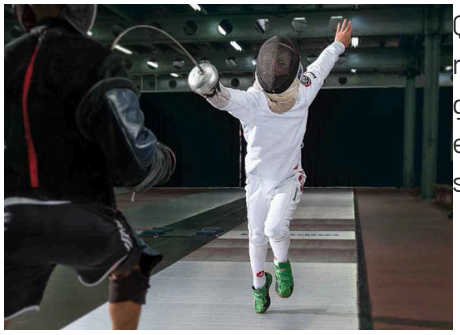
Scherma: Lavoro di gambe

Il lavoro di gambe è un elemento centrale nella scherma. Gli atleti sono in costante movimento durante il duello e cercano di portarsi a una distanza favorevole oppure di spingere l'avversario a commettere degli errori.



Questi cambiamenti di distanza spesso sono legati a dei mutamenti di ritmo a livello di lavoro di gambe. Un tema, questo, che assume una grande importanza in particolar modo nella formazione dei giovani. Gli elementi presentati di seguito sono tutti disponibili sotto forma di brevi sequenze filmate.

Guardia

Definizione: è la posizione che permette allo schermidore di essere pronto a realizzare ogni tipo di azione (offesa, difesa, contro offesa).

Il piede anteriore è rivolto verso l'avversario. L'altro piede si trova invece a una distanza minima di un piede da quello anteriore ed è girato in modo tale che i due talloni si trovano sulla stessa linea. Il peso del corpo è distribuito equamente su entrambe le gambe.

Mantenere o rompere (sciogliere) la distanza

- Passo avanti/indietro
- Passo patinato in avanti/all'indietro
- Passo incrociato avanti/indietro
- Salto avanti/indietro
- Balestra

Movimenti offensivi

- Affondo
- Ripresa d'affondo
- Ritorno in guardia – avanti/indietro
- Frecciata

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

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO