

“Iniciación a la esgrima”



“INICIACIÓN A LA ESGRIMA: esgrima para todos “
INDICE.

1. LA ESGRIMA

1.2 *Reseña Histórica de la esgrima.*

2. FUNDAMENTOS BASICOS

2.1 *Agarre del arma*

2.2 *Saludo /Dar la mano*

2.3 *Guardia*

2.4 *Desplazamientos*

2.5 *Golpe recto/ blancos*

2.6 *Fondo*

2.7 *Distancia*

3. ACCIONES DE MANO

3.1 *Posiciones*

3.2 *Paradas*

4. EL MATERIAL

5. LA CONVENCION

6. ARBITRAJE

6.1 *Mandatos básicos.*

BIBLIOGRAFÍA

1. La esgrima:

Deporte individual de combate y oposición. Las acciones se desarrollan en presencia de un adversario y las conductas motrices de ambos tienen intenciones opuestas.

El objetivo de este deporte es tocar sin ser tocado, es decir, alcanzar con la punta del arma, el blanco, que es el tronco del oponente (florete), antes de que el adversario lo consiga.

La esgrima está sujeta a una serie de normas, que regulan el enfrentamiento entre ambos esgrimistas (tiradores), la indumentaria a utilizar, la pista de combate y el resto de elementos.

Existen tres modalidades: florete, espada y sable. Cada una de ellas con sus características propias, nosotros vamos a trabajar en este periodo el florete.

1.2. Reseña histórica de la esgrima

De acuerdo a registros arqueológicos se puede afirmar que en Egipto, la esgrima surgió cuatro siglos antes que los juegos olímpicos de Grecia antigua. Tal como lo prueba un bajo relieve encontrado en el templo Medinet-Abou (Alto Egipto) construido por Ramsés III en 1190 A.C. en el que se aprecia una competición: Por parte de los Romanos no solamente los gladiadores eran entrenados en técnicas de luchas, sino también los legionarios eran instruidos en esta actividad.

En la Edad Media, el manejo de las armas, tenía una gran importancia para las guerras y también para resolver problemas personales o duelos judiciales. Sin duda, la destreza en la esgrima incluía la lanza, espada, escudo etcétera. Precisamente para adquirir esa destreza los caballeros cultivaban los ejercicios empleados en torneos y justas.

Con el progreso de la civilización y las guerras, las armas y los métodos de combate se perfeccionaban, es entonces que se descubren las ventajas de la habilidad y astucia sobre la fuerza.

El siglo XV se produce un fenómeno totalmente innovador en el panorama de la esgrima. Descubierta la pólvora, para los europeos, se perfeccionan las armas de fuego, que por el contrario a lo que se piensa fue mucho más útil para la esgrima al retirarse las armaduras.

En el siglo XV, en España, aparecen los primeros tratados que establecen las pautas para el ejercicio de esta actividad: "La verdadera esgrima" (1472) de J. Pons y "El manejo de las armas de combate" (1473) de P. de la Torre.

En el siglo XVI en Italia, se diseña el estoque y la técnica italiana que se popularizaron en Europa, especialmente en Inglaterra y Francia.

En el siglo XVIII se inventó en Francia el florete, y surgieron distintos estilos de defensa y ataque, así como un vocabulario especial de esgrima.

Recursos pedagógicos para la introducción de la esgrima en el ámbito escolar

En el siglo XIX fueron prohibidos los duelos, y ya se enseñaban estas artes de esgrima con fines solamente deportivos y los esgrimistas (tiradores) comienzan a usar el guante para la mano armada, el protector de pecho y la máscara de malla metálica.

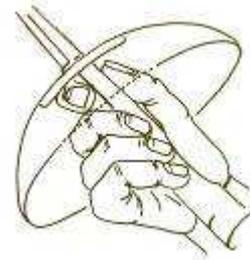
En la esgrima moderna se usan tres armas: florete, espada y sable.

El florete y el sable fueron las primeras especialidades que se insertaron en el programa de los primero JJOO de la era moderna; practicada solo por hombres, y fue incluida en el programa por la iniciativa del gran esgrimista Barón Pierre de Coubertin. Luego la espada fue integrada en los siguientes JJOO, realizados en Paris en 1900, solo en hombres. El florete femenino, se incorpora a nivel competitivo individual en 1924 en los JJOO de Paris; la espada femenina se integra internacionalmente en el año 1989, y finalmente el sable femenino a partir del 2000.

2. FUNDAMENTOS BÁSICOS:

2.1 AGARRE DEL ARMA

1. Distinguir entre zurdos y diestros. El agarre del puño anatómico: poner los dedos apropiadamente, pulgar arriba y resto abajo (evitar dejar el índice encima).
2. La posición de guardia será con ligera supinación (uñas arriba, posición de 6º).
3. "El control de punta" dirección de esta con índice y pulgar.
4. Enfatizar el agarre suave del puño.



2.2 SALUDO

Propósito: Para indicar el respeto hacia adversario y deporte. (FIE el reglamento)

Cuándo: al principio y al final de todos combates de esgrima y lecciones individuales.

- 1º: Estar de pie vertical con los tacones juntos en ángulo rectos,
- 2º: La vista dirigida a persona que recibe el saludo, el arma se dirige desde punta en suelo a hoja en la barbilla, la máscara debajo de brazo no armado.
- 3º: El brazo armado termina debajo de la careta.

2.2. DAR LA MANO

Propósito: para indicar el agradecimiento al esfuerzo del adversario, el entrenador y árbitro. Siempre con la mano no armada.

Cuando:

1. Mano al final de cada asalto,
2. Al final de una lección individual
3. Estrechar la mano de árbitro en el final de las competencias.

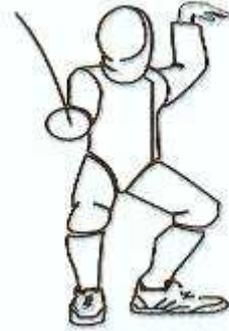
2.3 GUARDIA

Propósito: "Prepararse para ataque, contraataque y defensa" la posición inicial de asalto.

Cuándo: en el inicio o después de la terminación de cualquiera de las acciones de esgrima.

Piernas:

- * Punta del pie, rodilla, cadera y mano armada en misma dirección.
- * Pies separados el ancho de hombros.
- * Pie conductor dirigido hacia adversario y pie retrasado abierto (ángulo de 90°).
- * Rodillas flexionadas.



Brazo de arma:

- * Actitud de brazo de arma doblado sujetado el arma sin presionar y la punta dirigida al adversario.

Brazo no armado:

- * Hombro relajado brazo por encima del hombro con codo doblado y mano descansada (como la cola de un escorpión)

2.4 MARCHAR Y ROMPER (desplazamientos)

Propósito: Crear una distancia más oportuna para poder tocar a nuestro contrario.

Cuándo: con regularidad durante todo el asalto como ataque o preparación de ataque.

- * Mantener el equilibrio entre las dos piernas (como sentarse en una silla).
- * Terminar correctamente los desplazamientos en los cambios de dirección.
- * Evitar elevaciones de cadera durante el movimiento.



- * En MARCHAR, mover el pie adelantado buscando con el talón el suelo, sin arrastrar pies y empujar con pie trasero.
- * En el ROMPER, mover pie de atrás buscando con la punta y después talón, sin arrastrar pies

2.5 GOLPE RECTO

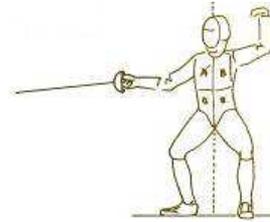
Acción ofensiva simple y directa, cuya ejecución consta de la extensión del brazo armado. La punta del arma sigue una línea recta y finaliza en la misma línea que comienza.

- * Relajación de hombros.
- * La punta del arma en dirección al blanco.
- * Mantener la flexión de rodillas.
- * Los dedos de de la mano armada comienzan movimiento dirigiendo punta al blanco, ligeramente descendente.
- * Mano sube a la altura de hombro durante el golpe, muñeca recta.
- * La vista mirando el blanco.

2.5 LOS BLANCOS:

Las líneas de esgrima dividen el blanco válido del contrario en 4 porciones imaginarias.
Una línea imaginaria horizontal divide el blanco en dos partes, una superior y una inferior.
Una línea imaginaria vertical divide el blanco en dos partes, una interna y otra externa.

1. Línea alta interna: mano en posición media. A
2. Línea alta externa: mano en ligera supinación. B
3. Línea baja interna: mano en ligera pronación. C
4. Línea baja externa: mano en ligera supinación. D



2.6 FONDO

Movimiento de ataque, explosivo y más utilizado para tocar al contrario.

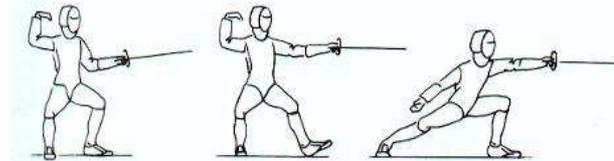
* Movimiento del brazo armado, extendiéndose completamente.

* Lanzando la pierna delantera y el tobillo un poco por debajo de la altura de la rodilla.

* Empujando hacia delante con pierna de atrás que queda completamente extendida.

* Cuerpo lo más vertical posible.

* El brazo de parte trasera se extiende paralelo a la pierna extendida.



2.6 VUELTA A LA GUARDIA:

* El pie adelantado empuja hacia atrás mientras se flexiona rodilla trasera al mismo tiempo.

Flexión del brazo no armado.

* Al regreso los pies separados a distancia de guardia.

2.7. DISTANCIA

- Distancia de respuesta (**la distancia corta**) El tirador puede tocar a adversario con la extensión completa de brazo armado y sin movimiento de pies.

- Distancia de fondo (**la distancia media**) El tirador puede tocar a adversario con la extensión de brazo armado y fondo.

- Distancia de marchar y fondo (**la distancia larga**) El tirador puede tocar al adversario con extensión del brazo armado y Marchar-Fondo.

3. ACCIONES DE MANO

3.1 LAS POSICIONES:

I las posiciones de esgrima que sirven de base a las paradas y que son las siguientes:

Las 4 posiciones básicas de esgrima, son supinadoras menos la 4ª que es ligeramente pronadora.

El espacio enfrente de cada tirador está dividido en cuatro secciones básicas (4º, 6º, 7º, 8º):

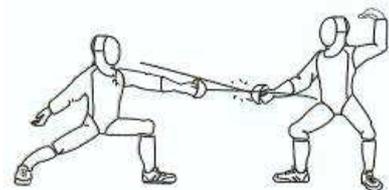


- Las secciones de línea altas están encima de guardia, con la punta del arma más alta que la mano (cuarta 4ª y sexta 6ª).

- Las secciones de línea bajas están debajo de guardia, con la punta del arma más baja que la mano (séptima 7ª y octava 8ª).

3.2. PARADA RESPUESTA

La acción ofensiva simple es aquella que tiene como objetivo, evitar que el adversario toque en blanco válido. Es la acción de detener o desviar la acción ofensiva o contraofensiva del contrario. Las principales paradas se denominan por la posición final del arma y se realizan en 4ª, 6ª, 7ª y 8ª.



Claves de la parada:

- * Romper, distancia pasiva. Con el apoyo de pie adelantado empieza defensa activa.
- * Hoja y muñeca se mueven a la vez (el codo queda fijo)
- * Señalando con el dedo hacia adversario.
- * Momento: cuando la punta de atacante pasa la mano de guardia de defensor
- * Rodillas flexionadas durante la parada
- * Contacto breve pero fuerte

Claves de la respuesta:

- * Dirige punta al blanco de atacante primero con el control de los dedos
- * Separa la hoja de la hoja de atacante con el movimiento hacia delante de la punta

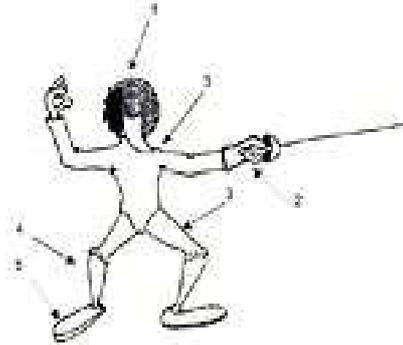
* *Extensión del brazo a la altura de hombro*

4. MATERIAL:

La equipación de los tiradores esta diseñada para proporcionar la máxima seguridad en la competición, sin limitar los movimientos de los tiradores. El tirador es el responsable de su material y debe mantenerlo en óptimas condiciones.

El traje de esgrima para la modalidad de florete, se compone de:

- 1.- La careta.
- 2.- Guante.
- 3.- Chaquetilla blanca.
- 4.- Medias de esgrima.
- 5.- Zapatillas de esgrima.
- 6.- Pantalón de esgrima.
- 7.- Chaquetilla eléctrica
- 8.- Pasante
- 9.- Florete
- 10.- Protector de pecho (chicas)



5. CONVENCIÓN (florete)

- *Determina quién gana el tocado cuando ambos tiradores tocan.*
- *La "razón" es del tirador que inicia el movimiento de ataque extendiendo el brazo armado primero hacia el adversario y avanzando con los pies (p.e.... El atacante).*
- *La "razón" se intercambia de adversario, de un lado a otro dependiendo de las acciones que usan.*
- *El tirador que no inicia quita la prioridad si desvía el ataque (p.e.... La defensa) y, sin pausa, contesta sobre el blanco del atacante (p.e.... Respuesta).*
- *Se pierde por el tirador que ataca hace una pausa, vacila, o no continua una acción.*

En florete, tú tienes permiso (el "Derecho de iniciativa") de atacar, sólo si empiezas a extender el brazo armado hacia adelante.

1. El adversario puede conseguir permiso de atacar interrumpiendo el primer ataque con una parada (bloquear el ataque) y atacar inmediatamente después (respuesta).

2. Si el defensor para pero no responder inmediatamente, el atacante tiene permiso de atacar otra vez (recupera el derecho iniciativa).

3. Esta esgrima "Conversación" puede continuar hasta que se da un tocado o hay una pausa en el movimiento. "frase de armas"

6. Arbitraje

1. Los tiradores empiezan líneas (2 m del centro) detrás de la "línea de guardia" al inicio de asalto y después de cada tocado válido.
2. Si el tirador atraviesa la línea de final de pista con ambos pies recibe tocado en contra.
3. Si el tirador sale por uno de los laterales de la pista el árbitro para el asalto y ambos tiradores se ponen en el centro de la pista, pero el tirador que no se salió avanza un metro.
4. Si el tirador sale con ambos pies, por la línea lateral no puede marcar un tanto; solamente el tirador que permanece dentro podría terminar su acción y tocar.
5. Zona de peligro: el tirador pasa líneas laterales a un metro de línea de Final propia. El adversario recibe un tocado.
6. El tamaño de Pista: 1.5 - 2 m x 14 m

6.1. Mandatos básicos:

1. **"En guardia", "¿listos?"** Los tiradores responden que "Si" para demostrar "Listo". Los tiradores responden que "No" si no están listos.
2. **"Adelante"**. Todas acciones contarán hasta la próxima orden.
3. **"Alto"**. Ninguna acción contará después de esta orden. Los tiradores se quedan en su lugar en el "Alto" hasta que el árbitro anuncia una decisión.
4. **"Asalto terminado, victoria de ..."**