

تمرین قدم جلو بعنوان حرکت آمادگی

ترجمه: عباسعلی فاریابی (۱۳۹۹/۷/۲۷)

این تمرین، اتک های مستقیم، غیرمستقیم و مرکب را در یک چارچوب خاصی از فاصله برای شاگرد قرار می دهد. تمرکز اکثر درس ها تنها روی تکنیک تیغه است، و مربیان اغلب اوقات تنبل می شوند و همان کار تیغه (ساده و مرکب) را با یک فاصله یکسان و بدون در نظر گرفتن ویژگی های حرکت، آموزش می دهند.



بیش از یک دهه پیش، من به دنبال تمرینی برای حل دو مشکل بودم: اول اینکه شاگردان من به فاصله اتک می رسیدند، اما اغلب متوقف می شدند تا یک حرکت آمادگی اضافی (غیر ضروری) اجرا کنند. دوم اینکه شاگردان من در پایان قدم جلو، حمله را اجرا می کردند، چه در فاصله حمله بودند یا نبودند. من تمرینی را می خواستم که هم برای شاگرد قابل اجرا باشد و هم به درد تدریس فاصله بخورد. هدف من تمرینی بود که به شاگرد بیاموزد که پس از بستن فضا به سرعت درباره اجرای اتک تصمیم بگیرد.

مانند اکثر ایده های خوب، در حالی که من مشغول کاری بودم که هیچ ارتباطی به این مشکل نداشت، کل تمرین بصورت یک واحد در ذهن من ایجاد شد. همچنین، با وجود اینکه آنچه به فکر آمد از درخشش های خودم بود، اما بعداً معلوم شد که این تمرین ایده منحصر به فرد من نبود، و در اغلب مدرسه های شمشیربازی کاملاً رایج است.

این تمرین کاملاً ساده است. شما و شاگرد در فاصله ای قرار می گیرید که در آن شاگرد می تواند یک اتک مستقیم، ساده و انفجاری را انجام دهد که قبل از اینکه شما بتوانید دفاع کنید، به ثمر برسد (توجه داشته باشید که برای شاگرد تازه کار، این فاصله ممکن است بسیار نزدیک باشد). از این فاصله اتک، شاگرد یک قدم به عقب می رود تا در فاصله آمادگی قرار گیرد. از این فاصله شاگرد نمی تواند با یک **اتک تک تمپویی** ضربه بزند. شاگرد با برداشتن یک قدم به جلو بعنوان آمادگی، تمرین را آغاز می کند. گزینه های شما روی قدم جلوی شاگرد عبارتند از:

۱. **بی حرکت می ایستید.** شاگرد باید بلافاصله برای ضربه زدن به شما حمله کند.
۲. همان طور که شاگرد قدم جلو می آید، شما **یک قدم به عقب** می روید. شاگرد نباید اتک کند، بلکه باید به فاصله Z شروع اولیه برگردد و تمرین تکرار شود.

هیچ گونه عملکرد تیغه ای توسط شما در نسخه اصلی این تمرین وجود ندارد. سلاح شما باید به گونه ای نگه داشته شود تا شاگرد بتواند مسیر واضحی را به سمت هدف طی کند، اما نه آنچنان دور از مسیر که در صورت لزوم نتوانید دفاع کنید.

اگر تصمیم شما بر عقب نشینی باشد، مهم است که این کار به محض شروع قدم جلوی شاگرد انجام شود. در محروم کردن شاگرد از فاصله لازم برای اتک، هیچ تأخیری نباید وجود داشته باشد. کنترل پای جلوی شاگرد می تواند به شما اطمینان دهد که به محض حرکت آن باید بلافاصله حرکت کنید. وقتی شاگرد حرکت کرد، شما هم باید در حال حرکت باشید.

وقتی به عقب قدم برمی دارید، شاگرد باید از خیر حمله بگذرد و فاصله را "تنظیم مجدد" کند. شاگرد نباید در پایان مرحله آماده سازی خود لنگ بزند یا تعادل خود را از دست بدهد. در صورت بروز چنین اشکالی، یا او را به صورت شفاهی اصلاح کنید، یا روی عدم تعادلش به او اتک کنید. اگر شاگرد باید تصمیم بگیرد که به شما اتک کند، حتی اگر فضا را رها کرده باشید، باید بتوانید یک دفاع و جواب ساده را انجام دهید.



اگر تصمیم شما این است که در برابر قدم جلوی شاگرد ثابت بایستید، شاگرد باید قدم خود را به پایان برساند و بدون هیچ گونه تردیدی حمله کند. پس از ضربه، او باید به صورت عادی به فاصله شروع برگردد. اگر بتوانید علامتی یا خطی روی زمین بکشید که شاگرد از آن علامت برای برگشت به یک نقطه یکسان استفاده کند، مفید خواهد بود. با این کار فاصله شروع همیشه ثابت خواهد بود.

شما این تمرین را کنترل می کنید، اما تصمیم گیری با خود شاگرد است. مهم ترین چیز این است که حرکت در زمان صحیح انجام شود و اشکال های شاگرد رصد شود. این خطاها بیشتر در تعادل و زمان اتک او پس از حرکت آمادگی خواهد بود:

۱. شاگرد می تواند قدم را تمام کند و بلافاصله موفق به اجرای حمله نشود.
۲. شاگرد متوجه عقب نشینی شما نشود و به هر صورتی حمله خود را اجرا کند.
۳. شاگرد می بیند که شما عقب رفته اید، و پیش بینی حمله را کرده است، اما در پایان قدم جلو تعادل ندارد، و ممکن است برای حفظ تعادل مجبور به برداشتن یک قدم کوچک دیگر باشد.

اگر شاگرد قدم جلوی خود را تمام کرد، مکث کرد و سپس حمله کرد، شما باید حمله را دفاع و جواب دهید. در صورتی که شاگرد بتواند، باید جواب شما را دفاع و کونترپیوست کند (او باید جلوی ضربه را بگیرد). اگر بعد از عقب نشینی شما شاگرد حمله کند، شما باید اتک او را دفاع و جواب کنید (و دوباره، او باید با ضربه شما مقابله کند). اگر عقب بکشید و شاگرد متوقف شود اما در پایان قدم جلوی خود تعادل خود را از دست بدهد، می توانید روی عدم تعادل او حمله کنید.

من برای خودم مفید دانستم که در اولین باری که این تمرین را انجام می دهم اصلاح های زیادی نکنم. شاگرد باید بتواند درک کند که چرا یک تکرار خاصی موفقیت آمیز بوده است یا خیر. در حل مسئله برای آنها، خیلی سرعت عمل به خرج ندهید، اما لازم است که به شاگردهای خیلی جوان یادآوری کنید که اگر شما قدم عقب برداشتید، او نباید حمله کند.

بهتر است این تمرین را با همین دو گزینه بصورت تکی شروع کنید. بعد از اجرای چند تکرار تکی، باید توقف یا عقب نشینی بصورت متناوب انجام دهید. سرانجام، شما باید دو گزینه را به طور تصادفی اجرا کنید. هنگامی که به تمرین متناوب رسیدید، به آغاز قدم شاگرد توجه هوشیارانه داشته باشید که با تکان خوردن پای جلو آماده حرکت باشید.

این تمرین جنبه فنی حرکت را تقویت می کند، اما مهم ترین ویژگی برگزاری این نوع درس انفرادی این است که به شاگرد می آموزد که با "دیدن"، شمشیربازی کند و بر اساس آنچه می بیند تصمیم گیری کند.



پس از انجام تعدادی تکرار (تکی، سریالی و تصادفی) تمرین را متوقف کرده و با شاگرد صحبت کنید. در اینجا موارد زیادی می تواند انجام شود، و شما باید توجه شاگرد را به چند نکته جلب کنید، مخصوصاً اگر او در تصمیم گیری صحیح خیلی موفق نبوده است. به یاد داشته باشید، این تمرین به تصمیم گیری صحیح وابسته است، نه به تعداد بارهایی که شاگرد به شما ضربه می زند. بر موارد زیر تأکید کنید:

- یک **قدم جلوی آمادگی نرم و متعادل** مهم است. اگر شاگرد حمله را پیش بینی کند و در پایان قدم به شدت به جلو متمایل شود، اگر حمله نکند تعادل او از بین خواهد رفت.
- شاگرد باید **مکانیزم حمله خوبی** داشته باشد. اگر شاگرد عادت داشته باشد که پای جلو را لگد مانند پرتاب کند و بدون اینکه از انفجار پای عقب استفاده کند (یا نیروی انفجاری آن کم باشد) و روی حمله "بیافتد"، حمله او خیلی کند خواهد بود. شاگرد باید بتواند پاهای خود را در کل حمله شتاب دهد و در پایان حمله سرعت خود را کم نکند. حمله های ضعیف باید به راحتی دفاع شوند.
- **تصمیم** شاگرد بر حمله/عدم حمله باید **روی فرود پای جلو** خود گرفته شود. بسیاری از شاگردها تصمیم خود را در پایان فرود پای عقب می گیرند. این خیلی دیر خواهد بود. او یا با فاصله اشتباه حمله می کند، یا اینکه قبل از حمله با فاصله صحیح، تردید زیادی خواهد داشت که در آن شما می توانید از آن فاصله فرار کنید، یا اتک را دفاع کنید، و یا هر دو.
- در ارتباط با نکته قبلی، شاگرد باید درک کند که باید **از ابتدای قدم، شما را تحت نظر داشته باشد**، و نه اینکه در پایان آمادگی "چشم های خود را باز کند" (در اینجا قدم حرکت آمادگی را تشکیل می دهد).

- در قدم جلو، پای عقب شاگرد باید **هرچه سریع تر** حرکت کند. اگر شاگرد در حال اجرای یک قدم جلوی "نسبتاً کند" باشد، تاخیر پای عقب به این معنی است که حمله شاگرد دیر شروع خواهد شد، البته اگر تصمیم شاگرد بر اتمک باشد.

شاگرد ممکن است با سریع تر یا بزرگ تر کردن قدم خود "تقلب" کند تا از بی توجهی شما سوء استفاده کند. هوشیار باشید و آماده عقب نشینی سریع باشید. مراقبت از پای جلوی شاگرد مانع غافلگیری شما با قدم سریع او می شود. اگر شاگرد تلاش کند با یک قدم بزرگ فاصله را ببندد، قدم او معمولاً خیلی رو هوا خواهد بود و نمی تواند شما را در فضای مناسب غافلگیر کند (اگر شاگرد این کار را انجام دهد، آزادانه عقب نشینی کنید. این همان کاری است که حریف انجام خواهد داد). اگر هنگام حرکت شاگرد شروع به حرکت کنید، یک شاگرد بسیار ورزیده می تواند با یک حمله بلند فاصله را جبران کند (اگر این کار را انجام دهد، او احتمالاً در زمینه فضای حمله، شما را فریب خواهد داد - یک شاگرد ماهر با یک حمله بسیار خوب و روان می تواند این تمرین را از یک فاصله بلند شگفت آور انجام دهد، که نکته همین جاست).

اگر قدم به عقب بردارید، شاگرد همچنین ممکن است سعی کند با خم شدن به جلو، طول حمله خود بلند کند. اجازه این کار را ندهید. او در ضربه زدن به شما ناموفق خواهد بود، و در نتیجه نمی تواند به خوبی به گارد برگردد و یا به خوبی دفاع کند. به طور کلی، بیشتر شمشیربازها می توانند حمله بلندتر از آنچه می توانند با آن به حریف ضربه بزنند، اجرا کنند، حتی حریف در حال دفاع. حمله های بد از فاصله نزدیک ضروری نیستند. حمله های بد از راه دور باید دفاع شوند.

بعد از حمله (چه به شما اصابت کند یا نکند) اصرار بر برگشت به گارد خوب شاگرد داشته باشید. اجازه ندهید شاگرد تلپی روی گارد بیافتد. در صورت لزوم، پس از برگشت به گارد شاگرد، بلافاصله یک یا دو قدم به جلو حرکت کنید و او را وادار به عقب نشینی با نظم مناسب کنید.



تعدیل های ساده

این تمرین شامل بسیاری از عناصر اساسی ایجاد حمله می شود: **ابتکار عمل، دیدن / ایجاد فاصله مناسب** برای یک حرکت، **تصمیم گیری**، و **اقدام بدون درنگ** در مورد آن تصمیم. از برخی جهات، احساس می کنم این تمرین شرط ناگزیر حرکات شمشیربازی در هر سه سلاح است. به همین دلیل، تمرین برای بسیاری از تغییرات باز است. برخی از این تعدیل های ساده عبارتند از:

۱. همین تمرین را با اتمک شاگرد **به مسیر پایین**، چه در داخل و چه در خارج، اجرا کنید. تمرین یکسان است، اما شاگرد حرکت خود را در مسیری به پایان می رساند که از آن شروع کرده است، یعنی شروع قدم جلو از مسیر بیرونی پایینی و اتمام حرکت در همان مسیر بیرونی پایینی خواهد بود.

۲. اختیار دست شماست که وقتی از قدم جلوی شاگرد فرار می کنید، یک اтак با **قدم جلو حمله** اجرا کنید که شاگرد باید دفاع و جواب دهد. همان طور که در بالا ذکر شد، این گزینه برای شاگردهایی مناسب است که روی حمله در وضعیتی قرار می گیرند که نمی توانند تعادل خود را حفظ کنند.
۳. از شاگرد بخواهید که پس از **یک قدم جلو یا یک قدم عقب**، قدم جلوی آمادگی را شروع کند. این اولین سرآغاز خوب برای تجویز حرکت آزادانه به شاگرد قبل از قدم جلوی آمادگی است. بعدها می توان از این روش برای آموزش گسترده "دام های فاصله" ساده با استفاده از **الگوهای کارپا** به شاگرد استفاده کرد.
۴. کارپای حمله را (در فلوره و ایه)، به **فلش** تبدیل کنید.

افزایش سختی

هنگامی که شاگرد نسخه ساده این تمرین را به راحتی انجام داد، کارهای اضافی را برای افزایش سطح دشواری به تمرین اضافه کنید. اولین تعدیل این است که با **اضافه کردن یک سویپ** (تیغه خود را به طرف تیغه شاگرد به قصد گرفتن آن حرکت می دهید، سپس آن را برمی گردانید) آهسته از یک مسیر بالایی روی قدم جلوی شاگرد، سعی بر منحرف کردن توجه شاگرد بکنیم.



افزودن حرکت سویپ آهسته، دو وضعیت را به چهار وضعیت تبدیل می کند:

۱. در حالی که شما بی حرکت ایستاده اید شاگرد قدم جلو می آید. شما تیغه خود را حرکت نمی دهید. شاگرد با حمله (یا فلش) اтак مستقیم می کند. این بخش با تمرین اصلی هیچ اختلافی ندارد.
۲. شاگرد قدم جلو می آید و شما در حالی که ثابت ایستاده اید در حین شروع قدم شاگرد آهسته به دنبال تیغه شاگرد می روید (سویپ). شاگرد از **سویپ شما فرار می کند (ردکن)**، قدم جلوی خود را تمام می کند و با حمله ضربه می زند.
۳. شاگرد قدم جلو می آید، و شما به موقع عقب نشینی می کنید. شما در هنگام عقب نشینی تیغه خود را حرکت نمی دهید. شاگرد با **حفظ تعادل متوقف می شود** و سپس با عقب نشینی مجدداً وضعیت خود را تنظیم می کند. این تمرین با تمرین اصلی هیچ تفاوتی ندارد.
۴. شاگرد قدم جلو می آید و شما در حالی که عقب نشینی می کنید در شروع قدم آمادگی شاگرد با یک سویپ آهسته به دنبال تیغه شاگرد می روید. شاگرد از تیغه خود محافظت می کند (گریز از تیغه مربی)، در حالت حفظ تعادل متوقف می شود، و وضعیت خود را دوباره تنظیم می کند. شاگرد **حمله نمی کند**.

۵. درست مانند معرفی تمرین اصلی، شما می توانید چهار گزینه را به صورت **تکی، سریالی و سپس تصادفی** ارائه دهید.

سوپ شما باید در اوایل قدم جلوی شاگرد به آرامی و با تامل انجام شود. سوپ بعنوان یک مانع متحرک عمل می کند که شاگرد باید در مسیر رسیدن به هدف شما از آن (در صورت اتک) بگذرد. اگر شاگرد در درک این جستجو مشکل داشته باشد، سوپ را آهسته تر و شمرده تر کنید. شما همچنین می توانید از یک مسیر پایینی شروع کنید و به یک مسیر بالایی حرکت کنید تا سوپ شما آشکارتر شود. در ابتدا، همیشه از یک مسیر سوپ کنید. بعداً، می توانید مسیر سوپ را تغییر دهید، و آن را آهسته نگه دارید. به شاگرد تاکید کنید که، به جای تیغه، مواظب شانه/سینه شما باشد.

شاگردها در ابتدا، این تمرین را بسیار دشوار خواهند دید. آنها حرکت سوپ را به عنوان دعوت به حمله خواهند دید، حتی اگر فاصله اشتباه باشد. آنها بیشتر روی باز شدن تیغه تمرکز خواهند کرد تا فاصله.

شما می توانید تغییرات قبلی که در نسخه ساده از آن استفاده کرده اید (هدف های مختلف، کارپای تهاجمی مختلف، و غیره) و موارد دیگری را به این تمرین اضافه کنید، مانند:

- شاگرد برای مقابله با سوپ شما می تواند به جای ردکن از **کوپه** استفاده کند.
- اگر تیغه شاگرد را روی سوپ پیدا کردید، باید بلافاصله **ریپوست** کنید.



تبدیل قدم آمادگی به فریب و ردکن

فراتر از تمرین ساده حرکت یا عدم حرکت برای تنوع در فاصله، من از این تمرین برای کمک به شاگردها در درک اجرای یک اتک فریب/ردکن استفاده کرده ام. همان طور که در بالا اشاره کردم، اکثر شمشیربازی ها می توانند مسافتی بیش از مسافت یک اتک مستقیم، در حمله طی کنند. برای ضربه زنی در انتها الیه فاصله حمله، شمشیرباز باید از حریف زمان دزدی کند. در خارج از فضای اتک **تک تمپویی**، شاگرد باید یک حمله مرکب انجام دهد. اما اول، شاگرد باید یاد بگیرد که تشخیص دهد که او در خارج از فضای اتک تک تمپویی قرار گرفته است، اما هنوز در خارج از توانایی خود برای رسیدن به حریف نیست. این تمرین می تواند به او کمک کند تا این تفاوت را درک کند.

در آموزش این تمرین، کنترل فاصله شما و نحوه باز شدن آن (یا نشدن) بسیار مهم است. فاصله در این تمرین دقیق تر است و از هر دو طرف تمرین توجه بیشتری می طلبد: شما به عنوان مربی فضا سازی می کنید و شاگرد تصمیم می گیرد که اتکی را اجرا کنید، و این اتک به چه شکلی باشد.

پیش از این، زمانبندی عقب نشینی شما به شاگرد پاسخ "بله" یا "نه" برای اتک را می داد. شاگرد یا فاصله برای حمله داشت یا نداشت (شما عقب می رفتید). در مربیگری این نسخه بعدی تمرین، شما زمان عقب نشینی خود را تغییر می دهید تا شاگرد مجبور شود اتک خود را در فاصله بلندتر و با دو تمپو اجرا کند. او یک فریب و ردکن را اجرا می کند تا به شما ضربه بزند.

تمرین مانند نسخه اصلی آغاز می شود:

۱. شاگرد قدم جلو می آید و شما بی حرکت می ایستید. شاگرد با حمله اتک می کند.
۲. شاگرد قدم جلو می آید و شما بلافاصله عقب نشینی می کنید. شاگرد با حفظ تعادل متوقف می شود، سپس با قدم عقب وضعیت خود را مجدداً تنظیم می کند.

این کار را چند بار انجام دهید، یا تکی، یا متناوب یا به صورت تصادفی. سپس، بدون خبر کردن شاگرد، عنصر سوم زیر را اضافه کنید:

۳. روی قدم جلوی شاگرد عقب نشینی می کنید، اما کمی دیرتر از گزینه شماره ۲. واکنش شاگرد را کنترل کنید.

درست بعد از اینکه شاگرد با حمله به شما ضربه زد، در حین عقب نشینی، گزینه شماره ۳ را به عنوان تنوعی از گزینه شماره ۱ معرفی کنید. به عبارت دیگر، زمان عقب نشینی شما آنچنان دیر انجام می شود که تغییر فاصله قابل توجه نباشد. به تدریج قدم خود را کمی زودتر و زودتر بردارید، اما هنوز آنقدر دیر باشد که شاگرد بتواند تصمیم بگیرد که به شما حمله کند و ضربه خود را بزند.



در این مرحله، شاگرد تشخیص می دهد که فاصله برای اتک تقریباً کافی است. او احتمالاً در مرز قدم آمادگی خود توقف، دچار تردید، عدم تعادل یا گام برداری اشتباه خواهد شد. شاگرد می داند که می تواند به شما برسد، اما او همچنین می داند که شما وقت کافی برای دفاع اتک مستقیم او دارید. اکنون وقت آن است که به شاگرد نشان دهیم چگونه می تواند اندکی از زمان مورد نیاز خود را بدزدد، و این سرقت زمان با فریب و ردکن انجام می شود.

اکنون تمرین این گونه می شود:

۱. شاگرد قدم جلو می آید و شما بی حرکت می ایستید. شاگرد با حمله اتک می کند.
۲. شاگرد قدم جلو می آید و شما عقب نشینی می کنید. شاگرد با حفظ تعادل متوقف می شود، سپس با قدم عقب وضعیت خود را مجدداً تنظیم می کند.

۳. شاگرد قدم جلو می آید و شما دیر عقب می روید. شاگرد با یک فریب حمله می کند و دفاع شما را رد می کند و ضربه خود را وارد می کند.

عقب نشینی "به موقع" هنگام پیشروی شاگرد، او را از داشتن فاصله مناسب اتک محروم می کند. ولی اگر قدم شما "دیر" شود، فضای بین شما و شاگرد بیشتر می شود، اما نه به حدی که شاگرد نتواند با یک حمله انفجاری و بلند به شما برسد. در حالی که این فضای بازتر به شما (مربی) فرصت دفاع می دهد، اما یک ردکن ساده می تواند به اندازه کافی زمان بدزدد تا شاگرد بتواند از این فاصله بلند ضربه بزند.



فلسفه پشت این تمرین، زمان و فاصله است، نه فقط خود "حرکت" به تنهایی. اگر شاگرد بتواند اتک مستقیمی برای ضربه زنی اجرا کند، حریف تنها باید با استفاده از دفاع موفق شود. وقتی اتک شاگرد نتواند فاصله تا هدف را پوشش دهد، حریف می تواند مسیری که مورد اتک قرار گرفته است را با دفاع پوشش دهد. در شرایط کاملاً مسابقه ای، چند متغیر دیگر نیز در اجرای یک فریب-ردکن وجود دارد، اما من معتقدم که **شناخت فاصله** از اهمیت بالایی برخوردار است و این تمرین شروع آموزش شاگرد است در مورد اینکه چه موقع باید اتک مستقیم کند و چه موقع باید اتک مرکبی را اجرا کند.

به بسیاری از مربیان آموزش داده شده است تا "فریب" را این گونه به شاگرد یاد دهند: "دفاع مربی را ببین، از آن دفاع فرار کن، و سپس حمله کن". این احتمالاً برای آموزش فوت و فن اساسی ردکن خوب است (هرچند که فکر می کنم این یک لطمه واقعی به شاگرد وارد می کند). در شمشیربازی واقعی، حریف دلیلی برای دفاع نمی بیند، مگر اینکه اتکی در مقابل او ایجاد شود. و این بدان معنی است که پوینت شاگرد بدون تردید فاصله خود با هدف حریف را بدون هیچ درنگی طی کرده باشد. به طور قطع، **ردکن باید در میانه کار یا انجام شود**. آموزش ردکن جدا از کارپا، به مکانیزم حرکت کمک می کند، اما تصور بسیار نادرستی در مورد چرایی عملکرد ردکن به شاگرد می دهد. اگر شمشیرباز تنها با راست کردن دست و بدون بستن فاصله، حرکت فریب را اجرا کند، خوب حریف چرا باید دفاع کند؟

این تمرین برای شمشیرباز تازه کار بسیار چالش برانگیز است. آن ترکیبی از تصمیم گیری و مکانیزم خوب است. شما باید برای موفقیت شاگرد یک قدم به عقب بروید و روی مکانیزم حمله و حرکت تیغه کار کنید. اگر شاگرد با مشکل روبرو است، بین تمرین (قدم جلو و تصمیم گیری در مورد اجرای حمله مستقیم یا فریب-ردکن) به کار کردن روی مکانیزم حمله خوب و انفجاری با ردکن بپردازید. ممکن است لازم باشد که **راست کردن روان دست همراه با حرکت پا** را به شاگرد آموزش دهید، طوری که ردکن در وسط قدم جلو انجام شود، و از این طریق اجرای ردکن روی حمله نیز آسان تر می شود.

با یک شمشیربازی مجرب، می توانید تمام تمرینات موجود در این مثال را با هم ترکیب کرده و او را مجبور کنید که اتک مستقیم، اتک غیرمستقیم (جلوگیری از یک سویپ زود هنگام) یا اتک با فریب-ردکن را اجرا کند.

برای اینکه سخت گیرتر باشید، درحالی که با کمی تاخیر به عقب می روید، حرکت سویپ را زود اجرا کنید، و شاگرد را به اجرای "ردکن، فریب، و یک ردکن دوم روی حمله" وادار کنید. این مهارت بسیار دشواری است و نباید تنها برای شمشیربازهای پیشرفته استفاده شود.



ایده های نهایی

من این تمرین را در هر سه سلاح انجام داده ام، بطوری که بر حسب نیاز هر سلاح، تغییرات کوچکی ایجاد کردم. این تمرین اولین گام خوب برای آشنایی شمشیربازها با ایده تصمیم گیری بر اساس تغییرات فاصله است، و نه فقط بر اساس مکانیزم تیغه. آن همچنین یک روش عالی برای آشنایی شاگرد با شروع حرکات توسط خود شاگرد، به جای انتظار علامت مربی می باشد.

من همچنین از این تمرین به عنوان ابزاری برای تصحیح اجرای فنی کار تیغه و کارپا استفاده می کنم. شاگرد ممکن است تصمیم (برای اتک) درستی بگیرد اما اگر اجرای او ضعیف باشد، اتک او موفقیت آمیز نخواهد بود. کار با تیغه باید با انگشتان و تکنیک خوب انجام شود، و کارپا باید در اجرای حرکت متعادل و روان باشد، و حمله باید با شتاب خوب اجرا شود. بسیار مهم است که در ابتدا، شاگرد **مفهوم فاصله**، مراحل **تصمیم گیری**، و چگونگی **تأثیر تغییرات فاصله در حرکت** های خود را درک کند. در ابتدا تمرکز بر تصمیم گیری صحیح شاگرد بسیار مهم تر از اجرای خوب است. البته که مکانیزم خوب و تصمیم گیری خوب دست در دست هم به پیش می روند، اما اغلب برای شاگرد ارزشمندتر است که او با یک مفهوم آشنا شود و سپس تکنیک لازم را با "کار نیکو کردن از پر کردن است" ایجاد کنیم.

به راحتی می توان فهمید که با افزودن برخی کارپای اضافی و به چالش کشیدن شاگرد با فاصله، این تمرین می تواند زیربنای یک درس چالش برانگیز در هر سه سلاح تا سطح متوسط را تشکیل دهد.