

LA ESPADA

1.- La toma del arma y las posiciones de esgrima

1.1-La toma del arma

- Clásica: sujetando el puño en la mano, el pulgar ligeramente flexionado y cerca de la cazoleta, la parte de abajo del puño apoya da en la primera falange del índice, los otros dedos colocados sobre el puño juntos y dispuestos a reforzar la acción de los otros dos primeros.
- Toma del arma con dedo: sujetando el puño con la mano, el dedo índice alargado a lo largo del puño hasta cerca de la cazoleta, el puño apoyado en la segunda falange del dedo corazón, el pulgar extendido, los otros dos dedos juntos y cerrados.
- Toma del arma por el pomo: Apoyando el pomo del arma en la palma de la mano y cerrando todos los dedos.
- Toma del arma de forma anatómica u ortopédica.

1.2-La guardia

La guardia es la posición idónea que permite al tirador estar preparado para ejecutar todas las acciones posibles sobre el adversario, ya sean ofensivas, defensivas o contraofensivas.

Es conveniente tener dos conceptos para la puesta en guardia del tirador:

- *Primera posición:* describe el cuerpo totalmente recto, los pies en ángulo recto con el pie correspondiente al brazo armado mirando al adversario, el cuerpo perfilado en esta misma posición y no teniendo arma, con las manos en las caderas y la cabeza ergida.
- *Línea directriz:* Línea longitudinal que pasa por los talones y el pie que se dirige al adversario cuando ambos se encuentran enfrentados.

La puesta en guardia se describe en los siguientes tiempos:

- 1.- Separar los pies un pie y medio.
- 2.- flexionar ligeramente ambas piernas separando las rodillas de forma que estas caigan en la vertical de sus respectivos pies.
- 3.- Flexionar el brazo armado, el codo despegado del cuerpo pero más adelantado que al florete, formando brazo y antebrazo un ángulo aproximado de 150°. La mano ligeramente en supinación, sin angulación de la muñeca, formando una línea recta.

1.3-El fondo

Extensión del brazo, seguida del lanzamiento, vuelo y caída de la pierna correspondiente al brazo armado, impulsada por la otra pierna.

Se estira vivamente el brazo armado sin rigidez, mientras el cuerpo sigue inmóvil y la mano del brazo armado llega a situarse a la altura del hombro. Se lanza entonces el pie adelantado, estirando completamente la pierna a ras del suelo. La pierna retrasada empuja con la máxima potencia al despegar del suelo la pierna adelantada. El brazo no armado se estira energicamente hacia atrás hasta quedar completamente horizontal a la pierna retrasada. Hay que tener en cuenta:

- *Alargamiento del brazo:* debe ser completo y relajado, la mano en la misma posición que la guardia, la cazoleta a la altura del hombro y el hombro relajado.
- *Tiempo de suspensión:* Esta formado por tres partes:

b.1) Proyección de la pierna adelantada:

La pierna adelantada debe partir del suelo mediante una elevación de la planta del pie proyectando el talón sobre la línea directriz y a ras del suelo.

b.2) Extensión de la pierna retrasada:

La acción de esta pierna comenzará en el momento en el que el talón de la pierna adelantada quite el suelo. La potencia alcanzará el máximo cuando las caderas permitan una posición horizontal.

b.3) Proyección del brazo no armado:

se proyecta mediante la extensión violenta del antebrazo y la mano hacia tras sobre el plano vertical del cuerpo, hasta que quede en paralelo a la pierna retrasada extendida.

El fondo en espada debe de variar de longitud en función de los distintos blancos a alcanzar y debe permitir alcanzar sin apenas curvatura en la hoja, con la pierna retrasada en extensión completa, el busto recto para ofrecer el mínimo blanco a la contraofensiva.

1.4.- La vuelta en guardia

Es ejecutada desde el fondo, ya sea desde atrás, y a hacia adelante, de volver a la posición de guardia. Su estudio técnico es el siguiente:

- *Hacia tras:* Doblar la pierna retrasada llevando la rodilla hacia la posición de guardia.

Volver a poner el pie adelantado en la posición de guardia inicial, colocándolo sobre el talón.

Recoger y doblar el brazo no armado.

Recoger progresivamente el brazo armado.

- *Hacia delante:* La pierna retrasada flexionada viene a colocarse bajo el cuerpo a la distancia de la guardia respecto al pie adelantado.

c) Por salto atrás: La pierna retrasada inicia la acción como se ha descrito en la vuelta en guardia hacia atrás.

El empuje de la pierna adelantada se hará con más potencia para ayudar a la retirada del cuerpo.

La caída de ambos pies se produce simultáneamente y en la posición de guardia.

Ambos brazos se recogen mientras se produce la retirada del cuerpo.

2.- La distancia, los desplazamientos, la flecha.

2.1- La distancia

Es la longitud máxima de su fondo. Ponerse a distancia consiste en desplazarse para alcanzar al adversario con

fondo.

Salirse consiste en desplazarse para situarse mas lejos de donde el adversario pueda alcanzarle con el fondo.

2.2– Los desplazamientos

Según la función del cuerpo durante el desplazamiento, su clasificación y estudio tecnico es el siguiente:

2.2.1– *Desplazamientos en los que el cuerpo debe permanecer en aplomo.*

2.2.1.1– *desplazamientos hacia delante:*

La marcha:

- El salto adelante.
- Paso resbalado.
- Desplazamiento hacia atrás.

2.2.1.2– *desplazamientos hacia atrás:*

El romper:

- El salto atrás.
- Otros:
 - La balestra.
 - La finta de paso hacia delante y paso hacia detrás.
 - El salto atrás desde el fondo.
 - El cambio de guardia.

2.2.2–*Desplazamientos en los que interviene activamente el tronco.*

- La flecha.
- Las cuclillas: permite al tirador sustraer al adversario todo el blanco valido.
- El retraimiento: se trata de un movimiento, empleado perfectamente a espada, sobre un ataque del contrario a las avanzadas(pierna o pie).

2.3– La flecha

Despliegue del brazo, seguido del desequilibrio completo del cuerpo hacia delante, impulsado por las piernas.

En cuanto a su estudio tecnico, la ejecución de la flecha ha de tener en cuenta:

1º. El desequilibrio del cuerpo hacia delante se obtiene por un desplazamiento de las caderas. La pierna adelantada quedara flexionada, el cuerpo se inclinara y tomara la posición de prolongación de la pierna retrasada y el peso caera sobre la pierna adelantada.

2º. La extensión de la pierna adelantada proyectara el cuerpo, totalmente estirado, hacia delante, en prolongación a la pierna adelantada, y ayudado por la acción motor de la extensión del brazo no armado hacia atrás.

3º. Al final de la extensión completa de la pierna y el pie adelantado, la punta debe alcanzar blanco.

4º. La pierna retrasada se replegara para prepararse a la recepción del cuerpo cuando se pose en el suelo por el talón y a una distancia variable respecto del pie adelantado, para retomar el equilibrio del cuerpo.

5º. La ejecución perfecta de la flecha depende de la correcta ejecución del desequilibrio.

Varios procedimientos permiten obtener el desequilibrio partiendo de distintas posiciones:

- Desde la posición de guardia.
- Desde el fondo completo.

SABLE. TECNICA Y TACTICA.

1.- La guardia, la toma del arma, el fondo y la vuelta en guardia.

• La guardia

Es la única posición de esgrima que permite al tirador estar en todo momento preparado para atacar, defenderse o contratacar, siendo por tanto la posición básica de la esgrima.

La puesta en guardia se produce en tres tiempos:

- 1º. Colocar los pies formando un ángulo recto, con una separación aproximada de un pie y medio.
- 2º. Flexionar ligeramente ambas piernas separando las rodillas de forma que estas caigan en la vertical de sus respectivos pies.
- 3º. Doblar el brazo armado, llevando el codo a la altura de la cintura, separándolo de esta unos 15 o 20 cm., con el antebrazo y la muñeca en la misma horizontal. La muñeca ha de estar ligeramente flexionada hacia tras.

El brazo no armado debe doblarse, llevando la muñeca a la cintura.

Con respecto a las piernas:

- 1º. Los pies deben colocarse formando un ángulo recto, con los talones en la misma línea, con el fin de conseguir mayor equilibrio.
- 2º. Las piernas han de flexionarse de manera que se forme un pentágono regular entre la línea de los talones, las piernas y los muslos.
- 3º. El tronco quedará recto sobre las piernas, y perfilado. La cabeza mirará al adversario.
- 4º. Tanto la mano como el antebrazo del brazo armado deben estar perfectamente cubiertos por la cazoleta, con el fin de dificultar tanto la ofensiva como la contraofensiva adversa.
- 5º. El brazo no armado, que en el sable forma parte del blanco válido, debe estar bien perfilado.

• La toma del arma

El tirador debe colocar la mano en la empuñadura con la cazoleta hacia adelante, el dedo pulgar cerca de la cazoleta ligeramente flexionado y en oposición al filo, el dedo índice por debajo y por la primera falange, los otros dedos juntos y apoyados sobre la parte lateral del puño al nivel de la <M> que forma el pliegue de la mano.

Por esta razón habra que atenerse exclusivamente a lo siguiente:

- Función de los dedos índice y pugar; estos dos dedos actuan sobre la empuñadura por contracción, proyectando la hoja hacia delante y con presión.
- Función de los otros dedos: estos acompañan y refuerzan la acción de los otros dos, dando mayor velocidad y potencia.
- Función de la muñeca: es una función de bisagra que prolonga la acción de los dedos, reforzandola, hacia delante o hacia atrás.
- **El fondo**

Es el alargamiento del brazo armado seguido de la extensión de las piernas.

Para su ejecución:

Estando en la posición de guardia para hacer fondo, se debe alargar con rapidez el brazo armado haciendo una ligera rotación de la mano hacia dentro, llevando el filo hacia delante, con la hoja vertical y la mano a la altura del hombro; al mismo tiempo se elevara la punta del pie adelantado y se lanzara la pierna estirandola completamente, con el pie a ras del suelo. La pierna retrasada impulsara vivamente, llevando el tronco hacia delante, en el mismo momento que el pie adelantado despegue del suelo.

Respecto al estudio tecnico del fondo:

1º. Alargamiento del brazo armado: debe hacerse rapido, completo y sin rigidez.

2º. Tiempo de suspensión:

- La acción de los dedos(completa la acción del brazo armado) , se producira en el mismo instante en el que la pierna retrasada impulse.
- Lanzamiento de la pierna adelantada: esta pierna perdera el contacto con el suelo mediante la elevación de la punta del pie, que se lanzara hacia delante a ras del suelo.
- Impulso de la pierna retrasada: se producira en el mismo momento en que el pie adelantado pierda contacto con el suelo.
- Tiempo de caída: el pie tomara contacto con el suelo por el talón; la rodilla quedara en el eje de la vertical del talón formando un angulo recto con la pantorrilla y el muslo.
- Brazo no armado: quedara en la misma posición que se ha descrito para la guardia.

1.4–La vuelta en guardia

Consiste en volver a la guardia, adelante o atrás, desde la posición de fondo.

La vuelta en guardia adelante se ejecuta en raras ocasiones. Para ello, se recogera la pierna retrasada, llevandola a la posición inicial de la guardia. El pie adelantado no se movera.

La vuelta en guardia hacia tras se realizara en los siguientes tres pasos:

1º. Flexionar rapidamente la pierna retrasada, llevando el peso del cuerpo y liberando la pierna adelantada.

2º. El cuerpo toma una posición que permite el impulso sobre el suelo con el talón del pie adelantado, la pierna adelantada sigue flexionada.

3º. Llevar rapidamente el pie adelantado a su posición inicial de guardia a ras del suelo, para que el tiempo de suspensión sea el menor posible.

La vuelta a la guardia hacia delante se realizara en un solo tiempo, debiendo flexionar la pierna retrasada y llevarla rapidamente a la posición inicial de la guardia.

2.- La distancia, los desplazamientos, la flecha.

2.1- La distancia y los desplazamientos

La distancia de un tirador es la longitud maxima de su fondo. Entrar a distancia consiste en desplazarse para llegar al adversario con fondo. Salir de distancia consiste en desplazarse para evitar el ataque adverso.

Su estudio tecnico es el siguiente:

- *Desplazamientos hacia delante por marchar. Existen dos procedimientos:*
 - Desde la posición de guardia: levantar la planta del pie y llevar el talón a ras del suelo hacia delante.
 - Desde la posición de guardia: llevar la pierna retrasada flexionada justo detrás del talón adelantado.
- *Desplazamientos hacia delante con saltos:* Levantar la planta del pie adelantado, lanzando este hacia delante, al tiempo que se impulsa el cuerpo con la pierna retrasada para ganar la distancia deseada.

El pie adelantado se apoyara por el talón mientras que el pie retrasado se apoyara en plano.

- *desplazamientos hacia delante por ballesta:* Igual que la de desplazamiento hacia delante por salto, pero el pie adelantado se apoya por la planta.

d) *Paso resvalado hungaro:* levantar la punta del pie adelantado y realizar el primer tiempo de la marcha.

e) *Desplazamiento hacia atrás por romper:*

- Desde la posición de guardia, llevar la pierna retrasada hacia atrás, flexionada, a la distancia de un pie y a ras del suelo.
- Desde la posición de guardia, llevar el pie adelantado hacia atrás a la altura del talón del pie retrasado.

f) *Desplazamiento por salto atrás:* Desde la posición de guardia, despegar del suelo el pie retrasado y estirar la pierna hacia atrás; impulsar el cuerpo hacia atrás con la pierna adelantada, manteniendo los pies a ras del suelo, apoyandolos al mismo tiempo por la planta, para quedar en la posición de guardia.

- *Cambio de guardia.*

2.2- La flecha

Es el estiramiento del brazo armado seguido del desequilibrio del cuerpo hacia delante.

El estudio tecnico de la flecha sigue las siguientes cuatro fases de ejecución:

- 1º. Estiramiento del brazo armado: es valido aquí cuanto se ha dicho al respecto en la explicación del fondo.
- 2º. Tiempo de suspensión: la acción de los dedos que completa el estiramiento del brazo armado .
- 3º. Desequilibrio: puede producirse desde las tres siguientes posiciones:

- Desde la posición de guardia.
- Desde medio fondo.
- Desde el fondo.

4º. Acción del brazo no armado: equilibra el cuerpo en el tiempo de suspensión. El antebrazo se despliega rápidamente hacia atrás, elevando el brazo sensiblemente en prolongación de la línea de los hombros y en el mismo plano vertical.

COSAS A TENER EN CUENTA

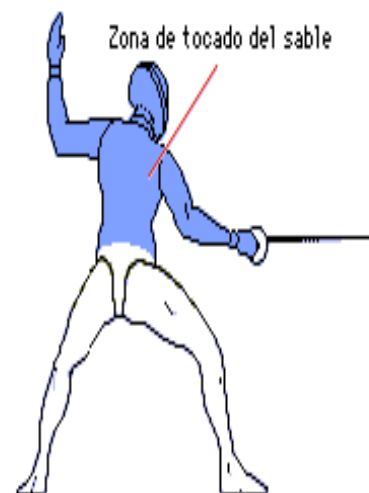
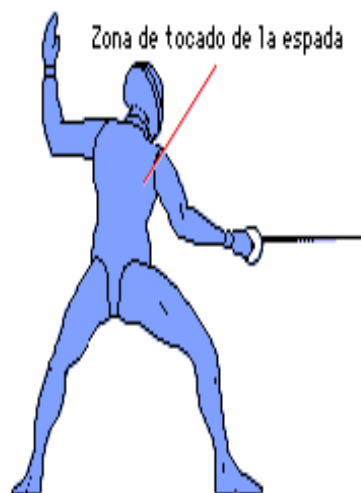
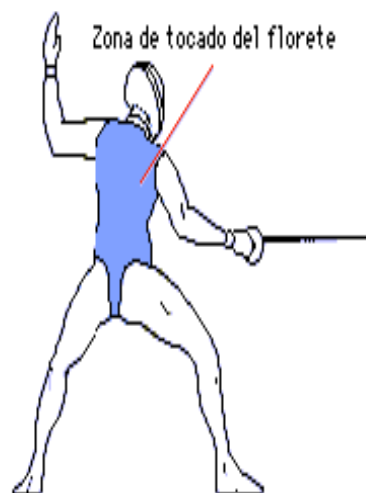
- El florete, en su punta, resistirá un peso de 500g.
- A la espada, se le debe comprobar que soporta un peso de 750g.
- El enchufe de la cabeza del sable llevará la martingala que servirá de sujeción al pasante, y el sensor estará bien fijado a su enchufe.

PENALIZACIONES

- Tarjeta amarilla:** advertencia, válida para el match.
- Tarjeta roja:** tocado de penalización.
- **Tarjeta negra:** el árbitro decidirá en cada caso:

Exclusión:

- de la competición.
- del torneo.
- expulsión del lugar de competición.



Florete y sección transversal



Espada y sección transversal



Sable u sección transversal



© Microsoft Corporation. Reservados todos los derechos.