

TEMPS I REACCIÓ

Bon dia, una setmana més continuem amb les classes d'esgrima, ja apropant-nos a la fi de curs i al començament de l'estiu. Aquesta setmana ens toca treballar el factor més important de l'esgrima: el **TEMPS**. Durant aquestes setmanes hem vist les accions que podem emprar per a guanyar un assalt, però el més important no és fer aquestes de manera impol·luta, que també serà un factor determinant, sinó fer-les en el millor moment, com l'anomenem a l'esgrima, guanyar en temps al nostre contrari. Però és podreu imaginar que aprendre açò és una tasca de molts anys de pràctica, per aquest motiu hem de practicar altre factor que ens faça guanyar en temps respecte al rival, aquest factor és la **REACCIÓ**. Per reaccionar de la manera més ràpida a les accions del rival trebalem fonamentalment amb una part del nostre equipatge, el guant (que en aquest cas el podrem substituir per una samarreta).

Al vídeo teniu uns quants exercicis de millora de la reacció, és recomanable que comenceu pel més senzill i a poc a poc, a mesura que isquen els anteriors, pujar als altres de més dificultat.

Practicar aquests exercicis ens dona la facilitat de reaccionar de forma ràpida als estímuls, que a esgrima es tradueix en guanyar el temps al contrari.

Una abraçada i força, que ja queda menys.

