的情况下，因此自己要比对手及早地开始行动和预先行动，并且在行动中要不断地改变动作的形式和方向。所以击剑运动员既要有辨别方向和辨认动作的能力，同时还要有随时改变和适应方向和动作变化的能力，并且能在各种各样的变化中，根

据不同情况很快改变方向和动作，以便适应和控制当时所处的环境，从而改变当时不利于自己的条件。这种辨識、运用改变动作的能力，如果能很好地掌握和运用，就能在复杂的单独进行的实战中很快战胜对手。

根据上面所述，任何一个击剑运动员为了完成战斗任务，就必须具备那样一些素质。反过来说，经常练习击剑又能培养和发展以上的那些素质，从而增进健康和提高工作能力。另外，运动员通过教学和教练还能获得以下的能力：

（一）敏锐的观察和肌肉感觉能力。

（二）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。

（三）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。

（四）在困难的战斗中，使神经系统忍受长时间、紧张工作的能力。

击剑运动史略

从击剑武器上看，它很象历史上的冷兵器。实际上这项运动的本身也是根据这种兵器的发展而来的。

在有了历史記載以前，武器已經开始使用，到青铜器时代已經是普遍地运用了。所有的古代种族，如波斯人、希腊人、罗马人、印度人等，他們都注意了剑术的使用。从历史記載上看，冷兵器在一些古代国家的軍事訓練和体育教育制度中都占重要的地位。例如在希腊的圣經中提到过关于古代的冷兵器，并且指出了32种不同武器的簡單使用原則。同时，在希腊、埃及等国家的一些历史性建筑和紀念碑上，也有关于击剑的浮彫和塑象。在希腊的历史文学上記載着：所有兵器主要是在于軍事实用，但是在某些情况下运用它是帶有运动的性質。希腊詩人荷馬在他的詩中也曾經描写过击剑的情况：

着盔甲	持利剑
一对一	公众面前比武艺
刺穿对手高貴身軀不遲疑	
透甲胄入肌肤鮮血迸濺	
獲胜利……………	

早期的击剑不象今天这样輕便，并且使用的方法有很多角力的动作內容，缺乏技巧。中世紀以前，由于普遍地使用盔甲，并且为防对手击中，还使用盾牌作保护，所以当时的

击剑速度和技巧也都是很差的。

当时由于国家之間常有战争，掌握击剑技术非常必要，因而促使了击剑的发展。不过当时击剑的主要目的是訓練人，有时为了发现一些优秀的人物也举行一些竞赛，但在某些場合下总要死一个人才結束战斗。到中世紀时，一些經常进行掠夺战争的国家的武士們很注意击剑，而且在那时使用重剑对于一个封建主來說是生活中所必需的，甚至被認為是一种高尚的武士們的爱好，以及騎士們應該具有的七种“高尚爱好”之一。当时他們有掌握冷兵器的特权，有时还用击剑进行决斗，以表示“神的裁判”。

从十五世紀开始，由于发明了火药和枪炮，逐漸取消了沉重无益的盔甲，就是沉重的剑也沒有必要了，因此击剑便逐漸失去了軍事价值，而保留了它的运动形式。从此以后不仅剑的本身演变得更輕巧和便于掌握，而且击剑的方法也开始有了新的发展。直到十六世紀的后期，已正式成为輕剑击剑。

由于击剑家們強調技巧，放棄了大部分角力动作，而且也創造了击和刺的动作，因此从这时起即帶有了一定的艺术色彩。不过这时的剑还是太笨，只便于进攻，防守則用低头、閃躲或匕首(短剑)作輔助。后来在十七世紀时法国人使用了一种輕便的剑，既可以进攻又便于防守，取消了左手使用的匕首，采用了快速与技巧性較大的击剑方法，因此很快地传遍了欧洲的大部分国家。由于当时是用剑尖进攻，用剑刃防守，而且交战时速度很快，又沒有护面，因此不免有刺伤眼睛的严重危險。为了减小这种危險性，便制定了一些简单的条例。例如有效的攻击面积只限于胸部。

在1776年法国人拉·布埃西雷发明了护面，这样击剑的

技术也有很大的改进，同时也有了较复杂的方法，例如还击、退却等动作。从这时起，击剑便被認為是一項有趣的和有益的运动。但由于当时决斗的风气还流行，因此在十九世紀中期便出现了重剑，而且是作为在学校中訓練軍人，尤其是作为交战时的一种更簡便和更残酷的手段来运用的。

当时在英国还有一种传统的武器——单口刀，它是由重的单口刀发展而成的輕便的供决斗用的单口刀。到十九世紀末叶，由于意大利的传播而发展成劈和刺的武器。虽然这种刀在当时也被公認為是决斗武器，但在学校中也和輕剑一样受到一些条例和規則的限制。

总之，击剑运动是根据历史上武器的使用而发展起来的，在古代是为封建和貴族們所掌握，并被用来作为訓練兵士的手段，从而統治和压迫劳动人民，但从历史上看，广大的劳动人民也利用它来反对封建主。因而在剑的使用上是有階級性的。只是在火药出现之后，击剑才轉变为运动形式的。

从击剑运动的历史上看，它广泛地流行在各国，并且在1896年于雅典举行的第一届奥运会上，就有击剑（輕剑和花式剑）比赛，在1900年第二届奥运会上，又增加了重剑比赛，1924年在巴黎举行的第八届奥运会上又列有了女子輕剑比赛。从此以后，在历届奥运会上都有击剑比赛。

击剑运动在苏联和其它运动项目一样，也是为社会主义建設服务的，并且把枪剑包括在紅色近卫軍和普通軍訓的制度中，把它作为进行战斗与身体訓練的手段。由于苏联共产党和政府的領導，击剑运动也和其它项目一样，在广大的志愿体育协会中，在体育学校、軍事学校、中等专科学校和高等学校里都普遍地开展起来。因此，击剑运动在苏联体育教

育中占有非重要的地位。

我国是一个有悠久历史和文化的国家。古时，我們的祖先为了向大自然作斗争，为了謀取食物求生存，发明了石矛、石斧等武器。随着历史的演进，在进入阶级社会以后，由于部落之间的战争，在利用武器的性质和作用方面起了根本的变化。

从武器本身上看，也是随着时代的变化而变化，例如由石——铜——铁发展而来。从商代开始，即出现了青铜器，到战国时代由于冶铁术的发展，又创造了效能更大的铁兵器。随着阶级的出现，使用武器的目的也发生了质变，统治阶级为了统治人民和征服其他部落，武器变成了维护统治阶级利益的工具。但是广大的劳动人民为了反对统治阶级和摆脱压迫，也曾用它来反对统治者，一些民族英雄们也曾多次利用它打击外来的侵略者，表现了高度的英雄气概。

使用武器在我国已经有了几千年的历史，它一方面成了战斗的武器，但另一方面却又成了劳动人民锻炼身体的一种手段之一，现在武术运动中的冷兵器就是总结了古代兵器上的精华，除掉了它的实战意义，而保留并发展了它的锻炼价值。

击剑运动在旧中国的体育史上是找不到的，解放后在1953年全国民族形式体育运动竞赛大会上才第一次出现了它。虽然那次大会上只有一部分运动员作表演，但是它却意味着我国击剑运动的良好开端。事实上经过1956年全国击剑表演赛和1957年的全国17城市和1958年的全国25城市击剑锦标赛，这项运动已逐渐开展起来，并且通过1958年全国第一届击剑教练员训练班培养了不少的击剑教练员，相信在党和毛主席的领导下，我国的击剑运动和其它运动项目一样会迅速发展起来。

击剑运动的种类、一般概念和术语

一、击剑运动的种类

前面已经讲过，击剑的武器是由历史上的冷兵器发展而来的，因此它就有不同的形式。常见的有四种。

(一) 轻剑：这是一种比较轻便的武器（如图一），它是男女青少年都可以进行练习的一种剑。从它的剑把形

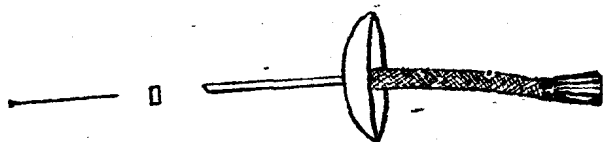


图 一

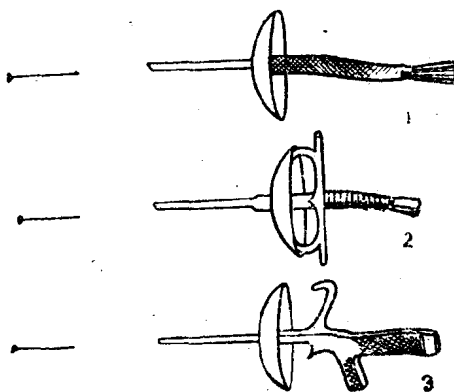


图 二

式上看可分三种：普通式（如图二的1），直径式（横梁式，如图二的2），手枪式（如图二的3）。这三种形式的剑都是用金属制成的，并富有弹性。剑的全身不超过110厘米，重不超过500克，輕剑包括下列组成部分：

剑身：全长不超过90厘米，切面呈四角形，可分为三部分：靠近护手盘的一端比较硬，多用来作防守用；中间部分比较柔软而富有弹性，用来击打对手的剑和防守；最前端较细，尖端有一个象电按钮似的疙瘩叫剑尖，用以刺中对手。

护手盘：是剑身与剑把之间的一个半圆形金属，呈碗状。直径最多不超过12厘米，深不超过5.5厘米。

剑把：多为木料制成，全长不超过20厘米，末端有一个金属螺絲帽（或叫平衡锤）。

（二）花式剑：是一种輕便的运动形式的短刀（如图三），是男子运动项目，它可以刺和劈。花式剑的全长不超过105厘米，重量不超过325—600克。整个剑也同样包括剑身，护手盘和剑把三部分。

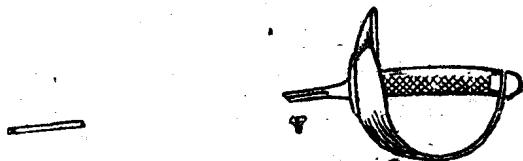


图 三

剑身：全长不超过88厘米，也是带弹性的金属制成。剑身切面呈梯形，窄面为剑刃，宽面为剑背。在尖端也有一个象电按钮的疙瘩为剑尖。

护手盘：比輕剑的护手盘大，直径不超过14厘米，在向剑刃的一面有一个象月牙似的弧度。

剑把：也是木制的，全长不超过15厘米。

(三) 重剑：是男子项目，外形似轻剑，全长不超过110厘米，重不超过770克，剑身切面为三棱形（如图四），护手盘直径不超过13厘米，剑把不超过23.5厘米。剑把的形式也分为直径式、普通式和手枪式三种。

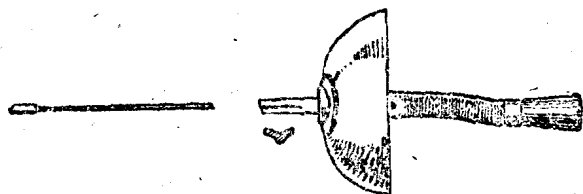


图 四

(四) 枪剑：是个男子项目。枪剑全长不超过136厘米，重量不超过2.5公斤。

二、击剑运动的一般概念和术语

(一) 同伴：在练习的过程中和自己一起练习的人。

(二) 对手：在比赛中与自己相遇交锋的人。

(三) 距离：在练习或比赛中双方之间的间隔。有下列三种距离：

近距离：在伸直握剑的手臂时即可以刺或劈中对手。

中距离：在伸直手臂之后再向前上一弓箭步即可刺或劈中对手。

远距离：在向前两步后，再用弓箭步即可刺或劈中对手。

(四) 姿势：是击剑运动员握剑的手和整个身体对准对

手而形成的样子。

(五) 交叉：击剑运动员的剑身与对方的剑身互相接触的情况。

(六) 变换交叉：剑身由一个交叉姿势变成另一个交叉姿势。

(七) 内交叉和外交叉：自己的剑身与对手的剑身在自己的小臂内侧形成交叉时为内交叉。反之，在自己的小臂外侧交叉时为外交叉。

(八) 时机：运动员在进攻和防守时处在最有利的一瞬间。

(九) 速度：为完成一个进攻和防守的动作所需要的时间。

(十) 技术：在实战中多样化动作的综合，以及完成这些动作的方法。

(十一) 战术：在实战中为了战胜对手，运用击剑动作，以及发挥身体素质和道德意志的多样化的方法。

(十二) 准确性：为了达到刺或劈中目的，而保持一定的方向和所做动作的幅度。

(十三) 击剑实战：向对手进行一定的刺或劈、进攻与防守动作的总合。

(十四) 连击：连续不断地刺或劈对手。

(十五) 动作：用一定的形式来做一系列的姿势。

(十六) 观察：在实战过程中，用视觉来研究对手在实战中的行动。

(十七) 伪装：是在实战过程中隐蔽自己，使对手看不出自己行动的真正企图，从而使他发生误解的行动。

(十八) 控制：在实战中为了掌握主动，强迫对手做出

一定行动的动作。

(十九) 准备进攻：实战时，在直接向对手进攻之前所做的动作和行动。

(二十) 进攻：为了刺或劈中对手，而向他的规定的刺、劈中面积做出的一系列刺或劈的动作和行动。

(二十一) 反攻：当对手在进攻或在做准备进攻时，向他做的进攻行动。

(二十二) 回击或还击：在防守后，向对手所做的进攻行动。

(二十三) 假动作：用武器或身体来威胁对手做防守动作，使他露出规定的刺或劈中面积。假动作和伪装相似，所不同的是自己用假动作向他来进攻。

(二十四) 击打：用自己的武器向对手的武器击打。

(二十五) 压：用自己的武器来压制对手的武器。

(二十六) 防守：用自己的武器击退对手进攻的动作。

(二十七) 假进攻：用动作向对手进攻，但不是真正的进攻。假进攻与假动作不同，做假进攻时，自己的剑接触对手的剑。