

2013 年塔什干教練訓練課程返國報告

報告人：溫華昇 教練

期間：2013. 4. 22~5. 5

(2/3)

簡單的刺點方式：

- 1.有直刺、點刺、甩刺、轉移刺。而一個簡單的攻擊動作，就只有一個攻擊的時間，如果時間不連續或有分段，就是複合的攻擊動作。
- 2.兩個時間的攻擊動作：attaque au fer 敲劍攻擊，第一個時間是敲劍、第二個時間是攻擊
- 3.複合攻擊是只兩個以上的攻擊時間的動作型為稱之，反擊動作跟攻擊一樣，有一個、兩個以及複合的攻擊動作時間。



行爲動作：

佯動：利用身體進行各種欺騙對手的動作，用身體、用手以及移動節奏來試探、偵查對手的反應的一種行動行爲。

假攻：是一種心智運用於身體動作的行爲表現，包含有戰術思維，也是一種利用劍的欺騙對手的行動，這樣的行爲是主要先進行各項的做進而鋪陳陷阱、讓對手誤認爲這是一種慣性、習慣，這樣的做法是爲了進行兩個以上的攻擊做準備，不是以第一次攻擊爲主要目的，透過這樣的動作來掩飾自己的企圖或引誘對手進入我們的攻擊戰術思維之內。

攻擊動作：

- 1.基本攻擊方式有：直刺、假攻、複合攻擊
一般的有效攻擊很少單一動作可以達到，有時必須要用延續攻擊(刺)、轉移刺或其他複合動作來完成。
- 2.二次攻擊

3.防守還擊：後退等待然後撥擋還擊

4.延續攻擊

- ※ 銳劍的前進就是一種攻擊，不像鈍劍只有前進可能是攻擊準備，但銳劍的特殊性在於前進就對對手有威脅性且具有攻擊的企圖，這跟鈍劍、軍刀的攻擊權概念不同。
- ※ 銳劍的攻擊時間跟鈍劍的擊劍時間不同，就算是退後的時候被對手攻擊的時候，也可以有攻擊時間進行反擊，也能達到效果，所以在攻擊時間上的差別在銳劍上是說不通的。



防守還擊：

1. Parade counter sixe

A. 先練習轉劍(轉六)

B. 利用信號讓選手做 counter attaque

C. 利用信號讓選手做 counter parade sixe

※ 在進行這樣的訓練有兩種方式可進行，一個是教練給信號要求選手進行動作反應，另一種是教練給相同的信號，選手自行主動選擇自己可以做的動作行為。

※ Parade sixe 可以在任何的位置進行，不一定只有在胸前，只要能做出來的動作表現有利於自己的防守或攻擊都可以做。

※ Blind(封劍)是 counter attaque 不是防守還擊因為它是一個動作時間，不是兩個動作時間。

1. Parade counter octave 操作

2. Parade counter octave 配合 Parade counter sixe 運用

3. Parade counter sixe、Parade counter sixe 以及轉移刺的結合運用

控劍要領

練習 parade 的時候開始先用手指控制劍尖轉劍，以轉劍並以交劍的方式訓練手指靈活控制劍尖方向的能力，也試著掌握劍的方向以及掌控性，之後在適時進行 parade countre 6、8、4、7

Six position

Counter attaque mix contre parade

1. Counter attaque 手肘 counter parade six 身體
2. Counter attaque 手肘 counter parade six 身體 counter parade six 身體 (長刺)
3. Counter attaque 手肘 counter parade six 身體 反壓 轉劍 刺腿
4. Counter attaque 手肘 counter parade six 身體反壓 轉劍 刺腿 counter parade six 體 (長刺)

Octave position

Counter Octave parade

1. Counter attaque 手肘 counter parade octave 身體
2. Counter attaque 手肘 counter parade octave 身體 counter parade octave 身體 (長刺)
3. Counter attaque 手肘 counter parade octave 刺腿 反壓 轉劍 身體
4. Counter attaque 手肘 counter parade octave 刺腿 反壓 轉劍 身體 counter parade six 體 (長刺)

Quart position

1. Counter attaque 手肘 parade quarte 身體
 2. Counter attaque 手肘 parade quarte 身體 counter parade quarte 身體(長刺)
- ※遠距離用 parade quarte 時除了架劍還可以趁著撥擋的時候進行甩刺手腕部，再趁勢 parade quarte 或 counter parade six 或 counter parade octave

Stempe(7)：七分位撥擋是一個圓形的撥擋方式，所以是以利用劍間從身體上方轉到身體下方，因此是利用手指控劍而非用手腕與手臂驅動，可以刺腿、刺身體，可以刺體側。

※以上動作都可以無限衍生出更多動作 !!!

Two circiule countre parade：可以訓練選手進行 4、6、7、8 的兩次轉劍的 countre parade，但這有潛藏的危險性，但在開始時先訓練選手的動作反應，當完成訓練習慣後就要開始改變，否則選手會很自主性的接受對方的進攻轉劍而發生不自主的隨著對手轉動，而被對手的連續圓行轉移次攻擊擊中。在訓練完成上述動作後，教練就必須要讓選手能改變習慣，要視對手的動作進行各項隨機變換的動作。

例如 兩次 兩次圓形轉位攻擊 4 後突然轉成攻擊 6 分位，讓選手適時進行 countre parade 6

4 4 7 668 448 664 667

攻擊動作 Attaque

攻擊動作不同於 countre attaque，所位攻擊動作是教練處於開放、靜止時給信號讓選手進行攻擊，若是教練向前引誘選手攻擊，這種攻擊是 countre attaque 不是 Attaque

假攻 Fans Attaque

假攻的動作主要由選手主動，教練隨著選手的動作進行轉動或移動，若是教練主動去撥擋選手的劍，使選手被動轉動，這就變成了 countre attaque

假攻伸手刺手—教練因而撥擋四—選手轉劍刺六分位

選手轉劍刺腿、刺腳或刺手腕下方...再衍生其他動作，由教練運用智慧以及模擬，以及由選手自行決定攻擊合種位置，依照當時教練的動作而自由發揮(程度較高)

敲劍 Baetz: Attaque au fer

敲劍動作是利用弱部位(以往認為是用強部位)，要利用手腕控制劍尖，敲劍也是一種是探動作、感覺動作，不需要用強、中部位把對方的劍敲擊開來，要用手指的巧勁，利用敲擊瞬間，轉劍刺手、手肘、身體、腿、腳

可備合的動作 甩劍、轉劍、countre parade 4、6、7、8

例如：

選手敲劍---刺手內側(試探)2次---主動轉六分位長刺

刺手內側—教練前進—countre 6 刺手肘—教練後退伸手—選手轉劍 countre quarte 轉八分位刺腿長刺

甩劍 Coupez

甩劍內外兩側、配合轉劍刺手肘、腿、身體--長刺---再利用 countre parade 4、6、7、8

複合動作戰術演練

Conunter attaque 練習

教練運用前進後退，讓選手進行 Counter Attaque 攻擊，教練前進選手後退攻擊手部、肩膀位置，當教練嘗試撥劍時，選手轉位攻擊，當教練伸手時，選手可以進行 Counter parade attaque

※ 攻擊位置不一定是手部，要攻擊的位置一定是百分百可以擊中的位置最佳，刺手部有可能命中率會有較差，例如：當對手攻擊我們腿部，我們不應該想攻擊手部，應以攻擊肩膀最適當!!

教練信號與信號之間有一停頓時間，以利選手判斷攻擊下一個路徑或方向，但這停頓不可太長，因為動作時間來自於反應時間，如此選手才可以判斷才能做出即

時反應。

選手主動攻擊 then 看教練動作

不動---前進攻擊

長刺攻擊

攻擊--- parade counter (架劍還擊)

攻擊—disingage thust 1.hand 2.身體

Disingage parade sixe

Une duex body

Beat attaque

選手 Beat attaque fer 刺手腕

Then disingage

教練後退伸手

選手 marchez and countre parade 4.6.7.8

選手 Rompez and countre parade 4.6.7.8

假攻

選手做假攻動作

Then 刺手

轉移刺

甩刺+countre parade 4.6.7.8

飛刺 Flash

飛刺所執行的距離要比長刺來的短，這裡所說的『所執行的距離』是教練與選手間的距離，相對來說也就是在比賽中與對手的距離，這距離事實上是比長刺發動的攻擊距離的短。

練習方式：

1. 原地方式 2.移動方式 3.轉移練習 4.Countre parade 練習

※練習時要強調飛刺的時間性，當教練劍離開時，選手捉抓住機會伸手進行飛刺，同時教練要以一定的速度將開放空間封閉，藉以訓練選手攻擊的速度與反應時間。

Attaque au fer—flash

此時的對劍條的攻擊方式，有敲劍、削劍、上挑劍、下壓甩劍，都必須針對對手的劍體之『中部位』進行攻擊，跟之前的敲劍攻擊不同，主要是透過對劍體的敲擊，來產生攻擊對手的時間空隙，利用飛刺來強奪這"空隙"攻擊時間。

※ 練習時要給學生刺中的機會 4、6、7、8 都要練習

- ※ Countre pardade 4、6、7、8 都要練習
- ※ 移動、行進間利用停止讓選手進行攻擊
- ※ 敲劍兩次然後飛刺

Remise Flash

利用飛刺進延續攻擊動作可運用 角度刺、轉移刺、圓形轉位刺.....

一般是以長刺後再進行 **Remise Flash**，進行再次攻擊的原因，是因為進行長刺後，若對手沒退，我方先退很容易被對手攻擊或反擊，因此對於差一點將刺到對手的距離，利用飛刺以及角度刺來進行延續刺的攻擊動作。