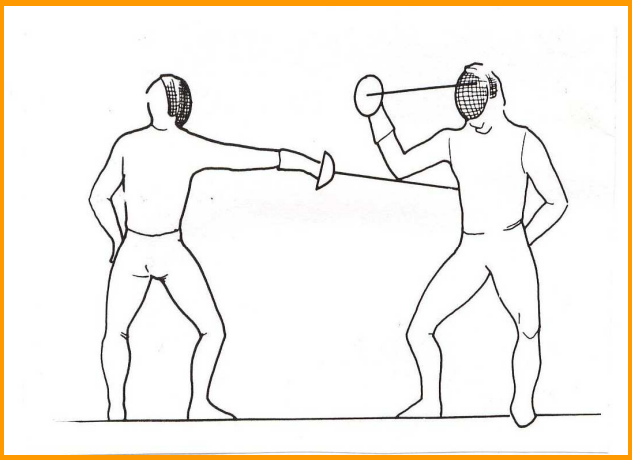
UNIDAD DIDÁCTICA DE INICIACIÓN A LA ESGRIMA



Autor: IGOR OTAEGUI BICHOT
Maestro de esgrima

2009

gipuzkoa

INDICE

1.- INTRODUCCIÓN....4
2.- LA HISTORIA DE LA ESGRIMA....6
3.- MATERIAL DE ESGRIMA....8
4.- MATERIAL ALTERNATIVO....9
5.- CATEGORÍAS....10
6.- MODALIDADES....11
7.- LA PISTA....11
8.- SESIONES....11
8.1.- PRIMERA SESION....12
8.1.1. POSICIONES....12
8.1.2. DESPLAZAMIENTOS....14
8.1.3. COGER EL ARMA....17
8.1.4. POSICIONES DE LA MANO....18
8.1.5. LOS ATAQUES....19
8.1.6. EN EL SITIO....20
8.2.- SEGUNDA SESION....26
8.2.1. Fase inicial (10 min.)....26
8.2.2. Fase principal (40 min.)....26
8.2.3. Desplazamientos (20 min.)....27
8.2.4. Con arma (20 min.)....28
8.2.5. Fase final (10 min.)....31
8.3.- TERCERA SESION....32
8.3.1. Fase inicial....32
8.3.2. Fase principal (40 min.)....33
8.3.3. Desplazamientos....33
8.3.4. Con arma....34
8.3.5. Fase final (10 min.)....36
8.4.- CUARTA SESION....37
8.4.1. Fase inicial....37
8.4.2. Fase principal (40 min.)....37
8.4.3. Desplazamientos (20 min.)....37
8.4.4. Con arma (20 min.)....39
8.4.5. Fase final (10 min.)....39
8.5.- QUINTA SESION....41
8.5.1. Fase principal....41
8.5.2. Con arma (15 min.)....42
8.6.- SEXTA SESION....46

1.- INTRODUCCION

Esta unidad didáctica va a tratar sobre el deporte de la esgrima. Es un deporte desconocido para la gran mayoría y es por eso que vamos a tratar este deporte de una manera sencilla, con un lenguaje cercano, alejado de los lenguajes técnicos de los manuales de esgrima convencionales como veremos en varios momentos de esta UD.

Hay que tener en cuenta que es una UD para iniciar en la esgrima a los alumnos, con un material alternativo asequible para los centros e impartido por el personal docente del centro que no tiene unos conocimientos amplios de la esgrima.

Por ello, en esta UD vamos a ver primero un poco de la historia de la esgrima resumida y con ejemplos para una fácil comprensión tanto al profesor como cuando se la explique a los alumnos. Luego veremos el material especifico de esgrima que se usa en la esgrima y luego hay unos apartados con material didáctico e informativo para el profesor de posiciones y desplazamientos para poder trabajar con ellos y a continuación las sesiones donde se explica la duración, objetivos y ejercicios con explicaciones, ayudas y comentarios. Además ira acompañado de numerosos dibujos y figuras que ayudaran a una mejor comprensión de las acciones de esgrima por parte del profesorado.

Desde nuestro punto de vista son muchas las ventajas que ofrece la práctica de la esgrima y que, a continuación, pasamos a exponer:

1.- Como actividad deportiva en sí, la esgrima permite aumentar la **oferta escolar** y atraer a la práctica deportiva a numerosos jóvenes que no demuestran interés por los deportes más tradicionales. Así mismo, muchos son los jóvenes que ya practican otros deportes y que se muestran interesados en conocer la esgrima.

2.- Al tratarse de un deporte que se disputa tanto a **nivel individual** como a **nivel de equipos** compagina las ventajas de ambos tipos de competición. Así, el joven en la competición individual tendrá oportunidad de desarrollar su personalidad en el aspecto de aprender a tomar sus propias decisiones y asumir las consecuencias de las mismas, a asumir riesgos así como sus propias victorias y derrotas. De igual modo, la competición por equipos le enseñará a vincular su personalidad a la de sus compañeros, a desarrollar la capacidad de liderazgo y a compartir éxitos y derrotas fomentando, en resumen, su espíritu y solidaridad.

3.- Como deporte, la esgrima aúna todas las ventajas de otros **deportes de combate** con la peculiaridad de evitar el contacto físico. Ambos contendientes se encuentran separados por la distancia de sus respectivas armas por lo que evita los actos antideportivos, así como el posible riesgo físico. En cuanto sus características podemos destacar: el desarrollo del sentido de la distancia y la oportunidad.

4.- La esgrima es un deporte de enorme **tradición histórica.** Su reglamento, en algunos aspectos, excede el ámbito puramente deportivo y se refiere a las formas de actuación que deben presidir la vida del esgrimista. Es conocida la vinculación existente entre la esgrima y el concepto de caballerosidad y su consecuencia

principal es que el joven, no solo aprende un deporte sino también una manera de actuación personal basada en la deportividad que presidirá toda su vida.

5.- En el aspecto **físico** y en contra de la creencia general, se trata de un deporte muy completo. La esgrima fomenta una buena preparación física del esgrimista que se complementa con una alta formación de la técnica y de la táctica.

6.- En la **competición** toma especial relevancia la figura del árbitro. Todas las acciones que se producen durante la misma son dirigidas y definidas por él. Esto supone un buen aprendizaje para los esgrimistas de su autocontrol y de la aceptación de los hechos positivos y negativos.

7.- En el aspecto del **entrenamiento**, existen varios sistemas de enseñanzas del deporte. Dependiendo del número de alumnos, las sesiones de entrenamiento pueden realizarse tanto de manera individual como colectiva o combinando ambas. Ello permite gran flexibilidad a la hora de su planificación así como el máximo aprovechamiento de los recursos humanos y materiales.

Resumiendo, la esgrima trabaja a diferentes niveles:

A nivel físico:

- Mejora de la capacidad física en general
- Mejora de las capacidades coordinativas
- Mejora de las cualidades físicas (fuerza, velocidad, flexibilidad).

A nivel actitudinal:

- Crea en el joven una disposición favorable a la autoexigencia y a la superación.
- Provoca en el joven la aceptación del reto de competir con otros, sin que suponga actitudes de rivalidad, entendiendo la oposición como una estrategia del juego.
- Hace valorar al joven la existencia de diferentes niveles de destreza, tanto de uno mismo como de los demás.
- Al igual que en otras actividades deportivas existe una función de integración social, desarrollando en los jóvenes una actitud de cooperación y respeto con y hacia los demás.
- Con la práctica de la esgrima se consigue que los jóvenes valoren de forma objetiva los elementos técnicos, tácticos y prácticos del deporte.

A nivel conceptual:

- Es un aporte cultural más dentro de la formación, aumentando su cultura deportiva, adquiriendo los conocimientos de las normas, reglas y modalidades de este deporte, incluidas dentro de su evolución histórica.

Una vez visto las ventajas físicas y mentales de la esgrima vamos a ver una historia breve de la esgrima para saber realmente de donde viene este ahora deporte y antes arte.

2.- LA HISTORIA DE LA ESGRIMA

La esgrima es un deporte de combate basado en el manejo de armas, sable, florete y espada, en el cual dos adversarios intentan tocarse y que no les toquen. Es un deporte de agilidad física y mental basado no en la fuerza bruta sino en la habilidad y la destreza.

La esgrima actualmente es un deporte pero no siempre ha sido así, antes era un arte, un arte para la batalla y el combate. Es un arte muy antiguo tan antiguo como el mundo. La esgrima empieza en la prehistoria, desde que un hombre de las cavernas coge un palo ataca a otro este para, responde y le abre la cabeza ahí empieza la esgrima, una esgrima primitiva pero esgrima al fin y al cabo. La gente usaba lo que tenía a mano y veía con qué podía hacer mas daño. A medida que evoluciona la civilización, evolucionan los materiales y las armas y evoluciona la esgrima. De la Edad de Piedra se pasa a la Edad de Bronce luego a la edad de los metales y surgen nuevas armas que hay que aprender a manejar, a eso se dedica la esgrima, al estudio del uso y manejo de las armas para ser más efectivo en el combate. La esgrima siempre ha estado presente en la historia de la humanidad porque el hombre siempre ha tenido necesidad de defenderse o de atacar, bien para defender su territorio o bien para conquistar otros territorios.

A lo largo de la historia podemos ver muchas de estas armas que han sido reflejadas en muchas películas, desde las espadas de Troya a los Gladius del Imperio Romano. Un arma corta de doble filo y con una punta muy afilada, los romanos entrenaban esgrima con los *Doctore Armorum*, los antiguos maestros de esgrima y fueron los primeros en usar la esgrima de punta cuando todos los demás usaban la esgrima de corte, esto hacía que sus armas penetrasen mas fácilmente las armaduras de los contrarios y la herida era más letal. Esta fue una de las claves del poderío romano. Su esgrima.

Cae el Imperio Romano y llega la Edad Media, una esgrima de fuerza que se caracterizaba por las grandes espadas que llevaban, de una mano y media “Montantes” y de dos manos “mandobles”. Una época de caballeros con fuertes armaduras, escudos y cascos con lo cual armas fuertes para romper esas protecciones.

Pero llega el siglo XV y aparece un arma que va a cambiar el curso de la historia y de la esgrima. Las armas de fuego. Al aparecer las armas de fuego, la esgrima experimenta un salto evolutivo, las balas atraviesan las armaduras a distancia, por lo que ya no son efectivas y no se utilizan esas armaduras que limitan el movimiento con lo cual ya no hay que llevar esas armas tan pesadas. Las armas se hacen más ligeras y surge una esgrima de destreza y habilidad, surgen las escuelas de las cuales las más importantes son la española y la francesa. Son armas que todos hemos visto en las películas de mosqueteros o El Zorro, o en las novelas del Capitán Alatriste. Las armas se dividen en dos grandes grupos, las espadas para uso civil y el sable de uso militar.

La esgrima es un arte para la batalla y los duelos tan versados en aquella época, duelos de honor, políticos, por amores, una práctica bastante extendida que hace que la esgrima tenga un gran auge.

A finales del S. XIX, la esgrima se hace deporte, con la prohibición de los duelos, la esgrima se va transformando hacia una práctica deportiva y es en España donde por primera vez se hace esgrima deportiva al usar caretas, abotonar las puntas y dar unas reglas al combate.

La esgrima es el único deporte olímpico de origen español.

La esgrima es uno de los ocho deportes incluidos en los primeros Juegos Olímpicos de 1896 y continúa en el programa de los Juegos hasta nuestros días. Luego se van creando la Federación Internacional de Esgrima, las diferentes federaciones nacionales y se va evolucionando de esa esgrima manual a la esgrima eléctrica con la utilización de aparatos señalizadores de tocados, con materiales más modernos y seguros en los trajes y las caretas haciendo que prácticamente sea inexistente cualquier accidente en la práctica deportiva. Con los nuevos aparatos por ondas de radio sin cables, la aparición de nuevas federaciones por todo el mundo y el cada vez mayor número de practicantes hacen que este deporte mire hacia el futuro con gran optimismo.

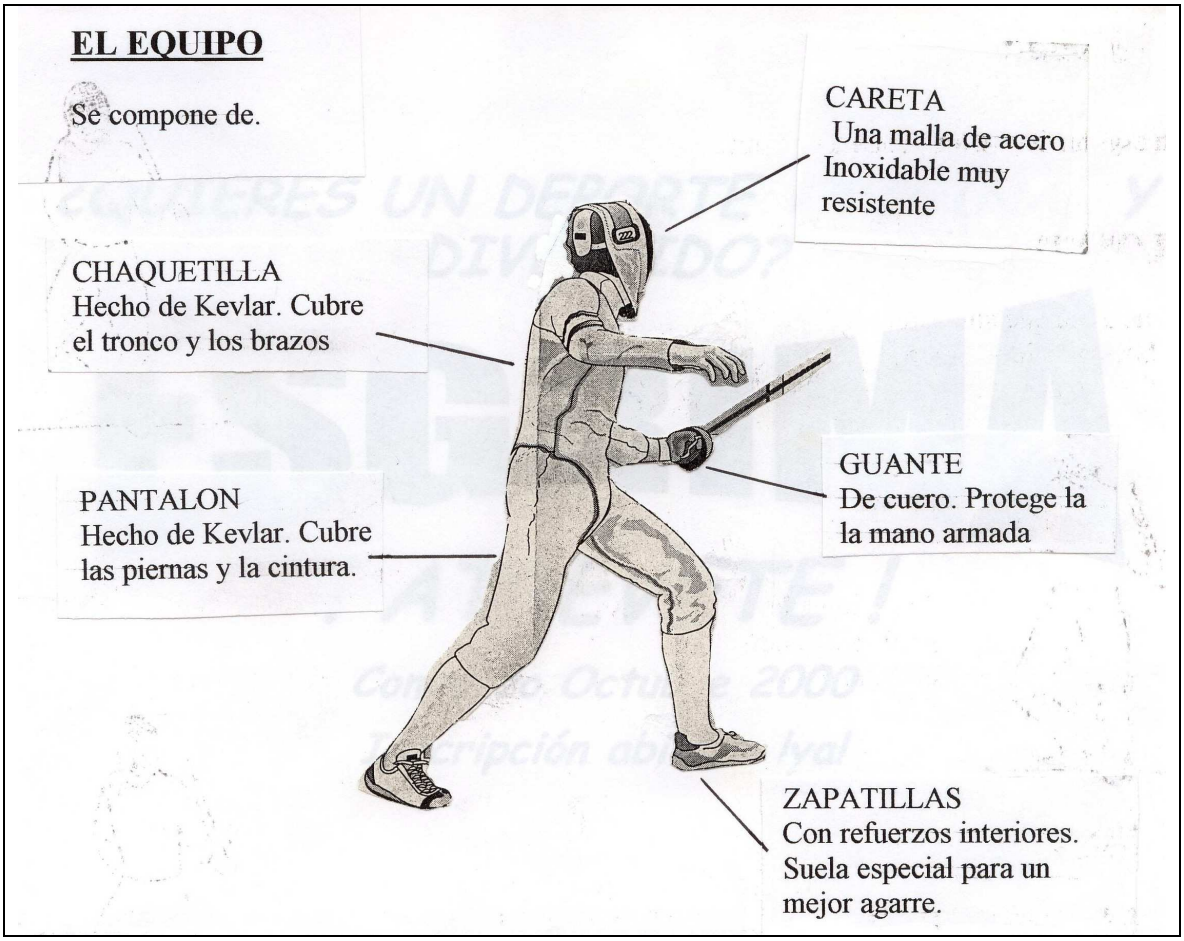
Después de esta breve historia, vamos a ver el material que se utiliza en esgrima y el material alternativo que usaremos en esta unidad didáctica, las tres armas que hay, sus diferencias y categorías.

3.- MATERIAL DE ESGRIMA

El material que se usa en la práctica de la esgrima es el siguiente:

- **Careta**: que protege la cara con una malla de acero inoxidable en la parte delantera y una barbada de lona o kevlar para la parte inferior y el cuello.
- **Un guante**: de cuero o de un tejido reforzado para proteger la mano armada. Suele llevar una prolongación que cubre el antebrazo para evitar que el arma entre por la manga.
- **Un traje blanco**: que consta de Pantalón y Chaquetilla. El pantalón cubre desde las rodillas hasta la mitad del tronco y por encima va la chaquetilla que cubre el ronco, los brazos y el cuello. Generalmente son de kevlar que es el material de los chalecos antibalas.
- **Medias blancas:** que van desde la rodilla hasta las zapatillas.
- **Zapatillas especiales**: más ligeras y con refuerzos en los laterales.

Este es el material manual, en competición en el florete y en el sable además se lleva una chaquetilla metálica que diferencia el blanco válido del blanco no válido (*ver Fig.*).



4.- MATERIAL ALTERNATIVO

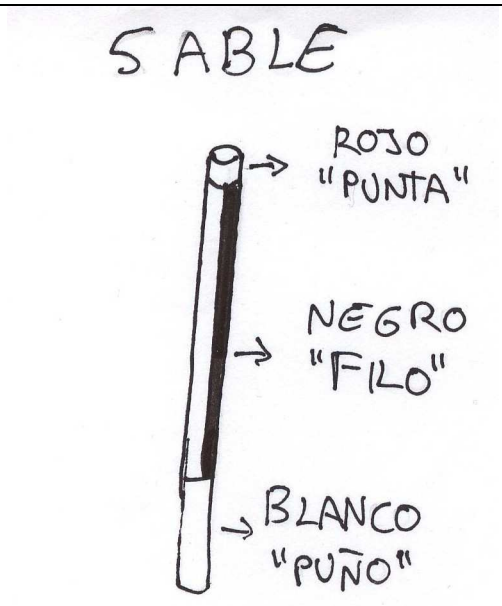
El material alternativo más usado son el sable espuma y las armas de goma espuma, pero es un material para edades tempranas y no para las edades a las que va destinada esta UD. Puede ser un complemento o una ayuda al principio pero enseguida se queda corto.

Por eso optamos por un material asequible, más compacto en el que puedan sentir la fuerza de la parada, el ataque y crear las sensaciones más cercanas al material de esgrima que luego van a utilizar.

Este material se compone de:

- **Guante**: Puede ser de nieve, de fútbol, de moto de electricista que se vende en los toda a 100, etc. Cuyo objetivo es cubrir la mano y evitar que pueda resbalar el arma.

- **Arma**: Hemos utilizado materiales sencillos que cualquier escolar tiene e incluso puede hacerlo en la hora de pretecnología. La base es un periódico enrollado, encintado para darle consistencia y luego con cinta de color diferenciamos las partes del "sable" de la siguiente manera (*ver Fig.*):



- **Blanco**: Para la empuñadura
- **Negro**: Con lo que marcamos un lateral del periódico para indicar el filo del arma
- **Rojo**: Dos vueltas en el final del arma para señalar la punta

- **Chaquetilla**: Cualquier chaqueta de chándal o sudadera puede valer perfectamente para cubrir el tronco y protegernos de nuestra arma.

IMPORTANTE:

El periódico enrollado no es como los sables de acero que pueden saltar un ojo o hacer mucho daño en la cara, pero si tiene una consistencia que puede dañar, con lo cual habrá que dejar muy claro a los alumnos que se tendrá que hacer la actividad con el mayor cuidado y control del arma para evitar cualquier daño. Es una forma de hacerles ver también que en la esgrima no gana quien es más bruto o violento sino quien es más hábil y sabe controlar mejor su arma.

En la esgrima hay tres modalidades o armas, que son:

EL FLORETE

Es un arma que solo puede tocar con la punta, es un arma de estocada.
El blanco donde puede tocar es el tronco, pecho y espalda. En la cabeza, los brazos y las piernas, no es válido tocar. Para diferenciar el blanco válido del no válido, los tiradores llevan una chaquetilla metálica que cuando se toca con el florete hace encender una luz, roja o verde, una para cada adversario. Si el florete toca en un blanco no válido, se enciende una luz blanca, señalando que el tocado no vale.

LA ESPADA

La espada, al igual que el florete, es un arma de estocada, pero el blanco donde se puede tocar es en todo el cuerpo, de pies a cabeza vale todo.
La espada no tiene reglas, el primero que toca, que enciende su luz es el que gana el punto, el tocado en esgrima.

EL SABLE

El sable es un arma que puede tocar de filo, punta y contrafilo, es decir, con toda la hoja. El blanco válido del sable, es de cintura hacia arriba, tronco, brazos y cabeza. Para diferenciar el blanco válido del no válido, los sablistas llevan una chaquetilla metálica como en el florete, que les cubre todo el blanco válido y una careta especial para recibir los tocados.
El sable y el florete son armas de convención, es decir, tienen unas reglas especiales que dan el tocado a uno u otro tirador según la acción que hayan hecho.

5.- CATEGORÍAS

En esgrima hay unas categorías, que se miden por la edad del tirador. Estas son:

- M-10; Menores de 10 años
- M-12; Menores de 12 años
- M-15; Menores de 15 años
- M-17; Menores de 17 años o Cadetes
- M-20; Menores de 20 años o Juniors
- Absolutos: de 20 años en adelante

6.- MODALIDADES

En esgrima hay seis modalidades:

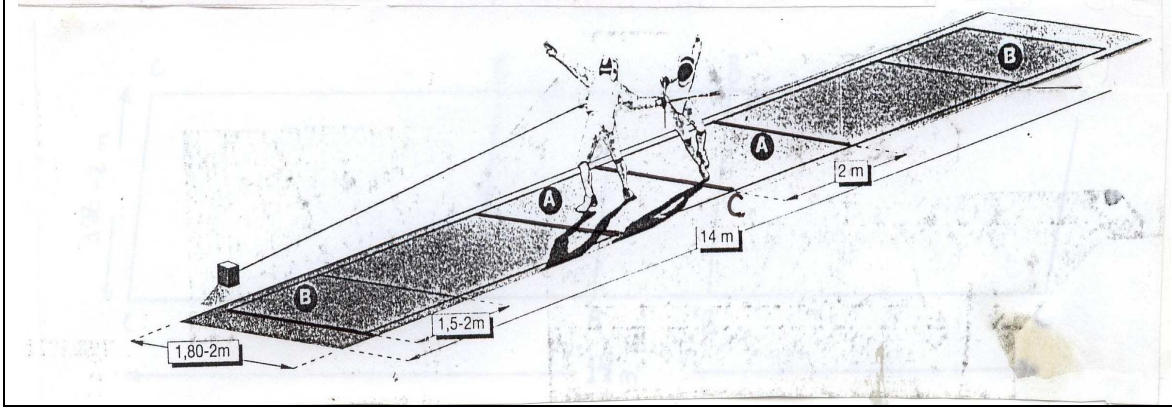
- Florete femenino
- Espada femenina
- Sable femenino
- Florete masculino
- Espada masculina
- Sable masculino

7.- LA PISTA

El sitio que utilizamos para realizar los combates de esgrima se llama pista. La pista de competición tiene unas medidas reglamentarias con unas líneas de salida y de comienzo del combate. Es un suelo de material metálico para aislarlo.

En este curso, cualquier superficie lisa con un material que no sea resbaladizo, linoleum, parquet, cemento etc., es válido y las medidas se pueden adaptar al espacio que tengamos. Generalmente cualquier gimnasio o lugar del centro donde se realiza la actividad física es válido.

A Línea de puesta en guardia. Donde comienzan los tiradores. Cada una esta a 2 m. de la Linea central.
B Línea de final de pista. Si el tirador sale con los dos pies por esta línea, se da un tocado al contrario. Hay una linea de aviso para que el el tirador sepa que esta cerca del final de la pista.
C Linea central. Divide la pista en dos partes de 7 m. para cada tirador.



8.- SESIONES

Después de esta pequeña introducción donde hemos visto que vamos a enseñar a nuestros alumnos pasaremos a las seis sesiones que componen esta Unidad Didáctica a lo largo de la cual van a aprender a moverse por la pista, a atacar, a defender, a fintar y a usar su inteligencia para emplear la táctica adecuada en el combate de una manera progresiva donde será el propio alumno quien vea sus avances y se implique en el desarrollo de la actividad para ser cada vez mejor.

8.1. PRIMERA SESION

En esta primera sesión, explicaremos a los alumnos en que va a consistir este mini curso de seis sesiones, hablaremos de que es la esgrima, de dónde viene (breve historia de la esgrima), el material de esgrima, las armas que hay y el arma que vamos a utilizar, **"el sable**", aprenderemos los desplazamientos de un combate, se aprenderá a manejar el arma, porque usamos material alternativo, cómo es este material alternativo y sobre todo haremos hincapié en la seguridad, en controlar el arma. Van a practicar un deporte de habilidad y agilidad tanto física como mental, no a hacer tonterías con el arma. Esta introducción al deporte puede durar de unos 10 a 15 minutos.

Esta primera sesión, en la explicación para el profesor y también para el alumno es la más larga ya que vamos a enseñar todas las acciones y desplazamientos detenidamente y con una explicación amplia ya que serán todas estas acciones las que vamos a usar durante este mini-curso. Es además muy importante el sentar las bases de como vamos a funcionar durante las sesiones: los ejercicios a la voz de mando del profesor, como colocarse por parejas, etc.

Lo primero que vamos a enseñar van a ser las posiciones y los desplazamientos.

8.1.1. POSICIONES

La puesta en guardia:

Es la posición inicial desde la que se puede atacar y defender.

Para conseguir la posición de la puesta en guardia, colocamos a los alumnos en una línea delante nuestro, si hay alguien zurdo, todo lo que digamos de hacer con el pie o la mano derecha, lo tendrá que hacer con la izquierda. Colocamos a los alumnos con el pie derecho mirando hacia el frente, unimos los talones formando un ángulo de 90º, adelantamos el de adelante como un pie y medio en relación al pie de cada uno, en esa posición flexionamos las piernas formando un pentágono. El peso lo dejamos caer en el centro de la línea que separan los dos talones repartiendo el peso por igual en ambas piernas.

La mano de atrás la recogemos y la colocamos pinzando el costado de atrás. Nos ayudara perfilarnos.

La mano de adelante donde llevaremos el arma la recogemos; formamos un ángulo de 90º con el codo y separado el codo del cuerpo un palmo dejando el antebrazo paralelo al suelo (*ver Fig.*).

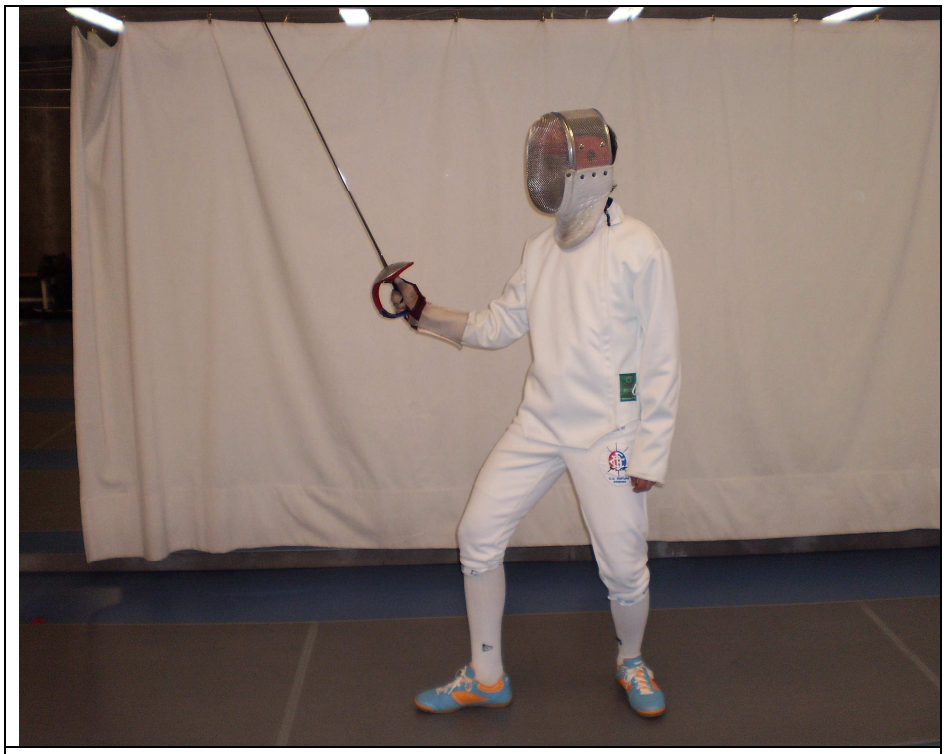


Figura: posición de guardia

Figura: posición de guardia de frente

8.1.2. DESPLAZAMIENTOS

OBJETIVOS:

Aprender los primeros desplazamientos: marchar, romper y fondo, de los que partirán todas las acciones de un combate, tanto en ataque como en defensa.

1º LA MARCHA

Cuando vamos hacia adelante lo llamamos marchar y se ejecuta de la siguiente forma:

> Desde la guardia estiramos la pierna de adelante con el talón a ras de suelo la distancia de un pie más o menos y al flexionar recogemos la pierna de atrás volviendo a la posición de la guardia intentando mantener la misma distancia entre los pies y sin arrastrar el pie de atrás. Las piernas continúan flexionadas y el cuerpo recto.

Los errores más comunes que vamos a ver en los alumnos son:

- Arrastrar el pie de atrás
- Levantarse de la posición de piernas flexionadas
- Juntar la distancia de los pies
- Desequilibrio del cuerpo
- Terminar con las piernas estiradas

EJERCICIOS:

- Al principio les diremos de voz "MARCHA", de una en una para que vayan viendo el movimiento y podamos observar cómo lo hacen.
- Luego ya diremos "2 MARCHAS".
- Luego en combinación, "UNA MARCHA, DOS MARCHAS" o "MARCHANDO" si queremos que lo hagan continuado para ver un movimiento fluido como lo harán en el combate.

2º <u>EL ROMPER</u>

Es la acción defensiva, cuando vamos hacia atrás lo llamamos romper. Se ejecuta de la siguiente forma:

Es lo mismo que la marcha solo que al revés, va primero la pierna de atrás, estirándola y recogemos la de delante volviendo a la posición de la guardia.

Los errores más comunes que vamos a ver en los alumnos son:

- Arrastrar el pie de delante
- Levantarse de la posición de piernas flexionadas
- Juntar la distancia de los pies
- Desequilibrio del cuerpo
- Terminar con las piernas estiradas

EJERCICIOS:

- Al principio les diremos de voz " ROMPER", de una en una, para que vayan viendo el movimiento y podamos observar como lo hacen.
- Luego ya diremos " DOS ROMPER ".
- Luego en combinación, "UNA ROMPER, DOS ROMPER" o "ROMPIENDO" si queremos que lo hagan continuado para ver un movimiento fluido como lo harán en el combate.

Una vez que tengamos estos dos movimientos, podemos combinarlos para que vayan hacia delante y hacia atrás.

Ejemplo:

- MARCHAR, DOS MARCHAR, ROMPER, DOS ROMPER, MACHAR, ROMPER
- MARCHANDO, ROMPIENDO, MARCHANDO, ROMPIENDO

Podemos ir variando el ritmo para que hagan más movimientos de romper, más de marchar etc. Como nosotros queramos.

Con estos movimientos ya podemos hacer el primer ejercicio por parejas que además va a hacer que tengan su "primer combate" o se acerque un poco a como se moverán en él.

Es un buen ejercicio para trabajar la fluidez de los movimientos tanto de ataque como de defensa y que se acostumbren a tener un adversario delante.

- Colocamos a los alumnos en dos filas, por parejas uno enfrente del otro. Cuando el profesor de una señal, los de un lado atacaran, marchando a intentar tocar al contrario con la mano, el compañero para evitar ser tocado sé ira rompiendo. Cuando el profesor dice "CAMBIO" o a una señal preestablecida, un silbato, un golpe etc. se cambia, es decir los que van rompiendo ahora son los que marchan y atacan, y los que iban marchando son los que ahora tienen que romper para evitar ser tocados. De nuevo cambio, y así hasta que queramos. Lo bueno es hacer un poco, pararlo volverlos a colocar en guardia y que empiecen atacando los que no empezaron la primera vez.
* *Los cambios se explican antes de comenzar el ejercicio cuando ya están todos en guardia. Lo hacemos dos veces, empezando una vez cada fila y los paramos y aprovechamos para explicarles las dimensiones de la pista de esgrima y así entienden mejor el por qué de que nos movamos hacia delante y hacia atrás.*

Después de estos desplazamientos enseñaremos el tercero y por el momento último movimiento.

3º *<u>EL FONDO</u>*

El fondo es la acción ofensiva por excelencia, es la máxima extensión de nuestras piernas. La ejecución la haremos en tres pasos.

Siempre desde la posición de guardia:

1º Estiraremos el brazo armado, el de delante
2º Levantaremos la punta del pie, con el talón apoyado en el suelo para que nos guíe y nos abra camino.
3º Al decir ***FONDO***, lanzaremos el pie como si diésemos una patada a una pelota cayendo el pie de delante con el talón y la planta, la rodilla flexionada encima del talón "*haciendo con el muslo y la pierna un ángulo de 90º*", la pierna de atrás queda estirada y el cuerpo recto.

Al principio todos se tiraran hacia delante, con el cuerpo pero algunos lo harán más o menos bien. Es conveniente dejarlos un momento en el *fondo* para que ellos mismos se observen y vean cuales son los errores que están cometiendo.

Los errores más comunes suelen ser:

- Desequilibrio del cuerpo.
- No dejar la pierna de atrás estirada
- Al lanzarse, van con todo el cuerpo como si se tirasen a una piscina.
- Recoger la pierna de atrás para pegarla a la de delante evitando esa máxima extensión de las piernas y provocando una pérdida de equilibrio.

4º <u>LA VUELTA A LA GUARDIA</u>

Volvemos a la guardia después del fondo recogiendo la pierna de delante a la vez que flexionamos la de atrás cayendo en la posición de guardia. Recogemos el brazo armado para volver a la posición de la guardia.

Una vez que los alumnos han aprendido los movimientos, los combinaremos todos.

Ejemplo:

- MARCHA, ROMPER, FONDO
- MARCHA Y FONDO
- DOS MARCHAS DOS ROMPER, FONDO, MARCHA Y FONDO

Así podemos combinar como queramos, sin prisa para que los alumnos asimilen los movimientos.

Es importante, ya que los desplazamientos son una parte fundamental del combate y en la que luego basaremos la gran mayoría de los ejercicios.

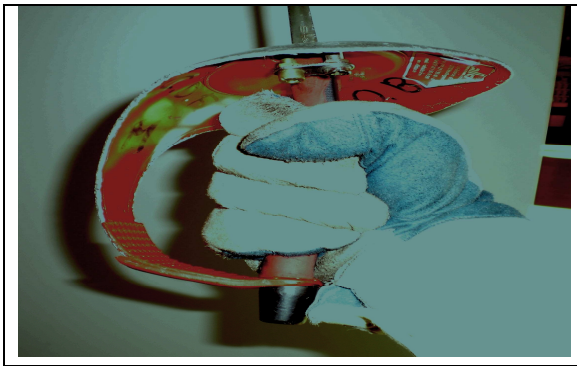
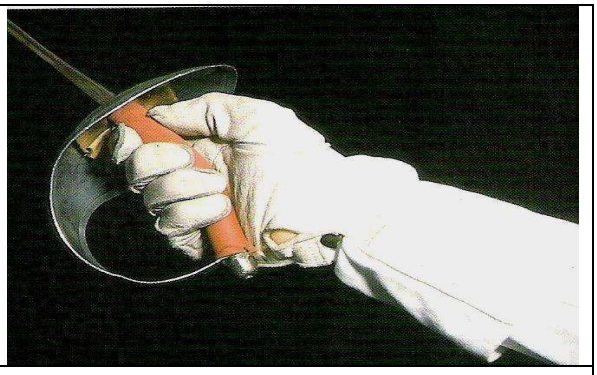
8.1.3. COGER EL ARMA

En este momento los alumnos han aprendido a moverse, ahora veremos como se coge el arma. Se les dice que cada uno coja "su arma" y se les explica que va a llevar un arma que no hay que coger con excesiva fuerza y nada de apretar.

La posición como se ve en el dibujo es la siguiente:

Con los dedos pulgar e índice, se pinza el arma por el puño (marcado con la cinta blanca), apoyando el pulgar en la parte contraria al filo (La tira de cinta negra) y pinzando con la primera falange del índice. Los otros tres dedos sujetan para darle fuerza al golpe y tener fuerza en la parada, ya que si sólo estamos con dos dedos se nos caería.

Si se quiere, se puede poner la comparación de que coger el arma es como coger un pajarito, "*ni tan fuerte que lo ahogues ni tan suave que se te escape*".

	
MAL COGIDO	***BIEN COGIDO***

8.1.4. POSICIONES DE LA MANO

Una vez que hemos cogido el arma, colocamos a todos en guardia enfrente nuestro y vamos a ver la tres posiciones de parada fundamentales que luego nos van a ayudar para hacer los siguientes ejercicios y durante todo este mini-curso además de preparar su sistema defensivo.

Para explicar con más facilidad al alumno las paradas le diremos que imagine el cuerpo como si fuese un cuadrado, con la base desde la cintura hasta la cabeza, entonces tiene que proteger cada parte del cuadrado con su arma. El lado derecho, el lado izquierdo y la cabeza, como las piernas no valen no hay que protegerlas. Es una buena forma de que el alumno visualice las paradas y sus posiciones.

Puestos en guardia, les decimos que la posición de la mano en la que están es la TERCERA, y cubre todo ese lado, el derecho para los diestros y el izquierdo para los zurdos, para cubrir el lado contrario se les pregunta: "*¿cómo cubriríais si os atacan al otro lado?*" y hacemos un gesto con nuestra arma. Vamos a ver como reaccionan los alumnos y quien tiene visualizado ese cuadrado. Es una buena forma de que ellos lleguen a la posición correcta de una forma natural, por sí mismos pensando como hacerlo. De todas maneras, les explicamos el movimiento para corregir a los que no lo hayan hecho o no lo hayan hecho bien. Desplazad el antebrazo hacia vuestro lado descubierto con el codo flexionado y mostrando el filo hasta cubrir el cuerpo, que no se queden con la mano en la mitad del cuerpo. Esa es la CUARTA, como se ve es una parada lateral, de un lado a otro.

Se les hace repetir varias veces, de TERCERA a CUARTA para que vean ese movimiento lateral.

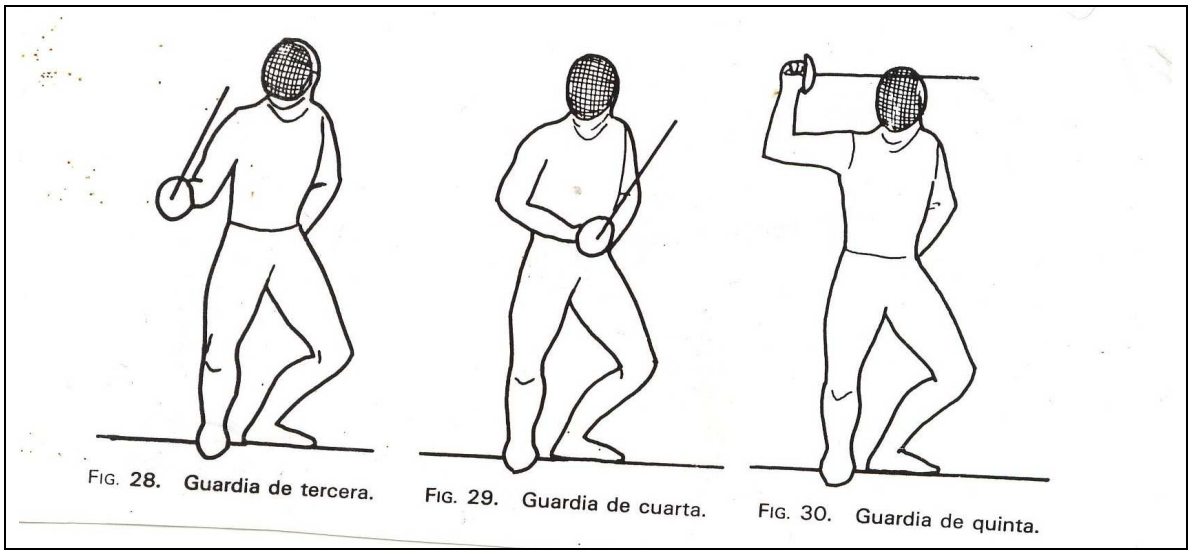
Para la ultima posición se les pregunta "*¿Y si os atacan a cabeza?*", y veremos a ver como reaccionan los alumnos, la gran mayoría suele coger la posición correcta porque es la más natural y la más lógica. Si hace falta se le corrige un poco. El error más habitual es que hagan la parada con el brazo extendido, se les dice que el brazo está recogido haciendo un ángulo de 90º el codo, y el sable con la mano otro ángulo de 90º como se ve en el dibujo. Esa es la posición de QUINTA. Es una parada vertical.

La repetimos varias veces, TERCERA, QUINTA y luego hacemos combinaciones de las tres para que los alumnos se vayan acostumbrando a las posiciones de la mano.

Ejemplo:

TERCERA, CUARTA, TERCERA, QUINTA, TERCERA, QUINTA, CUARTA.

Son tres puntos en el espacio y hay que ir a esos puntos para lograr la parada.



8.1.5. LOS ATAQUES

Una vez vistas las defensas, vamos a realizar las acciones defensivas: LOS ATAQUES.

El ataque es la acción ofensiva que tiene por objeto tocar al contrario. Aunque se puede tocar de cintura hacia arriba en todo el cuerpo, vamos a usar unos blancos que nos van a ayudar a dirigir el arma, a controlar la fuerza a tocar y nos van a valer para hacer los próximos ejercicios.

Para tener bien visualizados los blancos, vamos a dividir el cuerpo con dos líneas imaginarias. Una línea a la altura del cuello y los hombros lateralmente y otra verticalmente atravesando el tronco por la mitad. (Ver figura) Esto nos da tres partes: parte derecha, parte izquierda y parte alta.

Los blancos que usaremos son:

- Cabeza
- Figura, Flanco
- Traveson
- Parte alta
- Parte derecha
- Parte izquierda

El blanco de punta no lo vamos a ver en estas sesiones, además los alumnos ya lo usan de manera instintiva.

Primero los trabajaremos en el sitio, los alumnos ya saben las posiciones defensivas, 3ª, 4ª y 5ª, que nos ayudara para que los alumnos se descubran dejando los blancos libres al compañero.

Vamos a ver ahora como son las acciones que hay que realizar, luego daremos los ejercicios en su orden y progresión para que el alumno realice estos ataques.

8.1.6. EN EL SITIO

Se colocan los alumnos por parejas frente a frente en *distancia de tocar*. Esta distancia se consigue estirando ambos el brazo y el periódico hacia delante y se acercan hasta que se toquen la cabeza, entonces se paran y recogen el brazo a la posición de la guardia.

Es importante dejar claro este concepto de *distancia de tocar* ya que en todos los ejercicios la vamos a usar para colocar a nuestros esgrimistas al principio de las acciones que vayamos a realizar.

Figura: cogiendo distancia de tocado

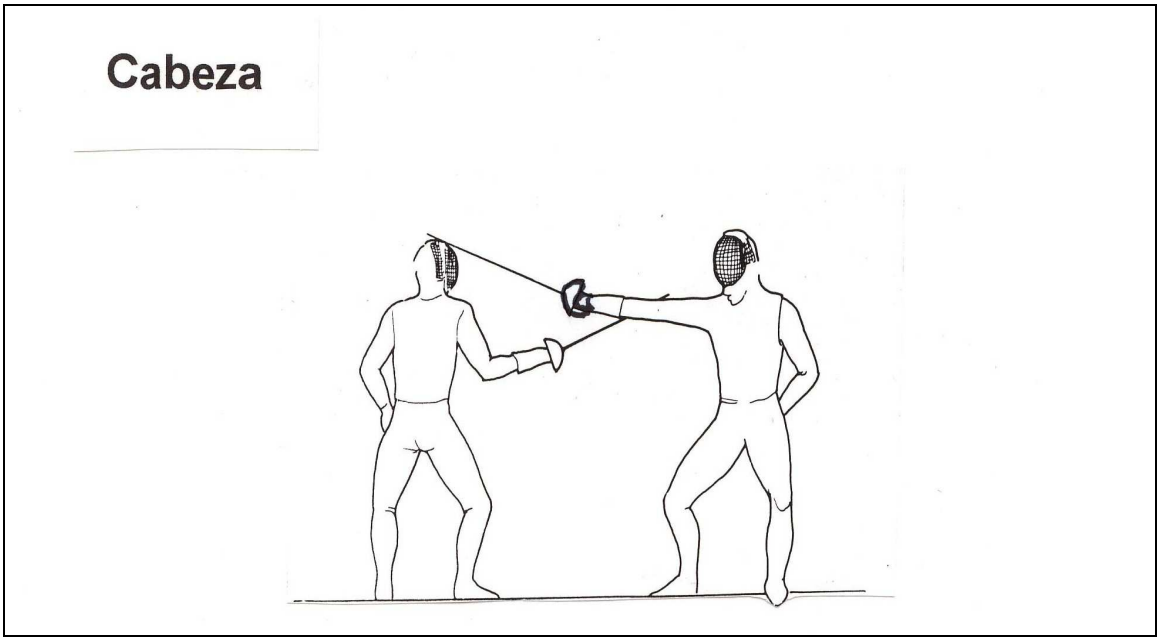
Con los alumnos colocados por parejas en distancia de tocar empezamos con el primer ataque:

1º ATAQUE A LA CABEZA:

El Profesor colocado en el lateral, entre los alumnos, para ver las dos filas y poder controlar y corregir a los alumnos además de ver la realización y desarrollo del ejercicio indica quienes van a efectuar el ataque. El compañero sigue en tercera y se deja tocar. El profesor explica la acción con un compañero de manera que todos le puedan ver. Desde la posición de la guardia, estiramos el brazo hacia delante llevando el "*arma*" y tocando con suavidad en la cabeza y en el centro. La mano no esta por encima del hombro y se toca con los dedos. Con el movimiento del pulgar y la muñeca. Una vez que tocamos, recogemos el brazo y el arma a la posición inicial.

Los ataques se ejecutan a la voz del profesor. Cuando Diga "*Atacad Cabeza*" todos los de la fila que haya indicado al principio atacaran a la cabeza como se les ha explicado. Luego, también a la voz del profesor atacaran los compañeros.

Lo hacen 5 veces cada uno.



2º <u>ATAQUE A LA FIGURA</u>:

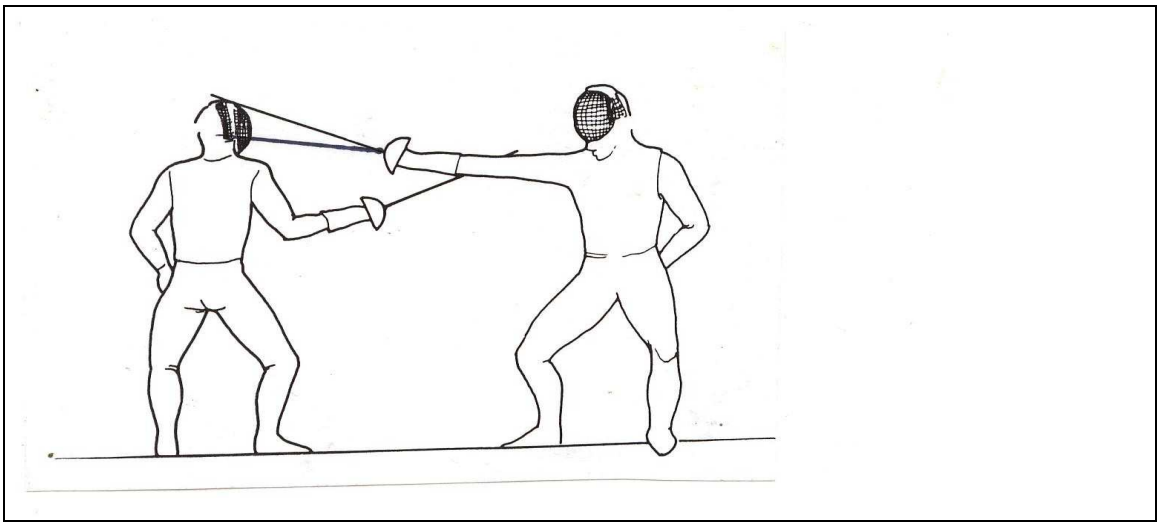
El profesor manda a los alumnos que defienden, que se coloquen en CUARTA, descubriendo así la oreja y el siguiente blanco. La figura, igual que en la acción de la cabeza, explica la como se ejecuta la acción.

Desde la posición de la guardia, giramos la muñeca y estirando el brazo tocamos en la oreja de brazo armado, si es diestro en la derecha, si es zurdo en la izquierda. La mano no esta por encima del hombro y se toca con los dedos. Con el movimiento del pulgar y la muñeca. Una vez que tocamos, recogemos el brazo y el arma a la posición inicial.

- SI VEMOS QUE PUEDE HABER PELIGRO, SE LES PUEDE INDICAR QUE TOQUEN EN EL HOMBRO EN VEZ DE EN LA OREJA.

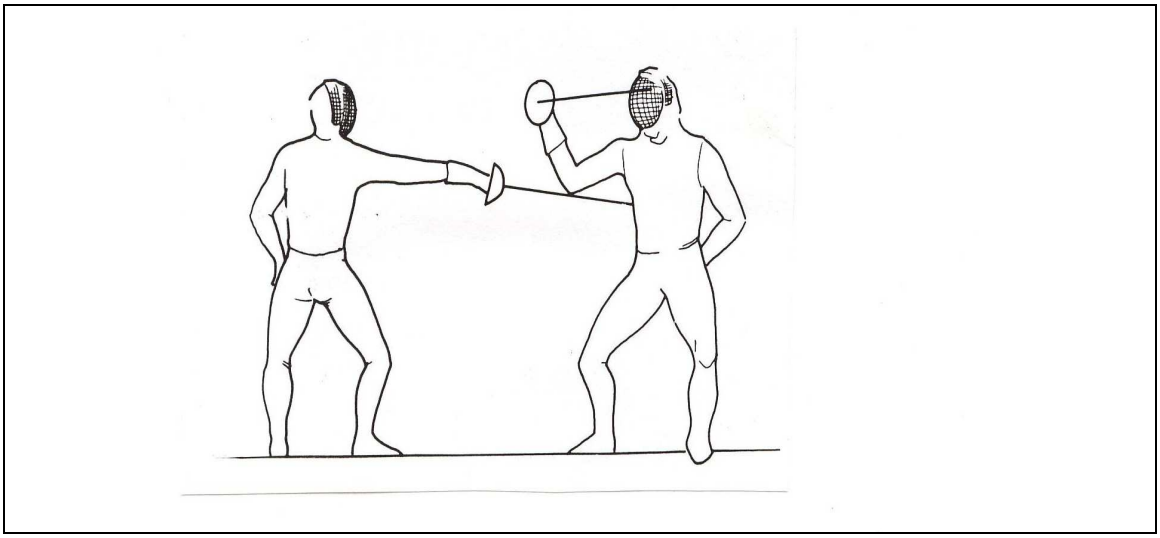
- MUY IMPORTANTE EL CONTROL DEL ARMA YA QUE VAN SIN CARETAS. CON SUAVIDAD. SOBRE TODO ES PARA VER QUE EL BLANCO EXISTE Y QUE CON EL MATERIAL DE ESGRIMA PODRÁN ATACARLO.

- ESTOS BLANCOS LOS USAREMOS LO MENOS POSIBLE COMO VEREMOS EN EL RESTO DE LA UNIDAD QUE EN MUCHOS EJERCICIOS DE PARADAS-RESPUESTAS TOCAREMOS EN EL CUERPO.



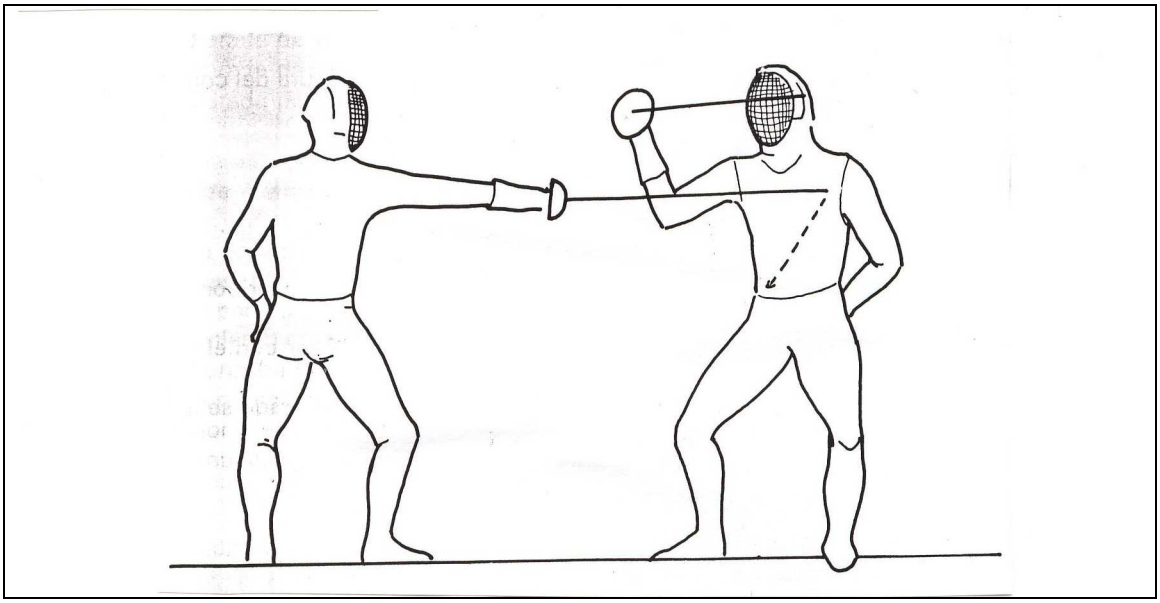
3º *<u>ATAQUE AL FLANCO</u>:*

La misma disposición de mano y forma de tocar que en el ataque a la figura pero en vez de tocar a la oreja, dirigimos el arma al costado del brazo armado.



4º <u>ATAQUE AL TRAVESON</u>:

Este ataque va dirigido al pecho en el lado del brazo no armado, Giramos la muñeca hacia dentro un cuarto de vuelta colocando el "*arma*" de tal manera que al estirar el brazo toquemos con el filo el traveson. La mano no esta por encima del hombro y se toca con los dedos. Con el movimiento del pulgar y la muñeca. Una vez que tocamos, recogemos el brazo y el arma a la posición inicial.



El orden resumido para los ejercicios es:

Los dos alumnos empiezan en la posición de guardia.

ALUMNO A	**ALUMNO B**
Ataca cabeza	Va a Cuarta
Ataca a figura	Va a Quinta
Ataca al flanco	Va a Tercera
Ataca al traveson	

Alumno A: ataca cabeza	***Alumno B: va a Cuarta***

Alumno A: ataca a figura	***Alumno B: va a Quinta***

Alumno A: ataca al flanco

Alumno B: va a Tercera

Alumno A: ataca al travesón

8.2.- SEGUNDA SESION

Objetivos didácticos:

- Repaso de los desplazamientos para su asimilación
- Conocimiento de la distancia y el cambio de ritmo. Explicación táctica de ambas.

Materiales:

- Sables
- Guantes

8.2.1. FASE INICIAL (10 min.)

"***Saltar el sable***". Los alumnos van trotando en un rectángulo, uno de ellos "el cortador" tiene el sable a una pequeña altura y los compañeros tienen que ir saltándolo. Primero el cortador esta quieto, luego va a delante o atrás a intentar cortar las piernas de los compañeros que tendrán que saltarlo para evitarlo.

En este juego trabajamos la velocidad de reacción ante una acción.

"***La cola del zorro***". Por parejas, Se colocan el guante en la espalda a la altura de la cintura una parte dentro del pantalón y otra parte fuera. El objetivo es quitarle el guante al compañero y que no nos quite el nuestro.

Optativo. Pueden ir todos contra todos o en grupos grandes. Al final el que tenga más guantes gana.

8.2.2. FASE PRINCIPAL (40 min.)

Objetivo: Explicación de la distancia

La distancia es un concepto fundamental en todo deporte de combate y sobre todo en la esgrima, es la distancia donde yo puedo tocar y a mi no me tocan. En esgrima la distancia que se mantiene con el contrario es la distancia de fondo.

Los ejercicios que vamos a ver se encaminan a la coordinación, a aprender a ver al contrario, ver que hace si ataca o defiende a movernos sin fijarnos en los pies y piernas, sino moviéndonos con fluidez y centrándonos en el contrario que es como nos moveremos en un asalto.

8.2.3. DESPLAZAMIENTOS (20 min.)

"El Guía"

Todos los alumnos se colocan en una línea. El profesor se coloca delante y hace de guía marchando o rompiendo. Los alumnos le siguen manteniendo la distancia. Si el profesor rompe, los alumnos marchan. Si el profesor marcha los alumnos rompen. El profesor no dice nada, puede corregir posiciones generales, la flexión de las piernas, desequilibrio del cuerpo etc. Pero los alumnos tienen que ver como se mueve si a delante o atrás.

Al principio es conveniente hacerlo de una en una para corregir movimientos y observar como lo hacen los alumnos. Luego nos moveremos más continuamente para trabajar la fluidez del movimiento. *"Se puede cambiar el ritmo de los movimientos para que los alumnos lo cambien y trabajar el cambio de ritmo"*, ya que en un combate no nos movemos siempre a la misma velocidad. Suele haber muchos cambios de ritmo buscando sorprender al contrario.

"El guía Manda"

El mismo ejercicio que el anterior pero al gesto del guía, abrir la mano, dar una palmada, etc. Los alumnos tendrán que hacer una acción; fondo, marcha-fondo o combinaciones de los movimientos ya vistos.

POR PAREJAS

En este tipo de ejercicios el profesor puede controlar y corregir mejor a los alumnos. Los alumnos van cambiado quien hace de guía a la orden del profesor.

1º Uno hace de guía y el compañero le sigue como hemos visto en los ejercicios de grupo. Importante que tanto el guía como el compañero hagan los movimientos correctos, terminando bien la marcha y el romper.

2º Antes de empezar el ejercicio, el que va a hacer de alumno se coloca en distancia de fondo con el guía. El guía se mueve con la mano cerrada, cuando la abre el compañero debe hacer fondo a tocar la mano. Si al hacer el fondo nos pasamos, es que estamos muy cerca, si no llegamos es que estamos muy lejos.
El objetivo es intentar mantener la distancia con la del guía.

3º El que guía lleva un guante. Cuando lance el guante, el compañero debe de coger el guante antes de que caiga al suelo con fondo.

3º bis. Se forman grupos de tres. Uno hace de guía con dos guantes, y dos compañeros le siguen manteniendo la distancia, cada uno atento a una mano. Cuando el guía lance el guante, el compañero lo cogerá con fondo. El guía puede lanzar un guante, otro, o los dos a la vez.

En este ejercicio además de trabajar la distancia trabajamos la velocidad de reacción al estímulo del guante.

8.2.4. CON ARMA (20 min.)

Objetivos:

- Repaso de los ataques y los blancos para el control del arma
- Explicación de las reglas de combate
- Sistema defensivo. Parada y respuesta.

Todos los ejercicios se realizan por parejas.

"Serie de blancos" En distancia de tocar, a la voz del profesor, una línea atacará al blanco dicho por el profesor, la otra se dejará tocar. La línea que defiende descubre el siguiente blanco. De nuevo se ataca a la orden del profesor. Así hasta ejecutar todos los blancos. Dos series por línea.

LAS REGLAS DEL COMBATE

Vamos a ver las reglas que rigen un combate de una forma sencilla, y en los ejercicios iremos usando las reglas de una forma progresiva.

El Sable es un arma de convención igual que el florete, es decir tiene Una serie de reglas que otorgan el tocado a uno o a otro tirador dependiendo de la acción que haya hecho.

Las reglas son sencillas: el que lleva el ataque lleva la razón, la Prioridad, si el que ataca toca, es punto suyo, el otro tiene que robar la prioridad evitando el ataque del contrario bien parando el golpe o bien haciendo que falle, dejándole corto con la distancia, con lo cual coge la prioridad y puede atacar. Estas son las reglas de una forma básica, sobre esto hay algunas matizaciones que iremos viendo a lo largo de las acciones.

Para explicárselo al alumno podemos poner como ejemplo algún deporte como el fútbol:

> *El equipo que tiene el balón tiene la prioridad, ese equipo tiene que meter gol. ¿Qué tiene que hacer el otro equipo? Intentar robar el balón, es decir la prioridad, bien porque para el portero el tiro, porque le presiona para que tire mal o la envíe fuera o porque le roban el balón. El equipo que defendía y roba el balón ¿qué hace? ataca, y ¿qué hace el otro equipo? Pues replegarse a defenderse lo más rápido posible. Se puede seguir atacando sin balón pero no vale de nada. El delantero se puede meter dentro de la portería pero sin balón, sin prioridad no vale de nada.*

Resumiendo: hay que tocar al adversario con la prioridad para ganar el tocado.

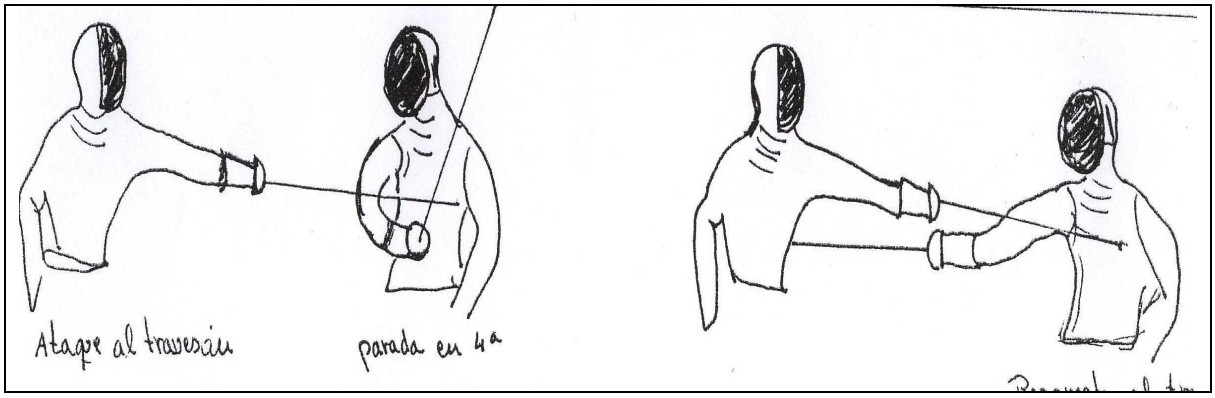
PARADA Y RESPUESTA

"DESPUÉS DE UNA PARADA SIEMPRE VIENE UNA RESPUESTA"

Este axioma es fundamental que los alumnos lo tengan claro. Es uno de los fallos mas habituales al empezar el combate. El parar el ataque y no contestar. Es de lógica que si yo evito que me den, ir a dar yo, y recordamos a los alumnos que las reglas dicen que el ataque lleva la razón, todo ataque tiene que ser parado y luego podemos contestar ya que llevamos nosotros la razon. Si paro y contesto, el tocado es mío, aunque luego el contrario me toque. Para saber en combate donde nos van atacar nos tenemos que fijar en el filo del contrario.

EJERCICIOS:

"Parada de Cuarta". En distancia de tocar, a la voz del profesor, una línea atacará al pecho, la otra línea para en CUARTA y contestará al Traveson.



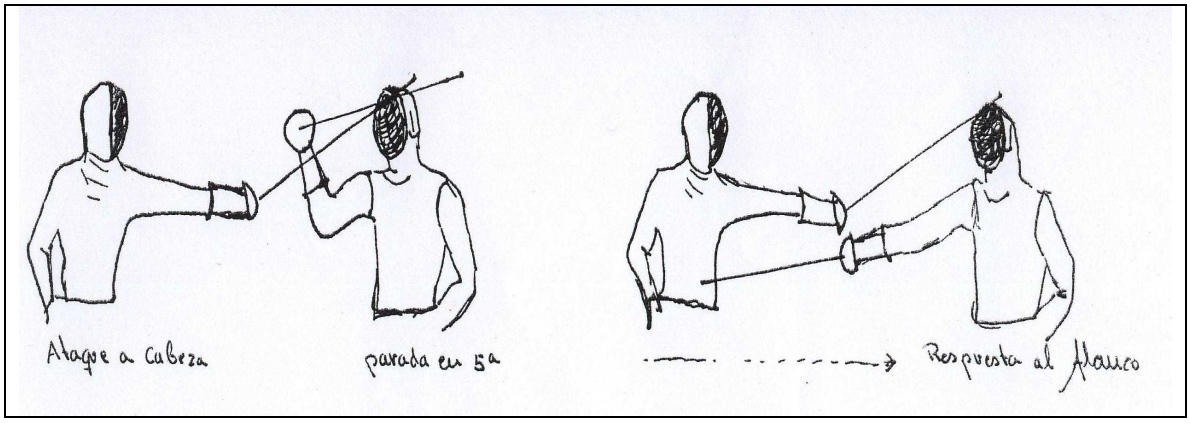
"Parada de Cuarta con marcha". En distancia de tocar, a la voz del profesor, una línea atacará al Traveson, con marcha, la otra línea para en CUARTA y contestará al Traveson,. Después romperá para mantener la distancia y que el compañero pueda volver a hacer la acción.

"Parada de cuarta ante un ataque". En distancia de marcha, una línea va marchando, la otra línea va rompiendo, manteniendo la distancia. Cuando el profesor diga "ATACAD" los que van marchando hacen fondo al Traveson, el compañero se queda en el sitio, para en CUARTA y responde. Continúan marchando hasta el final de la pista o el aula y lo hace el compañero.

"Parada de cuarta ante un ataque sorpresa". En distancia de marcha, una línea va marchando, la otra línea va rompiendo manteniendo la distancia, cuando los que van marchando quieran, ATACAN con fondo al Traveson, el compañero se queda en el sitio, para en CUARTA y responde. Continúan marchando hasta el final de la pista o el aula y lo hace el compañero.

Aquí trabajamos la velocidad de reacción en un combate, ya que el alumno sabe donde van a atacar pero no sabe cuando. En un combate no se lo van a decir. Tiene que reaccionar.

"Parada de Quinta". En distancia de tocar, a la voz del profesor, una línea atacará a la cabeza, la otra línea en QUINTA y contesta al flanco o al traveson.



"Parada de Quinta con marcha". En distancia de tocar, a la voz del profesor una línea, atacará a la Cabeza con marcha, la otra línea para en QUINTA y contesta al flanco o al traveson. Después romperá para mantener la distancia y que el compañero pueda volver a hacer la acción.

"Parada de Quinta ante un ataque". En distancia de marcha, una línea va marchando, la otra línea va rompiendo manteniendo la distancia, cuando el profesor diga "ATACAD" los que van marchando hacen fondo a la Cabeza, el compañero se queda en el sitio, para en QUINTA y responde. Continúan marchando hasta el final de la pista o el aula y lo hace el compañero.

"Parada de Quinta ante un ataque sorpresa". En distancia de marcha, una línea va marchando, la otra línea va rompiendo manteniendo la distancia, cuando los que van marchando quieran, ATACAN con fondo a la Cabeza, el compañero se queda en el sitio, para en QUINTA y responde. Continúan marchando hasta el final de la pista o el aula y lo hace el compañero.

Aquí trabajamos la velocidad de reacción en un combate, ya que el alumno sabe dónde van a atacar pero no sabe cuando. En un combate no se lo van a decir. Tiene que reaccionar.

"Ataque a blanco desconocido" En distancia de marcha, una línea va marchando, la otra línea va rompiendo manteniendo la distancia, cuando los que van marchando quieran, ATACAN con fondo donde quieran, el compañero se queda en el sitio, para y responde. Continúan marchando hasta el final de la pista o el aula y lo hace el compañero.

Aquí trabajamos un nivel más que en el ejercicio anterior acercándonos a esa realidad de combate, ya que el alumno no sabe ni donde ni cuando van a atacar. En un combate no se lo van a decir. El tiene una distancia en la que tiene un tiempo de ver el ataque. Tiene que reaccionar rápidamente. Al principio es importante que el ejercicio no se haga rápido, ya que el objetivo es que el alumno aprenda a ver por dónde viene el ataque y reaccionar a su defensa. A medida que se vaya cogiendo una confianza y una automatización del movimiento de ver y reaccionar, podrá aumentar el ritmo del ejercicio.

8.2.5. FASE FINAL (10 min.)

ASALTO

1º Asalto teniendo siempre uno la prioridad. Empezando el ataque, el compañero tiene que buscar la defensa para poder atacar. 5 veces cada uno.

2º Rotamos cambiando de adversario.

8.3.- TERCERA SESION

Objetivos:

- Distancia y planteamiento de combate
- Búsqueda del tiempo de esgrima para hacer un ataque
- Contrarrespuesta

Materiales:

- Arma
- Guante
- Cuerda para comba

8.3.1. FASE INICIAL

"El guante"

Este típico juego es fácilmente adaptable para que nos sirva a nuestro propósito de aprendizaje de la esgrima. La colocación inicial es igual que en el juego tradicional, dos líneas, una en frente de la otra a la misma distancia del guante que estará en el centro. Se da un número a cada componente de la línea de tal manera que estén cruzados y cada uno sepa quien es su pareja. Cuando el profesor dice un número hay que salir corriendo a por el guante y traerlo a su terreno sin que le cojan. Cuando los dos llegan al guante, se miraran y se buscaran, hay que ver y sentir el momento y el tiempo como en un asalto de esgrima para coger el guante e irse sorprendiendo al contrario.

Alternativas:

- Decir dos o tres números a la vez, pero cada jugador sólo puede ir a por su número contrario, es decir si decimos 1, 2 y 3, el 1 solo puede ir a por el 1 contrario el 2 a por el 2, etc. Como están cruzados los jugadores ya saben a por quien tienen que ir.

- Hacer el mismo juego pero marchando y rompiendo.

"Pasar la comba"

En este juego también trabajamos la búsqueda del tiempo y el momento adecuado de hacer un ataque además de un trabajo de cambio de ritmo de las piernas, fundamental en un combate para sorprender al contrario.

Los alumnos están trotando haciendo un rectángulo, el profesor y un alumno dan cuerda en un lateral del rectángulo. Los alumnos tienen que venir trotando buscando el tiempo y

el momento de pasar a través de la cuerda sin que esta les toque, una vez pasada la cuerda continúan trotando. A quien le toque la cuerda, se colocará a dar comba en lugar del compañero que esté. NO se pueden parar delante de la cuerda buscando el momento, tiene que buscarlo según van trotando hacia la cuerda. Por eso lo ideal es ir lento para ver el momento y cambiar el ritmo en el momento adecuado.

Este ejercicio viene bien para que el alumno se acostumbre a ver la distancia y el momento del ataque, si se acerca mucho la cuerda le dará, "Contraataque" si entra tarde, le dará. Hay que buscar el momento y la distancia del ataque.

8.3.2. FASE PRINCIPAL (40 min.)

Objetivo:

- Trabajo de la distancia
- Cambio de ritmo
- Búsqueda del momento del ataque y atención a la defensa

8.3.3. DESPLAZAMIENTOS

GUIADOS POR EL PROFESOR (5 min.)

El profesor, de voz, les va diciendo los movimientos que van a ejecutar. Marcha, romper, fondo, marcha y fondo, dos marchas, continuado, cambiando el ritmo.

POR PAREJAS:

1º El guía lleva la mano extendida con la palma hacia arriba, el compañero coloca la suya encima también extendida con la palma hacia abajo.

El guía se mueve y el compañero tiene que moverse con él manteniendo su mano encima de la del contrario. Cambiar de compañero rotando dos veces.

2º En este ejercicio, el alumno ya se mueve sin fijarse en sus pies o piernas, sólo en el compañero y en lo que va a hacer. Ayuda a ir cogiendo los conceptos de ataque y defensa.

Como en el ejercicio anterior, el guía lleva la mano extendida con la palma hacia arriba, el compañero coloca la suya encima también extendida con la palma hacia abajo. El guía se mueve y el compañero le sigue. Cuándo el guía quiere ataca, ¿cómo? Golpeando con su mano la mano del compañero, el típico juego del calientamanos adaptado a la esgrima y que han jugado todos los niños. Si el que ataca toca, sigue mandando. El compañero está en defensa y tiene que estar muy atento para que cuando le ataquen retire la mano y que no le den, si lo logra manda él. Así van turnando el mando.

En este ejercicio se trabaja el saber buscar el momento adecuado para atacar y sorprender al contrario, pillarlo a contrapié o distraído para tocarle y seguir mandando. El que defiende tiene que estar muy atento para quitar la mano, que no le den y poder mandar él. Se va creando un pequeño combate donde vamos trabajando los conceptos de ataque y defensa. Cambiar de compañero rotando dos veces.

3º Es igual que el ejercicio anterior pero se forman grupos de tres. Uno hace de guía con las dos manos con las palmas hacia arriba, y los dos compañeros le siguen manteniendo la distancia, cada uno atento a su mano. Cuando el guía ataca, el que defiende tiene que retirar la mano. La dificultad está en que el guía puede atacar a uno, a otro o a los dos a la vez. Si falla algún ataque, el compañero con el que ha fallado es el que manda. Si ataca a los dos y falla con uno y otro no, manda con el que ha fallado. Si falla con los dos, manda el que menos ha mandado antes.

8.3.4. CON ARMA

Objetivos:

- Enseñanza y uso de la contrarrespuesta
- Aplicación en el combate

La contrarrespuesta es la acción ofensiva que se ejecuta después de parar la respuesta adversa.

La contrarrespuesta es cuando nos han parado nuestro ataque y nos van a contestar, volver a parar y contestar de nuevo.

Todos los ejercicios se realizan por parejas.

CONTRARRESPUESTA

"DESPUÉS DE QUE NOS PAREN NUESTRO ATAQUE
SIEMPRE DEBEMOS VOLVER A PARAR"

Este axioma es fundamental que los alumnos lo tengan claro. Es uno de los fallos mas habituales al empezar el combate. Que fallemos o el contrario pare nuestro ataque y quedarnos bloqueados o continuar el ataque, hay que volver a parar. Es de lógica ya que como hemos visto en la sesión anterior, si se para hay que contestar, entonces si me paran me van a contestar con lo cual he de volver a parar ese ataque para evitar perder el tocado. Resumiéndolo, el ABC de la esgrima al sable dice:

"Si paras tienes que atacar, si te paran tienes que defender"

Para explicarlo nos colocaremos con un alumno, le atacaremos a la cabeza, el parará y contestará a Cabeza, nosotros pararemos en Quinta y preguntaremos a los alumnos: "*He parado y por las reglas que hemos visto me toca a mi ¿Qué debería hacer él?*". Es una buena forma de ver quién esta más atento, quien está asimilando mejor los conceptos de

la reglamentación de esgrima, quien piensa con más lógica o participa de la actividad con interés.

Generalmente nos dirán: “defender”, “volver a parar”, con lo cual me volverá a tocar a mi y podré atacar. A eso se le llama contrarrespuesta.

EJERCICIOS:

Aquí usaremos letras para denominar a los alumnos A y B.

“ Contrarrespuesta de Cuarta” En distancia de tocar, a la voz del profesor una línea “A”, atacará al pecho, la otra línea “B” para en CUARTA y contesta a la cabeza, “A” vuelve a parar en CUARTA y contesta al pecho.

** Para una correcta ejecución del ejercicio, el que ataca debe estirar el brazo y el que defiende hacer la parada con el brazo recogido, luego lo estirará para poder hacer su respuesta.*

El principal defecto que cometerán los alumnos es que harán las paradas con el brazo estirado e iran a buscar el arma del contrario. Hay que esperar en la parada el ataque y notar que le hemos parado.

“Contrarrespuesta de Quinta con marcha” En distancia de tocar, a la voz del profesor una línea “A”, atacará al pecho con marcha, la otra línea “B” para en CUARTA y contesta al pecho rompiendo, “A” vuelve a parar el ataque en CUARTA y contesta con marcha y así sucesivamente. Es un ejercicio de continuidad para coger una soltura, una mecanización del movimiento y asimilar tácticamente el principio: “Si paras tienes que atacar, si te paran tienes que defender”. Para explicarlo se puede asimilar a: una tu, una yo; una tu, una yo; una tu, una yo, etc.

“Contrarrespuesta de Cuarta ante un ataque” En distancia de marcha, una línea “A” va marchando, la otra línea “B” va rompiendo manteniendo la distancia, cuando el profesor diga “ATACAD” los que van marchando hacen fondo al pecho, el compañero se queda en el sitio, para en CUARTA y responde a la cabeza, desde el fondo “A” vuelve a parar en CUARTA y contesta al pecho. Continúan marchando hasta el final de la pista o el aula y lo hace el compañero.

“Contrarrespuesta de Cuarta” En distancia de tocar, a la voz del profesor “A”, atacará a la Cabeza, B parará en CUARTA y contestará al pecho, “A” vuelve a parar en CUARTA y contestará al pecho.

“Contrarrespuesta de Cuarta con marcha” En distancia de tocar, a la voz del profesor “A”, atacará a la Cabeza con marcha, la otra línea para en QUINTA y contestará al Traveson, “A” Vuelve a parar en CUARTA y contestará a la cabeza con marcha “B” vuelve a parar en QUINTA y contestará al traveson y así sucesivamente. Es un ejercicio de continuidad para coger una soltura, una mecanización del movimiento en el cual los dos A y B trabajan la mecánica de la contrarrespuesta.

"Contrarrespuesta de Cuarta ante un ataque" En distancia de marcha, una línea "A" va marchando, la otra línea "B" va rompiendo manteniendo la distancia, cuando el profesor diga "ATACAD" los que van marchando hacen fondo a la Cabeza, el compañero se queda en el sitio, para en QUINTA y responde al traveson, desde el fondo "A" vuelve a parar en CUARTA y contesta a la cabeza.

Continúan marchando hasta el final de la pista o el aula y lo hace el compañero.

Para explicarlo se puede asimilar a: una tu, una yo; una tu, una yo; una tu, una yo, etc.

8.3.5. FASE FINAL (10 min.)

ASALTO

Ya empezaremos a realizar asaltos con árbitro.

Se organizan grupos de tres, dos tiran y uno arbitra.

El árbitro se encarga de dar la señal de salida, "En guardia", "¿Listos?", "ADELANTE" y decir quién empieza cada vez.

Cuando hay un tocado, da el alto, contabiliza el tocado y vuelve a colocar a los tiradores en guardia y empieza de nuevo el asalto.

Cuando el profesor lo diga, rotamos, el árbitro se coloca para tirar y uno de los que están tirando hace de árbitro.

8.4.- CUARTA SESION

Objetivos:

- Uso táctico de la distancia en el combate
- Combate con puntuación
- El pase

8.4.1. FASE INICIAL (10 min.)

"Mama gallina"

Se hacen grupos de 5 ó 6 alumnos. Uno es el malvado *zorro* y otro hace de *mama gallina*. Los demás son los *polluelos* que se colocan detrás de "*mama gallina*" haciendo una fila, sujetándose por la cintura. El *zorro* tiene que coger al último *polluelo*, *mama gallina* tiene que evitarlo protegiendo al *polluelo* moviéndose y abriendo los brazos, como alas, para impedir el paso del *zorro*. Cuando el *zorro* coge al último *polluelo* y si no cuando el profesor diga "cambio", los alumnos cambiarán sus posiciones. El *zorro* pasa a ser el último *polluelo*, *mama gallina* será el *zorro* y el primer *polluelo* pasará a ser mama gallina.

Así hasta que todos hayan pasado por todos los puestos.

8.4.2. FASE PRINCIPAL (40 min.)

- Uso de la distancia y de las reglas de combate.
- Aprender el concepto de "dejar corto", defenderse con la distancia.
- Comienzo del uso de la táctica y la estrategia.

8.4.3. DESPLAZAMIENTOS (20 min.)

"El compañero guía"

Los alumnos puestos en una línea como de costumbre. Uno de los alumnos hace de guía en frente de sus compañeros y éstos tienen que mantener la distancia con le guía. Cuando el guía haga un gesto, el que él quiera, los compañeros harán fondo, o marcha y fondo a alguna acción que diga el profesor. Pueden pasar varios alumnos haciendo de guía pero cada uno tiene que hacer un gesto diferente al anterior y no se pueden repetir gestos. "*Imaginación*".

"Dos marchas y fondo"

Objetivos:

Sentido de la distancia, cambio de ritmo, aprender a dejar corto al contrario, uso de la estrategia, que aprenda a ver qué hace el contrario o qué le podemos hacer.

Es un avance mas en los ejercicios de distancia ya vistos y es un buen ejercicio porque nos permite ir subiendo los grados de dificultad de una forma sencilla para acercar al alumno a la realidad del asalto.

Ejecución:

El alumno que ataca sólo puede atacar con dos marchas y fondo a tocar con su mano a la mano o al cuerpo del compañero, el compañero puede romper lo que quiera para evitar el tocado. Cuando el que ataca falla le toca atacar al que defendía, así hasta que uno toque al otro. Una vez que se toquen, vuelven a las líneas de puesta en guardia y vuelven a empezar el ejercicio. Las marchas pueden ser pequeñas o grandes, alternativas pequeña-grande, lento o rápido a elección del alumno pero como máximo dos marchas y fondo.

Puede haber dos opciones:

a) Empieza una vez cada uno.
b) Empieza quien consigue el tocado.

Se puede parar el ejercicio y dar algunas explicaciones a los errores más comunes que veamos como son:

- Desequilibrio del cuerpo: movimientos bien hechos para evitar caernos y que nos puedan tocar fácilmente, o caernos atrás y no poder salir con velocidad.

- No ir como un "correcaminos" a delante y atrás. Estrategia, podemos quedarnos quietos y romper en el último momento para dejarle corto.

- Aquí trabajamos la sangre fría y que el alumno aprenda a decidir que es lo que va a hacer y cuando. El objetivo es dejarlo corto para que no nos toque y nosotros si poder tocarlo. Ejem: si yo efectúo muchos romper, el no llega. ¿Pero que pasa después? -preguntando a los alumnos- La mayoría contestará que tú tampoco llegas. Respuesta correcta. Control de la distancia.

- Cuando dejamos corto, salir con rapidez para evitar darle tiempo para que se recupere y pueda romper.

Rotamos a los alumnos y cambiamos de pareja. Mismo ejercicio pero con distinto contrario. Hay que volver a cambiar la estrategia, si es más rápido, mas alto, más agresivo, etc.

8.4.4. CON ARMA (20 min.)

Hacemos el mismo ejercicio de dos marchas y fondo, pero hay que tener cuidado, ya que además de la distancia del brazo hay que contar con la distancia del arma, en este caso del periódico enrollado.

Realizaremos diferentes ejercicios aumentando paulatinamente el nivel de dificultad para acercarlo a la realidad de un combate de competición e iremos metiendo todos los elementos que hemos estado viendo en sesiones anteriores.

Rotamos dos veces a los alumnos en cada ejercicio:

1º Dos marchas fondo. Ataque al pecho. No vale parar, hay que dejar corto, hay que usar las piernas.

2º Se puede parar el ataque con CUARTA o dejar corto. Hay dos opciones de defensa. El que ataca si ve que le van a parar puede cambiar el ataque al otro lado antes de que le paren el ataque. Si paran hay que contestar

3º Vale atacar a cualquier blanco, pecho, brazo y cabeza. Se pueden usar las paradas CUARTA y QUINTA o dejar corto. Es importante recordar al alumno siempre esta opción que es una de las más usadas en el asalto. Provocar el ataque para dejar corto. El atacante puede engañar las paradas con fintas. Es una manera de ir viendo las fintas de forma natural con un pase. Luego se enseñarán correctamente.

4º En esta fase nos acercaremos al asalto real. No hay límite de movimiento, pueden hacer todas las marchas que quieran. El objetivo es tocar en el ataque y el del que defiende que no le toquen.

Es un buen ejercicio para ir explicando las reglas y la táctica del combate, ver que pueden parar y contestar, que pueden dejar corto un ataque, que no siempre hay que parar y que el tiempo es que uno toque antes que el contrario. Pueden atacar de cintura hacia arriba, también los brazos. Además es un trabajo donde se van a trabajar bien las piernas, la coordinación, aprender a ver, a usar la estrategia, qué hacer, si dejar corto o parar, dónde defender pero cuando se ataca decidir dónde atacar, como engañar, ver que hace el contrario.

En definitiva casi todas las decisiones que se van a encontrar en un combate real, de competición y donde tendrán que aprender a decidir.

8.4.5. FASE FINAL (10 min.)

ASALTO

Como en la tercera sesión, realizaremos asaltos con árbitro. Los asaltos los realizaremos a cinco tocados, una vez llegados a este marcador rotarán los tiradores, el ganador se queda y el perdedor hace de árbitro.

El árbitro se encarga de dar la señal de salida: “En guardia”, “¿Listos?”, “ADELANTE” y decir quien empieza cada vez, quien lleva la prioridad y el otro tiene que quitársela.

Cuando hay un tocado, da el alto, contabiliza el tocado y vuelve a colocar a los tiradores en guardia y empieza de nuevo el asalto.

COMENTARIOS DE LA SESION

Es una sesión muy interesante porque ya nos vamos acercando al objetivo de que el alumno vea el deporte de la esgrima y haga multitud de combates.

Este ejercicio de: “Dos marchas y fondo” es además un trabajo de piernas excelente y bastante duro. Conviene entre ejercicio y ejercicio dejar un poco de descanso. Puede ser el momento para que roten o explicarles algo.

8.5.- QUINTA SESIÓN

Objetivos:

- Trabajo sobre la velocidad de reacción
- Explicación de las fintas
- Explicación de una competición y de la poule
- Comienzo de la poule

8.5.1. FASE PRINCIPAL

VELOCIDAD DE REACCION (15 min.)

La velocidad de reacción es uno de los factores que se trabaja en esgrima, igual que los reflejos y hay que trabajar sobre ello. Reaccionar en décimas de segundo ante un ataque o una defensa imprevista para evitar fallar mi ataque o hacer que fracase el ataque adverso.

Se puede trabajar con estímulos visuales o sonoros.

Ya hemos visto algunos ejercicios anteriores donde trabajamos esa reacción a un estímulo del compañero que manda pero en estos ejercicios vamos a trabajar específicamente esa velocidad de reacción con elementos de esgrima.

1º Un alumno puesto en posición de Guardia, el compañero con un guante en frente de él, cuando lance el guante tiene que cogerlo con marcha, antes de que caiga al suelo.

2º Mismo ejercicio pero la acción para coger el guante debe ser la de fondo.

- Aquí explicamos al alumno que para poder hacer la acción con éxito, primero tiene que estirar el brazo, si entra con las piernas o con el cuerpo no va a llegar. Así le vamos inculcando que primero tiene que ir la mano, algo fundamental, ya que luego en el combate y en las acciones de esgrima la mano es al que va a marcar la acción.

- También explicamos al compañero que lanza el guante como lo debe lanzar, ni hacia el alumno, ya que no tiene que hacer ningún esfuerzo para cogerlo, ni tan alto que le de mucho tiempo para cogerlo, ni con fuerza hacia abajo ya que es imposible cogerlo. Saliendo de su mano hacia arriba, verticalmente, ni muy alto ni muy bajo. El objetivo es que el alumno al ver el guante haga la acción que hemos dicho y esté en la obligación de estirar el brazo y se esfuerce para llegar a cogerlo.

- También podemos hacerlo lanzando el guante desde el lateral.

3º Colocados a la altura del alumno, mirando hacia la misma dirección, lanzaremos el guante para que intente cogerlo con la acción que le hayamos indicado, marcha o fondo. La dificultad es mayor, ya que antes veía completamente la acción de lanzar el guante del compañero pero ahora al estar a su altura y estar mirando al frente, sólo va a tener un momento cuando vea el guante delante de él y tendrá que reaccionar lo más rápido posible.

4º Con un guante o una pelota de tenis, se colocan los alumnos uno con la mano extendida y la palma hacia abajo, el compañero que tiene el guante coloca su mano debajo de la del compañero con la palma hacia abajo. Las manos están en contacto Cuando el "monitor" suelte el guante y retira la mano, el compañero tiene que cogerlo antes de que caiga al suelo, pudiendo hacer cuclillas. Es velocidad de reacción pura, al sentir que no esta la mano, reaccionar rápido a coger el guante.

8.5.2. CON ARMA (15 min.)

LAS FINTAS

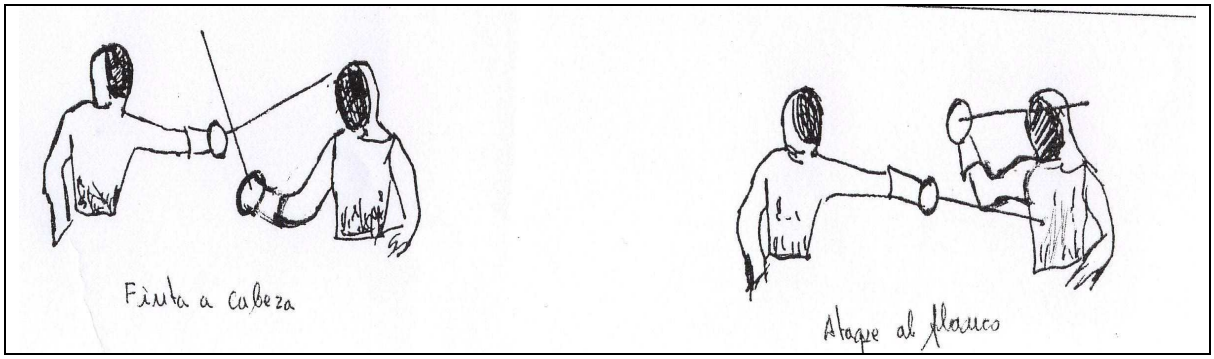
La finta es el engaño, el amago. Es hacer creer al contrario que se va a atacar a un sitio para que reaccione a una defensa y atacar a otro.

Vamos a ver las fintas de una forma sencilla para el combate y las más usadas. Hay que explicar al alumno que las fintas siempre se hacen al blanco descubierto.

Las fintas más comunes son:

"Finta a la cabeza, golpe al flanco"

Compañero "A" ataca a "B" a la cabeza mostrando el filo, (la parte del sable con la cinta negra) sin llegar a tocarle, cuando "B" reacciona a QUINTA, "A" pasa su arma por debajo de la del contrario y por el lateral girando la muñeca y toca en el flanco.

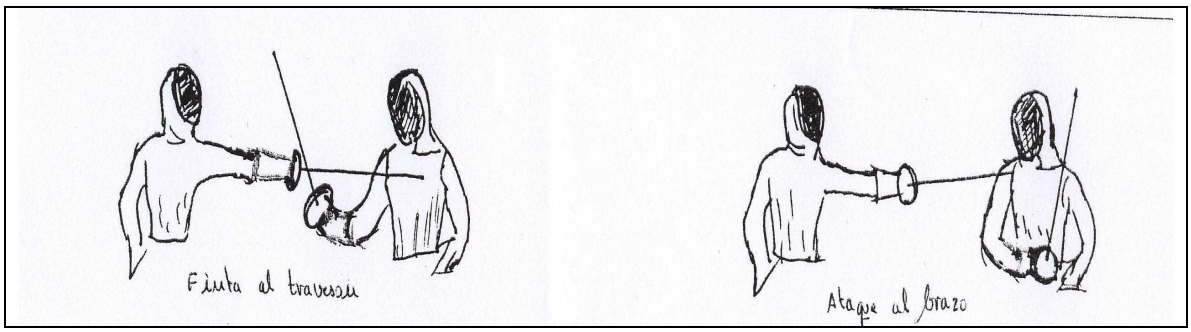


"Finta a la cabeza, golpe al flanco con marcha"

Compañero "A" ataca a "B" a la cabeza mostrando el filo, (la parte del sable con la cinta negra) sin llegar a tocarle con marcha, cuando "B" reacciona a QUINTA, "A" pasa su arma por debajo de la del contrario y por el lateral girando la muñeca y toca en el Flanco.

"Finta al traveson"

El compañero "A" ataca al traveson girando la muñeca igual que cuando hacemos la acción de tocar al traveson que hemos visto en las primeras sesiones sin llegar a tocar, cuando "B" reacciona a CUARTA, "A" pasa su arma por encima y toca el hombro del contrario.



"Finta al traveson con marcha"

El compañero "A" ataca al traveson girando la muñeca igual que cuando hacemos la acción de tocar al traveson que hemos visto en las primeras sesiones con marcha sin llegar a tocar, cuando "B" reacciona a CUARTA, "A" pasa su arma por encima y toca el hombro del contrario.

* La acción de la marcha refuerza esa sensación de amenaza y de que "*me van a tocar*", para que el contrario piense "*o paro o me van a dar*".

Estas acciones se pueden practicar con acciones combinadas de piernas.

Ejemplo:

- Finta cabeza, golpe al flanco con marcha y fondo. En la marcha hacemos la finta y en el fondo el golpe.

COMPETICION

Para ganar un asalto en esgrima hay que llegar a un determinado número de tocados. En competición hay dos marcadores oficiales:

- de “Poule” o grupos clasificatorios que son a cinco tocados.
- de Eliminación Directa que son a quince tocados.

Luego el profesor puede hacer ejercicios o asaltos a tres, ocho o los tocados que quiera dependiendo del ejercicio o de lo que quiera trabajar.

LA POULE

La poule es un grupo de todos contra todos como una liguilla siguiendo un orden establecido donde se tira un asalto y se descansan dos, donde los asaltos son a cinco tocados y las victorias y derrotas se apuntan en un cuadro (*Ver Fig.*). Al final, el que tenga más victorias gana. Si hay empate de victorias se hace un coeficiente entre los tocados que se dan y los tocados que se reciben como el gol average. Si se dan más tocados de los que se reciben, el coeficiente es positivo, si se reciben más de los que se dan es negativo.

Las poules en competición son como máximo de 8 tiradores, lo más normal es que sean de 5, 6, y 7 tiradores. En este mini curso se pueden hacer varios grupos o una sola poule con todos los alumnos.

El sistema es el siguiente:

Se hacen grupos de tres que tiran entre ellos, con un árbitro, como hemos visto y luego le indican el resultado del combate al profesor, “5 a 3”, “5 a 1”, “5 a 4”, etc.

El profesor colocara en la casilla del ganador una “V” y en la del perdedor los tocados que haya metido, 1, 2, 3 ó 4. Es importante para luego si hay empate de victorias entre los tiradores, no es lo mismo perder a 0 que perder a 4.

En las últimas sesiones se dejara el material específico de careta, sable y chaquetilla de la Diputación Foral de Gipuzkoa. Es una buena forma de fomentar la cantera ya que si hay alumnos interesados en seguir con el deporte, ya tienen una federación o club donde poder dirigirse. Si la iniciativa tiene éxito y se forma un grupo extraescolar en el colegio, entonces la federación puede enviar un monitor que de unas clases mas avanzadas y cree un grupo duradero en el colegio. Seis equipos serán suficientes para que los alumnos puedan hacer el combate y sentir con las armas de acero todas las sensaciones que han experimentado con los materiales alternativos en las anteriores sesiones.

Hoja de poule para 8 tiradores

Arma _____ ***Poule*** _____

Prueba _____ ***Pista*** _____ ***Fecha*** _____

PROCE-DENCIA	TIRADORES	Nº	1	2	3	4	5	6	7	8	V	D	TD	TR	V / A	TD-TR	CL
		1															
		2															
		3															
		4															
		5															
		6															
		7															
		8															
		TD															

ORDEN DE LOS ASALTOS

5 TIRADORES	
1	
2	
3	
4	
5	
1	
2	
3	
5	
4	
1	
3	
2	
5	
4	
1	
3	
5	
4	
2	

6 TIRADORES			
1		3	
2		6	
4		5	
5		1	
2		3	
3		4	
5		6	
6		2	
3			
1			
6			
4			
2			
5			
1			
4			
5			
3			
1			
6			
4			
2			

7 TIRADORES			
1		3	
4		1	
2		4	
5		6	
3		7	
6		2	
7		3	
1		5	
5		1	
4		6	
2		2	
3		4	
6		7	
7		3	
5		6	
1		5	
4		1	
3		2	
6		4	
2		7	
5			
7			

8 TIRADORES					
2		6		3	
3		7		5	
1		4		1	
5		2		7	
7		8		4	
4		1		6	
6		7		8	
8		5		5	
1		3		7	
2		6		2	
3		2		1	
4		8		3	
5		5			
6		4			
8		6			
7		1			
4		3			
1		7			
5		4			
2		8			
8		2			
3		6			

Presidente de Jurado _____ FIRMAS

8.6.- SEXTA SESION

Objetivos:

- Continuación de la poule
- Clasificación final de la poule
- Pequeño cuestionario a los alumnos

CLASIFICACION FINAL DE LA POULE

El que tenga mayor número de V es el ganador. Si hay empate, el mejor coeficiente es el ganador. Siempre se mira primero el número de victorias, no el coeficiente. Uno puede tener peor coeficiente que otro, pero si tiene más victorias pasa primero. Así sucesivamente hasta que completamos la clasificación de todos los tiradores de la poule.

Se puede hacer un pequeño cuestionario a los alumnos sobre este mini curso. La evaluación ya nos la da el resultado de la poule.

En el cuestionario se les preguntaría:

1º ¿Qué les ha parecido el deporte de la esgrima?
Interesante, aburrido, divertido etc.

2º ¿Qué es lo que más les ha gustado del curso?

3º ¿Estarían dispuestos a continuar esta actividad más en profundidad?