

Check

16号考生对峙时中段明显左手过于前伸



以竹刀传递出我方攻守自如的战意

在对战中，最让人赞叹的必然是能通过竹刀的交互向对手传递出，你敢动就会被打，这种极具压迫感的气势和备战姿态。为了实现这种效果，战意的宣示与竹刀的扰动就不可以割裂而为之。比如中段时的手部过于前伸的话，便很难将我方的战意有效转化为压力传递给对手，因此请确保自己的左拳正确收至丹田前方并指向对手。

此外，在对峙时的重心放置也非常重要。重心过于后置的话就会呈现出等待的姿态，导致打击变迟、变弱。因此，我们应多研究对峙时的重心及如何平衡左右手握力等的细节，用这种，随时放马过来，我已稳操胜券，的姿态并结合随时随地可出手的身体状态屹立于对手面前。

Check

留意两臂不贴肋、握姿时松时放等的坏习惯

可以说握姿是极有可能养成坏习惯的一个地方。大家切勿忘记，正确的握姿和正确的备战姿态才是有效一击的酝酿条件。看到这里也许有读者会觉得，怎么还在谈论这么底层的基础问题？然而，当我们尝试以客观的眼光环顾四周时，会出乎意料地发现问题普遍存在。常言道左手为切手，用于劈切，右手称为添手，用于控制和指引方向；左手握姿是否能完全握盖柄头；握力分配以小指、无名指稳扣为主，并向中指和食指递减的方式握住刀柄；而右手握柄的发力方式与左手一致，两手力量以左7右3的比例分配为佳。

一旦握柄时所有手指全部用力、相反地又如小指松开的话，我们将无法因应时机实施瞬间一击。实际上我们也会看到不少人为了营造自己动作节奏而出现手掌一收一放的习惯行为。另外，对峙时左手位置有过高、过低以及过于前探等问题的人一般都难以及时向打击动作过渡，同时，也很难打出强有力的凌厉打击效果。因此，我们在与对手对峙备战时，应注意上臂轻贴两肋，左手拇指跟关节与丹田同高、左拳置于丹田前一握之处等基础细节，通过调整握姿和左右手的发力平衡，令力量最大限度地传递至剑尖。