



「對手都是世界冠軍，落後時，我告訴自己，沒理由因為發脾氣而輸掉……我會一劍一劍追上。」張家朗，香港的金牌傳奇。台上一分鐘，台下十年功，家朗與香港運動員向大家展示什麼是奧運精神：跌倒、起身、繼續向前！

劍手英姿颯颯在賽道上短兵相接的畫面近日「圈粉」無數，然而，這項運動的賽規和「秘技」，大家又知道多少？張家朗、蔡俊彥、張小倫及吳諾弘今日將出戰男子花劍團體賽，「『體』真啲」系列第一集，率先介紹劍擊運動，讓大家邊睇邊學，為香港隊打氣！

「紳士運動」歷史悠久

劍擊運動歷史悠久，源於古時的歐洲，由士兵接受的劍術訓練演變而來。根據文獻，首部有關劍擊技術的著作由西班牙人撰寫，故西班牙被視為現代劍擊運動的發祥地。在14世紀末，劍擊隨着西班牙的軍事拓展，流傳至歐洲各地。到19世紀後期，世界各地紛紛成立劍擊協會。1896年，首屆現代奧運會舉行，劍擊已是比賽項目之一。女子個人花劍則在1924年的巴黎奧運會開始成為比賽項目。

基本裝備



劍種類



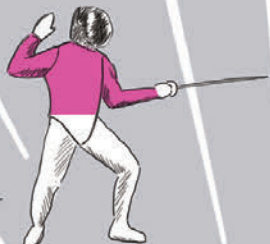
花劍：源於意大利，劍身富彈性，長方形刃，全長約110厘米，劍身長為90厘米，重500克。

重劍：源於法國武士決鬥時用的武器，全長約110厘米，劍身長90厘米，重770克。

佩劍：源於匈牙利騎兵隊所使用的武器，全長約105厘米，劍身長不超過88厘米，重500克。

攻擊得分位置

重劍：只有劍尖擊中有效，劍身橫擊無效。擊中有效部位包括全身即：軀幹、腿腳、手、臂以及頭盔。



佩劍：佩劍可刺可劈，只要擊中對方腰以上任何位置便可得分。



花劍：以劍尖攻擊對方頸部以下至大腿以上的部分及背部取分。花劍比賽中若雙方同時擊中對手，擁有攻擊優先權的一方，即先出劍攻擊而擊中者得分。

劍擊

格鬥芭蕾

擺奧運金牌，不是不可能的事！

弓步前刺

預備——實戰姿勢

後手：協助身體保持平衡，可自然擺放

出擊——弓步前刺

前手：手臂伸直，把劍尖刺在對手身上



雙腿：微屈，重心輕微下沉

後腳：蹬腿把身體推向前

後腳掌：腳尖指向側面

前腳掌：腳尖指向前方

前腳：提起腳尖，向前踏步。腳跟着地，前腳掌着地後重心穩定地移至前腳

約90°

小腿和地面約成90度，把向前衝的身體煞停

賽道

賽道總長：14米
賽道闊：闊1.5-2米

裁判器

綠燈或紅燈：刺中有效部位會亮彩燈（不同顏色代表不同選手）。
白燈：刺中無效部位。 黃燈：劍的不絕緣部分接觸到導電背心。

比賽規則

劍擊個人賽：

先以小組循環形式作比賽，小組中有五至七個劍手，他們要在3分鐘內先取得5分為勝。其後會按名次進行直接淘汰賽，每場賽事分三局進行，每局3分鐘，局間有1分鐘休息時間。其中一名劍手先擊中對手15劍，或者於比賽時間內擊中對手較多次數便獲勝。比賽時間結束時，如果出現雙方平分，比賽會加時1分鐘，並採用「即時死亡賽制」，即最先擊中對手的一方為之獲勝。

劍擊團隊賽：

採用直接淘汰賽制來決定勝負。對賽的每隊由3位主要劍手組成，另加1位後備劍手。每場比賽以每局3分鐘及5劍為限，一共九局。三位主要劍手輪流比賽，先取得45分的隊伍為勝。

獎牌很重，
我會繼續努力！

張家朗

2020東京奧運
男子花劍個人賽金牌得主

話你知

Q 什麼是「進攻權」？

A 花劍規則中有一項「進攻權」，運動員要先發動攻勢才有權得分，而被攻擊者須先做出有效抵擋動作後，再進攻擊中對手才算有效得分。若雙方同時進攻，並同時擊中（或一方擊中）無效部位，不作判決，比賽繼續。

Q 怎樣取得「進攻權」？

A 第一，主動接觸對方的劍。
第二，利用劍擊步法上前，當對方後退、停止不動時，你主動上前的話，裁判就會視為你有劍擊進攻權。
第三，對方有進攻權時的攻擊打空。



Q 電動劍尖要受壓多少才會產生信號？

A 花劍：只准用劍尖刺對方的有效部位，而電動劍尖必須有超過500克的壓力，才能使裁判器亮燈。
重劍：電動劍尖要有大於750克壓力，裁判器才會顯示信號。



Q 比賽一日，隨時「移動」了10km？

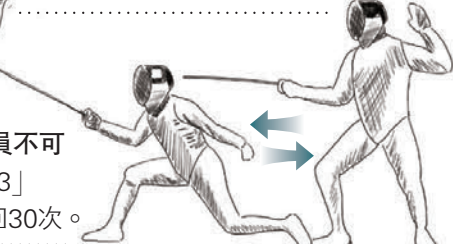
A 劍擊比賽中有所謂「距離規律」。男子花劍和男子重劍運動員的單場淘汰賽移動距離均在900米以上，如果加上準備活動、小組賽、淘汰賽，以及比賽間隙的移動，以五場淘汰賽計算，男子花劍和男子重劍選手全天比賽的移動距離將在8km以上，個別劍手甚至達到10km。

運動員的一個鐘、一分鐘、一秒鐘



弓步來回訓練（劍擊運動員不可或缺的訓練）：「劍神193」張家朗，每分鐘可弓步來回30次。

爭先賽衝刺一刻：「牛下女車神」李慧詩，於2019年的世錦爭先賽決賽中，最後200米時速高達64.8公里。



「搖帆」（滑浪風帆運動員搖帆以控制速度、方向等）：「風之子」鄭俊傑，每分鐘搖帆80次。



「抽牆」練習（對着牆壁打球，保持反應和球感）：港羽毛球「一哥」伍家朗，每分鐘可「抽牆」90板。……………



顛球練習（亦即托擊球練習，方法是用球拍連續向空中擊球，提高控球能力、反應速度以及身體的協調性）：港乒乓球「一姐」杜凱琹，每分鐘可「顛球」70下。……………

「李世光跳」（跳馬項目中高難度動作）：「跳馬王子」石偉雄，由助跑、起跳、翻滾到落地，約6秒完成。

