

PUNTERIA MIL·LIMÈTRICA

Bon dia, una setmana més continuem amb les classes d'esgrima, com ja sabeu, aquests dies practicarem diversos exercicis per millorar la punteria amb l'espasa. Si recordeu l'explicació del primer dia, la modalitat d'espasa, la que nosaltres practiquem, es caracteritza perquè la zona vàlida de puntuació és tot el cos, per això els espadistes hem de controlar en tot moment la nostra punta per tal que acabe on desitgem. Per a millorar aquesta punteria fonamentalment practiquem tres exercicis: plastró, pilota i mascota.

El **plastró** consisteix en realitzar accions sobre un objecte immòbil. Al vídeo teniu com fer un plastró a casa i com practiquem amb ell, ací teniu els exercicis que podeu practicar:

15 atacs de línia

15 atacs de línia marxar

15 atacs de línia fondo

15 atacs de línia marxar fondo

15 atacs en moviment de línia fondo

15 atacs en moviment de línia marxar fondo

Els exercicis de **pilota** i **mascota** consisteixen a practicar les mateixes accions que fem amb el plastró però amb un blanc en moviment, que en cas de pilota serà una pilota de tennis, o en cas de mascota, una persona protegida. Al vídeo teniu com heu de practicar aquests exercicis de manera segura, per tal de no treure cap ull a ningú. Els exercicis a practicar són els mateixos que al plastró, però amb la dificultat que ara el blanc és un objecte mòbil (serà recomanable començar amb mascota i a continuació amb pilota).

Si feu aquests exercicis notareu com ara controleu molt més l'espasa i podeu decidir a què zona del rival anirà el vostre punt.

Una abraçada i força, que ja queda menys.

