

ESGRIMA

FUNDAMENTACIÓN

La esgrima es tan antigua como el hombre. Desde los primeros adiestramientos de soldados para su supervivencia en las culturas antiguas hasta en nuestros días un deporte completo y divertido.

La esgrima es un deporte orientado a cualquier edad. Completo al usarse todo el cuerpo. Se centra en los aspectos motores, coordinativos y espaciales. Equilibrio, velocidad, elasticidad, coordinación y control del cuerpo son los pilares de la esgrima y por ello se les da gran importancia tanto en principiantes como en los más avanzados.

Aunque sea un deporte que se practica individualmente, se entrena en equipo dado que el tirador siempre se apoya sobre los otros tiradores para su crecimiento y ayudando a los menos avanzados a crecer con él. Siendo así los avances de cada uno, el trabajo de todos.

Es un deporte intelectual por excelencia, desarrolla las facultades intuitivas y la rapidez en la decisión e ideas. Por otra parte proporciona serenidad y prudencia al enseñar a refrenar los propios instintos y a evitar el peligro. La esgrima por todo ello es llamada también el ajedrez físico.

OBJETIVOS

En las clases desarrollaremos la espada o el florete dependiendo del horario y no hacen falta conocimientos previos, se enseñará desde el principio. Contamos con todo el material necesario para iniciarse en la actividad.

El florete es un arma más ligera (500 gr) y de unos 90 cm de largo. El área válida de tocado para los floretistas es el torso, resultando "no válido" el tocado en las extremidades o la cabeza. Los tocados se hacen únicamente de punta. Es un arma más rápida que la espada.

La espada es un poco más pesada (750 gr), de igual longitud que el florete y con todo el cuerpo como blanco válido. Es un arma que requiere más paciencia y trabajo para realizar los tocados sin dejar de ser explosiva en la ejecución.

Los objetivos en esta actividad los podemos resumir en tres:

- Dar al alumno los conocimientos sobre la técnica, táctica y reglamento necesarios para la práctica de la modalidad de esgrima que elija
- Trabajar y mejorar los aspectos físicos y psicológicos necesarios para que esa técnica esté bien realizada (desarrollo de la elasticidad, coordinación, velocidad, resistencia, fuerza, confianza en la acción que realiza, mejorar la toma de decisiones,...)
- Aprender a disfrutar y divertirse con este completo deporte