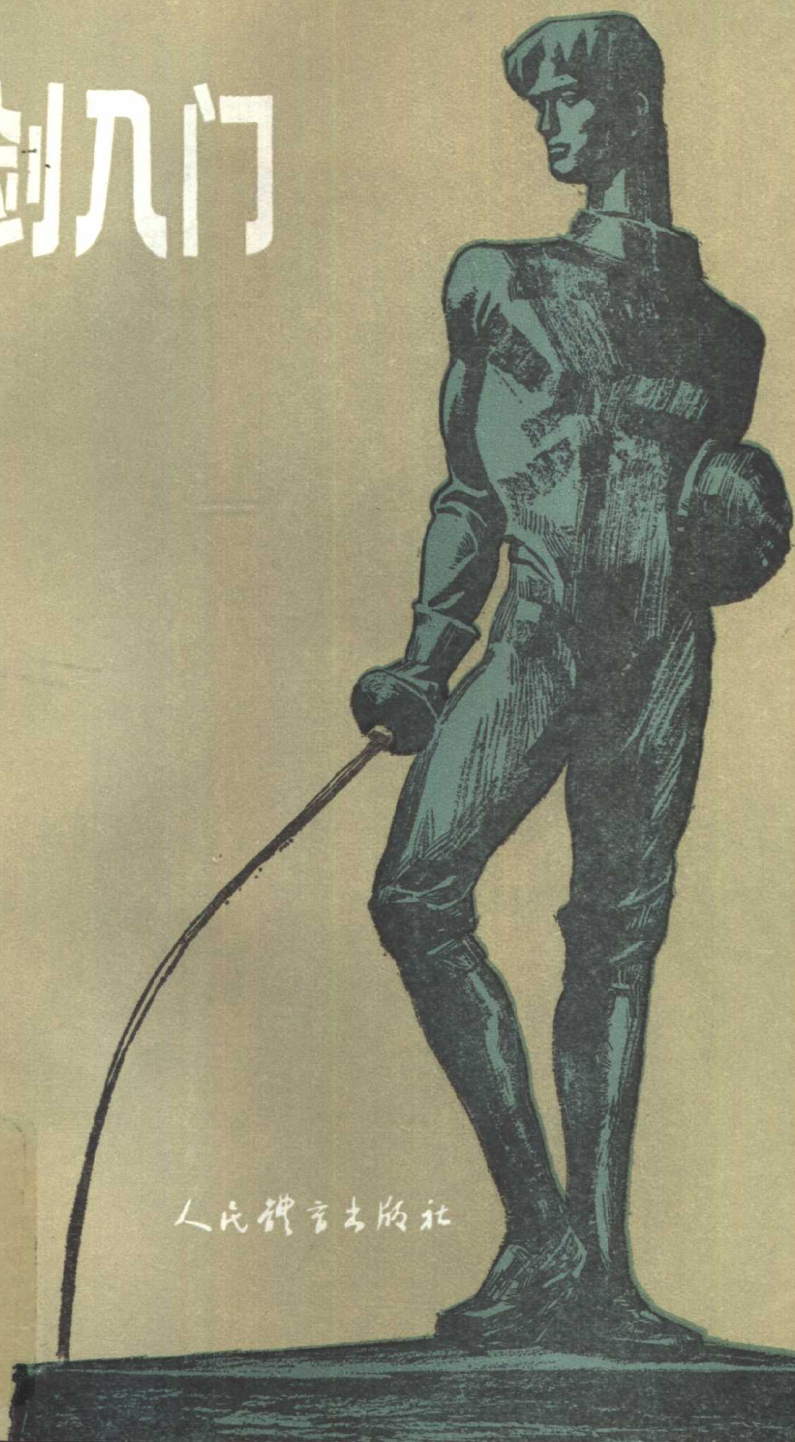


击剑入门



人民体育出版社

击剑入门

林厚儒 翟贵安
李秀水 编 译

人民体育出版社

击 剑 入 门

林厚儒 翟贵安 李秀水 编译

人民体育出版社出版

新华书店北京发行所发行

张家湾印刷厂印刷

787×1092毫米 32开 28千字 1 $\frac{28}{32}$ 印张

1984年12月第1版 1984年12月第1次印刷

印数 1—34,500册

统一书号：7015·2220

定价：0.28元

责任编辑：刘 沂

前 言

击剑运动在旧中国的体育史料上是查阅不到的。解放后，在党和政府的关怀下，1953年举行全国民族形式体育表演及竞赛大会时才有部分运动员进行了表演，这就是我国击剑运动的正式开端。

由于教练员与运动员的共同努力，我国优秀女子花剑运动员栾菊杰于1978年第二十九届世界青年击剑锦标赛中，一举打破了欧洲人垄断剑坛七十多年的局面，获得世界青年女子花剑亚军。栾菊杰的拼搏精神与取得的成绩鼓舞着体育战线的同志们，更鼓舞着击剑运动员与教练员。他们努力钻研，严格训练，相继又取得了第八届亚运会的四块金牌、四块银牌，以及第三十二届世界青年锦标赛女子花剑第五名的好成绩。栾菊杰不负众望，又在第三十六届世界击剑锦标赛中力挫群芳，勇夺银牌，从而使我国女子花剑水平跃入世界先进行列。

1983年，在莱比锡举行的第六届国际女子花剑比赛中栾菊杰获个人冠军，这是她在国际比赛中首次夺得最高荣誉。同年二月，我国女子花剑队参加在法兰克福举行的世界女子花剑七国比赛，我女队战胜了苏联、意大利、法国、波兰队和联邦德国二队等世界强队，夺取了女子花剑团体赛的亚军，使我国女子花剑水平跻身于世界强队之列；之后又于七月参加了在加拿大举行的第十二届世界大学生运动会，姑娘

们奋力拼搏，分别击败了法国、罗马尼亚、美国、加拿大等队，夺取了团体冠军，比第十一届的团体第六名又跃进了一大步。

1984年2月，我女子花剑队参加了在联邦德国哥廷根举行的世界杯施陶费尔兰德女子花剑比赛，著名选手栾菊杰不畏强手，勇于拼搏，战胜了世界名将苏联的希多洛娃、沃斯恰金娜和匈牙利的斯泰福尼克荣获这次女子花剑的冠军，受到世界剑坛的高度赞赏。我男子花剑队也于1984年初参加了在法国蒙彼利埃举行的勒内·布尼奥尔杯国际赛，首次战胜法国、比利时、瑞士等队，夺取了男子花剑团体赛的冠军。这是男子花剑近几年来的最好成绩。

拿世界强队罗马尼亚女子花剑运动员斯达赫尔与我国运动员栾菊杰做个比较，斯达赫尔取得世界冠军时已习剑十六年，而栾菊杰取得世界亚军时只练了十年左右。为什么我国运动员进步会这样快呢？除了教练员与运动员的努力外，不能忽视我中华民族之天赋——灵巧、敏捷的素质。这是我国击剑运动能够在短时间内赶超世界先进水平的重要因素之一。

为了使我国的击剑运动水平有一个更大的提高，就需要有更多的青少年来了解、熟悉、练习击剑，因此我们将英国剑协主席查尔斯·尔·毕优门特编的《击剑》运动丛书进行了编译，供广大青少年及业余爱好者学习参考。由于编译水平所限，错误与不当之处难免，望读者批评指正。

编译者

1984年4月

目 录

1	一、击剑运动发展简况
2	二、服装
3	三、武器
5	四、有效部位
7	五、击中
8	六、四个部位
8	七、基本步法
11	八、距离
12	九、稍息与敬礼
13	十、花剑
27	十一、基本规则
29	十二、比赛场地
31	十三、裁判团
32	十四、关于一些比赛规则的解释
34	十五、重剑
36	十六、佩剑
43	十七、战术
46	十八、训练
49	附：历届世界青年锦标赛地点与冠军获得者

一、击剑运动发展简况

击剑是流传了很多世纪的一项十分古老的活动，发展到今天已成为一种现代化的运动项目，正逐渐普及于全世界。

剑术，自有历史以来一直被人们研究着，但是，只要人们是穿着盔甲去拚杀，手中的剑就只能是既重又笨的，使用起来也没有什么技巧可言。十五世纪初，火药的发明和枪炮的诞生，使剑术失去了战场上的军事价值，而向着健身和自卫的方向发展。因此，导致了盔甲的弃置，剑也渐渐变得更加适宜于快速、灵巧的格斗了。

后来，击剑能手们的行会组织遍布欧洲，其宗旨在于钻研剑术。与此同时，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的佩剑时为止，一直占支配地位。同时期，瑞典人凯尼哥斯马克改造了花剑，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都变成了用一只手挥动一件武器的活动。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的不平而持剑相拚进行决斗的。在这些活动中，粗野和残暴与技巧渐渐会合了。1776年法国击剑家拉·布埃西叶里发明了护面，使击剑开始有了防护设备。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。

早在1896年雅典举行的第一届奥运会上就有了花剑和佩剑的比赛，在1900年举行的第二届奥运会上又增加了重剑比赛，不过这些都是男子项目。女子花剑直到1924年在巴黎举行的第八届奥运会上才有了比赛。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，裁判时难以用肉眼看清，1931年，发明并使用了重剑电动裁判器。1955年开始使用了花剑电动裁判器。从此，使用这两种剑比赛时，裁判员基本上消除了用肉眼看不准的苦恼，运动员也基本上消除了担心裁判看不清交锋情况或不公正的心理。

世界击剑锦标赛从1936年开始举行，每年一次，时间在7月1日至8月15日之间。1949年，国际击剑联合会又决定举行年龄不满20周岁（从每年1月1日起计算）的世界青年击剑锦标赛（只有个人赛），时间在每年的3至4月间。世界上每年除了这两次比赛外，还有很多流动锦标赛和国际邀请赛，比赛活动频繁。

目前，我国除参加每年的世界击剑锦标赛和世界青年击剑锦标赛外，还有一些出访和迎接客队来访的比赛。通过比赛和互访，交流了剑术，促进了各国人民之间的了解和友谊。

二、服 装

服装的主要用途是起保护作用。然而，击剑运动员也象许多其他运动员一样，经常寻找潇洒而实用的服装。

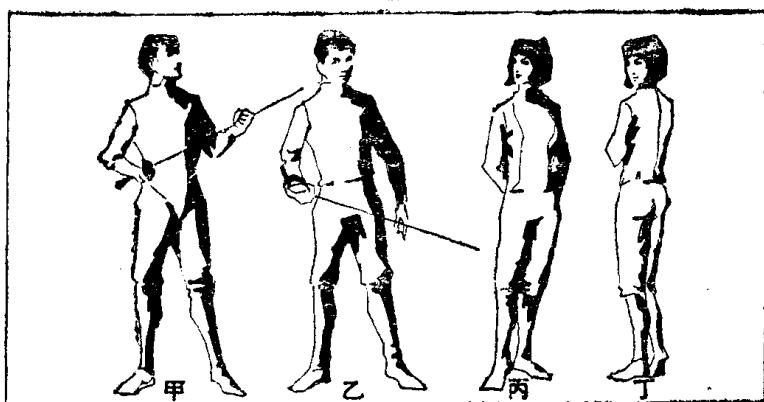


图 1

甲：长上衣。通常用于重剑，但也能用于全部三种武器。

乙：短上衣。用于花剑与佩剑。

丙：女运动员穿的短上衣。

丁：后背有拉链的上衣。可用于左手或右手持剑的运动员。

图 1 展示了使用各种武器的击剑运动员喜欢的服装式样。规则规定击剑运动员必须从头到脚穿白色服装与鞋袜。

三、武器

击剑运动使用三种武器：花剑、重剑和佩剑(图 2)。花剑与重剑只能使用剑尖刺中得分，而佩剑除用剑尖刺中得分外，还可以使用整个剑刃正劈以及使用剑背的前三分之一反劈得分。

花剑：花剑又名轻剑，其重量不得超过500克，长度不得超过110厘米，剑身断面是长方形或正方形的，护手盘是

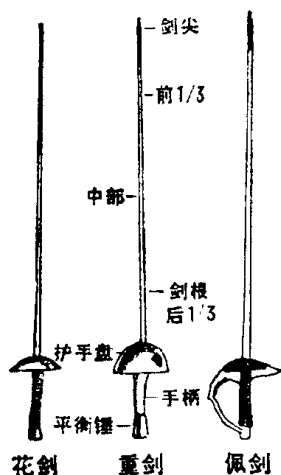


图 2

圆形的。剑条必须穿过直径为12厘米的护手盘的圆心，不得偏心。直柄花剑的手柄（图3）通常用细绳或不发粘的皮革覆盖，可以构成任何形式的附加连接物，使击剑运动员得以握住剑。但是附加连接物无论如何不可以帮助保护花剑使用者或缠住对手的剑。

花剑手柄有法国直柄（图4甲），意大利横梁柄（图4乙）与手枪柄（图4丙）。前两种各



图 3 直柄花剑

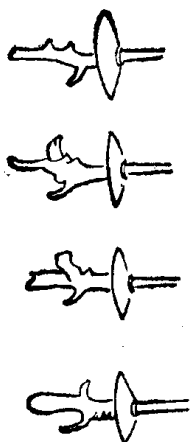


图 5

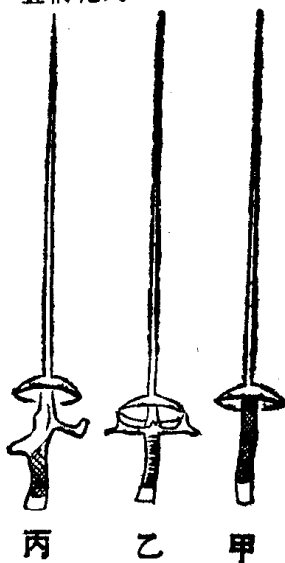


图 4

有一个式样，手枪柄有许多不同样式（图5），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。

重剑这种较重的武器是决斗用剑的复制品。它的剑身呈三角形并有槽，总长度与花剑相同，但重量是770克。护手盘帮

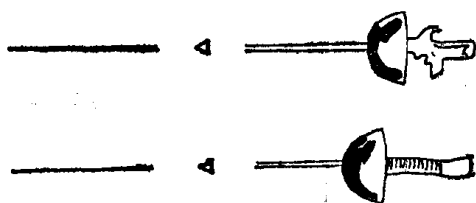


图6 直柄重剑与手枪柄重剑

助保护前臂，其直径不得少于13.5厘米。（图6）掌握直柄式重剑和附加连接物的规则与花剑相同。

佩剑：这种剑是骑兵马刀的一种非常轻的复制品，重量不超过500克，总长度105厘米。剑身呈三角形，与重剑相似，护手盘呈月牙形，是用来保护前臂的。（图7）

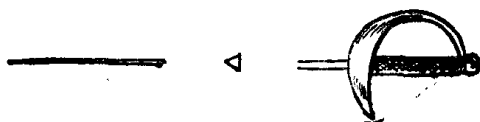


图7

四、有效部位

花剑比赛时，身体前面有效部位是颈部顶端与腹股沟纹之间，身体后面和侧面有效部位是从颈后部、背部至髋关节以上部分，不包括双臂至肩膀部分。所谓肩膀是指上衣线缝穿过肱骨头处。面罩的护颈不包括在有效部位内。此有效部位



图 8

事实上是躯干部分。(图 8 斜线部分)

重剑比赛时，除未受护面保护的后脑部分外，身体的每个部分都毫无例外地是有效部位，所以重剑刺到的任何一点，不管是身体的哪一部分（躯干、四肢或头部，服装或装备）都算作刺中。（图 9）

佩剑有效部位，是击剑者持实战姿势时，其大腿和躯干所形成横褶的水平线的以上部分（指腰带以上部分）（图10）。

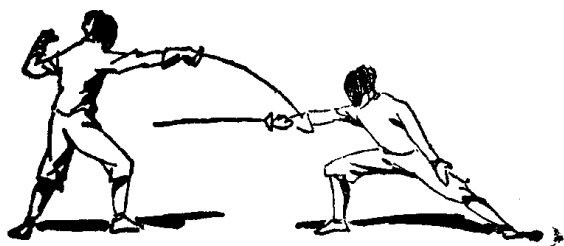


图 9

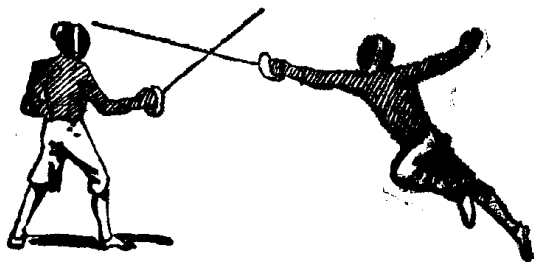


图 10

五、击 中

使用花剑、重剑和佩剑击中,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。图 11 为花剑的典型刺中。佩剑比



图 11

赛时,用剑刃正劈或剑背前三分之一处反劈也得分。花剑、重剑和佩剑比赛时,被刺中少者为胜、被刺中多者为败。在循环赛中,先击中五次者为胜。使用这三种武器交锋时,都有实际对刺的六分钟时限(双败淘汰赛,女子八分钟八剑,男子十分钟十剑)。若时限已到而得分又不满时,谁得分多谁就是胜者。若双方得分相等(例如各得 2 分),而使用的武器是花剑或佩剑时,他们就可以不计时间对刺到决定胜负的一剑时为止,但使用重剑比赛时则算各败一场。

六、四个部位

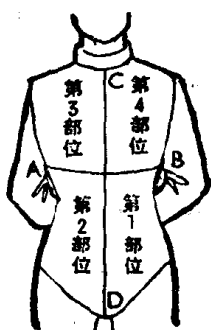


图 12

如图12所示，在理论上把有效部位划分为四部分，图中所见的横向线AB把高低两部位分开，但实际上高部位在剑和持剑臂的上方，低部位则在它们的下方。高低两部位又各自经垂线CD一分为二，这样就划成了四个部位，它们的名称已在图中标明。

运动员与其对手一经将剑交叉起来，该运动员就处于交战状态，他就要向上述四个部位中的一个部位进攻。在这种情况下，他注意的部位和进攻的部位受他的剑身的制约，而不一定受手中剑或剑臂位置的制约，尽管剑或剑臂有可能正好处在他进攻目标的某一特定部位的前方。

七、基本步法

步法是促进和服从于手上动作的。其任务在于将运动员送到最有利于进攻和防卫的位置，因此有必要将基本步法介绍一下。

(一) 向前一步:

由实战姿势开始，前脚脚尖微翘起，腿和膝盖几乎同时开始移动，并且和脚的移动紧密结合，脚跟向前

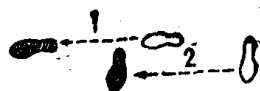


图 13

时必须完全离开地面，脚跟先落地，接着过渡到全脚掌；腿向前伸，但不允许达到完全伸直的程度；当腿前进的时候，躯干位于腿的上方，同时向前移动；后脚迅速蹬离地面跟上，重心仍在两腿之间。(图13)



图 14

(二) 向后一步:

由实战姿势开始，后脚脚跟稍微抬起，沿地面做向后一步的移动，移步和躯干的向后推进必须与前脚蹬

地的方向一致。前脚推动重心后移后，脚跟先落地，然后脚掌落地。(图14)

(三) 向左(右)一步: 由实战姿势开始，左(右)脚向左(右)跨一步，右(左)脚立即跟上移动，两脚保持原实战姿势。(图15、16)

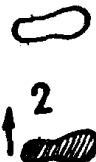


图 15

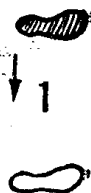
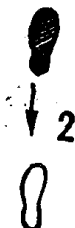


图 16

(四) 向后跃步：由实战姿势开始，上体稍后倾，重心略后移，前脚蹬地的同时，后脚抬起向后摆，两脚在空中几乎保持实战姿势时的样子，然后同时落地并保持身体平稳。

(五) 向前跃步：从实战姿势开始，前小腿向前摆动的同时，后脚短暂而有力地蹬离地面，重心水平前移，两脚成实战姿势平稳地落地。

(六) 弓箭步和还原成实战姿势：从实战姿势开始，前脚尖勾起，小腿紧接着向前摆，同时后脚突然强有力地蹬地、伸腿，前脚脚跟先着地，然后过渡到全脚掌。完成弓箭步后（图17A丙），前小腿垂直于地面，大腿与地面平行，大小

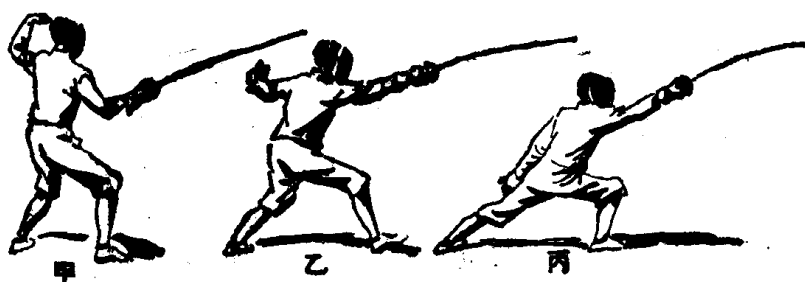


图 17A

腿夹角几乎成直角，后脚全掌着地，后腿伸直而不僵，上体与后腿成钝角，但上体不能过分前倾，后臂下落（仅花剑与重剑运动员才这样）与后腿平行或与前臂成一条线。从弓箭步回到实战姿势时，前脚蹬地伸膝，同时后膝弯曲，当后膝恢复到后脚上方的时候，前腿收回成实战姿势，重心在两腿之间（图17B）。

(七) 前交叉步：由实战姿势开始，后脚沿前脚向前移动一步，后脚移动时重心随着前移（不要有向上下波动），

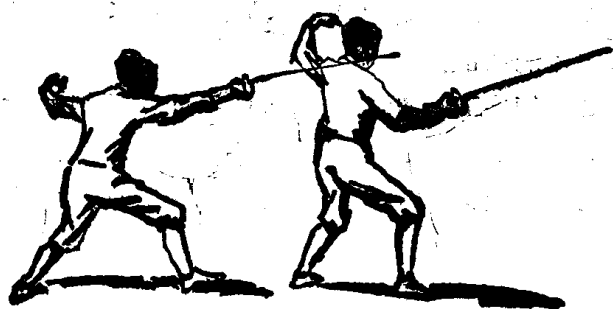


图 17B

后脚落地，前脚立即向前移动一步，成开始的实战姿势。
(图18)

(八) 后交叉步：与前交叉步一样，但方向和动作相反。(图19)

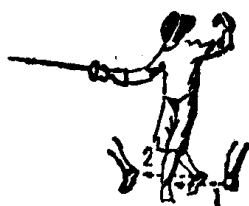


图 18



图 19

八、距 离

这个距离是指击剑者之间的间隔。

(一) 近距离：两名击剑者身体将要接触的间隔。处于