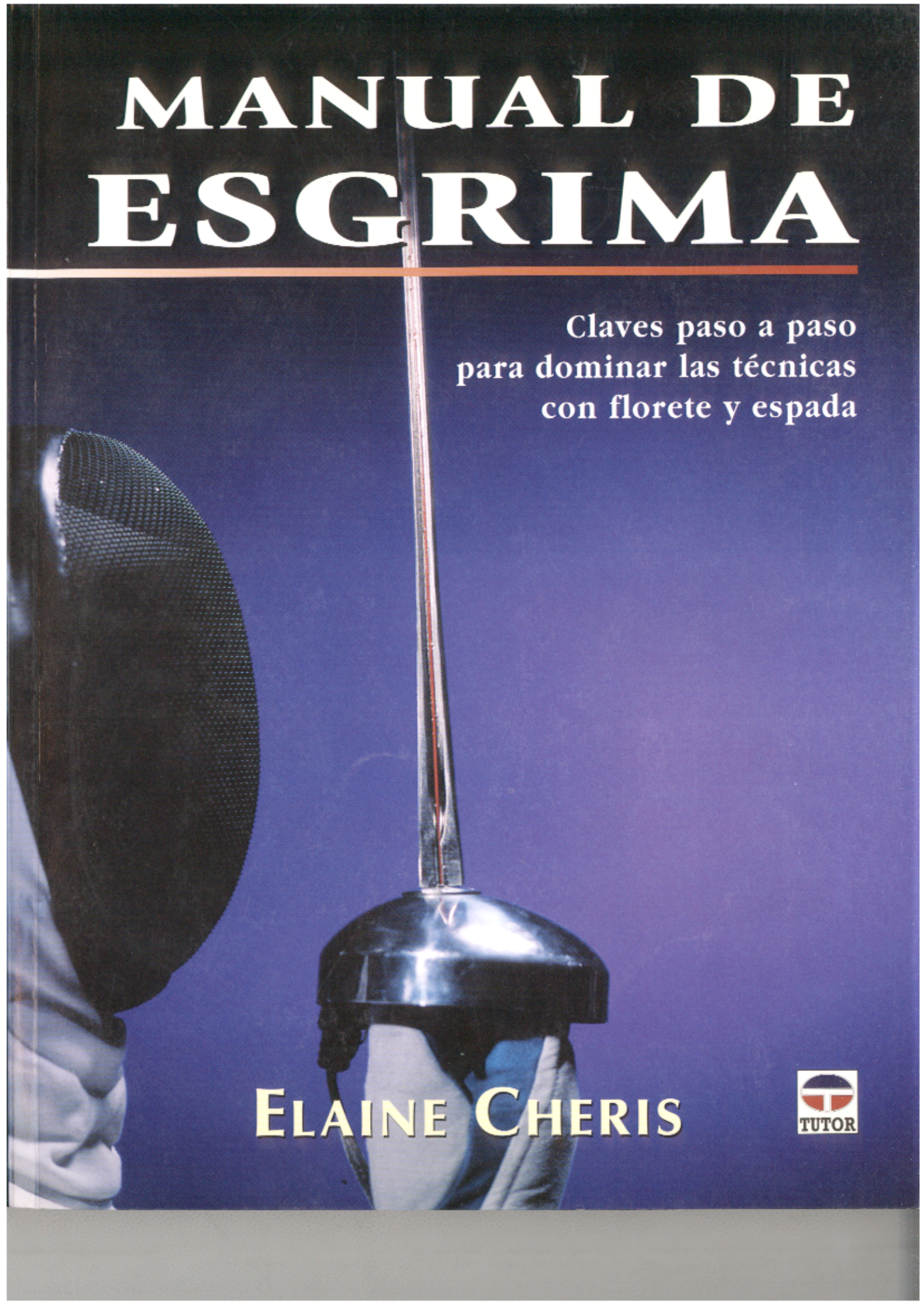


MANUAL DE ESGRIMA

The background of the cover is a deep blue gradient. On the left side, there is a close-up of a black, mesh-like fencing mask. In the center, a silver fencing foil is held vertically, with its hilt and guard visible. The foil's blade extends towards the top of the frame.

Claves paso a paso
para dominar las técnicas
con florete y espada

ELAINE CHERIS



MANUAL DE ESGRIMA

**Claves paso a paso
para dominar las técnicas
con florete y espada**

ELAINE CHERIS

Centro de Esgrima y Pentatlón Moderno de Cheyenne (Colorado, EE.UU.)



Editor: Jesús Domingo
Coordinación editorial: Paloma González
Traducción: Joaquín Tolsá

No está permitida la reproducción total o parcial de este libro, ni su tratamiento informático, ni la transmisión de ninguna forma o por cualquier medio, ya sea electrónico, mecánico, por fotocopia, por registro u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito de los titulares del *Copyright*.

Título original: *Fencing: Steps to Success*
Publicado por primera vez en EE. UU. por Human Kinetics Publishers, Inc.

© 2002 by Human Kinetics Publishers, Inc.

© 2003 de la versión española
by Ediciones Tutor, S. A. Marqués de Urquijo, 34
28008 Madrid. Teléf.: 91 559 98 32. Fax: 91 541 02 35
E-mail: info@edicionestutor.com
www.edicionestutor.com



Socio fundador
de la Word Sports Publishers' Association
(WSPA)

Diseño original de cubierta: Jack W. Davis
Fotografía de cubierta: Tom Roberts
Ilustraciones: John Hatton

El diseño didáctico de maquetación original es de Joan Vickers, doctora en Ciencias de la Educación, Universidad de Calgary (Alberta, Canadá)

ISBN: 84-7902-409-7
Depósito legal: M-47285-2003
Impreso en: Fernández Ciudad
Impreso en España - *Printed in Spain*

CONTENIDO

Prólogo	5
Estructura de la obra	7
Historia de la esgrima	9
Paso 1º La guardia y los desplazamientos básicos: la movilidad en la pista	11
Paso 2º El tocado: establecimiento de la distancia justa	31
Paso 3º Golpe recto, fondo y vuelta en guardia: tocar al adversario	45
Paso 4º Ligamento y cambio de ligamento: el contacto con el hierro adverso	61
Paso 5º Parada-respuesta en línea alta: dar la vuelta a la situación	73
Paso 6º Fintas, pases, libramientos y batimientos: tomar el mando	91
Paso 7º Parada-respuesta en línea baja: defenderse contra los ataques furtivos	111
Paso 8º Acciones ofensivas en línea baja: la variedad añade sabor a la esgrima	129
Paso 9º Desplazamientos a larga distancia: la conquista del espacio	141
Evalúe sus progresos	153
Glosario	155
La autora	160

PRÓLOGO

La esgrima no es para todo el mundo, pero cualquiera puede practicarla. La ventaja que la esgrima tiene sobre la mayoría de los demás deportes es no ser físicamente selectiva. Sus dimensiones, figura o peso no determinarán su futuro como esgrimista. Su futuro en este deporte proviene de su interior, siendo determinantes su capacidad de trabajo y su deseo de progresar. Quienes practican la esgrima son personas a las que les gusta tomar decisiones por sí mismas en vez de que otros las tomen por ellos. La esgrima es una réplica física intensiva de un juego de ordenador en el que la mente debe trabajar a toda máquina para afrontar desafíos imprevistos.

La esgrima es también una intensa actividad que mejora la preparación física del tirador a medida que éste va adquiriendo destreza y técnica. Permite a los practicantes comprobar su forma física y sus niveles de preparación de modo cómodo y sin extralimitarse. A medida que se practica, se van ajustando la mente y el cuerpo. Si las piernas o los brazos comienzan a cansarse, el tirador pasa automáticamente a otro aspecto del deporte de la esgrima. Cuanto más se practica, mejor se aprende a compensar la fatiga física mediante cambios en el estilo de combate. La misma adaptación también ocurre cuando alguna parte de su práctica no está funcionando bien un día determinado. En esgrima, nada de lo que haga funcionará todos los días con todos los contrincantes con que se enfrente; de manera que habrá que estar haciendo ajustes constantemente, adaptándose a la situación.

La esgrima se ha visto influida por la tecnología. En la era moderna la esgrima ha progresado, pasando de las formas vistosas, en las que predominaba la estética, a un estilo más dinámico, en el que lo importante es la eficacia en los movimientos. Con el registro eléctrico de los tocos, ya no dependemos de que los jueces los observen, lo que significa que podemos movernos mucho más rápidamente, sabiendo que todos nuestros tocos serán detectados por el sistema eléctrico. Hubo una época en que se hacía hincapié en el estilo a fin de impresionar a los jueces; actualmente el énfasis se pone en la puntuación. La esgrima de hoy es mucho más rápida que la de ayer y mucho más eficiente. En vez de cinco jueces (un presidente y cuatro asesores) observando un encuentro desde distintas posiciones, un solo árbitro impone las penalizaciones y analiza las acciones para establecer las prioridades en los tocos.

La esgrima está cambiando también en otros sentidos. Hace años, se pagaban grandes sumas de dinero a maestros de armas que podían concebir nuevas for-

mas singulares de ganar duelos. Después del gran influjo que ejercieron los nuevos cambios, este deporte quedó circunscrito a un sistema que ha permanecido estático durante cientos de años y que sólo ahora está volviendo a los días de evolución y desarrollo. Ya no hay una sola forma correcta de practicar la esgrima o de realizar un movimiento en particular. Los tiradores hacen lo que haga falta para puntuar, mientras que los entrenadores analizan y desarrollan nuevas acciones y variaciones. Desde la apertura a la Europa Oriental, entrenadores y tiradores viajan ahora con facilidad de país en país y de continente en continente. Nuevas ideas y conceptos circulan con rapidez por todo el mundo. A medida que los esgrimistas siguen probando que el éxito puede conseguirse con muchos enfoques y estilos, cada vez más entrenadores aceptan métodos que hace años no habrían ni siquiera considerado. Con el cambio de estilos y enfoques eficaces para practicar la esgrima, los entrenadores deben ayudar a sus pupilos a encontrar soluciones frente a una gran variedad de ataques y defensas.

Decidí escribir este libro para ilustrar la metamorfosis que está sufriendo el entrenamiento de un practicante de esgrima. Enseñaré las formas en que pueden tomarse medidas, y las ideas que las sustentan. El estilo será dinámico. Como lo que pretendo es que mi obra acabe siendo utilizada por tiradores y entrenadores como base para desarrollar su propio estilo, encontrará en ella pocas «reglas» que seguir. Aprenda y practique los Pasos aquí incluidos, y luego experimente, introduciendo modificaciones menores para ajustarse a su propio estilo. Mi objetivo es que se sienta usted cómodo con este deporte y llegue a confiar en su capacidad para tirar con éxito y abundantes victorias. Para llegar a ser un campeón, se requieren muchos años de entrenamiento y trabajo con diversos entrenadores cada vez más avanzados.

Aunque la esgrima se practique en tres disciplinas —florete, espada y sable—, en este libro sólo trataré de las dos primeras armas, dado que ambas son similares. A menos que mencione específicamente una u otra, todos mis comentarios se refieren a las dos. Para no complicar la presentación, algunas descripciones y todas las ilustraciones de las técnicas se refieren a personas diestras; por tanto, los zurdos tendrán que invertirlas. (Lo siento, amigos zurdos, pero no os sintáis mal por ello: cuando hayáis aprendido esgrima, descubriréis que tenéis una clara ventaja por pertenecer a esa minoría: estáis más acostumbrados a las peculiaridades de los diestros que ellos a las vuestras.)

Empezaremos enseñándole a usted las técnicas básicas que puede practicar por sí solo, primero sin arma y luego introduciendo el florete o la espada. Después de que haya alcanzado un nivel suficiente, añadiré el compañero y ejercicios con adversario para simular los asaltos, que exigen la reunión de todas las capacidades físicas y mentales. Por último, le guiaré a través de un verdadero combate.

¡Buena suerte! Espero que se divierta.

ESTRUCTURA DE LA OBRA

Está a punto de dar una serie de Pasos que le llevarán a convertirse en un consumado esgrimista. No se puede alcanzar esa meta de un solo salto de gigante, sino paulatinamente, paso a paso.

Cada uno de los nueve Pasos que dará se basa en el precedente. Los primeros Pasos del proceso de aprendizaje proporcionan una sólida base de técnicas y conceptos fundamentales. A medida que progresa, aprenderá a desarrollar estas destrezas e ideas para poder enfrentarse con un contrincante. Cuando se halle casi al final del proceso, tendrá mayor confianza en su capacidad para enfrentarse con tiradores de mayor nivel en competiciones o sólo para divertirse.

Lea esta sección, así como la «Historia de la esgrima», para orientarse y que le sirva de ayuda a la hora de programar sus sesiones de práctica en cada uno de los Pasos.

Siga la misma secuencia en cada Paso (capítulo) del proceso:

1. Lea las explicaciones de lo que trata el Paso, por qué ese Paso es importante y cómo realizar o conseguir el objetivo del Paso, que puede consistir en el dominio de técnicas, conceptos y tácticas fundamentales, o en una combinación de estos tres aspectos.
2. Siga las ilustraciones numeradas que muestran exactamente cómo colocar el cuerpo para ejecutar cada técnica básica. Cada técnica se compone de tres partes generales: preparación (colocarse en una posición de partida), ejecución (realizar la técnica que constituye el objetivo del Paso), y continuación (alcanzar una posición final o seguir hasta la posición de partida).
3. Revise los errores comunes que pueden ocurrir y las recomendaciones para corregirlos.
4. Los ejercicios le ayudarán a mejorar sus técnicas a través de la repetición y la práctica aplicada. Lea las instrucciones y la Prueba de cada ejercicio. Practique en consecuencia y lleve un registro de sus puntuaciones. Compare la valoración obtenida con la Prueba del ejercicio. Tiene que superar la Prueba de cada ejercicio antes de pasar a la práctica del siguiente, porque las actividades están organizadas de manera progresiva, de menor a mayor dificultad. Esta secuencia está pensada para ayudarle a conseguir un éxito continuado.
5. Cuando pueda superar las Pruebas para un Paso determinado, estará listo para que un observador cualificado —por ejemplo, su maestro, su entrena-

dor o un compañero avanzado— evalúe su técnica en esa destreza básica respecto a la lista de comprobación que se encuentra en la sección Claves para Dominar la Técnica. Se trata de una evaluación subjetiva de la forma de su técnica básica, porque utilizar la forma correcta puede mejorar su rendimiento.

6. Repita este procedimiento en cada uno de los nueve Pasos. Después califíquese de acuerdo con las instrucciones que encontrará en la sección «Evalúe sus progresos».

Buena suerte en su camino Paso a Paso para desarrollar sus técnicas de esgrima, mejorando la confianza en sí mismo, cosechando muchos éxitos... ¡y pasándoselo en grande!

HISTORIA DE LA ESGRIMA

La esgrima, ya sea como deporte o como arma de guerra, existe desde hace 4.000 años. Un antiguo asalto deportivo quedó recogido en un bajorrelieve del templo de Madinet-Habu en Luxor (Egipto). En él se aprecia que las armas habían sido despuntadas y que los esgrimistas llevaban careta. El bajorrelieve muestra también a los espectadores, a los funcionarios que servían de jueces y a un marcador, una persona encargada del recuento de los puntos conseguidos por los tiradores.

Durante la Edad Media, las espadas se convirtieron en armas pesadas y algo toscas para contrarrestar el uso de armaduras y conseguir someter al contrario con golpes de plano, filo y contrafilo, en vez de tirando con el extremo del arma un golpe de punta o estocada. La invención de la pólvora alteró la forma de las armas. No sólo acabó con los soldados protegidos con armadura, sino que también dio lugar al arte de la espada. Sin armadura que entorpeciera los propios movimientos al mismo tiempo que ofrecía una coraza protectora al adversario, la espada se convirtió en un arma de estocada y la maestría en su uso llegó a resultar de enorme importancia. Las espadas se hicieron más ligeras y las acciones, más rápidas.

Se desarrollaron por toda Europa gremios de maestros de armas, donde se estudiaba y se enseñaba el arte de la espada. Los movimientos que se aprendían no eran siempre las técnicas de pura esgrima del deporte actual, sino que incluían también movimientos de lucha cuerpo a cuerpo. En diversas escuelas se desarrollaban secretos de combate para los asaltos y se empleaban por sorpresa con otros espadachines en enfrentamientos reales. Después de cientos de años y del advenimiento de la repetición en vídeo, quedan muy pocos secretos de combate, si es que hay alguno. Lo que da la victoria en los asaltos de hoy es el ritmo, la distancia y la técnica más que una sorprendente maniobra novedosa.

La escuela italiana fue la primera en desarrollar el uso efectivo de la punta del arma y en generalizar el uso de la espada larga o *rapière*. Con el desarrollo de movimientos de piernas más refinados, incluido el fondo, se redujeron la lucha cuerpo a cuerpo y el contacto corporal. Como la *rapière* era un arma bastante larga, difícil de manejar a corta distancia, para la mano izquierda se usaba una daga, que proporcionaba gran parte de la defensa mientras se buscaba un golpe cierto con la *rapière*.

En el siglo XVIII, los franceses desarrollaron el florete o espada cortesana, más pequeña, que llevaba todo caballero, listo para defender su honor o el de su

dama ante la mínima provocación. Todo hombre de buena cuna aprendía esgrima. Era la verdadera marca de un caballero.

El florete reemplazó a la *rapière* y, al hacerlo, también dejó anticuada la daga, porque esta espada cortesana y de práctica, más pequeña, podía controlarse con mayor facilidad tanto ofensiva como defensivamente. Sin embargo, la esgrima a corta distancia y los movimientos más vivaces dieron como resultado un mayor número de lesiones oculares, y era raro el maestro de esgrima que acababa sus días conservando ambos ojos. Para reducir las lesiones en las prácticas, se desarrollaron reglamentos.

Los primeros reglamentos requerían que los esgrimistas «tocaran» sólo en el costado derecho del tórax, y concedían al tirador que iniciaba el ataque la posibilidad de completarlo a menos que fuese parado. Aunque los egipcios usaban caretas hace ya 4.000 años, su uso no se generalizó hasta fines del siglo XVIII.

La invención de la careta, debida al francés La Boessiere, hizo posibles movimientos aún más complejos sin gran peligro de lesiones. Las «frases de armas» con las espadas llegaron a ser la norma de este deporte. Podría haberse convertido en un mero rifirrafe de batimientos de hierros, pero las reglas y las convenciones han continuado desarrollándose hasta el día de hoy para mantener la vivacidad de este deporte y su interés tanto para el tirador como para los espectadores.

En 1986, la esgrima se incluyó entre los primeros deportes olímpicos y así ha seguido siendo desde entonces. También tiene otro lugar en las Olimpiadas como parte del pentatlón moderno, deporte que combina la esgrima (modalidad de espada) con la hípica, el tiro (pistola de aire comprimido), la carrera campo a través y la natación (estilo libre). Durante los últimos años del siglo XIX y primeros del XX, el arbitraje lo realizaba un jurado formado por cinco jueces: el presidente describía la acción y los asesores y el presidente mismo decidían por votación si el tocado se había realizado adecuadamente y si se había dado en superficie válida. Los trajes tenían que ser completamente blancos para ayudar a los jueces a determinar la materialidad del tocado, es decir, si se había producido o no. En espada, la punta del arma llevaba una gota de tintura roja para ayudar a los jueces a ver el tocado, pues la superficie válida en espada es todo el cuerpo. Actualmente los tocados se registran eléctricamente; la primera arma en utilizar medios eléctricos fue la espada, seguida por el florete y, por último, le llegó el turno al sable. Los trajes, de nuevo, están empezando a lucir el color y estilo de los mosqueteros franceses, aunque poseen muchas características modernas de seguridad, incluido el uso de *kevlar* para prevenir que una hoja pueda atravesar el traje.

Hoy día, la esgrima es un deporte dinámico que exige años de entrenamiento. Requiere agudeza visual, agilidad mental y forma física. Asimismo, es un deporte para todas las edades. Niños de 6 años de edad blanden sus armas en clubes de todo el país, y se puede conseguir el estatus olímpico a los 16 o a los 56 años de edad. Todo lo que se requiere es práctica y el vivo deseo de mejorar.

Paso 1^o

LA GUARDIA Y LOS DESPLAZAMIENTOS BÁSICOS:

LA MOVILIDAD EN LA PISTA

Los primeros balbuceos en la formación de un esgrimista consisten en aprender una postura equilibrada de guardia, el modo de avanzar y de retroceder, y a realizar bruscos cambios de dirección sin perder el equilibrio. El propósito de estos inicios no es aprenderlo todo sobre los intrincados desplazamientos de que hacen gala los tiradores olímpicos, sino adquirir la movilidad básica para ser capaz de asimilar más adelante las técnicas más complejas.

Los desplazamientos de piernas tienen muchas variaciones. En este Paso aprenderemos el saludo, la guardia, la marcha (avance), el romper (retroceso) y el salto. Éstas son las herramientas básicas que necesitará usted para comenzar a defender su espacio vital. El tiempo que invierta en la práctica de estas técnicas sin la distracción que supone sostener un arma en la mano le reportará beneficios más tarde, cuando tenga que concentrarse en la «interpretación» de las reacciones de su adversario y en la realización de los adecuadas acciones ofensivas o defensivas. Sus movimientos en la pista (puesta en guardia, marchar, romper y saltar) tienen que convertirse en actos tan reflejos como caminar o correr.

¿Por qué es importante el saludo?

El saludo, una de las tradiciones deportivas más antiguas, es una muestra de respeto por el adversario, reconociéndole como digno competidor. Mediante los gestos los contendientes se transmiten un mensaje que queda sobrentendido: dentro de los confines de las reglas de este gran y clásico deporte, que gane el mejor tirador.

Antes y después de la práctica de ejercicios, del entrenamiento, de los asaltos o de recibir una clase, los tiradores de esgrima saludan a sus adversarios o a sus maestros. El saludo se exige en todo el mundo, sin excepción alguna. Aunque algunos esgrimistas puedan crear su propio estilo, el saludo consiste siempre en llevarse la mano armada al mentón.

Durante el saludo, manténgase erguido y lleno de sano orgullo. De pie, de perfil frente a su contrincante, sostenga la careta en la mano no armada y la espada extendida en la dirección de su adversario, pero dirigida hacia el suelo, con la punta a pocos centímetros de éste (Diagrama 1a). Llévese la cazoleta o guarda (la parte de la espada que protege la mano de la hoja del contrincante) cerca del mentón, con la espada en vertical (Diagrama 1b). Luego, vuelva con el arma a la posición de partida (Diagrama 1c). El arma no debe tocar nunca el suelo durante el saludo.

Después del asalto, remate su saludo con un buen apretón de manos, bien firme. ¡No son de recibo los apretones blandos, flojos o irrespetuosos! Se pierda o se gane, nuestro apretón de manos debe seguir siendo el mismo. Si ha ganado usted, no se excite demasiado, pues ello podría interpretarlo su contrincante como falta de respeto. Si es usted quien ha perdido, mantenga alta la cabeza, actúe como si hubiera ganado y diga: «Buen asalto». No muestre nunca ira a su adversario o a su compañero, pues tal emoción sólo le distraerá a usted de su meta y retrasará sus progresos. Su objetivo es aprender tanto como pueda y tan rápidamente como sea posible, y aplicar lo que aprenda en las situaciones más estresantes. Mantenga siempre la disciplina mental, física y emocional, controlando constantemente sus sentimientos.

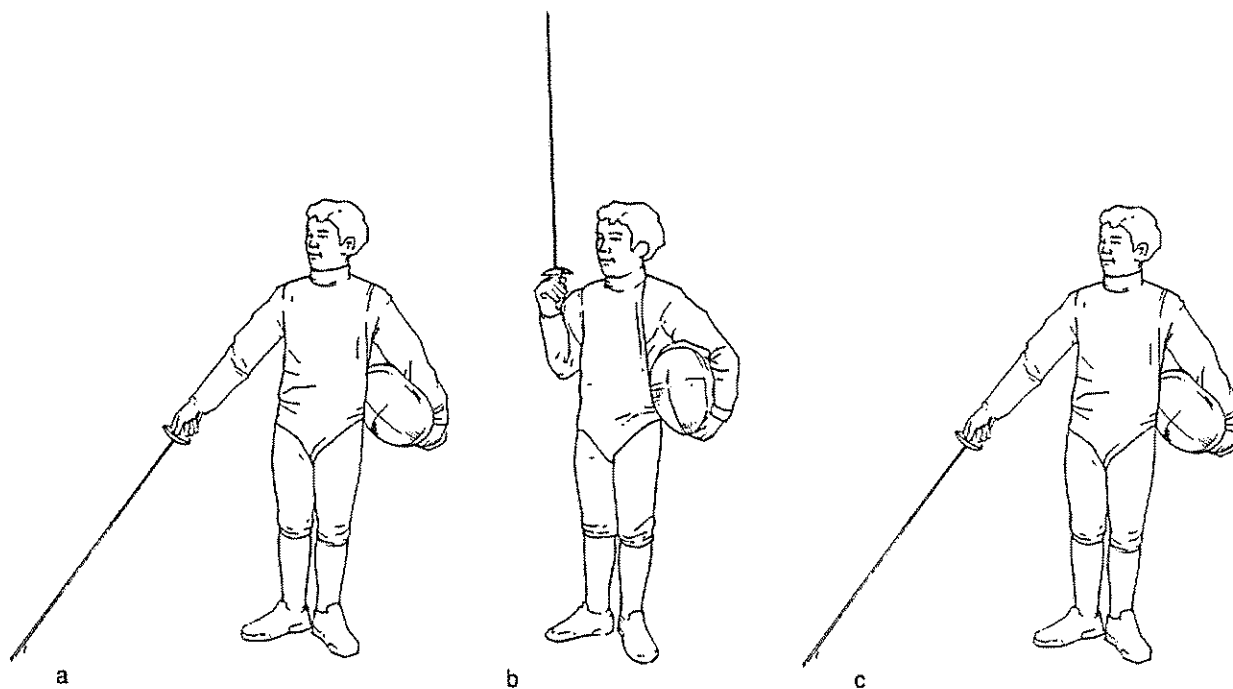


Diagrama 1 El saludo

¿Por qué son importantes la guardia y los desplazamientos?

La guardia es una potente posición que nos prepara para las acciones dinámicas ofensivas y defensivas. Al ponernos «en guardia» adoptamos una posición perfilada que nos convierte en blancos más difíciles de tocar, además de permitirnos un mayor alcance. Nuestra movilidad es fundamental en esgrima porque el espacio más peligroso en este deporte es aquel en el que permanecemos inmóviles a pie firme. Para reducir al mínimo este peligro, debe mantenerse en movimiento y cambiando la distancia que media entre su adversario y usted. La intención que perseguimos es poseer un completo equilibrio y una fluida movilidad sobre la pista, incluida la capacidad de cambiar de dirección en cualquier momento que así lo dicte la situación, algo que incrementará la posibilidad de controlar el espacio del mismo modo que Michael Jordan hacía y aún hace en una cancha de baloncesto. Su capacidad de cambiar de dirección y de moverse con gran velocidad provocaba que la persona que le estaba mar-

cando le diese más espacio a fin de no quedarse en la estacada. Del mismo modo, también en esgrima su movilidad le permitirá controlar la distancia entre usted y su oponente. Se trata de uno de los elementos claves en los asaltos. Un buen juego de piernas es la clave para convertirse en un tirador de alto nivel; si su adversario no puede atraparlo, tampoco podrá tocarle. Con un buen desplazamiento de piernas se puede eludir fácilmente a su contrinicante y, con la misma facilidad, acorralarlo.

Técnica de la puesta en guardia

Se puede empezar a aprender la guardia en cualquier sitio. Probablemente el mejor lugar para empezar sea delante de un espejo de cuerpo entero donde pueda verse como lo haría un adversario. Empezar de cara al espejo, de pie bien erguido, con los brazos y los hombros relajados y las manos situadas en las caderas. Después, desplace el pie izquierdo de modo que el talón izquierdo quede directamente por detrás del talón derecho formando con los pies, colocados en «L», un ángulo de 90 grados.

Dé un paso adelante con el pie dominante/adelantado de modo que la distancia entre los talones sea equivalente a la distancia entre los hombros o, lo que es lo mismo, alrededor de una vez y media la longitud del pie. Flexione las rodillas y colóquelas en la vertical de los cordones de sus zapatillas. Empuje con las rodillas hacia fuera; no permita que se hundan hacia dentro. El peso corporal debe estar repartido sobre las eminencia plantares (base de la parte anterior del pie) con las caderas ligeramente giradas hacia el pie adelantado (el «lado/costado dominante»). Su cabeza debe mantenerse erguida y mirando directamente hacia el espejo. La Figura 1.1a muestra la guardia para espada; 1.1b, para florete.

La guardia debe darle seguridad, haciéndole sentirse listo para marchar (avanzar) o romper (retroceder) con igual control y equilibrio. La posición básica de esgrima es muy parecida a la empleada en surf, deporte en el que la persona debe también hallarse en perfecto equilibrio en todo momento.

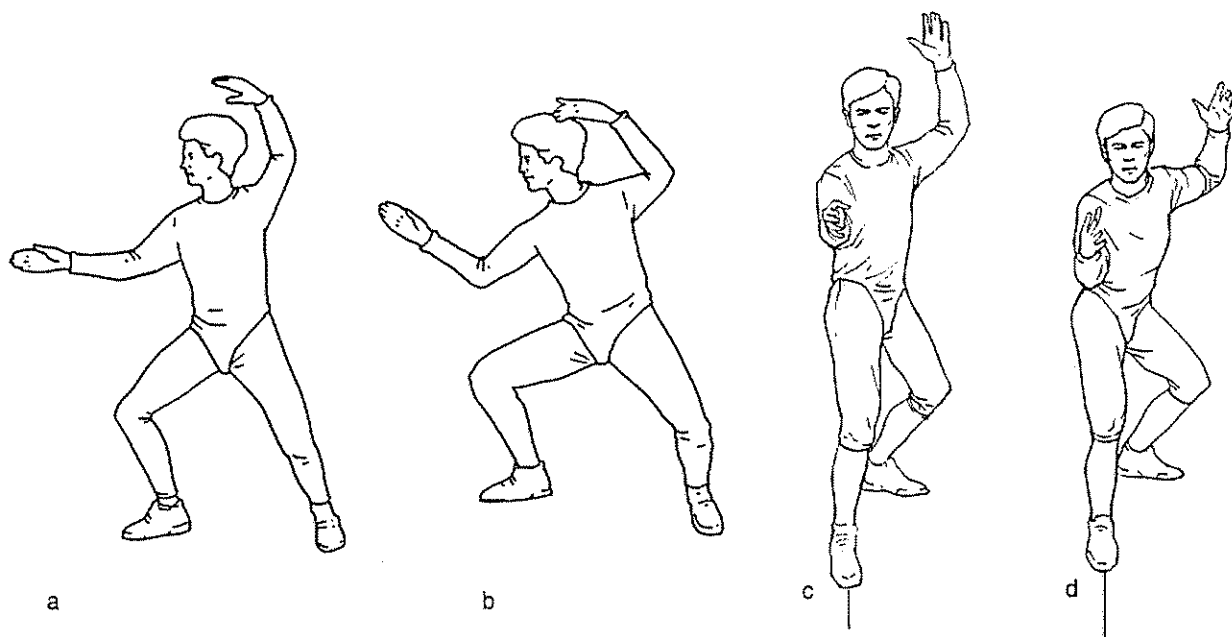
Extienda el brazo adelantado en la misma dirección que el pie y el muslo adelantados. El brazo debe extenderse desde el hombro, paralelo al suelo, con los dedos extendidos y el pulgar apuntando hacia arriba como la manecilla de un reloj que marcara la 1 en punto. Flexionando el brazo, baje el codo. Mantenga el antebrazo paralelo al suelo y la muñeca recta. Para florete, el antebrazo debe hallarse ligeramente más alto que la imaginaria línea paralela y, para espada, paralelo al suelo. El otro brazo (el atrasado) debe mantenerse formando un elegante arco sobre el hombro, similar al de una postura de *ballet*. La Figura 1.1c muestra la guardia de brazos para espada y 1.1d, la de florete.

Hay unas cuantas diferencias biomecánicas entre la puesta en guardia de florete y espada. Como se muestra en la siguiente ilustración, en florete los pies se encuentran ligeramente más separados, la flexión de rodillas es mayor, la parte superior del tronco se adelanta más hacia el adversario y el brazo está más flexionado.

FIGURA
1.1

CLAVES PARA DOMINAR LA TÉCNICA

EN GUARDIA



1. Pies en ángulo recto, talones en línea, con una distancia entre ellos equivalente a la anchura de los hombros, rodillas flexionadas __
2. Muñeca, codo, hombro, cadera, rodilla y pie adelantados en el mismo plano vertical __
3. Brazo atrasado formando un arco sobre su hombro __
4. Hombros y caderas al mismo nivel __

¿Por qué son importantes la marcha, el romper y el salto?

Cuando se es capaz de alcanzar al adversario con la punta del arma, se dice que se está «a distancia de tocado» o «a corta distancia». Como mínimo la mitad de los tocados de un asalto se dan porque un tirador fue capaz de marchar hacia el oponente para colocarse a la distancia adecuada o porque no rompió para salirse de la corta distancia cuando el oponente marchaba hacia él. Si se puede tocar al contrario con una marcha o un fondo se está a «media distancia», y si se puede tocar al contrario con una marcha y un fondo se está a «larga distancia». Es importante ser capaz de usar la marcha, el romper y los saltos para reducir o aumentar la distancia durante el asalto o el *match*.

Romper y marchar se combinan en la práctica. Se puede usar la marcha y el romper de diversos modos tácticos cambiando la amplitud o el ritmo de los desplazamientos, de modo que el adversario pierda el ritmo o la distancia, lo que ofrece una mayor oportunidad de tocarle, bien en un ataque inoportuno del contrincante (dándonos una mejor oportunidad de defendernos y tocar), o bien en un ataque nuestro medido con precisión.

Los saltos son una forma aeróbica y muy dinámica de marchar y romper. Como requieren una extrema cantidad de energía, es posible que le convenga emplearlos con moderación hasta ponerse en la forma física adecuada a su nivel de destreza. Los saltos le mantendrán en un constante estado de alerta, listo para reaccionar en cualquier momento, al mismo tiempo que enmascararán sus intenciones. Con ellos se puede cambiar de dirección y de ritmo en un instante. También sirven de ayuda para las reacciones explosivas y para responder con rapidez ante las acciones del adversario. La posición corporal se mantiene igual que en la guardia. Saltar es

también una excelente manera de poner rápidamente en forma los músculos que más trabajan en esgrima.

Cuando empieza a tirar con otros esgrimistas, quizá le convenga emplear la marcha y el romper para conservar energías y mantener la larga distancia. Más tarde use los saltos cuando se incremente la intensidad y su adversario y usted entren en la zona de peligro donde se marcan los tocados.

La marcha

Una marcha es un paso adelante a partir de una posición de guardia en dirección al adversario. Ayuda a acercarse al contrincante para poder alcanzarle con el arma, ya sea directamente o con el empleo de los desplazamientos adicionales que aprenderá usted en el Paso 3, *Golpe recto, fondo y vuelta en guardia*.

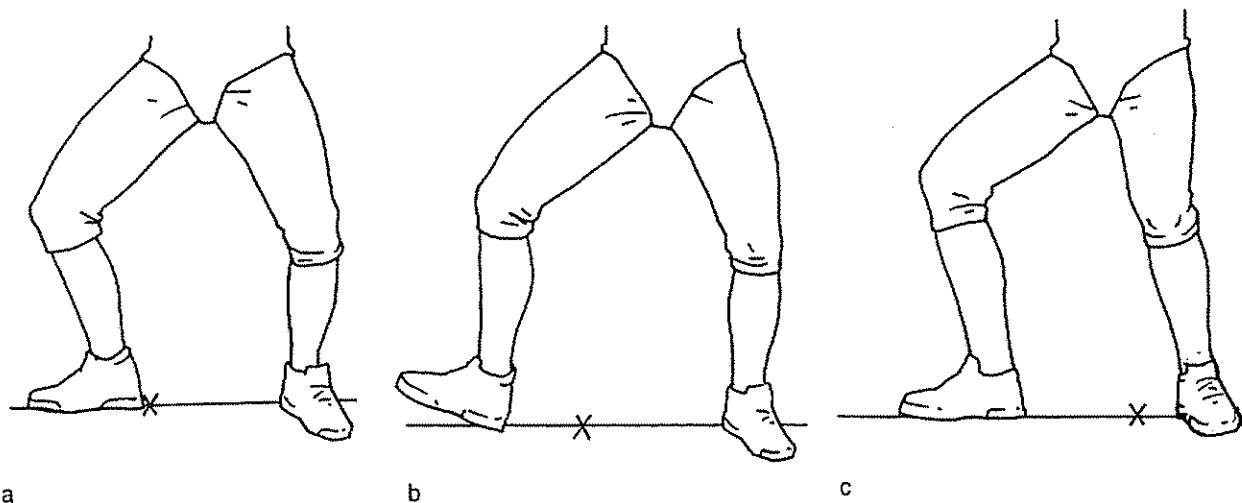
Técnica de la marcha

A partir de la guardia (Fig. 1.2a), avance con el pie adelantado levantando primero la puntera y dando un pequeño paso hacia delante (Fig. 1.2b), seguido inmediatamente por su pie atrasado. Desplace ambos pies la misma distancia. Tiene que desplazar el pie atrasado con rapidez y firmeza, manteniendo ambas rodillas flexionadas y echándolas hacia fuera durante toda la acción (Fig. 1.2c). Imagine y sienta como si estuviera desplazando el pie atrasado dos veces más rápido y la mitad de distancia que como esté moviendo el adelantado, aunque en realidad estará recorriendo con los pies exactamente la misma distancia. El pie adelantado no puede realizar otro movimiento hasta que el atrasado se halle en posición. Durante una marcha, la cabeza no debe inclinarse ni arriba ni abajo, sino permanecer al mismo nivel respecto al suelo.

FIGURA
1.2

CLAVES PARA DOMINAR LA TÉCNICA

MARCHA



Preparación

1. Póngase en guardia ____

Ejecución

1. Dé un paso con el pie adelantado, levantando primero la puntera, seguido inmediatamente por el pie atrasado ____
2. No levante los pies más de 2 o 3 cm del suelo ____
3. Mantenga la puntera del pie y la rodilla de la pierna adelantada dirigidos hacia delante ____
4. Mantenga la puntera del pie y la rodilla de la pierna atrasada formando un ángulo de 90 grados respecto al sentido de la marcha ____

Romper

Es necesario romper (retroceder) para mantener la distancia correcta con el adversario. Se emplea a fin de corregir la distancia cuando se está demasiado cerca para defenderse contra un intento de tocado del contrincante. También se puede romper dando varios pasos para hacer que marche el adversario, creando así oportunidades para «tocarle».

Técnica del romper

En el romper se retrasa en primer lugar el pie atrasado, y se recorre después con el pie adelantado la misma distancia, tan rápidamente como sea posible. Mantenga entre los pies una distancia constante aproximadamente equivalente a la anchura de los hombros. La sensación que tendrá es la de estar desplazando el pie adelantado la mitad de la distancia que recorra el pie atrasado y dos veces más rápido, aunque en realidad estará desplazando los pies la misma distancia. Las Figuras 1.3a-c muestran la progresión del romper.

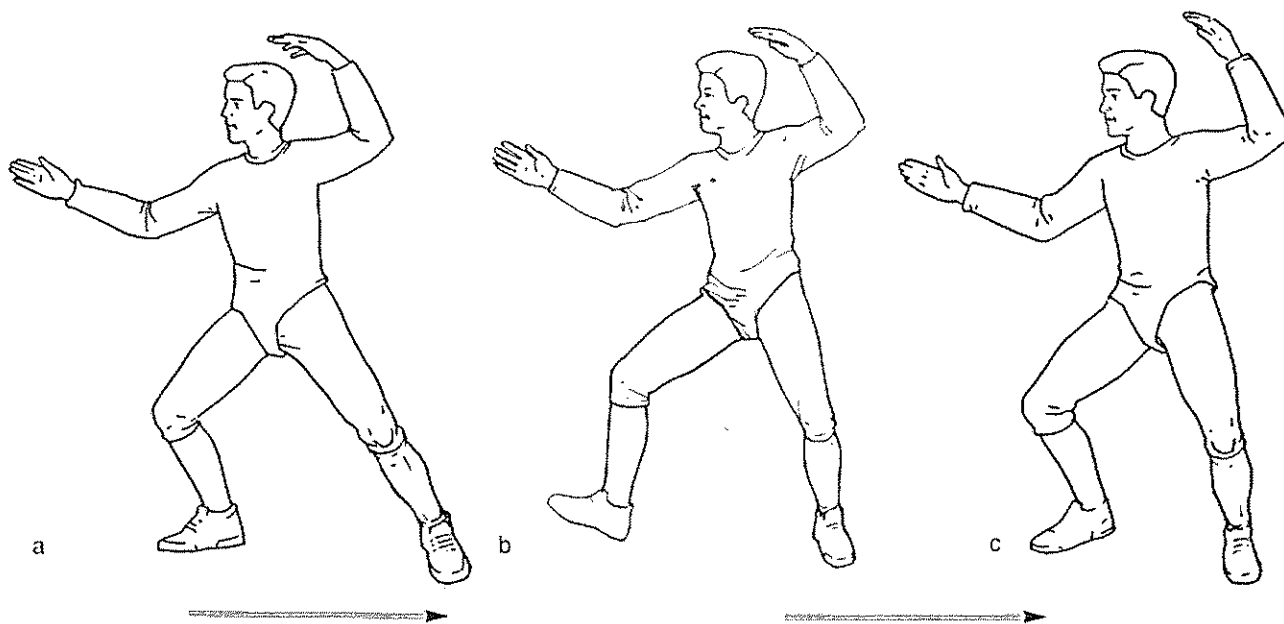
FIGURA
1.3

CLAVES PARA DOMINAR LA TÉCNICA

ROMPER

Preparación

1. Posición equilibrada de guardia __



Ejecución

1. Retrase el pie atrasado, y después inmediatamente el adelantado __
2. Mantenga los pies a menos de 10 cm del suelo __
3. Rompa manteniéndose sobre las eminencias plantares __
4. Flexione las rodillas y échelas hacia fuera, manteniéndolas en la vertical de los cordones de las zapatillas __

Técnica para saltar

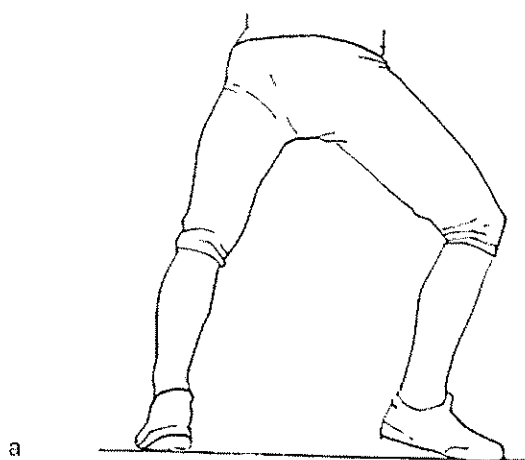
Por salto entendemos en esgrima simplemente una ligera proyección realizada con las eminencias y los arcos plantares con el mínimo movimiento de las rodillas. La forma más sencilla de aprender a saltar de este modo es practicar con una comba levantando

lo lo menos posible los pies del suelo. Comience en la posición básica de esgrima y salte en vertical, manteniendo las rodillas flexionadas siempre en el mismo grado (Fig. 1.4a). Salte con los pies, no con las rodillas. Ambos pies deben abandonar el suelo al mismo tiempo y volver a él a la vez (Fig. 1.4b). Mantenga el centro de gravedad entre ambos pies.

FIGURA
1.4

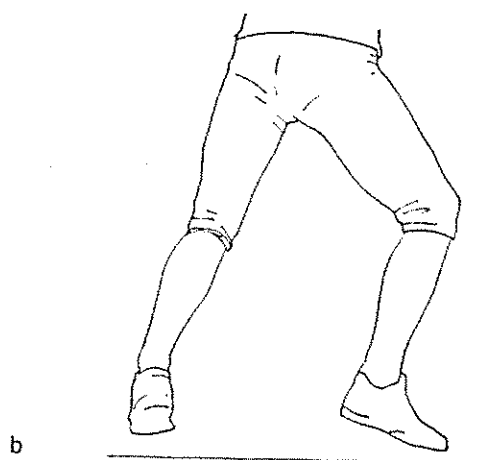
CLAVES PARA DOMINAR LA TÉCNICA

SALTO



Preparación

1. Posición equilibrada de guardia _



Ejecución

1. Manténgase sobre las eminencias plantares _
2. Mantenga las rodillas flexionadas y salte con los pies _
3. Los pies deben abandonar el suelo al mismo tiempo _
4. Los pies vuelven al suelo al mismo tiempo _

Técnica del salto adelante

Los saltos adelante no sólo nos acercan al adversario con mayor rapidez que la marcha, también le esconden nuestras intenciones. Los desplazamientos a partir de saltos son muy engañosos y consiguen que quien los realice parezca más rápido de lo que es en realidad. Debido al movimiento del salto, le resulta difícil al adversario reconocer exactamente cuándo empieza nuestra verdadera acción.

Al saltar, ambos pies abandonan el suelo al mismo tiempo. Desplácese saltando hacia delante, no hacia arriba. La velocidad y la distancia que recorre cada salto dependerá de la acción del adversario y de lo que pretendamos. Uno avanza tan rápido y recorre tanta distancia como se requiera para ponerse en distancia, aquella que le permita tocar al contrario. Sin embargo, esta acción debe recorrer entre 15 y 20 cm. Sobrepasar excesivamente esa distancia en un solo salto nos dejaría vulnerables, bien porque estuviéramos en el aire demasiado tiempo o

porque no nos encontrásemos en una posición equilibrada. El salto adelante se emplea en combinación con el salto atrás para mantener la distancia justa entre los tiradores.

Hay que insistir en que se trata de desplazarse hacia delante, como un resorte; el salto es paralelo al suelo y no vertical. A diferencia de la marcha, la cabeza se mueve en cierta medida verticalmente. Reduzca este movimiento tanto como pueda.

Técnica del salto atrás

Los saltos atrás sirven de complemento al romper y nos permiten apartarnos como un resorte de nuestro adversario. Recuerde, no obstante, que el objeti-

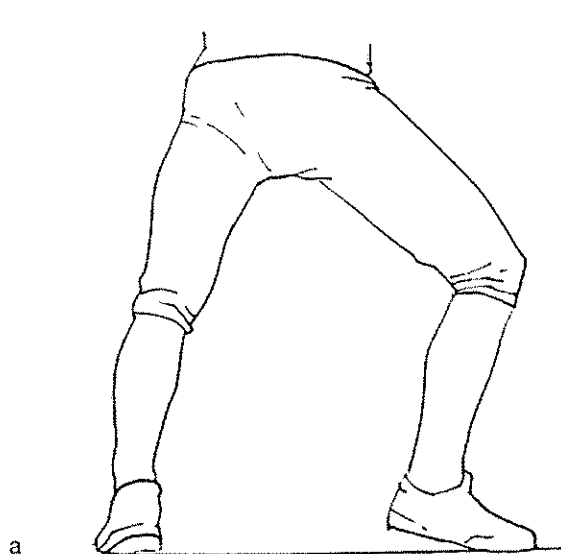
vo no es sólo evitar el tocado del contrincante, sino situarnos a la distancia justa para poder tocarle nosotros a él.

En el salto atrás, se empieza en guardia (Fig. 1.5a) y, de nuevo, ambos pies abandonan el suelo al mismo tiempo (Fig. 1.5b). La velocidad y distancia que recorre cada salto atrás depende de la acción del adversario y de lo que pretendamos. Se debe retroceder tan rápido y tanta distancia como se requiera para evitar ser tocado, así como para ponerse en la distancia justa que nos permita comenzar una respuesta eficaz ante la acción del contrario. El salto atrás se emplea en combinación con el salto adelante para mantener una distancia adecuada entre los tiradores.

FIGURA
1.5

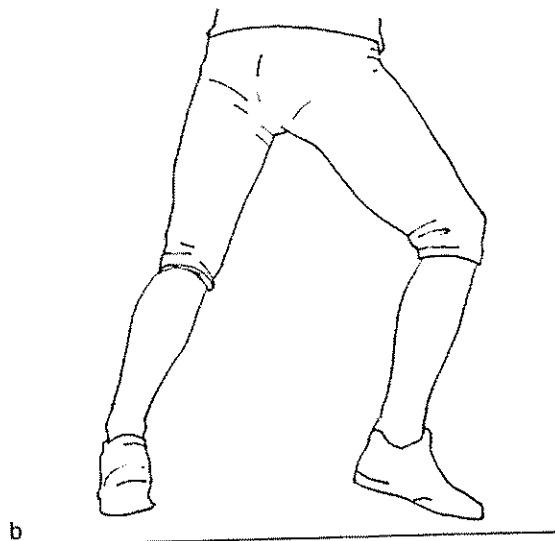
CLAVES PARA DOMINAR LA TÉCNICA

SALTO DELANTE Y SALTO ATRÁS



Preparación

1. Posición equilibrada de guardia __



Ejecución

1. Mantenga las rodillas flexionadas durante todo el tiempo que dure el salto __
2. Apóyese sobre las eminencias plantares __
3. Los pies abandonan el suelo al mismo tiempo impulsándose hacia delante o hacia atrás __
4. Los pies vuelven al suelo al mismo tiempo con una amortiguación muy ligera en las rodillas __
5. Vuelva al suelo en postura equilibrada y listo para desplazarse en cualquier dirección __

ERRORES MÁS FRECUENTES

No basta reconocer un problema con la guardia: se debe saber cómo realizar una corrección para resolverlo. He aquí algunos defectos comunes en la guardia y la correspondiente manera de corregirlos.

Los principales errores en la marcha y el romper ocurren cuando se permite que el peso se desplace y el cuerpo oscile de un pie al otro, lo que ofrece al adversario una indicación de nuestro desplazamiento. Si cubre usted cortas distancias de terreno rápidamente

con pasos bien marcados sin arrastrar los pies, podrá reducir al mínimo sus problemas y errores. Desplace los pies de modo que, si se le observase de cintura para arriba, diera la impresión de moverse sobre ruedas. Al cambiar de dirección, no haga ninguna pausa entre los pasos. En la medida de lo posible, mantenga los pies en contacto con el suelo; los pasos cortos y rápidos son los que reportan mayores ventajas. Mantenga el peso centrado entre ambos pies.

Error	Corrección
Guardia	
1. Tener las piernas estiradas.	1. Flexione las rodillas.
2. Perder el equilibrio o que recaiga mayor peso en uno de los pies.	2. A partir de la guardia, sólo como ejercicio, estirar las rodillas y alzarse sobre los dedos de los pies y volver a descender hasta la posición básica de esgrima varias veces para sentir cuál es su posición equilibrada. Para encontrar ésta, también puede dar pequeños saltos.
3. Hundirse hacia dentro las rodillas, haciéndole sentirse como si fuera a caerse.	3. Gire y adelante las caderas ligeramente hasta que la rodilla adelantada se halle en la vertical de los cordones de la zapatilla. Empuje con las rodillas hacia fuera.
4. Sentir que la posición está provocando rigidez o tensión en el cuerpo.	4. Probablemente esté excesivamente perfilado, provocando tensión en el hombro y las caderas. Gire las caderas y hombros ligeramente hacia delante para aliviar las áreas tensas.
Marcha y romper	
1. Marchar desplazando primero el pie atrasado.	1. Las marchas siempre se inician con el pie adelantado.
2. Empezar el romper con el pie adelantado.	2. La acción de romper siempre se inicia con el pie atrasado.
3. Arrastrar el pie de salida o el talón adelantado.	3. Desplace el pie de salida con rapidez y de modo bien marcado, elevándolo ligeramente. Dé pasos más cortos, levantando el pie adelantado.
4. Inclinar el tronco hacia delante o hacia atrás durante la marcha o el romper.	4. La posición del tronco permanece firme y el centro de gravedad no se eleva.
Salto	
1. Estirar las rodillas, elevarse excesivamente.	1. Salte principalmente con los pies y los tobillos. Mantenga las rodillas siempre flexionadas y los pies cerca del suelo.
2. Desplazar el peso hacia delante o hacia atrás.	2. Mantenga el peso repartido por igual entre los pies. No mueva la cabeza; mantenga firme el mentón.
3. Meter la puntera del pie hacia dentro.	3. Mantenga la rodilla y la puntera del pie adelantadas dirigidas en línea recta hacia el adversario.

LA GUARDIA Y LOS DESPLAZAMIENTOS BÁSICOS

EJERCICIOS

El propósito de estos ejercicios es convertir en memoria muscular permanente la guardia correcta, de modo que sea usted capaz de mantener esta posición básica mientras marcha o rompe con rapidez. Estos ejercicios también comienzan a enseñar a su cuerpo a funcionar y responder correctamente al adversario mientras su mente está concentrada en el contrincente y le servirán de ayuda en el aprendizaje de la marcha y el romper mientras mantiene una guardia adecuada.

Para los siguientes ejercicios, necesitará un luna con un espacio despejado ante ella de como mínimo cinco metros, si es posible aún mayor, y, si se puede, un compañero. Necesitará una línea recta marcada en el suelo y perpendicular al espejo, para desplazarse sobre ella. Se puede emplear cinta adhesiva o tiza para marcar la línea o utilizar una juntura o grieta ya existente en el suelo. La línea se usa para comprobar si su movimiento se realiza en línea recta. Un cronómetro, un temporizador o un despertador con alarma resultará útil para estos ejercicios.

Aviso de seguridad: es responsabilidad del compañero que marcha tener cuidado de no poner en una peligrosa situación al compañero que rompe, como chocar con una pared o tropezar con algún objeto.

1A. Marcha

Estos primeros ejercicios le ayudarán a aprender la marcha y el romper mientras mantiene una adecuada posición básica. Comience poniéndose en guardia de cara al espejo, a una distancia de 6 a 10 metros, de manera que el pie adelantado se halle sobre la línea del suelo (directriz) y el talón del pie atrasado esté simplemente en contacto con ella. Colóquese las manos en las caderas. Mantenga el cuerpo erguido durante el ejercicio. Los pies deben estar correctamente colocados sobre la línea en cada paso que dé.

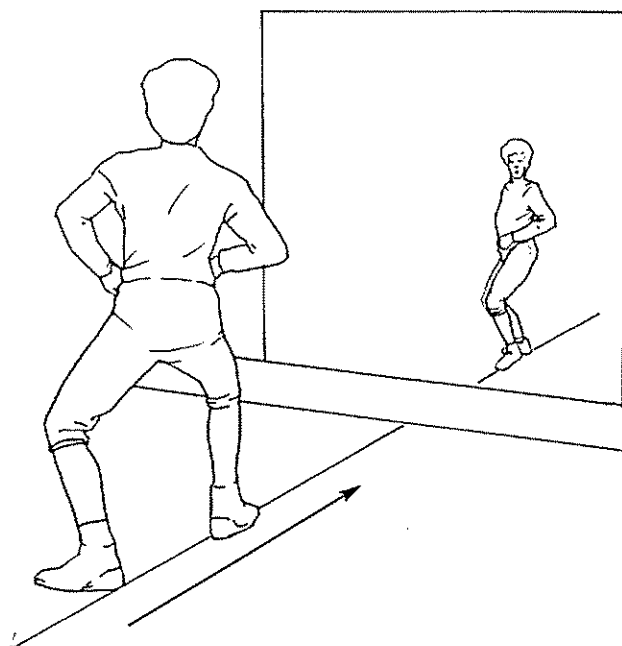


Prueba = Completar 10 marchas hacia el espejo con perfecta postura y los pies correctamente colocados sobre la línea directriz ____



Comprobación de resultados

- Colocar las rodillas sobre los cordones de las zapatillas ____
- Mantener los hombros y las caderas alineados y al mismo nivel ____
- Mantener alto el mentón ____
- Mantener el centro de gravedad entre ambos pies ____



Para aumentar la dificultad

- Colocar los brazos en guardia.
- Cerrar los ojos y realizar las marchas; comprobar la posición de los pies después de completar los desplazamientos.
- Realizar marchas tan rápido como sea posible, pero manteniendo en todo momento la postura correcta.

Para disminuir la dificultad

- Marchar lentamente dando pasos más cortos.
- Hacer una pausa después de cada marcha y comprobar la posición corporal y la colocación de los pies sobre la línea.

1B. Ejercicio avanzado: Romper

Póngase en guardia con las manos en las caderas, de cara al espejo y cerca de él con los pies correctamente colocados sobre la línea. Repetir 10 veces. Recuerde que tiene que sentir como si el pie adelantado, con cuyo desplazamiento termina el romper, se moviera más rápido y recorriese menor distancia que el pie atrasado, con el que se inicia esta acción de retroceso.



Prueba = Romper 10 pasos manteniendo los pies sobre la línea. Repetir 5 veces esta serie __



Comprobación de resultados

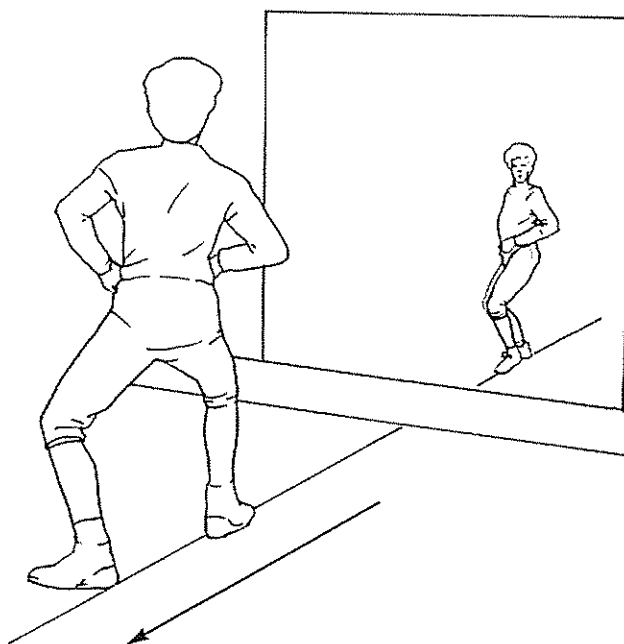
- Desplazar primero el pie atrasado __
- No permitir que el cuerpo se incline hacia delante al levantar el pie atrasado __
- Mantener las rodillas flexionadas y en la vertical de los cordones de las zapatillas __

Para aumentar la dificultad

- Colocar los brazos en guardia.
- Flexionar más las rodillas.
- Romper más rápido.
- No mirar la línea hasta acabar la serie de romper.
- Cerrar los ojos y romper 10 pasos; luego abrirlos y comprobar la posición sobre la línea.

Para disminuir la dificultad

- Hacer una pausa y comprobar la posición después de cada romper.



1C. Marchar o Romper

Colóquese en guardia en el centro de la sala. Cierre los ojos. Su compañero se desplaza desde donde lo vio usted por última vez. Él se detiene en algún punto de la sala y le llama a usted por su nombre una vez. Usted debe marchar hacia él o romper apartándose de él, y detenerse al llegar a su altura. Su compañero tiene que permanecer en el mismo sitio desde el que le llamó a usted. Será él quien evalúe su técnica al marchar o al romper y la percepción que haya mostrado usted de la distancia.

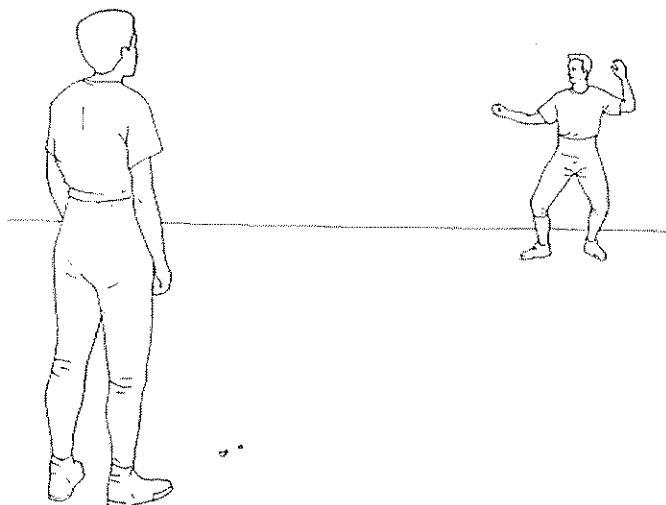


Prueba = Realizar correctamente las acciones de marchar o romper, haciéndolo en línea recta hasta el lugar exacto donde crea que está su compañero y detenerse delante de él __



Comprobación de resultados

- Relajar los hombros y mantener una adecuada postura en guardia __
- Concentrarse en la localización del sonido __
- Marchar agresivamente dando pasos cortos __
- Mantener baja la cadera atrasada __



Para aumentar la dificultad

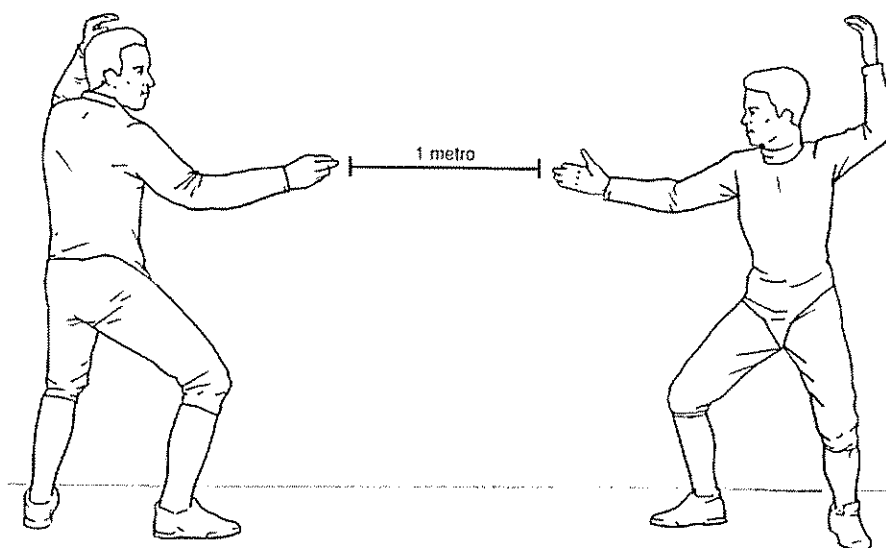
- Girarse después de que el compañero le llame por su nombre y luego marchar hacia él o romper apartándose de él.

Para disminuir la dificultad

- Hacer que el compañero se coloque más cerca de usted.

2A. Desplazamientos con un compañero

Esta segunda serie de ejercicios le ayudará a aprender el uso de la marcha y el romper para mantener la distancia entre usted y su compañero. Empiece poniéndose en guardia de frente al compañero, dejando una distancia de un metro entre los brazos extendidos. El brazo adelantado no debe extenderse totalmente. Durante el ejercicio, el compañero será quien lidere el movimiento: si él hace dos marchas, usted rompe dos veces; si él rompe dando tres pasos, usted hará tres marchas. Mantenga la misma distancia entre usted y su compañero durante todo el ejercicio. Es responsabilidad de usted mantener constante la distancia, porque es usted quien le sigue a él. Esta acción se denomina, precisamente, «mantener la distancia».



Prueba = Mantener la distancia con el compañero durante 30 segundos, seguir repitiendo la secuencia de marchas y romper, descansando 30 segundos entremedias. Repetir esta serie 5 veces __



Comprobación de resultados

- Comprobar constantemente la distancia __
- Pedir al compañero que compruebe la postura de guardia de usted __
- Mantener la vista en los hombros o la cara del «adversario» __
- Mantener el codo dirigido hacia el suelo, con el antebrazo paralelo al mismo para espada o ligeramente elevado para florete __

Para aumentar la dificultad

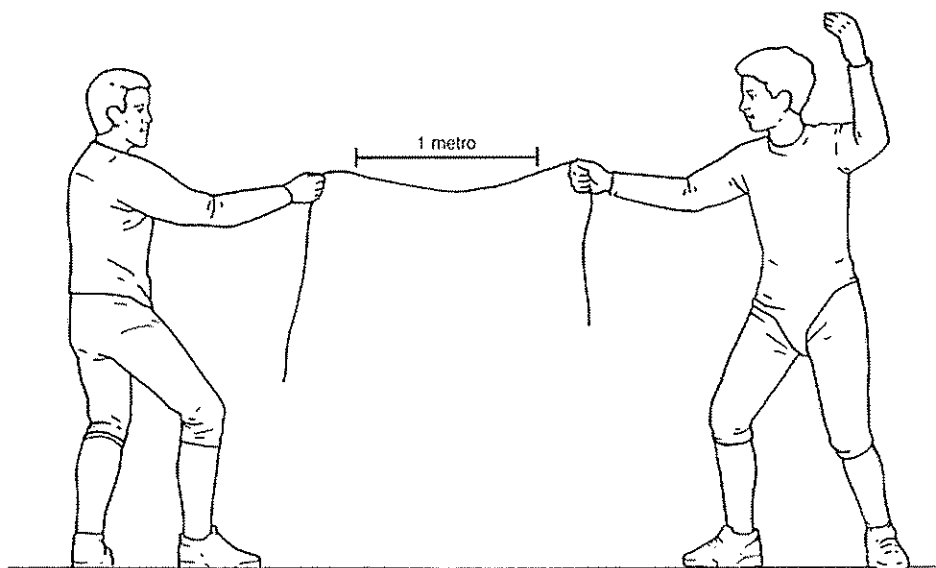
- El compañero cambia el ritmo de los pasos.
- El compañero realiza sutiles fintas con el cuerpo.
- Aumentar el tiempo de trabajo a un minuto. Incrementar el número de series. Si aparece la fatiga, puede aumentarse el tiempo de descanso hasta un minuto.
- Mantener los pies correctamente alineados.

Para disminuir la dificultad

- Cambiar el patrón de desplazamientos, reduciendo en uno la cantidad de pasos al marchar y al romper.
- Colocar las manos sobre las caderas.
- El compañero que lidere el movimiento hace una pausa después de cada paso.
- Reducir el tiempo de trabajo; aumentar el período de descanso.

2B. Desplazamientos, cambiar de dirección

Para este ejercicio necesitará usted una cuerda de una longitud aproximada de 1,5 metros. Pónganse en guardia uno frente a otro con los pies correctamente colocados sobre la línea. Ambos sostienen la cuerda con la mano «armada». Coloquen las manos en la cuerda con los brazos extendidos, pero no completamente, de modo que la cuerda se destense ligeramente y haya una distancia aproximada de 1 metro entre las manos de usted y su compañero.



El compañero realiza tres marchas y rompe dos veces, o da tres pasos rompiendo y dos marchando. Usted debe responder con los adecuados desplazamientos de piernas para mantener una distancia constante. Use la cuerda como ayuda visual que le alerte de cuándo no está manteniendo la distancia correcta.

Quien lidera el movimiento se desplaza lentamente para que el otro pueda mantener la distancia correcta y una buena postura. Mantenga los pies correctamente colocados sobre la línea del suelo. El brazo «armado» se encuentra ligeramente flexionado y no se mueve para ajustar la comba de la cuerda. La distancia entre usted y su compañero debe mantenerse desplazando los pies en el momento adecuado, a la velocidad correcta y la distancia oportuna que le dicte el desplazamiento de su compañero. No permita que el cuerpo se incline hacia atrás o hacia delante para mantener la distancia.

Quien lidera el movimiento marcha o rompe, y el otro le sigue, intentando mantener la distancia correcta para conservar la tensión de la cuerda. Ambos tiradores deben mantener una buena postura.



Prueba = El compañero lidera el movimiento y usted le sigue durante 30 segundos y luego descansa otros 30 segundos. Después es usted quien toma la iniciativa y luego descansa 30 segundos. Repetir 5 veces —



Comprobación de resultados

- Relajar los hombros —
- Dar pasos cortos —
- Mantener una buena posición de guardia —
- No adivinar; desplazarse cuando lo haga el compañero, no antes —

Para aumentar la dificultad

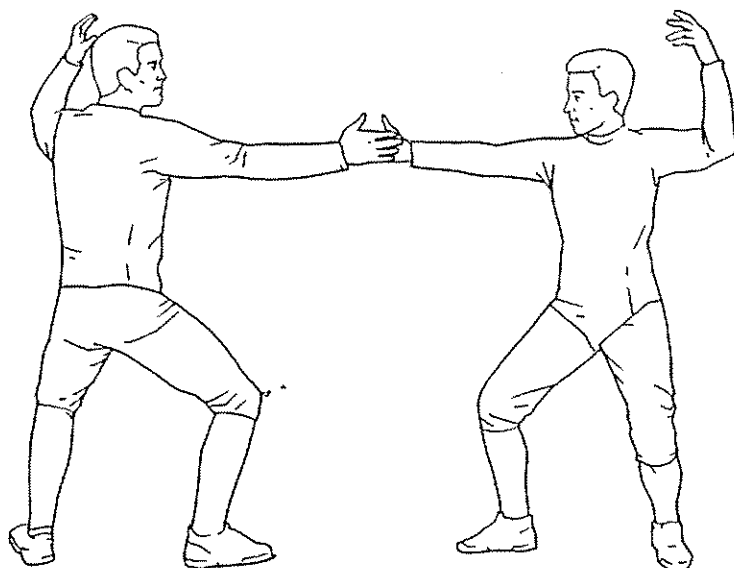
- Quien lidera el movimiento cambia el patrón de desplazamientos de tres y dos.
- Aumentar el tiempo de trabajo y el número de series.
- Cambiar de dirección rápidamente y con frecuencia.
- Flexionar más las rodillas.

Para disminuir la dificultad

- Cambiar los desplazamientos de piernas marchando 12 metros y rompiendo 12 metros.
- Hacer una pausa después de cada paso.
- Hacer pausa sólo tras cada cambio de dirección.
- Reducir el tiempo de trabajo o el número de series.

2C. Desplazamientos con control de la distancia

Póngase en guardia frente al compañero, extiendan el brazo «armado» y coloquen las palmas de las manos en contacto, pero sin agarrarse. Los brazos están extendidos. Es usted quien lidera el movimiento y su compañero el que debe mantener la distancia. Usted marcha dos veces y luego rompe tres pasos o rompe dos veces y realiza tres marchas. Su compañero mantiene la distancia respondiendo con el desplazamiento de piernas correcto. Las manos pueden deslizarse un poco hacia atrás y hacia delante, pero deben mantenerse siempre en contacto. Mantenga una buena y equilibrada posición de guardia y concéntrese en mantener las rodillas flexionadas durante el cambio de dirección.



Prueba = 30 segundos de desplazamientos con 30 segundos de descanso. Cambiar el rol de líder después de cada serie. Repetir esta serie 5 veces __



Comprobación de resultados

- Relajar los hombros __
- Cambiar de dirección con fluidez __
- Mantener extendidos los brazos __
- Mantener extendidos los dedos de la mano __

Para aumentar la dificultad

- Quien lidera el movimiento introduce variaciones en el patrón de desplazamientos.
- Quien lidera cambia el ritmo de pasos.
- El líder varía la amplitud de los pasos.
- Flexionar más las rodillas.

Para disminuir la dificultad

- Marchar 12 metros y luego romper 12 metros.
- Quien lidera da pasos cortos.
- El líder hace pausa tras cada cambio de dirección.
- Reducir el tiempo de trabajo; aumentar el período de descanso.
- Ralentizar el ejercicio.

3. Saltos, movilidad dinámica

Este ejercicio introduce los saltos mientras se mantiene una posición básica adecuada. Empezar poniéndose en guardia ante el espejo a unos 4 metros de distancia. Salte 10 veces sin desplazamiento, y luego realice dos saltos adelante, seguidos por dos marchas y dos pasos atrás, rompiendo. Repita todo tres veces. Estas repeticiones constituyen una serie. Al cambiar de dirección, concéntrese en la postura corporal y en el equilibrio. Pida a un compañero que, después de cada serie, evalúe los progresos que haya hecho usted. Compruebe en el espejo su postura constantemente.



Prueba = Completar 10 series. Descansar 30 segundos después de cada serie __



Comprobación de resultados

- Saltar usando los pies. No emplear las rodillas para saltar __
- Realizar pequeños saltos, mantener ligeros los pies __
- Mantener nivelada la cabeza limitando al máximo el cabeceo __
- Cambiar fluidamente y con rapidez de dirección sin hacer pausa alguna __

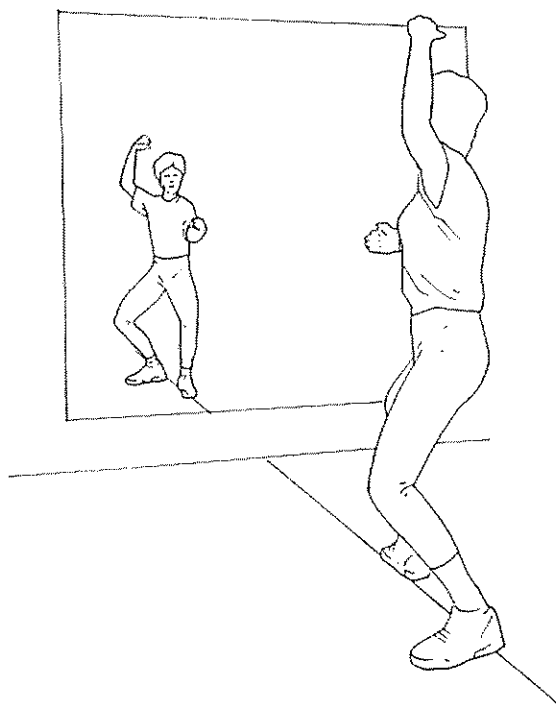


Para aumentar la dificultad

- Incrementar hasta 20 el número de saltos sin desplazamiento.
- Flexionar más las rodillas.
- Desplazarse lo más rápidamente posible, manteniendo una postura correcta.
- Realizar cambios de dirección más rápidos que el ritmo de saltos.

Para disminuir la dificultad

- Reducir el número de saltos.
- Hacer una pausa después de cada serie.
- Ralentizar el ejercicio.

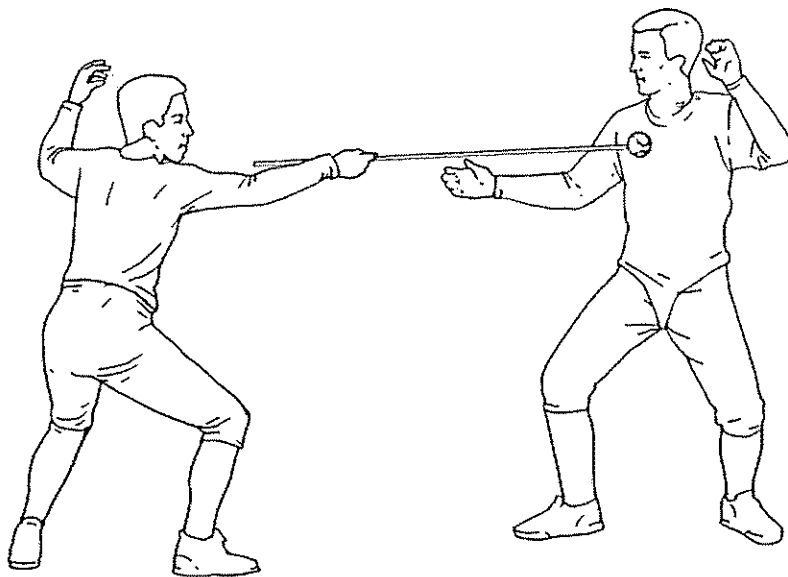


4. Ejercicio progresivo de distancia con un compañero

El objetivo de este ejercicio es que aprenda a mantener la distancia mientras usted y su compañero realizan distintos tipos de desplazamientos. Este ejercicio es difícil incluso para miembros del equipo olímpico, así que proceda lentamente y vaya desarrollando su técnica poco a poco. Después de que empiece a saltar es importante no dejarse dominar por el ritmo del compañero. Debe mantener usted su propio ritmo e intentar controlar a su adversario. Se mueve usted con su contrincante, pero él no le domina: un concepto difícil, pero que reconocerá cuando lo sienta.

Adquiera una espiga de madera de unos 0,5 cm de diámetro y 1,25 metros de largo. Coloque una pelota de tenis en un extremo de la espiga para que sirva de almohadilla (introduzca la espiga hasta la mitad de la pelota).

Póngase en guardia frente a su compañero. Sostenga la espiga en la que será su mano armada. Con el brazo extendido, pero no completamente, coloque el extremo de la espiga con la pelota de tenis sobre el pecho del compañero, justo por debajo de su esternón. Será su compañero quien lidere el movimiento. Mantenga la distancia desplazando, en respuesta a su compañero, los pies rápidamente y en el momento adecuado. Puede usted flexionar o extender el brazo «armado» ligeramente, pero intente mantener la distancia desplazando los pies y sin mover ni el brazo ni el cuerpo. El objetivo es mantener la pelota de tenis sobre el pecho de quien lidera el movimiento durante todas las variaciones de desplazamientos que se sucedan. Después de que empiece usted a tirar (practicar la esgrima), realice este ejercicio regularmente para mejorar su forma física, concentración, percepción de la distancia y sensibilidad durante los asaltos. Si no dispone de mucho tiempo, no deje de hacer el Ejercicio 5. Cuando ya tenga su propio equipo, realice el ejercicio con su arma y vestido con la indumentaria completa para la práctica de la esgrima.





Prueba = Completar todos los ejercicios con cada uno de los patrones de desplazamiento: 20 segundos de trabajo con 30 segundos de descanso __

Realizar los siguientes ejercicios con variaciones de desplazamientos, adecuando la distancia y la extensión del brazo para mantener siempre la pelota sobre el pecho del compañero.

1. Su compañero y usted se mueven dando pasos (marchando o rompiendo).
2. Su compañero y usted saltan.
3. El compañero salta, usted da pasos.
4. El compañero da pasos, usted salta.
- 4a. Su compañero marcha a lo largo de toda la pista de esgrima o del espacio de que dispongan. Usted rompe, manteniendo la distancia.
- 4b. El compañero rompe a lo largo de toda la pista de esgrima o del espacio de que dispongan. Usted marcha, para mantener la distancia correcta.
- 4c. El compañero hace una marcha y rompe una vez; usted mantiene la distancia empleando los desplazamientos adecuados.
- 4d. El compañero efectúa tres marchas y da dos pasos atrás, rompiendo; usted mantiene la distancia empleando los desplazamientos adecuados.
- 4e. El compañero marcha y rompe sin un patrón de desplazamientos preestablecido; usted mantiene la distancia empleando el desplazamiento adecuado.



Comprobación de resultados

Marcha

- Mantener la rodilla adelantada en la vertical de los cordones de la zapatilla __
- Mantener las rodillas flexionadas y constantemente hacia fuera __
- Levantar primero la puntera del pie adelantado __
- Mantener los hombros relajados y el brazo completamente extendido (sin agarrotamiento) __

Romper

- Relajarse __
- Mantener alto el mentón __
- Mantener la cadera atrasada al mismo nivel que la adelantada __
- Mantener los hombros en el mismo plano horizontal __
- No desplazar peso sobre el pie adelantado al levantar el atrasado __

Saltos

- Relajar los hombros __
- Los pies abandonan el suelo al mismo tiempo __
- Ambos pies vuelven al suelo al mismo tiempo __
- Saltar utilizando los pies, no las rodillas __
- Mantener los talones ligeramente separados del suelo __

Para aumentar la dificultad

- El compañero varía el ritmo y amplitud de los desplazamientos.
- El compañero realiza fintas con el cuerpo.
- El compañero cambia rápidamente de dirección.
- Aumentar el tiempo de trabajo o el número de series.

Para disminuir la dificultad

- El compañero hace una pausa después de cada paso para que usted tenga tiempo de realizar ajustes.
- Reducir el tiempo de trabajo; aumentar el período de descanso.

5. EsgrimAeróbic: **programa para entrenar los desplazamientos**

Se trata de un entrenamiento suplementario para mejorar los desplazamientos y la forma física; el ritmo y la distancia mejorarán si realiza los ejercicios con un compañero.

Puede realizar los ejercicios según el tiempo o la distancia, o bien efectuar el número de series que se sugiere.

- a. Calentamiento: saltar a la comba 1 minuto, descansar 1 minuto, repetir 5 veces (1 minuto de salto a la comba $\times$ 1 minuto de descanso, descanso $\times$ 5 series). Descansar 2 minutos, y luego saltar a la comba sin parar durante 2 minutos seguidos.
- b. 30 segundos, marchar (o bien 20 marchas o 10 metros de distancia $\times$ 3)
30 segundos de descanso
- c. 30 segundos, romper (o bien 20 pasos rompiendo o 10 metros de distancia $\times$ 3)
30 segundos de descanso
- d. 30 segundos, 4 marchas, romper 2 veces, 3 saltos (o bien repetir la serie 5 veces)
30 segundos de descanso
- e. 30 segundos, romper 3 veces, 2 marchas, 4 saltos (o bien repetir la serie 5 veces)
30 segundos de descanso
- f. 30 segundos, saltar en el sitio (o bien 60 saltos). Flexionar las rodillas al máximo.
30 segundos de descanso
- g. 30 segundos, 1 salto adelante, 1 salto atrás (o bien $\times$ 30)
30 segundos de descanso
- h. 30 segundos, 3 saltos adelante, 1 salto atrás (o bien $\times$ 20)
30 segundos de descanso
- i. 30 segundos, 3 saltos atrás, 1 salto adelante (o bien $\times$ 20)
30 segundos de descanso
- j. 30 segundos, 2 saltos adelante, 2 marchas, 2 saltos atrás (o bien $\times$ 10)
30 segundos de descanso
- k. 30 segundos, 4 saltos atrás, 2 saltos adelante (o bien $\times$ 10)
30 segundos de descanso
- l. 30 segundos, 3 marchas, 2 saltos atrás, 2 saltos adelante, romper 3 veces (o bien $\times$ 10)



Prueba = Realizar el programa completo vigilando la postura. Mantenerse en una línea recta ____



Para aumentar la dificultad

- Flexionar más las rodillas.
- Dar los pasos más velozmente y más cortos, cambiar de dirección rápida y agresivamente sin hacer pausa alguna.
- Realizar la tabla completa con una comba en posición de guardia.

Para disminuir la dificultad

- Flexionar las rodillas.
- Dar los pasos lentamente. Hacer una pausa antes de cambiar de dirección.
- Acortar el tiempo de ejercitación y aumentar los periodos de descanso.

Los desplazamientos pueden hacerse de diversos modos:

1. Hágalos en solitario para perfeccionar la técnica, trabajar músculos específicos o mejorar la velocidad.
2. Hágalos frente a un espejo (excelente para analizar errores y mejorar la técnica).
3. Haga los desplazamientos ante un compañero/entrenador que critique su realización, posición/postura y técnica.
4. Con un compañero para mejorar la distancia, el ritmo o la presencia mental, o para entrenar.
5. Cambiar el rol de liderar el movimiento en cada serie, o bien puede usted liderar en todos los ejercicios de la tabla y su compañero hacerlo el día siguiente.

Errores más frecuentes

Un gran escollo para muchos tiradores es fijarse una meta inalcanzable, como, por ejemplo, «hoy todo debe salir perfecto». La esgrima exige un compromiso a largo plazo. Se debe mejorar a diario. Conozca bien lo que se propone conseguir y fije sus

objetivos antes de cada actividad de esgrima; decida qué resultados quiere lograr. No sea realista: eso es una excusa para ser negativo. Sea un soñador. No intente ser perfecto, basta con que sea mejor que ayer, justo un 1 por ciento mejor. Lleve un registro detallado de sus entrenamientos. Concéntrese en sus aciertos.

RESUMEN

Desarrolle su técnica en esgrima en torno a una guardia o posición básica equilibrada y rápidos desplazamientos de piernas: marchar, romper y saltar. El tirador que sea capaz de desplazarse velozmente sobre la pista manteniendo una posición equilibrada podrá atacar y defenderse en el momento oportuno. Basta con que recuerde que la clave es el equilibrio. Empiece poniéndose en guardia y recuerde que cada marcha, romper o salto debe colocarlo en una posición que le deje preparado para cualquier sorpresa. Los desplazamientos de avance o retroceso mediante marchas, saltos o romper son cortos, las rodillas permanecen flexionadas y los pies se mantienen cerca del suelo durante cada desplazamiento.

Hemos explorado los fundamentos de la guardia o posición básica de esgrima y de los desplazamientos fundamentales. El principal elemento en esgrima es la zona que media entre ambos tiradores. Los desplazamientos son necesarios para dominar este espacio. El control territorial o dominio de la distancia es básico para que tenga usted éxito en su empeño de aprender esgrima.

Ya ha completado los niveles preliminares de desplazamientos necesarios para aprender a tirar. Después de haber completado con éxito todos los ejercicios, empezará a sentirse cómodo en la posición de esgrima y se introducirá en el concepto de gestión de la distancia sin sacrificar su postura.

Paso 2º

EL TOCADO: ESTABLECIMIENTO DE LA DISTANCIA JUSTA

El segundo Paso para convertirse en tirador es elegir su empuñadura y su arma, pues debe llegar a sentirse cómodo con ella antes de ocuparse de otras complejidades de la esgrima. Tiene que aprender a tomarla, conocer bien el alcance que consigue con ella y aprender a controlar la punta. El control de la punta del arma y conocer la propia distancia son esenciales en este deporte.

¿Por qué es importante un control preciso de la punta?

En el Primer Paso ha aprendido usted a usar las piernas para desplazarse por la pista, lo que le habrá dado la capacidad de colocarse a la distancia correcta para tocar al adversario con el arma. En este Paso aprenderá a tocar con precisión. Todos los tocados se componen de tres elementos: desplazamiento adecuado, manejo preciso del arma y buenas elecciones mentales y tácticas al seleccionar las acciones apropiadas. Todos ellos son necesarios para tocar al adversario. Acostumbrarse al arma y la distancia justa es de capital importancia para usted porque el propósito de la esgrima con espada y florete es tocar con la punta del arma al adversario desde la distancia correcta, con precisión y en el momento oportuno, antes de que él pueda tocarnos a nosotros. A lo largo de todo este libro, le pediremos constantemente que establezca la distancia justa.

Elección de empuñadura

La elección del puño adecuado a su mano es el punto de partida para tocar con precisión. Dos de los tipos de empuñadura más populares son la francesa clásica y la anatómica u ortopédica. Aquélla es recta y se recomienda para principiantes, pues ayuda

al tirador novel a aprender el manejo de la punta con los dedos, además de desarrollar fuerza en la mano (Diagrama 2.1).

Los anatómicos son un grupo de puños con una forma que se ajusta a la mano y permite al tirador una toma firme del arma, con control. Cada tipo de puño ortopédico presenta una configuración ligeramente distinta, pero todos están diseñados para ofrecer a cada dedo una posición concreta.

Hay ventajas y desventajas tanto en el puño francés como en el anatómico. Éste permite un mejor control de la hoja durante la esgrima. Quizá sea ésta la razón por la que como mínimo el 90% de los floretistas y alrededor del 70% de los espadistas usan el puño anatómico. Algunos de estos últimos emplean el puño francés por la mayor longitud que proporciona y pueden alternar entre las dos empuñaduras, dependiendo del adversario.

Tome el puño como sostendría un pajarillo: ni con demasiada firmeza ni demasiado suelto. Se decida por el puño que se decida, ahora debe aprender la

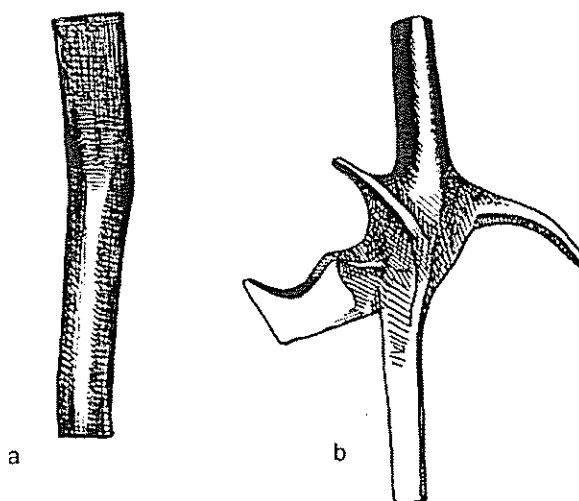


Diagrama 2.1. Puño francés (a) y puño anatómico (b).

adecuada posición de los dedos para controlar la punta del arma y la fuerza que debe ejercer para empuñarla. Es muy difícil cambiar al puño francés desde el ortopédico; por ello, empiece con el puño recto y cambie luego al anatómico si le apetece. Es parecido a aprender a conducir un coche con cambio manual y pasarse después a uno automático.

Toma de la empuñadura recta o francesa: posición básica

El pulgar y el índice sujetan el puño justo por detrás de la guarda o cazoleta, pero sin tocarla, como se muestra en la Fig. 2.1. Los restantes tres dedos envuelven el puño. Coloque el pulgar en el lado ancho y plano del puño. La curvatura de éste debe quedar hacia la palma de la mano. El extremo de la empuñadura, el pomo, debe hallarse en contacto con la muñeca. El arma y el antebrazo han de formar una línea recta.

El manejo de la punta del arma con los dedos para realizar los movimientos precisos requeridos en es-

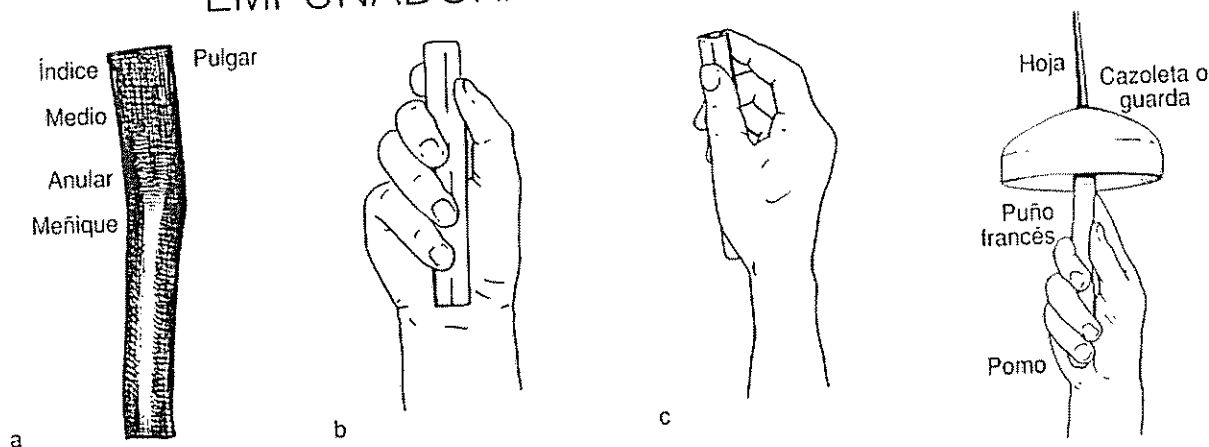
grima debe hacerse con el mismo control y presión que se emplea para escribir o dibujar. En la posición de la mano ésta queda ligeramente rotada hacia fuera, lo que sitúa el pulgar aproximadamente en la posición de la manecilla de un reloj a la 1 en punto para los esgrimistas diestros y a las 11 para los zurdos.

Hay dos tomas alternativas de la empuñadura francesa, una básica y otra por el pomo, para conseguir algo más de alcance. Para esta última, comience con la misma posición de la mano arriba indicada. Luego deslice la mano hacia atrás sobre el puño hasta agarrar los últimos 8 a 10 centímetros de la empuñadura. En esta posición se ganan varios centímetros de alcance, pero se pierde algo de potencia y control. También se puede tomar el puño francés «con dedo», es decir, con el índice completamente extendido a lo largo del lateral de la empuñadura, algo que sirve a algunas personas para conseguir una cierta mejora del control de la punta del arma, al mismo tiempo que mantienen cierto alcance suplementario.

FIGURA
2.1

CLAVES PARA DOMINAR LA TÉCNICA

EMPUÑADURA RECTA O FRANCESA



Toma básica de la empuñadura francesa

1. El pulgar y el índice toman el puño justo por detrás de la cazoleta __
2. Los otros tres dedos envuelven el puño sosteniéndolo con firmeza, pero sin tensión excesiva __
3. Rote la mano ligeramente, colocando el pulgar en la posición de la manecilla pequeña del reloj a la 1 en punto, manteniendo extendida la muñeca __
4. Maneje la empuñadura con el pulgar y el índice y fíjela con el meñique __

Toma alternativa de la empuñadura francesa

1. Adopte la toma básica __
2. Deslice hacia atrás la mano hasta los últimos 8 o 10 cm del puño __
3. Extienda el índice a lo largo del lateral del puño para mejorar el control __

Toma de una empuñadura anatómica

La empuñadura ortopédica presenta una canaladura específica para cada dedo. El pulgar se coloca en la parte superior del puño, ligeramente flexionado y dirigido hacia la punta de la hoja. Sujete la empuñadura entre el pulgar y la primera falange del dedo

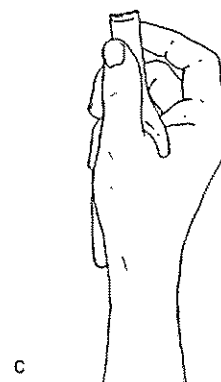
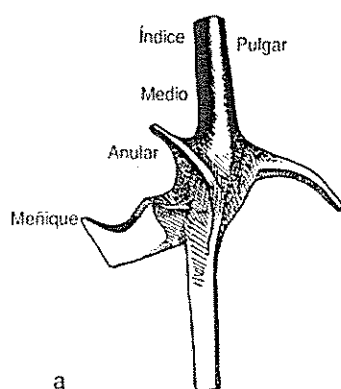
índice. Los demás dedos tienen que ocupar los espacios correspondientes, como se muestra en la Fig. 2.2.

Tome y maneje el puño anatómico firmemente con el índice, el pulgar y el meñique. El medio y el anular se emplean para ayudar al control del arma. No agarre con demasiada tensión con estos dos dedos porque ello agarrota todos los dedos y la muñeca.

FIGURA
2.2

CLAVES PARA DOMINAR LA TÉCNICA

EMPUÑADURA ANATÓMICA U ORTOPÉDICA



Toma básica de la empuñadura anatómica

1. Pulgar sobre el puño ____
2. Índice flexionado bajo el puño ____
3. Apriete el puño con el pulgar y el índice ____
4. Coloque los otros 3 dedos en el lugar correspondiente del puño anatómico ____

Preparación de la práctica con plastrón

Es este Paso emplearemos plastrones (superficies rectangulares colocadas en la pared que sirven de blanco), un espejo y un compañero de entrenamiento. El plastrón le permitirá a usted «tocar» una y otra vez hasta que pueda sentir la distancia adecuada para marcar el tocado con firmeza. Se debe tocar con suficiente fuerza para doblar la hoja 750 gramos en espada y 500 gramos en florete. El espejo le permite ver si su acción se ejecuta correctamente. «Tocar» al compañero de entrenamiento le

ayuda a aprender el modo de tocar la verdadera superficie válida, que no es ni estática ni plana.

Antes de que empiece los ejercicios de este Paso, necesitará preparar un plastrón. Éste debe ser un rectángulo de aproximadamente 20 por 30 centímetros. El blanco puede ser un trozo de madera, acolchado y recubierto de goma, cuero u otro material blando duradero. Sujete el plastrón firmemente a una pared con el centro a entre unos 120 y 140 centímetros del suelo, dependiendo de lo que mida usted de altura. Para colocar el blanco, póngase en guardia con el arma y extienda el brazo al nivel del hombro. El centro del plastrón deber hallarse a esta altura.

Extensión del brazo armado

Dirija la punta del arma hasta el blanco y siga inmediatamente esta acción con la extensión del brazo, levantando y estirando el codo. No agarrote el codo. Toque el blanco a la altura del hombro con la punta del arma. Para florete, la cazoleta debe hallarse al mismo nivel que la punta; para espada, ligeramente más alta que el punto en que entramos en contacto con el blanco. No mueva el torso. Concéntrase en una sola cosa, el arma, y en cómo forma parte de su cuerpo, convertida en mera prolongación de su brazo. Se debe adelantar la punta del arma en dirección al plastrón en vez de golpearlo o pinchar en él. Después de tocar el blanco mantenga la posición un momento y luego vuelva en guardia. Hágalo lentamente y con precisión. Es importante conseguir una técnica adecuada y memorizar visualmente la distancia desde la que puede usted tocar manteniéndose en guardia.

Modo de tocar el plastrón

Póngase en guardia frente al plastrón. Compruebe que el brazo no armado se halla en una posición relajada que no le provoque tensión en los hombros (la Fig. 2.3a muestra la guardia para florete; 2.3c, para espada). Extienda el brazo sosteniendo el arma. Compruebe que los hombros y el cuello están relajados. Acérquese o apártese del plastrón, ajustando ambos pies hasta que la distancia sea tal que la punta del arma toque el blanco con suficiente fuerza para doblar ligeramente la hoja hacia arriba (la Fig. 2.3b muestra la extensión con florete; 2.3d,

con espada). Esto es lo que se conoce como *distancia corta*: la distancia entre un tirador y su adversario que requiere tan sólo la extensión del brazo para tocar la superficie válida. No se incline hacia delante ni empuje el arma. Mantenga el cuerpo erguido y relajado. Se trata estrictamente de un ejercicio de brazo.

Después del tocado, vuelva a la posición de guardia, lo cual significa relajar el brazo armado y flexionarlo en el codo ligeramente (en florete, extendido en un tercio; en espada, dos tercios). El antebrazo y el arma deben estar paralelos al suelo para espada y ligeramente más altos para florete. El arma y el antebrazo han de formar una línea recta desde el codo hasta la punta del arma. Mantenga la cabeza alta y los hombros bajos y atrasados.

Concentración en el blanco

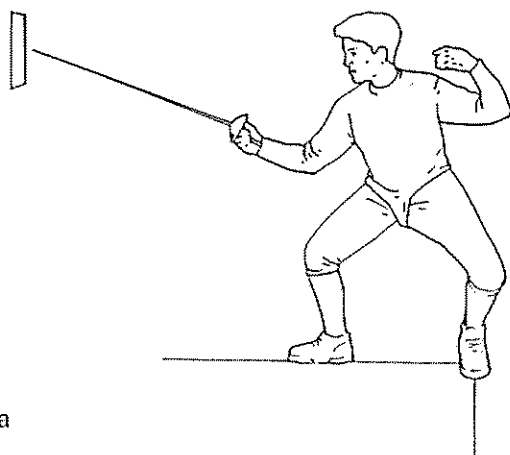
La concentración y la ejecución precisa son las claves para sacar partido de sus ejercicios y para que le sirvan de ayuda en su futura progresión en esgrima. Apartar la mente del blanco es peor que apartar de él la vista. Empiece con breves períodos de prueba y ampliélos a medida que mejore su concentración. Durante cinco extensiones, concéntrese completamente en la tarea; luego aumente el número de extensiones a medida que mejore su concentración.

Antes de hacer los ejercicios de este libro, cierre los ojos y visualice la acción como quiera usted que se realice. Siéntala, imagínela y deje que su cuerpo reproduzca esta imagen. Visualice cada acción antes de realizarla.

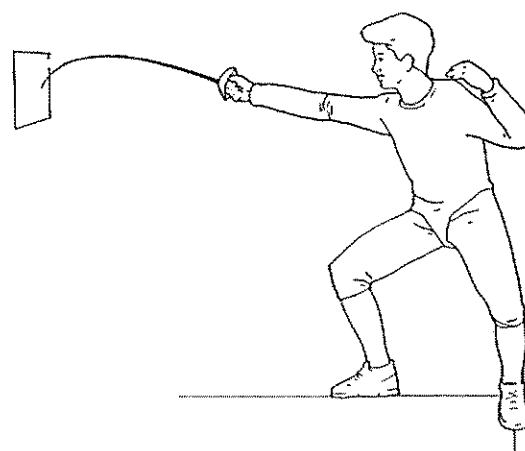
FIGURA
2.3

CLAVES PARA DOMINAR LA TÉCNICA

EL TOCADO



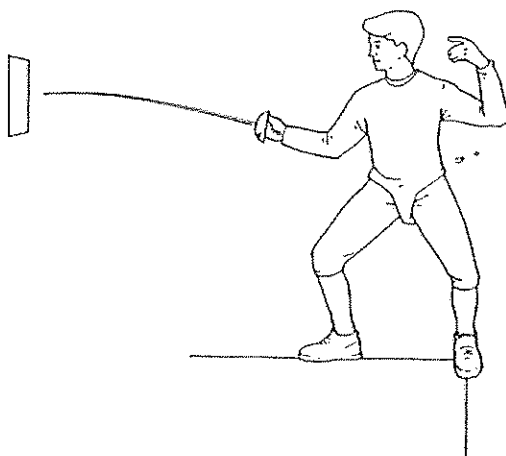
a



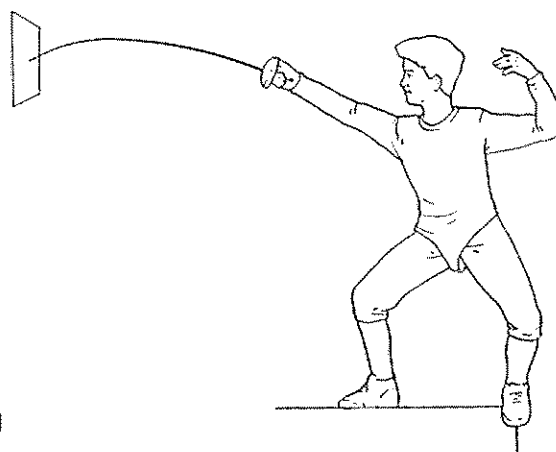
b

Preparación

1. Colóquese a distancia corta del blanco __
2. Mantenga la punta del arma, el codo, el hombro, la cadera, la rodilla y el pie adelantado en el mismo plano vertical, con la punta del arma dirigida hacia el blanco __



c



d

Ejecución

1. Adelante la punta del arma hacia el blanco __
2. Mantenga el mentón ligeramente alto sin apartar los ojos del blanco __
3. Extienda el brazo, presionando la punta contra el blanco; la hoja debe doblarse ligeramente hacia arriba __
4. En el contacto, a espada la cazoleta debe hallarse ligeramente más alta que la punta y, en florete, al mismo nivel que la punta __

Recuperación

1. Vuelva en guardia como en las Figs. a y b __
2. Mantenga la punta dirigida hacia el plastrón __

ERRORES MÁS FRECUENTES

Un tocado correcto requiere una *técnica* adecuada ejecutada en el momento oportuno desde la *distancia* justa.

Error	Corrección
1. Tocar con demasiada fuerza.	1. No pinche en el blanco ni use el torso para tocar.
2. No dar en el blanco.	2. Apunte primero y adelante después la punta. No aparte la vista del blanco. No pestañee.
3. Tensar y elevar los hombros.	3. Mantenga los hombros bajos y relajados.
4. Flexionar («romper») la muñeca.	4. Mantenga estirada la muñeca; el antebrazo y la hoja deben hallarse en línea.

Es importante que los movimientos de la mano sean tan precisos como veloces los desplazamientos de piernas. Debe ser usted capaz de sentir el tocado. Utilice el blanco, el espejo y al compañero de entrenamiento para perfeccionar el movimiento y

la sensación que produce el tocado. En este Paso nos concentramos en aislar la acción de la mano, limitando el desplazamiento de pies, a fin de generar la memoria muscular necesaria para adelantar la mano instintivamente y «tocar».

EJERCICIOS DE TOCADO

El propósito de estos ejercicios es que le sirvan para «encontrar la punta del arma», es decir, para familiarizarse con la posición del arma, con el arma misma y con la distancia, así como para aprender a extender el brazo sin tensar el hombro.

Póngase en guardia, a distancia corta del blanco. No se incline para conseguir la distancia correcta. Toque el plastrón con la punta del arma. La hoja debe doblarse ligeramente hacia arriba en el toca-

do. Mantenga la muñeca, el codo, el hombro, la cadera, la rodilla y el pie adelantado en el mismo plano vertical.

Su compañero de práctica y usted deben hallarse vestidos con indumentaria completa de esgrima durante todos los ejercicios por parejas. Ambos tiradores deben saludarse y colocarse la careta antes de acercarse uno a otro para realizar las acciones de esgrima.

1. La imagen en el espejo

Adopte una buena posición de guardia con el arma apuntando hacia el espejo. La punta del florete debe estar más alta que la cazoleta; la de la espada, al mismo nivel que la parte alta de la guarda. Tanto para florete como para espada, compruebe que se haya formado una línea recta desde la punta del arma hasta el codo.

Extienda el brazo hacia el espejo, coloque el brazo y el arma de modo que no se vea el antebrazo en el espejo: en espada debe quedar oculto por la cazoleta. Memorice esta posición. Cierre los ojos, baje la punta del arma hasta tocar el suelo, y vuelva a la guardia; abra los ojos y compruebe su posición. Verifique que está lo suficientemente apartado del espejo para no tocarlo cuando extienda el brazo. Tenga cuidado: la imagen del espejo es engañosa y es posible que tenga usted mayor alcance del que parezca.

Practique cerrando los ojos y bajando y levantando la hoja, manteniendo el antebrazo y el arma en línea recta.

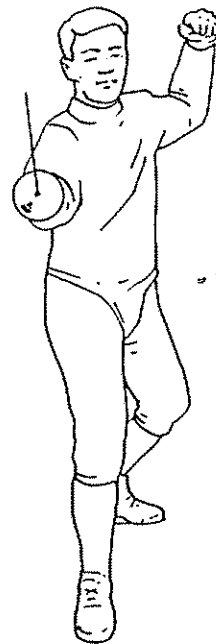


Prueba = 10 posiciones correctas consecutivas ____



Comprobación de resultados

- Antebrazo oculto tras la cazoleta ____
- Vuelva con el brazo a una buena posición de guardia ____
- Hombro bajo, cabeza alta ____
- Estabilizar el codo ____
- No «romper» la muñeca ____
- Mantener inmóvil el tronco ____



Para aumentar la dificultad

- Cierre los ojos y mueva la mano y el brazo describiendo un círculo y luego vuelva en guardia. Abra los ojos y compruebe su posición.
- Deje el arma en el suelo. Recójala y vuelva en guardia.

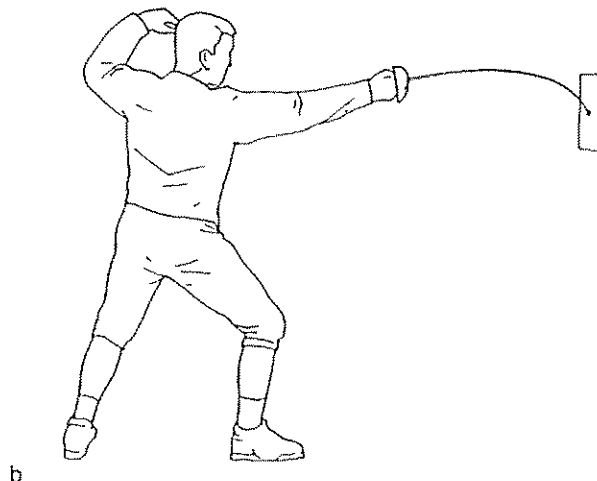
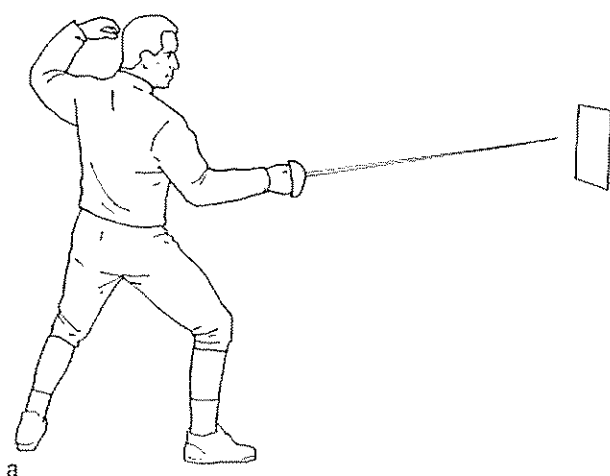
Para disminuir la dificultad

- En vez de usar un espejo, pida a un compañero que se coloque de pie frente a usted y le critique (tenga cuidado de no golpearle con el arma). El compañero tiene que colocarse a 3 o 4 metros de usted. Le indicará cuándo es correcta la posición o lo que debe hacer para corregirla.

2. Extensión del brazo armado

El objetivo de este ejercicio es conseguir precisión en el golpe de punta (estocada). Este ejercicio no debe realizarse con precipitación. Hay que concentrarse en la técnica y sentir la fluidez del movimiento, que culmina acertando en el blanco (tocado).

Desde la guardia, a distancia corta del blanco, realice 10 extensiones, tocando con la punta del arma el centro del plastrón (Figs. a y b). Extienda el brazo con suavidad aproximadamente a la velocidad que emplearía para recoger un lápiz: ni deprisa ni despacio.



Prueba = 10 tocados consecutivos en el centro del blanco __



Comprobación de resultados

- Relajar los hombros __
- Hacer presión con la punta del arma contra el plastrón __
- Acelerar al extender el brazo hacia el blanco __
- Desplazar sólo el brazo; no permitir que ninguna otra parte del cuerpo se mueva o se incline para tocar el plastrón __



Para aumentar la dificultad

- Adoptar una guardia más baja, flexionando más las piernas.
- Realizar la extensión de brazo rápidamente y con suavidad.
- No hacer pausa alguna entre tocados. Realizar las acciones de modo continuado, pero sin caer en el «fuego graneado».

Para disminuir la dificultad

- Realizar lentamente las extensiones.
- Fijarse como meta dos tocados consecutivos, e ir aumentando progresivamente este objetivo de dos en dos más hasta llegar a diez golpes consecutivos.

3. Golpes en el plano vertical

Póngase en guardia a distancia corta del blanco. Flexione el brazo y dirija la punta del arma hacia el techo, bajándola luego hasta que apunte hacia el plastrón. Realice la extensión de brazo y toque en el blanco. Después, desde la guardia, sin desplazar el codo, baje el antebrazo hasta que la hoja apunte en diagonal hacia el suelo. Eleve luego el antebrazo hasta que el arma apunte al plastrón. Extienda el brazo y toque en el centro del blanco.



Prueba = 10 tocados en el centro del blanco desde cada una de las posiciones __



Comprobación de resultados

- Mantener la muñeca recta y bien firme, con el arma y el antebrazo en línea __
- Adelantar lentamente la punta del arma con precisión __
- No alterar la posición del codo __

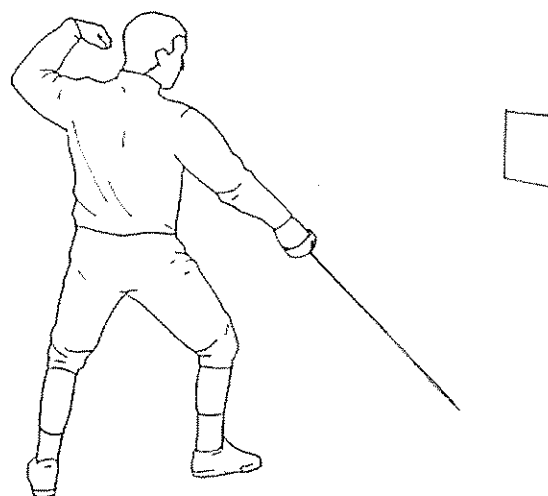


Para aumentar la dificultad

- Realizar la extensión con rapidez, acelerando progresivamente hasta el blanco.
- Cerrar los ojos.
- Mantener la guardia entre golpes; no estirar las piernas ni relajarse.
- Tocar el blanco en una zona distinta, según se indique.

Para disminuir la dificultad

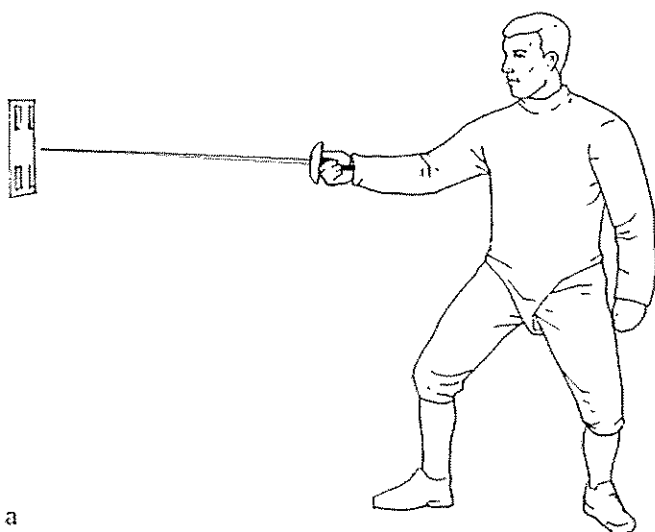
- Realizar la extensión lentamente.
- Después del tocado, mantener la punta del arma sobre el blanco un mínimo de dos segundos.



4. Tocados en el plano horizontal

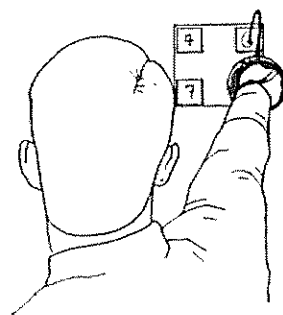
Ponga cifras en los ángulos del plastrón (desde el ángulo superior izquierdo, siguiendo la dirección de las agujas del reloj: 4, 6, 8, 7 —ver Fig. b—). Ponerse en guardia frente al plastrón. Mantener el antebrazo y el arma en línea recta y el codo bajo y ligeramente hacia el cuerpo. Comenzar la extensión de brazo hasta el centro del plastrón; durante la extensión dirigir la punta del arma hasta el ángulo superior izquierdo del blanco y tocarlo. Volver en guardia. Repetir el proceso hasta cada uno de los demás ángulos.

Este ejercicio puede realizarse con un compañero. Dibujar con tiza las cifras en la chaqueta del compañero. Ponerse en guardia frente a frente a distancia corta. Extender el brazo y tocar con la punta en cada cifra por orden, en el sentido de las agujas del reloj.



a

b



Prueba = 10 tocados en cada ángulo del blanco __



Comprobación de resultados

- Mantener la muñeca recta y firme __
- Adelantar la punta con precisión __
- Manejar la punta del arma con los dedos de la mano __

Para aumentar la dificultad

- Realizar la extensión con rapidez, acelerando progresivamente hasta el blanco.
- Anunciar el número que se va a tocar *después* de empezar la extensión.
- Repetir con una marcha desde distancia media.
- Pedir al compañero que le indique a usted el número que tiene que tocar *después* de empezar la extensión del brazo.

Para disminuir la dificultad

- Realizar lentamente las extensiones.
- Anunciar el número *antes* de extender el brazo.
- Dirigir la punta hacia el ángulo que se pretenda tocar *antes* de empezar la extensión.

5. Tocados consecutivos

El objetivo de este ejercicio es ayudarle a aprender a tirar el golpe de punta y relajar el brazo rápidamente, manteniendo el brazo sin tensión ni rigidez, algo esencial en florete y muy importante en espada. En este ejercicio se debe tocar en el centro del blanco dos veces en rápida sucesión. Ambos golpes deben tener lugar en medio segundo, casi en el tiempo que se tarda en llamar en una puerta con los nudillos. En este ejercicio, el brazo no vuelve en guardia entre los dos tocados. Lo único que debe hacer es relajar el brazo, dejando que la punta se retire del blanco unos cinco centímetros, y luego volver a extenderlo completamente, con suavidad.



Prueba = 10 golpes dobles en el centro del blanco __



Comprobación de resultados

- Mantener los hombros relajados __
- Realizar suavemente la extensión, no «pinchar» en el blanco __
- Mantener el cuerpo estable y equilibrado __
- Levantar ligeramente la cazoleta en el momento del tocado __

Para aumentar la dificultad

- Desde distancia media, tocar en el blanco con extensión del brazo y una marcha.
- Hacer el ejercicio con un compañero.
- El compañero indica si el golpe debe ser simple o doble.
- Anunciar nuestra intención de golpe simple o doble después de empezar la extensión de brazo.
- Añadir un tercer y un cuarto golpe, cambiando el ritmo.

Para disminuir la dificultad

- Realizar los tocados más lentamente.
- Detenerse después de cada tocado.

6. Tocados en espiral

Ponerse en guardia. Describir con la punta del arma cinco círculos en la dirección de las agujas del reloj mientras la punta se va acercando en espiral al blanco. Usar los dedos para describir los círculos tan ceñidos como sea posible. Limite el movimiento de la muñeca. Toque en el centro del blanco realizando una extensión completa de brazo. Haga lo mismo mientras describe la espiral en dirección contraria a las agujas del reloj.



Prueba = 10 tocados consecutivos en el centro del blanco describiendo una espiral en el sentido de las agujas del reloj y otros 10 en sentido contrario __



Comprobación de resultados

- Relajar los hombros __
- Realizar movimientos de la hoja suaves y continuos __
- A espada, levantar ligeramente la cazoleta al tocar el blanco. A florete, mantener la cazoleta al nivel de la punta del arma __

Para aumentar la dificultad

- Describir espirales realizando una marcha.
- Describir dos veces una espiral en el sentido de las agujas del reloj y otras dos en sentido contrario antes de tocar el blanco.
- Realizar los círculos de menor radio y más rápidos, acabando con una extensión completa hasta el blanco.

Para disminuir la dificultad

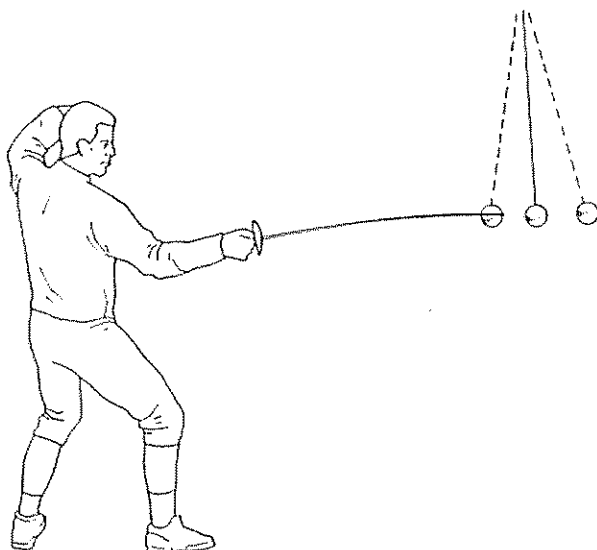
- Reducir las espirales a dos antes de tocar el blanco.
- Describir círculos sin extender el brazo. Después de haber completado el número de círculos requerido, realizar la extensión de brazo y tocar el blanco.

7. Blanco móvil I

Como será raro que el adversario se quede quieto, es importante ser capaz de tocar un blanco móvil. Este ejercicio entrena no sólo la mano, sino también la vista. Se debe precisar el golpe para que el blanco se encuentre a la distancia adecuada y directamente delante de usted en el momento de completar la extensión del brazo.

Sujete una cuerda a una pelota de golf o de tenis y cuélguela del techo. La pelota debe hallarse a la altura del brazo extendido desde la guardia.

Póngase en guardia a distancia corta de la pelota. Dé un toque a la pelota para que se balancee suavemente de lado a lado. Extienda el brazo y toque repetidamente la pelota suavemente con la punta del arma sin mover las piernas ni desplazar el peso corporal.



Prueba =

- Tocar la pelota 5 veces seguidas ____
- Contar el número de tocos que puede realizar en un minuto ____



Comprobación de resultados

- Relajar los hombros ____
- Mantener el cuerpo en una buena posición en guardia ____
- Tocar la pelota con suavidad y mantener la punta del arma cerca de la pelota ____
- No apartar la vista de la pelota ____
- No emplear el tronco para tocar la pelota; mantener el tronco inmóvil y simplemente extender el brazo ____
- Realizar suavemente la extensión; no pinchar en la pelota ____

Para aumentar la dificultad

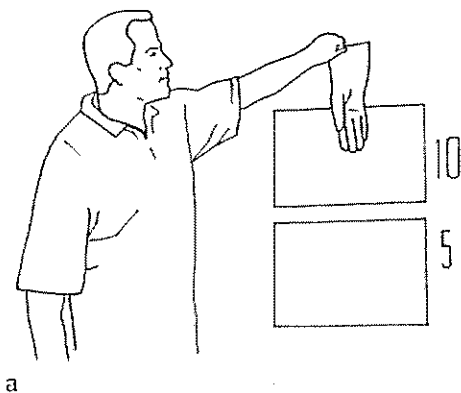
- Realizar una marcha antes de tocar la pelota. No deje de desplazar primero la punta.
- Usar una pelota más pequeña.
- Aumentar el número de tocos consecutivos.

Para disminuir la dificultad

- Usar una pelota más grande.
- No balancear la pelota.
- Detener la pelota después de cada tocado.

8. Blanco móvil II

Póngase en guardia a distancia corta de un blanco estático. Pida al compañero de entrenamiento que sostenga un guante a entre 15 y 20 cm por encima del centro del blanco (Fig. a). Cuando el compañero suelte el guante, intente «clavar» el guante en el blanco dando en éste un golpe de punta al caer el guante. Trace líneas o zonas de distinto color que tendrán un valor distinto en puntos, como se indica en las Figuras. Cuanto más alto atrape el guante, más rápida habrá sido su ejecución y más puntos ganará. Debe relajarse y concentrarse en el guante a través de la visión periférica.



Prueba = 5 atrapes de 10 caídas del guante __



Comprobación de resultados

- Relajarse y mantener el cuerpo en calma __
- Concentrarse primero en el desplazamiento de la punta del arma __
- A espada, elevar la cazoleta ligeramente por encima de la punta en el momento del tocado __
- No mirar directamente al guante; utilizar la visión periférica __

Para aumentar la dificultad

- El compañero sostiene más bajo el guante.
 - El compañero amaga antes de dejar caer el guante.
 - El compañero le habla a usted de algo para distraerle.
 - Colocarse a distancia media del blanco.
- El compañero sostiene el guante a mayor altura, y usted tiene que «clavarlo» igualmente, pero efectuando una marcha para llegar al blanco.

Para disminuir la dificultad

- El compañero sujeta el guante a mayor altura sobre el blanco.
- El compañero hace una señal antes de dejar caer el guante.

RESUMEN

Ha estado usted practicando para controlar la punta del arma y realizar correctamente la extensión del brazo armado, elementos que son fundamentales para tener éxito en esgrima. Cuanto antes perfeccione una extensión de brazo suave, rápida y relajada, mayor número de tocados válidos conseguirá. En el deporte de la esgrima se conceden puntos sólo por tocados en la superficie válida; no existen puntos de estilo. El control preciso de la punta del arma es una clave importante para tocar al adversario. Los ejercicios de práctica de este Paso sirven para aprender diversos modos de mejorar la precisión y la regularidad. Intente mejorar un 1 por ciento cada día y pronto será capaz de tocar en la superficie válida con velocidad y precisión.

Vuelva al Paso 1 y realice los ejercicios de desplazamiento de piernas con el arma y un compañero.

Paso 3º

GOLPE RECTO, FONDO Y VUELTA EN GUARDIA:

TOCAR AL ADVERSARIO

En los Campeonatos Mundiales de Esgrima presenciaremos muchas acciones muy complejas que incluyen variados desplazamientos de piernas y acciones con el arma. Pero en una abrumadora mayoría de los tocados, el golpe recto es la técnica básica con el arma usada para iniciar el ataque, y el fondo es el desplazamiento de piernas empleado para tocar al adversario. Recuperarse o volver en guardia desde el fondo es fundamental para no recibir nosotros un tocado si nuestro ataque inicial no tuvo éxito. El golpe recto puede ser un ataque por sí mismo, o bien la primera fase de un ataque más complejo que empiece fintando con un golpe de punta. Hay prácticamente un número ilimitado de combinaciones y niveles de dificultad en las acciones que pueden crearse a partir de las maniobras básicas; pero recuerde que sus tocados no se ponderan con puntos de estilo o por el grado de dificultad. Se consiguen puntos tocando al adversario antes de que él nos toque a nosotros y, en florete, si se tiene la prioridad. Si la tenemos, es posible que nos concedan a nosotros el tocado aunque sea el adversario quien haya tocado primero. Se consigue la prioridad si se inicia antes el ataque o se toca el hierro en último lugar. Sobre todo, se tiene más éxito si se emplea la acción más sencilla que la situación permita. El golpe recto es la base de la mayoría de los tocados en florete y espada.

Cuando tire el golpe recto con un fondo, acuérdesese de rematar el golpe una vez que inicie el fondo. No intente replanteárselo y corregir el fondo en medio de la acción. Tiene que reconocer las áreas en las que necesite mejorar preguntándose después de cada golpe: «¿He fallado el tocado debido a mi ritmo, a mi distancia o a mi técnica?». Si

el factor es la técnica: «¿Ha sido por culpa de mi manejo del arma, de los desplazamientos de piernas, o de ambas cosas a la vez?». Si el error se relaciona con la táctica: «¿Ha sido culpa de la acción elegida, de la distancia desde la que la he realizado o del ritmo empleado? ¿He fallado debido a que era el momento erróneo, o tal vez he acertado porque era el momento adecuado?». Este rápido análisis es beneficioso y puede emplearlo durante toda la vida para seguir mejorando su dominio de la esgrima.

¿Por qué son importantes el fondo y la vuelta en guardia?

El propósito del aprendizaje del fondo y la recuperación o vuelta en guardia es que disponga usted de verdaderas posibilidades. Estas técnicas permiten atacar agresivamente al adversario y tocarle. Aunque la marcha, el romper y el salto le proporcionen la movilidad necesaria a fin de colocarse a la distancia apropiada para tocar al contrincante, se requiere un medio contundente para rematar el tocado. El más usado habitualmente es el fondo. Con él se puede cubrir una larga distancia a gran velocidad. Sin embargo, le dejará en una posición estática, desde la cual es difícil defenderse. La vuelta en guardia es el necesario complemento del fondo para evitar ser tocado después de su ataque en caso de que no haber conseguido tocar. Le devolverá rápidamente a la guardia, donde los desplazamientos que aprendió en el Paso 1 pueden apartarle del peligro, o bien devolverle a la distancia adecuada para intentar otro ataque.

Técnica del golpe recto

El golpe recto es igual para florete que para espada y es la acción de ataque más sencilla, rápida y eficaz. El golpe se realiza relajando el hombro y adelantando el arma, tirando una estocada con la punta contra la superficie válida (Figs. 3.1a y b).

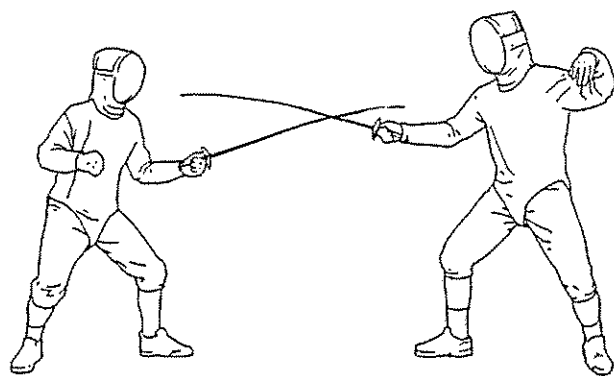
El golpe recto puede ser la acción inicial o la respuesta a la acción del adversario. Se realiza extendiendo el brazo armado con la punta dirigida hacia cualquier superficie válida y puede acompañarse

de diversos desplazamientos de piernas, que vendrán determinados por nuestra distancia respecto al adversario y por la dirección (avance o retroceso) en que él se esté desplazando en el momento de nuestro ataque. El golpe recto se tira mediante cualquiera de los desplazamientos que se enseñan en el Paso 1 o con desplazamientos explosivos: el fondo o la flecha (esta última se enseña en el Paso 9). A florete sólo se pueden marcar tocados sobre el torso del adversario mientras que a espada es posible hacerlo en cualquier parte del cuerpo.

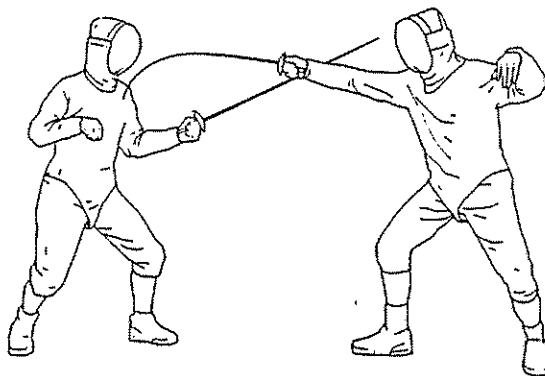
FIGURA
3.1

CLAVES PARA DOMINAR LA TÉCNICA

GOLPE RECTO



a



b

Preparación

1. Póngase en guardia con el pie adelantado dirigido hacia su adversario, bien a distancia corta (tocado con extensión del brazo) o bien a distancia media (tocado con extensión y fondo) __

Ejecución

1. Relaje los hombros __
2. No aparte la vista del blanco elegido __
3. Tire el golpe extendiendo el brazo completamente __
4. Toque al adversario con firmeza en el blanco elegido __

Continuación

1. Vuelva en guardia sin apartar los ojos del blanco __
2. El brazo debe volver a su habitual disposición no completamente extendida __

ERRORES MÁS FRECUENTES

El elemento crucial en este nivel es la relajación al realizar la técnica. Mantenga una posición equilibrada antes, durante y después del tocado. Analice lo que haya hecho correctamente; aprenda de sus

errores. Elija sólo un defecto que mejorar después de cada golpe. Realice la extensión de brazo con decisión y en profundidad, sin «pinchar» adelantando y atrasando el arma con una sacudida.

Error	Corrección
1. Tensar y levantar el hombro.	1. Baje los hombros.
2. Inclinar el tronco hacia delante o hacia atrás durante la extensión.	2. Mantenga el tronco ligeramente inclinado hacia delante e inmóvil. Extienda el brazo manteniendo estático el tronco.
3. Bajar la cazoleta; lanzar el golpe con la muñeca «rota» (flexionada y laxa); no encontrarse el arma y el brazo en línea recta.	3. Sostenga el arma firmemente con el pulgar, el dedo índice y el meñique. Levante ligeramente la cazoleta cuando la punta entre en contacto con el blanco. Mantenga la muñeca firme y recta. Tense levemente los dedos medio y anular sobre la empuñadura. Con el puño francés, mantenga el pomo sobre la muñeca.

Fondo

El fondo cubre mayor distancia que la marcha. Es un desplazamiento de piernas que sirve de medio para tirar el golpe. Hay muchas acciones distintas que pueden hacerse con el arma antes, durante y después del fondo.

Vuelta en guardia

La recuperación o vuelta en guardia, o fase de continuación del fondo, es de extrema importancia en esgrima. Esta fase es preparatoria de la siguiente acción. Hay que recuperar la guardia inmediatamente, bien desplazándose hacia atrás, o bien hacia delante, y quedar preparado para la siguiente acción.

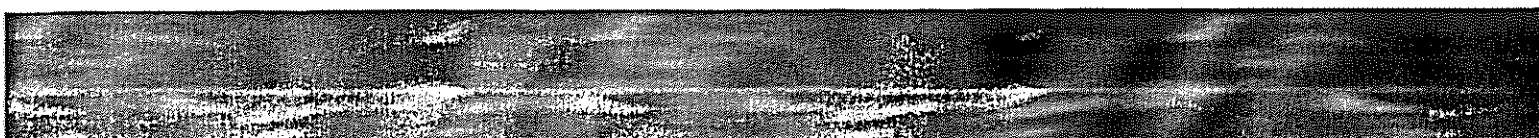
Cuándo emplear el fondo

El fondo se usa cuando la distancia es tal que no se puede alcanzar al adversario con la punta del arma realizando una sola marcha, pero sería posible alcanzarlo con dos. Un buen momento para el ataque recto es cuando el contrincante levanta su pie adelantado para realizar una marcha. Haga el fondo

cuando su adversario, al estar desplazándose hacia delante, tenga el pie adelantado separado del suelo y se halle a distancia media de usted. El fondo parece mucho más rápido cuando el contrincante marcha hacia nosotros que cuando está rompiendo. El fondo se realiza con igual velocidad, pero la rapidez con la que ocurre el golpe es mucho mayor. Si se ataca a un adversario inmóvil o en el momento de romper, el tiempo que él tendrá para responder ante el ataque es mucho mayor que el que tendría si ambos estuvieran marchando. Se aplica la misma lógica que en el caso de dos automóviles: la velocidad en el momento del choque sería mayor si ambos se lanzaran uno contra otro que si estuvieran circulando en la misma dirección, o si el coche que recibiera el impacto estuviera inmóvil.

Técnica del fondo

Para ejecutar el fondo, debe antes ponerse en guardia (Fig. 3.2a). El fondo es simplemente un paso largo con el pie adelantado, sin desplazamiento del pie atrasado. Levante la puntera del pie y dé un paso adelante separando del suelo el talón y extendiendo la rodilla. Empuje con la pierna atrasada mien-



tras el pie adelantado se halla en el aire (Fig. 3.2b). La pierna atrasada es la que da potencia al fondo. El pie de esta pierna puede arrastrarse sobre el suelo ligeramente, pero intente mantenerlo lo más plano posible, dejando que sólo la cara externa del pie se separe del suelo levemente. No permita que el tobillo del pie atrasado se relaje y se hunda hacia el suelo. Mantenga la presión sobre el suelo con la eminencia plantar y elevando el arco del pie atrasado. Si se fuerza el pie para mantenerlo pegado al suelo y no se permite su deslizamiento, el fondo no podrá medir nunca más que la zancada, una grave desventaja. La pierna atrasada debe extenderse por completo, brevemente, mientras el talón del pie adelantado vuelve al suelo con suavidad (Fig. 3.2c). La caída del pie adelantado se produce primero con el talón, seguido inmediatamente por la planta del pie, para acabar con la rodilla en la vertical de los cordones de la zapatilla (Fig. 3.2d). En el momento de completar el fondo, el cuerpo se encuentra inclinado ligeramente hacia delante, con el mentón alto y la espalda recta. Los hombros y las caderas se hallan paralelos al suelo. El cuerpo permanece en un estado de relajación controlada: un cuerpo en tensión no puede reaccionar con rapidez.

Si es la primera vez que practica esta técnica, no recorra al dar el paso más de la mitad o tres cuartos de la distancia que sería físicamente capaz de abarcar. Es fundamental realizar estiramientos antes de practicar el fondo. Los músculos que con mayor facilidad se lesionan en esgrima se localizan en las caras interior y posterior del muslo. Esos músculos son muy vulnerables debido a que se estiran al máximo durante el fondo.

Un medio fondo realizado con la técnica correcta es mucho más eficaz que uno largo ejecutado inco-

rectamente. Los fondos incorrectos y desequilibrados nos dejan en desventaja y podemos quedar a merced de los ataques del adversario.

Durante el fondo, es importante que el pie atrasado no interfiera con el equilibrio del cuerpo. Durante el fondo, el brazo atrasado debe extenderse sobre la pierna de ese mismo lado. Tiene que quedar alineado con los hombros y las caderas para no provocar la torsión del cuerpo o que éste tenga que compensar una colocación o desplazamiento incorrectos. El pulgar debe estar dirigido hacia el techo y los demás dedos abiertos y relajados.

La participación clásica del brazo armado en una acción con fondo es como sigue: la punta del arma es la primera en avanzar cuando el brazo comienza a extenderse hacia el blanco, extensión que culmina cuando la punta toca el blanco justo antes de que vuelva al suelo el pie adelantado. El fondo comienza después de iniciada la extensión, pero antes de que el brazo se extienda completamente. La culminación de la extensión da impulso a la conclusión del fondo. El pie adelantado no vuelve al suelo hasta que la punta del arma haya llegado a su destino, algo nada fácil de realizar. Hay diversas combinaciones de extensión de brazo y ritmo o sincronización durante el fondo, pero la aquí explicada es básica y esencial. Consiga dominar ésta primero y podrá ir incorporando las demás en sus asaltos a medida que se desarrolle su personalidad como esgrimista y vayan aflorando sus virtudes y sus defectos. En florete, lo importante es estar seguro de tener la preferencia. Ésta se consigue iniciando el ataque o siendo el último en tocar el hierro. En espada, lo importante es ser capaz de tocar al adversario antes de que él nos toque a nosotros, como mínimo 1/25 de segundo (4 centésimas) antes.

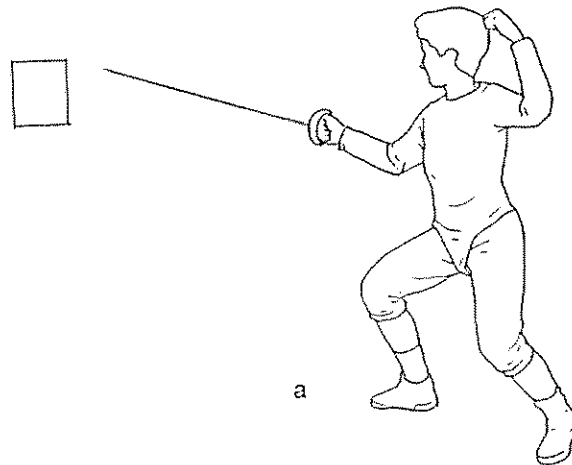
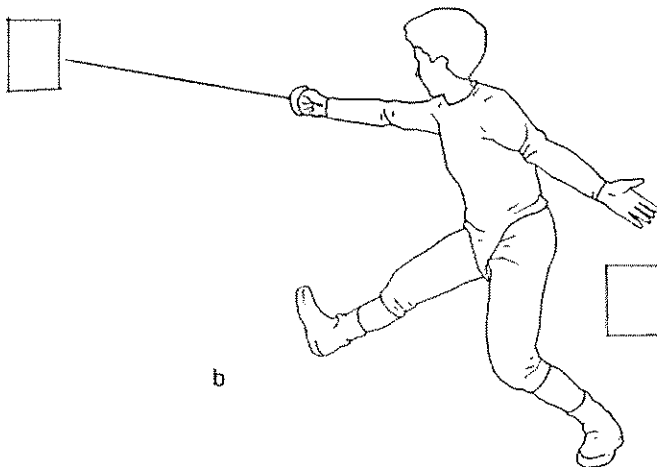
FIGURA
3.2

CLAVES PARA DOMINAR LA TÉCNICA

FONDO

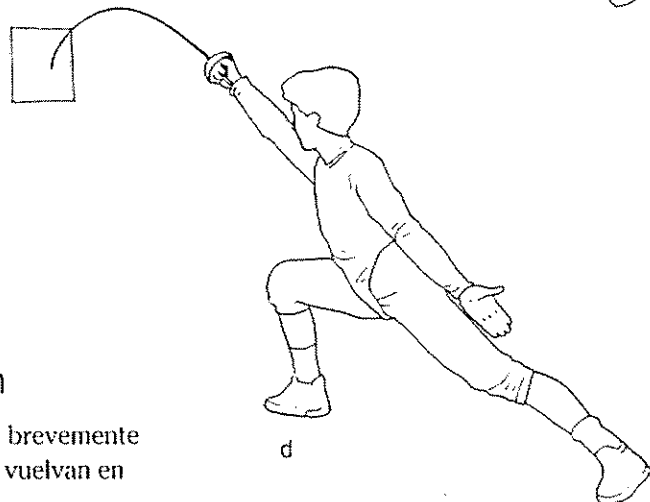
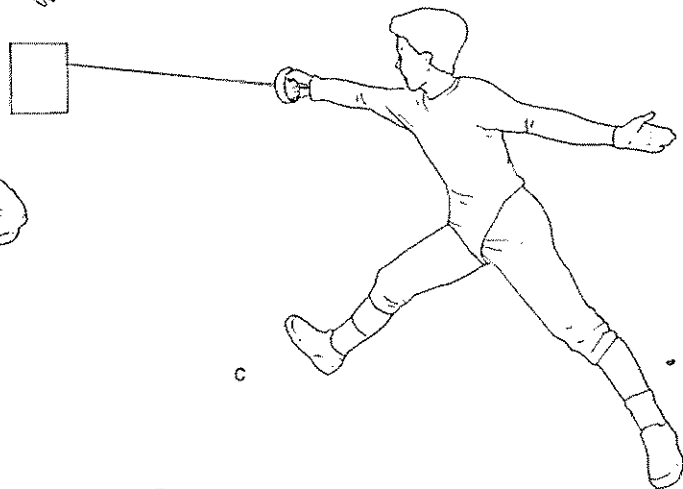
Preparación

1. Póngase en guardia __
2. Extienda el brazo armado a la altura del hombro __
3. Deje extendido el brazo __



Ejecución

1. Eche hacia delante el pie adelantado, levantando primero la puntera __
2. Empuje con la pierna atrasada mientras se extiende la adelantada __
3. El pie adelantado vuelve a entrar en contacto con el suelo con el talón y acaba de plano. La pierna atrasada se extiende completamente __
4. La rodilla adelantada se detiene en la vertical de los cordones de la zapatilla __
5. El pie atrasado se desliza ligeramente sobre el suelo, pero la planta del pie permanece de plano __
6. Mantenga los hombros y las caderas paralelos al suelo __



Continuación

1. Deje el brazo armado extendido brevemente y relajado hasta que las piernas vuelvan en guardia __
2. Recupérese volviendo en guardia con un desplazamiento hacia delante o hacia atrás (ver descripción más abajo) __

ERRORES MÁS FRECUENTES

Los errores en la realización del fondo aquejan a esgrimistas de cualquier nivel. Incluso algunos tiradores de nivel internacional no sacan el máximo partido de su fondo debido a una mecánica incorrecta: levantan demasiado el pie delantero, dejan la cabeza atrasada respecto al centro de gravedad, o hunden el cuerpo hacia delante, lo que impide una rápida recuperación o vuelta en guardia. Un impedimento mental para realizar el fondo a la perfección es in-

tentar cubrir demasiado terreno al ejecutarlo, perdiendo así de vista el mantenimiento del equilibrio y de los hombros y las caderas al mismo nivel. La mecánica correcta no es difícil; basta con practicar los fundamentos a diario y con no sacrificarlo todo en aras de conseguir un tocado. Esfuércese por lograr el equilibrio, el control y la precisión; ello le asegurará el éxito durante toda su carrera como esgrimista.

Error	Corrección
1. Levantar la rodilla al lanzar la pierna, apoyar primero la puntera del pie adelantado al entrar en contacto con el suelo.	1. Levante ligeramente la puntera del pie adelantado, láncelo hacia delante y consiga que sea el talón la primera parte del pie en volver al suelo; extienda la pierna delantera completamente, alargándola lo más posible hacia delante.
2. Desplazar el peso hacia atrás sobre el pie atrasado al levantar el pie adelantado.	2. Comprima ligeramente el cuerpo hacia delante contra el muslo. Asegúrese de que la pierna atrasada se halle flexionada y baja la cadera atrasada, algo necesario para que pueda usted empujar con la pierna atrasada. Lance el pie adelantado, como dando una patada. No intente cubrir una distancia excesiva ni darse demasiado impulso: ambas cualidades irán apareciendo según vaya dominando la técnica.
3. El tronco se hunde demasiado hacia delante al culminar el fondo.	3. Mantenga la cabeza erguida con la vista concentrada en el blanco antes, durante y después del golpe; la espalda estirada, los hombros al mismo nivel y la cadera atrasada presionando hacia abajo; el mentón dirigido hacia el blanco y paralelo al suelo.
4. Levantar la cadera atrasada más que la adelantada antes, durante o después del fondo.	4. Baje el centro de gravedad; haga presión con la cadera atrasada hacia el suelo durante el fondo y la vuelta en guardia.
5. No empujar con la pierna atrasada y flexionar la rodilla de esa pierna durante la realización del fondo.	5. Extienda la pierna atrasada. Haga presión sobre el suelo con la eminencia plantar y elevando el arco del pie. Mantenga la rodilla trasera extendida durante un breve período.

Técnica de la vuelta en guardia hacia delante

Para recuperarse o volver en guardia desde el fondo desplazándose hacia delante, basta simplemente

con desplazar la pierna trasera hasta la posición básica con el mínimo movimiento corporal posible (Fig. 3.3). Los hombros y las caderas permanecen al mismo nivel; preste mucha atención a la cadera atrasada: no deje que se levante más que la adelantada. Mantenga el pie y la pierna adelantados en

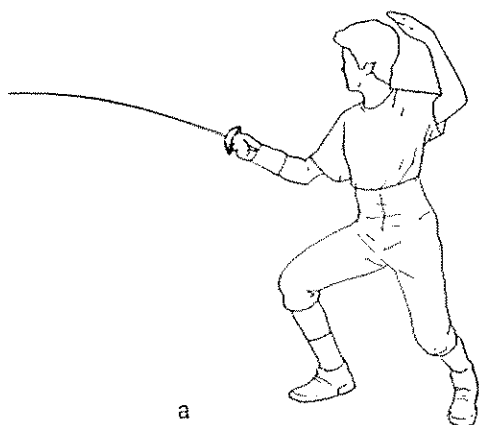
una buena posición básica y desplace la pierna atrasada para volver en guardia. Para recuperar la adecuada posición de «en guardia», coloque el pie atrasado a la distancia correcta respecto al adelantado. No empuje hacia atrás con la pierna adelantada; deje que el cuerpo se levante ligeramente al adoptar la posición básica. Durante la vuelta en

guardia, evite el balanceo (desplazamiento del peso corporal de un pie al otro). La recuperación desde el fondo también involucra a las manos y a los brazos. Durante la recuperación, el brazo atrasado vuelve en guardia. El brazo armado se relaja volviendo a la posición básica, con el codo flexionado.

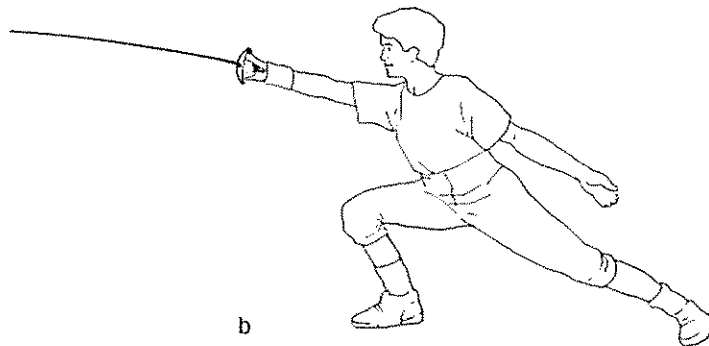
FIGURA
3.3

CLAVES PARA DOMINAR LA TÉCNICA

VUELTA EN GUARDIA HACIA DELANTE



a



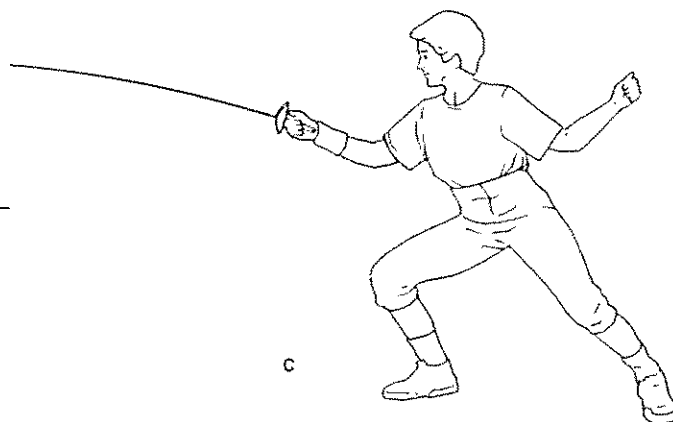
b

Preparación

1. Póngase en guardia __
2. Realice un medio fondo __

Fase de ejecución

1. Adelante el tronco __
2. Recupere rápidamente la pierna atrasada adoptando una correcta guardia de piernas __
3. Vuelva a adoptar la guardia de brazos __
4. Mantenga las caderas y los hombros al mismo nivel __



c

Continuación

1. Ahora se encuentra en guardia __
2. Inmediatamente, dé dos pasos rompiendo o realice dos marchas __

ERRORES MÁS FRECUENTES

El error más habitual en la vuelta en guardia hacia delante es que muchos tiradores consideran el fondo como el final de la acción, con lo cual también dar por terminada su concentración. La vuelta en guardia hacia delante es tan importante como el fondo, porque no se consigue un tocado con cada fondo y

muchas veces es lo que sucede después del fondo lo que permite el tocado o lo que provoca que el adversario nos toque a nosotros. Es la concentración total en una vuelta en guardia muy rápida y equilibrada lo que puede hacer que ascienda usted al siguiente nivel de esgrima.

Error	Corrección
<i>Vuelta en guardia hacia delante</i>	
1. Empujar hacia atrás con el pie adelantado.	1. Mantenga flexionadas las rodillas y el cuerpo ligeramente adelantado. La rodilla adelantada permanece en la vertical de los cordones de la zapatilla.
2. Estirar las piernas.	2. Mantenga la rodilla adelantada en la vertical de los cordones de la zapatilla, como en el fondo, y desplace hacia delante la pierna atrasada. Mantenga el tronco echado hacia delante.
3. Juntar los pies.	3. Mantenga las rodillas flexionadas en una posición baja de guardia. Desplace rápidamente el pie trasero para adoptar una correcta guardia de piernas.
4. Dejar caer la cabeza hacia delante y elevar la cadera trasera para levantar el pie.	4. Mantenga el tórax alto y abierto. No aparte la vista del blanco. Mantenga alto el mentón.

Técnica de la vuelta en guardia hacia atrás

Para recuperarse o volver en guardia desde el fondo desplazándose hacia atrás, impúlsese con el pie adelantado, flexione la rodilla atrasada, mantenga las caderas bajas y al mismo nivel, y vuelva a la posición básica (Fig. 3.4). Atrase rápidamente el pie delantero, manteniendo el peso corporal uniforme-

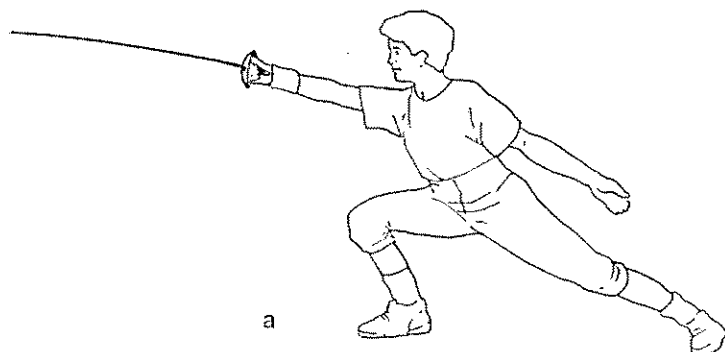
mente repartido. Tocando el suelo primero con el talón, coloque el pie adelantado a la distancia correcta del atrasado para volver en una correcta guardia de piernas.

Mantenga el cuerpo ligeramente adelantado. La mano atrasada vuelve a la guardia de brazos al mismo tiempo que el pie adelantado. El brazo armado debe volver a la guardia de brazos inmediatamente después de que se haya recuperado el pie delantero.

FIGURA
3.4

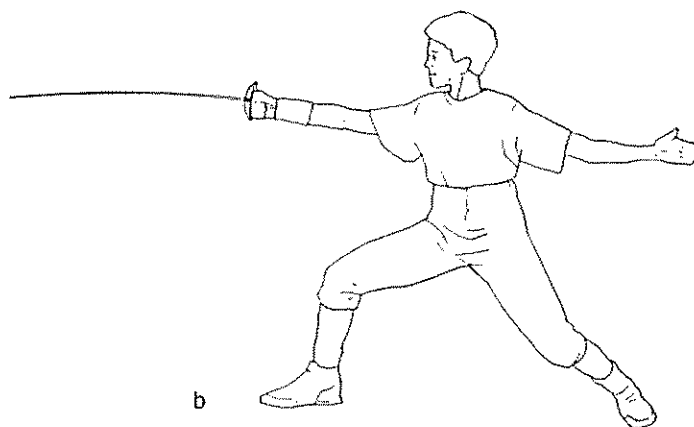
CLAVES PARA DOMINAR LA TÉCNICA

VUELTA EN GUARDIA HACIA ATRÁS



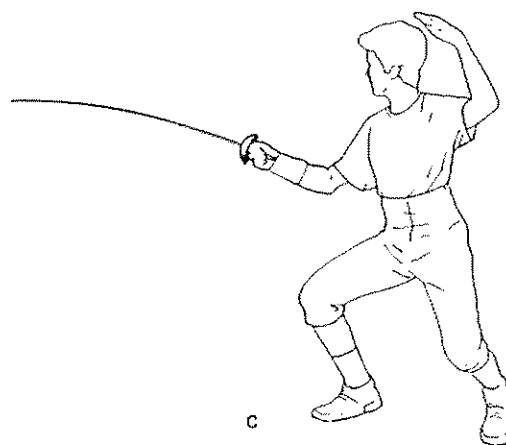
Preparación

1. Póngase en guardia __
2. Realice un medio fondo __



Ejecución

1. Levante el pie adelantado y flexione la rodilla atrasada, manteniendo las caderas al mismo nivel __
2. Atrase el pie adelantado, volviendo al suelo de plano __
3. Coloque el pie adelantado a la distancia correcta del pie atrasado __
4. Vuelva a la guardia de brazos __
5. Mantenga las caderas y los hombros al mismo nivel __
6. Mantenga firme la cabeza __



Continuación

1. Ahora se encuentra en guardia __
2. Dé dos pasos rompiendo o realice dos marchas; compruebe que está equilibrado __

ERRORES MÁS FRECUENTES

El error más habitual de la vuelta en guardia hacia atrás es que muchos tiradores consideran el fondo como el final de la acción, con lo cual también dan por acabada su concentración. La vuelta en guardia hacia atrás es tan importante como el fondo, porque no se consigue un tocado con cada fondo y mu-

chas veces es lo que sucede después del fondo lo que permite el tocado o lo que provoca que el adversario nos toque a nosotros. Es la concentración total en una vuelta en guardia muy rápida y equilibrada lo que puede hacer que ascienda usted al siguiente nivel de esgrima.

Error	Corrección
<i>Vuelta en guardia hacia atrás</i>	
1. Arrastrar el pie adelantado.	1. Levante el pie adelantado y desplácelo rápidamente hasta la guardia de piernas. Mentón alto, espalda erguida y ligeramente arqueada. Haga corto el fondo. Refuerce las piernas.
2. Bajar el brazo armado.	2. Vuelva en guardia con el brazo armado aún extendido hacia el blanco. Flexione el brazo armado un segundo después de completar la vuelta en guardia, manteniendo alta la cazoleta.
3. Mantener demasiado estirada la pierna atrasada.	3. La pierna atrasada se flexiona inmediatamente (imagine que al volver en guardia se sienta en un taburete), para quedar en la posición básica mientras se atrasa el pie adelantado. La rodilla atrasada puede describir un semicírculo durante la vuelta en guardia. Refuerce las piernas y la región de las caderas.
4. Desplazar el peso sobre el pie atrasado durante la vuelta en guardia.	4. Mantenga firme el mentón. Levante el pie adelantado; las caderas permanecen bajas. Atrase rápidamente el pie adelantado sin balancearse sobre el atrasado. No tire hacia atrás con los hombros ni la cabeza. Ésta permanece en posición en la vertical de la cadera más adelantada.

GOLPE RECTO, FONDO Y VUELTA EN GUARDIA**EJERCICIOS**

El fondo es una poderosa herramienta ofensiva, y la vuelta en guardia, tanto hacia delante como hacia atrás, es una excelente medida defensiva, además de servir como preparación para la siguiente acción ofensiva. El fondo nos permite atacar rápidamente y a mayor distancia que la marcha. La vuelta en guardia nos facilita la preparación para lo que pueda suceder, caso de que no consigamos un tocado en la primera acción. Practique los desplazamientos lenta y cuidadosamente. Use un espejo para perfeccionar y refinar su técnica. A medida que ésta se perfeccione, se irán desarrollando la velocidad y la potencia.

1. Fondo y vuelta en guardia

Póngase en guardia con las manos en las caderas (Fig. a), con los pies en línea delante de un espejo o un compañero. Con tiza, trace el contorno de los pies en el suelo en la posición básica. Realice un fondo corto y dibuje el contorno del lugar en que vuelve al suelo el pie adelantado (Fig. b). El objetivo es perfeccionar el desplazamiento en el fondo; mantenga las manos en las caderas para poder concentrarse en la mecánica de este desplazamiento.



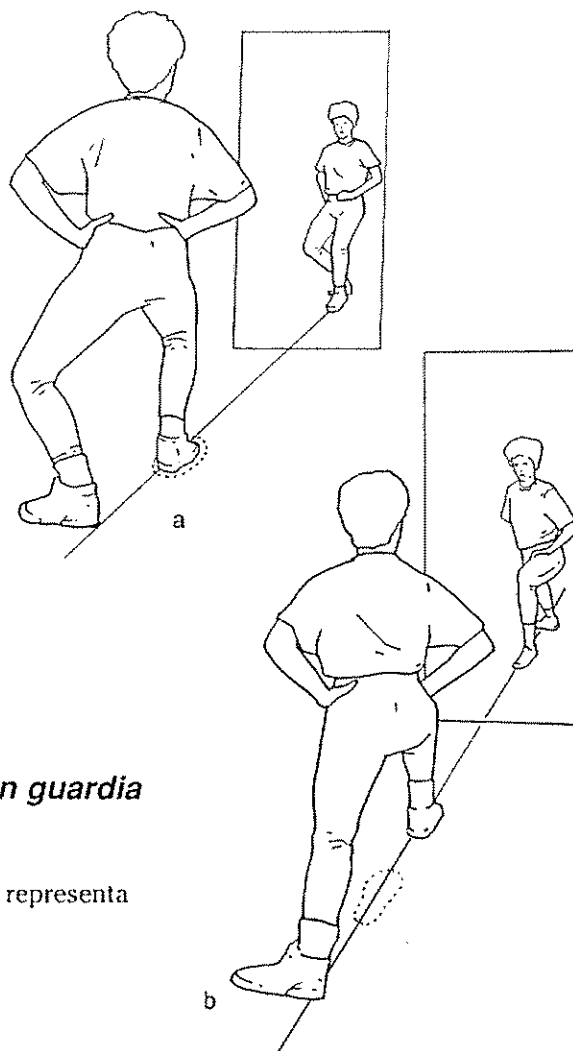
Prueba = 10 fondos y 10 vueltas en guardia hacia atrás, cayendo con los pies en los contornos que haya trazado __

**Comprobación de resultados: Fondo**

- Levantar primero la puntera del pie adelantado __
- Lanzar el pie adelantado __
- La pierna atrasada empuja con fuerza y acaba recta y bien afianzada __
- Al volver al suelo, apoyar suavemente el talón y después, rodando progresivamente, toda la planta del pie __
- Mantener las rodillas en la vertical de los cordones de la zapatilla __

**Comprobación de resultados: Vuelta en guardia**

- Flexionar la rodilla trasera __
- Levantar el pie adelantado __
- Colocar el pie adelantado en el contorno del suelo que representa la guardia de piernas __



Para aumentar la dificultad

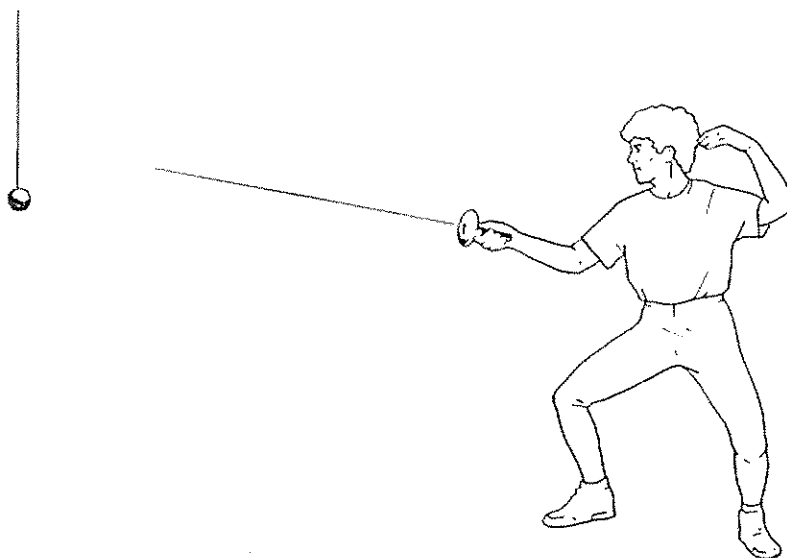
- Colocarse en la cabeza una bolsa rellena de bolitas o un libro, y realizar fondos sin que se caiga.
- Completar 10 fondos sin descanso intermedio.
- Colocar una moneda bajo el talón para asegurarse de no volver al suelo con la punta del pie. Se debe lanzar la moneda a varios metros por delante al echarse a fondo.
- Trazar tres líneas en el suelo para el fondo: corto, medio y largo. No aumentar mucho la distancia para el fondo medio y largo.

Para disminuir la dificultad

- Realizar fondos muy cortos.
- Comprobar la posición después de cada fondo y de cada recuperación y descansar después de volver en guardia.

2. Precisión en el fondo

Colgar una pelota del techo que penda aproximadamente a la altura de su hombro cuando se encuentra usted en guardia. Este ejercicio ayuda a desarrollar una extensión de brazo relajada y controlada y a no «pinchar» con el brazo cuando se hace el fondo. Si se pincha, adelantando y atrasando el arma con una sacudida, no se tocará la pelota como es debido.



Póngase en guardia con el arma en la mano a distancia media de la pelota. Extienda el brazo armado hacia la pelota, échese a fondo y toque la pelota con la punta del arma *antes* de que caiga el pie adelantado. Vuelva en guardia. Es importante tocar la pelota antes de que el pie tome tierra porque, cuando el pie choca contra el suelo, el arma y la punta se desplazan ligeramente a causa del impacto.

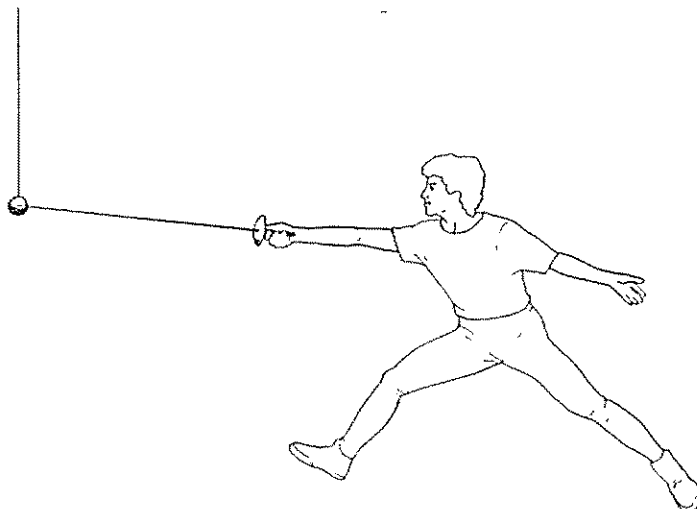


Prueba = Tocar la pelota con la punta del arma en 5 de cada 10 intentos __



Comprobación de resultados

- Relajar los hombros __
- Iniciar el movimiento con la punta del arma, extender el brazo con suavidad __
- Mantener los ojos siempre en la pelota __
- Mantener firme la punta del arma y dirigida al blanco __
- Volver siempre en guardia antes de descansar __



Para aumentar la dificultad

- Usar una pelota del tamaño de una de tenis. Escribir en ella cifras y letras. Anunciar en voz alta la cifra o letra que se toque con la punta del arma.
- Mantenerse a distancia corta de la pelota. Extender el brazo y tocar la pelota. Cuando, al balancearse, se aparte de usted, realizar un fondo corto y volver a tocarla.
- Usar una pelota más pequeña.
- Mientras la pelota se balancea de lado a lado, tocarla cuando pase por delante de usted.
- Tocar la pelota mientras ésta se balancea acercándose y alejándose de usted.

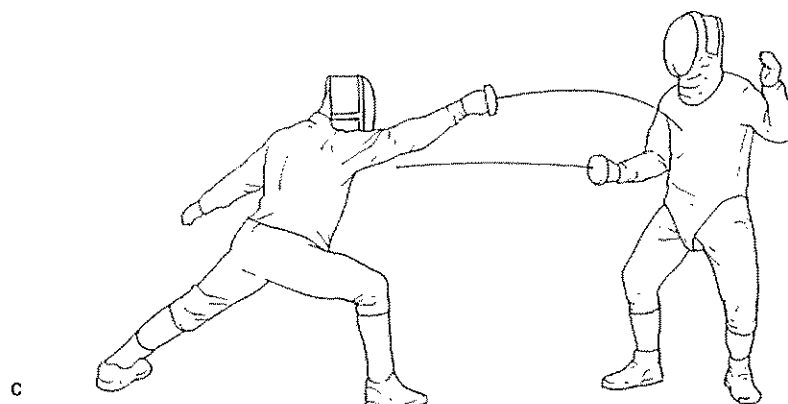
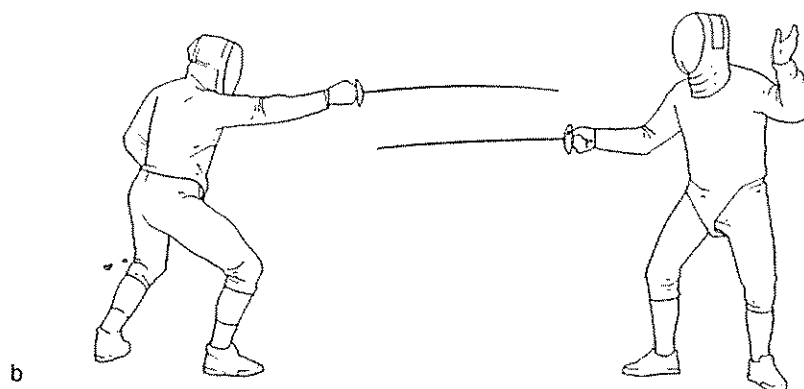
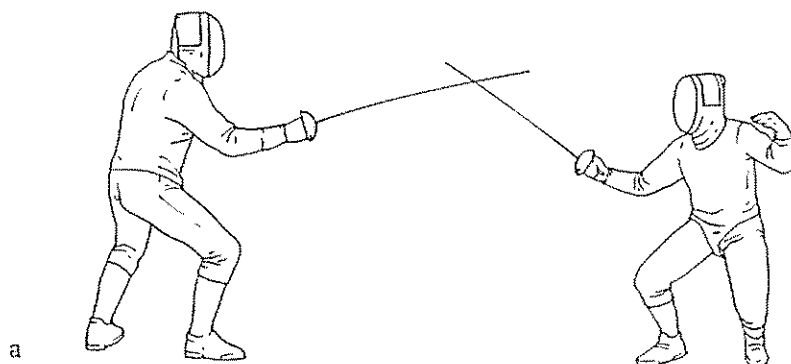
Para disminuir la dificultad

- Usar una pelota más grande.
- Extender el brazo por completo antes de empezar el fondo.
- Acortar el fondo.



3. Echarse a fondo en el momento adecuado

Póngase en guardia con el compañero a la distancia de un fondo corto (Fig. a). El compañero marcha, usted rompe (Fig. b). Ambos hacen una pausa, usted extiende el brazo armado y se echa a fondo, tocando al compañero en el pecho, aproximadamente a la altura de los hombros (Fig. c), y vuelve a la guardia. Después es usted quien marcha, el compañero rompe, ambos hacen una pausa, su compañero se echa a fondo y le toca a usted en el pecho, aproximadamente a la altura de los hombros.





Prueba = Repetir 10 series del ejercicio manteniendo la distancia media sin dar pasos extras para ajustar la distancia __



Comprobación de resultados

- Relajar los hombros __
- Desplazarse con el compañero __
- Mantener baja la postura en guardia __
- Iniciar el movimiento con la punta del arma __
- Extender el brazo atrasado __
- Mantener toda la planta del pie atrasado en contacto con el suelo __
- Mantener los pies en línea __

Para aumentar la dificultad

- El compañero levanta la mano atrasada cuando quiere que usted se eche a fondo.
- Cuando el compañero quiere que usted se eche a fondo, debe indicárselo diciendo: «Fondo».
- El compañero flexiona el brazo cuando quiere que usted se eche a fondo.
- Desplazarse con el compañero, marchar dos veces y romper dos antes de echarse a fondo.

Para disminuir la dificultad

- Echarse a fondo desde una posición estática, eliminar los desplazamientos de piernas.
- Acortar el fondo.

4. Marchar-fondo con el compañero

Póngase en guardia con el compañero a mayor distancia de la que tendría para tocarle haciendo un fondo; en otras palabras, una distancia en que se deba hacer una marcha y un fondo para alcanzarle. Esta distancia se denomina *larga*. El compañero realiza dos marchas y tres romper; usted le sigue, pero avanza sólo dos pasos adelante. El compañero se detiene, usted extiende el brazo armado y ataca por marchar-fondo (es decir, haciendo una marcha y después un fondo). Toca al compañero en el pecho, aproximadamente a la altura de los hombros. Vuelva en guardia desplazándose hacia atrás para recuperar la distancia media.



Prueba = Repetir la serie de desplazamientos 10 veces sin abandonar la guardia __



Comprobación de resultados

- Relajar los hombros __
- Desplazarse y mantener la distancia con el compañero __
- Mantener los pies bien colocados, en buen equilibrio __
- Extender el brazo antes del ataque por marchar-fondo __
- Doblar la hoja hacia arriba en el tocado __
- Dejar el brazo extendido hasta después de haber acabado la vuelta en guardia hacia atrás __

Para aumentar la dificultad

- Designar dos objetivos distintos en el pecho a la altura de los hombros. Alternar los tocados a uno u otro objetivo.
- A espada, tocar el muslo.
- A espada, tocar el bíceps. El brazo del compañero debe estar flexionado.

Para disminuir la dificultad

- Tocar mediante un ataque con fondo, eliminar desplazamientos.

5. Marchar-fondo con control de la punta del arma

Póngase en guardia a distancia larga de la pelota colgada del techo y pendiendo a la altura de sus hombros. Extienda el arma, ataque por marchar-fondo, toque suavemente la pelota. No pinche en la pelota, adelantando y atrasando el arma con una sacudida. Mantenga el fondo, conservando la punta del arma dirigida hacia la pelota, desplace la punta lo imprescindible para conseguir que la pelota, al balancearse, vuelva a tocar la punta del arma. No debe «pinchar» la pelota. Tiene que relajar los hombros y mantener la punta del arma muy estable. Deje que la pelota vuelva hacia usted y coloque la punta del arma alineada con la pelota para que ésta toque la punta. Este ejercicio no es fácil. Para realizarlo debe relajarse y concentrarse mucho.

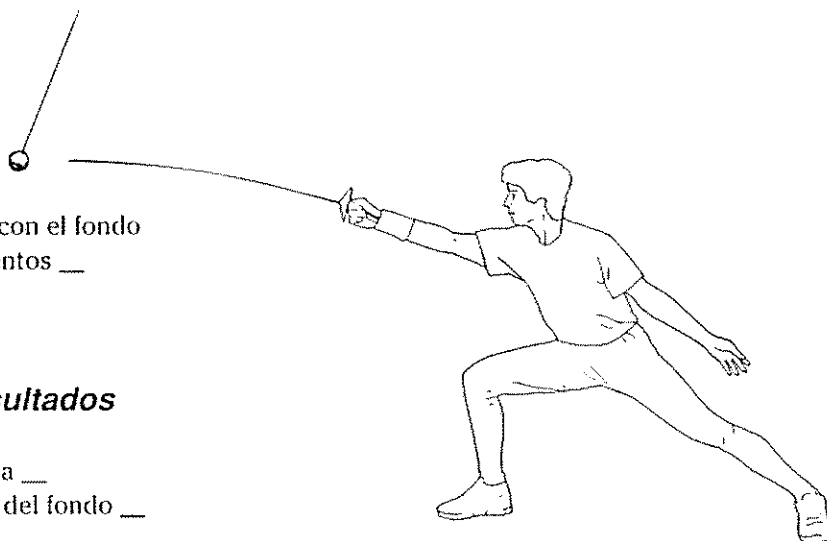


Prueba = Tocar la pelota con el fondo y el rebote 8 veces de cada 20 intentos __



Comprobación de resultados

- Relajar los hombros __
- Mantener firme la punta del arma __
- Comprobar las posiciones clave del fondo __
- Realizar una marcha corta __
- Volver en guardia antes de descansar __



Para aumentar la dificultad

- Tocar la pelota con el fondo y el rebote en 15 de cada 20 intentos.
- Tocar la pelota por marchar-fondo, volver en guardia, y atacar de nuevo con fondo; el brazo delantero se mantiene extendido sin tensión durante todo el ejercicio.
- Marchar y romper antes de atacar por marchar-fondo.

Para disminuir la dificultad

- Tocar la pelota con el fondo, volver en guardia desplazándose hacia atrás, dejar el brazo extendido y tocar la pelota durante uno de los balanceos, no necesariamente el primero.

RESUMEN

El golpe recto, el fondo y la vuelta en guardia desde el fondo son la base del deporte de la esgrima. El ataque y recuperar la posición básica después del mismo ponen a prueba sus reflejos y su audacia. El golpe recto y el fondo dependen del anhelo que se tenga de conseguir el tocado, mientras que la vuelta en guardia desde el fondo depende de la fuerza de las piernas y de la flexibilidad mental (la capacidad para cambiar de forma inmediata del ataque a la defensa). El equilibrio, la capacidad de respuesta y la flexibilidad son físicamente importantes, pero la clave más importante para conseguir el éxito es mental.

Paso 4^o

LIGAMENTO Y CAMBIO DE LIGAMENTO:

EL CONTACTO CON EL HIERRO ADVERSO

El ligamento consiste en establecer y mantener un ligero pero firme contacto con el arma del adversario. En el cambio de ligamento, en vez de eso, se desplaza la hoja de un lado al otro del hierro del adversario, tomando ligamento en la línea opuesta a la que nos encontramos.

La superficie válida se descompone en cuatro partes: interna y externa, alta y baja. Cuando se cambia el ligamento, nos desplazamos de la línea interna a la externa o de la alta a la baja, o seguimos una combinación de las mismas. El término *línea* se refiere al cuadrante del adversario hacia el que apunta nuestra hoja. Al tomar contacto con el hierro del adversario nuestra hoja debe estar apuntando al cuadrante de la superficie válida desde la que deseamos empezar. En esgrima, se reconocen cuatro líneas: alta externa (6.^a); alta interna (4.^a); baja externa (8.^a); baja interna (7.^a). Si la punta del arma se halla más alta que la cazoleta, nos encontramos en una línea alta; si la punta está más baja que la cazoleta, en una línea baja.

¿Por qué son importantes el ligamento y el cambio de ligamento?

El ligamento y el cambio de ligamento son importantes porque ayudan a desarrollar precisión, control y manejo de la hoja. También se es capaz de controlar el hierro del adversario (atacándolo o tomándolo) y evitarlo cuando deseamos. A partir de este sencillo movimiento táctil, también es posible aprender mucho acerca del adversario y de su nivel

de tensión mediante la sensación que nos transmite la hoja de su arma.

El cambio de ligamento puede emplearse para incomodar al adversario, distraerle de nuestras verdaderas intenciones, o dificultarle el ataque. Al mismo tiempo, buscaremos modos de aprovecharnos del mínimo descuido por su parte. Existen diversas acciones (ofensivas y defensivas) que se inician y se desarrollan a partir del cambio de ligamento.

Conviene establecer contacto con la hoja del adversario y cambiar de ligamento al comienzo del asalto, para comprobar las reacciones del contrinicante, determinar su velocidad o su técnica, o establecer la firmeza con la que sostiene el arma. Todo ello nos dará pistas para elegir las acciones que resultarán más efectivas contra él. En este Paso aprenderá usted a «interpretar» las intenciones de su adversario.

Técnica del ligamento
y el cambio de ligamento
(cambiar la línea) en línea alta
y en línea baja

Póngase en guardia frente a un compañero (Fig. 4.1a). Para tomar el ligamento en línea alta, la punta de nuestra arma debe hallarse más alta que nuestra cazoleta. La punta del arma del adversario se halla también más alta que su hoja (Fig. 4.1b). Colóquese a una distancia en la que pueda tomar ligamento con la hoja del adversario teniendo usted el brazo no del todo extendido (Fig. 4.1c). El hierro del compañero permanece estático mientras usted

desplaza su hoja de un lado al otro de la del compañero, lentamente y con precisión (Fig. 4.1d). Cambie de ligamento desplazando la punta del arma por debajo de la hoja del compañero, pero usando los dedos, no la muñeca. Mantenga fijo el brazo y firme la muñeca. Describa con la hoja un movimiento lo más ceñido posible. Toque con su hoja el hierro del adversario con firmeza a cada lado, haciendo una pausa en cada contacto o ligamento.

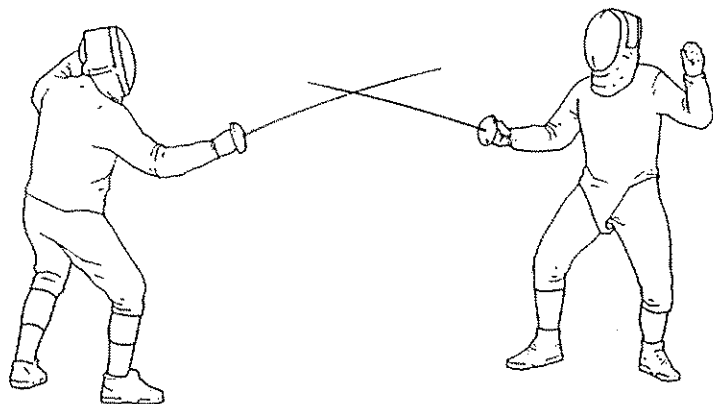
Para ligar en línea baja, las puntas de las armas de ambos deben encontrarse por debajo de las cazoletas (Fig. 4.2). Para el ligamento en línea baja, mantengan la misma posición de la mano en guardia, tan sólo bajen ambos las puntas de las armas por

debajo de las cazoletas, con la punta dirigida al muslo o la rodilla del compañero. Para cambiar de ligamento en línea baja desplace la punta del arma por encima de la hoja del compañero en vez de por debajo. Empiece a sentir con la hoja como si fuera un dedo con un ojo en el extremo. La hoja de su arma comenzará a tener vida propia. Empezará a usar el sentido del tacto y a educar sus reflejos automáticos para responder de cierto modo a estímulos táctiles concretos. Su sistema de respuesta empezará a actuar al unísono con su proceso de toma de decisiones, reduciendo así su tiempo de reacción. Antes de que se dé cuenta siquiera estará realizando la respuesta adecuada.

FIGURA
4.1

CLAVES PARA DOMINAR LA TÉCNICA

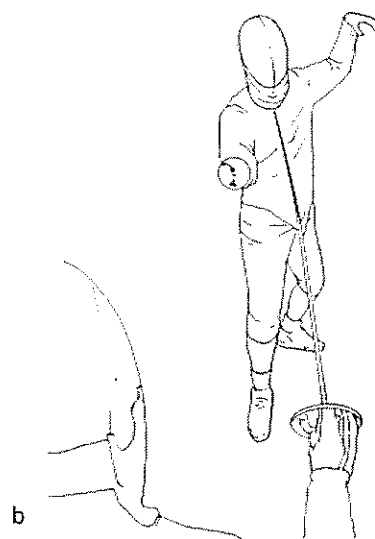
LIGAMENTO Y CAMBIO DE LIGAMENTO: LÍNEA ALTA



a

Preparación

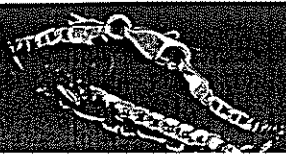
1. Póngase en guardia frente a su compañero __
2. El brazo armado se encuentra extendido, pero no totalmente __
3. Mantengan las puntas ligeramente más altas que las cazoletas __
4. Cruzen las hojas aproximadamente a un cuarto de su longitud desde la punta __



b

Ejecución

1. Tome el ligamento con la hoja del compañero, haga una pausa __
2. Tome el ligamento con firmeza __
3. Vuelva en guardia, con ausencia de hierro (sin estar las hojas en contacto) __



Ejecución: cambio de ligamento

1. Tome ligamento con la hoja del compañero en un lado __
2. Mueva la punta describiendo un círculo muy ceñido por debajo de la hoja del compañero __
3. Tome suavemente ligamento con el hierro del compañero en el otro lado de la hoja __
4. La cazoleta no se desplace. Usando los dedos, mueva sólo la punta de la hoja __

Continuación

1. Vuelva en guardia sin mantener el ligamento __

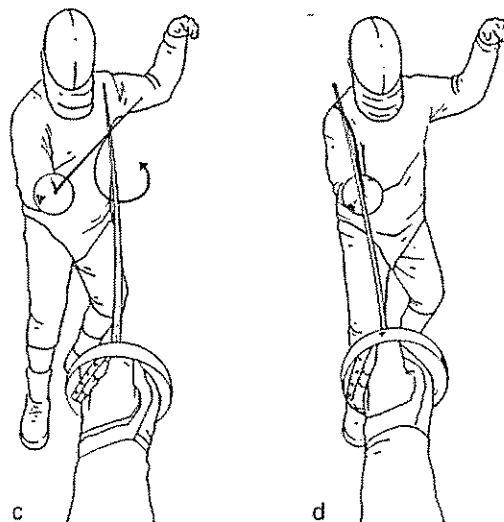
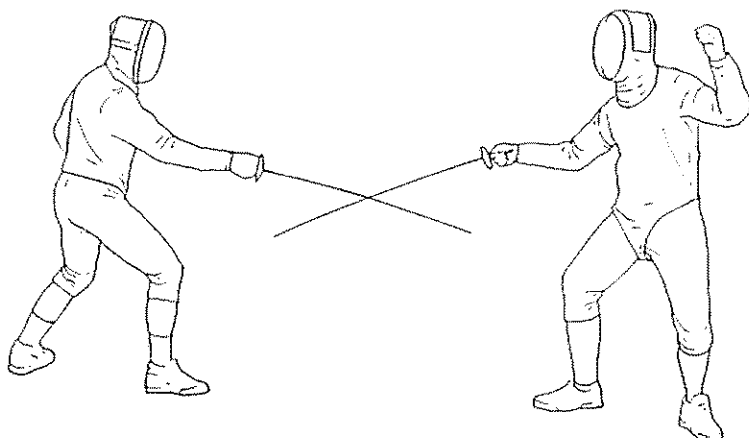


FIGURA
4.2

CLAVES PARA DOMINAR LA TÉCNICA

LIGAMENTO Y CAMBIO DE LIGAMENTO: LÍNEA BAJA



Preparación

1. Póngase en guardia frente a su compañero __
2. El brazo armado se encuentra extendido, pero no totalmente __
3. Mantengan las puntas ligeramente más altas que las cazoletas __
4. Crucen las hojas aproximadamente a un cuarto de su longitud desde la punta __

Ejecución: ligamento

1. Tome ligamento con la hoja del compañero, las hojas mantienen un suave contacto __
2. Haga una pausa; vuelva a la guardia de brazos __

Ejecución: cambio de ligamento

1. Tome ligamento con la hoja del compañero, por uno de los lados __
2. Describa con la punta del arma un círculo muy ceñido por encima de la hoja del compañero __
3. Tome un ligamento ligero con el hierro del compañero en el otro lado de la hoja __
4. Mantenga estacionaria la cazoleta. Usando los dedos, mueva sólo la punta de la hoja __

Continuación

1. Vuelva a la guardia de brazos, con ausencia de hierro __

ERRORES MÁS FRECUENTES

La capacidad de tomar ligamento con el hierro del adversario es fundamental, especialmente en florete. Entrar en contacto con la hoja del contrincente con confianza y dejando que él establezca contacto con la nuestra sin miedo a las consecuencias nos permite relajarnos y desplazarnos por la pista con libertad y potencia. No se posee esta relajada confianza si se tiene miedo al contac-

to entre las hojas del arma. El miedo sobre la pista de esgrima ocasiona muchos problemas. Algunos tiradores se distraen cuando el adversario establece el mínimo contacto con su hierro. Practicar ligamentos le ayudará a tener mayor confianza en los momento de contacto entre las hojas y le servirá para aprender a controlar el hierro del contrincente.

Error	Corrección
1. Establecer contacto con la hoja del compañero con demasiada fuerza o cambiar de ligamento con excesiva rapidez.	1. Mueva lentamente primero la punta del arma hacia la hoja del compañero. Realice lentamente el movimiento de cambio de línea. Tome el hierro preguntándose: «¿Qué me está enseñando esta hoja?». Mueva la punta del arma con los dedos de la mano.
2. Describir con la hoja un arco demasiado grande haciendo uso del brazo y la muñeca.	2. Intente describir un arco no mayor que la cazoleta del compañero, tan ceñido como sea posible. Mantenga firme la muñeca. Maneje la punta del arma con los dedos de la mano.
3. Para ligar en línea baja, bajar excesivamente la cazoleta y el brazo.	3. Para el ligamento en línea baja, mantenga la cazoleta casi al mismo nivel que en la guardia, pero baje la punta. Desplace la punta de la línea alta a la baja concentrándose en que la cazoleta se mueva muy poco.

LIGAMENTO Y CAMBIO DE LIGAMENTO

EJERCICIOS

En todos estos ejercicios explicaré la parte correspondiente a su compañero y a usted. Cabe esperar que aquél, en la mayoría de las situaciones, mantenga constante la distancia: en los desplazamientos por la pista, si usted marcha, él debe romper para mantener la distancia preestablecida —media o larga, por ejemplo—. Quien esté siguiendo al otro será responsable del control de la distancia correcta; a veces será usted. Su compañero mantendrá siempre una buena guardia con la punta del arma ligeramente elevada, en línea alta, y levemente hacia abajo en dirección al muslo, en línea baja, de modo que pueda usted establecer contacto con su hoja y realizar la acción descrita. Puede ser necesario que el compañero desplace su arma ligeramente para dejarle a usted tocar la superficie válida. El compañero no debe parar el tocado ni romper tanto que no pueda usted tocarle en la acción establecida. Durante los ejercicios, el compañero adopta una postura agresiva. Si el ejercicio le pide hacer presión sobre la hoja, la presión debe ser firme, pero la punta no tiene que desplazarse mucho.

Mientras mantenga la distancia, no adelante ni atrase el brazo; para ajustarse al cambio de distancia, utilice las piernas. Si mueve el brazo para mantener la percepción de la distancia correcta, el compañero o adversario puede colocarse fácilmente a la distancia precisa para tocarle antes de que pueda usted reaccionar. Para situarse a la distancia correcta, desplácese con las piernas.

En los ejercicios por parejas, es tarea del compañero ofrecerle a usted la situación ideal para realizar el cambio de ligamento o la acción que se indique. El compañero le ayuda a realizar correctamente la acción. Es muy fácil ponerle difícil a cualquiera la realización de un ejercicio, pero resulta extremadamente difícil concentrarse y llevar a cabo la acción correcta tanto en el momento adecuado como a la distancia apropiada para permitir que el tirador que esté realizando el ejercicio sea capaz de llevar a cabo la acción correctamente.

Empiece tomando el ligamento sobre cualquiera de los lados de la hoja y en la siguiente acción inicie el ligamento desde el otro lado. Es posible que el compañero necesite desplazar ligeramente su hoja o flexionar un poco el brazo para permitirle a usted el tocado. Esta ayuda no debe ser exagerada.

Para preparar estos ejercicios, coloque un trozo de cinta adhesiva sobre la hoja a unos 20 o 30 cm de la punta. El ancho de la cinta debe ser de 3 o 4 cm. En algunos de estos ejercicios se empleará esta cinta para ayudarle a usted a establecer la distancia.

1. Asalto controlado con ligamento

Póngase en guardia con el compañero, a distancia media, y establezcan contacto entre las hojas. Usted (liderando el movimiento) marcha y rompe, y su compañero debe mantener la distancia correcta. En los asaltos, no hay que mirar nunca las hojas, sino los hombros o la cabeza, pero ligeramente desenfocados. Se sabe que algunos grandes esgrimistas ni siquiera miraban a la zona de las caderas. Quien lidere el movimiento intenta tocar cuando la distancia sea suficientemente próxima para poder hacerlo con una marcha o un fondo. Aunque uno pueda intentar mantener la distancia correcta tanto como pueda, a veces será muy corta. La distancia se acorta excesivamente porque alguno comete un error. Éste es el momento en que pueden marcarse los tocados. Janusz Peciak, medalla de oro en las Olimpiadas de 1976 y entrenador olímpico, a menudo explica que la esgrima es un deporte de errores, en el que gana quien menos comete. Ahora nos estamos concentrando en el concepto de asalto, en cómo se consiguen los puntos y en el modo de evitar que nos toquen a nosotros. Quien lidera el ejercicio intenta acortar la distancia con rápidos desplazamientos de piernas, y el compañero trata de mantener la distancia correcta para evitar ser tocado. El líder no puede realizar más de tres marchas o tres pasos atrás seguidos sin cambiar de dirección. Los tocados no se

dan persiguiendo al adversario, sino forzándole a cambiar a menudo de dirección. Un momento ideal para tocar al contrario es cuando deja de romper y empieza a marchar. En ese instante, el contrincante se halla en ligera desventaja.

No bata la hoja del adversario para defenderse; rompa cuando vea venir el ataque. Debe usted emplear las piernas para defenderse. Sea inteligente y recuerde lo que tenga éxito... y repítalo.



Prueba = 8 series de asaltos de 30 segundos intercalados con 30 segundos de descanso. Quien lidere el movimiento debe tirar un golpe al menos cada 30 segundos __



Comprobación de resultados

- Relajar los hombros __
- Mantener el brazo extendido, pero no completamente, adelantar el brazo listo para extenderlo y tocar __
- Mantener una buena guardia de brazos __
- No flexionar el brazo para mantener la distancia, usar las piernas __
- Concentrarse en la distancia entre su compañero y usted __

Para aumentar la dificultad

- Aumentar el tiempo a 45 segundos.
- Realizar series de asaltos de 30 segundos intercalados con 30 segundos de descanso.

Para disminuir la dificultad

- Desplazarse por la pista, pero no intentar tocar.
- Lidere usted el movimiento y, si la distancia se acorta demasiado, deténgase hasta que el compañero restablezca la distancia justa.

2A. Cambio de ligamento en línea alta, ataque marchando

Póngase en guardia frente al compañero a distancia media (de marcha). Tome ligamento en línea alta estableciendo contacto en la cinta adhesiva. Realice dos veces el cambio de ligamento, haga una pausa tras cada uno de ellos. Extienda el brazo, ejecute la marcha y toque al compañero en el pecho (el compañero permanece estacionario); desplazándose hacia atrás, vuelva en guardia a distancia media del compañero. Todo lo anterior constituye una serie.



Prueba = 25 series. Tocar en el mismo punto del pecho del compañero __



Comprobación de resultados

- Mantener una adecuada guardia de brazos __
- Usando los dedos de la mano, mover primero la punta del arma __
- Sostener con firmeza el ligamento __
- Tirar el golpe hacia el blanco válido antes de realizar la marcha __
- Empezar la marcha al terminar la extensión; hacer todo ello en un movimiento continuo __
- A espada, al tocar elevar ligeramente la cazoleta por encima de la punta del arma; a florete, mantenerla al mismo nivel __

Para aumentar la dificultad

- Realizar el ejercicio a distancia de marcha y a distancia de fondo para tocar al compañero.
- Añadir desplazamientos antes de cambiar de ligamento y tocar.
- Permanecer en guardia durante las 25 series.
- Tirar el golpe acelerando progresivamente hasta el blanco.

Para disminuir la dificultad

- Mantener más tiempo el ligamento.
- Realizar cada parte de la acción por separado.
- Reducir el número de series.

2B. Cambio de ligamento en línea alta con fondo

Póngase en guardia frente al compañero a distancia media (de fondo). Tome ligamento en línea alta estableciendo contacto en la cinta adhesiva que antes habrán puesto ambos en las hojas. Cambie de ligamento, ejecute una marcha, cambie de ligamento, rompa, tire un golpe recto y realice un fondo, toque al compañero en el pecho. El compañero debe mantener la distancia siguiendo los desplazamientos que haga usted. El compañero no rompe cuando usted ejecuta el fondo, sino que permite que le toque. Intente establecer contacto entre las respectivas cintas adhesivas cada vez que cambie de ligamento. Asegúrese de cambiar de ligamento antes de desplazar los pies. Todo lo anterior constituye una serie.



Prueba = 10 series. Tocar al compañero en el mismo punto del pecho __

**Comprobación de resultados**

- Mantener una buena guardia de brazos con el brazo armado no completamente extendido __
- Mantener el tronco firme y erguido __
- Mantener reducidos los movimientos de la punta del arma. Realizar el cambio de ligamento usando sólo la punta __
- En el fondo, estirar el brazo y la pierna traseros; mantener esta posición momentáneamente antes de volver en guardia __

Para aumentar la dificultad

- Cambiar de ligamento, y luego realizar dos marchas, hacer pausa, extender el brazo y ejecutar un fondo, tocando al compañero en el pecho. Éste no rompe al echarse usted a fondo, sino que le permite tocar. El compañero debe seguir los desplazamientos que usted haga para mantener la distancia media (de un fondo).
- Cambiar de ligamento, y luego romper dos pasos, hacer pausa, extender el brazo y echarse a fondo, tocando al compañero en el pecho.
- Cambiar la intensidad de la presión ejercida sobre la hoja del compañero.

Para disminuir la dificultad

- Realizar cada elemento de la acción por separado.

2C. Cambio de ligamento en línea alta con fondo

Póngase en guardia frente al compañero a distancia media (de un fondo). Tome ligamento en línea alta. Usted sigue al compañero, que efectúa dos marchas; usted rompe dos pasos y cambia de ligamento después del último. Luego el compañero rompe una vez y usted cambia de ligamento y marcha. Su compañero hace una ligera presión sobre su hoja, usted realiza un cambio de ligamento, tira un golpe recto, y se echa a fondo hasta el blanco válido. Toque al compañero en el pecho y haga una pausa en el fondo (Fig. b). Vuelva a la guardia con un desplazamiento hacia atrás, restablezca la distancia justa y siga con el ejercicio desde la distancia media (de un fondo).

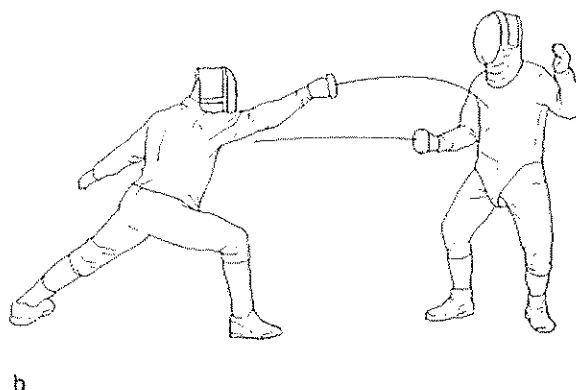
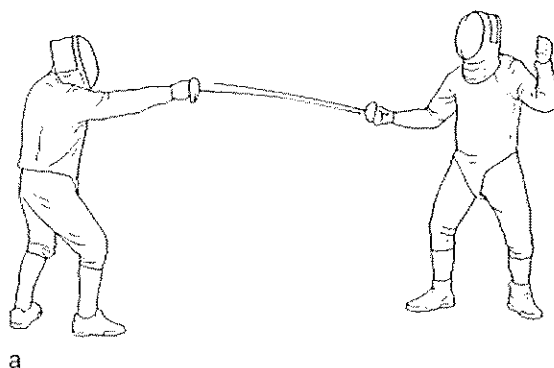


Prueba = 10 series. Tocar al compañero en el mismo punto del pecho con el golpe recto __



Comprobación de resultados

- Relajar los hombros __
- Mantener el brazo no completamente extendido __
- Marchar y romper dando pasos cortos __
- Mantener baja la posición de guardia __
- Comenzar la extensión de la punta del arma hacia el blanco antes de ejecutar el fondo __
- Volver en guardia sin bajar la punta del arma ni la cazoleta __



Para aumentar la dificultad

- El compañero presiona su hoja para indicarle que haga cada cambio de ligamento.
- Hacer el ejercicio desde la distancia larga; tocar por marchar-fondo.

Para disminuir la dificultad

- Usted lidera el ejercicio. El compañero debe responderle mientras usted rompe y cambia de ligamento, usted marcha, y entonces su compañero presiona sobre su hoja y usted cambia de ligamento y se echa a fondo.

3A. Cambio de ligamento en línea baja

Póngase en guardia frente al compañero a distancia media (de marcha). Tome ligamento en línea baja estableciendo el contacto entre las cintas adhesivas. Cambie de ligamento dos veces, mantenga el ligamento con firmeza, haga una pausa de un segundo, y luego suelte la hoja del compañero, haga una extensión de brazo hacia su pecho, ejecute una marcha y toque al compañero. Asegúrese de mover primero la punta del arma. Vuelva en guardia. El compañero permanece en guardia. (Para espada, se puede elegir otro blanco válido.)



Prueba = 10 series seguidas, sin descanso intermedio. Tocar al compañero en el mismo punto del pecho __



Comprobación de resultados

- Relajarse __
- Mantener el tronco firme y erguido __
- No bajar la cazoleta al tomar ligamento __
- Usando los dedos de la mano, pasar la punta por encima de la hoja del compañero __
- Adelantar la punta al cambiar de ligamento __
- Extender el brazo antes de ejecutar la marcha __

Para aumentar la dificultad

- Ampliar ligeramente la distancia y realizar el ejercicio con fondo.
- Marcar dos zonas en el pecho del compañero y alternar los tocados en ambas áreas.

Para disminuir la dificultad

- Realizar cada acción por separado.

3B. Cambio de ligamento en línea baja con fondo

Póngase en guardia frente al compañero a distancia media (de un fondo) (Fig. a). El compañero realiza dos marchas, usted mantiene la distancia. El compañero presiona sobre su hoja con firmeza, usted cambia de ligamento y dirige la punta del arma hacia su pecho (Fig. b), tira un golpe recto y se echa a fondo hasta tocar al compañero en el pecho (Fig. c).

Vuelva a la guardia desplazándose hacia atrás y ajuste la distancia a la de inicio.

Después, el compañero rompe dos pasos, usted mantiene la distancia, cambia de ligamento tras la última marcha que haga, tira un golpe recto y se echa a fondo, tocando al compañero en el pecho. Vuelve a la guardia. Todo lo anterior constituye una serie (para espada, se puede elegir otras áreas válidas, como se muestra en la Fig. d).

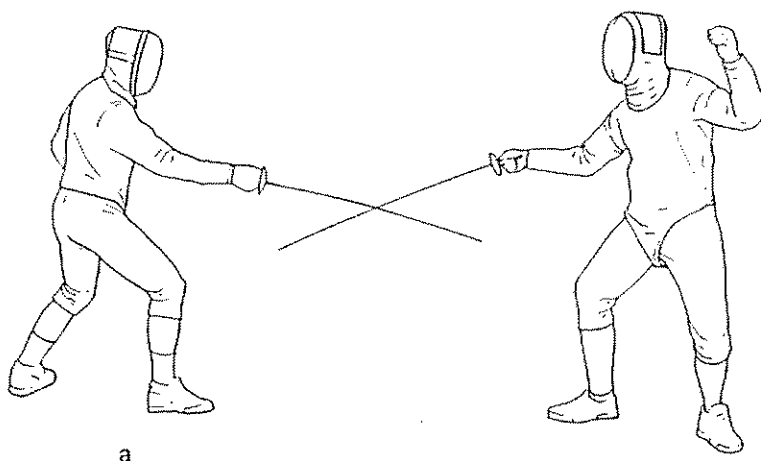


Prueba = 10 series __

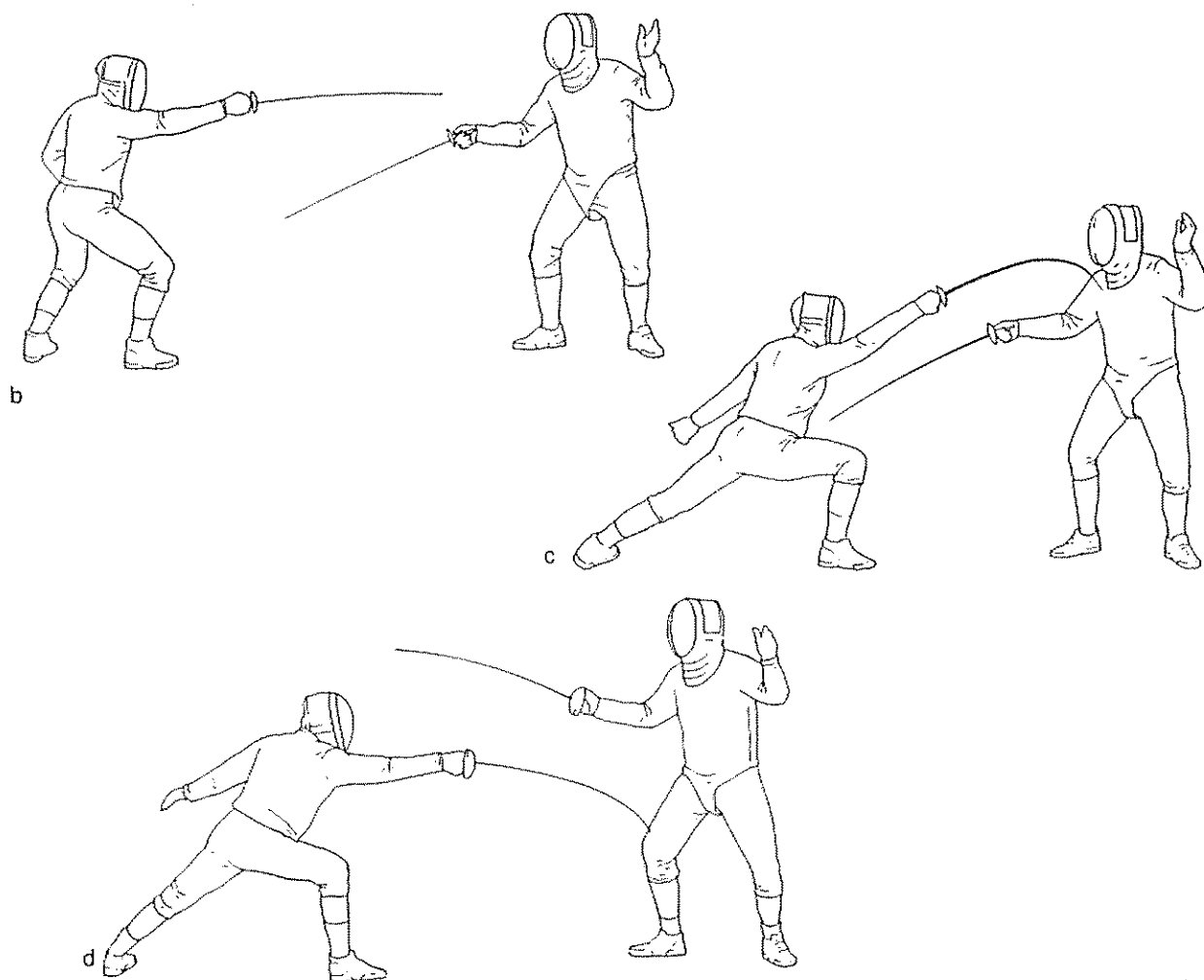


Comprobación de resultados

- No dejarse dominar por el pánico; relajarse __
- Mantener los hombros al mismo nivel y relajados __
- No bajar la cazoleta al tomar hierro en línea baja __
- Dirigir la punta del arma al blanco válido antes de tirar el golpe recto al pecho del compañero __
- Extender el brazo antes de efectuar el fondo __
- A espada, levantar ligeramente la cazoleta al tocar al compañero; a florete, mantenerla al mismo nivel __



a



4. Golpe recto tras ligamento en línea alta

Póngase en guardia a distancia media (de marcha) frente al compañero. Tome ligamento en línea alta con la hoja del compañero. Usted cambia de ligamento, ejecuta una marcha y hace una pausa; el compañero cambia de ligamento y hace una pausa; usted cambia de ligamento y rompe. Después, usted tira un golpe recto y toca al compañero con una marcha. Rompe para recuperar la distancia media. Todo lo anterior constituye una serie.



Prueba = 25 series. Tirar el golpe recto al mismo punto del pecho del compañero ____



Comprobación de resultados

- En la guardia, mantener baja la postura ____
- Iniciar el movimiento primero con la punta del arma y realizar los movimientos con suavidad ____
- Mantener firme el tronco ____
- En el momento del tocado, a espada la cazoleta debe quedar ligeramente más alta que la punta del arma; a florete, al mismo nivel ____

Para aumentar la dificultad

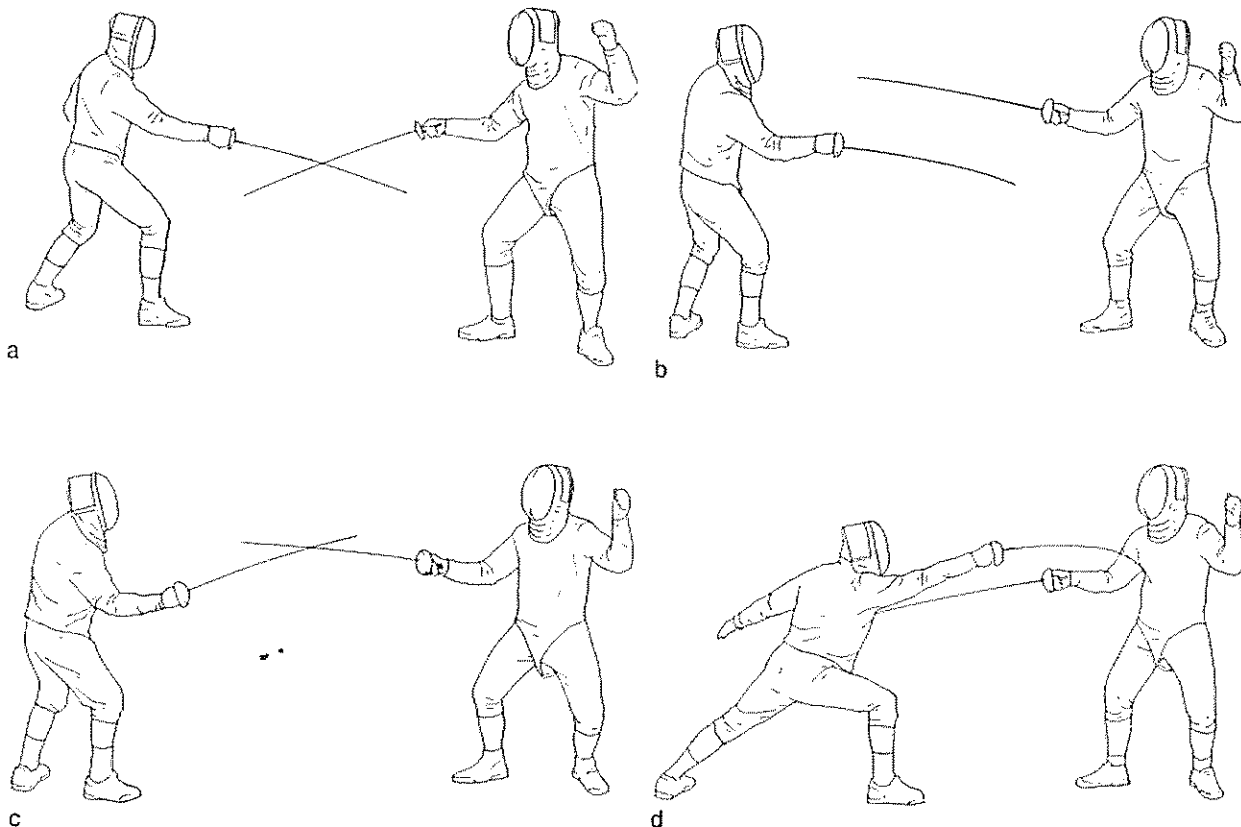
- Marchar y romper antes de cambiar de ligamento; el compañero mantiene la distancia.
- Marchar dos veces antes de cambiar de ligamento; el compañero mantiene la distancia.

Para disminuir la dificultad

- Ralentizar el ejercicio y realizar cada parte por separado.

5. Combinación atacando con fondo

Póngase en guardia a distancia media (de marcha) frente al compañero. Tome ligamento en línea baja con la hoja del compañero (Fig. a). Usted ejecuta una marcha; el compañero rompe manteniendo la distancia. Él levanta la hoja hasta línea alta y marcha (Fig. b); usted toma ligamento en línea alta (Fig. c) y rompe, manteniendo la distancia. El compañero se libra de su hoja bajando la punta de su arma y apartándola del hierro de usted y rompe dando un paso corto. Usted ejecuta un fondo, que debe ser corto y correcto (Fig. d). Vuelva a una guardia perfecta y recupere la distancia media (marcha). Todo lo anterior constituye una serie.



Prueba = 10 series. Tocar en el mismo punto del pecho del compañero ____



Comprobación de resultados

- Completar las acciones con la hoja antes de desplazar los pies ____
- Dar pasos cortos ____
- Extender el brazo antes de iniciar el fondo ____
- Estirar el brazo trasero durante el fondo ____
- En el fondo, lanzar el pie adelantado ____
- Volver en guardia con los pies correctamente separados entre sí ____



Para aumentar la dificultad

- Tocar exactamente en el mismo punto cada vez.
- Aumentar la aceleración al acercarse al blanco.
- Añadir 10 segundos de desplazamientos de piernas antes de cada serie.



Para disminuir la dificultad

- Hacer una pausa después de cada serie.
- Realizar cada acción por separado.

6. Respuesta a la presión del adversario en línea alta y línea baja

Póngase en guardia con el compañero a distancia media (de marcha). Cruzan armas en línea alta. El compañero pasa de línea alta a baja cuando él elige y usted debe seguirle. El compañero marcha o rompe cuando quiere y usted debe seguirle y mantener la distancia; cuando el compañero hace presión sobre su hoja suavemente, pero con firmeza, usted cambia de ligamento. Sólo debe cambiar de ligamento como respuesta a la presión del compañero. Mantenga el contacto con la hoja del compañero y la distancia correcta.



Prueba = 4 series × 30 segundos __



Comprobación de resultados

- Usar los dedos de la mano para manejar la hoja __
- Responder rápidamente y con suavidad a la presión del compañero __
- Mover la punta del arma el mínimo posible __
- Responder sólo después de la presión del compañero __
- No anticiparse __

Para aumentar la dificultad

- Probar este ejercicio con los ojos cerrados, respondiendo a la presión del compañero e intentando mantener la distancia. Es un auténtico reto, pero incrementará su sensibilidad.
- Extensión de brazo y fondo, tocando al compañero en el pecho cada vez que él presione sobre su hoja cuando usted marche.
- Extensión de brazo y fondo, tocando al compañero en el pecho cada vez que él presione sobre su hoja cuando usted rompa.
- Extensión de brazo y fondo, tocando al compañero en el pecho cada vez que él aparte su hoja de la de usted.

Para disminuir la dificultad

- Realizar el ejercicio desplazándose sólo en una dirección.
- Realizar el ejercicio sólo en línea alta y después sólo en línea baja.
- Establecer de antemano la serie de desplazamientos de piernas.
- Realizar cada acción por separado.
- El compañero nos avisa de cuándo debemos cambiar de ligamento.

RESUMEN

Uno de los detalles que distingue a un tirador completo es su capacidad de analizar a su adversario y de poner a prueba sus reacciones ante diversos estímulos, para establecer las acciones oportunas que seguir durante el asalto, así como, para poner a prueba al contrincante, comprender sus propias reacciones ante los estímulos que él emplee. Cuanto más practique los ejercicios de este Paso, más fácil le resultará adivinar lo que vaya a suceder a continuación. Su adversario le está dando la información a través de sus respuestas a los ligamentos, los cambios de ligamento y las respuestas a la presión que usted realice.

Antes de aprender a efectuar acciones ofensivas en línea alta en el próximo Paso, pida a un compañero o a su entrenador que evalúe el dominio que usted haya alcanzado de las claves técnicas del ligamento y del cambio de ligamento en línea alta ilustrados en la Fig. 4.1. La clave para el empleo de ataques reside en estar preparado para atacar: mantener el equilibrio, conservar la concentración visual o táctil en el compañero, y responder rápidamente, pero sin pensar.

Paso 5º

PARADA-RESPUESTA EN LÍNEA ALTA:

DAR LA VUELTA A LA SITUACIÓN

Las paradas en línea alta que trataremos en este Paso son la de 4.^a y la de 6.^a. Una parada en línea alta defiende contra una amenaza a la superficie válida situada por encima de las caderas. La parada es una maniobra defensiva realizada con la hoja para desviar el hierro del atacante apartándolo del blanco válido. Aunque la primera manera de defenderse en esgrima sea romper con desplazamientos de piernas, la parada —la segunda manera de proteger nuestra superficie válida— puede realizarse mientras los pies se hallen rompiendo, inmóviles (parando a pie firme) o incluso marchando.

La parada se emplea a menudo tanto a florete como a espada. A florete la parada tiene que proteger el tronco, mientras que a espada debe salvaguardar todo el cuerpo. Otros medios de defensa incluyen el contraataque y las acciones evasivas con el cuerpo, como las esquivas realizando cucullas, flexionándose o por retraimiento, apartando el tronco, que provocan el fallo del adversario. En espada, el contraataque es un golpe al área válida protegida más cercana durante un ataque del adversario. El contraataque es una valiosa arma cuando el contrincante inicia el ataque. Tóquele lo antes posible e inténtelo con frecuencia.

La parada se emplea para evitar ser tocado; la respuesta es la acción realizada por el defensor para marcar un tocado después de parar con éxito el ataque. El propósito de la parada no se consigue plenamente a menos que se pueda dar la vuelta a la situación y tocar con la respuesta, es decir, contraatacar. La parada de 4.^a protege la línea de dentro o interna (la superficie anterior del torso), mientras que la parada de 6.^a protege la línea de fuera o externa (el hombro y, especialmente en florete, la espalda).

¿Por qué es importante la combinación de parada y respuesta?

Esta combinación es una acción que se lleva a cabo para evitar que el adversario nos toque y también para permitirnos tocar a nosotros. Es la segunda línea de defensa y se trata de una maniobra que permite un alto porcentaje de tocados. Los tiradores principiantes y de nivel intermedio de todo el mundo atacan primero y piensan después. Algunos esgrimistas pueden perder la paciencia y atacar; otros atacan por miedo, bien a ser tocado o por no saber qué hacer. Hay que aprender cuanto antes a defenderse; o nuestro adversario tendrá pocos motivos para no atacarnos siempre que quiera.

La combinación de parada y respuesta nos permite alcanzar niveles intermedios y avanzados de esgrima. Debe formar parte de nuestro estilo habitual y no dejarse tan sólo para evitar que nos toquen en casos desesperados. Si nuestras paradas y respuestas son débiles, lo normal es que el adversario realice numerosos ataques contra nuestra posición mal defendida o desprovista totalmente de defensa. Una vez que coja usted confianza en que puede parar la mayoría (o al menos unos cuantos) ataques y responder con autoridad, el nivel de su esgrima habrá mejorado enormemente. Una buena combinación de parada y respuesta puede ejercer un efecto desmoralizador sobre el tirador atacante. La esgrima es un deporte de ingenio, y si se puede cortar de raíz la confianza del adversario, inhibiendo así su capacidad de funcionar a plena capacidad, se dispondrá de un arma muy poderosa. Consiga que el adversario dude de sí mismo o se cuestione y será usted quien lleve la iniciativa.

La parada y la respuesta son dos fases independientes de una misma acción. Se puede parar continuamente; pero, a menos que ello se equilibre con respuestas, el adversario seguirá atacando, porque no afronta ninguna amenaza de ser tocado. En la mayor parte de las circunstancias, conviene seguir la parada con una respuesta inmediata.

Para los tiradores de florete, la parada pone fin al ataque del adversario. La regla de la preferencia concede ésta al defensor para marcar inmediatamente, aunque el adversario atacante continúe y toque primero con una *remise* (una continuación del ataque después de haber sido parado).

En espada no existe tal regla, por lo que el tocado debe darse sólo por tiempo. Para conseguir un tocado, hay que tocar al adversario 1/25 de segundo antes de que él nos toque. La parada en espada se realiza por motivos prácticos. Nos concede tiempo para intentar marcar un punto antes de que el adversario pueda continuar y tocarnos. Quienquiera que toque el primero consigue el punto.

¿Cuándo es buen momento para efectuar una parada?

El mejor momento para parar el ataque de la mayoría de los adversarios es cuando éste se inicia, antes de que se desarrolle plenamente. La parada al final del ataque, justo antes de que el contrincante toque nuestra superficie válida, es el momento en que se ejecutan la mayoría de las paradas y es la segunda mejor alternativa. Un tirador resulta vulnerable en el momento de plena extensión durante su ataque. Es parecido a cuando un jugador de fútbol americano se encuentra totalmente estirado para recoger un pase: no tiene defensa.

Técnica de la parada en línea alta

La parada de *tac* consiste en batir la hoja del adversario con fines defensivos (un golpe seco contra el hierro atacante), pero no se emplea mucho en espada. Lo más normal es parar por oposición o por cesión, es decir, realizando una presión más o menos mantenida sobre el hierro del adversario. Existen tantas formas aceptables de ejecutar paradas y respuestas como países hay en el mundo de la esgrima y tantas variaciones de estas acciones como tiradores y entrenadores; pero los fundamentos son siempre los mismos. Además, el grado de extensión del brazo armado va-

riará, dependiendo de la distancia a la que nos encontremos del adversario cuando paremos. Un aspecto que tiene una importancia vital en la parada es el momento en que se ejecuta y la distancia desde la que se realiza. En florete, lo ideal se adelantarse ligeramente y parar la hoja atacante en cuanto comienza el ataque. En espada, se puede hacer lo mismo, pero la cazoleta se adelanta hacia la hoja del adversario e impide que ésta nos toque cuando nuestro brazo alcanza su plena extensión, es decir, se para cerrando la línea. No es siempre posible parar en este momento; a veces, en espada se necesita atrasar ligeramente la cazoleta para la parada clásica y adelantarla hacia el hierro del adversario, dando así lugar a una acción de bloqueo. Acuérdesse de mover siempre primero la punta del arma.

El momento menos eficaz para parar es en medio del ataque del adversario, porque éste dispone de tiempo y distancia para evitar la parada. La mayor parte de las veces debemos romper al parar para disponer de distancia suficiente y tener tiempo de parar antes de ser tocados. Pero hay veces en que, cuando paramos, es posible que nos encontremos a pie firme, rompiendo o incluso marchando.

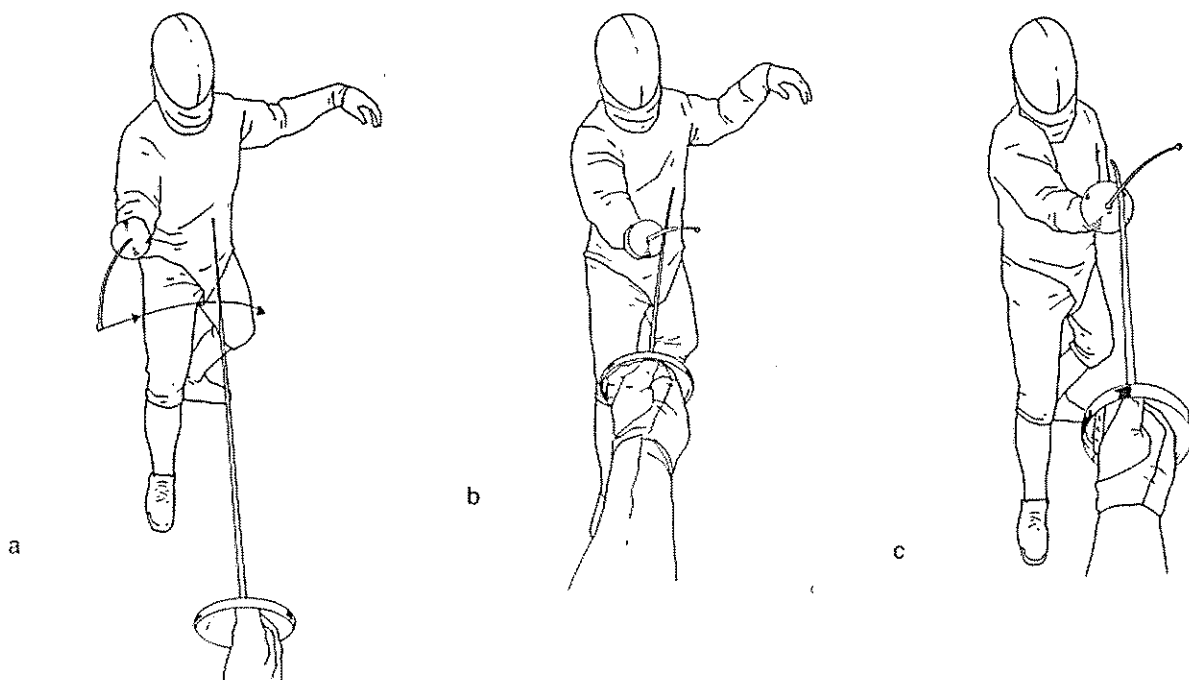
Técnica de la parada de 4.^a

La parada de 4.^a se emplea para desviar el hierro del atacante cuando éste nos ataque el pecho. La parada se ejecuta desplazando nuestra hoja desde la guardia y cruzando el cuerpo lateralmente (Fig. 5.1a). La punta se mueve en primer lugar, seguida inmediatamente de la mano y el antebrazo, llegando todos ellos juntos a la posición de la parada (Fig. 5.1b). La muñeca y el antebrazo mueven la hoja con rapidez, describiendo un arco, corto pero dinámico, hacia el hierro del adversario (Fig. 5.1c). El brazo se extiende ligeramente, buscando la hoja atacante (igual que en fútbol se debe atacar el balón, en vez de esperarlo cuando se recibe un pase). Si paramos tarde en el ataque, cuando tengamos ya la punta cerca del pecho, es posible que hayamos de atrasar la cazoleta para bloquear el ataque. La mano pivota ligeramente en la dirección del hierro atacante. La muñeca puede cambiar de posición levemente (dependiendo de la distancia a la que estemos parando), pero debemos sostenerla con firmeza. Después de la parada, nuestra hoja pasa a la posición «de punta en línea», dirigida hacia la superficie válida del adversario, preparada para la siguiente acción.

FIGURA
5.1

CLAVES PARA DOMINAR LA TÉCNICA

PARADA DE 4.^a



Preparación

1. Póngase en guardia con el adversario a distancia media (de marcha) __
2. El adversario le tira un golpe recto al pecho desde distancia media (de fondo) __

Ejecución

1. Pare moviendo primero la punta del arma y luego la mano y el brazo, en un movimiento continuo __
2. Si para al iniciarse el ataque, el brazo se extiende ligeramente al parar. Si para tarde, el brazo se flexiona y atrasa la cazoleta a la parada de 6.^a __
3. Describa con la hoja un arco que cruce su pecho, para entrar en contacto con el hierro del adversario __
4. La cazoleta acaba ligeramente más baja que en la guardia __
5. Mantenga el codo hacia dentro __

Continuación

1. Vuelva inmediatamente en guardia __
2. Esté preparado para la siguiente acción __

ERRORES MÁS FRECUENTES

El error más crítico en la parada es no estar preparado para el ataque. El tirador no mantiene la distancia correcta, y cuando llega un ataque, no está listo, realizando así la respuesta presa del pánico,

eligiendo a veces la acción incorrecta, ejecutando la parada demasiado pronto, demasiado tarde, o demasiado amplia.

Error	Corrección
1. Mover primero la cazoleta y abrir la mano exageradamente.	1. Mueva primero la punta y deténgase cuando entre en contacto con la hoja del adversario, o bien, si no realiza el ligamento, deténgase en la correcta posición de la parada de 4. ^a y vuelva inmediatamente en guardia.
2. Sostener el puño del arma con demasiada tensión o excesivamente flojo.	2. Sostenga el puño con suficiente firmeza para controlar la hoja y lo bastante suelto para manejar la punta con los dedos de la mano.
3. Ejecutar la parada con excesiva dureza y bajar la punta por debajo de la cazoleta, golpeando a veces el suelo.	3. Ejecute la parada lentamente y con suavidad, controle cada movimiento. La hoja acaba formando un ángulo de 30 a 45 grados por encima de la cazoleta.
4. Desplazar el codo.	4. Estabilice el codo.

Técnica de la parada de 6.^a

La parada de 6.^a es un movimiento de la hoja para defenderse, en florete, contra un ataque dirigido al hombro más adelantado y el pecho, mientras que, en espada, nos protegemos el brazo, el hombro, el pecho y la cabeza. La parada se inicia en la guardia a distancia media (de una marcha) y se ejecuta moviendo la hoja y el brazo lateralmente y levantando ligeramente la punta del arma (Figs. 5.2a y b). La punta del arma se halla más alta que la cazoleta, y es lo primero que se mueve, seguida inmediatamente de la mano y el antebrazo, llegando todos juntos a la posición de la parada. La muñeca se mantiene firme, y los músculos del antebrazo se contraen con energía. El codo debe hallarse estabilizado y

hacia dentro, en dirección al tronco. El brazo se extiende ligeramente y la mano pivota levemente hacia fuera (en el sentido de las agujas del reloj para los diestros, y al contrario para los zurdos). La cazoleta se encuentra aproximadamente a la altura del tercio medio del bíceps.

Los tiradores a espada deben buscar el contacto con la hoja del adversario con intención de no permitir que les toque la punta del contrincante incluso después de la parada. Para marcar un tocado, el espadista debe tocar al contrario con la respuesta 1/25 de segundo antes de que el atacante le toque a él. Sin que el adversario marque de otro modo, será declarado doble tocado si ambos tiradores tocan al mismo tiempo, y a ambos se les anotará un punto.

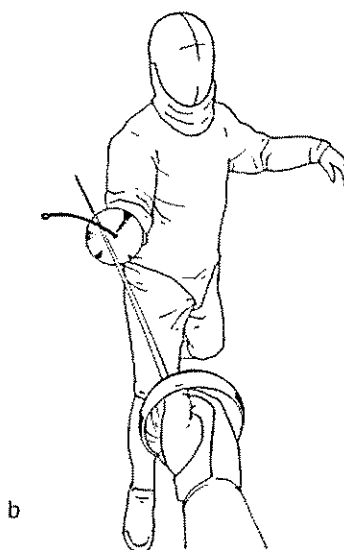
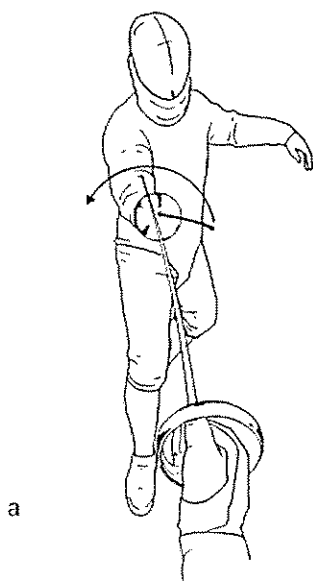
FIGURA
5.2

CLAVES PARA DOMINAR LA TÉCNICA

PARADA DE 6.^a

Preparación

1. Póngase en guardia con el adversario a distancia media (de una marcha) __
2. El arma de usted se halla en posición de 4.^a __
3. El adversario le tira un golpe recto en la línea de 6.^a __



Ejecución

1. Mueva primero la punta del arma y luego la mano y el antebrazo, acabando el movimiento todos a la vez __
2. Mueva lateralmente la punta del arma describiendo un pequeño arco en el sentido de las agujas del reloj (los zurdos al contrario) para establecer un firme contacto con el hierro del adversario __
3. Extienda ligeramente el brazo al parar __
4. Mantenga el codo pegado al cuerpo __
5. Termine con la punta ligeramente hacia el exterior del cuerpo del adversario __

Continuación

1. Vuelva a la guardia __

ERRORES MÁS FRECUENTES

La parada de 6.^a es una excelente acción defensiva. El principal problema es que muchas personas carecen de suficiente fuerza en los hombros y encuentran difícil pasar a la posición de parada de 4.^a con rapidez y eficacia, por lo que empiezan a buscar

otros modos para no ser tocados. Normalmente, desplazan el codo hacia el exterior antes de mover la punta del arma, pero los otros tiradores son capaces de tocarles antes de que su hoja y su cazoleta detengan el ataque.

Error	Corrección
1. No mover primero la punta del arma, sino flexionar la muñeca y desplazar primero la cazoleta o el codo.	1. La muñeca se mantiene firmemente para crear una línea recta desde el codo hasta la punta del arma. El movimiento de la hoja se realiza con los dedos. Controle el movimiento con precisión. Concéntrese en mover primero la punta del arma y en no «romper» la muñeca.
2. Retrasar la cazoleta hacia el hombro.	2. Al parar levante y adelante ligeramente la punta del arma.
3. Parar demasiado tarde o demasiado pronto, frenético.	3. Realice la parada cuando el adversario extienda el brazo para tocarle a usted y se halle a la distancia adecuada para pararle. Concéntrese en la distancia y en la acción del adversario.

Paradas circulares (de contra)

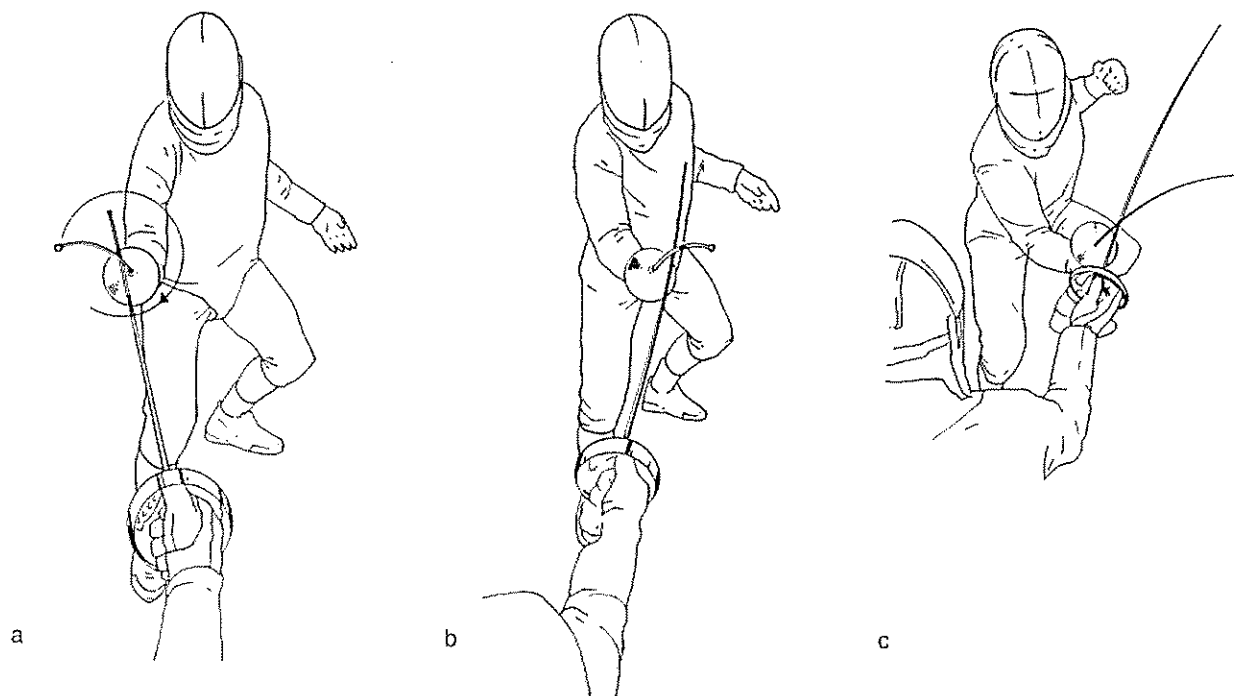
Las paradas circulares son importantes cuando nos encontramos con la hoja en el lado equivocado del hierro del adversario para poder usar la parada que hayamos elegido. La parada circular también protege en mayor medida nuestra superficie válida de los ataques del adversario.

Técnica de la parada circular de 4.^a

Se efectúa el cambio de ligamento, pero hay que apartar la hoja del adversario de nuestra superficie válida. Buscamos el contacto con el hierro del adversario en nuestra línea de 6.^a. Efectuamos un cambio de ligamento y establecemos un firme contacto con el hierro adverso. Las hojas no tienen por qué estar en contacto en 6.^a. Se puede ejecutar la parada circular sin ligamento previo (Fig. 5.3).

FIGURA
5.3

CLAVES PARA DOMINAR LA TÉCNICA

PARADA CIRCULAR DE 4.^a

Preparación

1. Póngase en guardia con el adversario a distancia media (de una marcha) __
2. Tome ligamento con el hierro adverso en 6.^a __

Ejecución

1. Cambie de ligamento buscando un firme contacto con la hoja del adversario en el otro lado __
2. La hoja describe un círculo en el sentido de las agujas del reloj (para los diestros); la punta se mueve primero __

Continuación

1. Vuelva a la guardia __

Técnica de la parada circular de 6.^a

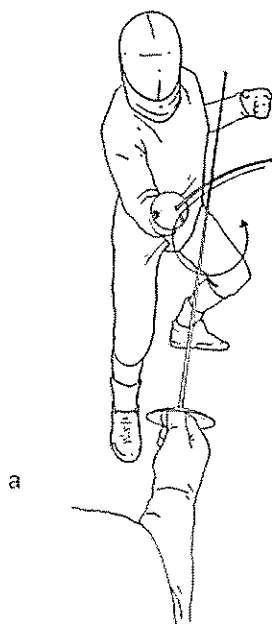
La parada circular de 6.^a es necesaria para protegerse cuando el adversario ataca en línea alta nuestra zona anterior del hombro (a espada) o la más cercana al hombro (a florete). El cambio de ligamento en el sentido de las agujas del reloj para los tiradores diestros es indicativa de la dirección y el movimiento de la parada circular de 6.^a. Asegúrese de mover primero la punta y de mantenerla por encima de la cazoleta aproximadamente al nivel de los ojos (Fig. 5.4a). Los músculos empleados en esta parada suelen ser más débiles que los

utilizados para ejecutar una parada de 4.^a, así que asegúrese de mover primero la punta del arma y buscar el contacto con la hoja atacante tan rápidamente y con tanta firmeza como sea posible (Fig. 5.4b). La oposición con la hoja del adversario debe realizarse firmemente, apartándola de nuestra superficie válida (Fig. 5.4c). En la oposición, la punta de nuestra arma se halla ligeramente hacia el exterior de la línea corporal del adversario. Es muy importante que el brazo se extienda ligeramente si la parada se realiza pronto y que se retraiga levemente si la parada se ejecuta tarde. Inmediatamente después de la parada, responda enseguida con un golpe recto a la superficie válida del adversario.

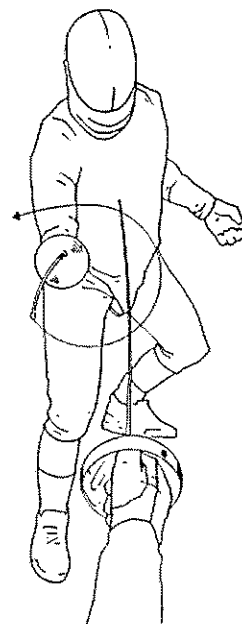
FIGURA
5.5

CLAVES PARA DOMINAR LA TÉCNICA

PARADA CIRCULAR DE 6.^a



a



b

Ejecución

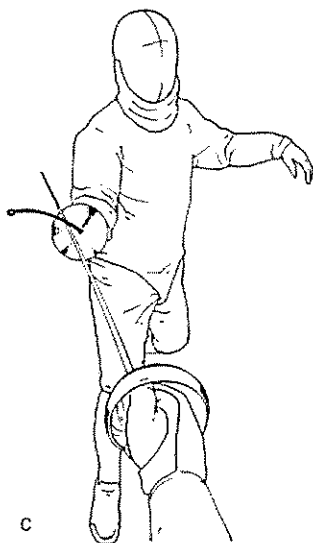
Preparación

1. Póngase en guardia con el adversario a distancia corta __
2. Tome ligamento con el hierro del adversario en 4.^a o acerque simplemente la hoja con ausencia de hierro (sin contacto entre las armas) __

1. Mueva primero la punta del arma, pasándola por debajo del hierro adverso __
2. Mantenga la punta del arma más alta que la cazoleta, más o menos al nivel de los ojos __
3. Siga en semicírculo como en el cambio de ligamento __
4. Mantenga firme la muñeca __
5. La punta del arma, la cazoleta y el antebrazo alcanzan la posición final simultáneamente __

Continuación

1. Vuelva en guardia __



c

ERRORES MÁS FRECUENTES

Al emplear paradas circulares es importante controlar la hoja; no usar el brazo, sino principalmente los dedos de la mano, manteniendo pequeña la parada. El movimiento circular debe ser fluido y detenerse al final del círculo. No persiga el hierro del

adversario si no lo controla o si está fuera de la posición de 6.^a. La parada debe realizarse principalmente con los dedos de la mano, con un ligero movimiento de la muñeca, manteniendo firme el tronco.

Error	Corrección
1. Hacer demasiado amplia la parada.	1. Usando los dedos de la mano, mueva la punta del arma describiendo un pequeño movimiento circular. Tense el brazo con energía y fije la muñeca para detener el movimiento de la hoja.
2. Utilizar el brazo y el hombro para ejecutar la acción.	2. Usando los dedos de la mano, mueva primero la punta del arma. Deje que la muñeca se desplace ligeramente. Mantenga bajo el hombro, no permita que se alce ni se tense.
3. Levantar el codo separándolo del tronco hacia el exterior.	3. Mantenga el codo hacia dentro y apuntando hacia el suelo.

Técnica de la respuesta

La respuesta es la acción ofensiva realizada después de parar. La mayor parte de las veces se responde mediante un ataque directo a la superficie válida inmediatamente después de la parada. Si se necesita que nuestra respuesta sea más precisa después de la parada, volvemos con la hoja a la guardia (el antebrazo y la hoja paralelos al suelo), y luego tiramos el golpe. Esto puede emplearse sólo a

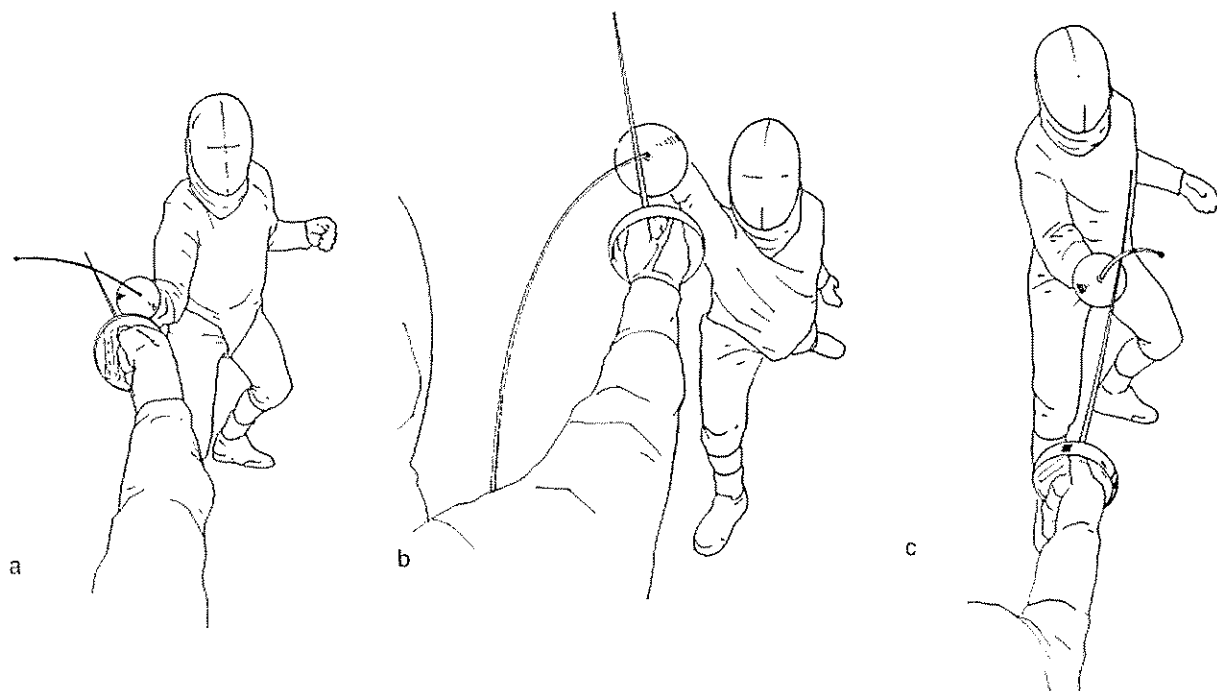
florete. La punta del arma debe moverse hacia la superficie válida antes de nada (véase Fig. 5.5).

A florete, la mayoría de las respuestas se tiran a la zona de la línea alta. La superficie válida en florete es muy pequeña: hay que tocar en la chaqueta eléctrica. La respuesta a espada puede tirarse a la mano, a la zona del bíceps, al hombro, a la careta, al muslo o a la pierna. Lo esencial es el tiempo. Recuerde: hay que tener una ventaja de 1/25 de segundo sobre el adversario, lo que crea la necesidad de tocar el blanco válido más cercano.

FIGURA
5.6

CLAVES PARA DOMINAR LA TÉCNICA

RESPUESTA



Preparación

1. Póngase en guardia con el adversario a distancia corta __
2. El adversario tira un golpe recto __
3. Parada (de 4.^a o de 6.^a) __

Ejecución

1. Tire el golpe recto directamente a la superficie válida después de la parada __
2. Usando los dedos, mueva primero la punta del arma __
3. Mantenga el hombro relajado y bajo __
4. A espada, levante la cazoleta ligeramente al tocar; a florete, la cazoleta se mantiene al mismo nivel __

Continuación

1. Después de la respuesta, vuelva en guardia inmediatamente __
2. Rompa para aumentar la distancia __

ERRORES MÁS FRECUENTES

Se debe responder directamente después de la parada, sin pausa alguna. Muchas personas sostienen la parada y no responden porque se sienten más seguras aguan-

tando el hierro adverso. Hay que parar con la intención de tocar al oponente, no sólo de defenderse uno mismo: se para a fin de conseguir después un tocado.

Error	Corrección
1. Tirar la respuesta pinchando (dando una sacudida avanzando y retrocediendo) o moviendo primero el cuerpo.	1. Después de la parada, mueva primero la punta del arma de forma ininterrumpida hasta la superficie válida. No mueva el cuerpo.
2. No responder inmediatamente y sostener la parada.	2. En cuanto realice la parada, adelante la punta del arma para conseguir el tocado. La respuesta es un ataque: mueva la hoja agresivamente.
3. Mover la cazoleta o el codo.	3. Tire el golpe recto con la punta por delante. Después de realizar la parada, sienta como si algo estuviera tensando su mano tirando de ella hacia atrás y la soltara de repente. La punta debe efectuar un movimiento explosivo hacia delante, como una goma elástica tensa cuando se suelta.

PARADA-RESPUESTA EN LÍNEA ALTA**EJERCICIOS**

La tarea del compañero durante los ejercicios consiste en tirar un golpe recto que usted pueda parar; así, extenderá el brazo con la longitud adecuada para que tenga usted tiempo de ejecutar la acción defensiva requerida. Cuando la distancia sea corta, el compañero quizá tenga que realizar una extensión de brazo incompleta. Tirar el golpe recto cada vez desde la misma posición incrementará espectacularmente la precisión que usted consiga. Es necesario que el compañero permita un fácil acceso a la superficie válida.

Practique cada una de las acciones defensivas —parada de 4.^a, parada de 6.^a, parada circular de 4.^a y parada circular de 6.^a— combinándolas con las siguientes posibilidades con las piernas: a pie firme, romper, romper-marcha, romper-fondo. Realice la misma parada con todas estas posibilidades de desplazamientos de piernas antes de pasar a la siguiente parada. El ritmo y la coordinación de cada parada y de cada desplazamiento se tratarán más adelante. Si ahora le resulta pesado y difícil, realice cada parada sin desplazamiento.

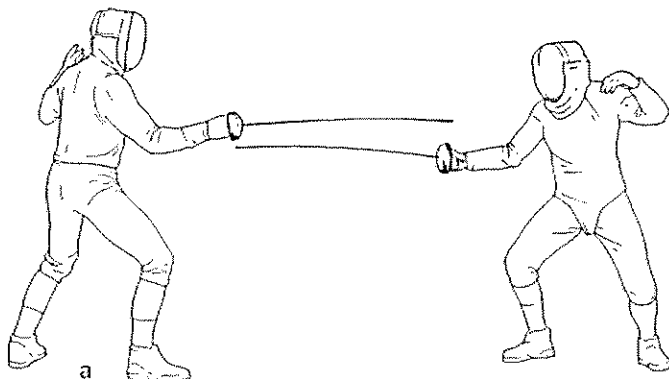
Los ejercicios se emplean para refinar la técnica. Realícelos lenta y metódicamente para favorecer el recuerdo muscular preciso de cada acción. La velocidad se incrementará a medida que mejoren la técnica, el ritmo y la distancia. La maestría en la esgrima proviene de la repetición correcta de las acciones sencillas. ¡Domine lo básico!

Repita los ejercicios indicados con cada una de estas combinaciones de desplazamientos:

- Distancia corta: el compañero y usted a pie firme __
- Distancia corta: usted rompe cuando el compañero tira el golpe y marcha __
- Distancia media (de marcha): usted rompe y realiza una parada cuando el compañero tira el golpe y marcha; después es usted quien tira el golpe y marcha para tocar con la respuesta __
- Distancia media (de fondo): usted rompe y realiza una parada cuando el compañero tira el golpe y marcha; después es usted quien tira el golpe y efectúa un fondo con la respuesta __

1. Parada de 4.^a

Póngase en guardia a distancia media del compañero. El hierro de éste se halla más bajo que la cazoleta de usted. Él levanta la punta del arma dirigiéndola hacia la línea interna de usted, a la altura de los ojos; usted realiza una parada de 4.^a y responde directamente. Cuando se añadan los desplazamientos de piernas, vuelva a la guardia después del tocado y rompa para recuperar la distancia justa, listo para la siguiente acción.

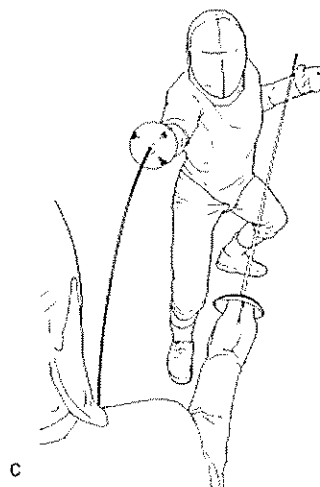


Prueba = Tocar al adversario en el mismo punto del pecho 5 veces con cada combinación de desplazamientos de piernas sin bajar la punta del arma ni la cazoleta por debajo de la muñeca en ningún momento del ejercicio __



Comprobación de resultados

- Para que usted efectúe la parada de 4.^a, la punta del arma del compañero debe hallarse más alta que la cazoleta de usted __
- Mantener la punta más alta que la cazoleta __
- Iniciar la acción primero con la punta del arma y mover la cazoleta muy poco al realizar la parada __
- No «romper» la muñeca ni en horizontal ni en vertical. Parar el hierro atacante con firmeza __
- Usar los dedos de la mano para controlar la hoja __
- Iniciar el golpe antes de desplazar los pies __



Para aumentar la dificultad

- El compañero tira el golpe con mayor rapidez y cambia el ritmo de los golpes.
- El compañero bate la hoja de usted antes de tirar el golpe (parada de tac).
- Usted sigue al compañero mientras éste realiza desplazamientos de piernas no preestablecidos.

Para disminuir la dificultad

- Mantener la posición de parada durante un segundo antes de responder.
- El compañero mantiene su hierro en guardia, en la 4.^a de usted, y usted para la hoja cuando elija.
- Realizar cada acción por separado.

2. Parada circular de 4.ª

Haga el ejercicio de parada circular de 4.ª con las siguientes cuatro variaciones con cada una de las principales combinaciones de desplazamientos de piernas. Las acciones son iguales, pero las indicaciones para iniciar las acciones son distintas.

1. Póngase en guardia de frente al compañero a distancia corta. Tome ligamento con la hoja del compañero en posición de 6.ª. Realice una parada circular de 4.ª y una respuesta.
2. Cruce el hierro del compañero en posición de 4.ª; el compañero lleva entonces a cabo un cambio de ligamento, pero no toma hierro, sino que realiza una extensión de brazo pasando a la línea de 6.ª de usted en vez de establecer contacto con su arma. Usted realiza una parada circular de 4.ª respondiendo a la extensión del compañero, y luego tira una respuesta.
3. Póngase en guardia de frente al compañero a distancia media (de marcha). Realice una parada baja de 4.ª; el compañero cambia de ligamento justo un momento antes de que usted ligue con su hoja, y luego tira un golpe recto, con ausencia de hierro, sobre la línea de 6.ª de usted. Continúe convirtiendo su parada de 4.ª en una parada circular de 4.ª, busque el contacto con el hierro del compañero en el otro lado y tire una respuesta. Ambos necesitarán ejecutar la acción muy lentamente.



Prueba = Completar 5 veces cada una de las tres acciones con cada una de las combinaciones de desplazamientos de piernas, tocando en todas las ocasiones en el mismo punto de la zona del hombro (a espada) o más cercana al hombro (a florete) __



Comprobación de resultados

- Iniciar cada acción desde la correcta posición de guardia __
- Detener la hoja al hallarse en correcta posición de 4.ª __
- Concentrarse en la distancia con el compañero de entrenamiento antes de que se inicie la acción. Al tocar, describir con la punta un pequeño círculo ceñido __
- Romper para recuperar la distancia justa y permanecer en guardia, listo para la siguiente acción __



Para aumentar la dificultad

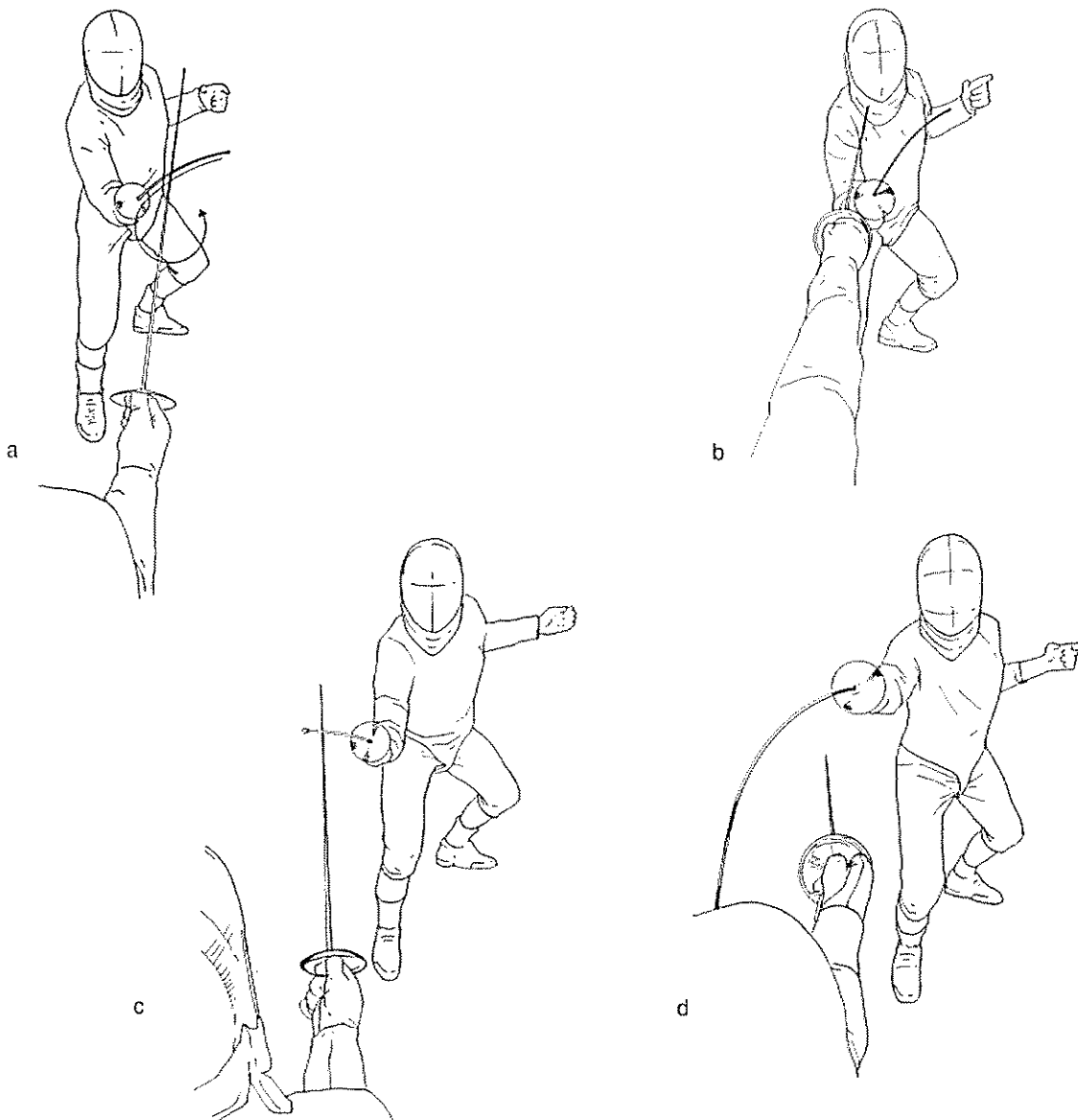
- Incrementar la velocidad y cambiar el ritmo de las acciones.
- Hacer continuas las acciones rompiendo después de cada respuesta para recuperar la distancia justa; proceder inmediatamente con la siguiente acción.
- Saltar durante la preparación de la acción.
- Dejar que el compañero sea quien lidere los desplazamientos de piernas y seguirle. El compañero indica (bien con la voz, bien con el hierro) cuándo debemos iniciar la acción.

Para disminuir la dificultad

- Practicar con un blanco estático en vez de con un compañero.
- Descomponer la acción en partes y realizar lentamente cada una de ellas.

3. Parada de 6.^a

Póngase en guardia frente al compañero a distancia corta. Desplace el cuerpo lateralmente de manera que los pies delanteros de ambos se hallen alineados. El desplazamiento lateral desde la posición básica es sólo para facilitarle, en este ejercicio, a su compañero el golpe recto a la línea de 6.^a, y a usted responder. Su compañero debe flexionar el brazo, volviendo a la guardia, para permitirle a usted el tocado. Antes de iniciar el desplazamiento de piernas, a florete el brazo armado debe hallarse extendido pero no totalmente y, a espada, en completa extensión. La coordinación debe realizarse con suavidad y sin interrupciones. La respuesta debe ocurrir cuando el compañero vuelva en guardia.



Tome ligamento con la hoja del compañero en posición de 4.^a (a). Presione suavemente sobre ella. Ésta será la señal para que él cambie la línea y tire un golpe recto a la 6.^a de usted con ausencia de hierro (sin contacto entre las hojas) (b). Realice una parada de 6.^a (c) y tire la respuesta al hombro (en espada) o área más cercana al hombro (en florete) del compañero (d). Éste debe volver en guardia para que usted responda.



Prueba = Repetir 5 veces el Ejercicio 3 con cada una de las anteriores combinaciones de desplazamientos de piernas, tocando con la respuesta al compañero en el mismo punto del hombro (en espada) o área más cercana al hombro (en florete) __



Comprobación de resultados

- A florete, batir la hoja al parar __
- A espada, mover algo más la cazoleta para bloquear el hierro del compañero __
- Detener el arma en el momento del contacto con la hoja del compañero __
- Comenzar el golpe recto a la superficie válida antes del desplazamiento de piernas __
- Acelerar la acción en la última parte de la respuesta __

Para aumentar la dificultad

- Incrementar la velocidad y cambiar el ritmo.
- Hacer continuas las acciones.
- Aumentar el número de repeticiones.
- Saltar durante la preparación de la acción.
- Responder tirando a distintos puntos de la superficie válida del compañero.

Para disminuir la dificultad

- Practicar en un blanco estático (plastrón) en vez de con un compañero de entrenamiento.
- Reducir el número de repeticiones.
- Dividir la acción en partes y realizarlas lentamente.

4. Parada circular de 6.^a

Realice los siguientes ejercicios de parada circular de 6.^a con cada una de las secuencias de desplazamientos de piernas de la pág. 83.

4.1. Tome ligamento con el hierro del compañero en posición de 4.^a. Inicie la parada circular de 6.^a sin que él le indique cuándo debe hacerlo.

4.2. Usted responde a una señal que le dé el compañero. Tome el ligamento en posición de 6.^a. Su compañero cambia de ligamento y en ausencia de hierro tira un golpe recto a la 4.^a de usted. Realice una parada circular de 6.^a respondiendo a la extensión del compañero y luego tire la respuesta.

4.3. Inicie la acción con un ligamento en la posición de 6.^a y en ella haga presión sobre la hoja del compañero. Respondiendo a su presión, él cambia de ligamento y, en ausencia de hierro, tira un golpe recto a la línea de 4.^a de usted. La presión que usted haga debe ser la justa para provocar una respuesta de su compañero. Éste debe permanecer receptivo y sensible a la mínima presión sobre su hoja. Respondiendo, efectúe una parada circular de 6.^a y tire después la respuesta.

4.4. Póngase en guardia con el compañero a distancia corta. Éste tira un golpe recto por encima de la cazoleta dirigido a su hombro (en espada) o área más cercana al hombro (en florete), usted pasa a la parada de 6.^a y él cambia de ligamento antes de que usted entre en contacto con su hierro y le tira un golpe recto al hombro con ausencia de hierro. Continúe pasando de la parada de 6.^a a una parada circular de 6.^a, con hierro (estableciendo contacto), y luego tire la respuesta. Al principio, ambos tendrán que realizar el ejercicio lentamente.



Prueba = Repetir 5 veces cada una de las acciones 4.1-4.4 con cada una de las combinaciones de desplazamientos de piernas de la pág. 83, tocando en todas las ocasiones el blanco válido indicado ____



Comprobación de resultados

- Mantener ceñido el círculo al realizar la parada circular de 6.^a usando sólo la punta del arma ____
- Detener el arma al establecer contacto con la hoja del compañero ____
- Volver a la guardia después de cada parada-respuesta ____
- Iniciar la extensión hacia el blanco antes del desplazamiento de piernas ____

Para aumentar la dificultad

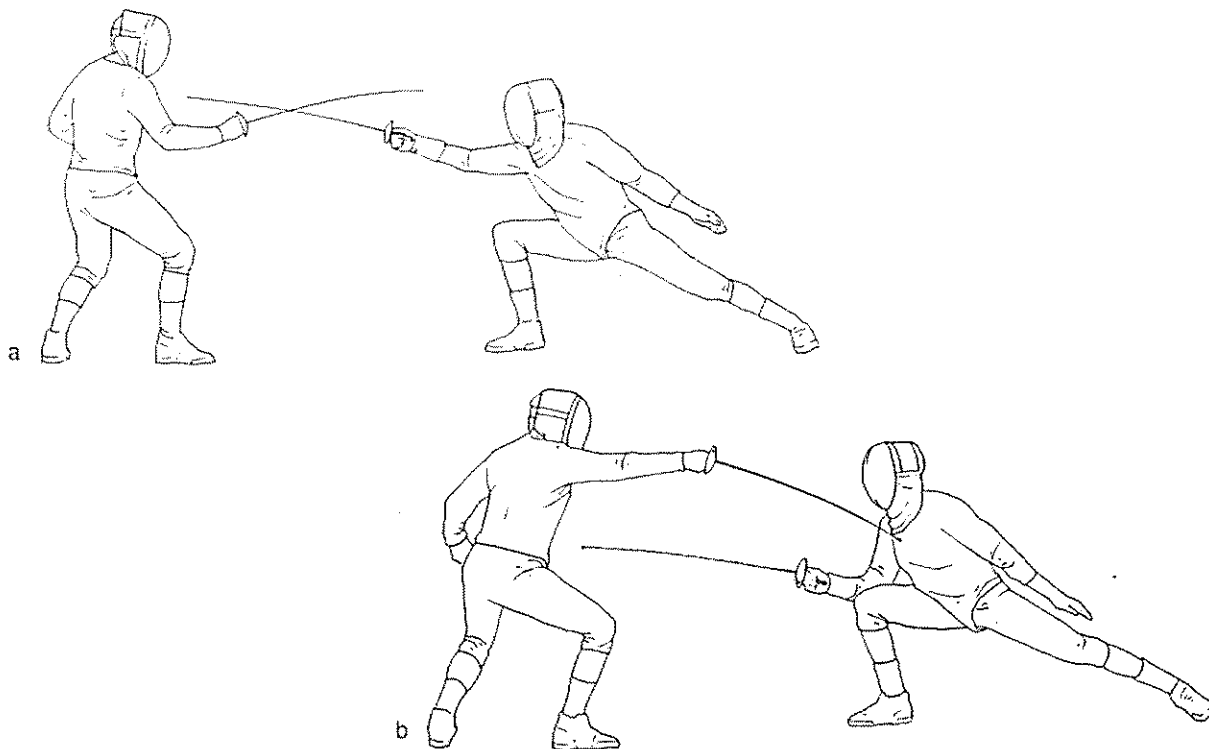
- Incrementar la velocidad y el ritmo.
- Antes de iniciar cada acción, marchar y romper sin seguir ningún patrón de desplazamientos en especial.
- Aumentar el número de repeticiones.
- Saltar durante la preparación de la acción.

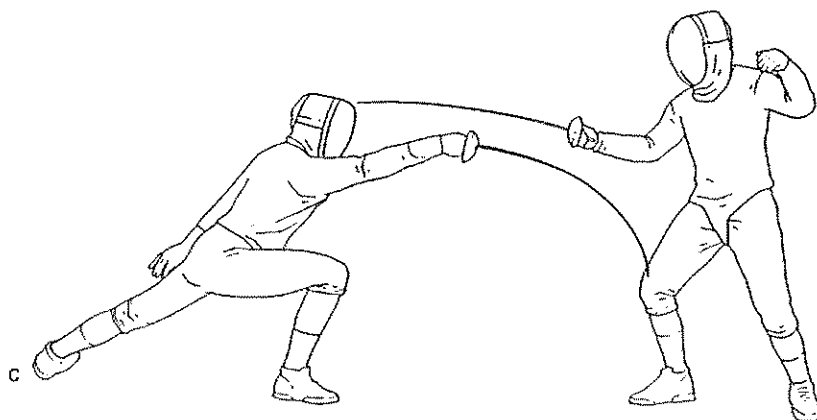
Para disminuir la dificultad

- Practicar en un blanco estático (plastrón) en vez de con un compañero.
- Realizar cada parte de la acción por separado y lentamente.
- Descansar después de cada acción.

5. Parada y respuesta: entrenamiento de la conciencia de la distancia

En este ejercicio, practicará el mantenimiento de la distancia mientras su compañero se des-
plaza por la pista de esgrima. El compañero le atacará con un golpe recto. (En este ejercicio,
el compañero debe mantenerse en el fondo y luego volver en guardia hacia delante o hacia
atrás.) Usted debe romper y parar, y después tirar un golpe recto al compañero, pero sin des-
plazamiento de piernas a fin de cubrir la distancia requerida para el tocado. Deténgase
después del golpe recto con el brazo aún extendido hacia el compañero; compruebe la dis-
tancia entre ambos. Midala visualmente e indique al compañero el o los desplazamiento/s de
piernas que necesitará usted para tocarle. Después realice dicho/s desplazamiento/s para
comprobar si ha calculado correctamente.





Prueba = De 8 a 10 intentos de calcular la distancia y elegir el/los desplazamiento/s de piernas necesario/s para salvar esta distancia hasta el tocado _



Comprobación de resultados

- Desplazarse siguiendo al compañero, manteniendo la distancia _



Para aumentar la dificultad

- El compañero emplea desplazamientos rápidos, cambiando la amplitud de los pasos.
- El compañero cambia a menudo de dirección.
- El compañero cambia el ritmo y la velocidad.

Para disminuir la dificultad

- Lidere usted los desplazamientos de piernas.
- Cuando sea él quien lidere el movimiento, el compañero cambia de dirección lentamente.

Variaciones en los desplazamientos y progresión detallada:

- En guardia con el compañero a distancia corta. Permanezca a pie firme. Sin desplazar los pies ninguno de los dos, el compañero tira un golpe recto y usted lo para y responde. El golpe recto del compañero debe realizarse lentamente y extendiendo el brazo a medias o tres cuartos.
- En guardia con el compañero a distancia media (de marcha). El compañero tira el golpe y marcha. Usted para y responde a pie firme.
- En guardia con el compañero a distancia media (de fondo). El compañero tira el golpe y se echa a fondo. Usted para y responde a pie firme.
- En guardia con el compañero a distancia corta. El compañero tira el golpe y marcha. Usted rompe y para, y luego responde.
- En guardia con el compañero a distancia media (de fondo). El compañero tira el golpe y marcha. Usted rompe y para, y luego tira un golpe recto y se echa a fondo para tocar al compañero.

- En guardia con el compañero a distancia media (de marcha). El compañero tira un golpe recto y marcha. Usted rompe, para, y luego responde mientras el compañero sigue en el fondo.
- En guardia con el compañero a distancia media (de fondo). El compañero tira un golpe recto y se echa a fondo. Al mismo tiempo, usted rompe y para, y luego se echa a fondo con la respuesta mientras el compañero esté volviendo en guardia hacia atrás desde el fondo.

Es posible hacer más sencilla la medición de las distancias en el ejercicio marcándolas en el suelo hasta que sea capaz de memorizarlas visualmente: corta, media de marcha y media de fondo. Marque las distancias a fin de poder colocar los pies detrás de las líneas adecuadas.

Para aumentar la dificultad, realice el ejercicio anterior con esta variación. Sirve como práctica de precisión con la punta del arma y de flexibilidad mental. Trace círculos de unos 8 cm de diámetro en la chaqueta del compañero con tiza de tres colores distintos. Anuncie el color que piense tocar después

de la parada. Esto le servirá para dirigir la mirada al blanco válido y observar el momento del tocado.

Deje que sea el compañero quien le indique a usted el color en que tenga que tocar. A medida que vaya mejorando su dominio, haga más pequeños los círculos de la chaqueta del compañero. Ponga una cifra dentro de cada círculo, y usted o su compañero anuncien el número o el color que tiene usted que tocar.

Variaciones del ejercicio

Su compañero o usted pueden anunciar el área válida que tocarán antes de que empiece la acción, cuando el compañero tire el golpe recto, cuando usted pare, o bien cuando inicie usted la respuesta.

Cualquiera de los dos puede anunciar las áreas válidas indicadas en respuesta a los desplazamientos de piernas en vez de las acciones con las manos (cuando usted rompa, cuando marche el compañero, antes de que usted realice la marcha, etc.).

Practique toda la lista de variaciones. Algunas de las elecciones serán muy fáciles, mientras que el dominio de otras le resultará más difícil de alcanzar. La esgrima exige que, para mejorar, uno amplíe constantemente sus propios límites y los sobrepase emocional y mentalmente, además de físicamente. La mayoría de las limitaciones se las impone uno mismo y es posible superarlas. Basta con que mejore un 1 por ciento cada día, y todas las deficiencias y carencias que perciba dejarán de ser obstáculos: se desvanecerán.

RESUMEN

La parada y la respuesta, que se aprenden en este Paso, crean el equilibrio necesario para cosechar éxitos en esgrima. A medida que domine estos movimientos empezará a conseguir la confianza en sí mismo necesaria para controlar a cualquier adversario con el que pueda tirar. Para ser capaz de integrar la parada y la respuesta en su esgrima, recuerde que la técnica adecuada es importante, pero que también lo son la distancia y el ritmo.

La distancia es un elemento crítico que debe tener presente en cada acción. La distancia al adversario influye y determina la precisión que consigamos. El manejo correcto de la hoja que no se acompaña con los desplazamientos de piernas adecuados ofrece resultados decepcionantes.

Ahora dispone usted de suficientes técnicas para trabajar con otros tiradores de su mismo nivel de experiencia. Tendrá que trabajar en las acciones aprendidas en los primeros seis Pasos durante bastante tiempo antes de sentirse cómodo con ellos en un *match*, en situaciones de competición, pero con el tiempo lo conseguirá. De hecho, continuará esforzándose por perfeccionar estas acciones durante todo el tiempo que se dedique a la esgrima. Éste es el milagro de la esgrima: el gozo de esforzarse por alcanzar la esquiwa perfección.

Paso 6º

FINTAS, PASES, LIBRAMIENTOS Y BATIMIENTOS:

TOMAR EL MANDO

En este Paso aprenderemos acciones ofensivas tácticas que nos permitirán tocar al adversario aunque él esté intentando frustrar ese esfuerzo con sus paradas. La táctica es el modo de resolver el asalto. Las acciones que practicaremos son la finta, el batimiento, el pase y el libramiento.

Los batimientos y pases nos permiten atacar el hierro del adversario o eludir el intento del adversario de atacarnos a nosotros. El batimiento y el pase se parecen al ligamento y al cambio de ligamento. El batimiento es un golpe seco contra la hoja en vez de sólo establecer contacto con ella; el pase evita todo contacto con el hierro durante el movimiento de un lado al otro de la hoja del adversario. Una finta es un engaño para confundir al adversario, obligándole a intentar tomar nuestro hierro y que nos ofrezca, así, la oportunidad de eludir su hoja y conseguir el tocado. Los batimientos y engaños son lo más divertido de la esgrima. Con ellos se puede ejercer un nivel de control sobre el adversario impensable sin estas astutas acciones.

¿Por qué son importantes las fintas, los pases y los batimientos?

Las fintas se emplean para ayudarnos a conocer cómo tiende a reaccionar el adversario en ciertas situaciones. Simulando un ataque real, a menudo puede conocerse cuál será probablemente la respuesta del adversario y estar así mejor preparado para los movimientos reflejos del contrincante. Hay que tener cuidado de no dejarse llevar por la idea de que la acción que el adversario efectúe en respuesta a nuestra finta será la acción que realice cuando atacemos. Debemos recordar que el adversario tam-

bién es inteligente y puede darse cuenta de la información que acaba de proporcionarnos, y es posible que cambie deliberadamente su respuesta cuando atacemos.

El pase es útil durante el ataque para evitar la parada del adversario. También puede emplearse para evitar que pare nuestra respuesta. Es posible confundir con él al adversario. Si éste no puede batir en nuestro hierro, le resultará más difícil tocarnos, tomarnos la hoja o ponernos en un brete, lo que nos permitirá un mejor control del asalto. El pase es importante para evitar que el adversario establezca contacto con nuestra hoja. También puede emplearse para frustrar al contrincante en su intento de urdir alguna acción en nuestra contra.

Los batimientos pueden usarse para perturbar la organización del adversario como parte de una finta, o para distraerle mientras penetramos para tocarle o montamos una acción con la que consigamos un tocado. El batimiento se utiliza para apartar el hierro del adversario y que éste no interfiera en nuestro ataque, lo que nos despejará el camino hasta su superficie válida. Zbigniew Czajkowski, un entrenador y autor polaco muy conocido, ha llevado a cabo estudios que muestran que los espadistas están aumentando los ataques al hierro por batimiento como preparación antes del golpe y que el resultado es una reducción en el número de dobles tocados en esta arma. El batimiento también nos ayuda a protegernos de golpes rectos y otras acciones ofensivas del adversario.

Los libramientos con hierro se emplean para atacar el hierro del adversario cuando se zafa de nuestro primer intento de batir, o bien pueden utilizarse para distraer al contrincante. Estas acciones son muy similares a las paradas circulares que aprendió usted en el Paso anterior.

Técnica de la finta

La finta es similar al golpe recto. La diferencia estriba en el propósito y el resultado que se persigue. La finta se realiza en un momento determinado para conseguir una respuesta del adversario y puede llevarse a cabo desde muchas distancias. Se finta a una zona que el adversario no está protegiendo con su hoja. La finta se efectúa a una distancia a la cual el adversario no puede tocarnos directamente durante su realización, aunque creemos una situación en la cual el adversario sienta que se halla en peligro de ser tocado y responda en consecuencia (Fig. 6.1a y b). El propósito de la finta es conseguir una reacción del contrincante. El problema reside en el hecho de que no siempre se puede saber cuál será su reacción, y debemos estar prevenidos para cualquier eventualidad, incluidas las sorpresas. Antes de fintar, se tiene que conocer la reacción que nos gustaría conseguir y las respuestas que el adversario es probable que realice en la situación que hayamos creado. También debemos saber qué respuesta vamos a dar ante cada una de las situaciones posibles.

El elemento más importante de esta acción es que tenemos que estar preparados para actuar a partir de la respuesta que obtengamos. No cabe hacer suposiciones. Se finta para conseguir información. Hay que aprender de la experiencia. Hacemos conjeturas, pero no debemos anticiparnos nunca, y tenemos que percibir todo lo que ocurre desde su inicio a su conclusión. La clave es no engañarse uno mismo. Si con un finta no se obtiene la respuesta que se esperaba del adversario, habrá que cambiar el ritmo o la distancia o los desplazamientos de piernas y probar con otra finta. No se apasione con una finta en particular usándola una y otra vez. Cada finta tiene que ser ligeramente distinta. Debemos recordar, por encima de todo, que nuestro adversario puede optar por no responder como nos gustaría. Para sacar el mayor partido de una finta, conviene plantearla como si estuviéramos ofreciendo a nuestro contrincante un plato de galletas de diversas clases, dejando que sea él quien realice la elección, y castigándole después con un tocado. Hay que estar preparado para la respuesta o la falta de respuesta. Tenemos que conocer bien lo que contestar y estar preparados para responder correctamente.

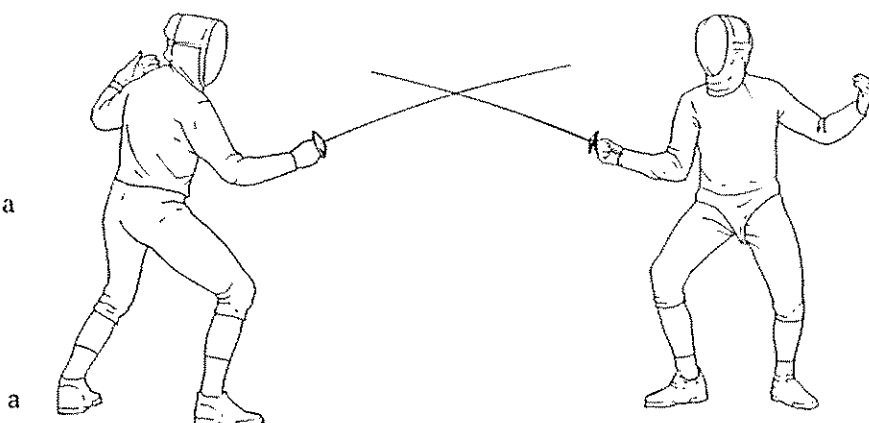
FIGURA
6.1

CLAVES PARA DOMINAR LA TÉCNICA

FINTA.

Preparación

1. En guardia frente al adversario a distancia media (de marcha) __
2. El adversario se halla también en guardia __

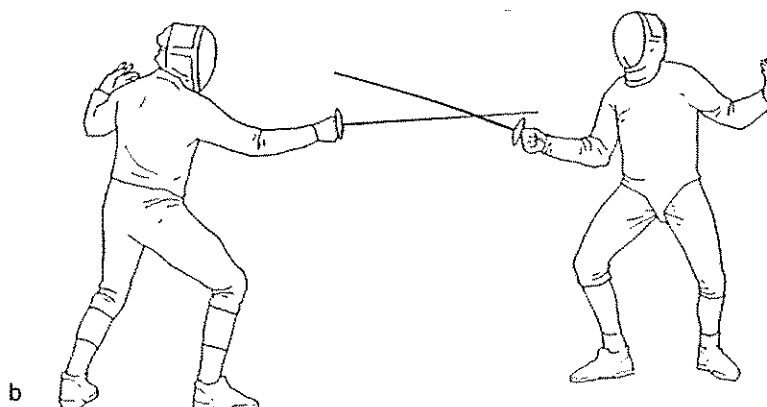


Ejecución

1. Finte al pecho, pero deténgase nada más sobrepasar la punta del arma la cazoleta del adversario __
2. Observe la reacción del adversario __

Continuación

1. Vuelva con el brazo a la guardia __
2. Recupere la distancia justa __



ERRORES MÁS FRECUENTES

Un error importante que podemos cometer es decir forzar al adversario a responder de cierto modo,

eliminando así su capacidad de responder instintivamente.

Error	Corrección
1. Encontrarse demasiado cerca del adversario antes de fintar.	1. Realice la finta a una distancia a la cual ni usted ni su adversario puedan tocarse.
2. Realizar una finta ineficaz; mantenerla demasiado tiempo o excesivamente poco.	2. La finta debe ser evidente sin forzarla demasiado. Persistir en ella durante demasiado tiempo provoca errores de ritmo. No se debe intentar forzar al adversario a responder. Si prolonga usted la invitación durante un período demasiado breve, el adversario no tendrá tiempo de responder. No sea tan «astuto» que su contrincante ni siquiera perciba su finta. Si es usted demasiado arrogante, el adversario le marcará un tocado. Aunque parezca mentira, el error más frecuente en la realización de una finta es conseguir una reacción anticipada, pero no estar preparado para responder ante ella.

Pase y libramiento

En este Paso trataremos de dos situaciones en que el adversario no encuentra nuestro hierro: los pases y los libramientos.

Técnica del pase

El pase es una acción evasiva realizada para evitar la hoja del adversario. Para evitar el contacto con el arma del adversario, se puede pasar el hierro por debajo o por encima (pase), o bien retirarlo (libra-

miento). Para realizar un pase en línea alta, simplemente se deja caer la punta por debajo del arma del adversario, mientras éste pasa por encima de la punta de la nuestra, y se reaparece intacto en el otro lado. El pase requiere durante su realización que nuestra punta se adelante describiendo una espiral. No debemos permitir que la punta se retire, sino adelantarla siempre. Si el adversario se está desplazando lateralmente, lo único que hay que hacer es bajar la punta del arma directamente por debajo de su hoja y esperar que ésta pase por encima de la nuestra, y luego levantarla y tirar un golpe recto (Fig. 6.2a-d).

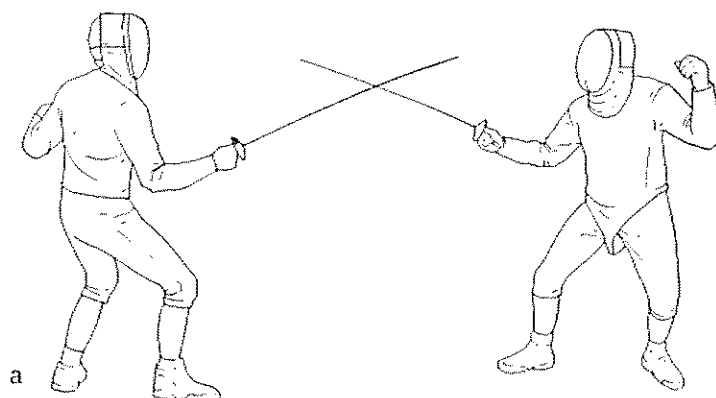
FIGURA
6.2

CLAVES PARA DOMINAR LA TÉCNICA

PASE

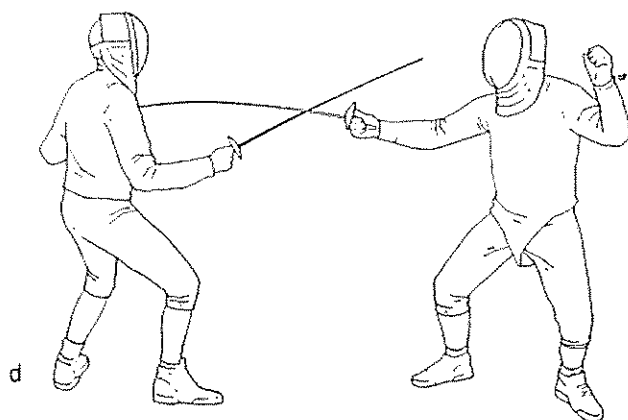
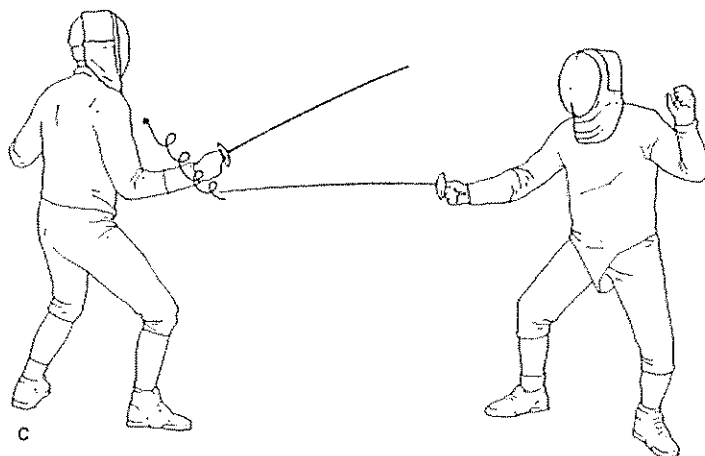
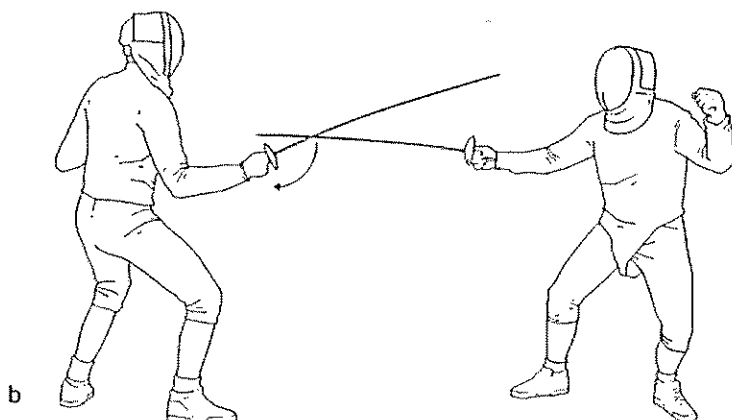
Preparación

1. En guardia, línea de 6.^a (con la hoja en la línea alta externa), frente al adversario a distancia media (de marcha) —



Ejecución

1. Efectúe una breve finta al pecho del adversario __
2. El adversario realiza una parada de 4.^a __
3. Baje la punta del arma pasándola por debajo de la hoja del adversario __
4. La hoja del adversario pasa por encima de la punta del arma de usted __
5. Levante la punta en el otro lado de la hoja del adversario, mientras la punta del arma de usted avanza en espiral __
6. Tire un golpe recto a un blanco válido mientras levanta la punta del arma __



Continuación

1. Vuelva en guardia __
2. Recupere la distancia justa __

ERRORES MÁS FRECUENTES

El principal problema del pase es moverse con independencia del adversario. Es fundamental que el

pase toque al adversario antes de que él complete su parada, o mientras la completa.

Error	Corrección
1. Describir con la punta del arma un movimiento excesivamente grande.	1. Use los dedos de la mano para mover la punta del arma describiendo la espiral más pequeña que pueda.
2. Retrasar el brazo durante el pase.	2. Adelante la punta describiendo una espiral.
3. Iniciar el pase demasiado pronto o excesivamente tarde.	3. Observe el movimiento de la hoja del adversario mediante la visión periférica y mueva la punta del arma en sincronía con el adversario mientras éste pasa por encima de la hoja de usted.
4. Intentar librarse frenéticamente de todo movimiento del adversario cuando no hay nada que justifique el pase.	4. Usando los dedos de la mano, mueva con calma la hoja al mismo ritmo que el hierro del adversario, evitando el contacto.

El libramiento sin hierro (sólo para florete)

Para ejecutar un libramiento sin hierro se retira la punta del arma fuera del alcance de la parada recta del adversario, se le deja que acabe el movimiento lateral con la hoja y se tira entonces un golpe recto a la superficie válida en la línea que se haya abierto (Fig. 6.3). Este libramiento sirve sólo a florete y no a espada. La ventaja del libramiento sin hierro es que hay que aprender sólo una acción para todos los

movimientos ofensivos y defensivos con la hoja. La punta del arma no se tiene que mover del plano en que esté; la punta se halla siempre dirigida directamente hacia delante, hacia el blanco válido, en línea recta con el codo. Este recurso debe emplearse sólo cuando el adversario esté moviendo la hoja lateralmente, buscando el contacto con nuestro hierro. No retire nunca la punta cuando el adversario esté tirando un golpe. Recuerde que sólo se asegura la prioridad cuando es usted quien inicia el ataque. El Equipo Olímpico alemán ha cosechado grandes éxitos usando esta técnica.

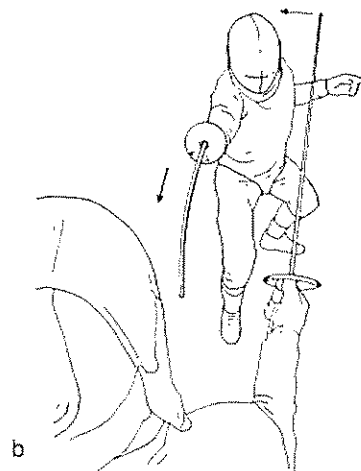
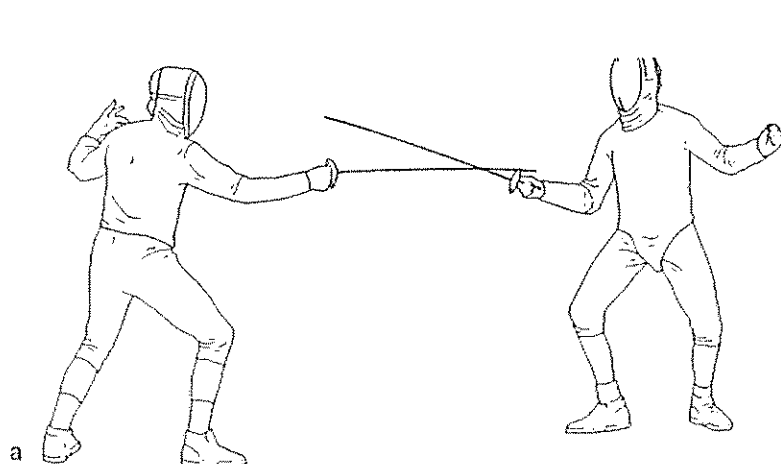
FIGURA
6.3

CLAVES PARA DOMINAR LA TÉCNICA

LIBRAMIENTO SIN HIERRO

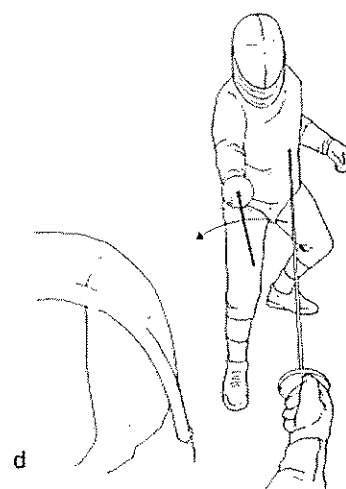
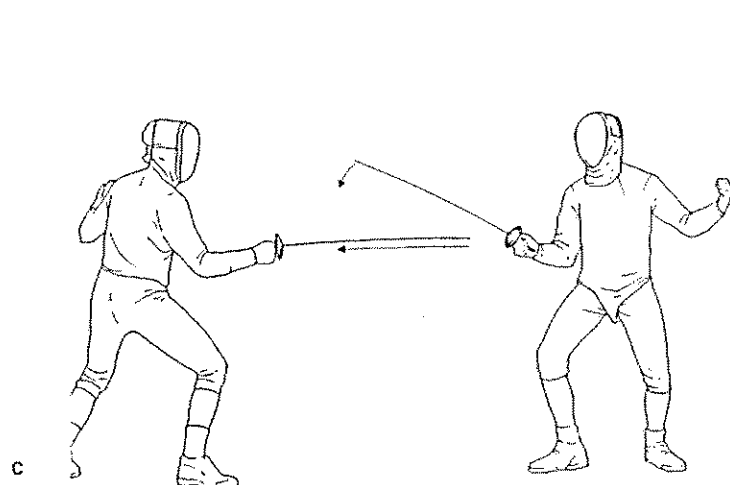
Preparación

1. En guardia frente al adversario a distancia media (de fondo) __
2. La hoja se halla paralela al suelo apuntando directamente hacia el adversario __



Ejecución

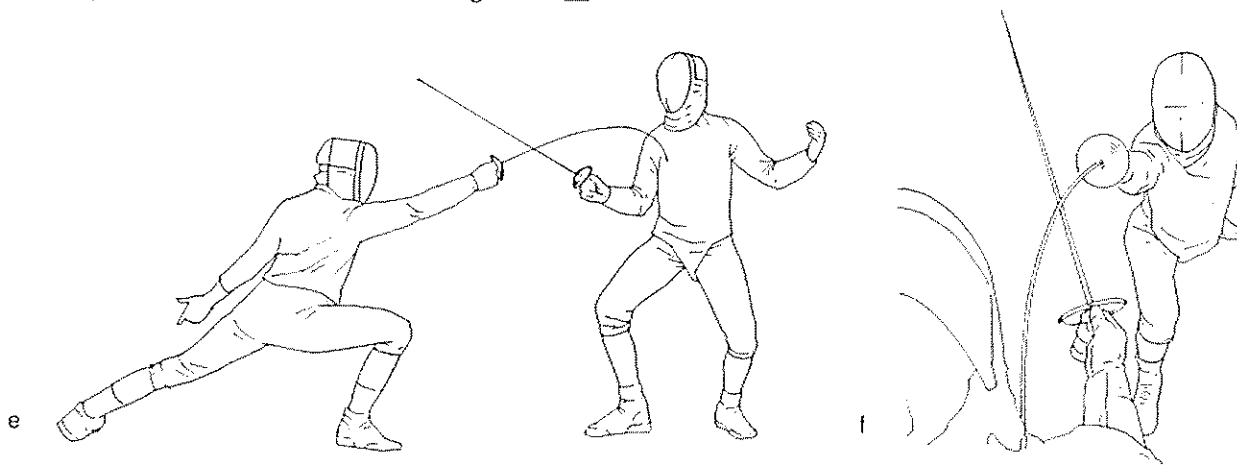
1. Finte __
2. El adversario inicia un movimiento de parada __
3. Retrase la punta del arma con la hoja paralela al suelo aún apuntando al adversario __



(cont.)

Continuación

1. Cuando la hoja del adversario sobrepase la punta del arma de usted, realice una extensión para tocarle y échese a fondo ____
2. Vuelva en guardia ____
3. Rompa para aumentar la distancia ____
4. Haga una pausa, manteniéndose en guardia ____



ERRORES MÁS FRECUENTES

Es importante ejecutar el pase o el libramiento sin hierro como técnicas separadas. No se puede crear un híbrido. No debe hacerse una combinación de

ambos pases. Es fundamental que la hoja del adversario se esté moviendo lateralmente, intentando parar, y no se trate de un golpe dirigido hacia nosotros.

Error	Corrección
1. Retrasar la punta demasiado o en el momento inadecuado.	1. Retrase la punta sólo en la medida de lo necesario para eludir el intento del adversario de establecer contacto con su hoja. El codo tiene que quedar delante del cuerpo. Retrase la punta sólo cuando la hoja del adversario se esté desplazando lateralmente y nunca cuando se esté moviendo hacia usted.
2. No mantener la hoja paralela al suelo.	2. Mantenga la hoja paralela al suelo y dirigida hacia el adversario. Mantenga una línea recta desde el codo hasta la punta. Atrase y adelante la hoja como si se moviera sobre un riel.
3. Realizar un movimiento demasiado grande.	3. Mantenga la punta del arma dirigida siempre al blanco válido y adelántela.

Batimiento en 4.^a

Al practicar el ligamento en un Paso anterior, establecíamos con la hoja del adversario un contacto ligero.

Para el batimiento, el contacto se realiza con un movimiento brusco y rápido. Al mover un poco más nuestra hoja, usando el antebrazo y manteniendo firme la muñeca, se oye un sonido seco, un chasquido.

Técnica para batir en 4.^a

Se puede batir la hoja del adversario sólo si nuestro hierro se cruza con el suyo describiendo un arco pequeño seguido inmediatamente por la mano y el antebrazo. La punta de nuestra arma empieza a moverse hacia la hoja del adversario, y después se sacude bruscamente la muñeca y el antebrazo, generando un movimiento seco con nuestra hoja (Fig. 6.4a). Nuestro hierro se detiene de repente en

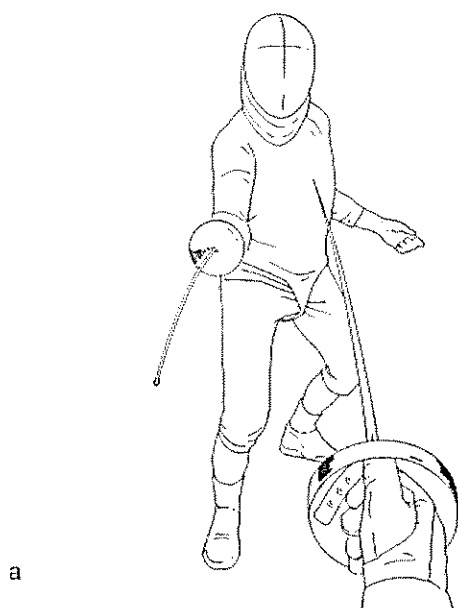
el momento del contacto (Fig. 6.4b), transfiriendo así toda nuestra fuerza a la hoja del adversario.

Con una ligera alteración, volvemos con nuestra hoja a la guardia. Debemos colocarla paralela al suelo. Y ello por dos razones: en primer lugar, el adversario puede intentar devolvernos el batimiento, y con nuestra hoja paralela al suelo le resultará más difícil ligar con ella, y en segundo lugar, tenemos que dejar emplazada nuestra hoja para un ataque rápido y preciso.

FIGURA
6.4

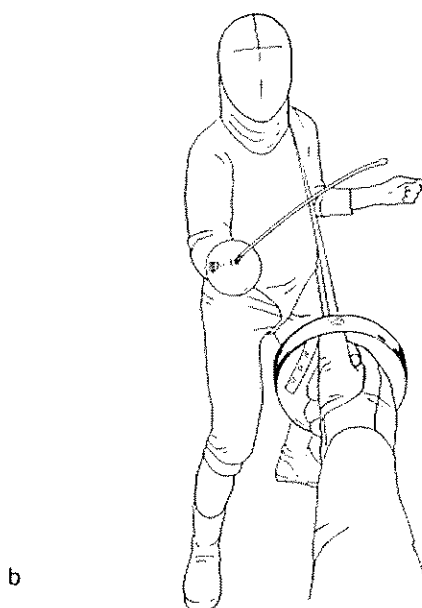
CLAVES PARA DOMINAR LA TÉCNICA

BATIMIENTO EN 4.^a



Preparación

1. En guardia, línea de 6.^a, frente al adversario __
2. El adversario también se halla en guardia, línea de 6.^a __



Ejecución

1. Mueva primero la punta del arma hacia la hoja del adversario __
2. Dé una sacudida con la muñeca __
3. Al batir mantenga bien firmes el brazo y la muñeca __

Continuación

1. Vuelva en guardia inmediatamente después del batimiento en un movimiento continuo, sin interrupciones __

ERRORES MÁS FRECUENTES

Los tiradores a veces mueven todo el brazo para batir, en un intento de generar más potencia. Sin embargo, un buen batimiento proviene del antebrazo y los dedos de la mano; los movimientos amplios con el brazo avisan al adversario de nuestra acción,

que resulta mucho más lenta y fácilmente visible. No es raro ver a un tirador apartar su hoja de la del adversario para intentar generar mayor fuerza antes de batir: es más lento y puede evitarse fácilmente con un pase.

Error	Corrección
1. Sobrepasar con la punta la hoja del adversario, hacer presión sobre el hierro adverso.	1. Establezca con la hoja del adversario un contacto seco y vuelva inmediatamente en guardia.
2. Mover el codo.	2. Fije el codo: la punta del codo debe estar dirigida hacia el suelo.
3. Apartar la hoja de la del adversario antes de batir para generar mayor fuerza.	3. Usando el antebrazo y los dedos de la mano, mueva la punta hacia la hoja del adversario.
4. Intentar batir con la hoja paralela a la del adversario.	4. Asegúrese de que las hojas estén cruzadas formando un ángulo adecuado para que el batimiento sea efectivo y no se deslice inútilmente por la hoja del adversario o se pierda por completo.

Técnica para batir en 6.^a

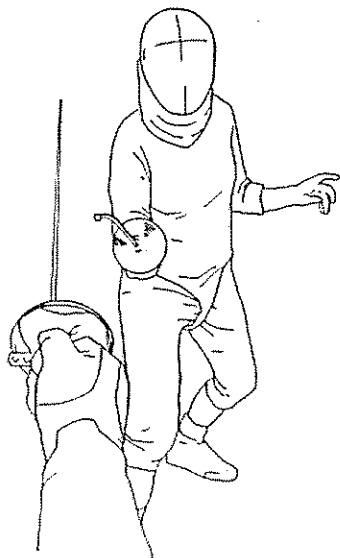
El batimiento en 6.^a es similar al ligamento de 6.^a; pero, en vez de establecer con la hoja del adversario un mero contacto, se golpea. Colocamos nuestra hoja con la del adversario en nuestra línea de 6.^a (en el exterior de nuestra hoja). Movemos primero

la punta de nuestra arma, seguida inmediatamente con una sacudida de la muñeca y el antebrazo para batir el hierro adverso. La muñeca se mantiene firme. El antebrazo se contrae con energía. Es fundamental que la punta empiece a moverse primero. Punta, mano y brazo acaban el movimiento al unísono (Fig. 6.5).

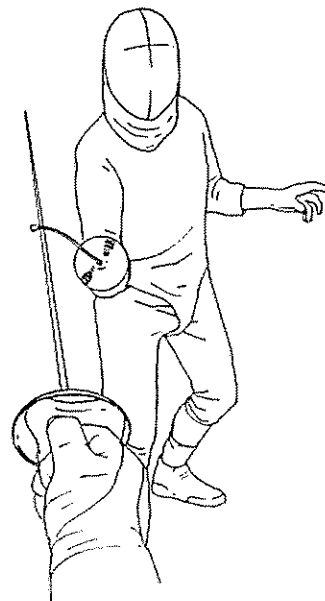
FIGURA
6.5

CLAVES PARA DOMINAR LA TÉCNICA

BATIMIENTO EN 6.^a



a



b

Preparación

1. En guardia de frente al compañero __
2. La hoja del compañero nos ataca al hombro (en espada) o área más cercana al hombro (en florete) __

Ejecución

1. Mueva primero la punta del arma hacia la hoja del adversario __
2. La punta, la muñeca y el antebrazo llegan simultáneamente, alineándose para completar el batimiento __
3. Vuelva inmediatamente en guardia de brazos __
4. El batimiento debe parecer y sentirse como un solo movimiento rápido __

Continuación

1. Haga una pausa en guardia __

ERRORES MÁS FRECUENTES

En este nivel de su formación, muchos tiradores se excitan mucho y reaccionan exageradamente ante la hoja del adversario; por eso balancean el hierro describiendo amplios movimientos, intentando batir el hierro del contrincante. Es necesario mantener la calma y ejecutar las técnicas con precisión y

exactitud. Use el batimiento como parte de un plan; al batir debe tener un propósito. ¿Quiere provocar una reacción, o distraer al adversario mientras usted se le acerca? Use el batimiento moderadamente, dándole así verdadero valor. Si lo emplea con demasiada frecuencia, no significará nada.

Error	Corrección
1. Desplazar la mano a 6. ^a posición sin mover primero la punta del arma.	1. Mueva la punta, la mano y el antebrazo al unísono, empezando con la punta. Fije la muñeca.
2. Permanecer sobre la hoja del adversario después de batirla.	2. Para batir parta de la guardia y vuelva a la guardia en un rápido movimiento.

EJERCICIOS

Todos estos ejercicios y acciones pueden realizarse con un compañero, pero antes lleve a cabo toda la sección de ejercicios tal como se presenta, para estar seguro de sus acciones individuales sin la variable añadida de otro tirador. Practique estos ejercicios cada día sobre un blanco (plastrón), además de con un compañero. Trate de hacerlo hoy un 1 por ciento mejor que ayer, técnica, física, mental y emocionalmente.

El pie atrasado del compañero debe hallarse en línea, no permita que desplace los pies o que se incline hacia el tocado de usted o se aparte de él. Es fácil corregir la distancia si uno de ustedes permanece constante, sin desplazarse.

Los ejercicios por parejas son más complicados de lo que a primera vista pudiera parecer. La responsabilidad del compañero es enorme. Los ejerci-

cios recogidos en este Paso reducen al mínimo la actividad del compañero en la medida de lo posible. Se concentran en la ejecución de una acción por parte de usted, dejando así la responsabilidad sobre sus hombros. Es muy fácil que el compañero provoque dificultades inadvertidamente antes de que usted perfeccione las acciones. Compruebe que el compañero esté bien protegido por el acolchado adecuado. Se necesita más acolchado del requerido en esgrima normal, debido al número de tocados que se reciben en el mismo punto. Toque al compañero desde la mayor distancia que pueda, pero en la que le sea posible realizar un firme tocado.

Para ejercicios con florete, se puede elegir entre el pase y el libramiento. Para espada, utilícese el pase.

1. Finta y golpe recto

En guardia con el compañero a distancia media (de una marcha). Usted finta un golpe recto y el compañero no reacciona; entonces usted continúa con una marcha y un tocado. Repita este ejercicio a distancia de fondo, usando este desplazamiento, en vez de la marcha, para tocar al compañero.



Prueba = Tocar al compañero con marcha en el mismo punto 10 veces consecutivas. Repetir después 10 veces con fondo __



Comprobación de resultados

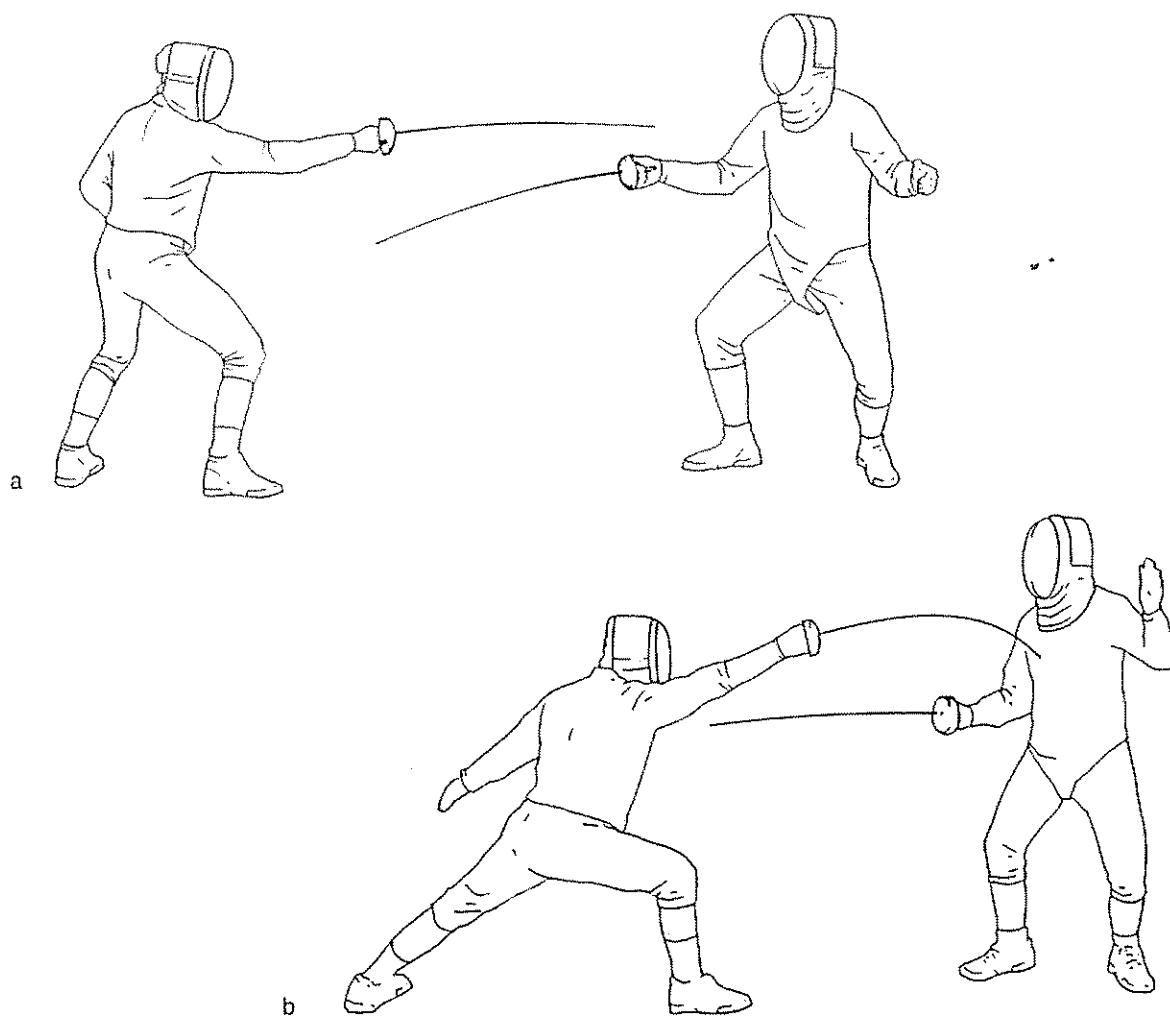
- Mover primero la punta __
- Tirar el golpe recto con decisión __
- Mirar el blanco válido __
- Realizar correcciones después de cada tocado __

Para aumentar la dificultad

- Dibujar tres círculos en el pecho del adversario con una cifra dentro; el compañero indica el número en el que debe usted tocar.
- Introducir desplazamientos antes de empezar la acción.
- El compañero mueve su hoja, pero no establece contacto con la de usted ni para su ataque.

Para disminuir la dificultad

- Realizar el ejercicio lentamente.



2. Finta, batimiento de 4.^a, golpe recto

En guardia con el compañero a distancia media (de marcha). La hoja del compañero le apunta a la rodilla. Usted finta y el compañero mueve la hoja a la posición de guardia; entonces usted bate en 4.^a, tira un golpe recto y toca al compañero con una marcha. Repita este ejercicio desde distancia de fondo, usando éste para tocar al compañero en vez de una marcha.



Prueba = 10 acciones consecutivas batiendo con sequedad en 4.^a sobre la hoja del compañero con marcha y otras 10 con fondo _



Comprobación de resultados

- Para batir, mover primero la punta _
- Al batir, mantener fija la muñeca _

Para aumentar la dificultad

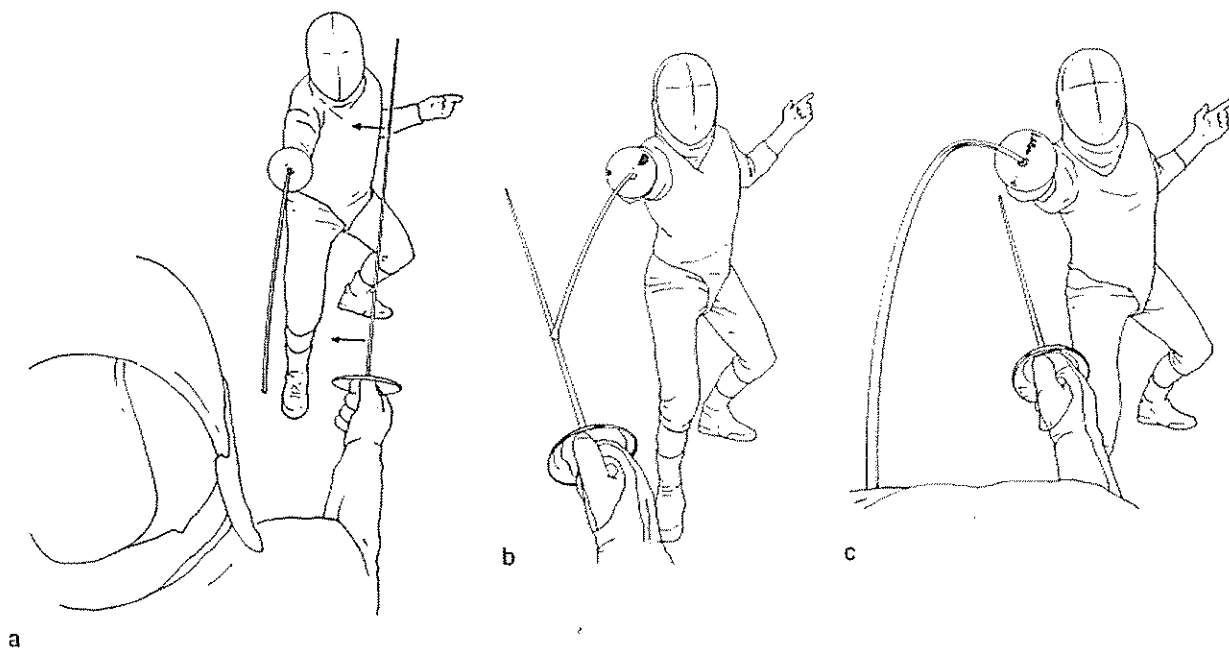
- Aumentar el número de repeticiones a 20 sin descanso intermedio.
- Cambiar el compañero de distancia exigiéndole a usted elegir los desplazamientos de piernas correctos para esa distancia.

Para disminuir la dificultad

- Realizar lentamente el movimiento.
- Dividir el movimiento en sus elementos.
- Indicarle al compañero a usted cuándo iniciar cada acción.

3. Finta, pase en 4.^a, golpe recto

En guardia con el compañero a distancia media (de una marcha). Finte un golpe recto en 4.^a; ante la parada del compañero, pase por debajo del hierro; continuando el golpe recto, efectúe una marcha y toque al compañero. Repita este ejercicio desde distancia de fondo.





Prueba = No permitir que el compañero establezca contacto con la hoja de usted en el pase sobre su parada de 4.^a. Repetir 10 veces con marcha y otras 10 con fondo __



Comprobación de resultados

- Usando los dedos de la mano, conseguir realizar en todos los casos el pase tan ceñido como sea posible __
- Completar el pase antes de iniciar el desplazamiento de piernas __
- Si se usa el pase clásico, realizarlo adelantando la hoja en espiral __
- Realizar el pase en respuesta a la parada del compañero, ni demasiado pronto ni demasiado tarde __

Para aumentar la dificultad

- Marchar con el primer golpe recto; el compañero se retira; continuar con la acción.
- Realizar desplazamientos de piernas antes de iniciar el ejercicio.
- El compañero efectúa paradas pequeñas y rápidas.
- El compañero intenta establecer contacto con la hoja de usted en 4.^a en distintos momentos durante la finta.

Para disminuir la dificultad

- El compañero realiza un movimiento de parada amplio y lento.

4. Finta, pase en 6.^a, golpe recto

En guardia con el compañero a distancia media (de marcha). Finte un golpe recto en 6.^a y, ante la parada circular de 6.^a, pase por debajo del hierro; tire un golpe recto y toque al compañero con una marcha. Repita este ejercicio desde distancia de fondo.



Prueba = No permitir que el compañero establezca contacto con la hoja de usted en el pase de su parada circular de 6.^a. Tocar al compañero en el mismo punto cada vez. Repetir 10 veces consecutivas con marcha y otras 10 con fondo __



Comprobación de resultados

- Iniciar el pase cuando el compañero empieza su parada circular de 6.^a __
- Mantener la punta del arma tan cerca como sea posible de la hoja del compañero __
- Realizar el pase y el tocado en un solo movimiento continuo __

Para aumentar la dificultad

- El compañero alterna entre la distancia de marcha y de fondo.
- El compañero cambia de distancia.
- El compañero vuelve a 6.^a en distintos momentos durante la finta de usted, y además él varía el ritmo.

Para disminuir la dificultad

- El compañero le indica a usted cuándo realizar cada acción.
- El compañero realiza muy amplia la parada de 6.^a
- Dividir la acción en partes.

5. Batimiento de 4.^a, golpe recto

En guardia con el compañero a distancia media (de marcha). Bata en 4.^a, el compañero responde batiendo a su vez en 4.^a, usted vuelve a batir en 4.^a, tira un golpe recto con marcha y toca al compañero. Repita con fondo.



Prueba = 10 veces consecutivas, cuando el compañero bata su hierro, responder inmediatamente batiendo en 4.^a. Repetir con marcha y con fondo __



Comprobación de resultados

- Concentrarse en el ritmo de la reacción del compañero, batir su hierro inmediatamente después de que él establezca contacto con la hoja de usted, pero no cuando él esté batiendo __
- Batir con el tercio débil del arma, manteniendo la cazoleta en el mismo sitio __
- No permitir que el batimiento del compañero le desplace la hoja más de 10 a 15 cm antes de responder usted __

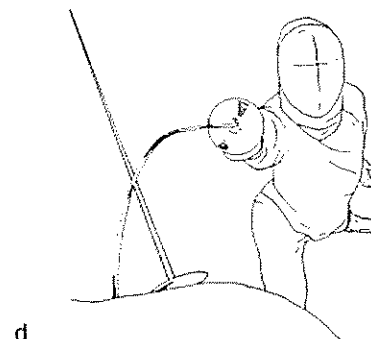
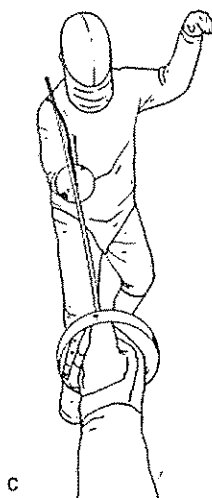
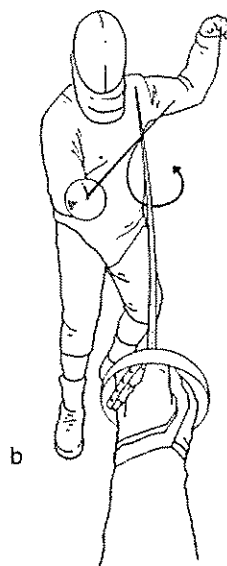
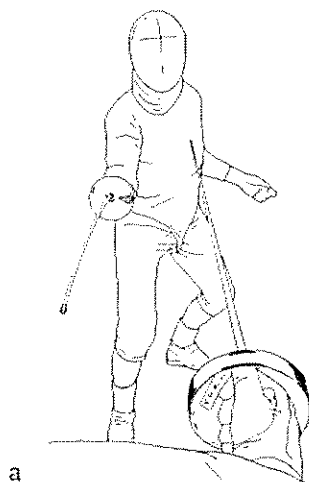


Para aumentar la dificultad

- El compañero cambia cada vez el ritmo de su batimiento __
- El compañero marcha y rompe antes de la acción __

Para disminuir la dificultad

- Detenerse después de cada batimiento.
- Después de batir usted, el compañero espera antes de batir él.



6. Batimiento de 4.^a, pase en 4.^a, golpe recto

En guardia con el compañero a distancia media (de marcha). Bata la hoja del compañero en 4.^a. Después realice un pase sobre el intento de batir él a su vez en 4.^a, y tire un golpe recto con fondo. La acción es igual para espada y florete.



Prueba = 10 veces consecutivas; conseguir que la acción se realice en un solo movimiento continuo, tocando al compañero en el mismo punto cada vez __

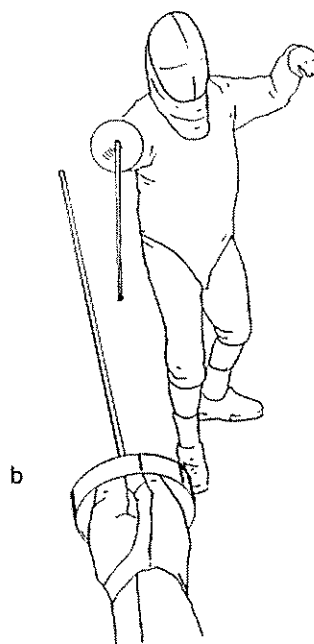
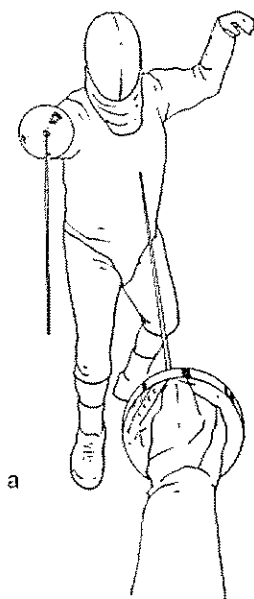


Comprobación de resultados

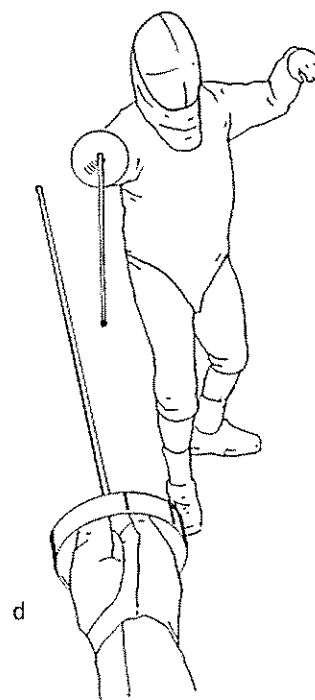
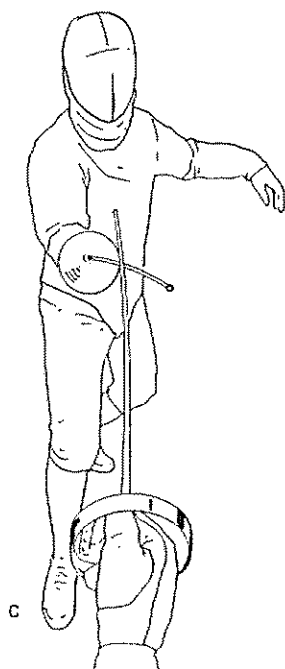
- Concentrarse en el ritmo y la reacción del adversario __
- No mantener el contacto con la hoja del compañero __
- Después de batir, colocar su hoja en posición de punta en línea; ello le servirá para realizar el pase con suavidad __
- Usar pequeños movimientos de hoja __

7. Finta, pase, batimiento de 6.^a, golpe recto

En guardia con el compañero a distancia media (de marcha). El compañero finta un golpe recto y, ante la parada de usted en 4.^a, realiza un pase. Entonces usted bate en 6.^a, tira un golpe recto y toca al compañero con fondo.



(cont.)



Prueba = 10 veces consecutivas; batir correctamente en 6.^a, consiguiendo un sonido seco. Repetir con marcha y con fondo ____



Comprobación de resultados

- Usar los dedos de la mano y la muñeca para sacudir la hoja ____
- Mover el antebrazo tan poco como sea posible ____
- En el momento de batir, tirar el golpe recto al compañero ____
- Al batir, fijar la muñeca ____



Para aumentar la dificultad

- Emplear, ambos, desplazamientos de piernas.

Para disminuir la dificultad

- El compañero se detiene después de cada parte de la acción.
- El compañero mantiene más alta la punta del arma.
- Realizar la acción lentamente.

8. Finta, pase, batimiento de 4.ª, golpe recto

En guardia con el compañero a distancia media (de marcha). El compañero finta y realiza un pase cuando usted hace una parada circular de 6.ª, contra de 6.ª y luego un batimiento en 4.ª, tira un golpe recto, marcha y toca al compañero. Repita con fondo.



Prueba = 10 veces consecutivas; realizar el ejercicio en forma de una sola acción continua, con un batimiento seco de 4.ª y tocando al compañero en el mismo punto cada vez. Repetir 10 veces con fondo ____



Comprobación de resultados

- Visualizar cada actividad antes de empezar ____
- Batir en 4.ª usando sólo el tercio débil del arma ____
- Tirar el golpe recto con decisión después de batir ____

Para aumentar la dificultad

- El compañero hace muy ceñido el pase.
- El compañero varía la velocidad de sus acciones.
- El compañero cambia la distancia.
- Tocar al compañero en el mismo punto.

Para disminuir la dificultad

- Hacer una pausa después de cada movimiento.
- El compañero hace amplios los movimientos.

RESUMEN

El pase y el libramiento sin hierro son importantes para eludir los intentos del adversario de tomar nuestra hoja mientras nos hallamos en el proceso de realizar un ataque. Batir se emplea para apartar la hoja del adversario y que no interfiera con nuestro ataque, lo que nos dejará más despejado el camino hasta el blanco válido. Los libramientos con hierro se emplean para atacar la hoja del contrincante cuando éste realiza un pase o un batimiento. Las fintas se utilizan para invitar al adversario a responder antes de completar nosotros el ataque, dejando así que el adversario emprenda las acciones antes de hacerlo nosotros.

Todas las acciones enseñadas en este Paso añaden la variabilidad necesaria para convertir a la esgrima en el ajedrez físico que es. Conseguimos tocar porque podemos conseguir que el adversario proteja una zona mientras atacamos otra. Ello se lleva a cabo de modo muy similar a como un buen *forward* de fútbol americano que se desmarca para recibir la pelota puede provocar el fallo de un defensa que intente placarle. Tanto en esgrima como en fútbol americano, no es mera cuestión de velocidad o de potencia: se trata de hallarse donde el otro no esté.

Paso
7º

PARADA-RESPUESTA EN LÍNEA BAJA:

DEFENDERSE CONTRA LOS ATAQUES FURTIVOS

Las paradas en línea baja son las de 2.ª, 7.ª y 8.ª. La acción de nuestra hoja desvía el hierro del atacante apartándolo de la meta perseguida, nuestra superficie válida. También podemos defender nuestro espacio aumentando la distancia o mediante un contraataque. A espada se tira el golpe para tocar en el blanco válido más cercano que esté a nuestro alcance. A florete se ataca la superficie válida y hay que prevenir el tocado del adversario incluso después de tocar nosotros. La parada, tanto en línea baja como en línea alta, puede realizarse al romper, permaneciendo a pie firme o incluso marchando.

Defenderse y responder desde una línea baja es algo más difícil que defender la parte superior del cuerpo. Para defender las áreas de las líneas bajas debemos concentrarnos y pensar en el arma del adversario como en una amenaza real y defender nuestro muslo igual que nos defenderíamos el rostro. Los reflejos deben adquirirse y entrenarse repetidamente hasta que se hagan automáticos. La respuesta debe ser tan refleja como al protegernos la cara.

Las paradas en línea baja se realizan en respuesta a una acción ofensiva del adversario. En florete, la prioridad es importante. Por definición, un batimiento es una acción atacante, mientras que la acción defensiva propiamente dicha se denomina parada. Hay que responder inmediatamente para conseguir el tocado. Debemos sentir intensamente el imperioso deseo de marcar. No debemos parar sólo para defendernos, sino con la intención de conseguir un tocado. Pare y responda agresivamente.

¿Por qué es importante la parada-respuesta en línea baja?

La combinación de parada y respuesta en línea baja es extremadamente importante para convertirse en un tirador completo y con éxito. Si se trabaja sólo la línea alta, la parte inferior de nuestro cuerpo queda desprotegida. Si no defendemos debidamente la superficie inferior, el adversario pronto descubrirá esta debilidad y se aprovechará de ella. Hay que tirar sin miedo. Conviene que limitemos las opciones del adversario en la medida de lo posible, y las combinaciones de parada y respuesta, así como los contraataques en línea baja, son una excelente forma de reducir las posibilidades atacantes del adversario.

A espada, efectuar el contraataque cuando el adversario está atacando una línea baja es una excelente manera de robar tocados, pues el dorso de la mano, la cabeza y los hombros quedan expuestos y desprotegidos.

En el caso de los floretistas, el adversario atacará bajo el codo, al costado o área de las costillas, confiando en que no nos percataremos del ataque hasta que sea demasiado tarde para pararlo. Si tiramos a espada, podemos buscar ataques al muslo o al pie. No limitemos nunca nuestra concentración a una sola área. Estemos siempre preparados para parar y responder ante cualquier ataque.

Técnica de la parada en línea baja

Las paradas en línea baja, igual que las de línea alta, son acciones defensivas. Hay diversas variaciones aceptadas sobre las paradas y respuestas en línea alta; pues bien, las líneas bajas tienen aún más. Un buen momento para usar las paradas de líneas bajas, como las de líneas altas, es al iniciarse el ataque o durante la última fase del mismo, justo cuando el adversario cree que el ataque llegará al blanco.

A florete, la superficie válida de la línea baja externa se encuentra más apartada del adversario que la de la línea alta, lo que nos dará ligeramente más tiempo para reaccionar. Para espada, las áreas válidas de líneas bajas (el pie y la pierna) se hallan más cercanas al adversario. Téngase presente que el grado de extensión de nuestro brazo armado durante la parada dependerá de la distancia a la que nos encontremos del adversario en el momento de parar. Adelante el brazo para parar el hierro atacante en cuanto perciba un ataque, o espere hasta el final mismo del golpe, justo antes del tocado. El espadista debe parar o contraatacar inmediatamente ante la mínima amenaza al pie o la rodilla, porque la distancia entre estos blancos válidos y el adversario es menor que respecto a la parte superior del cuerpo.

Técnica de la parada de 7.^a

La parada de 7.^a es parecida a la de 4.^a, en el sentido de que ambas protegen la línea interna, pero para la parada de 7.^a, la punta se halla por debajo de la cazoleta. La parada de 7.^a se emplea para desviar la hoja del adversario cuando el hierro atacante se dirige a nuestra línea baja interna. No se utiliza muy a menudo para defender en espada. Esta parada se realiza moviendo desde la guardia la hoja en la dirección de las agujas del reloj (en el caso de los diestros), cruzando el cuerpo con la punta del arma más baja que la cazoleta. La punta se mueve primero, seguida inmediatamente de la mano y el antebrazo, llegando todos ellos juntos a la posición de la parada. La hoja describe un breve arco dinámico hacia el hierro adverso. El brazo se extiende ligeramente, buscando la hoja atacante. La muñeca puede cambiar levemente de posición (dependiendo de la distancia a la cual estemos parando), pero debe mantenerse con firmeza para controlar nuestra hoja y conseguir el efecto de desviar el hierro del adversario. Después de establecer contacto con la hoja del contrincante, tenemos que mover rápidamente nuestro hierro, apuntando directamente hacia su superficie válida. Se forma una línea recta desde la punta del arma hasta el codo, quedando así preparados para la siguiente acción: la respuesta. El codo se mantiene dirigido hacia el suelo (véase la Fig. 7.1). Esta posición nos deja listos para tocar la superficie válida con precisión y consecuentemente. Si mantenemos la presión sobre la hoja del adversario cuando establecemos contacto con ella, la acción se denomina parada por oposición.

FIGURA
7.1

CLAVES PARA DOMINAR LA TÉCNICA

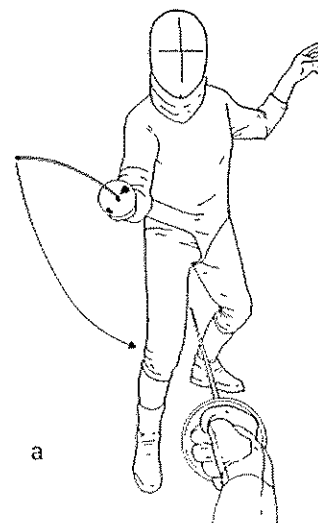
PARADA DE 7.^a

Preparación

1. En guardia, línea de 6.^a, frente al adversario en 8.^a __
2. Mueva el arma diagonalmente describiendo un arco en el sentido de las agujas del reloj (diestros) hacia la hoja del adversario __
3. Mantenga la muñeca ligeramente flexionada para que la punta quede más baja que la cazoleta y ligeramente hacia la izquierda __

Ejecución

1. Mueva primero la punta y luego la mano y el antebrazo __
2. Mantenga el codo apuntando al suelo __
3. Desplace el arma lateralmente cruzando el cuerpo en un arco amplio __
4. Al parar extienda el brazo ligeramente __
5. La punta queda dirigida hacia el muslo del adversario __



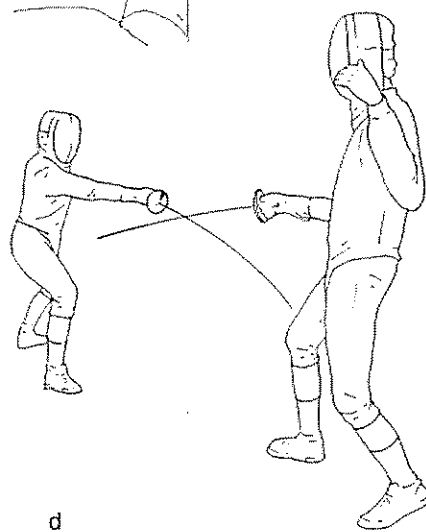
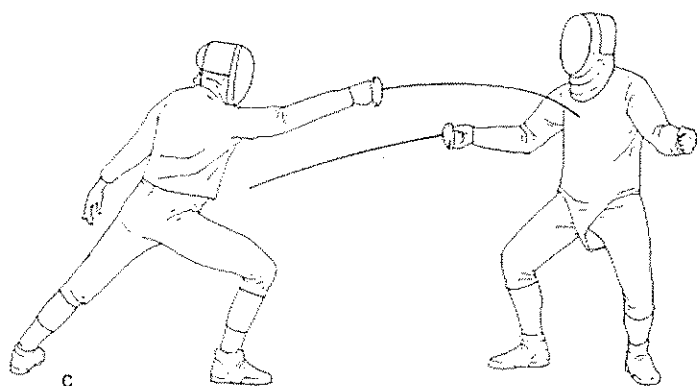
Respuesta a florete

1. Realice una parada de tac (batiendo) __
2. Lleve la hoja a la posición de ataque __
3. Mantenga el hierro y el antebrazo paralelos al suelo __
4. Respuesta a la superficie válida y tocado __
5. Vuelta en guardia __



Respuesta a espada

1. Mantenga la posición de parada después de completarla __
2. Oposición sobre la hoja del adversario __
3. Respuesta a la superficie válida y tocado en el muslo con la cazoleta ligeramente más alta que la punta del arma __
4. Vuelta a la guardia __



ERRORES MÁS FRECUENTES

Un error frecuente consiste en colocar la mano, el brazo y el hombro en una posición débil e ineficaz. Acuérdesse de realizar la parada de 7.^a describiendo un pequeño arco que establezca contacto con la hoja

del adversario como en la parada de 4.^a, excepto en que la punta queda más baja que la cazoleta, con la palma de la mano vuelta ligeramente hacia arriba (supinación) y el pulgar marcando la una en punto.

Error	Corrección
1. Realizar con excesiva amplitud el movimiento del arma y el brazo.	1. Mueva bruscamente la hoja con los dedos de la mano y la muñeca y desplace muy poco la punta del arma y la cazoleta.
2. Tomar el puño sin firmeza.	2. Tome el puño con fuerza y mantenga firme la muñeca para poder controlar la punta del arma y la hoja del adversario.
3. Levantar la cazoleta demasiado y bajar excesivamente la punta del arma.	3. Mantenga la hoja en una posición potente; la punta queda dirigida hacia el blanco válido.

Técnica de la parada de 8.^a

La parada de 8.^a se realiza en línea externa, como la de 6.^a, pero en línea baja en vez de alta. Ambas paradas son similares, excepto en que la cazoleta y el antebrazo quedan más bajos, y la punta del arma, más baja que la cazoleta. Desde la guardia, la punta, la cazoleta y el antebrazo describen un arco en sentido contrario a las agujas del reloj hacia abajo y hacia fuera, para buscar el contacto con la hoja del adversario (Fig. 7.2).

Esta parada consiste en un movimiento de la hoja para defenderse contra un ataque dirigido, en florete, al costado (o área de las costillas) adelantado y, en espada, al costado, la cadera, el muslo, la rodilla, la espinilla o el pie. La parada se realiza describiendo con la hoja un arco desde la 6.^a posición hacia el exterior de nuestra cadera. La punta del arma termina por debajo de la cazoleta y es la primera en moverse, seguida inmediatamente por

la mano y el antebrazo, llegando todos ellos juntos con fuerza a la posición de parada. La muñeca se mantiene firme, y los músculos del antebrazo se contraen con energía y se detienen repentinamente formando una línea recta justo por fuera de nuestro muslo.

Los espadistas emplean esta parada a menudo y necesitarán realizarla potentemente, con el brazo ligeramente más extendido que los tiradores de florete. En espada se debe buscar el contacto con la hoja del adversario con la intención de no permitir el tocado, incluso después de la parada. El espadista que se defiende tiene que tocar al adversario antes de que el atacante pueda tocarle a él; de ahí la necesidad de un contacto más potente con el arma del adversario. En ambas armas se puede mantener la presión sobre el hierro adverso antes de la respuesta, lo que se denomina parada de oposición. Si se bate la hoja y no se mantiene el contacto, se trata de una parada de tac.

FIGURA
7.2

CLAVES PARA DOMINAR LA TÉCNICA

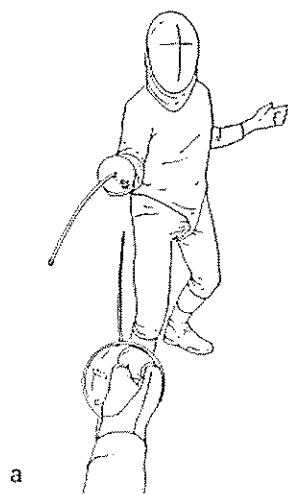
PARADA DE 8.^a

Preparación

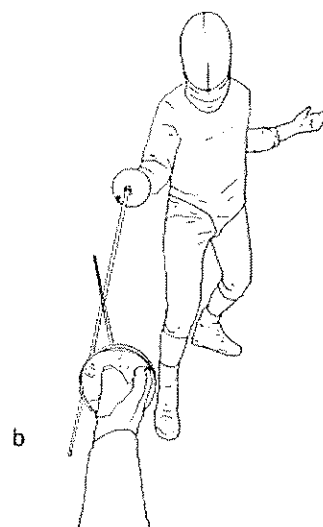
1. En guardia, línea de 6.^a __
2. El adversario tira un golpe recto al costado (en florete) o al muslo (en espada) __

Ejecución

1. Mueva primero la punta del arma, y después la mano y el antebrazo, que acaban a la vez el movimiento, con el pulgar hacia arriba __
2. Mantenga el codo dirigido hacia el suelo __
3. Realice la parada describiendo un arco en sentido contrario a las agujas del reloj (los diestros; los zurdos al revés) por encima de la hoja del compañero __
4. Al parar, extienda ligeramente el brazo __
5. Termine la parada con la punta del arma dirigida hacia el muslo del adversario __
6. Dirija la punta al blanco válido. Tire la respuesta (a florete, busque el abdomen o el costado; a espada, el pecho, la cadera o la pierna) __



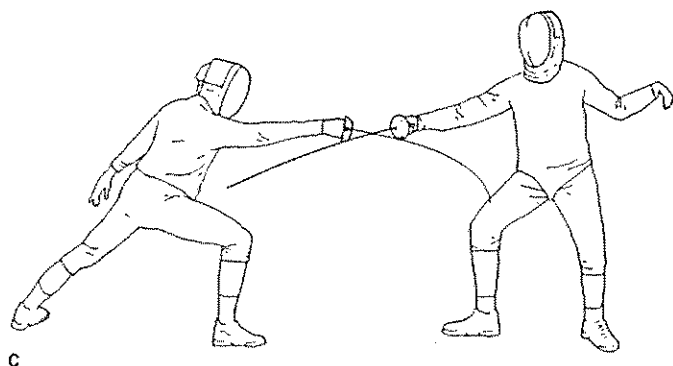
a



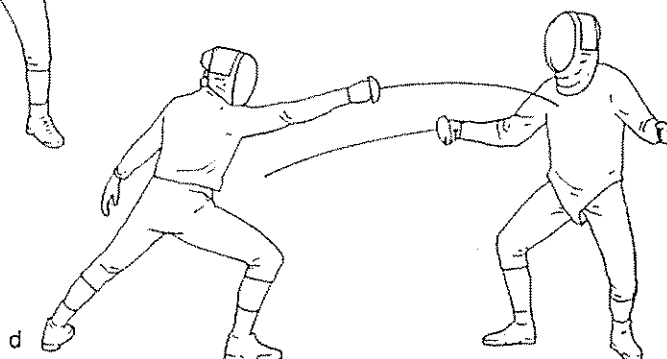
b

Continuación

1. Florete: vuelva inmediatamente en guardia después de la respuesta __
2. Espada: mantenga el brazo extendido mientras vuelve en guardia después de la respuesta __



c



d

ERRORES MÁS FRECUENTES

La mayoría de los errores al parar se deben a una técnica incorrecta, una distancia errónea o un mal cálculo en el ritmo. Si se intenta parar a la distancia

equivocada no será posible controlar el hierro del adversario.

Error	Corrección
1. Realizar un movimiento excesivamente amplio.	1. Usando los dedos de la mano y el antebrazo, mueva la cazoleta ligeramente hacia fuera, describiendo un pequeño arco. La muñeca no se «rompe», para crear una línea recta desde el codo hasta la punta del arma.
2. Bajar la cazoleta demasiado.	2. Mantenga el codo apuntando al suelo. La cazoleta debe detenerse aproximadamente a la altura de la cintura y el pulgar debe quedar como señalando la una en punto.
3. Emplear excesivamente la muñeca.	3. No «rompa» la muñeca ni horizontal ni verticalmente.

Técnica de la parada de 2.^a

La parada de 2.^a es similar a la de 8.^a, excepto en que la mano se vuelve en pronación, con el pulgar por dentro como marcando las 9 en punto. Se emplea para defender la misma zona que la parada de 8.^a (la línea baja externa), con la diferencia de que es mucho más potente. La parada de 2.^a defiende, a florete, contra un ataque dirigido al área de las costillas y, a espada, contra las costillas, el costado, la cadera, el muslo, la rodilla, la espinilla o el pie. Una ventaja de usar la parada de 2.^a es que, si resulta necesario, también puede emplearse para proteger una superficie mayor, incluyendo la zona del pecho.

Desde la 6.^a posición, la parada de 2.^a se realiza volviendo hacia abajo la palma de la mano y moviendo la hoja lateralmente, describiendo un arco en sentido contrario a las agujas del reloj hacia el exterior de nuestra cadera. La punta del arma debe terminar por debajo de la cazoleta y es lo primero que se mueve, seguido inmediatamente por la mano y el antebrazo, llegando con potencia todos ellos a la vez a la posición de parada. A florete, la muñeca debe quedar ligeramente levantada y no «romperse» en el momento del contacto con la hoja atacante. En la parada de 2.^a, el brazo no se extiende del todo (Fig. 7.3).

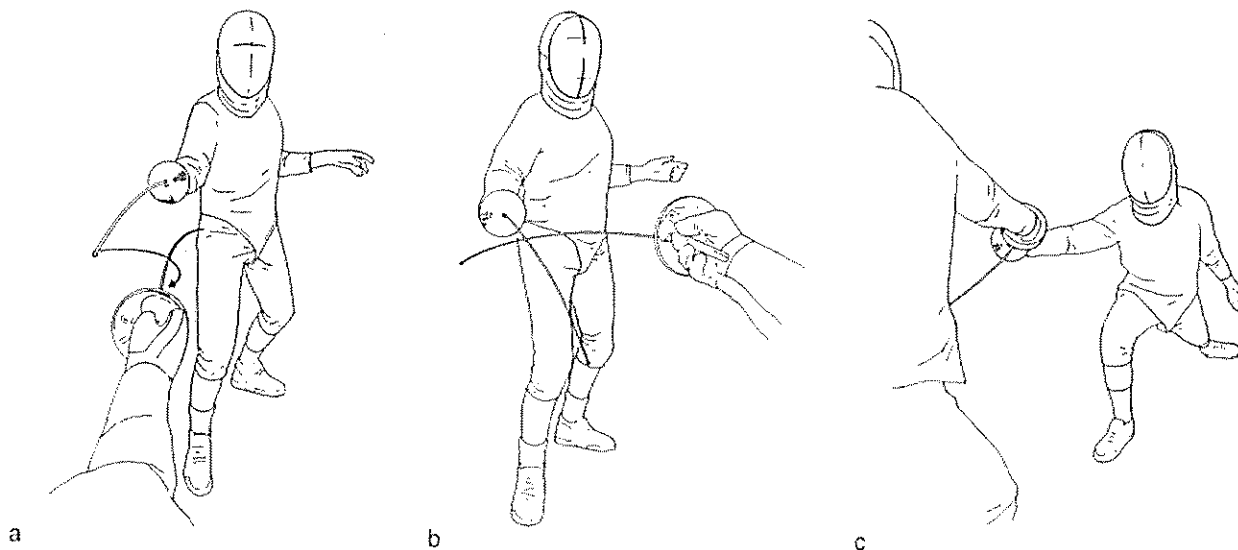
Desde la guardia, la mano realiza una rotación volviendo la palma hacia abajo a medida que progresa el movimiento. La punta del arma, la cazoleta y el antebrazo describen un arco hacia abajo y hacia fuera para buscar el hierro adverso, terminando con la palma de la mano vuelta hacia el suelo (pronación) y estableciendo contacto con el hierro del adversario en el lado de la hoja correspondiente al meñique. Esta parada es la más potente en línea baja y se emplea frecuentemente tanto en florete como en espada. La parada de 2.^a resulta aún más potente si se marcha para la respuesta después de realizar la parada en vez de la mera extensión completa del brazo. Deje que la punta del arma se desplace horizontalmente, superando el muslo hacia el exterior. Tenemos que volver a alinear la punta en el momento de extender el brazo ligeramente y realizar el tocado. Hay que sostener la hoja del adversario con nuestra cazoleta mientras tiramos la respuesta.

Los espadistas variarán la posición de la punta dependiendo del blanco válido que el adversario esté atacando. Para defender el pie, la punta debe quedar dirigida más hacia abajo; para defender la rodilla y el muslo, más alta, y para defender la cadera y el costado, en la misma posición que en florete. A espada debe mantenerse el contacto con la hoja del adversario con intención de no permitir el tocado ni siquiera después de la parada.

FIGURA
7.3

CLAVES PARA DOMINAR LA TÉCNICA

PARADA DE 2.^a



Preparación

1. En guardia con el arma en 6.^a posición __
2. El adversario en guardia con el arma apuntando hacia la cadera __

Ejecución

1. Mueva primero la punta del arma, y luego la mano y el antebrazo, acabando todos a la vez __
2. Describa con la hoja un pequeño arco en sentido contrario a las agujas del reloj __
3. Vuelva la mano en rotación, acabando el movimiento con la palma hacia abajo __
4. Mantenga la cazoleta al nivel del codo o ligeramente más baja __

Continuación

1. Vuelva con la hoja a la guardia.

ERRORES MÁS FRECUENTES

Un problema fundamental consiste en levantar el codo y dejar que se desplace, lo que obligará a rea-

lizar un movimiento excesivamente amplio. Mueva la punta describiendo un pequeño círculo.

Error	Corrección
1. Levantar la cazoleta y el codo para preparar la parada.	1. Mantenga fijo el codo, moviéndolo lo menos posible. Use el antebrazo, no la muñeca.
2. Parar más abajo, cerca del muslo, en vez de conseguir que la parada termine en el exterior de los límites del cuerpo.	2. Describa con el brazo un arco en vez de dirigirlo hacia el muslo. Concéntrese en que la mano y el brazo se detengan en el exterior del muslo.
3. Realizar un movimiento exagerado con la muñeca.	3. Detenga la punta del arma nada más superar el muslo del adversario. Use los dedos de la mano para librar.

Técnica de la respuesta por pase desde las paradas en línea baja

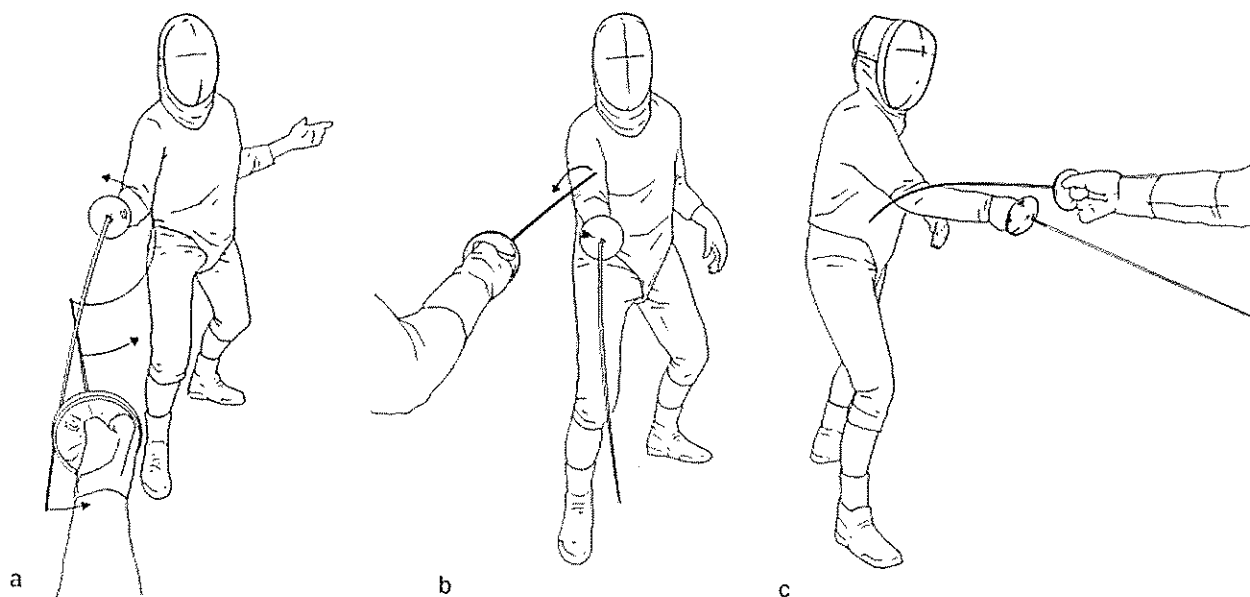
Después de parar, se usa un pase cuando el adversario intenta parar nuestra respuesta. Después de parar, se debe iniciar la extensión de brazo hacia el blanco válido. Hay que estar preparado para el pase, pero no anticiparse a la parada del adversario, porque hacerlo nos haría ralentizar el movimiento, lo que permitiría al adversario parar nuestra respuesta.

La respuesta por pase depende solamente de la acción del adversario. Un pase clásico realizado en respuesta a una parada en línea baja debe llevarse a cabo por encima de la hoja. El primer requisito es que se reconozca qué parada está intentando ejecutar el adversario. Después de percibirlo, basta con levantar la punta por encima del hierro adverso. La dirección resultará evidente, porque veremos la hoja acercarse a nosotros. En cuanto el adversario haya superado la punta de nuestra arma, tiraremos el golpe al blanco válido. En el pase, no debemos dejar que la punta retroceda, sino adelantarla siempre en espiral, usando los dedos de la mano (Fig. 7.4).

FIGURA
7.4

CLAVES PARA DOMINAR LA TÉCNICA

RESPUESTA POR PASE DESDE LÍNEA BAJA



Preparación

1. En guardia de frente al adversario a distancia media (de marcha) __
2. El adversario le ataca en línea baja __

Ejecución

1. Realice una parada de 2.^a, 7.^a u 8.^a __
2. Dirija la punta del arma a un blanco válido en línea baja __
3. Adelante ligeramente la punta del arma __
4. El adversario intenta una parada de 2.^a, 7.^a u 8.^a __
5. Levante la punta del arma para dejar que el adversario pase por debajo de la hoja de usted __
6. En el otro lado de la hoja del adversario, baje la punta, tire el golpe, marcha y tocado __

Continuación

1. Vuelva a la guardia después de la respuesta y rompa para ponerse en distancia __

ERRORES MÁS FRECUENTES

Lo fundamental de la respuesta son el ritmo y la distancia. Responder desde demasiado lejos, excesivamente tarde o muy pronto nos impedirá conseguir el tocado. Es posible que necesitemos sostener la parada hasta encontrarnos a la distancia

justa para la respuesta con extensión del brazo, marcha, fondo, o flecha, que aprenderemos en el Paso 9. El pase debe realizarse en el momento en que el adversario intente parar nuestra hoja, no antes.

Error	Corrección
1. No sincronizar la respuesta.	1. Tiene que tirar un golpe recto para responder. Si el adversario lo para, usted realiza un pase. No dude al responder.
2. Realizar un pase demasiado amplio.	2. Mantenga la hoja tan cerca de la hoja o la cazoleta del adversario como sea posible.

Paradas circulares o de contra

El conocimiento de las paradas circulares en línea baja es importante para poder parar la hoja del adversario en caso de que él realice un pase sobre nuestro primer intento de parar. Si el contrincante nos ataca, realiza un pase sobre nuestra parada recta (lateral) y continúa en la misma línea, puede requerirse una parada circular.

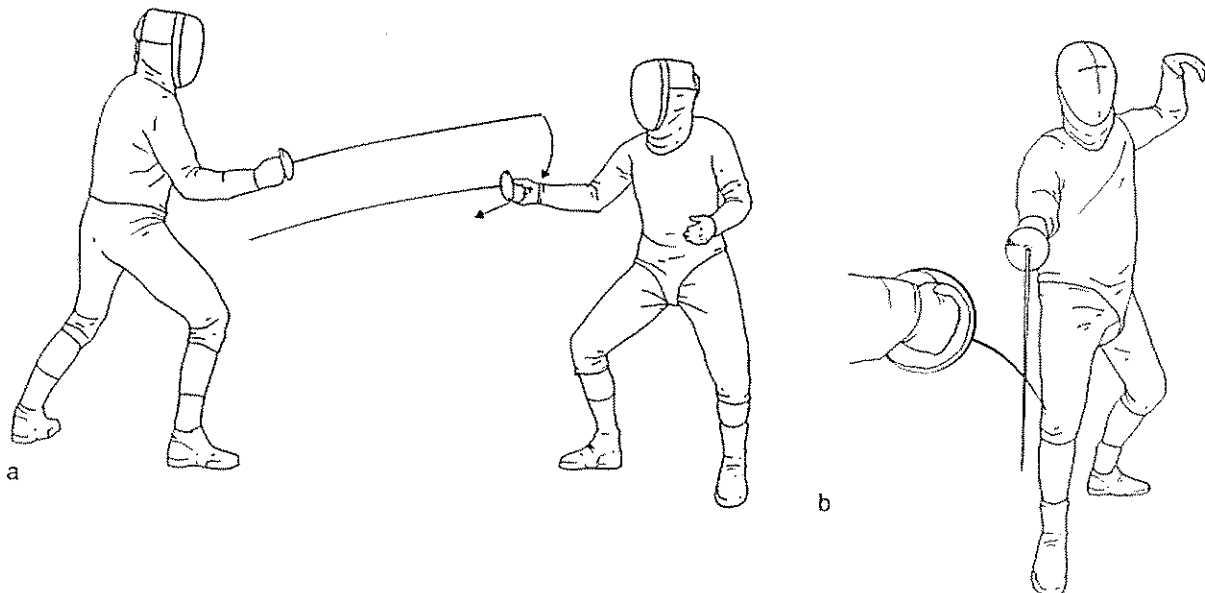
Técnica de la parada circular de 2.^a, 7.^a u 8.^a

Las paradas circulares en línea baja son básicamente iguales que las de las líneas altas. El adversario finta en línea baja y realiza un pase sobre nuestra parada. La parada circular requiere que transformemos en un círculo el movimiento lateral de nuestra parada recta, describiéndolo con la punta del arma por encima del hierro adverso. Perseguimos la hoja del contrario, estableciendo contacto con ella mientras él tira el golpe. Tenemos que mantener la misma posición de la mano que en la parada recta (Fig. 7.5).

FIGURA
7.5

CLAVES PARA DOMINAR LA TÉCNICA

PARADA CIRCULAR DE 2.^a, 7.^a U 8.^a



Preparación

1. En guardia, 6.^a posición, de frente al adversario __
2. El compañero tira un ataque a la línea de 7.^a u 8.^a (2.^a y 8.^a están en la misma línea, sólo cambia la colocación de la mano) __

Ejecución

1. Realice la parada, pero sin encontrar la hoja del adversario __
2. El adversario realiza un pase sobre la parada de usted __
3. Siga la hoja del adversario levantando la punta del arma por encima del hierro del contrincante __
4. Bata la hoja del adversario y detenga su propia hoja repentinamente en el momento del contacto __

Continuación

1. Vuelva en guardia con la hoja en línea __
2. Esté listo para tirar el golpe y conseguir el tocado __

ERRORES MÁS FRECUENTES

Ignorar los ataques en línea baja o no reconocerlos como ataques siquiera durante una fracción de segundo es la causa de muchos tocados innecesarios. La indecisión es catastrófica. Las decisiones acertadas son resultado de la experiencia, que sólo

surge a partir de un gran número de decisiones erróneas. Decida y actúe. La acción es formativa. No se quede paralizado ni dude. Busque lo que puede aprender de cada situación y actúe en consecuencia.

Error	Corrección
1. Llevar a cabo con excesiva amplitud la primera parada.	1. Tense el antebrazo con energía y fije la muñeca para detener el movimiento lateral en la correcta posición de parada.
2. Describir un círculo demasiado amplio, empleando la muñeca.	2. Siga con la punta del arma la cazoleta del adversario describiendo un círculo muy ceñido.
3. Levantar el codo hacia el costado.	3. Levantar el codo puede ser consecuencia de debilidad en el brazo y el hombro, o de tensión en el codo y el cuello. Fortalezca la mano, el brazo y la cintura escapular. Baje el hombro y dirija el codo hacia el suelo.

PARADA Y RESPUESTA EN LÍNEA BAJA

EJERCICIOS

1. Parada de 7.^a, blanco válido

Este ejercicio le ayudará a aprender a defender su línea baja contra ataques. Empiece en guardia de frente al adversario en línea de 6.^a, a distancia media (de marcha). El compañero marcha y tira un golpe recto a la línea baja interna. Ejecute una parada de 7.^a y tire para tocar a su adversario. En espada, se puede tocar la cadera o la pierna; en florete y en espada, es posible parar y tirar una respuesta directa al pecho.

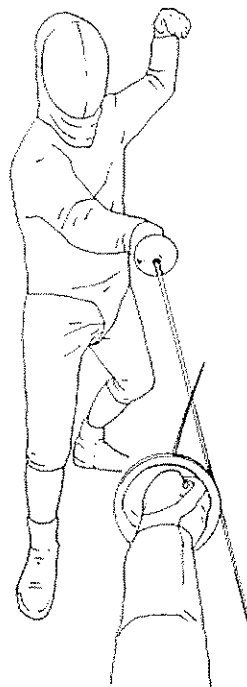


Prueba = Parar la hoja del adversario para no resultar tocado de manera fortuita y tirar la respuesta a la misma área de la superficie válida 10 veces __



Comprobación de resultados

- Mover primero la punta desde la 6.^a posición describiendo un arco hacia abajo y a la izquierda __
- Mover la cazoleta y el antebrazo ligeramente hacia el interior __
- Extender la hoja ligeramente al parar el hierro del adversario __
- Después de parar, dirigir la punta del arma al área que se tenga intención de tocar __



Para aumentar la dificultad

- Mantener contacto con la hoja y tocar (respuesta sobre el hierro).
- Realizar el ejercicio desde distancia de fondo.
- Añadir desplazamientos. Será el compañero quien los lidere, se detenga y tire un golpe a un blanco válido.
- Tirar la respuesta a distintas zonas de la superficie válida.

Para disminuir la dificultad

- Realizar el ejercicio muy lentamente.
- Detenerse después de cada parte del ejercicio.

2. Parada circular de 7.^a

En guardia de frente al compañero a distancia media (de marcha). El compañero finta en línea baja y marcha mientras usted rompe e intenta la parada de 7.^a. El compañero levanta la hoja pasándola por encima del hierro de usted justo cuando usted intenta parar, y continúa hacia la línea baja. Persiga la hoja del compañero con una parada circular, estableciendo contacto con ella cuando él complete el pase. Entonces tire la respuesta al costado o al pecho del adversario; para espada, se puede también buscar el tocado en la cadera o el muslo.



Prueba = Parar correctamente y tocar al adversario en el lugar indicado en 7 de 10 intentos __



Comprobación de resultados

- Mover primero la punta del arma __
- Adelantar el arma buscando la hoja del compañero; no retrasar el brazo __
- Establecer contacto con la hoja con firmeza __
- No permitir que la propia hoja se bambolee sin control __

Para aumentar la dificultad

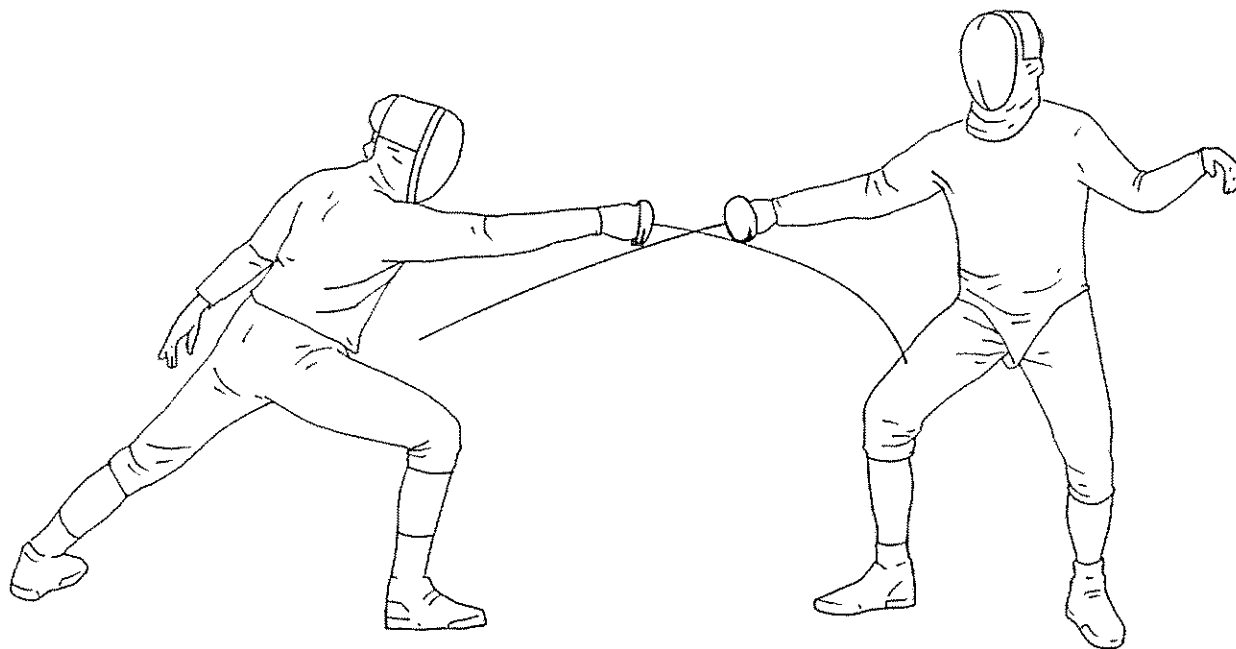
- El adversario cambia de distancia para la respuesta y usted debe elegir el/los desplazamiento/s de piernas correcto/s.
- Tirar la respuesta a línea baja (el muslo para espada).
- Mantener el contacto con la hoja del compañero y tirar la respuesta sobre el hierro. Él no debe intentar impedirle la respuesta.

Para disminuir la dificultad

- Realizar todas las acciones a distancia corta.
- Volver en guardia; no tirar la respuesta.

3. Parada de 8.^a con respuesta

En guardia de frente al adversario a distancia media (de marcha). El compañero tira un golpe al área de la cadera, por debajo de la cazoleta de usted. Realice la parada de 8.^a y tire la respuesta con marcha para conseguir el tocado en blanco válido en línea baja (el costado a florete). A espada, tire el golpe al muslo o el costado, manteniendo el contacto con la hoja del adversario y cerrando la línea en que debe terminar el ataque (parada de cesión).



Prueba = Parar correctamente. Tirar la respuesta al lugar indicado, tocando en 7 de 10 intentos __



Comprobación de resultados

- Mueva primero la punta del arma __
- La hoja del adversario debe hallarse cerca de la cazoleta de usted __
- En espada, mantener el contacto con la hoja del adversario; en florete, puede mantenerse el contacto o realizar la parada de tac (batiendo) y responder en otra línea __

Para aumentar la dificultad

- El compañero bate en la hoja de usted antes de tirar el golpe.
- El adversario cambia de distancia para la respuesta. Usted debe elegir el/los desplazamiento/s adecuado/s.
- Tanto a florete como a espada, realizar la parada de 8.^a de tac y tirar la respuesta a distintos blancos válidos.

Para disminuir la dificultad

- Dividir la acción en partes.
- Realizar la acción lentamente.
- Parar, sostener la parada y no responder. Volver en guardia.

4. Parada de 8.^a con pase

En guardia frente al compañero en línea de 6.^a, a distancia media (de marcha). El compañero tira un golpe recto a la zona de la cadera y marcha; usted bate el hierro atacante, realiza una parada de 8.^a, rompe y finta al pecho del compañero. Éste intenta una parada de 6.^a. Usted realiza un pase, marcha y tira la respuesta al pecho.



Prueba = Tocar al adversario en el lugar indicado en 7 de 10 intentos __



Comprobación de resultados

- Fijar la muñeca con firmeza __
- Describir con la punta del arma un arco pequeño en la parada y el pase __
- Mantener bajo el codo __
- Para la respuesta, mover primero la punta del arma __

Para aumentar la dificultad

- Incrementar la velocidad.
- El adversario indica distintos puntos a los que tirar la respuesta.
- Marchar y romper antes de que el compañero tire el golpe.
- El compañero bate en la hoja de usted antes de tirar el golpe.
- El adversario cambia de distancia para la respuesta; usted elige el/los adecuado/s desplazamiento/s de piernas.

Para disminuir la dificultad

- Realizar la acción lentamente.
- Dividir la acción en partes.

5. Respuesta tras parada circular de 8.^a

En guardia frente al compañero en línea de 6.^a, a distancia media (de marcha). El compañero finta, en florete, al costado y, en espada, a la cadera, con una marcha. Usted se retira y realiza una parada de 8.^a. El compañero efectúa un pase por encima de la hoja de usted, marcha y continúa el ataque a la línea baja mientras usted rompe y sigue la hoja del adversario, completando una parada circular de 8.^a. Mantenga el contacto con la hoja del compañero y tire la respuesta, con marcha, al costado. A espada, como alternativa, se puede tirar la respuesta al muslo.



Prueba = Parar y conseguir el tocado con precisión en 8 de 10 intentos __



Comprobación de resultados

- Romper en posición de guardia __
- Mantener firme la muñeca __
- Describir con la punta del arma un arco pequeño __
- Mantener el codo hacia dentro, debe formarse una línea recta desde la punta del arma hasta el codo __
- Sostener la hoja del adversario sobre la cazoleta de usted en una potente 8.^a posición mientras tira la respuesta __

Para aumentar la dificultad

- Empezar la acción estando ya en movimiento, tras unos desplazamientos.
- Tirar la respuesta con fondo.

Para disminuir la dificultad

- Realizar el ejercicio lentamente.
- Detenerse después de cada parte del ejercicio.

6. Respuesta tras parada de 2.^a

En guardia frente al compañero en línea de 6.^a, a distancia media (de marcha). El compañero tira un golpe al costado o la cadera y marcha. Usted rompe efectuando una parada de 2.^a, y responde marchando.



Prueba = Tocar al adversario en el punto indicado en 8 de 10 intentos __



Comprobación de resultados

- Mover primero la punta del arma __
- Describir con la punta del arma un arco pequeño __
- No extender el brazo para la parada __
- No levantar el hombro __

Para aumentar la dificultad

- A espada, realizar la parada de 2.^a y tirar la respuesta a una zona distinta cada vez. La primera respuesta, a la cadera; la segunda, al muslo, y la tercera, al pie. Repetir la secuencia. A florete, tirar la respuesta al costado, sosteniendo la hoja. Luego responder al pecho sin mantener el contacto con el hierro adverso.

Para disminuir la dificultad

- Realizar lentamente el ejercicio.
- Detenerse después de cada parte de la acción.
- Mantener la parada y volver a la guardia. No tirar la respuesta.

7. Parada de 2.^a con pase

Empiece en guardia de frente al compañero a distancia media (de marcha). El compañero finta en línea baja y marcha, usted rompe y efectúa una parada de 2.^a. Entonces finta al pecho del compañero; el compañero ejecuta una parada de 6.^a y usted realiza un pase y toca en el pecho marchando. La finta y el tocado se realizan desde la posición con el pulgar hacia arriba.



Prueba = Tocar al adversario en el punto indicado en 8 de 10 intentos __



Comprobación de resultados

- Mover primero la punta del arma __
- Al parar, asegurarse de que la cazoleta y la hoja se hallen en el exterior de la línea de la cadera __
- Describir con la punta del arma un arco pequeño __
- Fintar palpablemente __
- Realizar el pase con los dedos de la mano __
- Sostener la muñeca con firmeza __
- Al tirar el golpe, volver la mano en rotación hasta la posición con el pulgar hacia arriba __

Para aumentar la dificultad

- Marchar y romper antes de que tire el golpe el compañero.
- Antes de tirar el golpe el compañero, bate la hoja de usted.
- Al ejecutar la parada de 2.^a, hacer presión sobre la hoja del compañero antes de soltarla para tirar el golpe.

Para disminuir la dificultad

- Realizar la acción.
- Dividir la acción en partes.

8. Asalto controlado

Empiece en guardia con un adversario. Utilicen toda la pista, desplazándose agresivamente marchando y rompiendo. El compañero efectuará un verdadero ataque a su línea baja. Usted tiene que detener el ataque con una parada de 2.^a y tirar una respuesta donde guste. Si elige una respuesta al pecho del compañero, éste debe intentar una parada de 6.^a para que usted pueda practicar el pase. El compañero no para si la respuesta de usted se dirige a línea baja.



Prueba = Tirar un minuto, descansar un minuto. Marcar un tocado durante cada asalto de un minuto ____



Comprobación de resultados

- Mantener una buena posición de guardia ____

Para aumentar la dificultad

- Reducir y aumentar la distancia más rápidamente.
- El adversario realiza más ataques.
- Romper a la guardia inmediatamente después de cada ataque e iniciar la siguiente acción tras hallarse en guardia. No volver a las líneas de guardia.
- Saltar continuamente.

Para disminuir la dificultad

- El adversario le indica a usted cuándo atacará.
- Realizar lentamente las acciones.
- El adversario espera a que usted haga la parada y permite la respuesta.

RESUMEN

La parte fundamental de las paradas en línea baja es la posición de la cazoleta en la respuesta, especialmente en las paradas de cesión, es decir, cerrando la línea en la que debe terminar el ataque. Cuando nos quedemos en la parada, para que la oposición sea eficaz debemos sostener la hoja con firmeza y la cazoleta debe hallarse hacia el exterior de la línea media del cuerpo. Hay que completar la acción utilizando la mejor técnica que se pueda. Corrija y mejore un 1 por ciento cada vez que practique. Los campeones del mundo y olímpicos entrenan, hacen ejercicios, reciben clases, tiran asaltos y se esfuerzan por mejorar día a día.

Paso 8º

ACCIONES OFENSIVAS EN LÍNEA BAJA:

LA VARIEDAD AÑADE SABOR A LA ESGRIMA

En este Paso exploraremos los movimientos ofensivos del golpe recto, la finta, el ligamento, el cambio de ligamento, los batimientos y los pases en línea baja. La línea baja es el área situada por debajo de la cazoleta cuando nos hallamos en guardia. La superficie válida en florete es la parte inferior del torso; en espada, también incluye todas las partes del cuerpo inferiores a la cintura.

Desde la guardia, el ligamento en línea baja se realiza cruzando las hojas con las puntas más bajas que las cazoletas. El cambio de ligamento en línea baja requiere pasar por encima de la hoja del adversario en vez de por debajo. Lo mismo se aplica al pase. Como en línea alta, el cambio de ligamento en línea baja es una excelente preparación para las acciones ofensivas y defensivas. Los batimientos evolucionan directamente a partir del ligamento y el cambio de ligamento. Se pueden usar los batimientos de diversos modos. Es posible emplear duros batimientos para apartar de golpe la hoja del adversario de la superficie válida que está defendiendo, o se pueden utilizar batimientos ligeros para manejar al adversario y obtener información. Cada uno de ellos recibirá con claridad distintas reacciones por parte del contrincante.

¿Por qué son importantes las acciones en línea baja?

Las acciones ofensivas en línea baja son necesarias para mejorar y variar nuestra esgrima. Nos capaci-

tan para alterar el asalto, para adaptarnos al adversario y para explotar sus debilidades. Los ataques en línea baja le resultan más difíciles de percibir al contrincante que los ataques en línea alta. Dominar su diversidad y controlar al adversario le ayudará a usted a convertirse en un esgrimista completo.

El ligamento y el cambio de ligamento son importantes para recoger más información sobre el adversario y para ayudarnos a desarrollar el control de la hoja. El cambio de ligamento, el batimiento y el pase en línea baja se emplean para confundir, controlar y engañar al adversario.

Las acciones en línea baja revelan otra mitad del cuerpo en la que marcar. Sirven de apoyo en la consecución de nuestra meta de mantener la presión sobre el adversario, sin dejarle relajarse ni urdir un plan en nuestra contra. Un adversario desequilibrado y molesto es más fácil de distraer mientras somos nosotros quienes le manejamos y le guiamos hacia situaciones comprometidas para poder marcar. Las acciones en línea baja forman un floretista completo. A espada, es esencial tener un buen dominio de la línea baja.

El golpe recto a la línea baja puede cosechar muchos éxitos, porque, especialmente a florete, la mayoría de los golpes rectos se tiran al pecho. Es muy similar al *end around* en fútbol americano¹. Añade variedad al juego ofensivo, y cuando se emplea en el momento adecuado, puede sorprender al contrario. Un golpe recto por debajo del codo del adversario funciona bien por muchas razones. Una, que

¹ Jugada de engaño, variante del *reverse*, en la que un corredor (*running back*) corre hacia un lado, mientras un receptor (*wide receiver*) se cruza con él y va a recoger el balón que le lanzará el capitán de ataque (*quarterback*) hacia el lado contrario. (N. del T.)

podemos ocultar nuestra hoja por debajo de la mano del adversario; la punta no podrá verla el contrario. Dos, que el adversario no suele dominar las paradas tanto en línea baja como en la alta, especialmente en florete. Tres, el adversario se suele quedar sorprendido. Y cuatro, un tocado en el costado del contrincante es una maravillosa base para otras acciones, incluida la finta. Mantener inseguro al adversario respecto a nuestro siguiente movimiento es una manera perfecta de mantenerle desequilibrado, no sólo mental, sino también físicamente.

A espada, un golpe directo al muslo es un excelente cambio de ritmo y fuerza al adversario a defender una superficie válida mucho mayor. Además, el muslo es relativamente fácil de tocar. Dividir la atención del contrincante y reducir su capacidad de concentrarse en la defensa de superficies válidas reducidas es también uno de los objetivos de las acciones en línea baja.

Técnica del golpe recto en línea baja

El golpe recto en línea baja se realiza de manera similar a los efectuados en línea alta, con la diferencia del blanco válido hacia el cual se apunta. Un golpe recto en línea baja es un ataque realizado por

debajo de la cazoleta del adversario cuando se halla en guardia (Fig. 8.1). A florete, se tira al costado o área de las costillas; a espada, también se incluyen las piernas. El golpe se realiza mediante una suave y rápida extensión del brazo acompañando el golpe; el adversario no debe percibir signos que le adviertan del movimiento que se avecina. No debemos, pues, tensar el hombro ni realizar ningún movimiento corporal innecesario.

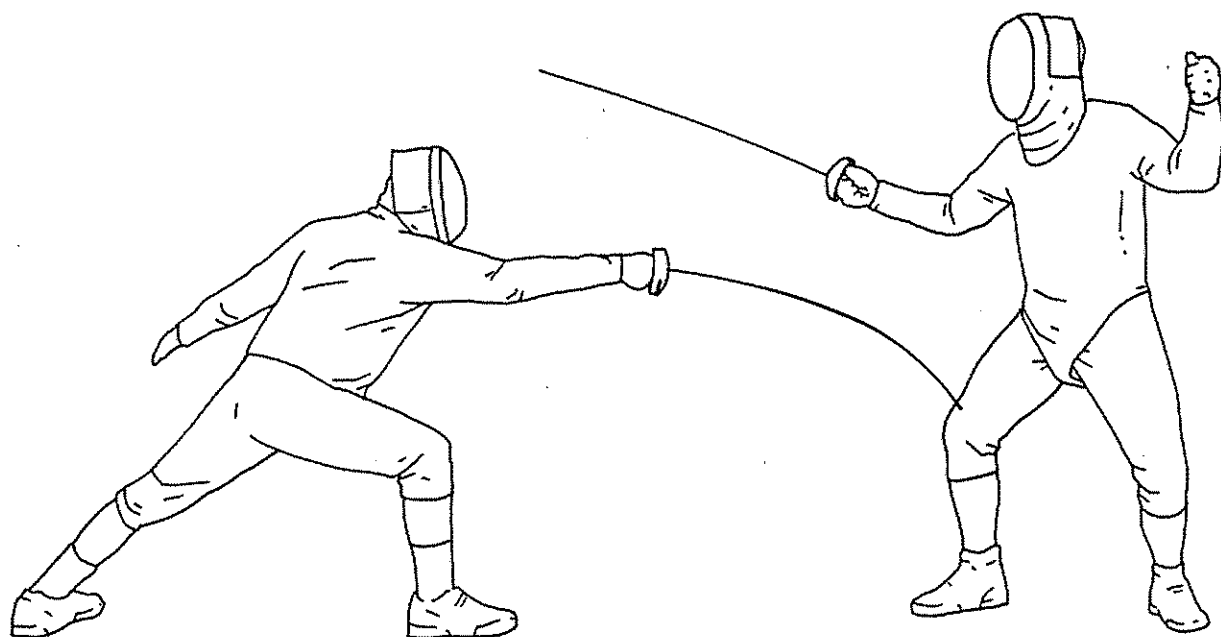
Técnica de la finta en línea baja

La finta es idéntica al golpe recto en línea baja, pero no intentamos tocar en la primera acción. Para que tenga éxito, nuestro adversario debe creer que la verdadera intención de la finta es conseguir el tocado y responder, en consecuencia, intentando defenderse. Si somos demasiado sutiles, la finta puede perder eficacia. Las fintas en línea baja deben realizarse con ritmos distintos, a diversas distancias y con acciones preliminares variadas para inducir al adversario a caer en nuestra trampa (Fig. 8.2). Una finta debe ser una invitación que acepte el adversario. Éste debe responder como lo haría ante un ataque. No debemos persistir demasiado tiempo con la finta o el adversario puede tomarnos el hierro, contraatacar o adoptar otras medidas defensivas o evasivas.

FIGURA
8.1

CLAVES PARA DOMINAR LA TÉCNICA

GOLPE RECTO EN LÍNEA BAJA



Preparación

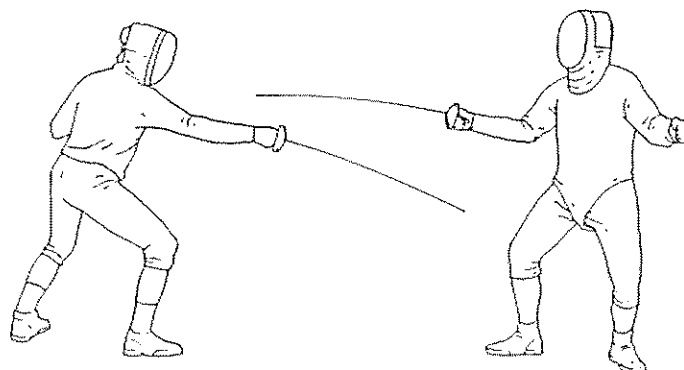
1. En guardia, línea de 6.^a, a distancia media (de fondo) del adversario __
2. Concéntrase en el blanco y relaje el hombro __

Ejecución

1. Sostenga la hoja bien firme con los dedos de la mano __
2. Tire el golpe con suavidad a un blanco válido en línea baja, tocándolo __
3. No bloquee el codo __

Continuación

1. Vuelva en guardia __
2. Haga un rápido autoanálisis __
3. Elija una parte de la acción que mejorar __

FIGURA
8.2**CLAVES PARA DOMINAR LA TÉCNICA****FINTA EN LÍNEA BAJA****Preparación**

1. En guardia, línea de 6.^a, a distancia media (de fondo) __
2. Concéntrese en el blanco que quiera tocar __

Ejecución

1. Tire un golpe recto, pero córtelo bruscamente __
2. Mantenga el equilibrio __
3. No se entregue demasiado a la acción __
4. Deje al compañero de entrenamiento o al adversario la oportunidad de responder; no intente obligarle a responder de cierto modo a las fintas que usted haga; actúe con suavidad __

Continuación

1. Vuelva en guardia __
2. Haga un rápido autoanálisis __
3. Asimile un elemento de la acción que haya sido correcto __
4. Elija una parte de la acción que mejorar __

ERRORES MÁS FRECUENTES

No conseguir que se forme una línea recta entre el hombro y la punta del arma reducirá nuestra distancia y provocará que los golpes rectos se queden cortos y las fintas se desatiendan. Debemos tener pleno alcance hasta la superficie válida. El

mayor problema, y el más importante, para realizar una finta con éxito es exigir que el adversario responda a ella como nosotros queremos, manteniendo, por tanto, la finta durante un tiempo excesivo.

Error	Corrección
1. No estar preparado para la respuesta del adversario.	1. Esté alerta.
2. Bloquear el codo y levantar el hombro.	2. Mantenga suelto el codo y el hombro bajo.
3. Mover las piernas antes de la finta.	3. Flexione las rodillas y desplace el pie delantero unos 2 o 3 cm al fintar.

Técnica del ligamento y el cambio de ligamento (cambiar la línea) en línea baja

Póngase en guardia en posición de línea baja frente al adversario. Las puntas de las armas deben hallarse más bajas que las cazoletas. Colóquese a una distancia desde la que pueda ligar con la hoja del

adversario con el brazo no del todo extendido (V. Fig. 8.3). La hoja del compañero de entrenamiento permanece estacionaria, y usted mueve su propio hierro de un lado de la hoja del compañero al otro. Usando los dedos de la mano, cambie de lado moviendo la punta por encima de la hoja del compañero. Realice el menor movimiento posible. Ligue con la hoja del adversario en cada lado; deténgase en cada contacto de las hojas.

FIGURA
8.3

CLAVES PARA DOMINAR LA TÉCNICA

LIGAMENTO Y CAMBIO DE LIGAMENTO EN LÍNEA BAJA

Preparación

1. En guardia en línea baja de frente al adversario a distancia media (de marcha) __
2. Mantengan las puntas de las armas más bajas que las cazoletas __
3. El brazo armado no está del todo extendido __

Ejecución: Ligamento

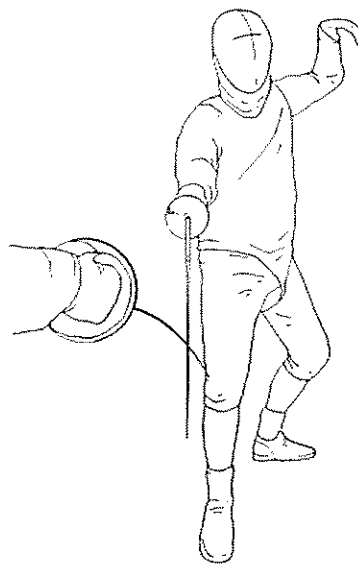
1. Ligue con la hoja del adversario con firmeza en un lado __
2. Vuelva en guardia __
3. Ligue con la hoja del adversario con firmeza en el otro lado __

Ejecución: Cambio de ligamento

1. Establezca contacto con la hoja del compañero en un lado __
2. Mueva la hoja por encima del hierro del compañero __
3. Usando los dedos de la mano, realice un movimiento pequeño, natural y sin forzar __
4. Establezca contacto con la hoja del adversario en el otro lado sin volver a la guardia __
5. Establezca contacto con firmeza __

Continuación

1. Vuelva en guardia de 6.^a __



ERRORES MÁS FRECUENTES

Algunas personas se distraen cuando el adversario les toca en la hoja. Practicar ligamentos le servirá para ganar confianza en el contacto de la hoja y

también le ayudará a aprender a controlar el hierro del adversario.

Error	Corrección
1. Establecer contacto con la hoja del compañero con demasiada rudeza y pasar demasiado rápidamente de un lado al otro.	1. Ligue suavemente con el hierro.
2. Tener floja la muñeca, realizando por tanto el movimiento de la hoja demasiado amplio y descontrolado.	2. Mueva la punta por encima de la hoja del adversario describiendo un pequeño movimiento con los dedos de la mano, manteniendo firme la muñeca.
3. Ligar con la hoja demasiado cerca de la cazoleta (tercio fuerte).	3. Hay que ligar con la hoja del adversario. No tendrá control ni la capacidad de sentir el hierro del adversario si establece el contacto cerca de la cazoleta. Sirve más a su exploración ligar con firmeza, pero con suavidad.

Los batimientos en línea baja

Los batimientos de 7.^a, 2.^a y 8.^a son básicamente idénticos a las paradas de 7.^a, 2.^a y 8.^a, con la diferencia de que el contacto se establece con un golpe seco y no se mantiene el contacto con la hoja. Consulte, en el Paso 7, las paradas en línea baja para los batimientos de 7.^a, 2.^a y 8.^a

Modo de batir en 7.^a

La línea de 7.^a cubre la parte baja interna, mientras que la de 4.^a cubre la alta interna (Fig. 8.4). Ligue con la hoja del adversario por debajo. Establezca contacto con la hoja de manera similar a en 4.^a,

pero con la diferencia de que ambos, su adversario y usted, se hallan en línea baja. El hierro del contrincante se encuentra en la línea baja interna de usted. Mantenga firme la muñeca, bata ligeramente; no consiste en un movimiento potente, pero puede resultar muy eficaz para aturdir al adversario. Mueva primero la punta del arma, seguida de la cazoleta y el antebrazo, que llegan juntos a la posición final. Sacuda la hoja sólo ligeramente en el momento del contacto para generar un brusco movimiento energético. La hoja describe un arco semicircular en el sentido de las agujas del reloj para entrar en contacto con un hierro que está dirigido directamente hacia usted, con la punta por debajo del nivel de la cintura. El batimiento en 7.^a se realiza estando la punta más baja que la cazoleta.

FIGURA
8.4

CLAVES PARA DOMINAR LA TÉCNICA

BATIMIENTO DE 7.^a

Preparación

1. En guardia, línea de 6.^a, a distancia media (de marcha) __
2. El adversario le ataca en la línea baja interna __

Ejecución

1. Adelante la hoja hacia la del compañero bajándola, desde la guardia, describiendo un semicírculo en el sentido de las agujas del reloj __
2. Mantenga firme la muñeca __
3. Tras batir, la punta del arma queda dirigida hacia la parte superior del muslo del adversario __
4. Detenga la hoja en el contacto __

Continuación

1. Vuelva con la hoja a la guardia __



Batimiento de 8.^a

Batir en 8.^a es un recurso muy útil en la línea baja externa. La punta de nuestra arma se halla por debajo de la cazoleta. Hay que batir con firmeza la hoja del adversario, manteniendo recta la muñeca. El pulgar permanece como señalando las 8 en punto. Desde la guardia, hay que bajar la hoja describiendo un arco en sentido contrario a las agujas del reloj. Nuestra hoja establece contacto con la del adversario con la punta dirigida hacia el muslo del contrincante.

Técnica para batir en 2.^a

Este batimiento protege la misma área que el de 8.^a. El de 2.^a es una acción mucho más potente que el de 8.^a y puede usarse de diversos modos. Desde la guardia, hay que bajar la punta del arma describiendo un semicírculo y volver la mano en rotación hasta quedar la palma en pronación, con el pulgar se-

ñalando las 9 en punto. La hoja se detiene en el exterior de la línea de las caderas aproximadamente a la altura de éstas. La diferencia entre este batimiento y todos los demás que ha aprendido es la rotación de la mano y el antebrazo.

Cómo y cuándo efectuar un pase

Los pases dependen de los reflejos y acciones del adversario. No debemos decidir de antemano pasar, sino estar preparados para esa posibilidad. Si batimos la hoja del adversario y su respuesta es devolver el batimiento, habremos creado una situación para hacer un pase. Una finta de golpe recto a la línea baja puede también estimular al adversario a defenderse parando en 7.^a, 8.^a o 2.^a, creando así una situación para que usted consiga el tocado con un pase. El pase en línea baja sobre una parada de 7.^a, 8.^a o 2.^a se realiza levantando la punta del arma y pasándola por encima de la hoja del adversario cuando él efectúa el movimiento lateral.

ACCIONES OFENSIVAS EN LÍNEA BAJA

EJERCICIOS

A espada, los golpes en línea baja para los siguientes ejercicios pueden tirarse a cualquier blanco válido por debajo de las caderas. Generalmente, los ataques se realizan a la superficie más amplia de las caderas, el muslo o la parte anterior del pie. A florete, los ataques se realizan al costado o área de las costillas.

1. Ataque por debajo de la cintura

Finta de golpe recto en línea baja, pase y golpe recto.

En guardia en 6.^a posición, de frente al compañero a distancia media (de fondo). Finte a la cadera del compañero; éste para lentamente en 8.^a. Usted efectúa un pase sobre la parada del compañero y se echa a fondo en el golpe. A florete, toque al compañero en el costado. No deje que él establezca contacto con el arma de usted; pero, si lo hace, en este ejercicio continúe suavemente con el pase. El objetivo es impedirle todo contacto con la hoja de usted, pero al principio puede ocurrir hasta que desarrolle usted el ritmo y el sentimiento del pase.

A espada, el blanco es el muslo, el cual se halla más cerca de usted que el resto del cuerpo del compañero. La punta debe evitar la parada de igual modo que a florete. A espada, si el compañero de entrenamiento consigue establecer contacto con su hoja durante el pase, continúe describiendo el pase resbalando sobre el hierro y siga con la acción de ataque como haría en una situación similar en un asalto. La regla de la prioridad no existe en espada, así que no puede perderse cuando el compañero roza o aparta nuestra hoja como ocurre en florete.



Prueba = Tocar al compañero de entrenamiento en el blanco válido indicado en 10 de 15 intentos __



Comprobación de resultados

- Mantener firme la punta del arma __
- Realizar el pase lo más ceñido posible __

**Para aumentar la dificultad**

- Tirar el pase durante el fondo.
- Realizar la acción con marchar-fondo, tirando el pase cuando el compañero acude a la parada en distintos momentos del ataque.

Para disminuir la dificultad

- Completar el pase y el golpe antes de desplazar los pies.
- El compañero realiza amplia la parada de 8.^a.
- Realizar lentamente la acción.

2. Libramiento con hierro en 2.^a y golpe recto

En guardia, línea de 6.^a, frente al compañero en 8.^a posición a distancia media (de marcha). Tome un ligamento en 7.^a; después tire un pase batiendo en 2.^a, levante la punta del arma y tire un golpe recto echándose a fondo para tocar en el pecho.



Prueba = Tocar al compañero de entrenamiento en la zona indicada en 10 de 15 intentos __



Comprobación de resultados

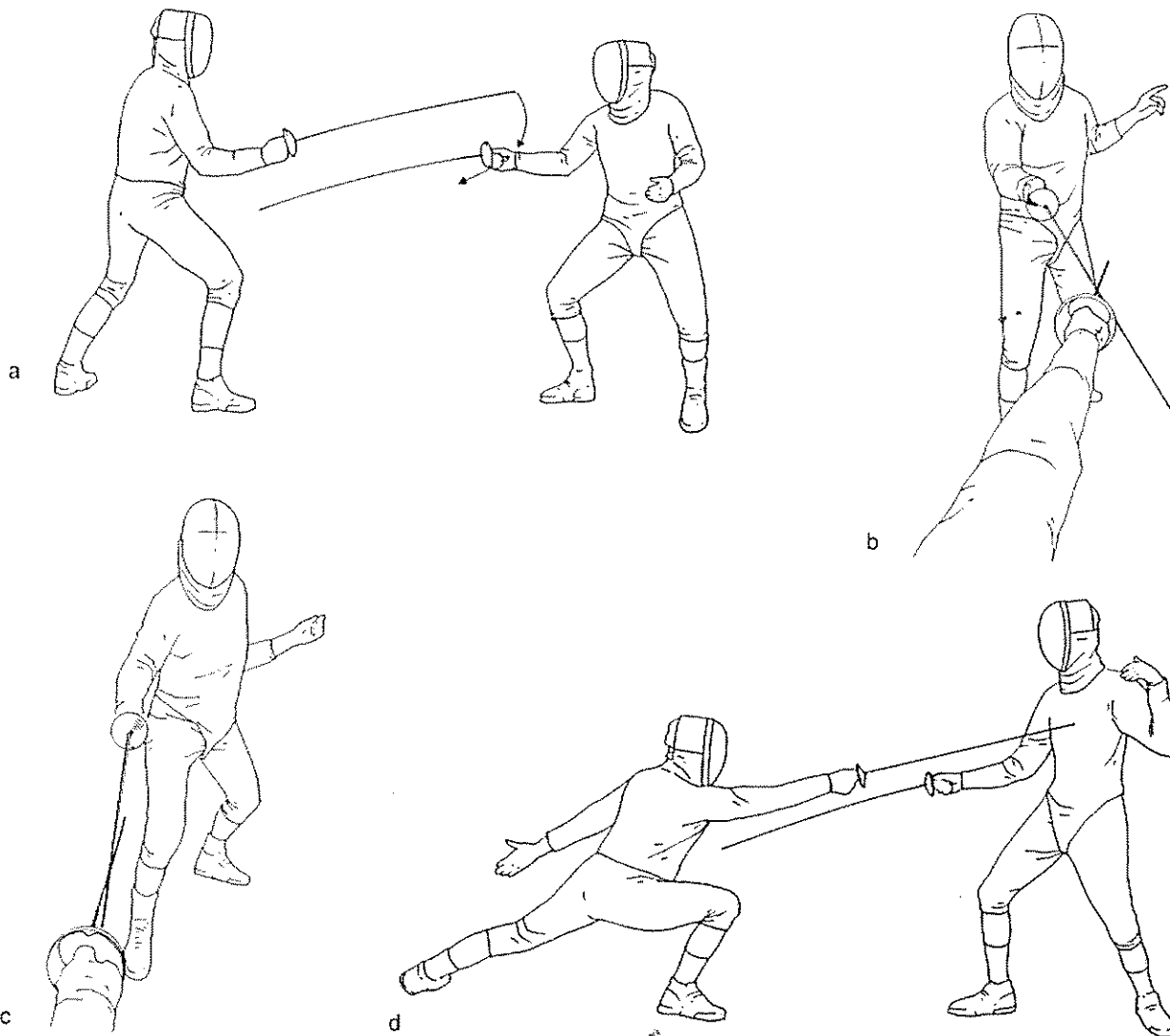
- Volver la mano por rotación hasta que el pulgar quede como señalando las nueve en punto __
- Batir la hoja del compañero de entrenamiento bruscamente con un sonido seco __
- Tirar el golpe recto con el pulgar hacia arriba __

Para aumentar la dificultad

- A florete, tocar al compañero de entrenamiento en el costado; a espada, hacerlo en el muslo.

Para disminuir la dificultad

- Volver en guardia antes del golpe recto.



3. Batimiento de 7.^a, golpe recto

En guardia, línea de 6.^a, frente al compañero a distancia media (de fondo). La hoja del compañero se halla en 8.^a posición. Bata la hoja del compañero en 7.^a, tire un golpe recto, con fondo toque al compañero en el pecho.



Prueba = Tocar al compañero de entrenamiento en la zona indicada en 10 de 15 intentos __



Comprobación de resultados

- Mueva primero la punta del arma para batir la hoja del compañero en 7.^a __
- Para tirar el golpe al blanco válido, mover primero la punta del arma __
- A florete, el brazo no se halla del todo extendido antes del fondo. A espada, el brazo se extiende completamente, pero sin rigidez ni agarrotamiento __
- Acelerar la acción en los últimos 15 cm del ataque __



Para aumentar la dificultad

- Añadir desplazamientos de piernas antes de la acción.
- A espada, tocar al compañero en el muslo o el brazo.
- Realizar el ejercicio con marchar-fondo.

Para disminuir la dificultad

- Realizar el ejercicio con marcha en vez de con fondo.

4. Libramiento con hierro en 7.^a, golpe recto

En guardia a distancia media (de fondo), ligar con el compañero en 8.^a posición. Libre batiendo en 7.^a. Finte con una marcha al pecho del compañero; éste rompe y realiza una parada circular (o de contra) en 6.^a; usted tira un pase y se echa a fondo para tocar al compañero en el pecho (el compañero rompe sólo una vez).



Prueba = Tocar al compañero en la zona indicada en 10 de 15 intentos __



Comprobación de resultados

- Usando los dedos de la mano, mover primero la punta __
- Fintar con un golpe recto concluyente __
- Ceñir mucho el pase __



Para aumentar la dificultad

- El compañero a veces varía la respuesta a la finta. No siempre para. Usted debe continuar con la finta convirtiéndola en un golpe recto y conseguir el tocado realizando una acción continua cuando él pare.

Para disminuir la dificultad

- Realizar la acción lentamente. Detenerse después de cada movimiento.
- Realizar el ejercicio según le vaya indicando verbalmente el compañero.

5. Libramiento con hierro en 8.ª, golpe recto

En guardia, ligue con al hoja del compañero en 7.ª posición, a distancia media (de marcha). El compañero hace una oposición sobre la hoja de usted en 7.ª mientras usted libra batiendo en 8.ª y luego finta al pecho. El compañero para en 6.ª y usted tira un pase y toca al compañero, a florete, en el costado o el pecho; a espada, toque en el costado, el pecho o el muslo.

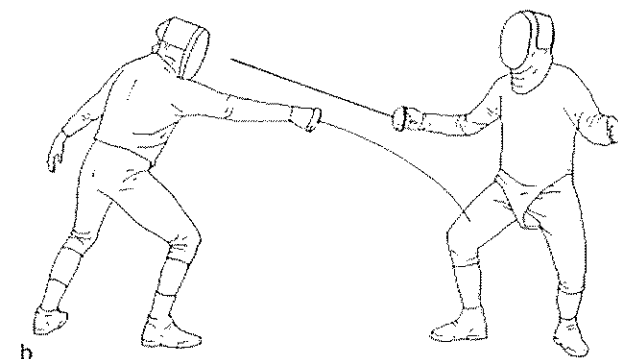
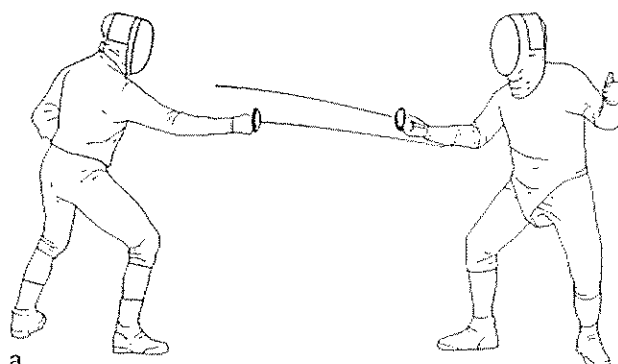


Prueba = Tocar al compañero en la zona indicada en 10 de 15 intentos __



Comprobación de resultados

- Formar una línea recta desde la punta del arma hasta el codo en el ligamento en 7.ª; no extender el brazo por completo __
- Batir en 8.ª con la muñeca y el antebrazo bien firmes __



Para aumentar la dificultad

- Añadir desplazamientos de piernas antes de realizar la acción.

Para disminuir la dificultad

- Realizar las acciones marchando.

6. A elección del defensor

En guardia con el compañero a larga distancia. Efectúe un ligamento en 6.ª. Finte mientras realiza una marcha, en florete, al costado del compañero y, en espada, a la cadera. Rompiendo, el compañero efectúa lentamente una parada de 8.ª o de 7.ª. Alternará entre ambas paradas y le concederá a usted el tiempo necesario para tirar el pase. Tras el pase, golpe recto, fondo y tocado. El compañero no rompe. Elija un blanco válido distinto que tocar en cada acción.



Prueba = Tocar al adversario en la zona indicada en 10 de 15 intentos __



Comprobación de resultados

- Tirar el pase antes de echarse a fondo __
- Tirar el pase, ceñido y preciso, con los dedos de la mano __



Para aumentar la dificultad

- Emplear desplazamientos de piernas antes de iniciar la acción.
- El compañero acelera la parada y no le espera a usted.
- El compañero varía el tiempo que elige para parar la finta de usted.

Para disminuir la dificultad

- Hacer una pausa después de cada parte.
- El compañero le indica qué parada efectuará antes de realizarla.

7. Ligamento y cambio de ligamento en 8.^a y 7.^a

En guardia a distancia media (de fondo). Ligamento con el compañero en 8.^a. Ambos cambian de ligamento dos veces. En el siguiente cambio, usted tira un pase sobre el cambio de ligamento del compañero y no le deja establecer contacto con su hierro. Haga una extensión, échese a fondo y toque al compañero en línea baja antes de que él acabe el cambio de ligamento. El compañero no debe romper saliéndose de la distancia debida. Para la siguiente acción efectúe el ligamento con la hoja del compañero en 7.^a y repita el ejercicio.



Prueba = Tocar al compañero en la zona indicada en 10 de 15 intentos __



Comprobación de resultados

- Efectuar con suavidad el cambio de ligamento __
- Dejar que el compañero establezca contacto con su hoja después de cada cambio de ligamento hasta que usted tire el pase y el golpe __



Para aumentar la dificultad

- Añadir desplazamientos de piernas, cambiando de dirección mientras cambian de ligamento.
- Variar el número de veces que usted cambia de ligamento antes de tirar el pase y el golpe.

Para disminuir la dificultad

- Hacer una pausa después de cada cambio de ligamento.
- El compañero cambia de ligamento lentamente y le permite a usted el pase y el tocado.

RESUMEN

Nuestro objetivo al emplear las acciones ofensivas en línea baja es añadir variedad a nuestra esgrima y exigir al adversario el empleo de todas sus armas defensivas. También queremos mantenerle inquieto sobre nuestra próxima acción. Sondeando todas sus acciones defensivas, es más probable que encontremos una zona desprotegida, que podamos entonces atacar. Con una amplia variedad de acciones a nuestra disposición, tendremos mayores posibilidades de sorprender al adversario y de forzarle a cometer más errores. Cuanto más grande sea el blanco válido, mayores probabilidades tendremos de conseguir el tocado.

Paso
9º

DESPLAZAMIENTOS A LARGA DISTANCIA:

LA CONQUISTA DEL ESPACIO

Ya hemos aprendido la marcha, el romper, el fondo y los saltos. En este Paso introduciremos dos tipos de desplazamiento lanzándose resueltamente hacia delante: la clásica flecha, más conocida, es un tipo de desplazamiento de piernas que cubre una larga distancia a gran velocidad; el segundo se enseña a los principiantes y se emplea como ejercicio preparatorio para la flecha. Llamaremos a este segundo tipo «paso adelante cruzando las piernas».

La flecha consiste en avanzar a la carrera para aumentar nuestro alcance. La flecha nos permite llegar hasta el adversario recorriendo una mayor distancia que con el fondo. Se trata de un desplazamiento que incluye una fase de vuelo, de un ataque en el que, antes de volver al suelo, se produce el tocado al contrincante. Su éxito depende del ritmo y la distancia a la que se inicia la flecha. La velocidad y la sorpresa también cuentan. A diferencia del fondo, la flecha exige que el pie trasero supere al pie más adelantado. El desencadenamiento de la flecha puede estar precedido por una marcha o por un salto, para ganar aún mayor distancia, o por un romper, para animar a marchar al compañero y luego cambiar nosotros de dirección a gran velocidad. La flecha debe surgir de repente de la nada y aturdir al adversario. No practique nunca la flecha sobre un blanco estático, como una pared, que no pueda rebasar una vez lanzado a la carrera.

Para ejecutar la flecha, primero se extiende el brazo armado hacia el blanco válido, algo clave para la calidad de la flecha; debemos sentir como si la punta del arma tirase de nuestro cuerpo hacia delante en línea recta. Si ejecutamos la flecha rápidamente, no podremos detenernos cuando ocurra el tocado. Lancémonos en flecha, pues, directamente

contra el adversario y, justo antes del tocado, desviémonos, pasando junto al contrincante a la carrera por su costado no armado. Hay que realizar correctamente cada acción en cuanto a coordinación y ritmo. Lo más importante es estar seguro de que la posición del cuerpo es correcta.

En el «paso adelante cruzando las piernas» se emplean similares desplazamientos de piernas que en la flecha, pero el cuerpo se comporta de modo más parecido a como lo hace en el fondo. Se vuelve en guardia de frente al adversario. Es una opción que nos permite recorrer una mayor distancia que con el fondo y mantener un pie en el suelo, lo que facilita al tirador principiante iniciarse en el aprendizaje de la técnica de la flecha. Lo bueno de esta acción es que es muy sencilla de ejecución y puede emplearse en conjunción con el fondo para atraer al adversario a tirar a una distancia ligeramente más cercana: varios fondos que se quedan cortos pueden atraer la atención del adversario y hacerle creer que conoce la distancia a la que podemos tocarle; luego, es posible efectuar un «paso adelante cruzando las piernas» o una clásica flecha y alcanzar al confiado y desprevenido adversario.

¿Por qué es importante la flecha?

La flecha nos permite salvar un gran espacio en un breve período de tiempo y tocar al adversario cuando la distancia es grande y cuando está desequilibrado y no preparado para defenderse. El «paso adelante cruzando las piernas» nos permite cubrir mayor distancia que el fondo sin pasar por la fase de vuelo como en la flecha; tampoco requiere como ésta entregarse por completo al ataque.

Empleo táctico de la flecha

La flecha la utilizan muy a menudo los tiradores de menor altura, porque no pueden alcanzar al adversario empleando un fondo. Puede efectuarse realizando previamente diversos desplazamientos de piernas. Así, es posible realizarla tras una marcha, un salto, un romper, un fondo, etc. La flecha nos permite atacar con potencia, eficacia y efectividad.

El pie trasero se adelanta superando al delantero en un movimiento de carrera. Se debe tocar al adversario justo antes de que el pie trasero (ahora adelantado) vuelva al suelo. Cuando ejecutemos la flecha no debemos entrar en contacto cuerpo a cuerpo con el adversario, sino continuar la carrera, rebasándolo sin tocarle con nuestro cuerpo (¡pero sí con la punta del arma!). El cuerpo a cuerpo está prohibido en esgrima. El tirador que lo provoca es sancionado.

Técnica de la flecha

La ejecución de la flecha desde la guardia se lleva a cabo extendiendo el brazo y generando después un potente impulso con ambas piernas que nos lance por entero hacia delante como un cohete que nos empuje en volandas hacia el adversario, trascendiendo la gravedad y culminando en un tocado (Fig. 9.1). Toda la mente y el cuerpo deben entregarse a esta acción aérea. Esta singular maniobra, audaz y temeraria, abre una brecha difícil de defender. Siga con la flecha lanzada corriendo más allá del adversario. Éste puede tocarnos después de rebasarle nosotros, cosa que entonces ya no podremos hacer; por eso, una vez rebasado el contrincante, nuestra mejor defensa es alejarnos de él a la carrera. Es más fácil ejecutar la flecha después de marchar; además, podremos salvar así aún mayor distancia.

FIGURA
9.1

CLAVES PARA DOMINAR LA TÉCNICA

ATAQUE POR MARCHAR-FLECHA

Preparación

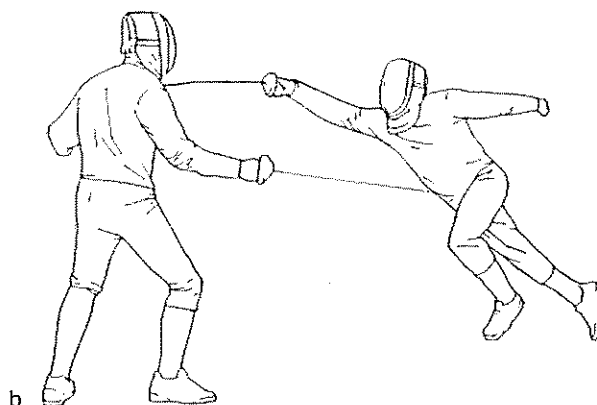
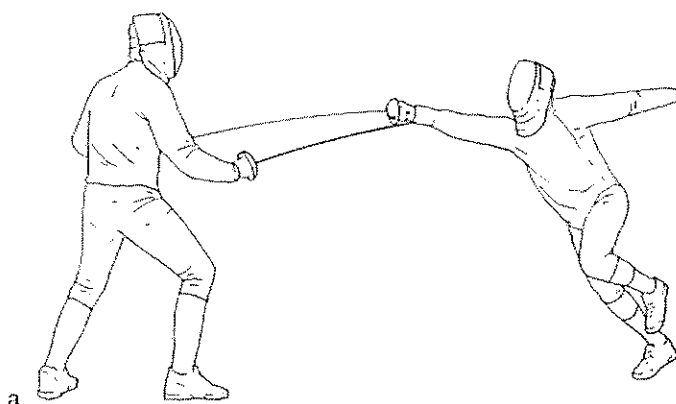
1. En guardia frente al compañero a distancia larga _

Ejecución

1. Inicie la extensión del arma _
2. Realice una marcha _
3. Ponga en línea el brazo armado e impúlsese con la pierna trasera _
4. Extienda el brazo no armado e impúlsese con la pierna delantera _
5. Toque al adversario antes de que el pie trasero (ahora más adelantado) vuelva al suelo _
6. Mantenga el cuerpo bien perfilado _

Continuación

1. Después del tocado, rebase al adversario a la carrera sin tocarle con el cuerpo _



ERRORES MÁS FRECUENTES

La flecha debe ejecutarse desde la distancia justa, aquella a la que puede ocurrir el tocado antes de que el pie trasero vuelva al suelo. Es muy importante que el tirador emprenda la flecha extendiendo el

brazo armado antes de desplazar las piernas; de este modo, tendrá tiempo de reaccionar correctamente a la respuesta del adversario.

Error	Corrección
1. Empezar la acción con las piernas antes de extender el brazo armado.	1. Extienda el brazo armado, pero no completamente, antes de iniciar el desplazamiento de piernas de la flecha.
2. No impulsarse con la pierna delantera.	2. Extienda el brazo completamente e impúlsese con fuerza con la pierna delantera (que ahora se hallará más atrasada que la antes trasera).
3. Mantener las piernas demasiado estiradas.	3. Flexione las piernas y mantenga baja la postura.
4. Chocar con el adversario.	4. Acuértese de soslayar al oponente.
5. Impulsarse «hacia arriba» en vez de «hacia delante».	5. Impúlsese con las piernas después de desequilibrarse inclinándose hacia delante.

Técnica del ataque por romper-flecha

Al romper antes de la flecha, es muy importante colocar el pie delantero en el suelo y generar mayor presión sobre la pierna delantera antes de desencadenar la flecha (la pierna delantera en la que da energía a la flecha, Fig. 9.2).

No deje de elevar con suavidad el centro de gravedad. El pie trasero impulsa con energía y rapidez, en un desplazamiento de carrera, con la parte anterior del pie dirigida en la misma dirección que el pie

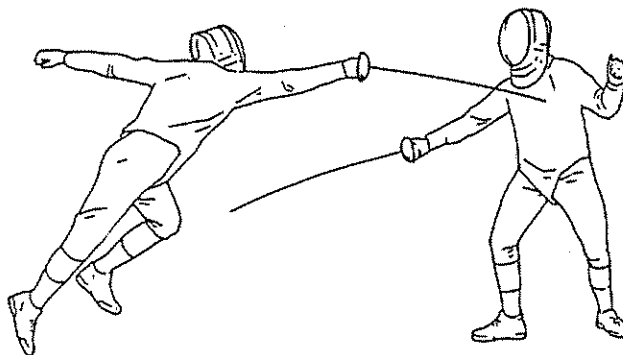
delantero. El pie trasero debe dar el paso adelante cruzando las piernas antes de que el adversario haya completado su marcha, antes de que sea capaz de cambiar de dirección y empezar a romper. Mantenga de frente la cadera más adelantada mientras rompen los pies; no desplace hacia atrás el peso del cuerpo. Cambie de dirección sutil y repentinamente, extendiendo por completo el brazo armado. Toque al adversario en el hombro (en espada) o área más cercana al hombro (en florete) antes de que el pie trasero (ahora más adelantado que el otro) vuelva al suelo.

FIGURA
9.2**CLAVES PARA DOMINAR LA TÉCNICA****ATAQUE POR ROMPER-FLECHA****Preparación**

1. En guardia frente al adversario a distancia larga ____

Ejecución

1. El adversario realiza una marcha ____
2. Rompa mientras marcha el adversario ____
3. Extienda el brazo armado ____
4. Adelante la cadera delantera ____
5. Impúlsese con el pie trasero y dé un paso adelante cruzando las piernas y elevando mucho la rodilla ____
6. Impúlsese enérgicamente con el pie delantero (ahora más atrasado que el otro) ____
7. Mantenga el cuerpo completamente estirado mientras toca al adversario antes de que el pie trasero (ahora más adelantado que el otro) vuelva al suelo ____

**Continuación**

1. Acelere al rebasar sin detenerse al adversario por su costado no armado ____
2. Mantenga el tronco perfilado hasta rebasar al adversario ____

ERRORES MÁS FRECUENTES

La tensión en los hombros y el cuello provoca problemas con la flecha, impidiéndonos la extensión del brazo armado antes de que la cabeza, el tronco o las piernas emprendan el movimiento hacia de-

lante. Mantenga las rodillas flexionadas y el peso repartido sobre las piernas, cargándolo algo más sobre la delantera.

Error	Corrección
1. Empezar la acción con las piernas.	1. Extienda el brazo armado antes de impulsarse con las piernas.
2. Estirar las piernas y elevar la cadera trasera.	2. Mantenga las piernas flexionadas y alto el mentón al lanzar la flecha.
3. Desplazar el peso corporal hacia atrás, sobre el pie trasero.	3. Distribuya el peso por igual antes de desencadenar la flecha.
4. Desencadenar la flecha excesivamente tarde, cuando el adversario esté ya rompiendo.	4. Desencadenar la flecha cuando el adversario inicia la marcha.
5. Girar hacia delante el hombro trasero.	5. Eche atrás el hombro trasero, extienda el brazo no armado, manténgase perfilado.

Técnica del «paso adelante cruzando las piernas»

El «paso adelante cruzando las piernas» les resulta muy engañoso a los principiantes, porque tiene un alcance sumamente grande. Se trata de un desplazamiento en el que se cruza el pie trasero dando una zancada (Fig. 9.3). Por tanto, el recorrido de nuestro ataque viene determinado por la posición del pie delantero, no del trasero, ocultando así la distancia que salvará el pie trasero. Empuje enérgicamente con el pie delantero. El pie trasero vuelve al suelo sobre el talón, por delante del pie delantero. Debemos mantener los hombros en línea y en posición ladeada. Hay que tocar al adversario antes

de que vuelva al suelo el pie trasero. No permita que el cuerpo calga o se desplome hacia delante. Se trata de un movimiento vertical a pecho descubierto. Vuelva en guardia, bien hacia delante o bien hacia atrás.

A florete, el hombro trasero no debe girarse rebasando al delantero. El reglamento de florete no permite este cambio de posición sin sancionarlo. Si el hombro del brazo no armado se desplaza por delante del hombro del brazo armado (inversión de la línea de los hombros), se anula el tocado, y puede penalizarse concediendo un punto más al adversario. Para evitar que esto suceda, extienda el brazo no armado hacia atrás como en el fondo. A espada, no hay requisitos respecto a la colocación de los hombros.

FIGURA
9.3

CLAVES PARA DOMINAR LA TÉCNICA

«PASO DELANTE CRUZANDO LAS PIERNAS»

Preparación

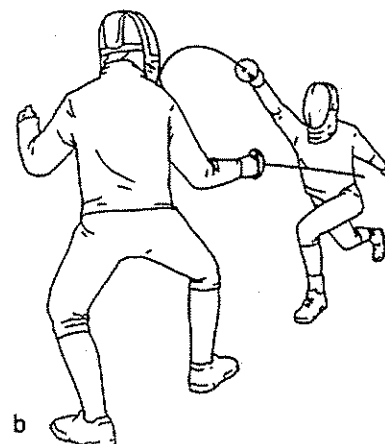
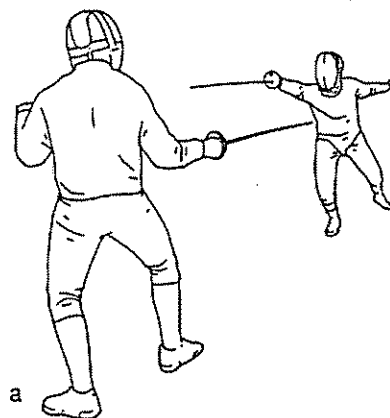
1. En guardia frente al adversario a distancia larga, de flecha ____

Ejecución

1. Extienda el brazo armado ____
2. Impulsese con la pierna trasera y dé un paso adelante cruzando las piernas ____
3. Empuje enérgicamente con la pierna delantera (ahora más atrasada) ____
4. Mantenga la cabeza alta y estable el mentón ____
5. Mantenga nivelados los hombros ____

Continuación

1. La pierna trasera vuelve al suelo con el talón ____
2. Continúe volviendo a colocar por delante el pie del costado armado ____
3. Gire el pie del costado no armado colocándolo de nuevo en la posición básica de guardia, con la parte anterior del pie dirigida hacia el lateral ____



ERRORES MÁS FRECUENTES

El «paso adelante cruzando las piernas» será efectivo sólo si se puede mantener el control y permane-

cer en equilibrio. Intente siempre el tocado, pero esté preparado para las sorpresas.

Error	Corrección
1. Bajar la cabeza.	1. Mantenga la cabeza alta y estable el mentón.
2. Desplazar el tronco antes de la extensión del brazo armado.	2. Extienda el brazo armado antes de desplazar las piernas, la cabeza o el tronco.
3. Desplazar el cuerpo en vertical, arriba y abajo.	3. Mantenga los hombros en la misma línea y conserve una posición perfilada.

1. Ataque en flecha o con «paso adelante cruzando las piernas»

Se puede atacar lanzándose resueltamente hacia delante, bien en flecha o con «paso adelante cruzando las piernas». Póngase en guardia, con el compañero a distancia larga, de flecha. Realice la extensión del brazo armado y ataque resueltamente. El compañero es posible que tenga que romper justo después de tocarle usted para hacer más realista la situación, pero manteniendo la seguridad.



Prueba = Tocar al compañero en el mismo punto del hombro (en espada) o área más cercana al hombro (en florete) 10 veces consecutivas __



Comprobación de resultados

- Extender primero el brazo, adelantando la punta __
- Impulsarse con las piernas __
- Mantener alta la cabeza __
- No perder de vista el blanco válido ni cerrar los ojos __
- En flecha, rebasar al compañero después del tocado __
- No tocar al compañero con el cuerpo __

Para aumentar la dificultad

- Realizar dos marchas y tres romper, detenerse y lanzarse entonces resueltamente hacia delante; el compañero mantiene la distancia.
- Saltar sin desplazamiento y luego lanzarse resueltamente hacia delante.

Para disminuir la dificultad

- Lanzarse lentamente hacia delante, ya sea en flecha o dando un paso adelante cruzando las piernas.
- Dividir ambas acciones en partes.

2. Marchar-flecha

En guardia frente al compañero a distancia larga (de flecha). El compañero rompe, usted marcha y, cuando él se detiene, usted lanza la flecha.



Prueba = Lanzar 10 veces consecutivas la flecha cuando el compañero, rompiendo, se detenga. Tocar en blanco válido y rebasar al compañero a la carrera __



Comprobación de resultados

- Iniciar primero con el brazo __
- No lanzar la flecha mientras el compañero esté rompiendo __
- Salvar con la marcha la misma distancia que el compañero con el romper __



Para aumentar la dificultad

- Dibujar dos círculos (con cifras o colores en su interior) en el pecho del compañero.
- El compañero indica el número que tiene usted que tocar al lanzar la flecha.
- Saltar sin desplazamiento y luego atacar por marchar-flecha.
- Marchar, ponerse en cuclillas, tocar el suelo y luego lanzar la flecha.

Para disminuir la dificultad

- Realizar la flecha lentamente.

3. Pase, flecha

En guardia a distancia larga (marchar-flecha). El compañero realiza una marcha corta y coloca la hoja en 4.^a posición. Usted lanza la flecha cuando él empieza a marchar y le tira un pase sobre su guardia de 4.^a. Para poder realizar el pase, *tiene* usted que extender primero el brazo antes de desplazar los pies.



Prueba = Tocar al compañero en 5 de 10 flechas sin dejar que el compañero establezca contacto con la hoja de usted __



Comprobación de resultados

- Extender el brazo por completo y tirar el pase antes de desplazar los pies __
- Compruebe que la distancia no es demasiado corta para lanzar la flecha con seguridad __



Para aumentar la dificultad

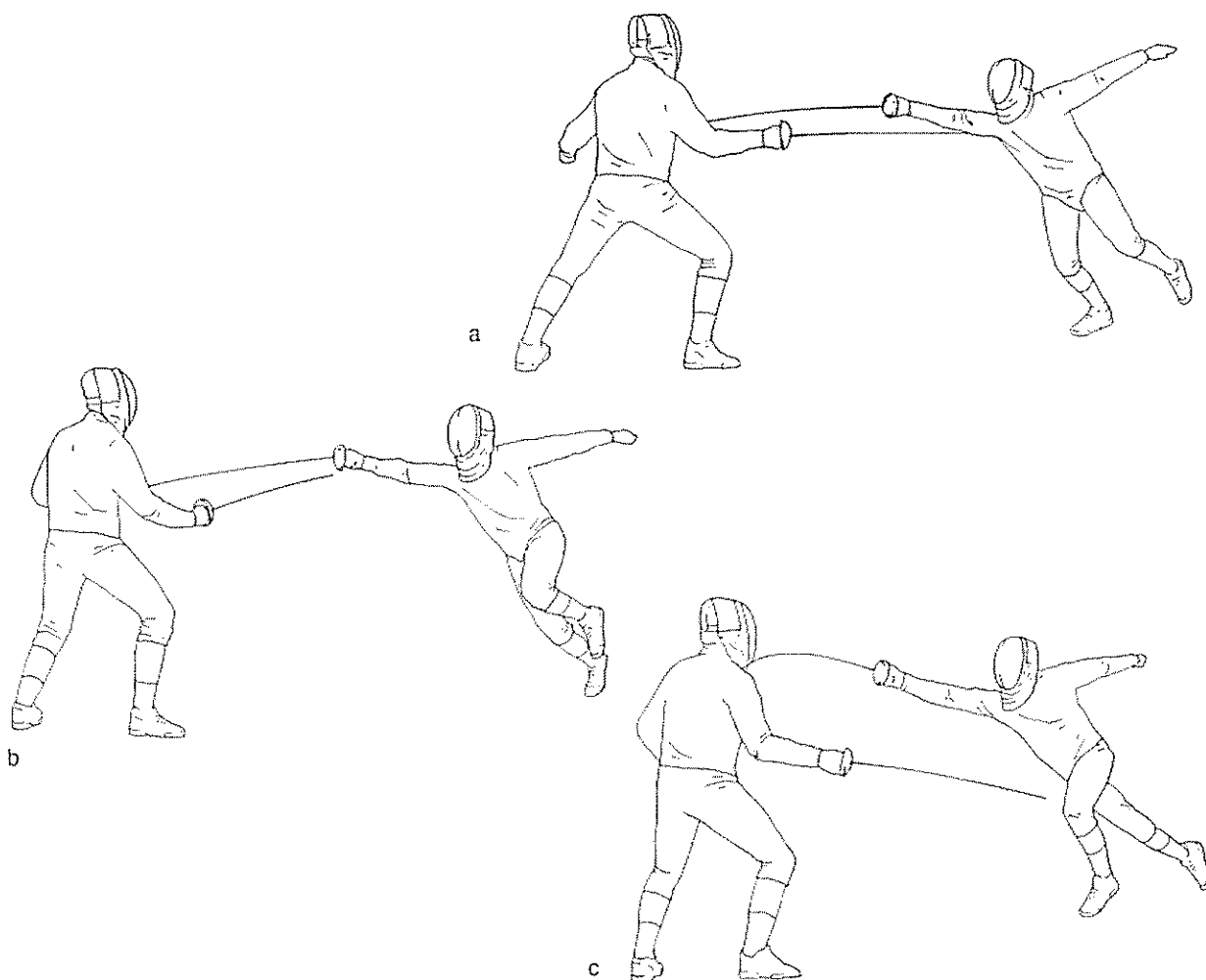
- Usted marcha y rompe, el compañero mantiene la distancia antes de que usted emprenda la acción.
- Usted realiza continuos romper, el compañero mantiene la distancia de marcha-flecha. Deje de romper y lance la flecha sobre la marcha del compañero.

Para disminuir la dificultad

- El compañero no marcha. Usted empieza a distancia de flecha (no de marchar-flecha).
- Realizar la acción lentamente.

4. Romper-flecha

En guardia a distancia larga (de flecha). El compañero marcha y usted rompe. Él se detiene y usted lanza la flecha al acabar el romper.



Prueba = Tocar al compañero 10 veces consecutivas en el mismo punto sin fallar el blanco válido ____



Comprobación de resultados

- Extender el brazo, adelantando la punta del arma ____
- Mantener perfilado el cuerpo ____
- Mantener el peso distribuido por igual sobre ambos pies, desplazando el centro de gravedad hacia delante ____
- No dejar de poner el pie delantero en el suelo, completando el romper, antes de desencadenar la flecha ____



Para aumentar la dificultad

- El compañero realiza dos marchas, usted mantiene la distancia y luego lanza la flecha.
- El compañero varía entre dos marchas y una marcha antes de detenerse.

Para disminuir la dificultad

- Realizar la acción lentamente.
- Dividir la acción en partes.

5. Flecha cuando se elija

En guardia con el compañero a distancia larga (de flecha). El compañero realiza dos romper y dos marchas dando pasos de igual amplitud. Usted le sigue, y cuando siente que sea el momento correcto, lanza la flecha.



Prueba = 10 veces consecutivas, mantener la distancia adecuada y lanzar la flecha en el momento correcto tocando en el blanco válido indicado ____



Comprobación de resultados

- Mantener una buena posición de guardia ____
- Mantener flexionadas las rodillas ____
- Concentrarse en mantener los hombros relajados y mover primero la punta del arma con los dedos de la mano ____



Para aumentar la dificultad

- El compañero incrementa la velocidad de los desplazamientos de piernas.
- El compañero cambia el ritmo de los desplazamientos de piernas.
- El compañero cambia el patrón y la amplitud de los desplazamientos de piernas.

Para disminuir la dificultad

- Detenerse después de cada marcha y de cada romper.

6. Flecha rápida

En guardia con el compañero a larga distancia (de flecha). La hoja del compañero se halla en 8.^a. Cuando usted decida, lanza la flecha al hombro (en espada) o al área más cercana al hombro (en florete), y el compañero intenta parar en 6.^a antes de que pueda usted tocar el blanco válido. El compañero no puede ni esquivar inclinándose hacia atrás ni romper.



Prueba = Tocar al compañero en 2 de 10 flechas ____



Comprobación de resultados

- Mantenerse relajado ____
- Realizar la acción con suavidad y rapidez, y emprenderla moviendo la punta sin tensar el hombro ____
- Mantener los ojos abiertos y observar cómo la punta toca el blanco válido ____
- Mantener alta la cabeza ____



Para aumentar la dificultad

- El compañero alterna entre parada de 4.^a y parada de 6.^a.
- Usted permanece quieto y el compañero marcha y rompe; usted elige el momento de lanzar la flecha.
- El compañero permanece estático y usted marcha y rompe. Asegúrese de lanzar la flecha desde la distancia justa.

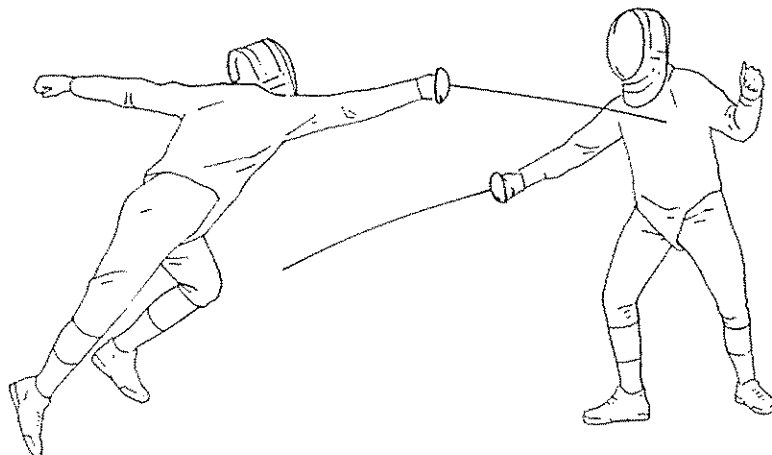
Para disminuir la dificultad

- Lanzar la flecha desde menor distancia.
- El compañero para lentamente y le permite a usted el tocado.

7. Tomar la decisión correcta

En guardia con el compañero a distancia larga (de flecha). Usted lidera los desplazamientos de piernas realizando tres marchas y dos romper. Finta y el compañero realiza una parada, eligiendo entre la de 4.^a y la de 6.^a. Usted sólo lanza la flecha y tira un pase cuando el compañero hace una parada de 6.^a, no cuando la hace de 4.^a. Si el compañero realiza esta última, usted rompe para tomar distancia rápidamente.

Realice el mismo ejercicio, pero lance la flecha cuando el compañero efectúe una parada de 4.^a, y rompa para ponerse en distancia cuando haga una parada de 6.^a.



Prueba =

- Tocar al compañero en 5 de 10 intentos tomando la decisión correcta al lanzar la flecha sólo cuando el compañero realice una parada de 6.^a __
- Repetir el ejercicio y lanzar la flecha sólo cuando el compañero efectúe una parada de 4.^a. Elegir correctamente en 5 de 10 veces __



Comprobación de resultados

- Fintar agresivamente sin entregarse demasiado. Conseguir que el compañero sienta que debe responder __
- Mantenerse equilibrado con suaves desplazamientos del centro de gravedad __
- Romper rápidamente cuando la parada no sea la debida para lanzar la flecha __
- Tomar rápidamente la decisión de lanzar la flecha o romper __

Para aumentar la dificultad

- El compañero le indica a usted en qué acción lanzar la flecha cuando está usted realizando los desplazamientos de piernas. Él cambia a menudo.
- El compañero lidera los desplazamientos de piernas. Usted elige el momento adecuado para fintar.
- Para avanzar y retroceder, usted salta hacia delante o hacia atrás en vez de dar pasos.

Para disminuir la dificultad

- Realizar lentamente las acciones.

8. Flecha contra flecha

En guardia con el compañero a distancia larga (de flecha). Usted lidera los desplazamientos de piernas realizando tres marchas y dos romper; el compañero le sigue y lanza una flecha; usted para en 4.^a y responde con flecha.



Prueba = Realizar correctamente 8 de 10 acciones consecutivas, tocando al compañero en el mismo punto del hombro (en espada) o del área más cercana al hombro (en florete). Usted debe parar y tirar el golpe antes de que el tronco se desplace para la flecha __



Comprobación de resultados

- Los desplazamientos de piernas deben ser suaves __
- Los desplazamientos de piernas han de realizarse a una velocidad que pueda seguir el compañero __
- Parar el hierro del compañero y tirar el golpe antes de desplazar el tronco __

Para aumentar la dificultad

- Pedir al compañero que sólo responda a una de cada tres fintas.
- Parar en 4.^a con cinco flechas y en 6.^a con otras cinco.

Para disminuir la dificultad

- Marchar y romper lentamente.
- Dividir las acciones en partes.

RESUMEN

El éxito de la flecha depende de nuestro ritmo, distancia y técnica. Hay que intentar tocar al adversario antes de que vuelva al suelo el pie del costado no armado. Debemos conseguir que el adversario se encuentre en una posición en la que podamos tocarle antes de que tenga tiempo de romper para tomar distancia. Pillémosle desprevenido en el momento en que no esté preparado para nuestra flecha. Durante los ejercicios empezará usted a sentir y comprender el ritmo y la distancia desde la que lanzar la flecha y luego podrá incorporarlos en sus asaltos. Cuantos más ejercicios haga, más rápidamente adquirirá la técnica, el ritmo y la distancia adecuados.

EVALÚE SUS PROGRESOS

Evalúe sus progresos escribiendo la cifra adecuada en el espacio situado a la derecha de cada destreza. Al acabar, sume los números y compruebe la clave que se indica a continuación para hacerse idea de sus progresos. Las cantidades se refieren al dominio o consecución de cada técnica o capacidad.

5 = Sobresaliente 4 = Notable 3 = Suficiente 2 = Insuficiente 1 = Muy insuficiente

- | | |
|--|---|
| 1. Puesta en guardia ____ | 26. Batir en 6. ^a ____ |
| 2. Marcha ____ | 27. Parada de 2. ^a ____ |
| 3. Romper ____ | 28. Parada de 8. ^a ____ |
| 4. Salto adelante ____ | 29. Parada de 7. ^a ____ |
| 5. Salto atrás ____ | 30. Respuesta en línea baja ____ |
| 6. Toma del puño recto o francés ____ | 31. Respuesta por pase ____ |
| 7. Toma del puño anatómico u
ortopédico ____ | 32. Respuesta por libramiento con
hierro en 7. ^a ____ |
| 8. Práctica con plastrón ____ | 33. Respuesta por libramiento con
hierro en 2. ^a y 8. ^a ____ |
| 9. Desplazamientos con cambio de
dirección ____ | 34. Parada circular de 2. ^a ____ |
| 10. Extensión del brazo armado ____ | 35. Parada circular de 8. ^a ____ |
| 11. Fondo ____ | 36. Parada circular de 7. ^a ____ |
| 12. Vuelta en guardia hacia delante
desde el fondo ____ | 37. Flecha ____ |
| 13. Vuelta en guardia hacia atrás
desde el fondo ____ | 38. Paso adelante cruzando las
piernas ____ |
| 14. Golpe recto ____ | 39. Finta en línea baja ____ |
| 15. Ligamento (en línea baja, en línea
alta) ____ | 40. Golpe recto en línea baja ____ |
| 16. Cambio de ligamento (en línea baja,
en línea alta) ____ | 41. Batir en 2. ^a ____ |
| 17. Parada de 4. ^a ____ | 42. Batir en 8. ^a ____ |
| 18. Parada de 6. ^a ____ | 43. Batir en 7. ^a ____ |
| 19. Respuesta ____ | 44. Batimiento circular en 2. ^a ____ |
| 20. Parada circular de 4. ^a ____ | 45. Batimiento circular en 8. ^a ____ |
| 21. Parada circular de 6. ^a ____ | 46. Batimiento circular en 7. ^a ____ |
| 22. Finta ____ | 47. Éxito de los ataques ____ |
| 23. Pase ____ | 48. Éxito de la defensa ____ |
| 24. Libramiento sin hierro ____ | 49. Comprensión de las acciones
ofensivas ____ |
| 25. Batir en 4. ^a ____ | 50. Comprensión de las acciones
defensivas ____ |
| | 51. Comprensión de los asaltos ____ |

- | | |
|---|--|
| 52. Capacidad de alternar entre el ataque y la defensa ____ | 57. Planificación y comprensión de la táctica en los asaltos ____ |
| 53. Contención al hablar destructivamente de sí mismo ____ | 58. Flexibilidad, capacidad de cambiar de táctica en medio de un asalto ____ |
| 54. Concentración durante los asaltos ____ | 59. Capacidad de aprender observando al adversario ____ |
| 55. Tenacidad ____ | 60. Establecimiento de metas ____ |
| 56. Capacidad de superación ____ | |

Total ____

Puntuación

100-110
90-100
80-90
Menos de 80

Progreso

Sobresaliente
Notable
Suficiente
Insuficiente

Puede utilizar estas evaluaciones de cada técnica o capacidad como método para averiguar en qué Pasos necesita trabajar más, algo especialmente útil para ayudarle a planificar en qué ejercicios concentrarse.

Aunque su puntuación alcance el nivel de «Sobresaliente», no crea que su trabajo ha terminado. ¡Siempre habrá aspectos que mejorar!

GLOSARIO

Acción defensiva. Protegerse empleando desplazamientos de piernas y técnicas con el arma.

Acción ofensiva. Movimiento agresivo realizado con el propósito de dar un tocado.

Arresto. Impedir ser tocado, mediante una acción ofensiva realizada sobre el ataque del adversario.

Asalto. Combate amistoso entre dos esgrimidores. El asalto de competición se denomina *match*.

Ataque. Movimiento ofensivo diseñado para dar un tocado contra un adversario.

Ataque simple directo. Aquel realizado directamente hacia el blanco sin desvío alguno.

Batimiento. Acción de batir.

Batimiento de 2.^a Establecer contacto con la hoja del contrincante con la nuestra (ataque al hierro) cuando aquélla se halla en nuestra línea baja externa.

Batimiento de 4.^a Establecer contacto con la hoja del contrincante con la nuestra (ataque al hierro) cuando aquélla se halla en nuestra línea alta interna.

Batimiento de 6.^a Establecer contacto con la hoja del contrincante con la nuestra (ataque al hierro) cuando aquélla se halla en nuestra línea alta externa.

Batimiento de 7.^a Establecer contacto con la hoja del contrincante con la nuestra (ataque al hierro) cuando aquélla se halla en nuestra línea baja interna.

Batir. Establecer contacto resueltamente con el hierro del contrincante con nuestra hoja mediante un golpe seco.

Blanco válido. Parte de la superficie válida elegido para el tocado.

Botón. Chapa de seguridad situada en el extremo del florete y la espada. En la actualidad es eléctrico: el interruptor del dispositivo que registra los tocados.

Cambiar la línea. Mover la hoja de una línea de esgrima a otra.

Cambio de ligamento. Cambiar el contacto con el arma del contrincante de una línea a otra o de un lado a otro, tocándola ligera pero firmemente. Establecer contacto con el arma del adversario en una nueva línea.

Cambio de ligamento en línea baja. Moverse de un lado del arma del contrario al otro cuando las puntas están más bajas que las cazoletas pasando la punta de nuestra arma sobre la hoja del oponente, en vez de por debajo. Si el contrario hace un arresto de nuestro cambio, estableceremos contacto con la hoja en el mismo lado.

Cazoleta. Protección metálica de forma redondeada situada delante de la empuñadura que cubre y protege la mano. También se emplea para proteger el cuerpo.

Contraataque. Ataque a la superficie válida no protegida más cercana del contrario durante un ataque de éste.

Corta distancia. La distancia entre un tirador y su blanco que requiere solamente la extensión del brazo para dar un tocado en la superficie válida con la punta del arma.

Cuadrantes. Las cuatro zonas en que cabe dividir la superficie válida. Véase *líneas*.

Cuerpo a cuerpo. Situación que se produce cuando dos tiradores están en contacto, de modo que no pueden mover sus armas eficientemente.

Defensa. Acción defensiva.

Defensa agresiva. Presionar al contrincante agresivamente mientras se espera que haga un movimiento para poder darle un tocado con su propia acción.

Desarme. Dejar caer el arma o aflojar el agarre sobre la misma.

Desplazamientos. Movilidad, los movimientos básicos de pies y piernas empleados durante el desarrollo de un asalto o *match* de esgrima para avanzar y retroceder sobre la pista (marchar o romper), que se utilizan para atacar, defenderse y mantener la distancia con el adversario.

Distancia de tocado. Distancia a la que los tiradores pueden dar un tocado.

Distancia excesiva. Cuando la distancia entre los tiradores es demasiado grande para que puedan dar un tocado.

Distancia justa. La adecuada para realizar la acción que se pretende.

Distancia corta. Corta distancia.

Distancia larga. La distancia desde la cual se puede tocar al contrincante realizando un movimiento del arma hacia delante extendiendo el brazo armado hacia el contrincante y realizando una marcha y un fondo.

Distancia media. La distancia desde la cual se puede tocar al contrincante realizando un movimiento del arma hacia delante extendiendo el brazo armado hacia el contrincante y realizando un fondo.

Empuñadura anatómica. Puño anatómico.

Empuñadura francesa. Puño francés.

Empuñadura ortopédica. Puño anatómico.

Empuñadura recta. Puño francés.

En guardia. Estar en guardia es encontrarse en una posición tal que se está preparado para marchar o romper según lo requiera la situación, para atacar o defenderse en una postura equilibrada y bien controlada.

Equilibrio. El control del cuerpo. La capacidad de mantenerse estable y firme, ligero y controlado sobre nuestros pies mientras marchamos o rompemos.

Espada. Es el arma moderna y deportiva desarrollada a partir de la antigua espada de duelo. Tiene una cazoleta circular grande y una hoja triangular flexible. Los tiradores pueden realizar tocados en cualquier parte del cuerpo del contrincante; ambos esgrimistas pueden tocarse al mismo tiempo (doble tocado). No existe prioridad del tocado.

Extensión. Mover la punta del arma hacia el blanco alargando el brazo armado.

Falso ataque o acción ofensiva falsa. Movimiento o truco ofensivo (finta o amago de ataque) con el que no se pretende dar un tocado sino hacer creer al contrario que se trata de un ataque, con objeto de marcar un tanto.

Finta. Acción engañosa para confundir al contrario. Movimiento ofensivo realizado para que parezca un ataque a fin de provocar una reacción del oponente.

Flecha. Desplazamiento que cubre una larga distancia a gran velocidad empleado para ampliar nuestro alcance con objeto de dar un tocado al contrario. Un ataque realizado mediante una maniobra de carrera que nos impulsa hacia delante en una fase de vuelo.

Florete. Arma de esgrima con cazoleta pequeña y hoja flexible y rectangular. En sus orígenes fue diseñada como arma de entrenamiento en la práctica de espada. Hay reglas de prioridad del tocado, la superficie válida es únicamente el tronco y sólo uno de los tiradores contendientes puede marcar a la vez.

Fondo. Un tipo de desplazamiento. A partir de la posición de guardia, consiste en dar un paso largo realizado con el pie adelantado. El pie y la pierna atrasados empujan y se

estiran y permanecen extendidos atrás. El propósito es cubrir rápidamente una gran distancia para atacar.

Golpe recto. Acción ofensiva realizada moviendo la punta del arma hacia el blanco mediante la extensión completa del brazo armado en dirección al adversario. Es la acción más rápida, fácil y eficaz para dar un tocado.

Golpe recto en línea baja. El que se realiza a la superficie válida por debajo de las caderas (línea baja) del oponente.

Hierro. En esgrima, hoja del arma.

Hoja o hierro. Parte extendida del arma, larga, delgada, flexible y de acero, empleada para tocar al contrincante. También se emplea defensivamente para proteger nuestra superficie válida.

Libramiento con hierro. Movimiento ofensivo de ataque al hierro que se realiza describiendo con nuestra arma un pequeño círculo para que entre en contacto con la del contrincante. Esta acción se lleva a cabo resueltamente con un fuerte batimiento. A menudo se mueve el arma de un lado al otro de la del contrario (si éste hace a su vez un libramiento, se entrará en contacto con su arma sobre el mismo lado).

Libramiento sin hierro. Movimiento de hoja hacia atrás y hacia delante para evitar el contacto con el hierro del contrario que está intentando establecer contacto con ella.

Ligamento. Establecer y mantener un ligero pero firme contacto con la hoja del adversario.

Ligamento en línea baja. Cruce de hojas cuando las puntas se hallan más bajas que las cazoletas.

Línea alta. Superficie válida por encima de las caderas o por encima del brazo armado cuando el tirador se halla en la posición de guardia. Cuando el esgrimidor está en guardia con la punta del arma más alta que la cazoleta, se dice que está «en guardia en línea alta».

Línea alta externa. Área del hombro del brazo armado de un tirador.

Línea alta interna. Superficie del hombro y el pecho del lado de la mano no armada.

Línea baja. Superficie por debajo de la zona de las caderas o el brazo armado cuando estamos en la posición de guardia. Un tirador se halla en guardia en línea baja cuando la punta de su arma se halla más baja que su cazoleta.

Línea baja externa. El área del costado del cuerpo correspondiente al brazo armado por debajo de éste al estar en posición de guardia, la zona por debajo de la cadera.

Línea baja interna. La superficie del costado no armado del cuerpo, por debajo del brazo armado o de la superficie de la cadera (en el lado izquierdo del arma para tiradores diestros).

Línea de ataque. Superficie válida del oponente a la que se dirige la punta del arma del tirador atacante.

Línea externa. Área del costado del cuerpo correspondiente al brazo armado.

Línea interna. Superficie del costado no armado del cuerpo, al lado izquierdo del arma (para tiradores diestros; al contrario para los zurdos).

Líneas. Divisiones del blanco o superficie válida correspondientes a las posiciones de esgrima. Una línea es el cuadrante del adversario hacia el cual apunta nuestra arma.

Líneas de esgrima. Dividen el torso trazando 2 líneas imaginarias, una vertical desde el mentón hasta la ingle, y la otra horizontal, ligeramente por encima de las caderas. Las cuatro secciones así formadas se conocen como: línea alta externa (6.^a), superficie del hombro del brazo armado; línea baja externa (8.^a y 2.^a), sobre el costado del brazo armado por debajo de la cazoleta cuando se está en guardia; línea alta interna (4.^a), superficie alta del pecho más cercana al costado no armado; línea baja interna (7.^a), área por debajo de la cazoleta y más cercana al costado no armado.

Marcha/marchar. Un tipo de desplazamiento de esgrima que consiste en avanzar un paso desde la posición de guardia.

Match. Competición entre dos tiradores. Combate entre dos esgrimidores en el que se cuentan los tocados hasta un determinado número y se establece un ganador.

Parada. Maniobra defensiva realizada con la hoja para desviar la del contrario atacante de nuestra superficie válida.

Parada circular. Movimiento defensivo que se realiza describiendo con nuestra arma un pequeño círculo para entrar firmemente en contacto con la del contrario atacante.

Parada circular de 4.^a Movimiento defensivo empleado cuando el oponente está atacando nuestra línea alta interna, el área del pecho. Se realiza describiendo con nuestra arma un pequeño círculo en dirección contraria a las agujas del reloj para entrar en contacto con el arma del contrario atacante.

Parada circular de 6.^a Movimiento defensivo empleado para protegerse contra ataques a nuestra línea alta externa (área del hombro y el brazo armado). Se realiza describiendo con nuestra arma un pequeño círculo en la dirección de las agujas del reloj para entrar en contacto con el arma del contrario atacante.

Parada circular en línea baja. Maniobra defensiva realizada describiendo con nuestra hoja un movimiento circular para establecer contacto con el contrario atacante cuando está atacándonos por debajo de las caderas.

Parada de 2.^a Maniobra defensiva con la hoja empleada para proteger la línea baja externa de nuestra superficie válida. Se utiliza para defenderse contra un ataque a la zona de las costillas en florete, y contra las costillas, el flanco, la cadera, el muslo, la rodilla, la pierna o el pie en espada.

Parada de 4.^a Maniobra defensiva con la hoja empleada para proteger la superficie válida alta interna, la zona del pecho.

Parada de 6.^a Maniobra defensiva con la hoja empleada para proteger y desviar el arma del contrario atacante cuando el ataque se dirige a nuestra superficie válida alta externa (zona del hombro del brazo armado).

Parada de 7.^a Maniobra defensiva con la hoja empleada para proteger y desviar el arma del contrario atacante cuando el ataque se dirige a nuestra línea baja interna.

Parada de 8.^a Maniobra defensiva con la hoja empleada para proteger y desviar el arma del contrario atacante cuando el ataque se dirige a la superficie válida baja externa (el área del flanco o las costillas adelantada en florete, y el flanco, la cadera, el muslo, la rodilla, la pierna o el pie en espada).

Parada de contra. Parada circular.

Parada de cesión. Movimiento defensivo con la hoja realizado estableciendo contacto con el arma del contrario atacante frente a una toma de hierro por su parte, desviándolo hasta una línea distinta a la que estaba realizando el ataque.

Parada de oposición. Movimiento defensivo con la hoja realizado estableciendo contacto con el arma del contrario atacante con la nuestra y manteniendo un contacto constante con el hierro a fin de defenderse empujando hacia un lado la hoja del contrario mientras se intenta, al mismo tiempo, dar un tocado.

Parada de tac. Acción defensiva que desvía el arma del atacante batiendo resueltamente con nuestra hoja la del adversario.

Pase. Acción evasiva realizada para evitar el intento de un contrario de establecer contacto con nuestra arma. En línea alta, se realiza dejando caer la punta del arma por debajo de la del oponente; cuando él intenta entrar en contacto con nuestra hoja, ésta continúa describiendo una espiral en profundidad hacia la superficie válida del contrario. En línea baja, nuestro hierro pasa por encima de la hoja del contrincante.

- Paso adelante cruzando las piernas.** Ataque realizado con un desplazamiento rápido en el que, dando un paso largo, se adelanta el pie atrasado superando al adelantado. No hay fase de vuelo como en la flecha.
- Pie dominante.** Pie más fuerte, normalmente el adelantado en la posición de guardia.
- Pista.** Área prescrita en la que tiene lugar el combate. Es larga y estrecha, y mide 16 m de largo por 2 m de ancho.
- Pomo.** Pieza metálica que se enrosca en la espiga de la hoja por detrás del puño para fijar las distintas partes del arma.
- Posición de guardia / Puesta en guardia.** Postura lateral que reduce la superficie que se presenta al contrario, reduciendo la posibilidad de ser tocado, al mismo tiempo que permite un mayor alcance. Ponerse en guardia es adoptar dicha postura.
- Prioridad.** Validez o adjudicación de un tocado concedida en florete al tirador que inicia el ataque o bate la hoja en último lugar.
- Punta del arma.** Extremo de la hoja. En ella se encuentra el *botón*.
- Punta en línea.** Colocación del arma con la punta dirigida a la superficie válida mediante la extensión del brazo armado.
- Puño anatómico.** Un tipo de empuñadura de esgrima empleada para florete y espada diseñado para ajustarse a la forma de la mano. Fue desarrollado como puño ortopédico por un médico alemán que tenía un hijo tullido que no podía tomar armas con el puño francés.
- Puño francés.** Empuñadura recta sin soportes para los dedos usada en florete y espada; se recomienda a menudo para esgrimidores principiantes.
- Puño ortopédico.** Puño anatómico
- Puño recto.** Puño francés
- Recuperación.** Vuelta en guardia. El movimiento que sigue al ataque para recuperar el equilibrio y el control.
- Respuesta.** La acción realizada por el defensor para dar un tocado, después de parar con éxito el ataque del contrario.
- Respuesta simple directa.** Aquella realizada directamente hacia el blanco.
- Ritmo.** Sincronización, momento justo, velocidad a la que se realizan las acciones y maniobras de esgrima.
- Romper.** Desplazamiento hacia atrás empleado para recuperar o mantener la distancia que deseamos entre nosotros y nuestro contrincante.
- Salto.** Un tipo de desplazamiento en esgrima. Un ligero brinco realizado, en la posición de guardia, por los pies y arcos del pie con un mínimo movimiento en las rodillas, empleado para desplazarse adelante y atrás.
- Saludo del esgrimista.** Salutación al árbitro, al público y al adversario al comienzo y el fin de cada asalto o *match* de esgrima, incluidas las clases y las sesiones de entrenamiento. Muestra de respeto y honor. Se realiza llevando la cazoleta del arma al mentón.
- Superficie válida.** Área en la que se puede dar un tocado con la punta del arma.
- Superficie válida en línea baja.** Superficie válida por debajo de las caderas, o por debajo del brazo armado al encontrarse en guardia.
- Táctica.** El análisis mental necesario para realizar la correcta acción de esgrima en el momento adecuado y a la distancia apropiada en respuesta a la acción del adversario.
- Tocado.** Ocurre cuando la punta del arma establece contacto con el oponente.
- Zona de peligro.** La distancia entre dos tiradores en la que pueden producirse tocados. La distancia entre nosotros y nuestro contrario en la cual éste puede darnos un tocado, o bien tocarle nosotros a él.

LA AUTORA



Tras participar en competiciones de esgrima nacionales e internacionales durante dos décadas, Elaine Cheris está considerada como una de las mejores tiradoras norteamericanas de todos los tiempos. Bien conocida también como maestra de esgrima y gestora, es propietaria y directora del Centro de Esgrima y Pentatlón Moderno de Cheyenne (Colorado), donde ha impartido clases a muchos estudiantes distinguidos, entre ellos Jimmy Buffett, estrella de la música pop. Ha sido también presidenta en dos Campeonatos del Mundo (de la Sección *Open* en 1989, y de las categorías de Menores de 20 y Menores de 17 en 1993) y fue entrenadora del Equipo del Mundo Júnior.

Cheris aparecía como número 1 del *ranking* de Estados Unidos en el año 2000 y fue la estadounidense mejor situada internacionalmente en 1998-1999. Asimismo, ha sido olímpica en tres ocasiones (1980, 1988 y 1996), y miembro del equipo de florete femenino de 1988 que quedó sexto en Seúl y del equipo de espada femenino que se clasificó también en sexta posición en Atlanta 96. En los Juegos Panamericanos, Cheris era miembro del equipo de florete que ganó la medalla de oro en 1987 y del equipo de espada femenino que obtuvo el oro en 1991.

Ha sido miembro del equipo de Estados Unidos en los Campeonatos del Mundo de espada en seis ocasiones (1990-1994, 1998) y tres veces en el de florete (1982, 1985, 1987).

Cheris obtuvo en 1970 una licenciatura en Educación Física/Psicología por la Troy State University, de Alabama. Reside en Denver (Colorado).

“Estoy francamente impresionado. Los fundamentos son sólidos; el programa de entrenamiento mejoraría incluso a un tirador experimentado. ¡Yo mismo voy a emplear algunos de los consejos en mis entrenamientos!”

ABRAHAMSON GÖRAN

Miembro de la Comisión Semi, Federación Internacional de Esgrima. Medalla de plata (1997) y de bronce (1998) en los Campeonatos del Mundo

“Un valioso manual tanto para quien esté aprendiendo esgrima como para servir de estímulo y ayuda a los entrenadores. Elaine Cheris se basa en su experiencia, no sólo como entrenadora, sino también como competidora olímpica.”

PETER JACOBS

Secretario/Tesorero y miembro del Comité Ejecutivo de la Federación Internacional de Esgrima

¡Aprenda el muy técnico deporte de la esgrima en nueve estimulantes y divertidos pasos! *Manual de esgrima* cubre todas las destrezas esenciales de las versiones de espada y florete de este deporte. Esta obra es una perfecta guía de autoayuda para tiradores principiantes y avanzados, y una valiosa referencia para maestros de esgrima. La autora, Elaine Cheris, comparte los conocimientos que la han convertido en una de las tiradoras y maestras de esgrima más prolíficas de los Estados Unidos. En cada paso y de forma progresiva, explica la importancia de una destreza clave, presenta ilustraciones secuenciales para mostrarle cómo realizar la técnica y luego ofrece una serie de ejercicios para afinar y dominar esa habilidad.

ELAINE CHERIS es una de las maestras de esgrima norteamericanas más laureadas. Número uno del ranking de EE.UU. en 2000. Ha sido olímpica en tres ocasiones (1980, 1988 y 1996), formaba parte del equipo de espada femenino que quedó sexto en Atlanta 96. En los Juegos Panamericanos, Cheris fue miembro del equipo de florete que ganó la medalla de oro en 1987 y del equipo de espada femenino que obtuvo el oro en 1991, y lideró al equipo americano de esgrima en su participación en Pentatlón en estos Juegos en 2003.

