

SCHERMA

Perché è divertente ed ispira l'immaginazione, specie nei bambini.

Non è difficile infatti immaginare che il tuo avversario sia il cattivo Darth Vader e tu il prode Luke Skywalker, pronto a salvare la terra, o che stai combattendo come D'Artagnan contro le guardie del Cardinale per salvare la Regina! Nell'immaginario collettivo la scherma è ricca di figure reali e fantasiose; è stata da sempre intesa e vissuta come coraggio, lealtà ed avventura.

Perché è uno sport per tutti

A differenza di molti altri sport non c'è un tipo di fisico particolare per uno schermidore. Per vincere nella scherma è necessaria una combinazione di molte variabili; la mente di un giocatore di scacchi (capire le mosse del tuo avversario), l'atteggiamento di un giocatore di poker (le finte in pedana come il bluff al tavolo), la flessibilità del ginnasta (il passo avanti e l'affondo), il coordinamento occhi-mano (senza di essa Zorro non sarebbe in grado di disegnare la Z con la spada) ed infine la resistenza del maratoneta (necessaria per poter vincere un torneo con oltre 100 partecipanti).

Perché accresce la formazione del proprio IO

L'apporto della scherma sul piano psicologico, infatti incrementa nello schermidore

Fiducia: indossare la maschera permette allo schermidore di esprimersi più liberamente. Deve fare affidamento su se stesso per superare le differenti situazioni imposte dall'assalto;

Lealtà: il cerimoniale dell'assalto rappresenta il tacito impegno del rispetto dell'avversario. Il saluto all'avversario, all'arbitro ed al pubblico all'inizio ed alla fine dell'assalto, così come la stretta di mano alla fine dell'incontro rappresentano un atto di cortesia e lealtà nei confronti dell'avversario, sia che si abbia vinto che perso.

Attenzione: E' la qualità che più si sviluppa: Il faccia a faccia con l'avversario in uno spazio delimitato e ristretto favoriscono la concentrazione, indispensabile per osservare le azioni e le reazioni dell'avversario.

Autocontrollo: La necessità di controllare continuamente le azioni da intraprendere e le reazioni dell'avversario costringe a controllare le proprie emozioni (impulsività, rabbia, sconforto o eccessivo entusiasmo).

Perché contribuisce allo sviluppo psicomotorio

Struttura dello schema corporeo

L'uso dell'arma modifica lo spazio di intervento del tiratore e lo porta a prendere migliore conoscenza del proprio corpo. Per la natura stessa del "gioco" flessioni ed estensioni del braccio (armato o equilibratore) e delle gambe (affondo e ritorno in guardia) sono ampiamente utilizzate.

Rafforzamento della lateralità

La posizione ad ambio (la gamba che corrisponde al braccio armato è in avanti) rafforza la lateralità, così come l'uso dell'arma con una mano.

Controllo dell'equilibrio

Costantemente controllato durante le varie fasi dell'incontro.

Organizzazione dello spazio

La gestione della distanza in rapporto all'avversario contribuisce ad una migliore gestione dello spazio.

Coordinamento specifico della scherma

Si traduce nell'anticipo della mano e del braccio sulle gambe.

Gestione delle informazioni

Ogni situazione pianificata o non pianificata provoca una risposta adeguata

Precisione

La coordinazione occhio/mano si sviluppa nella conduzione della punta sul bersaglio.

Perché è uno sport salutare ed elegante

La scherma concorre al raggiungimento degli obiettivi di sviluppo della salute, nel rispetto delle singole individualità, soddisfacendo richieste di educazione, eleganza e comportamento

CALENDARIO CORSO

Martedì
Giovedì } **ore 15:30 / 16:30**