

ELS MOVIMENTS BASICS DE L'ESGRIMA

Bon dia, espere que tingueu ganes de continuar amb l'esgrima. Hui vos he penjat un vídeo recordant i explicant els moviments bàsics de l'esgrima: guàrdia, marxar, romper, línia i fondo. Per a practicar aquests moviments a esgrima utilitzem diverses activitats, però les més recurrents són el complex i la classe de cames.

El **complex** consisteix en la repetició d'una acció en un temps o espai determinat. A les sales d'esgrima solem utilitzar la mesura d'espai de la pista, 14 metres, en la qual hem de fer un moviment o conjunt de moviments de diversa dificultat, i recuperar l'alé caminant des del final fins al principi de la pista.

La **classe de cames** consisteix en la realització de les accions a la veu del mestre durant un període de temps, que sol ser aproximadament de 3 minuts igual que la durada de l'*asalto* (terme utilitzat per a referir-se als combats).

Per a practicar aquesta setmana farem uns exercicis de complex i el dilluns que ve, quan ens connectem junts, farem una breu classe de cames. Els exercicis de complex necessitareu fer-ho en un espai suficientment llarg en el que aproximadament puguem fer 20 marxar (al parc o al corredor de la nostra casa), el qual anomenarem pista. Haureu de fer:

2 pistes de marxar

2 pistes de romper

1 pista de dos marxar, un romper

2 pistes de línia marxar fondo

1 pista de marxar, romper, línia marxar fondo

Una abraçada i força, que ja queda menys.

