

A ESGRIMA: DENDE AS SÚAS ORIXES... ATA HOXE NO INSTITUTO.

A historia deste deporte describe a humanidade a través da espada. O home sempre buscou armarse contra a natureza e contra o home. Empregou a súa forza, coas armas feitas do material do que dispoñía, mellorou a súa habilidade e a súa intelixencia. A historia da esgrima é unha apaixonante procura da humanidade. Se analizamos o carácter e o uso das armas, podemos descubrir as costumes da época nas que se empregaban.

A súa orixe se remonta ao orixe da civilización. Para dar caza aos animais e como instrumento de ataque. As primeiras armas nacen no Paleolítico Superior, se elaboraban con ósos e segundo imos avanzando na historia, aparecen outros materiais como a pedra, bronce ou ferro.

Na Idade Media o manexo das armas é de vital importancia na educación dos cabaleiros, se preparaban para a guerra, os torneos e os duelos xudiciais. A importancia da espada para os cabaleiros, a convértena nun símbolo dos heroes. Con ela os cabaleiros defendían aos febles e aos inimigos da Igrexa.

A esgrima moderna nace en Europa. No século XV xorden as primeiras escolas de esgrima coa consideración dunha arte. Se desenvolve sobre todo en España e Italia, e os métodos italianos e españois se difunden en Francia.

No século XVI os italianos eran os mellores coa espada. Durante moitos séculos na esgrima reinaba a forza bruta, coa espada tiñan que chegar ao corpo a través da maia metálica, o escudo, a armadura. Neste século a pólvora chega a todos os exércitos de Europa, e **co perfeccionamento das armas de fogo, ao contrario do que podería parecer, foi moi útil para a esgrima ao deixar obsoletas as armaduras. Se precisa mías habilidade e astucia no manexo das espadas.**

No século XVII aparece o florete, a careta e sobre todo publicacións de manuais das posicións e movementos na esgrima. Estes tratados se volverán máis científicos nos seguintes séculos, pero foi neste século onde a esgrima ten un verdadeiro pulo. Os franceses eran os mellores co florete, considerada unha arma de adestramento na sala. **O sabre, de orixe oriental, se introduce na cabalería francesa como arma que se emprega para loitar dende o cabalo.**

No século XVIII chega a baioneta aos exércitos, polo que os cabaleiros poden ser batidos pola infantería. **O protagonismo da espada queda para a sala onde aparecen moitos tratados e mestres.** E os duelos; o duelo está intimamente ligado a historia da esgrima, aínda que case sempre estivo prohibido, perdurou durante séculos. Os duelos servían para solucionar conflitos persoais relacionados con honor e podían ser a morte ou a primeira sangue.

No século XIX a esgrima se transforma nun deporte que se practica nunha sala e cun enfoque competitivo. O barón Piere de Coubertain é un gran esgrimista e lle da gran importancia a esta modalidade deportiva. O que quedaba da nobreza non eran os únicos que facían esgrima, por tradición. Os burgueses e os escritores frecuentaban as salas de armas e os lugares de duelos. **O Romanticismo consagrou a práctica da esgrima.** Ás salas de armas acoden practicantes que se apaixonan con esta actividade física que está de moda.

No século XX o desenvolvemento da esgrima de competición é total, chegando ao perfeccionamento do deporte. A través das federacións, campionatos, aplicación dos regulamentos, o rexistro eléctrico que permite sinalar os tocados nos combates...

O avance tecnolóxico xa é imparabile, e as espadas xa non se empregan nas guerras. Na 1ª guerra mundial son os submarinos, os tanques e as armas químicas as protagonistas. Na 2ª guerra mundial serán os avións as armas máis mortíferas. Posteriormente son as armas nucleares de destrución masiva...

As tres modalidades da esgrima, ou tres armas teñen en conta a historia de cada unha:

- A espada, é a arma máis pesada. O tocado é válido en todo o corpo. Porque deriva da loita con opoñentes aos que había que deixar fora de combate.
- O florete, é a arma máis lixeira. O tocado é válido no tronco. Foi inventado para arma de adestramento na sala
- O sabre, o tocado é coa punta e coa folla da arma, porque deriva dos sabres empregados na cabalería. O tocado é válido no tronco e nos brazos.

Na modalidade de florete e sabre por convención existe unha prioridade, o atacante que consiga estender primeiro o brazo nun fondo, ten preferencia de ataque.

Século XXI cara onde avanza a sociedade, e o deporte da Esgrima?

Que heroes de capa e espada coñeces? Sabes a que etapa histórica pertencen e como vivían naquela época, cales eran os seus ideais...

ESGRIMA

CONCEPTOS - SABER -

Nivel de INICIACIÓN	<ul style="list-style-type: none">- Que é? Onde e como nacen as tres armas?- Onde e como se xoga? Regras cos sabres de goma espuma ou de plástico- Toma da arma, posta en garda- Desprazamentos elementais nun "corredor" : Marchar, Romper, e Fondo. Non cruzar os pes.- Condutas tácticas: atacar defender (paradas, contraataque e distancia)- Ser capaz de xogar 1X1 con fluidez- Empregar o sistema de Espada: tocado en todo o corpo, coa punta da arma.
Nivel INTERMEDIO	<ul style="list-style-type: none">- Executa con precisión os desprazamentos- Sorprende e desequilibra ao adversario- Asume a iniciativa do xogo- Nun asalto é capaz de puntuar, e arbitrar entendendo as accións.- Coñece e pode facer duelos entendendo e variando os brancos e prioridades das distintas armas. (variando as regras das distintas armas para buscar obxectivos determinados)
Nivel de PERFECCIONAMENTO	<ul style="list-style-type: none">- Coñecer e aplicar os fundamentos técnico - tácticos máis avanzados na COMPETICIÓN- Coñecemento do regulamento , arbitraje, puntuación...nas distintas armas en situación de competición

PRINCIPIOS TÁCTICOS DO ASALTO

PROCEDEMENTOS - SABER FACER OU COMO FACER -

ATAQUE	DEFENSA
<ul style="list-style-type: none"> - Empregar os desprazamentos máis eficaces para obter vantaxe - Desequilibrar ao opoñente levando a iniciativa do xogo - Analizar as características do adversario e buscar como sorprendelo, cansalo... - Presionar cando teño vantaxe para atopar o tocado definitivo - Facer un xogo divertido, rico e sorprender ao adversario 	<ul style="list-style-type: none"> - Neutralizar a vantaxe inicial do adversario: <li style="padding-left: 20px;">Paradas <li style="padding-left: 20px;">Contraataque. Recuperar a iniciativa <li style="padding-left: 20px;">Manter a distancia - Cubrir os meus puntos febles - “Conducir” ó adversario (conseguir que me ataque como e cando eu quero, para que a miña defensa sexa efectiva)

FORMAS XOGADAS (PARA QUECEMENTOS ou momentos máis lúdicos)

- “ A pillar” un con sabre e cada tocado vaise engadindo collendo outro sabre
- “A cadea” con sabres nos extremos
- “Protexe a túa cola” enfrontamento en grupos
- “ O pano” coa arma, o que colle o sabre antes ataca, e o outro escapa rompendo
- “Pares-impares-todos” loita por parellas a tocar e que non che toquen empregando os desprazamentos de esgrima. Cada un coa súa arma, ou estas están no medio
- “Relevos” sendo os desprazamentos de esgrima
- “Piratas” dende arriba dun banco cruzalo e evitar que che toquen
- “O asalto ao castelo” nun colchón quitamedos un equipo deféndese e o equipo asaltante intenta facer tocados para eliminar aos defensores. Gaña o equipo que elimine a todos
- “Ao abordaxe” coas espaldeiras e o material que temos, facer unha loita peliculera

ATACAR/ ROMPER NUN CORREDOR (PARTE PRINCIPAL PARA CONSEGUIR TÉCNICA-TÁCTICA)

- “ O espello”Un dirixe e todos fan o espello, ou por parellas. Non cruzar pes.
- Un dirixe e outro deféndese mantendo a distancia. Variando brancos e tocados de punta ou filo
- Ataque con dous marchas e fondo por quendas
- Ataque- Defensa toma de decisións segundo o que faga o meu adversario

ACTITUDES - SABER SER -

- Cumpro coas normas de xogo básicas de seguridade e respecto aos adversarios
- Axudo a crear un bo ambiente na clase de traballo e diversión, participando e implicándome nos xogos
- Evito nos duelos a precipitación ou atolondre, o desánimo, a prepotencia, o abuso...

Para os máis curios@s: [*“Breve historia de una técnica, de una ciencia, un arte, un deporte y \(o\)un medio de educación”*](#). maetro Gérard Six que nos proporcionou Ruth. Podes ver máis “historias” da esgrima, con gráficos, fotografías...