

Maestro Giancarlo Toran



LA SCHERMA
PER LA SCUOLA

Maestro Giancarlo Toran

LA SCHERMA PER LA SCUOLA

INDICE

INTRODUZIONE

STRUTTURA DEL CORSO

PRIMA LEZIONE

- L'attrezzatura di plastica
- Prima posizione, linea direttrice, saluto, in guardia
- Passo avanti, passo indietro, affondo

SECONDA LEZIONE

- Bersaglio, misura, botta dritta, parata e risposta
- Gli atteggiamenti: invito, linea e legamento

TERZA LEZIONE

- Le azioni di attacco semplici fondamentali
- La difesa: parate e risposte
- Il contrattacco

QUARTA LEZIONE

- L'assalto e il giudizio

QUINTA LEZIONE

- Le finte e le azioni composte
- Le contrarie

SESTA LEZIONE

- La seconda intenzione e il controtempo
- I riflessi, la scelta di tempo, l'autocontrollo

LETTURE

- Fioretto, spada e sciabola
- Tecnica, tattica e strategia
- Scherma e arti marziali
- La scherma di tutti
- Le emozioni e l'autocontrollo
- Relazione ai docenti Isef

APPENDICI

- Modulo richiesta attrezzatura
- Modulo iscrizione
- Modulo per osservazioni, da restituire
- Il regolamento
- Giochi sui riflessi e sulla scelta di tempo

ESERCIZI

Introduzione

Questo corso di scherma è destinato soprattutto, ma non solo, agli insegnanti: è aperto anche a tutti coloro che sono curiosi di conoscere meglio questo mondo, e vogliono farne una esperienza ormai impossibile nelle nostre palestre, orientate esclusivamente e, purtroppo, necessariamente, in senso agonistico. Questa impossibilità ha le sue ragioni, che qui non possiamo approfondire. Ma costituisce un limite alla diffusione, alla comprensione e quindi all'amore per questa disciplina così bella e ricca di potenzialità.

Quando siamo lontani dalle Olimpiadi (che obbligano la stampa a ricordarsi di noi, perchè nessuno sport ha dato all'Italia tante medaglie d'oro), e quando scarseggiano i film di cappa e spada o i cartoni animati sulla scherma, le nostre palestre hanno meno iscritti; il solo efficace veicolo propagandistico che ci resta è l'entusiasmo dei praticanti.

Uno dei motivi che ci impedivano di fare meglio era il costo dei materiali, necessari per la sicurezza dei praticanti; un'altro, il pregiudizio che alla scherma si dovesse accostarsi solo in modo "serio", per non pregiudicare, con gli inevitabili errori di impostazione, i successivi perfezionamenti tecnici.

Il primo ostacolo è stato superato con la possibilità di usare attrezzi di plastica, forniti dalla FIS, che rendono superflue anche le divise: una tuta, un paio di scarpette ed un guanto sono tutto ciò che serve, e non c'è chi non li abbia già.

Il secondo, più che un ostacolo è un pregiudizio. Questo corso, a Busto Arsizio, è il terzo del genere, e non è più una novità. Ma i primi due, qualche anno fa, erano una novità assoluta, e sono stati replicati con successo in varie città italiane. Bambini che hanno imparato i primi rudimenti della scherma da insegnanti usciti da quei corsi, e che poi naturalmente hanno continuato in palestra, hanno abbondantemente dimostrato di non essere in niente inferiori agli altri, vincendo anche titoli italiani di categoria.

Gli insegnanti che frequentano il corso ricevono una buona "infarinatura" schermistica: ed è tutto quel che serve, perchè non si vuole da loro che diventino dei dimostratori di scherma. Si vuole che la capiscano e sappiano farla capire ai bambini, così che questi possano giocare alla scherma avendo come modelli i nostri campioni sportivi, piuttosto che Zorro e i tre moschettieri.

Il diploma, le dispense, l'esperienza fatta ed, eventualmente, i fioretti e le maschere di plastica, li metteranno in condizione (come già molti, ormai, prima di loro) di trasferire ai loro alunni, nella loro scuola, le nuove conoscenze. Spesso, come l'esperienza ha provato, con una originalità ed un'efficacia sorprendenti.

Chi, poi, non vorrà o potrà continuare, potrà almeno dire di essersi divertito: anche questa è buona pubblicità.

Il corso è articolato in dieci lezioni: ogni lezione comprenderà, strettamente abbinate, teoria e pratica, senza schemi rigidamente preordinati. Il modello teorico è abbastanza classico, con frequenti riferimenti alla evoluzione della scherma moderna, e dimostrazioni, con gli atleti della palestra, delle varie armi. Le lezioni sono sempre collettive, ma viene dato il dovuto risalto all'importanza della lezione individuale, per la pratica agonistica.

Struttura del corso e dispense

La parte teorica del corso è nelle dispense che seguono, scritte per aiutare a fissare ed a riprendere un po' meglio gli argomenti trattati.

Le prime sei giornate, o serate, se vogliamo, perché i corsi precedenti si sono svolti di sera (un paio d'ore dopo cena ogni volta), sono dedicate agli argomenti trattati nelle sei lezioni: che sono un punto di riferimento, da tener presente con la dovuta elasticità. Ogni serata prevede un breve riscaldamento, con facili giochi ed esercizi; un po' di teoria condita da dimostrazioni pratiche e seguita da esercizi collettivi o a coppie sul tema della lezione. Ogni volta si riprende o si riassume il contenuto delle lezioni precedenti. Le serate sesta, settima e nona sono dedicate al riepilogo generale: a questo punto i partecipanti sono già in grado di autogestirsi e di organizzare un girone all'italiana, alternandosi negli assalti e nell'arbitraggio.

La decima serata conclude il corso: con un mini torneo, distribuzione di premi e diplomi di partecipazione.

Le dispense comprendono anche letture ed appendici che, tra l'altro, danno ulteriori informazioni sul regolamento e descrivono alcuni utili giochi sui riflessi e la scelta di tempo.

PRIMA LEZIONE

Fioretto e maschera di plastica

Fioretti e maschere di plastica, introdotti ormai da alcuni lustri dalla FIS (Federazione Italiana Scherma) per i giochi della gioventù, hanno permesso un'approccio diverso alla scherma: non sono necessarie, per iniziare a tirare, misure di sicurezza costose (come le attuali divise e maschere) nè attrezzature sofisticate (armi elettrificate o di metallo, pedane metalliche, apparecchi elettronici di segnalazione). Bastano una tuta, un paio di scarpette da ginnastica, un guanto e, naturalmente, la maschera ed il fioretto di plastica. Montare un fioretto o adattare una maschera sono operazioni semplicissime, eseguibili anche intuitivamente: tuttavia, qui di seguito, daremo alcune semplici istruzioni e informazioni utili.

Fioretto di plastica: è la riproduzione di un fioretto "italiano". I fioretti in uso si differenziano per l'impugnatura, che può essere liscia ("francese"), seguire la forma della mano, con adattamenti vari ("ortopedica" o "anatomica") o, appunto, "italiana". I pezzi che compongono un fioretto di plastica sono cinque: lama, coccia, impugnatura, pomolo e cilindretto.

La lama, di sezione quadrata, termina con un bottone sulla punta, e dal lato opposto ha un codolo filettato. Internamente ha una struttura differenziata, più rigida dalla parte del codolo, più morbida e sottile dalla parte della punta, per cui può, entro certi limiti, piegarsi ed essere raddrizzata.

La coccia è un disco leggermente concavo con un foro quadrato in cui va introdotto il codolo della lama, dal lato della convessità. Serve a proteggere la mano.

L'impugnatura, che si infila nel codolo della lama, dopo che questa è stata infilata nella coccia, riproduce in un blocco unico la tradizionale impugnatura italiana (composta dagli archetti di congiunzione, di forma ricurva; il ricasso, che copre la prima parte del codolo; il gavigliano, che è la barretta trasversale sotto gli archetti; il manico, da cui esce il codolo).

Il cilindretto serve a fare spessore intorno al codolo, all'interno del manico, in cui va infilato.

Il pomolo, infine, si avvita all'astremità del codolo e tiene insieme il tutto.

Il fioretto, così montato, va impugnato in modo che la lama sia leggermente curva verso il basso, per evitare che la punta si infili accidentalmente sotto la maschera dell'avversario. Si impugna appoggiando il ricasso (col gavigliano orizzontale) tra la prima e la seconda falange dell'indice; il pollice, disteso, si contrappone all'indice stringendo dall'alto il ricasso; il manico si appoggia alla mano tra eminenza tenare ed ipotenare, in modo che il pomolo si trovi al centro del polso; il dito medio entra da sotto e si appoggia al gavigliano, dando solidità alla presa, che non deve essere spasmodica, per non sottrarre sensibilità alla mano, ed in particolare all'indice ed al pollice, che guidano la punta. La mano sostiene il fioretto con leggerezza nei movimenti di svincolo della punta, e si stringe con forza durante le parate, i legamenti, le battute, e quando la punta colpisce il bersaglio. E' importante prestare attenzione al modo di portare i colpi, che devono arrivare sempre di punta; mai l'arma deve essere adoperata come una frusta, per non rischiare di far male all'avversario.

Maschera di plastica: serve a proteggere il viso, pur consentendo una discreta visibilità. Oltre alla parte traforata, c'è la gorgiera, che protegge la gola, ed il sostegno posteriore, che può essere modellato (contiene un robusto fil di ferro) seguendo la forma della testa, così da permettere alla maschera di restare al suo posto anche quando si compiono movimenti bruschi.

Coppette di plastica: per le donne offrono una protezione supplementare. Si possono cucire all'interno della tuta in corrispondenza dei seni, o inserire in tasche predisposte. Possono anche essere collegate insieme con della fettuccia, per formare una specie di reggiseno da indossare sotto la tuta.

Prima posizione, linea direttrice, saluto, in guardia.

La prima posizione

E' la posizione di partenza, per il saluto e prima di mettersi in guardia: nelle manifestazioni collettive è uno dei movimenti di base, quello di partenza.

Ci si dispone di fronte all'avversario, o al maestro, o al pubblico. Il piede anteriore (il destro per i destri) ha la punta rivolta in avanti; quello posteriore è appoggiato dietro l'altro (tallone su tallone) ad angolo retto. Le gambe sono tese, la spalla anteriore è nella direzione del piede, così come lo sguardo e la testa. La mano posteriore (sinistra) è al fianco o regge la maschera; quella anteriore impugna il fioretto che idealmente è infilato nel fodero, al fianco sinistro. L'atteggiamento è vigile ma rilassato.

La linea direttrice

E' la linea immaginaria che congiunge i piedi dei due schermatori che si fronteggiano: passa per i due talloni e la punta del piede anteriore di ognuno. Ci si muove lungo questa linea che coincide con l'asse della pedana, quando si è in guardia correttamente all'inizio di un assalto.

Il saluto

E' un atto tradizionale di cortesia formale che si esegue all'inizio di ogni assalto o della lezione di scherma, o per salutare il pubblico in occasione delle manifestazioni.

Dalla prima posizione si distende il braccio armato (idealmente si sfilava il fioretto dal fodero, compiendo con la punta un arco verso l'alto) dirigendo la punta verso colui che si vuole salutare; poi si piega il braccio portando il pugno all'altezza della bocca (come per baciare la croce formata da manico e gavigliano) e si ridistende per tre volte: la prima in direzione dell'avversario, di fronte; la seconda verso sinistra, la terza verso destra (al contrario per i mancini), avendo cura di dirigere lo sguardo nella stessa direzione. Infine, si ripone il fioretto nel fodero, facendo compiere alla punta un arco verso il basso.

In guardia

Dalla prima posizione ci si mette in guardia in due tempi: prima si distendono entrambe le braccia, sulla stessa linea ed in linea con le spalle, il fioretto verso l'avversario e parallelo alla pedana; poi si sposta in avanti il piede anteriore lungo la linea direttrice di un piede o poco più e si flettono contemporaneamente le braccia e le gambe. Al termine del movimento avremo il busto eretto, ma sciolto e sulla verticale; il peso del corpo distribuito tra i due piedi, con l'equilibrio leggermente spostato in avanti; il braccio armato con la punta del fioretto all'altezza della maschera dell'avversario, un po' spostato sulla destra (se siamo destri), con le spalle alla stessa altezza e, soprattutto, rilassate. Questa non è, naturalmente, l'unica posizione di guardia possibile: tra le posizioni classiche è quella chiamata invito di terza, ed è la più comune e naturale. La posizione di guardia è un compromesso fra due esigenze: offrire il minimo bersaglio (posizione profilata, anziché frontale), ed avere il massimo di possibilità di movimento, cioè velocità in avanti e indietro e coordinazione.

Passo avanti, passo indietro, affondo, passo avanti e affondo

I movimenti delle gambe sono molti, ma i principali sono quelli qui descritti: vanno eseguiti con scioltezza, e coordinati con i movimenti del braccio armato.

Passo avanti

Dalla posizione di guardia, spostare in avanti il piede anteriore di circa un piede, e poi richiamare rapidamente il piede posteriore, sollevandolo da terra quanto basta per non farlo strisciare, in modo da ristabilire la distanza di partenza tra i piedi. Durante il passo il baricentro non deve oscillare in su e in giù, ma rimanere alla stessa altezza. Se la velocità del movimento aumenta, il baricentro si abbassa.

Passo indietro

E' l'inverso del passo avanti: si sposta prima il piede posteriore, e poi il piede anteriore per la stessa distanza.

Affondo

E' il movimento principale per lanciare la stoccata. Si esegue spingendo decisamente con il piede posteriore, che resta appoggiato interamente al suolo, mentre il piede anteriore si solleva per poggiarsi più avanti, prima col tallone, poi con tutta la pianta. La lunghezza dell'affondo dipenderà dalle proprie possibilità e dalla necessità del momento, ma un affondo ben eseguito lo si riconosce da alcuni punti di riferimento: la gamba posteriore è ben tesa, col piede completamente poggiato al suolo sulla pianta; il ginocchio della gamba anteriore si trova in un punto intermedio tra la perpendicolare alla punta del piede e quella al collo del piede; il corpo è in equilibrio, col peso distribuito tra le due gambe ed il busto sulla verticale. L'allungamento del braccio precede generalmente lo slancio delle gambe, mentre le spalle restano sciolte e rilassate.

Passo avanti e affondo

Il passo avanti e l'affondo possono essere legati insieme per coprire una distanza maggiore, rapidamente. Il movimento che ne risulta deve essere fluido, senza interruzione tra il passo e l'affondo, con il baricentro che si sposta lungo una retta. Il ritmo del movimento (evidenziato dal rumore dei piedi) è accelerato: si parte lenti e si termina veloci.

SECONDA LEZIONE

Bersaglio, botta dritta, misura, parata e risposta

Per poter eseguire i primi esercizi a coppie è necessario apprendere alcune altre nozioni di base.

Il bersaglio

Il fioretto è un'arma che può colpire solo con la punta, ma non in tutto il corpo. Il bersaglio valido è limitato al tronco: bisogna escludere quindi (perchè bersaglio non valido) le gambe, le braccia e la testa.

La botta dritta

E' il colpo di esecuzione più semplice, anche se spesso di difficile realizzazione, perchè l'avversario non collabora affatto. Si distende il braccio compiendo il movimento appropriato con le gambe, mentre la punta del fioretto colpisce il bersaglio.

La misura

Si chiama misura la distanza tra i due schermitori che si affrontano. La misura si dice stretta se, per toccare, basta distendere il braccio senza muovere le gambe; giusta, o d'affondo, o d'allungo se, per toccare, è necessario anche l'affondo; lunga se, per toccare, è necessario anche un passo avanti e affondo. Sentire la misura e saperla controllare è una delle massime virtù dello schermitore: vale la pena di esercitarsi a lungo per acquisire un buon senso della misura.

La parata e la risposta

Quando l'avversario tenta di colpirci, possiamo evitare il colpo in vari modi. Il più importante è la parata, che consiste nel deviare la lama dell'avversario con la parte più vicina alla coccia della nostra lama, in modo che la punta non colpisca il bersaglio. Subito dopo la parata possiamo colpire l'avversario con la nostra risposta. Le parate sono quattro, e corrispondono, per la posizione della mano, agli inviti ed ai legamenti descritti in seguito.

Gli atteggiamenti: invito, linea e legamento

Le tre posizioni di base con il braccio armato servono come punto di partenza per le prime azioni schermistiche, come vedremo. Sono qui descritte per lo schermitore destro.

Gli inviti

L'invito è l'atteggiamento di chi, con il braccio armato piegato, senza contatto tra i due fioretti, è in posizione di riposo e scopre perciò un particolare bersaglio su cui l'avversario si sentirà quindi "invitato" a tirare.

Gli inviti classici sono quattro, e la posizione di guardia prima descritta è uno di questi (invito di terza). In essi la coccia può essere a destra o a sinistra, e la punta può trovarsi più in alto o più in basso della coccia. Le quattro combinazioni risultanti danno origine ai quattro inviti: quello di prima, con la coccia spostata a sinistra, un pò in alto, e la punta in basso, un po' più verso sinistra; quello di seconda, con la punta bassa e la coccia a destra; quello di terza, coccia a destra e punta alta verso destra; quello di quarta, coccia a sinistra e punta alta verso sinistra. La punta è sempre non lontana dall'avversario: gli

spostamenti in alto o in basso, a destra o sinistra, sono sempre molto limitati. Gli inviti scoprono dei bersagli particolari, che prendono il nome dalla posizione relativa dell'arma. Così l'invito di prima scopre il bersaglio basso e il fianco; l'invito di seconda scopre il bersaglio alto; l'invito di terza scopre il bersaglio interno e l'invito di quarta scopre il bersaglio esterno. Uno stesso punto del bersaglio può quindi essere chiamato in modo diverso, in relazione alla posizione dell'arma.

La linea

L'arma (o ferro) in linea è la posizione assunta dallo schermitore che distende completamente il braccio (senza irrigidirlo) dirigendo la punta del fioretto, che ha la lama nella stessa direzione del braccio, verso il bersaglio valido dell'avversario. Come vedremo meglio in seguito, questa posizione obbliga l'avversario a deviare il ferro prima di qualunque azione offensiva.

I legamenti

Quando le lame dei due fioretti sono in contatto prolungato (non si tratta cioè né di una parata, né di un urto tra le lame, come nelle battute) si ha un legamento. Quando il legamento è ben eseguito la lama di chi lo subisce è diretta al di fuori di ogni bersaglio, ed il punto di contatto tra le due lame è più vicino alla coccia di chi esegue il legamento. I legamenti sono quattro, come gli inviti e le parate, e le posizioni assunte dalla mano armata sono analoghe.

TERZA LEZIONE

Le azioni di attacco semplici fondamentali

Descriviamo ora sommariamente le azioni di attacco (di chi cioè per primo prende l'iniziativa di colpire l'altro, andando verso di lui) che sono semplici, cioè non eludono alcuna parata dell'avversario, e fondamentali, cioè le più immediate e logiche in contrapposizione ai tre atteggiamenti fondamentali.

Ci metteremo naturalmente dal punto di vista dell'attaccante, esaminando le varie possibilità.

Avversario in posizione di invito: l'azione semplice fondamentale è la botta dritta al bersaglio scoperto.

Avversario che lega il nostro ferro: non potendo tirare direttamente, dovremo prima svincolare la nostra lama portando la punta verso il bersaglio scoperto, passando sopra o sotto la coccia dell'altro, secondo i casi, e poi tirare il colpo. Questo movimento si chiama "cavazione" e va eseguito rapidamente, riducendo al minimo il movimento della punta.

Avversario con l'arma in linea: non possiamo tirare direttamente. Dobbiamo prima deviare l'arma dalla linea. Se ricorriamo ad una battuta (un urto secco impresso alla lama con movimento rapido e impreveduto) potremo poi continuare subito dopo con un colpo dritto al bersaglio scoperto. Se invece ricorriamo ad un legamento, possiamo poi colpire il bersaglio o con un colpo dritto, dopo aver staccato la nostra lama da quella ormai deviata dall'avversario, o con un "filo": il colpo viene portato senza abbandonare il legamento, strisciando sulla sua lama e deviandola completamente, mentre allunghiamo il braccio per colpire.

Avversario che subisce il nostro legamento: l'azione semplice fondamentale è ancora la botta dritta al bersaglio scoperto, o il filo.

La difesa: parate e risposte

Se l'avversario attacca, possiamo evitare di essere colpiti in vari modi. Il più semplice è indietreggiare, mandando a vuoto l'attacco: questo si chiama "parare di misura", ma non ci permette di colpire a nostra volta, e ci fa solo perdere terreno. Un modo più efficace è la parata seguita dalla risposta.

Parare, come abbiamo visto, significa deviare il colpo dell'avversario in modo che non tocchi il bersaglio. Ma se le posizioni finali delle parate sono solo quattro, diversi sono i modi di arrivarci. Dalla linea, o dal legamento, o da ogni invito possiamo eseguire ogni parata, se la posizione della lama avversaria ce lo consente. Avremo così parate semplici, se la nostra lama seguirà la strada più breve, con la punta che segue un percorso quasi rettilineo (come ad esempio dalla terza alla quarta); parate di mezza contro, se la punta esegue quasi un semicerchio (come dall'invito di terza alla parata di prima); parate di contro se la punta esegue un cerchio completo intorno alla lama dell'avversario (come per parare la terza partendo dall'invito di terza); e parate di ceduta, quando subiamo un attacco di filo, e assecondiamo il movimento accompagnando la lama dell'avversario in modo che la punta vada a vuoto, mantenendo fino in fondo il contatto tra le lame (come nella ceduta di quarta, quando l'avversario esegue il filo di seconda).

Il modo di prendere contatto con l'altra lama può essere brusco, come in una battuta, ed avremo allora una parata "di picco"; può essere dolce, come nel legamento, ed avremo una parata "di tasto". Da ciò dipenderà il tipo di risposta: nel primo caso potremo rispondere solo "al distacco"; nel secondo potremo rispondere al distacco o "di filo".

Il contrattacco

Chi subisce un attacco può sciogliere la misura, può parare e rispondere, e può anche tentare di colpire durante l'attacco dell'avversario: queste azioni si chiamano contrattacchi, o uscite in tempo, e sono valide se si riesce a colpire senza essere colpiti, o si colpisce nettamente prima (con un "tempo schermistico di vantaggio"), o si riesce ad eludere una ricerca del ferro dell'avversario con una "cavazione in tempo". Vedremo meglio queste cose più avanti. Per colpire senza essere colpiti potremmo schivare la botta dell'avversario mentre mettiamo a segno la nostra (la "passata sotto", oppure "l'inquartata", in cui la schivata è laterale). Possiamo raggiungere lo scopo anche con stoccate in cui il nostro ferro, nel portare il colpo, intercetta quello dell'avversario deviandone la punta, come nelle "contrazioni" o nell'"arresto". Possiamo anche, sfruttando il nostro maggiore allungo, o il nostro tempismo, tirare un "colpo in tempo" arretrando subito dopo, così da mandare a vuoto l'attacco, o da costringere l'avversario a colpirci nettamente dopo: il regolamento definisce "tempo schermistico" la durata dell'esecuzione di un'azione semplice. Possiamo però anche colpire senza evitare il colpo dell'avversario, se siamo in linea, e non la togliamo neanche per un istante, da prima dell'inizio dell'attacco. Avremo ragione anche se l'avversario cercherà di togliere il ferro dalla linea con una battuta o un legamento e, non riuscendoci per la nostra cavazione in tempo, continuerà l'attacco determinando un colpo doppio. Infine, avremo ragione anche se la cavazione in tempo partirà dal braccio piegato, anziché dalla linea.

QUARTA LEZIONE

L'assalto e il giudizio

Quando due schermatori si affrontano in pedana, si ha l'assalto: ma per uno svolgimento regolare dell'assalto è necessario almeno un giudice, che si chiama presidente di giuria. Egli dovrà dare inizio all'assalto e porvi termine, oltre ad interromperlo quando necessario; ma dovrà anche far rispettare le regole di correttezza e quelle schermistiche. Quando i due avversari si toccano contemporaneamente, dopo aver fermato l'assalto dovrà stabilire se la botta è da annullare o da assegnare ad uno solo dei due: dovrà cioè applicare la "convenzione" del fioretto secondo il regolamento. In condizioni normali è assistito da quattro "giurati", disposti ai lati degli schermatori (due a destra e due a sinistra; due di fronte al presidente, due dallo stesso lato della pedana), che ne seguono i movimenti sorvegliando il bersaglio che hanno di fronte. Quando il presidente li interpella, devono dare il loro parere sulla materialità del colpo (tocca, non toca, bersaglio non valido, astensione). Solo al presidente spetta il giudizio sulla precedenza o sulla priorità: cioè su chi ha ragione o torto. Per fare ciò dovrà osservare chi per primo prende l'iniziativa dell'attacco, e chiederà ai giurati se l'attacco tocca; se l'attacco è parato il diritto di priorità passa alla risposta, che avrà quindi la precedenza rispetto ad un secondo colpo ("rimessa") portato contemporaneamente dall'attaccante; e così via. Dovrà anche controllare se c'è una linea prima di un attacco, o se un contrattacco arriva con un tempo schermistico di vantaggio. Il giudizio del presidente e quello dei giurati si sommano secondo certe regole, per cui se i giurati sono d'accordo e non si astengono dal giudizio, il loro parere prevale su quello eventualmente contrario del presidente; se sono in disaccordo o si astengono, prevale quello del presidente.

Quando l'assalto è di tipo amichevole, la giuria può essere ridotta, con due soli giurati, o con il solo presidente: in questo caso saranno i due schermatori a facilitare il giudizio, "accusando" le stoccate ricevute.

Informazioni più dettagliate sulle modalità dell'assalto e del giudizio potrete trovarle sulle pagine del regolamento, inserite in appendice, e nella lettura "Fioretto, spada e sciabola".

QUINTA LEZIONE

Le finte, lo scandaglio, le azioni composte, la coordinazione

Dopo aver parlato delle azioni semplici e degli atteggiamenti, di attacco, difesa e contrattacco, che sono gli elementi di base per avvicinarsi al mondo della scherma sportiva, proviamo ad approfondire un po' le cose. Se nella scherma non ci sono categorie di peso come in altri sport, è perchè più della forza vale l'astuzia, l'intelligenza: uno schermitore abile ed intelligente sa esprimersi al meglio anche se madre natura l'ha fatto più basso o leggero. Un po' di cervello vale più di tanta forza. E' importante, per lo schermitore, saper valutare bene le possibilità e le intenzioni dell'avversario, e contemporaneamente saper falsare la contemporanea valutazione dell'avversario: lo scandaglio, le finte, la seconda intenzione, l'arte dell'inganno sono il suo patrimonio tattico.

Le finte

Una finta è un gesto compiuto per provocare una reazione di cui vogliamo approfittare. Generalmente per finta si intende la simulazione di un colpo, che indurrà l'avversario a compiere una certa parata che noi siamo predisposti ad eludere. Una finta, quindi, è una bugia: come tutte le bugie, per essere creduta, deve essere verosimile. Deve assomigliare quanto più possibile (per scelta di tempo, misura, cambiamento di ritmo) all'azione vera, salvo poi rivelare l'inganno quando per l'avversario è troppo tardi per rimediare. Per esempio si può fingere una botta dritta per poi eludere la parata di chi teme di essere toccato: la finta dritta e cavazione. In altri casi si può eseguire la cavazione subito dopo una improvvisa battuta, sapendo che l'avversario, sollecitato dall'urto, andrà in parata (il tempo di reazione per uno stimolo tattile è il più breve in assoluto): avremo eseguito così una battuta e cavazione che avrà lo stesso effetto di una finta, cioè indurrà l'avversario a parare. Una buona finta, una buona bugia, avrà più possibilità di essere efficace se andrà a minacciare un punto debole dell'avversario.

Lo scandaglio

Come fare a riconoscere i punti deboli (e le abitudini sono tra questi) dell'avversario? Attraverso il cosiddetto scandaglio: cioè il complesso di azioni simulate, ma non seguite da un colpo, che hanno il solo scopo di svelarne le reazioni più probabili: improvvise battute, finte, accelerazioni brusche, sempre ad una distanza abbastanza ravvicinata perchè le azioni siano credibili.

Le azioni composte

Un'azione semplice è un'azione che non elude nessuna parata: la botta dritta, per esempio, che è in un tempo solo; o la battuta e botta, che è in due tempi; o ancora la cavazione, quando parte dal legamento dell'avversario, che va a toccare il bersaglio dopo un movimento di svincolo.

Le azioni composte, invece, sono quelle che eludono una o più parate dell'avversario. Richiedono quindi più di un movimento del braccio armato e, contemporaneamente, il necessario movimento delle gambe, che può essere, per esempio, un passo avanti e affondo: è quindi indispensabile una buona coordinazione.

La coordinazione

Legare insieme armoniosamente (e quindi efficacemente) i movimenti delle braccia e quelli delle gambe è uno dei compiti impegnativi che il maestro di scherma si assume nel corso della lezione individuale. Senza una buona coordinazione non si fa buona scherma, così come non si fa un buon discorso se non si sanno legare bene insieme le parole. Un'azione come un attacco di battuta e doppia cavazione, ad esempio, eseguita a misura di passo avanti ed affondo, richiede la coordinazione perfetta dei tre movimenti di braccio (la battuta, la prima finta di cavazione, la seconda cavazione che termina con il colpo) con i tre movimenti delle gambe (quello del primo piede, quello del secondo piede, di nuovo quello del primo piede per l'affondo), con un leggero anticipo di ogni movimento della lama rispetto a quello corrispondente del piede.

Le contrarie

Non si può parlare di scherma senza dire delle contrarie. Cosa sono? Un'azione è la contraria di un'altra se può neutralizzarla: sappiamo che l'avversario farà una certa cosa per toccarci, per cui noi scegliamo di eseguirne un'altra che ci permetterà di non essere toccati, e magari di toccare a nostra volta. Per trovare la contraria, quindi, dovremo prima aver bene osservato le abitudini dell'avversario: un più ampio bagaglio tecnico ci permetterà di scegliere tra più possibili contrarie.

Ricordate le “botte segrete”? In ogni film o romanzo di cappa e spada l'eroe o il cattivo di turno ne aveva almeno una, nel suo repertorio. Questi colpi magici, imparabili, nella scherma non esistono: per ogni possibile azione esiste almeno una contraria. Basti pensare che nessun colpo può toccare se l'avversario semplicemente scioglie la misura. La botta difficile da evitare è in primo luogo quella difficile da prevedere.

Quando però si parla di contrarie, ci si riferisce generalmente a quelle tecniche, dando per scontato il fattore tempo ed il fattore misura. Così, per esempio, la contraria della botta dritta è la parata e risposta, ma può anche essere un contrattacco con contrazione o un contrattacco con schivata (inquantata, o passata sotto). Se entriamo invece in un contesto più generale, possiamo dire che la ricerca delle contrarie va fatta, prima ancora che sul piano tecnico, sul piano strategico e su quello tattico: così da scegliere tempi e modi del confronto perchè ci siano più favorevoli. Così, ad esempio, se avremo notato che il nostro avversario è fortissimo in difesa, ma debole in attacco, eviteremo per quanto possibile di attaccarlo, e cercheremo di indurlo a scoprirsi. Potremmo temporeggiare, se siamo in vantaggio, o potremmo incalzarlo senza però mai attaccare davvero, così da costringerlo ad attaccare per riguadagnare il terreno perduto. Per fare un altro esempio, potremmo accorgerci del fatto che il nostro avversario è poco allenato, e quindi non ha molta resistenza: potremmo scegliere quindi di prolungare l'incontro, imponendo un ritmo più rapido e faticoso, che alla lunga limiterebbe la sua lucidità e la sua velocità. Parlavamo di tattica, e siamo scivolati nella strategia...

SESTA LEZIONE

La seconda intenzione e il controtempo

Lo schermitore esperto, se ha di fronte un avversario altrettanto esperto, non può sperare di batterlo ricorrendo solo alla tecnica ed alla velocità: dovrà fare ricorso alla strategia e alla tattica. Se la tecnica è il modo giusto di eseguire le azioni, è cioè il “come si fa” della scherma, la strategia e la tattica sono il “perché”, il “quando” e il “dove”: il ragionamento e l’astuzia. Si avvalgono di un insieme di tecniche, fra quelle disponibili, selezionate allo scopo di sfruttare al massimo le debolezze dell’avversario e i propri punti forti. Una buona scelta tattica presuppone il possesso di molte informazioni utili sull’avversario (raccolte con un’attenta osservazione ed un intelligente scandaglio); e sarà tanto più efficace quanto meglio avremo saputo evitare di fornirgli informazioni utili su di noi (con tutte le possibilità offerteci dalla conoscenza dell’arte dell’inganno).

Detto ciò, appare chiaro che un attacco, ad esempio, portato di “prima intenzione” (che cioè parte manifestando chiaramente il suo obiettivo finale) ha poche possibilità di superare le difese di un avversario valido. Ma se lo stesso attacco è portato di “seconda intenzione” (cioè mira solo ad ottenere una reazione che vogliamo sfruttare a nostro vantaggio con una seconda azione, destinata realmente a toccare) le nostre possibilità di successo aumentano notevolmente. Del campo delle seconde intenzioni fanno parte di diritto le finte; e c’è chi definisce tutta la scherma come una continua ricerca della seconda intenzione. Se però il significato di questo termine è in generale quello descritto, l’uso che se ne fa abitualmente è più limitato.

La seconda intenzione

In gergo schermistico si intende per seconda intenzione un azione portata per cadere volontariamente sotto la parata e risposta abituale dell’avversario, al fine di controparare (cioè parare la risposta) e rispondere, toccando così il bersaglio.

Il controtempo

Un’altra importante categoria di azioni di seconda intenzione, denominata in gergo schermistico “controtempo”, consiste nel simulare un attacco per provocare il prevedibile contrattacco dell’avversario: a questo si opporrà la risolutiva parata e risposta. Simulare un attacco significa eseguirne realisticamente (misura, cambio di ritmo) la parte iniziale, per interromperlo e parare non appena l’avversario casca nel tranello.

I riflessi, la scelta di tempo, l’autocontrollo

Se chiedessimo ad uno spettatore occasionale quali sono le doti principali di uno schermitore, facilmente ci sentiremmo rispondere che sono la velocità e la prontezza di riflessi. Se facessimo la stessa domanda ad un competente, ci sentiremmo certamente rispondere che sono il senso della misura e la scelta di tempo, prima della velocità. Della misura abbiamo già detto qualcosa, ma possiamo aggiungere che non basta saper riconoscere una distanza utile, “sentirla”: bisogna conquistarla, perché la distanza che ci serve per una determinata azione non è quella che ci separa normalmente

dall'avversario durante un assalto. E l'avversario non è disposto (a meno che non lo stia facendo di seconda intenzione) a concederci di determinare la distanza che ci separa come e quando vogliamo. La lotta in pedana, prima ancora che con i fioretti, si svolge sul piano della misura: e generalmente vince chi riesce ad imporre la propria.

I riflessi

La prontezza di riflessi è senz'altro importante, nella scherma, ma forse meno di quanto si crede. Dipende dal tempo di reazione ad un determinato stimolo, e questo tempo di reazione dipende a sua volta dalla concentrazione, dalla chiarezza dello stimolo e dalla complessità della risposta, se ci sono alternative possibili. Il tempo di reazione semplice (uno stimolo, una sola risposta possibile), per uno stimolo di tipo visivo, è di circa 150/200 millisecondi per una persona normale: quasi due decimi di secondo tra il segnale visibile e la nostra reazione. Nella scherma questo tempo è in molti casi eccessivo per una reazione utile.

La scelta di tempo

Per reagire efficacemente alle alte velocità richieste dalla scherma i riflessi quindi non bastano: in molti casi non possiamo permetterci di arrivare dopo lo stimolo. Dobbiamo arrivare "insieme". Questo significa che dobbiamo poter prevedere, così come il musicista che deve battere un colpo sul tamburo prevede l'attimo giusto, ed arriva "insieme" ad esso. Può farlo perchè conosce il pezzo che l'orchestra sta suonando, e nella sua testa ripercorre la melodia (si sincronizza con essa) ed inserisce così il suo colpo di tamburo in una sequenza che conosce in anticipo. Così lo schermatore: le "melodie" dell'avversario, i suoi ritmi, sono molto più brevi, ma lui ha imparato a riconoscerli con l'osservazione, mentre lo studiava; quando ne "sente" partire uno, e lo riconosce, può rapidamente sincronizzarsi e, se vuole, intervenire in un punto opportuno. La sua prontezza di riflessi è diventata prontezza a riconoscere il ritmo. Ma, si deve notare, la scelta di tempo a nulla serve se, contemporaneamente, non abbiamo saputo controllare e mantenere la misura utile. Facciamo un semplice esempio: l'avversario ci attacca con una botta dritta e con un passo avanti e affondo. La sua azione è composta di tre tempi (primo piede, secondo piede e affondo) ed è coordinata con la distensione del braccio armato, che può avvenire un po' prima, insieme o un po' dopo l'affondo. Se abbiamo deciso di parare, al momento della sua partenza ci dovremo sincronizzare col suo movimento, che dobbiamo già conoscere: così, mentre regoliamo la misura, già sappiamo il preciso momento in cui andremo a parare. In caso contrario potremmo trovarci nella situazione apparentemente paradossale di prendere la botta perchè siamo stati più veloci: il nostro ferro va a vuoto e la stoccata arriva subito dopo. Ciò dimostra anche la relativa importanza della velocità: è l'occhio, o meglio la mente, che deve essere veloce a riconoscere il ritmo su cui vogliamo intervenire.

L'autocontrollo

Questa velocità dell'occhio e della mente dipende da molti fattori interni: ad esempio la motivazione, che ci spinge ad impegnarci o a concentrarci di più.

Dipende però ancor di più dalle nostre emozioni, che se incontrollate possono danneggiarci molto. L'autocontrollo è quindi un'altra dote che "fa la differenza" tra gli schermatori. E' possibile migliorare questa dote in se stessi e negli altri: la pratica della scherma offre moltissime occasioni non pericolose in cui le emozioni negative vengono fuori, e possono essere riconosciute ed imbrigliate.

Soprattutto nelle competizioni è facile sentire o vedere negli altri il manifestarsi di queste emozioni. Un modo semplice ed efficace per ridurre l'effetto negativo è quello di respirare in modo positivo, cioè sbloccando il diaframma (e questo va imparato prima, quando si è calmi); oppure si può partire dalla posizione e dall'atteggiamento del corpo: quando siamo afflitti o tesi o depressi assumiamo particolari atteggiamenti corporei che danno a chi ci osserva la precisa sensazione del nostro stato d'animo (ecco un'indicazione preziosa per l'avversario!). Se modifichiamo questi atteggiamenti e ne assumiamo di più positivi potremo con minore difficoltà ribaltare il nostro stato d'animo.

LETTURE

Qualcosa in più

Quelle che seguono sono note, articoli e materiale di varia provenienza che possono aiutare a farsi un'idea più generale della scherma e dei temi in essa contenuti, spesso solo sfiorati o addirittura ignorati dai manuali e dai trattati. Sono note sparse, non necessariamente collegate tra loro, che mirano solo a stimolare curiosità ed interesse: qualcosa in più, appunto.

Fioretto, spada e sciabola

Le specialità della scherma sono oggi cinque, con la recente introduzione della spada femminile (ancora esclusa dalle ultime Olimpiadi): le donne sono ancora escluse dal mondo della sciabola. Dal momento che le regole sono le stesse per maschi e femmine, consideriamo le differenze tra le tre armi: spada, sciabola e fioretto.

Fioretto e spada sono armi che colpiscono solo di punta, mentre la sciabola anche di taglio e controtaglio.

Nella spada il bersaglio valido è tutto il corpo; nella sciabola tutto il corpo sopra la linea della vita, nel fioretto solo il tronco: escluse quindi testa, braccia e gambe, che costituiscono il bersaglio non valido, come bersaglio non valido è per la sciabola la metà inferiore del corpo. Un colpo in bersaglio non valido determina l'arresto del combattimento, ma non l'aggiudicazione della stoccata. La differenza più evidente nella forma delle tre armi è data dalla coccia, la parte dell'arma che protegge la mano: nel fioretto è piuttosto piccola, e non sufficiente a coprire la mano, che non è bersaglio valido; nella spada è più grande, per proteggere la mano dai colpi di punta; nella sciabola ha un prolungamento che la congiunge al pomolo, per garantire la mano anche dai colpi di taglio. Diverse sono anche le regole del gioco: le più semplici sono quelle della spada, diretta discendente dell'arma da terreno, quella con cui si facevano i duelli. L'importante è toccare per primi, cioè precedere l'altro di almeno un ventesimo di secondo: in questo caso l'apparecchio di segnalazione registrerà un colpo solo, e quindi un solo punto. In caso contrario ne registrerà due, ed entrambi gli schermatori saranno considerati toccati. Quando l'incontro tra i due non è ad eliminazione diretta, è possibile che entrambi risultino sconfitti, se il tempo scade quando sono in parità.

Il fioretto è nato come arma di allenamento alla spada. Per obbligare gli apprendisti, futuri duellanti, ad ampliare il bagaglio tecnico, in particolare per addestrarli ad aver fiducia nelle parate, sono state introdotte alcune regole dedotte dalla logica del duello: queste norme, nel loro complesso, vengono chiamate la convenzione del fioretto e della sciabola, che si dicono perciò armi convenzionali, per distinguerle dalla spada, che non lo è.

La convenzione viene applicata dal direttore del combattimento (che si chiama presidente di giuria) ogni volta che si verifica un colpo doppio: si stabilirà così chi ha ragione e chi torto, assegnando il punto, oppure si stabilirà che entrambi avevano torto, e nessun punto verrà assegnato.

Per la convenzione, ha ragione chi ha iniziato per primo l'attacco:

chi lo subisce per avere diritto alla risposta deve prima pararlo. L'attacco che parte quando l'avversario è in linea, cioè ha il braccio disteso con la punta dell'arma che minaccia il bersaglio valido, ha torto se prima non c'è stata un'azione per deviare il ferro dalla linea.

Nella sciabola, almeno fino alle ultime Olimpiadi, una vistosa differenza con il fioretto era data dal numero dei giudici: uno per il fioretto, e per la spada, e ben cinque nella sciabola. Il presidente per applicare la convenzione, i quattro giurati per vedere le stoccate, in sostituzione dell'apparecchio elettrico di segnalazione, che però ormai ha fatto il suo ingresso ufficiale. Infatti, dovendo segnalare anche le botte di taglio, i problemi tecnici da risolvere sono stati di più, ma ormai pare che ci siamo. Tante differenze di tipo tecnico hanno notevolmente differenziato le tre armi sul piano tattico: così la sciabola, con cui è più facile colpire, e più difficile parare, è diventata l'arma più veloce e quindi spettacolare; la spada rende più agevole la difesa e più rischioso l'attacco, per cui appare più lenta, meditata, e quindi più comprensibile al pubblico, anche per le regole semplici e chiare. Il fioretto ha caratteristiche intermedie: più vivace della spada, meno della sciabola.

Per tutte le armi le componenti fondamentali sono, tradizionalmente, scelta di tempo, senso della misura e velocità. Ma altrettanto importanti sono la capacità di ragionamento, di osservazione e di autocontrollo.

Tecnica, tattica e strategia

Ho un problema da affrontare. Devo agire, e ci rifletto un po' su. Devo studiare bene il mio avversario, sapere di lui tutto quel che si può. Poi devo guardare dentro di me: cosa sono in grado di fare, quali sono le mie paure, che rischi posso correre per non trovarmi ad affrontare un problema ancora più grosso? Quando crederò di averci pensato abbastanza, agirò. Altre volte, invece, agisco senza riflettere. Talvolta mi va male; dopo capisco che potevo far meglio, pensandoci prima. Ma a volte mi va molto bene, ed ho la sensazione di aver fatto senza sforzo la scelta migliore. E' stato il mio intuito che ha scelto per me, nel migliore dei modi. Ma è lui che si serve di me, ed io non posso far molto per richiamarlo a volontà. O posso?

Ora ho il tempo per pensare: voglio analizzare la situazione, capire il perché delle cose da fare, decidere quando e dove farle, e in che modo eseguirle.

Quando ho le idee confuse, non so che fare, e l'intuito non mi viene in aiuto, cerco di ricordare uno schema di comportamento che è stato utile a me o a qualcun altro: è bene averne di collaudati, per questi casi.

Ho sentito dire, ho letto e studiato, che i condottieri come i migliori sportivi ricorrono alla strategia, alla tattica, alla tecnica. Ma sono parole tanto usate quanto poco chiare e definite. Perciò cerco di chiarirmele di più: comincio dal vocabolario. Il mio è il Devoto Oli.

Ecco le definizioni di queste tre parole.

Strategia: ramo dell'arte militare che regola e coordina le varie operazioni belliche in vista dello scopo finale della guerra. In senso più ampio, l'arte o la scienza che ha per scopo l'utilizzazione del potenziale bellico di un paese nel modo più efficace e produttivo ai fini della vittoria.

La condotta di una determinata azione di guerra, spec. in quanto definisca i particolari criteri di opportunità del comandante. Capacità di impiegare astuzie ed artifizii per il raggiungimento di uno scopo.

In vari giochi, il complesso dei mezzi e degli accorgimenti adottati per battere l'avversario.

Tattica: tecnica di manovra delle unità militari nel combattimento (distinta dalla strategia che regola la condotta generale delle operazioni belliche).

Fig., linea di condotta adottata nello svolgimento di un'azione politica (o economica, amministrativa, ecc.), in funzione del raggiungimento di determinati obiettivi. Nel linguaggio sportivo, l'insieme degli accorgimenti tecnici (schieramento, manovra combinata, ecc.) previsti per l'impostazione di una determinata condotta di gara. Com., a proposito di ogni procedimento abilmente diretto ad ottenere da altri quanto si desidera. [Dal greco *taktiké* (*tekhné*), propr. "(l'arte) di disporre (le truppe)"].

Tecnica: complesso di norme che regola l'esecuzione pratica di un'arte, di una scienza, di una attività professionale. Metodo di impostazione di un gioco, di uno sport; talvolta, anche metodo personale seguito con l'impiego di particolari mezzi. Anche di una attività puramente intellettuale, in quanto applica rigorosi procedimenti.

Mi sembra che ci sia un bel po' di confusione: la tattica è una tecnica, ed in più sembra la stessa cosa della strategia! Poiché neanche il vocabolario è di grande aiuto, proverò con il buon senso e l'esperienza.

Mi sembra che la strategia sia la visione più generale del problema, che deriva dalla sua comprensione, e che ha il compito di stabilire gli obiettivi fondamentali. La tattica si occupa degli obiettivi intermedi, cerca gli accorgimenti utili a raggiungere gli obiettivi fissati dalla strategia. La tecnica, infine, è quella che mi permette di realizzare in pratica quel che ho deciso: è la parte finale dell'azione.

Ma non mi basta ancora. Un problema è spesso fatto di tanti problemi più piccoli: ogni volta che affronto uno di questi ultimi, devo ripetere daccapo tutto il processo. Credevo di essere arrivato alla tecnica ed invece sono di nuovo alla strategia o alla tattica. Sembrano quelle bamboline di legno russe, una dentro l'altra, eppure tutte uguali. Ma forse è proprio questa la chiave del problema: se chiamiamo tattica una di queste bamboline, strategia sarà quella che la contiene, tecnica quella che ne è contenuta. Ma se apriamo quest'ultima, ne troviamo all'interno un'altra, che sarà la tecnica in rapporto a quella da cui è uscita: e così via. Un po' come la nonna, la mamma e la figlia, che possono assumere di volta in volta ognuno di questi ruoli.

Ritorno ora al mio problema iniziale con le idee più chiare. Ho un problema da affrontare, dicevo. Dopo averci pensato su, decido di fare qualcosa. So perché ho deciso di fare questa cosa, quando e dove la farò, come la farò.

Perché è la mia strategia, quando e dove è la mia tattica, come è la mia tecnica. E questo vale anche se scompongo il problema in tanti problemi più piccoli: per ognuno dovrò ancora chiedermi perché, quando, dove e come.

E' arrivato il momento di fare un piano, per utilizzare al meglio quel che è venuto fuori dal mio studio e dalle mie riflessioni. Stabilisco la mia linea di condotta: faccio un piano strategico. Cerco di prevedere le reazioni del mio avversario, le difficoltà che potrò affrontare nella realizzazione del mio piano: decido la tattica, o le tattiche, che userò. Infine, analizzo i minimi dettagli di quel che devo fare: ricordo come ho fatto altre volte certe cose, penso come si può farle meglio, mi esercito. Studio la tecnica di ogni azione. Ora mi sento pronto, forse ce la farò, ho più fiducia in me stesso.

Le radici comuni delle arti marziali

La scherma, si sa, è poco nota al grosso pubblico per tanti motivi: il principale credo che sia la difficoltà dello spettatore casuale a capire o semplicemente a cogliere quel che succede sulla pedana. Il contenuto tecnico di un incontro di scherma è così elevato da rendere veramente difficile una sua

divulgazione efficace e rapida: le possibilità di approfondimento di questi contenuti sono tali e tante che addirittura molti di quelli che praticano la scherma le hanno appena intraviste.

Le arti marziali (che hanno preso il nome da Marte, dio greco della guerra) sono tutte le discipline finalizzate al combattimento: per la vita, o per la vittoria sportiva. Quest'ultima dimensione è oggi dominante, nel mondo cosiddetto civile. Lo sport ha assunto così la duplice importante funzione di incanalare in una forma rituale e innocua le pulsioni aggressive sempre presenti nell'uomo; e di conservare e tramandare una parte importante del patrimonio culturale dell'umanità: perché lo studio delle arti marziali ha sempre avuto, presso tutti i popoli, anche la funzione primaria della formazione del carattere, dell'autoconoscenza, della ricerca esistenziale provocata dalla sempre incombente minaccia della morte, dalla ricerca sistematica del superamento dei propri limiti. Infatti molte culture hanno lasciato numerose tracce del rapporto stretto tra religione, tecniche di meditazione ed arti marziali.

Con lo sport, e con l'avvento della società delle comunicazioni di massa, che tutto trasforma in merce, che di tutto deve fare spettacolo, questo torrente sembra inaridirsi: le parole trasmesse sono diventate vuote, anche se continuano ad essere ripetute. Ma nessuno sembra ricordarne o riconoscerne il vero significato. Per fortuna il torrente continua ad esistere, anche se scorre in vene sotterranee: possono attingervi solo coloro che cercano, praticano, sperimentano senza lasciarsi troppo condizionare dall'oro delle medaglie, dall'ebbrezza del primo gradino del podio, raggiunto non importa in che modo. Possono attingervi solo coloro che cercano attraverso la pratica il senso comune di tutte le cose della vita, perché tutti i raggi di una ruota si congiungono nel medesimo centro. La scherma, come strumento di indagine, ha una posizione privilegiata: non è violenta e pericolosa come, ad esempio, il pugilato. Non suddivide i partecipanti in categorie di peso: persino lo judo, che in teoria dichiara doversi ottenere la vittoria utilizzando la forza dell'altro (per cui più è forte, meglio è) suddivide gli atleti in categorie quando si fa sul serio. Non tende a fanatizzare il praticante, come purtroppo succede spesso in quelle discipline scelte per dare a chi le pratica un vantaggio quando si tratta di fare a botte: alla faccia di tutte le dichiarazioni di principio. Permette una verifica intensa e continua: le competizioni ad ogni livello anche per i più piccoli sono tantissime. E potrei continuare.

La competizione è il mezzo per progredire: un momento abbastanza intenso, per le emozioni che suscita e l'impegno che richiede, ma non tanto da mettere a rischio la nostra incolumità. Siamo a stretto contatto con l'avversario, mentre altri sport si fanno quasi in solitudine, contro il cronometro, o la misura da raggiungere; o si fanno a molta distanza (il tennis, ad esempio), per cui manca il contatto che è fonte di emozioni difficili da dominare. Altri sport si fanno a distanza troppo ravvicinata (lotta, pugilato), con necessità di potenza fisica e peso maggiori. Nella scherma il colpo può essere lanciato completamente, per la massima efficacia, mentre in altri sport affini (ad esempio il Karate) si richiede un controllo contraddittorio, e spesso insufficiente, proprio nella fase decisiva. Comunque, il contrasto con un avversario ci porta, a volte inconsapevolmente, a compiere tutta una serie di operazioni: comuni alla scherma e ad ogni tipo di competizione. Dobbiamo prima di ogni cosa valutarlo, e quindi studiarlo. Dobbiamo poi valutare la situazione in cui avverrà il confronto: e della situazione facciamo parte anche noi, con la nostra condizione psicofisica. E' quindi fondamentale conoscere se stessi. Questi elementi, noti i fondamenti dell'attacco, della difesa e del contrattacco, con una buona conoscenza dell'arte dell'inganno (per rendere inefficace, perché errata, la valutazione che intanto fa di noi l'avversario), ci permetteranno di concepire una strategia, di predisporre una tattica, di stabilire la tecnica da adottare. Una volta iniziato il confronto, siamo sul campo della scelta di tempo, della misura (la giusta distanza), della velocità. Abbiamo il problema di essere sensibili per cogliere subito i mutamenti dell'altro, di essere centrati (non mi viene parola migliore) e privi di pensieri inutili, per reagire nel modo giusto e

senza esitazioni. E' il momento in cui siamo in contatto con l'avversario visibile, che tutti riconoscono; e con quello invisibile, dentro di noi, che è il più importante.

Tutti facciamo scherma, anche senza saperlo.

Tutti abbiamo sentito dire, una volta o l'altra, che un certo pugile, oltre ad essere potente, ha anche una bella scherma. Ma non capita di sentire, al contrario, che un certo schermatore ha un bel pugilato! Questa semplice osservazione, e le tante altre espressioni mutuata dal gergo schermistico, dimostrano che in tempi non lontani la scherma era effettivamente ritenuta uno sport particolare, in cui tutti gli altri avevano qualche radice.

Ho cercato di spiegare i motivi della posizione privilegiata della scherma per uno studio ed una pratica più profonda di cose come strategia, tecnica e tattica; scelta di tempo, misura e velocità; attacco, difesa e contrattacco; finte e seconda intenzione; controllo dell'avversario ed autocontrollo, così come la valutazione dell'avversario e di se stessi; motivazione e fiducia nelle proprie possibilità.

Sono tutti argomenti su cui c'è molto da dire: ma prima vorrei sottolineare due cose. La prima è che la scherma offre al praticante la possibilità di esprimersi al massimo livello indipendentemente dalle sue doti fisiche. Non voglio dire con questo che le doti fisiche non sono importanti: chi più ne ha, più ne mette sul piatto della bilancia e le fa valere; chi ne ha meno, userà altri aspetti della personalità nel tentativo di prevalere. Ma un pizzico di cervello, o di intuito, o di fiducia, e anche di tecnica (nel senso più completo della parola), valgono più di tanta forza, o altezza, o velocità in più.

La seconda è che tutte queste cose si ritrovano anche negli altri sport, ed in generale in tutte le attività umane: basta scavare. La scherma offre il vantaggio di mettercele di fronte abbastanza presto, costringendoci a prenderne coscienza.

In realtà (e dico questo per rabbonire tutti coloro che sono infastiditi da quel che può sembrare un panegirico della scherma) non è che le cose vadano poi nel migliore dei modi neanche da noi. Si può imparare della cattiva scherma, così come ci si può avvicinare nel modo sbagliato a qualunque sport.

Leggendo un qualsiasi manuale troviamo in genere solo informazioni sulle tecniche esecutive dei gesti specifici di quello sport, come se il perfezionamento derivasse solo o principalmente da una migliore esecuzione formale di quelle tecniche, e non dalla scelta di tempo e dal senso del ritmo e della misura, oltre che alle qualità psicologiche dei contendenti. Già, ma come si insegna la scelta di tempo, come la fiducia in se stessi e l'autocontrollo? Quanti saprebbero rispondere a questa domanda? Altri manuali invece prendono la via dell'esoterismo, delle parole fumose che sottintendono tutto e non chiariscono nulla: per chi sono quelle parole, per chi le ha scritte o per chi deve leggerle?

Torniamo a noi: la preparazione ad un confronto, di qualunque natura, ci porta ad eseguire una serie di operazioni, spesso inconsapevolmente.

Per prima cosa, per poter adottare una strategia (un piano generale di condotta), dobbiamo osservare attentamente i fattori esterni (le caratteristiche dell'avversario, la situazione in cui avverrà il confronto) e quelli interni (valutazione esatta delle nostre possibilità, delle nostre condizioni). Il nostro avversario, presumibilmente, farà altrettanto, ben sapendo che dalla precisione delle informazioni raccolte dipenderà una giusta valutazione di questi fattori.

Fondamentali, quindi, sono due cose: capacità di osservazione e di inganno. Infatti sarà certo molto utile falsare il giudizio dell'avversario (evitando di subire, per quanto ci riesce, lo stesso trattamento) mascherando i nostri punti forti e le nostre vere intenzioni, e simulando ciò che non

abbiamo intenzione di fare. Tutto ciò, sia nella fase che precede lo scontro, sia durante il confronto reale, mentre prepariamo il nostro colpo.

Quando ne sappiamo abbastanza, ed il nostro piano strategico ha preso forma, cerchiamo di prevedere cosa accadrà, come l'avversario reagirà alle nostre mosse, quali situazioni particolari dovremo fronteggiare, in che modo potremo portare il nemico sul terreno a noi più favorevole. In breve, prepariamo le nostre tattiche. Infine, scendendo ancora più nei dettagli, stabiliamo le tecniche più adatte ai nostri scopi e, se ne abbiamo il tempo, ci esercitiamo per perfezionarle.

Soffermiamoci ora un po' di più sulle tattiche. Una classificazione molto radicale può suddividerle tutte in tattiche di attacco o di difesa. La difesa consiste nel lasciare l'iniziativa all'altro: completamente, in caso di difesa passiva; provocando il suo attacco, in caso di difesa attiva (con simulazione di azioni che non intendiamo fare, o di debolezze e distrazioni che non abbiamo). La difesa comporta un controllo attento dello spazio e del tempo, cioè dei ritmi dell'avversario, che occorre assimilare per poter intervenire con la giusta scelta di tempo. Questo controllo sull'iniziativa dell'altro ci permetterà di optare per una parata, per deviare il colpo e rispondere con un altro colpo; con un contrattacco, cioè un nostro colpo durante l'attacco dell'altro; con una ripresa d'attacco da parte nostra quando l'avversario esaurisce la sua offensiva.

L'attacco comporta invece il superamento del controllo di chi si difende: obiettivo raggiungibile con i continui ma non sistematici cambiamenti di ritmo, che rendono imprevedibile il tempo e il modo dell'attacco. Naturalmente anche in questo caso è utilissima l'abilità nel simulare: cos'altro sono le finte?

Conoscere e padroneggiare queste tattiche ci darà la possibilità di portare lo scontro sul terreno più favorevole: quello su cui noi siamo più forti mentre l'altro è più debole.

Qualche altra cosa si può dire prima di passare agli aspetti psicologici, che saranno il tema successivo. L'attacco, nella sua fase conclusiva, quando cioè passa dalla preparazione all'esecuzione, presenta dei punti di debolezza che bisogna conoscere. Il primo, e più facile da riconoscere, è il momento che segue un attacco andato a vuoto, quando è stato scagliato con la decisa volontà di colpire (altrimenti sconfiniamo nel campo fertilissimo della seconda intenzione). C'è un attimo, subito dopo, in cui i riflessi sono lenti ed oscurati, come se al massimo dell'intensità dell'attenzione, che accompagna sempre un attacco risolutivo, dovesse per forza seguire un periodo di rilassamento, di riposo, di recupero. Il secondo punto è più difficile da cogliere, ma utilissimo, se ben sfruttato: l'attaccante, mentre prepara il suo colpo, esercita anche lui una operazione di controllo, contemporaneamente al difensore. Questo controllo cessa un attimo prima dell'esecuzione del colpo, come se ci fosse la necessità di concentrarvi tutte le energie. Un contrattacco portato in questo preciso momento ha effetti risolutivi: è il classico colpo d'incontro che anche gli sportivi più pigri possono osservare nel pugilato, che tanto spesso ci viene proposto in TV.

Infine, volendo intervenire durante l'attacco vero e proprio per deviarlo, imbrigliarlo e renderlo inoffensivo, il massimo di efficacia si ha non opponendo forza a forza, in un confronto brutale e pericoloso per entrambi; ma deviando l'attacco lateralmente alla direzione della sua forza, per mandarlo a vuoto o guidarlo nella direzione voluta. E' il caso delle parate.

Queste note sono necessariamente superficiali, ma possono servire a comprendere quel che dicevo all'inizio: sto scrivendo di scherma, eppure potrei aver detto le stesse cose di tante altre discipline. Si può parlare a lungo e in modo approfondito di scherma senza neanche sfiorare le tecniche specifiche. Un pugile, un tennista, un calciatore, un praticante di qualunque disciplina può ritrovare nella scherma la descrizione e la soluzione di molti suoi problemi.

Le emozioni e l'autocontrollo

L'autocontrollo è quella cosa che tutti gli studenti ben preparati vorrebbero avere al momento degli esami, quando rischiano l'amnesia totale e la scena muta; è quella cosa che desiderano ardentemente tutti quelli che devono parlare in pubblico, quando sentono che la temperatura è improvvisamente salita e l'aria è diventata poca; è quella cosa che tanto desidera il giocatore di poker, quando ha in mano una scala reale e spera che nessuno si sia accorto del salto che ha fatto sulla sedia quando l'ha vista. Gli esempi possono essere infiniti, ma hanno tutti una cosa in comune: il desiderio di migliorare la situazione è fortissimo quando siamo in ballo, ma decresce rapidamente quando siamo fuori pericolo, e potremmo fare veramente qualcosa per essere più preparati la prossima volta. Già, ma che cosa?

Basta la forza di volontà, direbbe subito qualcuno, lasciando nei guai quelli che la volontà se la sentono sfuggire proprio quando ne hanno bisogno.

In realtà quando siamo tranquilli, senza emozioni negative o paralizzanti, la volontà fluisce liberamente verso il suo obiettivo, mettendoci nelle condizioni migliori per raggiungerlo. Sono proprio le emozioni (certe emozioni), quindi, i nemici da mettere sotto chiave. Qualcuno ci prova affidandosi ad uno specialista, ma non sempre la cosa funziona, e non tutti possono permetterselo. La tradizione delle arti marziali, legata ai tempi in cui la soluzione di questo problema era questione di vita o di morte, ci dà la chiave che cerchiamo.

Mente e corpo, secondo questa tradizione (ma basta poco per convincersi), sono strettamente collegati: ogni manifestazione della mente si riflette nel corpo. Ci ammaliamo di più quando siamo depressi, una delusione ci fa sentire deboli e vuoti di energie. Ma non tutti sanno che questo legame funziona anche al contrario: un atteggiamento corporeo mantenuto abbastanza a lungo si trasforma facilmente nel corrispondente atteggiamento mentale. Chi non ha provato almeno una volta a fingersi arrabbiato, per accorgersi dopo un po' di essersi arrabbiato sul serio? E la saggezza popolare non dice forse "canta che ti passa"?

Accertato questo punto, il passo successivo è stato cercare, fra gli atteggiamenti e le azioni possibili, quelli più efficaci. C'è qualcosa che tutti facciamo e che è strettissimamente collegata al nostro stato emotivo. E' una cosa che possiamo facilmente portare sotto il dominio della volontà, ma se non lo facciamo va avanti da sola, rispecchiando sempre fedelmente il nostro modo di essere. E' il ponte tra il conscio e l'inconscio: il nostro respiro. Modificandolo possiamo modificare e controllare le nostre emozioni più facilmente che in qualsiasi altro modo.

Detta così, sembra una cosa facile facile: ma sapete quanta gente non sa respirare? Quante persone non sono consapevoli del proprio diaframma? Non dico che non sappiano cos'è il diaframma (anche se per molti è proprio così): l'avranno imparato sui libri di scuola. Ma non ne sono consapevoli. Non sanno liberarlo, usarlo a volontà; non "sentono" (dal di dentro) la differenza tra la respirazione toracica e quella diaframmatica.

Il primo passo da fare, quindi, per migliorare l'autocontrollo, è imparare a respirare. Imparare di nuovo, perché i bambini molto piccoli sanno già come si fa, e poi piano piano disimparano. Poi, quando abbiamo imparato, e tanti nodi si sono sciolti dentro di noi, bisogna imparare a coordinare il respiro con l'azione: imparare quando è più efficace lo sforzo, quali sono i momenti di debolezza durante il respiro, che noi dobbiamo riconoscere e sfruttare nell'avversario.

Ma attraverso la respirazione si può fare molto di più. Quando siamo impegnati col nostro avversario, e lo controlliamo, dobbiamo essere molto silenziosi, dentro di noi, per sentire le sue intenzioni un attimo prima che diventino azioni. Ma come possiamo riuscirci se la nostra mente

continua a chiacchierare da sola? I nostri pensieri continuano a turbinare nella testa anche quando non ne abbiamo bisogno, o non li vorremmo. La differenza fra noi e certi pazzi che parlano da soli è solo nell'uso della voce.

Il respiro può aiutarci anche in questo: calmandolo e regolarizzandolo si può, con lungo esercizio, mettere il silenziatore ai pensieri molesti, e ricondurre la mente alla sua funzione di strumento, e non di padrona e tiranna del nostro essere. Così la nostra percezione dell'avversario e delle circostanze si fa più chiara, come uno specchio d'acqua quando si smorzano le perturbazioni che ci impedivano di vedere la nostra immagine riflessa.

Relazione del maestro Giancarlo Toran al corso di aggiornamento per docenti ISEF. Chiavari, 9-11 dicembre 1988.

L'idea di fare un corso di scherma per gli insegnanti è nata da due esigenze: reclutare un maggior numero di iscritti alla palestra di scherma; migliorare, trasformare, diffondere l'immagine della scherma (a livello locale) per avere anche un maggior peso politico, e quindi poter chiedere ai politici.

L'originalità dell'idea era la pretesa (del tutto nuova, "eretica" dieci anni fa) di poter imparare la scherma in poco tempo al di fuori di una palestra, da persone che non hanno mai praticato né insegnato scherma, ed in modo accettabile per un principiante. Inoltre, era un modo diverso di avvicinarsi alla scuola: in precedenza il maestro di scherma, o un suo istruttore o schermitore esperto, andava in una scuola nelle ore pomeridiane per la preparazione ai giochi della gioventù, con grande perdita di tempo e di energia, se rapportata al numero di allievi che poi continuavano, iscrivendosi alla palestra. La possibilità di realizzare questo progetto era data dall'esistenza dei fioretti e delle maschere di plastica forniti dalla FIS, che permettono di esercitarsi e di tirare senza la necessità di costose attrezzature protettive.

Il supporto propagandistico all'iniziativa veniva dall'appoggio del Comune, del Provveditorato, del Comitato Regionale della FIS: quest'ultimo oggi è il canale per ottenere gli indispensabili fioretti di plastica, che a suo tempo mi fornì la FIS. Inoltre, fondamentale si è rivelata la possibilità di avere un'eco costante sulla stampa locale, fornendo con frequenza articoli e foto in cui si mette bene in evidenza l'appoggio ottenuto dai politici e dagli enti locali. Le prime volte l'iniziativa non incontra difficoltà se non ha costi particolari: la società, il maestro e la FIS provvedono a tutto, o quasi.

Il programma proposto, che può sembrare complesso, è stato in realtà completato in minor tempo del previsto, tenendo ben presente che l'insegnante che frequentava il corso non doveva diventare un dimostratore, un esecutore: doveva solo essere messo in grado di capire e far capire come funziona il gioco, ed eventualmente di giocare lui stesso. A metà corso gli insegnanti tiravano di scherma e si giudicavano fra di loro, divertendosi molto. Ciò non è stato compreso da altri che in seguito hanno tentato corsi analoghi per altri sport: falliti perché i praticanti non hanno accettato il diverso spirito che li animava e, in definitiva, non si sono divertiti.

L'iniziativa ha coinvolto (perché poi hanno continuato per qualche anno: la società forniva loro gratuitamente il materiale per trasferire l'esperienza nelle loro scuole) sia insegnanti di provenienza ISEF (scuole medie e superiori) sia insegnanti delle elementari. Sono quest'ultimi (queste ultime: tutte donne) che hanno fatto le cose più interessanti e che si sono sentite più gratificate dal corso: anche perché avevano più tempo da dedicare, nell'ambito scolastico, e si sentivano in qualche modo valorizzate professionalmente, non avendo avuto nessuna preparazione per l'insegnamento di una disciplina sportiva o dell'educazione fisica. Da questi corsi si è ottenuto un maggior afflusso di iscritti

alla palestra: ragazzi e ragazze già selezionati in partenza perché si sono appassionati (ed in genere si appassionano quelli che riescono ad emergere) e perché sanno che l'attività "vera" ha i suoi costi. E' quindi una cosa diversa dall'offrire corsi gratuiti che poi finiscono nel nulla quando bisogna pagare.

Il riscontro maggiore lo si è avuto, però, a livello politico: la presenza costante sui giornali ha reso all'improvviso facile e possibile ottenere una nuova ed ampia palestra, cosa mai riuscita in precedenza anche dopo risultati agonistici rilevanti. Ragazzi e ragazze provenienti da quelle scuole e da quegli insegnanti sono tuttora in attività schermistica, ed hanno in qualche caso vinto titoli regionali e nazionali; il che dimostra, contrariamente alle difficoltà sollevate da qualcuno, che i "difetti" acquisiti partendo da un insegnamento non tradizionale non erano poi così gravi. Come dimostrano, credo, anche le immagini mostrate: bambini che tirano di scherma, dopo il lavoro svolto con la loro insegnante, senza aver mai preso una lezione individuale, e che non sono meno corretti dei loro coetanei che partecipano ai primi turni eliminatori del Gran Premio Giovanissimi.

Giochi sui riflessi e sulla scelta di tempo

Qui di seguito sono sommariamente descritti alcuni semplici giochi sui riflessi e sulla scelta di tempo, che possono servire per rendere più divertente e varia una seduta di allenamento, o per concludere la fase di riscaldamento. Hanno una certa affinità con alcuni aspetti della scherma, e richiedono attrezzi che si possono trovare in ogni palestra con facilità.

Riflessi

I giochi sui riflessi si basano sulla reazione ad uno stimolo, che deve essere quanto più rapida possibile. Nella scherma gli stimoli più importanti sono quelli visivi, seguiti da quelli tattili e uditivi. Un primo gioco su questo tema è quello del "chi fa prima": un operatore si pone davanti a due giocatori in guardia verso di lui. Quando il primo alza le braccia porgendo le mani, i due dovranno andare in affondo (o in passo avanti e affondo, o in frecciata, ecc.) colpendo la mano dell'operatore, che stabilirà chi ha toccato per primo.

Un secondo gioco è quello del "passaggio a livello". A turno, i giocatori corrono ad una velocità prestabilita (che determina il livello di difficoltà) verso l'operatore, che dovrà alzare un braccio quando il giocatore è a circa due metri da lui, o anche meno. A questo punto il giocatore, senza interrompere la sua corsa, dovrà passare di fianco all'operatore dal lato opposto al braccio alzato. Un terzo gioco è quello del guanto: un giocatore tiene sospeso un guanto all'altezza della spalla ed a circa un braccio di distanza dall'altro giocatore, in guardia, che dovrà cercare di prenderlo prima che l'altro lo tiri via. Il gioco si può fare anche a distanza maggiore: a stretta misura o a misura d'affondo. Analogo al precedente è il gioco dello schiaffo: i due giocatori sono di fronte, a circa un passo di distanza. Uno dei due tende la mano verso l'addome dell'altro, pollice in alto; l'altro cerca di colpirla con uno schiaffo, mentre il primo cerca di evitarlo. Gli ultimi due giochi si prestano a qualche interessante considerazione, per la loro parentela con la botta dritta, che è il più semplice ma meno facile tra i colpi della scherma. Importante, in questi casi, è non "telefonare" il colpo: cosa che avviene se il movimento del corpo, e della spalla in particolare, precede l'allungamento del braccio. Da qui l'importanza della scioltezza e della coordinazione, anziché della forza. Si può fare qualche considerazione anche sulla visione periferica, più sensibile di quella centrale al movimento: è possibile accorgersi della partenza del colpo, talvolta meglio, guardando da un'altra parte, a novanta gradi dal centro dell'azione. Si avverte benissimo la partenza del colpo, se "telefonato" in qualche modo.

Giochi sulla scelta di tempo

Perché si possa parlare di scelta di tempo ci vuole un ritmo, cioè una sequenza che si ripete. Osservazione, interiorizzazione del ritmo e sincronizzazione ci permettono di intervenire “in tempo”, cioè insieme all’evento, e non dopo, come nei riflessi. Prendere al volo una palla richiede scelta di tempo, perché la forza di gravità impone al movimento della palla un suo ritmo, che noi ben conosciamo. Anche una parata efficace richiede scelta di tempo, per arrivare sul ferro nell’attimo esatto: il ritmo da osservare è quello tipico del nostro avversario quando lancia il suo colpo. Infatti, le cose non vanno come nel gioco del guanto: l’avversario, prima di raggiungerci, dovrà percorrere una certa distanza con un affondo, o con un’azione più complessa, di cui noi possiamo prevedere il ritmo, perché l’abbiamo già osservato.

Facili, divertenti ed utili sono i giochi con la corda, che va tenuta da altri: non è il giocatore a generare il ritmo. Nel primo gioco l’operatore si dispone di fianco ad un muro, a circa un metro, e fa ruotare una corda corta in modo da sfiorare il muro: i giocatori dovranno passare a turno tra l’operatore ed il muro, evitando di essere toccati dalla corda. Ad un aumento della velocità di rotazione corrisponde una maggior difficoltà. In un secondo gioco, l’operatore è seduto in terra e fa ruotare la corda, lunga qualche metro, in un ampio cerchio intorno a sé, parallelo al pavimento. I giocatori entrano nell’area così definita ed evitano la corda con un salto quando passa; si può farlo stando fermi, andando nel senso di rotazione della corda o in senso opposto. In un terzo gioco gli operatori sono due e fanno ruotare la corda lunga qualche metro tenendola ai capi opposti, in modo che sfiori il terreno ad ogni passaggio. I giocatori devono passare in mezzo senza essere toccati dalla corda: da sotto, in una direzione; saltando, in quella opposta. Si possono trovare numerose varianti: andare e tornare, partenza da fermi o in movimento; si può passare in due, nello stesso senso o incrociandosi; voltati di schiena o bendati (il ritmo ci è dato dal rumore della corda per terra). Una variante più difficile, anche perché richiede più abilità da parte degli operatori, è quella con due corde che ruotano insieme, sfasate di mezzo giro.

Competizione

Alcuni giochi si prestano per riprodurre certe caratteristiche degli incontri di scherma. In essi i due avversari, stabilite certe regole, si affrontano alla pari; si può subire o imporre l’iniziativa, scegliere il tempo, giocare in difesa o in attacco, di prima o seconda intenzione.

Nel primo gioco (“mani in alto”) i due avversari, di statura non troppo dissimile, sono in piedi uno di fronte all’altro, gambe dritte e piedi uniti, a circa un braccio di distanza. Le mani sono all’altezza delle spalle, con le palme rivolte all’avversario. Possono andare avanti, per colpire, palmo contro palmo, le mani dell’altro; o possono andare indietro, sempre all’altezza delle spalle, per evitare o ammortizzare il colpo in arrivo. E’ vietato colpire il petto dell’avversario o appoggiarvisi. Si fa punto quando si costringe l’altro a muovere almeno un piede per ritrovare l’equilibrio. Nel secondo gioco (“mano sotto, mano sopra”), più o meno alla stessa distanza del gioco precedente, i due contendenti posano la mano destra sotto la sinistra aperta dell’altro, palmo contro palmo; la sinistra invece va sopra la destra dell’avversario, così da trovarsi entrambi con una mano sotto e una sopra. La mano che è sotto può colpire quella che è sopra: ma bisogna contemporaneamente evitare di essere colpiti sull’altra mano.

ESERCIZI

Gli esercizi descritti si eseguono a coppie: a turno, uno farà la parte del maestro, l'altro quella dell'allievo. Il maestro è sempre quello che alla fine viene colpito, e dovrà quindi agevolare il compito dell'allievo, lasciandosi colpire. Entrambi dovranno porre attenzione ai propri errori di esecuzione ed a quelli del compagno, collaborando attivamente.

Non si precisa la misura (la distanza) fra maestro ed allievo, nè se l'esecuzione avviene con partenza da fermo o in movimento. E' opportuno graduare la difficoltà in questo modo: si esegue ogni esercizio prima da fermi, a stretta misura, a misura d'allungo e a misura camminando, nell'ordine. Poi, quando sembrano più facili, si eseguono in movimento. Per superare le inevitabili difficoltà dell'esecuzione in movimento, è bene apprendere prima con sicurezza il seguente esercizio preliminare.

Esercizio preliminare per l'esecuzione in movimento

Ci si dispone a coppie a misura d'allungo: provare a turno, eseguendo la botta dritta con l'affondo, se la distanza è quella giusta. Ci si mette d'accordo sul ruolo: uno dei due fa il "maestro", cioè avrà l'iniziativa del movimento, ed alla fine si lascerà colpire. Chiameremo l'altro "allievo". Dopo ogni esercizio si invertono i ruoli.

Il maestro esegue un passo avanti, poi uno indietro, o più passi nella stessa direzione, come preferisce. L'allievo si muove come lui, cercando di mantenere costante la misura. E' importante che il maestro faccia una piccola pausa tra un passo (o gruppo di passi) e l'altro, per dar modo all'allievo di sincronizzarsi col movimento. La velocità può aumentare solo se l'allievo riesce a seguire senza sbagliare. Entrambi sono a braccio piegato (invito di terza). Quando il maestro vuole, dopo essersi fermato, abbassa la punta del fioretto: è il segnale che l'allievo aspetta per lanciare la botta dritta con l'affondo.

Per migliorare il passo avanti e affondo dell'allievo, il maestro abbassa la punta quando è ancora in movimento, e precisamente mentre richiama il secondo piede, quello anteriore, al termine di un passo indietro, eseguito più o meno velocemente. L'esercizio non riesce se l'allievo non è perfettamente sincronizzato col maestro.

Considerazioni sull'esecuzione in movimento

Abbiamo visto, nell'esercizio preliminare, che l'allievo attende, per lanciare la stoccata, un segnale dal maestro: nel caso che precede, la punta del fioretto che si abbassa. In tutti gli esercizi in movimento (ma si può farlo anche in quelli da fermo) è necessario questo segnale di partenza. In quelli che prevedono la botta dritta (o la finta di botta dritta) in contrapposizione all'invito, il segnale può essere il passaggio da un invito ad un altro, oppure dal legamento all'invito. In quelli che partono dalla linea, il segnale può essere il passaggio dall'invito, o dal legamento, alla linea. In quelli, infine, che partono dal legamento per proseguire con una cavazione, o una finta di cavazione, il segnale può essere una improvvisa maggior pressione sul ferro dell'altro, esercitata da chi impone il legamento.

Considerazioni sull'arma in linea

Il regolamento vuole che l'arma in linea si esegua correttamente distendendo completamente il braccio armato, col fioretto che è il naturale prolungamento del braccio, e la punta che minaccia un

bersaglio valido. Per gli esercizi non si richiede una linea perfetta: basta che il ferro venga presentato in modo da rendere più facile il legamento o la battuta o la parata da provare. Per facilitare il compito, ecco alcuni semplici accorgimenti: non occorre che il braccio sia completamente disteso. E' sufficiente che sia ben in avanti, con la coccia in posizione centrale, e la punta diretta verso la spalla destra del compagno di esercizi (se è destro), per favorire la battuta o il legamento di terza (punta più alta della coccia); verso la spalla sinistra, per favorire la battuta o il legamento di quarta (punta più alta della coccia); verso il fianco destro, per favorire la battuta o il legamento di seconda (punta più bassa della coccia); verso il fianco sinistro, per favorire la battuta o il legamento di prima (punta più bassa della coccia). Per esercitarsi nelle parate, non basta presentare il ferro nel modo giusto, come per i legamenti e le battute: occorre lanciare decisamente la stoccata verso il bersaglio, con il giusto angolo tra lama e coccia, descritto sopra, ma senza allargare oltre il movimento, così da dare a chi para la sensazione della resistenza opposta dalla lama che viaggia verso il bersaglio. In qualche caso, si può fermare la

punta a pochi centimetri dal bersaglio, per facilitare ancor di più chi ha particolari difficoltà ad impadronirsi del movimento giusto; ma è sempre necessario opporre un po' di resistenza allo spostamento laterale prodotto dalla parata.

MAESTRO

Invito di prima
Invito di seconda
Invito di terza
Invito di quarta

ALLIEVO

Botta dritta al fianco
Botta dritta al petto in alto
Botta dritta al petto in dentro
Botta dritta al petto in fuori

MAESTRO

Legamento di prima
Legamento di seconda
Legamento di terza
Legamento di quarta

ALLIEVO

Cavazione al fianco
Cavazione al petto in alto
Cavazione al petto in dentro
Cavazione al petto in fuori

MAESTRO

Arma in linea bassa interna
Arma in linea bassa esterna
Arma in linea alta interna
Arma in linea alta esterna

ALLIEVO

Battuta di prima e botta al fianco
Battuta di seconda e botta al petto in alto
Battuta di terza e botta al petto in dentro
Battuta di quarta e botta al petto in fuori

MAESTRO

Arma in linea bassa interna
Arma in linea bassa esterna
Arma in linea alta interna
Arma in linea alta esterna

ALLIEVO

Legamento di prima e botta al fianco al distacco
Legamento di seconda e botta al petto in alto al distacco
Legamento di terza e botta al petto in dentro al distacco
Legamento di quarta e botta al petto in fuori al distacco

MAESTRO

Arma in linea bassa interna
Arma in linea bassa esterna
Arma in linea alta interna
Arma in linea alta esterna

ALLIEVO

Legamento di prima e filo al petto in alto
Legamento di seconda e filo al fianco
Legamento di terza e filo al petto in dentro
Legamento di quarta e filo al fianco

Esercizi sulla parata e risposta

D'ora in poi, non saranno più descritti gli esercizi per tutti i bersagli, i legamenti e gli inviti. Se ne descriverà uno solo, ma si intende che si può eseguirli, come prima, sulle quattro linee. L'allievo può trovarsi in atteggiamento di invito, o di proprio legamento, o subire il legamento del maestro, o avere l'arma in linea; il maestro eseguirà, rispettivamente, una botta dritta, o una cavazione, o una botta dritta al distacco (o di filo), o una battuta e botta, con velocità proporzionata all'abilità dell'allievo, che parerà e risponderà, al distacco o di filo. Una possibile variante si ha quando l'allievo segnala al maestro il momento per tirare il colpo, con un cambiamento di atteggiamento: passando, ad esempio, da un invito ad un altro, o dall'invito alla linea, o dal legamento all'invito.

Esempio:

il maestro è in linea (alta, interna), l'allievo lega di quarta.

Il maestro cava in fuori, l'allievo para terza e risponde al fianco, al distacco, o al petto, di filo; oppure para contro di quarta (facendo compiere alla punta del suo fioretto un giro completo intorno alla lama del maestro, in senso antiorario) e risponde al petto, al distacco, oppure al fianco, di filo.

Esercizi sulle finte

Una finta efficace è quella che fa reagire l'avversario: nel nostro caso, con una parata. La simulazione di un colpo, per essere realistica, deve essere repentina, oltre che vicina al bersaglio. La battuta improvvisa, provocando automaticamente la parata, ha il valore di una finta, e deve quindi essere seguita direttamente dalla cavazione.

Con il maestro in linea, la nostra finta sarà quindi la battuta; se il maestro è sull'invito, sarà la finta dritta; se lega il nostro ferro, sarà la finta di cavazione. In tutti i casi, il movimento conclusivo, che tocca, sarà la cavazione sul bersaglio scoperto dalla parata del maestro.

Esempio:

l'allievo ha il ferro in linea (alta, interna); il maestro lega di quarta; l'allievo finge una cavazione al petto in fuori; il maestro va alla parata di terza e, contemporaneamente, l'allievo fa una cavazione in dentro, toccando.

Esercizi sulla cavazione in tempo

Sappiamo già che la linea, se precede l'inizio dell'attacco, obbliga l'attaccante a trovare il ferro, per avere il diritto di proseguire nell'azione. Ma la ricerca del ferro dà anche diritto di precedenza (in caso di colpo doppio) a chi la elude con una cavazione ("in tempo", perchè non parte da un legamento, nè è preceduta da una finta, ma è subordinata all'iniziativa di chi cerca il ferro), purchè in avanti, cioè fatta senza ritirare il braccio. La cavazione in tempo si conclude generalmente, ma non necessariamente, con l'affondo di chi la esegue; perchè si presume che chi ha cercato il ferro, non trovandolo, si fermi. Se così non è, può succedere che l'attaccante vada da solo ad infilarsi sulla punta di chi esegue la cavazione in tempo, da fermo. Gli esercizi sulla cavazione in tempo mirano, per prima cosa, a rendere stretto e veloce il movimento della punta, che deve avvenire grazie al movimento delle dita e del polso, non dell'intero braccio: chi la subisce deve avere la sensazione che, durante il

movimento, la coccia sia rimasta ferma. La punta, invece, deve muoversi giusto quanto è necessario per eludere la battuta o il legamento. Il maestro, che esegue la battuta e si lascia toccare, deve regolare la propria velocità in funzione dell'abilità dell'allievo. E' bene che la distanza tra le due lame, prima della battuta, non sia troppo piccola.

Esempio:

il maestro è sull'invito di seconda; l'allievo ha l'arma in linea alta; il maestro va alla battuta di quarta; l'allievo cava in tempo e tocca.