

Scherma – Movimenti offensivi: Frecciata

La frecciata permette di superare una distanza relativamente grande e spesso sostituisce l'affondo.

Spostare la parte superiore del corpo in avanti. Non appena il peso del corpo si trova sulla gamba anteriore flessa, spingere su questa gamba facendo passare quella posteriore davanti ad essa, eseguendo un lungo passo per ritrovare l'equilibrio.

Fonte: da Silva Souza, F., Wyrsh, P. (2016). Fechten: Verstehen und unterrichten. Magglingen: Bundesamt für Sport BASPO.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO