



PLEASE
DRAW THE SWORD,
GENTLEMEN!

请拔剑，绅士们

文_LANA 责任编辑_杨紫婕

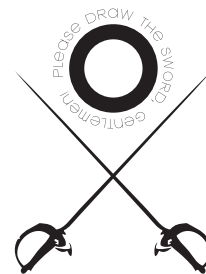
当格斗成为一种艺术的时候，它离友情已经很近；而选择击剑，其实就是在选择一种生活的方式。

一柄剑，意味着许多，是勇士的象征，是王族的象征，也是绅士的象征。而勇气、智慧、风度，则是剑士广受尊敬的真正原因。银光闪烁的击剑场，试图向人们传递这样的信息：当格斗成为一种艺术的时候，它离友情已经很近；而选择击剑，其实就是在选择一种生活的方式……

费用：入门费用其实很低，一套完整的国产击剑装备，包括击剑服、金属马甲、面罩、击剑鞋、袜、手套，大概费用为1000元人民币。

服装：白色的击剑服由高强度面料制成，可以抗80公斤的冲击力。击剑时，还要穿上防保内衣，短裤必须长及膝盖以下，并被紧紧固定，而且还要穿一双长袜。

TIPS



我们去郊外吧

阿兰·德龙扮演的游侠“佐罗”凭借精湛的剑术，矫健的身躯和为民除暴的侠义行为，成为剑士形象的最佳代言人。欧美各国的很多小说、戏剧、电影中都有击剑情景的描述。电影《王子复仇记》、芭蕾舞剧《罗密欧与朱丽叶》、喜剧《一仆二主》、小说《基督山恩仇记》中都有精彩的击剑场面。一些欧洲国家的高级将领在出席重大社交场合时，也有佩带短剑的习惯，用以体现佩剑者的军阶，给人以威武之感。

击剑的历史十分悠久，早在公元前11世纪，古希腊就出现了击剑课。在希腊、埃及等国家的一些历史建筑和纪念碑上都可见到

关于击剑的浮雕。而到了中世纪，在西班牙、法国和意大利出现了一个令人艳羡的骑士阶层，他们以精湛的剑术纵横天下。一时间，击剑成了上流社会的象征，以至于发展成贵族之间解决纠纷的办法——击剑决斗。决斗前双方选定助手、证人，组成仲裁团，并由他们商定决斗时间、地点、武器，处理善后事宜。如果用剑决斗，交锋前双方要举剑于眉间向对方敬礼致意，意思是“准备好了，开始吧！”——生死之争，也不失骑士风度，这些礼仪一直沿用下来。而“我们去郊外吧”，也成为当时最流行的挑战语言。

击剑运动真正得到全面发展，是在法国

亨利三世和亨利四世时期。1776年，法国著名击剑大师拉·布瓦西埃发明了面罩，这一发明使击剑运动进一步走上了高雅之路。人们戴上面罩、手套，穿上击剑服，便可以安全地进行一连串的攻防交锋。面罩的问世是击剑运动发展的一个里程碑。法国成为当时欧洲击剑运动的发展中心。

16世纪末至17世纪初的欧洲盛行击剑。在这种形势下，为了满足人们对击剑的爱好和需要，又不至于伤害生命，能工巧匠设计出一种剑身轻巧、呈四棱状、剑尖用皮条包扎的新型剑，受到人们的普遍欢迎，击剑运动由此得到广泛推广。

力与美高度结合

把客户、下属、公文、邮件全都丢在一边，在击剑俱乐部里，儿时即储存起来的佐罗梦，似乎近在咫尺。在脑海中绘出自己玉树临风的持剑英姿，想象着如同佐罗般的潇洒？且慢，佐罗式的披风、眼罩，在这里全都是禁止的，你被允许的只是穿上白色的击剑服，套上如同异形音箱般的击剑面罩，保持绅士风度，不要忘记彬彬有礼地向对手持剑行礼，还不能忘了裁判和观众——即使剑术不精，保持风度也应该是剑士的看家本领。“预备……开始”，脚步不停地移动，鞋子与剑道摩擦发出“吱吱”的响声，在移动中对峙、观察，你需要等待的是机会，也许它只有短短的半秒，但当它来临的时候，你必须快速地一剑刺出，否则，在得分铃声“滴铃铃”尖锐地响起时，胜利就属于对方了！

教练会告诉你，一个剑客一生中的每一剑打得都不一样，这是一个斗智斗勇的过程，是一对一的贴身搏战，是两个人通过手中的剑进行思想上的交锋。它不仅仅是拼速度、技巧，还要敢求“变”，一定要变在别人的前面，无论是距离的变化、点的变化、节奏的变化，还是战术的变化，都必须遵循一个字——“抢”。你需要不断地观察，不断地思考，并迅速作出反应，克敌制胜——冷静的性格和清晰的思路，是顶级剑客的必备素质。每跨出或者后退一步，都是战术的运用，进退取舍间，都是智慧的交错。



骑士的芭蕾

击剑是一项起源于欧洲的贵族运动，在法国，女士叫它“骑士芭蕾”，男士叫它“决斗的刺激”。

◆ 击剑运动对男士的好处

1. 击剑运动贯穿始终的都是优美的动作，高雅的气质，可以展现绅士风度。

2. 击剑不是一种拼力气的打斗，而是讲究礼让和轻灵。展现一种互相尊重，崇尚公平的礼节。

3. 击剑中每一回合的较量都是对剑士脑力和体力的综合考验。能够锻炼男士的思维、随机应变的能力和战胜困难的心理素质。

◆ 击剑运动对女士的好处

1. 击剑运动是两人之间的较量，可以锻炼女士的观察能力和反应能力，形成一种全新的思维模式。

2. 击剑是非常讲究姿态和礼仪的运动，可以保持女性的身材，使其变得更优美。

3. 击剑运动对女性来讲，还能起到防身作用：危急时刻，沉着、冷静、迅速地判断出对方的动机和下一步行动的可能性，让对方永远无法接近你，从而抓住时机克敌制胜。

4. 击剑运动还可以达到减肥目的：运动量根据你的体力进行调节，击剑服腰部是由较厚的材料制成的，在运动过程中，这些部位会大量出汗，达到减肥瘦身的效果。

◆ 击剑运动对孩子的好处

1. 培养孩子的独立精神，有能力适应竞争激烈的社会。

2. 补充孩子在成长过程中，在书本里很难学到的知识，比如意志品质、个人修养、形体发育及对世界文化知识的了解。

3. 通过练习击剑能够提升孩子的自信心、自控能力。



不只是运动

击剑与其说是与别人对抗，不如说是和自己决斗。比如怎样做到潇洒地同手同脚、怎样做到身未动而剑先行……将体能、智慧和情感融合在一起的击剑，不仅能提高协调性，也能集中注意力，增强耐心，强壮你的心脏和促进血液循环，让你拥有强健的体魄，同时，击剑训练的是综合思考的能力，因为击剑对战术的要求远远大于对体能和技术的要求，讲求灵活性和平衡感而非绝对力量。

你的身体可以不够强壮，只要具有快速的反应能力，良好的协调性，敏感的直觉和敏锐的洞察力，你依然可以克敌制胜。当你按照自己的计划，一步一步击败对手时，所获得的成就感将无与伦比。在一剑刺中对手的刹那间，平时积聚的压力倾泻而出，胸中一片开阔，汗水之外收获良多——这就是击剑吸引众多国家元首的魅力所在。

尽管现在已经没有人会像佐罗一样说，拔出你的剑，让我们去郊外！但是和打高尔夫球一样，击剑需要极高的专注力，且击剑比高尔夫更具攻击性，也更具品位。击剑对“距离感”和“速度”的要求很高，训练的是对“时机”的把握能力，适合现代企业的决策者。退一万步说，万一哪天你需要应对突发事件，击剑的训练成果会让你大吃一惊——你的出拳和趋避之迅速准确，会连自己都无法置信。MCE