

阿尔弗雷德·霍顿（Alfred Hutton）（1839-1910），是维多利亚时代国王骑兵团（the King's Dragoon Guards）的军官，著名的作家，古文物研究学者，以及著名剑客。他开创了英国第一次对历史武术（Historical fencing）的复兴。

1889 年，霍顿发表了他最富有影响力的书籍《Cold Steel: A Practical Treatise on the Sabre》，提出了一种高效的军刀训练方式。

在本次的更新中，舌尖将为大家呈现阿尔弗雷德·霍顿在上书中“攻击”的篇章里提到的关于军刀的“风车”。

一、风车（Moulinet）

这是一个经典的练习，通过这个练习可以让你的手腕有更强的力量和稳定性，所有的主要斩击都被纳入这个练习的主要流程之中。它首次被贾科莫·迪·格拉西（Giacome di Grassi）在 1570 年的时候提出。

这个练习包含了 6 个斩击：

第一斩：从右上方，沿着对角线斩向左下方。

第二斩：从左上方，沿着对角线斩向右下方。

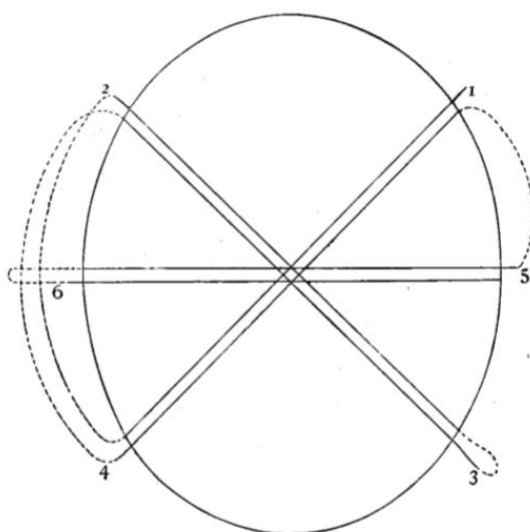
第三斩：从右下方，沿着对角线斩向左上方。

第四斩：从左下方，沿着对角线斩向右上方。

第五斩：从右方，沿着水平线斩向左方。

第六斩：从左方，沿着水平线斩向右方。

对于初学者来说，可以用这个办法来辅助练习：做一张椭圆形的或者圆型的图形，直径大约 35.5cm（14 英寸），把这张图形挂在墙上，使得图形正中位于和训练者的肩膀一样高的高度。在这个圆中，画有两条对角线方向的直线和一条平行地面的直线，所有的直线都交于圆心一点，这所有的线就表示了 6 斩的路径。我认为罗沃斯（Roworth）画过的那张图就很合适。



（书中原图：引用自罗沃斯 1798 年的作品）

练习者应该使用中心接战式（Medium），站在图形前几步远的位置。

风车一（Moulinet1）：

第一步：——尽量地伸直手臂，手握成四号位（Quarte），刀尖稍稍比四号位更高一些，你的配重头举到与你下巴同一个水平线的高度，你的刀刃应该倾斜地从右上方连到左下方。（刀尖开始到护手）

第二步：——让你的刀尖向着对角线的方向从右上方落向左下方，注意刀刃的路径应该在这个过程中尽量与图形里的第一条线重合；然后让你的手腕旋转，让你的大拇指朝下，你的手背和刀面朝向你的左方，这样使得你的刀得以画出一个圈，最终回到第一步中描述的那个姿势。

这个风车动作，以及其他的几个风车动作，一定要在最初的时候慢速地进行，确保每个步骤动作的正确性；之后，速度应逐渐地提升。这个动作循环应重复10 或者12 次。

风车二（Moulinet2）：

第一步：——尽量地伸直手臂，手握成三号位（Tierce），你的刀刃应该倾斜地从左上方连到右下方。（刀尖开始到护手）

第二步：——让你的刀尖向着对角线的方向从左上方落向右下方，注意刀刃的路径应该在这个过程中尽量与图形里的第二条线重合；然后让你的手腕旋转，让你的手腕内侧和刀尖靠向右臀部，让刀完成这个圈并回到第一步的姿势。

风车三（Moulinet3）：

第一步：——尽量地伸直手臂，配重头在你的下巴高度的水平线上，你的手握持刀有些类似七号位（Septime），只不过刀尖再向下压大约25cm（10 英寸），刀刃应该倾斜的从右下方朝向左上方。（刀尖开始到护手）

第二步：——让你的刀尖沿着对角线从右下方撩到左上方，经过图形中的第三条线，接下来让你的手竖起来，再通过将刀尖落向右臀部的方式完成这个圈，回到第一步的姿势。

风车四（Moulinet4）：

第一步：——尽量地伸直手臂，配重头在你的下巴高度的水平线上，你的手握持刀有些类似与高位的二号位（High Seconde），只不过刀尖再向下压大约25cm（10 英寸），刀刃应该倾斜的从左下方朝向右上方。（刀尖开始到护手）

第二步：——让你的刀尖沿着对角线从左下方撩到右上方，经过图形中的第四条线，让你的手旋转，让你的指甲们朝向上方，最后完成这个圈回到第一步的姿势。

风车五（Moulinet5）：

第一步：——尽量地伸直手臂，刀尖大约位于身体右侧25cm（10 英寸）处，刀刃朝向正左方。

第二步：——让你的刀水平地沿着第五条线从右斩向左方，当它斩过目标之后，让你的手竖起，再通过让刀尖尽可能水平地绕过头部的方式完成这个圈，回到第一步的姿势。

风车六 (Moulinet6)：

第一步：——尽量地伸直手臂，手背朝向上方，刀刃朝向右方，刀尖大约位于身体左侧 25cm (10 英寸) 处。

第二步：——让你的刀水平地沿着第六条线从左斩向右方，当它斩过目标之后让你的指甲朝着上方，再通过让刀尖尽可能水平地绕过头部的方式完成这个圈，回到第一步的姿势。

这六个风车应该尽最大可能地只使用手腕完成动作，不适用胳膊或者肩膀。若是这六个动作得以正确的练习的话，将让你手腕的力量和灵活度大大提升，并且能够更好地确保刀筋正确。

当上述的效果达到之后，那么我建议练习者将前四个动作结合起来，即让四个沿着对角线的风车连成一个连续的动作，它有时候被称为“8 字” (Figure of eight)，你或许可以发现这个动作很适合在夜晚进行自我防卫，毕竟在黑暗之中没法很清晰地看到敌人刀剑的动作，难以正常的开展防御。

我将在下一次更新里，为各位展现霍顿在书中讲述进攻的部分中，关于发动斩击的部分。

舌尖