

## ACTIVIDADES EXTRAESCOLARES: LA ESGRIMA

### La esgrima

La esgrima es un deporte que contribuye a desarrollar valores primordiales como el respeto hacia el otro, la valentía y el autocontrol. Físicamente, la esgrima exige y contribuye a adquirir reflejos y rapidez de movimientos así como una gran flexibilidad.

Se proponen diferentes niveles: inicial, medio y superior.



## Objetivos Nivel inicial

### Técnica y táctica:

- Coordinación general
- Aprender los elementos técnicos básicos: posición de guardia y desplazamientos.
- Empuñadura del arma
- Acciones iniciales de ataque
- Acciones iniciales de defensa

### Conceptos:

- Conocimiento de las diferentes armas.
- Reglamento básico.



### Material específico utilizado

Floretes de plástico, sables de plástico, máscaras, chalecos de protección y sables de espuma.

## Objetivos Nivel medio

### Técnicas y tácticas:

#### Técnica del florete:

- Aprender los elementos técnicos: posición de guardia y desplazamientos.
- Empuñadura del arma
- Parada de cuarta y respuesta
- Ataque en preparación.
- Parada de sexta y respuesta.
- Coordinación brazos / piernas.
- Coordinación técnicas adquiridas con las piernas.

#### Técnica del sable:

- Tocado a la figura.
- Parada de quinta y respuesta.
- Tocado al flanco.
- Cuarta y respuesta.

#### Táctica:

- Mantenimiento de la distancia.
- Saber diferenciar el ataque de la defensa.

### Conceptos:

- Conocimiento de las diferentes armas.
- Reglamento básico.
- La convención
- El arbitraje.

### Material específico utilizado

Floretes de plástico, sables de plástico, máscaras, chalecos de protección y sables de espuma.

## Objetivos Nivel superior

### Técnicas y tácticas:

#### Técnica del florete:

- Consolidar los elementos técnicos ya trabajados el curso anterior (desplazamientos, paradas de cuarta y sexta, la repuesta y el ataque en preparación)
- Las pasadas
- Combinaciones de paradas y pasadas
- El batimiento

#### Técnica del sable:

- Consolidar los elementos técnicos ya trabajados durante el curso anterior (tocado a la figura y al flanco, parada de quinta y de cuarta y respuesta).
- Tocado al flanco.
- Parada de tercera y respuesta
- Combinaciones de ataques y de paradas

#### Táctica:

- Mantenimiento de la distancia
- Concepto de ataque y aplicación en los asaltos.
- Aplicación de los ataques en preparación en los asaltos.



### Material específico utilizado

Floretes de hierro, máscaras, chaquetas protectoras y guantes.

### Organización del tiempo

- 1.- Calentamiento con juegos de esgrima y tradicionales.
- 2.- Desplazamientos.
- 3.- Aprendizaje de la técnica: uso y manejo de las armas o trabajo en parejas.
- 4.- Asaltos dirigidos o libres.
- 5.- Juegos para volver a la calma.



Esta actividad está dirigida por profesores de esgrima de la Sala d'Armes Montjuic