

充滿爆發與控制的張力

空手道社

成大空手道社\劉柏君

空手道的魅力

對於沒有接觸過空手道的人而言，空手道或許是一項看不懂比賽的運動，也有可能認為是打打殺殺的野蠻的運動，但對我而言，空手道與其他運動一樣是充滿著力與美的。

空手道主要分成兩種專項，分別是形和對打。形是將空手道技術合理組織、配套練習的一連串動作組合，包括攻擊、防禦等各種技法。形非常注重每一個動作的速度、力量和動作完整性，因為它是將實戰的空手道技術保留下來的方式，所以對於每一個

無論多細微的動作都要仔細的去雕琢，像是拳的高度，腰的旋轉角度，步伐的位置等等都很注重，所以厲害的選手打出來的形每個動作都像是古希臘雕塑一般，充滿爆發與控制的張力。

對打則是另一個完全不同的領域，空手道相較於泰拳、跆拳道等打擊格鬥技的優勢在於直線的攻擊、距離與速度，可以把空手道當作冷兵器中的矛，直線攻擊距離長且速度極快，所以我們對打練習中十分注重距離的控制以及隨時保持靈活的速度。競技空手道比賽另一個不同的地方是它有一個規則稱為

寸止，亦即達到對方前一寸的距離停手，不發生肢體接觸，在接觸前停止或者只輕微接觸對手以減輕傷害的技術，這是一項很需要練習的技巧，告訴對手我可以狠狠攻擊你，但我卻選擇在造成傷害前一瞬控制力道，因此練習空手道不用擔心會被打得鼻青臉腫，這是我認為非常紳士的，並非有人認為的那般野蠻。

社團經營甘苦談

就像上面說的，很多人在沒有接觸過空手道前可能會認為練習空手道可能會很常受傷或是其他刻板印象下選擇直接跳過我們社團，所以我們招生部分要比其他社團要困難，我們也只能靜候有緣的同學然後好好介紹和闢謠，告訴他我們社團其實很注重防身術的部分，讓他們覺得空手道是值得進入他們生命中的，自從有說我們注重防身術後，來參加期初社大的新生有增加的趨勢，男女比也不再那麼浮誇，謝天謝地。







令人印象深刻的小故事

參加社團主要的目的是學習和分享自己的興趣以及認識更多來自不同縣市不同系所的人，也因為社員有著各式各樣的人所以互相交流我認為是十分令人印象深刻的，例如有次有位同學在練習時沒有踩穩，再加上我們正在練習往前的攻擊，他的腳踝往外旋轉了超過九十度，場面非常怵目驚心，可以進入我看過的翻船傷勢前三名的程度，就像籃球和排球等等運動一樣運動時的傷害是很難去避免的，但他受傷後的肢體語言與表情告訴我們這次不是一般

的翻船，他痛苦的神情與呻吟好像是被手槍打中三槍一樣，由於我本身是二類組所以不知道如此嚴重的傷害要如何做先行處置，但我們的教學長是醫學系的在學學生，他以迅雷不急掩耳的速度拿到了一罐冷凍消腫噴霧先幫他減少痛感，再從不知道哪裡找到紗布和一雙筷子，一邊安撫他的情緒一邊幫他固定受傷處避免二次傷害，送醫後急診醫生都十分讚賞他的緊急應變能力和處理方式，所以我們去比賽都非常相信他，他就是我們的安心劑。除此之外有趣的事情族繁不及備載，礙於篇幅只說了這件事，如果有興趣想了解更多，歡迎加入空手道社。