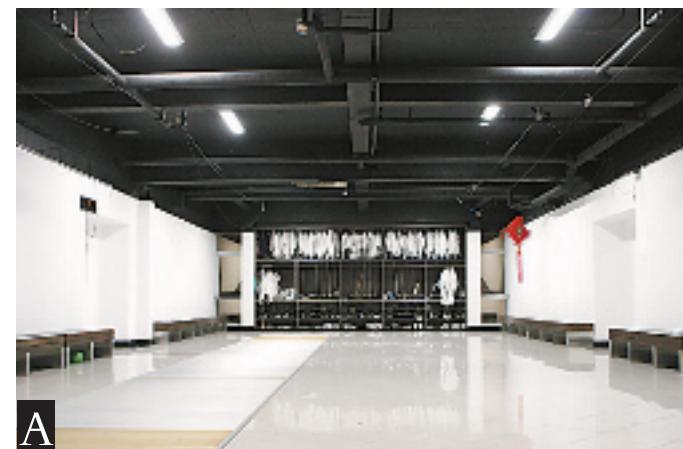


头盔：
由钢丝制成

击剑服：
里面有一套小马甲，
用“防弹”纤维制成
进口的击剑服能抵抗
外界(剑)800牛顿的
力量，国产的则能抵
抗350牛顿的外界
力量。另外，女士在击
剑时，身上会多穿一
件护胸以保护胸部

击剑鞋：
为保护运动员脚部，
使用的都是专业击
剑鞋



身高1.9米的教练曾入选过国家队

说了这么长时间，还没介绍下教练王科研。这位身高达1.9米的教练一听口音就知道不是本地人。“我是辽宁人，去年5月份来到杭州，成为俱乐部的教练。”

这位王教练今年只有24岁，但其击剑生涯却已经有10多年了。在辽宁省曾多次拿到冠军，并曾在2005年全国大学生击剑锦标赛上取得亚军的好成绩，一度入选过国家队集训队。

在国家队里，王科研也发挥不错，找到了自己的位置，和同为辽宁老乡的著名击剑运动员张力、李娜都是好朋友，其中李娜是2000年悉尼奥运会女子重剑团体季军成员。

“练了这么多年的击剑，你看我的身材还保持得不错吧？”

记者看了看这位身高1.9米的小伙子，“确实还不错。”

王科研哈哈笑了起来，开始推销起击剑：“对于很多人来说，击剑不仅可以在紧张工作之余，缓解压力，更能减肥。”

王科研介绍，击剑手脚并用，脚步不断移动，手臂也要不断做出各种动作，击剑对大腿内侧、大臂内侧、臀部的减肥都有不错的效果。

“但在夏天练习击剑可就要痛并快乐着了。穿着厚厚的击剑服，戴着略重的头盔上场比赛，要前后不断地进攻、防守，几乎一刻不能停止移动，这让大家没一会儿就会汗如雨下，把整个击剑服都浸湿。就算不比赛，穿着这身装备运动起来，在夏天也够呛。”

记者体验

光说不练可不行，记者十分向往自己成为一名剑客，戴上头盔——好紧，一下子呼吸有点困难，空气似乎也变得稀薄了。

衣服分两层，外套和小背心。男士虽也有护胸，但记者就不戴了，直接穿上衣服。这外套和平时我们穿的衣服没什么两样，小背心就比较“别致”了，只有半个袖子。王科研介绍：“平时我们都是一手持剑，另一手不用拿剑，因此小背心设计成了一只袖子。”

戴上头盔、穿上衣服，记者就上阵“杀敌”了。“别急，还有击剑的步法和击剑的礼仪要学呢。”

先说步法吧，从上往下，拿剑的手平举，手关节与身体相距大约两个拳头，另一只不拿剑的手平放身后。上身直立，膝盖微微弯曲，一脚与剑道平行在前，一脚与剑道垂直在后，两脚成90度角。这是击剑的初始动作。

“进攻时，在前的脚先迈出去，脚尖先着地，另一脚跟上，完成后膝盖仍呈弯曲状态。”

记者看了教练的演示，自己也练上了。一开始有些不知所措，但慢慢地将动作连贯起来，就顺利、轻松多了。练了一会，一直举着手微微还有些酸。

【击剑用具】

对于击剑的用具，王科研说：“全身上下看似很重，其实加起来也就3—4斤。全套击剑服的价格还是比较贵的，从国产的2000元到进口的15000元不等。由于俱乐部里的会员大多经济条件较好，加上卫生需要，会员们基本上都是自己购买击剑服的。”

剑种分重剑、花剑、佩剑三种。每支剑都由剑柄、剑身和护手盘三部分组成。三种剑在外形上其实差异不大，长度均不超过110厘米，重量不超过770克。其中重剑有分枪柄和直柄两种。

王科研介绍：“平时训练，对场地没什么要求，但到了比赛中，我们就要上剑道了，国际比赛中的击剑剑道长一般为18米，有效区域为14米，在比赛过程中退出14米的范围即告失分。”

【击剑礼仪】

看过去剑比赛的朋友们，应该知道运动员都要在赛前、赛后垂直持剑，向对手、裁判、观众轻点。

无论你是拿到奥运会、世界锦标赛的冠军，还是遗憾、冤枉地输掉了比赛，再兴奋、再喜悦、再悲伤、再委屈，都不能漏掉这个动作。

这是为什么呢？

其实这是击剑的礼仪。

在中世纪的欧洲，击剑与骑马、游泳、打猎、下棋、吟诗、投枪一起被列为骑士的七种高尚运动。一直以来，很多人也把击剑和高尔夫、马术等视为绅士的运动。既然属于高尚的运动，击剑必然有着它一定的礼仪。

王科研说：“击剑礼仪是击剑的重要一部分，也是我们训练俱乐部会员的重要环节。比赛开始前我们身着比赛服上场，一手拿剑，一手拿头盔，分别依次向比赛的对手、裁判、观众敬礼，赛后同样也要进行这样的敬礼。”

至于敬礼的方式，就是我们电视上常常看到的，运动员持剑，将手放至胸口，剑身与身体基本保持平行，然后依次向比赛的对手、裁判、观众轻点。

【击剑收费】

初次去体验击剑，收费为150元两小时。

儿童训练班3680元一年(除寒、暑假)，每周两堂课。

成人训练班3680元一年，15堂课。

半年卡2600元/30次。

全年卡4980元/60次。

不记卡8800元(一年内不计次数)。

每堂课的时间大多为90分钟到120分钟。

由于练习击剑需要不菲的费用，俱乐部老板金大勇介绍：“来俱乐部练习击剑的大多是具有一定经济基础的收入中高层人士，他们除了击剑，不少还是马会、高尔夫会的成员。”

【八卦】

《我爱记歌词》

请过击剑教练

作为《我爱记歌词》的主持人——华少、天悦和朱丹三人被打造为“三剑客”，前些天还拍了一组“三剑客”的宣传照。

王科研作为教练对他们进行了指导。“这大概已经是十几天前的事了吧，我过去就简单指导了下基本动作。因为拍的是平面照，不需要动态的击剑过程，他们三人一下就学会了。”

那么在华少、天悦、朱丹中，谁是佼佼者呢？

王科研说：“他们的先天条件都不错，身材比较高，但是相对而言，华少和天悦两个男生比较有运动天赋。”

A 面积有300平米的俱乐部训练场，平时只有周三和周末人气颇旺

B/C 整齐排列的用具，数百件击剑用具，大多数都是私人拥有

D 年龄7-13岁的击剑爱好者正在积极练习