

Scherma – Mantenere o rompere la distanza: Passo avanti/indietro

I passi sono gli elementi di base nella scherma. Sono eseguiti a partire dalla posizione di guardia e terminano sempre nella stessa posizione. I passi in avanti o indietro permettono di ridurre o di aumentare la distanza dall'avversario.

Passo avanti: sollevare il piede anteriore dapprima con la punta e spostarlo in avanti spingendo contemporaneamente la gamba posteriore. In seguito riportare in avanti la gamba posteriore per assumere nuovamente la posizione di guardia.

Passo indietro: sollevare il piede posteriore e posizionarlo a terra spingendo simultaneamente con la gamba anteriore. Il piede anteriore segue il movimento per ritrovare la posizione di guardia.

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