

通过用跨步方式进行的模拟打击动作来记住气剑体一致的感觉



为了培养捕捉此机会的能力，在日常稽古中，我们就要留心打击前左脚不往前挪动的细节。当我们在攻防中成功扰乱了对手并获得打击良机时，左脚往前挪的坏习惯会让我们丧失良机，最坏的情况是，这反而为对手提供了击打我方的机会。

在剑道中，在一足一刀的距离实施打击虽然非常重要，但一足一刀的距离意味着我方前进一步即可击中，对方后撤一步即可避开。因此，我们必须准确把握：自己拉近到何种距离才能稳妥击中对手。而很多时候考试失败的原因，就包括了在够不着的距离下忍不住出手这一点。

### 以计时的方式进行稽古 确保自己目光不离对手

我们经常会与低段位练习者进行指导稽古和互格

稽古，这通常是不计时的，但是为了让整个对战更接近正式考试，我们应专门将其时间划分出来，通过限时对战的方式进行练习是非常有效的。特别是对于比赛经验少、从成年开始练习的人士而言，限时方式进行练习可以迫使其身体记住对战流程中的时间分配。

在挂稽古的环节中，我们通常会向高位指导者提出请求，让自己倾尽全力直至力竭来进行打击练习，然而众所周知的是，考试如果按这种方式进行是很难获得考官的好评的。我们更应该在对战过程中，一边感知对手的意图，一边寻觅。正是此时此处。的机会，然后通过合理发力使出正确的剑技，以上都是我们必须在对战中正确习得的。无论所考的是何种段位，上述的要求都是受到考官重视的，因此，考官在考场会上根据这些内容来判断考生是否符合该段位的要求和标准。

在限定时间进行的稽古中，我们可以尝试组合使

用在冲击练习中学到的击面技法、小手打法和小手面打法。我们经常在课堂上看到针对击面进行返击胴的打法，若是通过充分引诱对手而进行的击胴技法当然会受到考官肯定，但这在实现中是相当有难度的。我们首先应该稳住心态，努力让自己掌握好面、小手、小手面的正确打法，让自己能在打击时实现小幅度猛烈的打击效果。切忌勉强地让自己有从远距离直接跃进的心态，尽量把平日通过震足方式练习的空挥感觉在正式场合中展现出来。

我们常说洞察对手的行为，然而，观察并不一定能够读取到对方的意图。为此，在我推荐的指导方法中有一个较为有效途径，那便是尽量不要改变自己视线。古语有云：‘以远山之目观察对手。’在观察过程中，我们不要只聚焦于一点，而应该把对手的全身纳入视野范围，这样可以让自己更容易地把控对手的动向。而对于那些经验尚浅、从成年后开始剑道的朋友，我则推荐他们持续地注视对手的眼睛，这可以减少自身姿势上的变形和失衡，在稳定姿势的基础上便能更加沉着地对对手进行观察。

根据我的经验，一旦视线离开对手就容易导致手部上浮。一旦手部上浮，自剑尖向对手施加的压力便会减半。此时保持目光的聚焦，并以强盛的气势通过低剑尖的对峙方式逼近对手，我们便能有效地让对手感知到压力。

最后，剑道常言道：‘三年光阴觅良师。’正因如此，指导者的角色在剑道修行中尤为重要。在练习的过程中，针对是否出现问题，自己应该向自己的老师进行确认并加以修正，这是剑道练习中重要的一项内容。无论是儿童时期开始还是成年后开始的朋友，请铭记：自以为达标的事项实则尚未达标，这也是剑道的一大特点。在有限的稽古时间内，为了获得对自己有益的成果，我们应接受逆耳的指导意见，并将修正自我作为稽古的日常课程来对待。