

Nº

9

TEMA: proy. PAXOS ROUBA

by David Ribera Neset
1984-85

ESGRIMA DE BASTONES (juego de bastones)

OBJETIVOS:

- A veces sirve para recuperar algun deporte olvidado o algo regional.

CONTENIDO:

- En el siglo pasado el bastón era algo imprescindible. (como corbata). Un bastón de paseo. El bastón era como una prolongación de la mano. Buenos resultados en cuanto a ejercicios físicos, incluso mejores que la esgrima clásica. Se ha de mover muy rápido, amplio, y fuerte. Es bidiestro: se usa tanto mano derecha como izquierda.

Más que esgrima se llama juego de palos: era preparatorio para la esgrima verdadera.

Está el juego de palo canario.

Casi todas las familias tenían sus propias formas de enseñanza.

El bastón puede ser de acero, barra catalana elástica, madera, y de peso variado. (etc).

Combates amistosos.

- Andar con el palo apoyado en el suelo como los viejos.

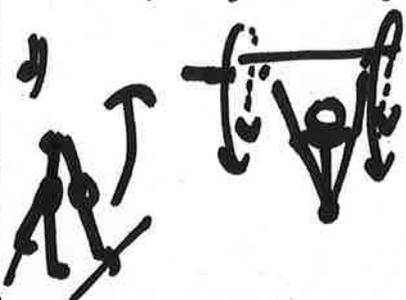
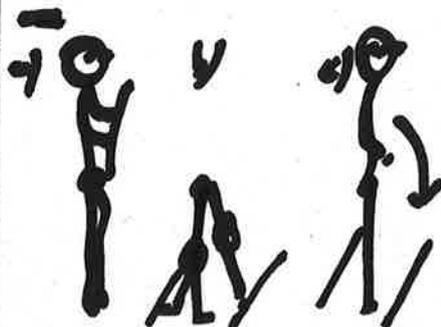
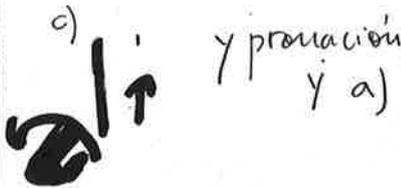
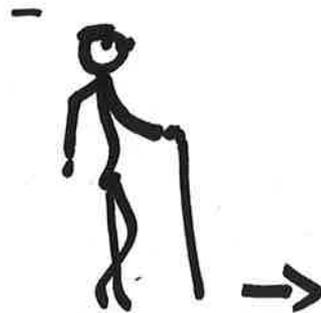
- Después cada dos pasos patada y circunducción de palo. Cambiando de mano.

- Ejercicio de destreza: Lo hacemos girar en nuestra mano.

- Flexibilidad de hombros: palo cogido con las dos manos lo vamos haciendo pasar de delante a atrás.

OBSEVACIONES:

- Igual que muchas "cosas": aplicable a E.F. .



Nº

9

TEMA:

ESGRIMA DE BASTONES

OBJETIVOS:

-A veces sirve para recuperar algún deporte olvidado.

CONTENIDO:

Flexibilidad: (dibujo otra hoja): Dejarlo en el suelo y recogerlo delante y atrás.

-Coordinación oculo-manual: Lo lanzamos al aire y lo recogemos con 2 manos, con 1 mano; y una vez ha pasado la altura de los ojos con movimiento de brazos hacia abajo. Luego lo mismo sin mirar.

-Lo tiramos arriba, tocar con manos suelo sin flexión de rodillas y volverlo a coger.

-Lo tiramos al suelo de manera que toque 1ª una punta y después la otra y así rebota para volverlo a coger.

-Iniciación a la lucha:

.Primero desplazamientos: cuerpo recto y buena postura como los desplazamientos de kárate.

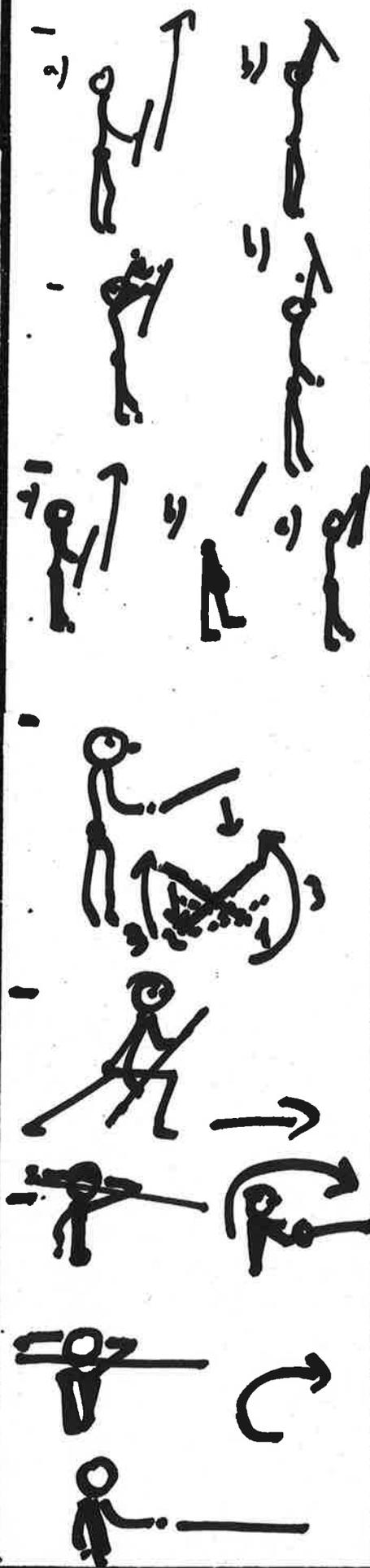
.Golpe horizontal: Se carga haciendo pronación o supinación, con la punta siempre mirando al frente, y se golpea haciendo todo el movimiento circular en el plano horizontal.

Si el golpe no hace todo el recorrido circular no es efectivo.

Cuando se golpea el palo ha de ir controlado no puede ir descontrolado hacia cualquier lugar.

OBSEVACIONES:

-Se han de controlar muy bien todos los golpes.



Nº

10.

TEMA:

BASTONES

OBJETIVOS:

- Conocimiento de algunos tipos de bastones.
- Método de relajamiento con bastones.

CONTENIDO:

- Lo mejor para fabricar bastones es con ramas; mejor de castaño, también de avellaneros.
- De 1,5 a 2,5 cm. de diámetro; máximo 90cm. de largo(?)
- Hay arbustos que van bien como el durillo o sanguinol. A veces hacen un poco de arco para poderlo coger mejor.
Los de avellanero y castaño no se suelen romper nunca en seco. Accidentes: al parax un golpe.
- Cortar los bastones cuando la luna descende.
- El durillo es un arbusto muy bueno, con madera densa, bastante pesado y cuesta mucho de romper.
- Se suele dejar en la punta una cierta bola para frenar.
- Bastón de boix: acumula el golpe en un momento.
- Bastón autodefensa: más pesado, más duro y con butillos mejor.
- Todos estos entrenamientos para esgrima de bastones; se usan pesos concretos para cada individuo en relación a su mano.
- Para encuentros amistosos deportivos hay reglas: El bastón ha de ser de castaño y no pasar de los cien gramos de peso. Para prevenir en algún combate se ponen protecciones en la cara. Cada uno encuentra su tipo de bastón desde 10 a 400gr.

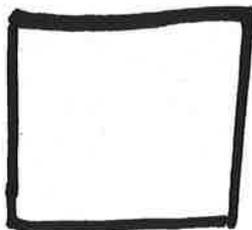
OBSEVACIONES:

Nº

10,

TEMA:

BASTONES

Encuentro
Deportivo

OBJETIVOS:

- Conocimiento de algunostipos de bastones.
- Método de relajación con bastón.

CONTENIDO:

- Bastón de paseo: bueno contro perros, contra cuchillo.
- Bastón vasco o maquila: se hacía de muchas maneras, marfil, plata, etc. Punta acabada con moneda. Madera del níspero que se empieza a buscar, a cuidar año antes de cortar.
- Bastón elegante de paseo destinado a la defensa.
- Bastón: simple barilla de hierro con pomo.
- Bastones de sistema: llevan algo oculto dentro: sable, salero, para beber, para médicos, para hacer futting.
- Bastones con mango reducido, bastante derechos, de simple madera y a veces emplamados.
- Gran variedad.
- Encuentros deportivos: Se realizan en una superficie cuadrada. Dura 3 "rouns" de un minuto cada uno. Algunos dicen que no hace falta la protección, pero en combates oficiales se usa una mascarilla y acolchada ppr los lados. Los golpes que no guardan el principio de la eficacia, no valen; en los golpes de ataque el la punta del palo ha de describir un círculo, la mano se ha de estirar al máximo, como un molino largo.

OBSEVACIONES:

Nº

10.

TEMA:

ESGRIMA DE BASTONES

OBJETIVOS:

- Conocimiento de algunos tipos de bastones.
- Método de relajación con bastones.

CONTENIDO:

- Cada golpe ha de ser lanzado, un poco, a través del cuerpo: lo cargo bastante atrás y lo lanzo lo más posible hacia delante.

-Método de relajación con bastones:

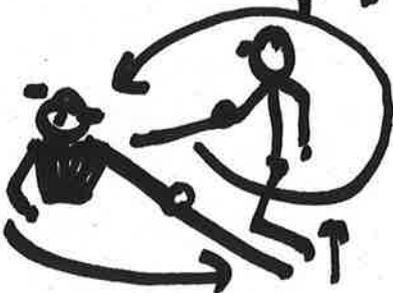
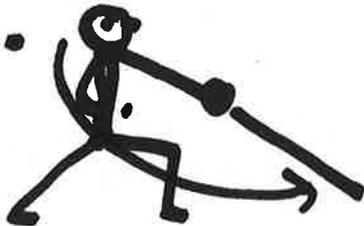
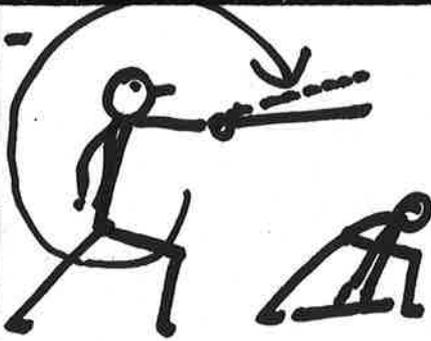
Consiste simplemente en ir rodando el bastón por todas las partes del cuerpo. Pero, siempre de delante hacia atrás; es decir, primero lo hacemos rodar en la parte anterior y después en la posterior.

Se empieza por la frente y vamos bajando poco a poco, a la vez que también vamos haciendo los lados, hasta llegar a rodar el bastón en la planta de los pies; luego vamos subiendo igualmente por la parte trasera.

OBSEVACIONES:

- El bastón debe rodar lenta y suavemente, para obtener mejores resultados.





—

OBJETIVOS:

- Perfeccionamiento de los ataques de esgrima de bastones,
- Aprender movimientos defensivos.

CONTENIDO:

- Ataque vertical con paso. Luego medir la distancia del paso con el bastón.
- Ataques horizontales: -interiores -exteriores. En los interiores para la preparación se hace una supinación; y en los exteriores una pronación.
- Ataques bajos en diagonal hacia el suelo:
 - interiores -exteriores.
- Combinación: .2 ataques a la cabeza (prep. int. y ext.) .4 ataques horizontales (int. y ext.) .2 ataques bajos (int. y ext.).
- Un golpe bajo, el otro salta para esquivarlo y aprovecha el salto para atacar.
- Para la defensa el palo se coge casi por las puntas dejando algunos cm. y con las dos manos, se lleva hacia el lugar donde te atacan.
- Observaciones defensivas:
 - Para defenderse el palo debe colocarse bien recto, no cruzado. Si no resbala y golpea dedos.

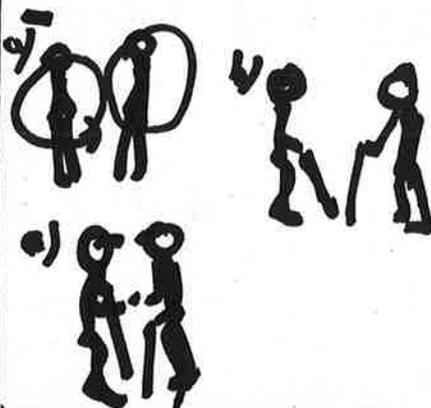
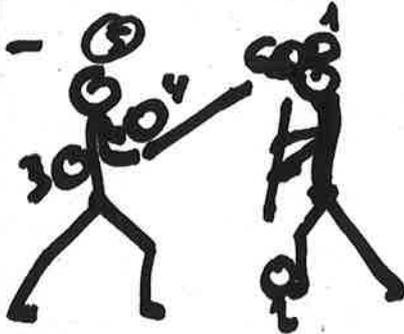
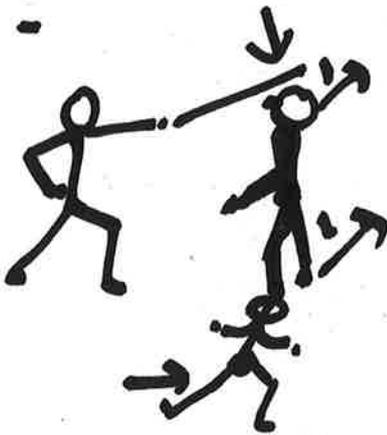
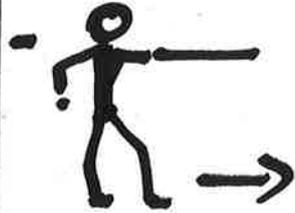
OBSEVACIONES: -en ataque horizontal, el brazo del lado por el que te defiendes ha de estar abajo.
 -En el salto preparo el golpe con movimiento circular.

Nº

12

TEMA:

ESGRIMA DE BASTONES



OBJETIVOS:

- Perfeccionamiento de esgrima de bastones:
- Movimientos de pies.
- Cambios de manos en el combate.

CONTENIDO:

- En la formación del dibujo realizada con los (palos cruzados) bastones cruzados:
 - Pasar de uno en uno los escalones.
 - Un pie siempre va adelantado al otro. Cambiando de pierna. Paso de esgrima normal.
 - Un paso a delante con la pierna derecha y otro con la izquierda.
 - Pasos laterales, un pie está adelantado respecto al otro
- Uno da un golpe vertical sobre la cabeza del otro que esquiva el golpe con una paso lateral. Apuntar primero y luego golpear. Lo que 1º se esquiva es la cabeza (lo más peligroso).
- Por parejas: Tori golpe vertical sobre cabeza, Uke lo para, aprovechando el rebote Tori carga y golpe bajo que Uke para. Luego Uke dos ataques horizontales que Tori para; Uke otro ataque con golpe vertical y Tori esquiva con desplazamiento lateral y parándolo para prevenir y después ataca con golpe horizontal a la cabeza.
- Saludo final: Desde firmes de cara, molino con el bastón a delante, atrás, salimos al encuentro con bastón como viejos, nos damos mano y nos vamos igual.
 - Modernamente se hace al público y al adversario.
 - Antiguamente se hacía para los dioses, las damas, los entrenadores y adversario.

OBSEVACIONES:

Nº

13

TEMA:

ESGRIMA DE BASTONES

OBJETIVOS:

- Perfeccionamiento de cambio de guardia y cambio de mano.
- Preparación para el campeonato.

CONTENIDO:

- Con el palo, bloquear los brazos del contrario después de un ataque.
- Atacar arriba y a los lados con cambios de mano.
- Con el brazo y la axila le arrebatamos el baston al contrario y le golpeamos.
- Saludo.

OBSEVACIONES:

Nº

14

TEMA:

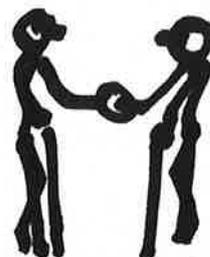
ESGRIMA DE BASTONES



- Saludo:



4.



OBJETIVOS:

-La Respuesta.

CONTENIDO:

Calentamiento:

- Brazos arriba con bastón en los hombros y giramos tronco. ←X
- Girar el bastón alrededor del cuerpo, siempre tocando con el palo al suelo.
- Un pie delante de otro y tirar el palo delante.

-Repaso de golpes

-Respuesta:

-Ataque vertical y defensa de lado.

-Defensa arriba y ataque horizontal.

.Siempre con derecha e izquierda.

-Lo mismo, defendes al lado y luego das la respuesta arriba con ataque vertical.

-Serie de 9 golpes, alternando 2 ataques y 2 respuestas:

a) 2 cops verticales (int., ext.).

b) Defensa al costat i defensa a baix.

c) Vertical interior i lateral interior.

d) Defensa arriba i defensa al pie i al final golpe vertical.

-Saludo: .Molino ext. invertido .Molino int. invertido .Vertical delante la cara .Al suelo a un lado .Salimos andando a dar la mano.

OBSEVACIONES:

Nº

15.

TEMA:

ESGRIMA DE BASTONES

OBJETIVOS:

-Técnicas principales básicas de la esgrima de bastones.

CONTENIDO:

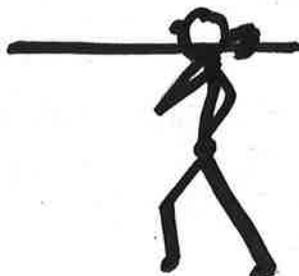
Los europeos no han sido ni más ricos ni más pobres que Asia en la variedad. Europa: avance en 500 años. Asia: mismo avance en 20 años. Maneras de aprender golpes secretos. También usaban la jabalina, etc; incluso el "sabat" (parecido al Karate). Europa iba en evolución en unos 500 años hasta tiempos modernos. Arco, ballesta, arma de fuego, Bomba atómica. En Japón este paso se ha hecho en 20 años, por eso no se ha olvidado lo que hubo. Al hablar de artes marciales ya se piensa en japoneses. En Edad Media "Ju Jitju" para abuelos para defenderse. El bastón ha perdurado; hasta el s. XVIII formaba una parte del estilo del hombre. Formaba buena idea de defensa. Por eso todavía perdura. Símbolo de la familia y de los gremios. En Francia se siguen encuentros del juego de palos.

Técnica:

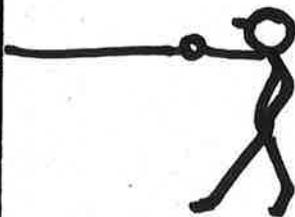
-Principio de la eficacia: El palo no pincha y no corta y usarlo así es una equivocación. Cualquier otro uso que no nos permita desarrollar la mayor fuerza posible no será válido. Sólo golpes válidos: Pleno movimiento de pistón del homoplato y brazo; acompañado de la rotación de la muñeca. Retroceder y avanzar brazo.

OBSEVACIONES:

1.



2.



Nº

15.

TEMA:

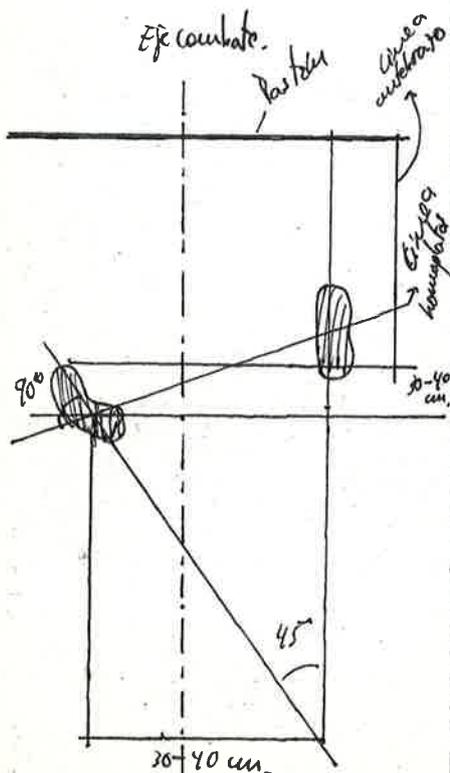
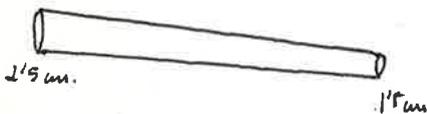
ESGRIMA DE BASTONES



Polígono de F.



Reduce el polígono



OBJETIVOS:

-Técnicas principales básicas de la esgrima de bastones.

CONTENIDO:

-6 golpes de ataque donde bastón nos hace un molino.

-Para que sea deporte; leyes:

.Hay unas zonas en que está permitido tocar y otras no: Permitidas: línea alta (cabeza), línea media, línea baja. No permitidas: ni cuello ni parte superior de los hombros (demasiado peligroso). No brazos por razones de estética.

No cadera ni muslos, porque no vale la pena ya hay grandes masas musculares y golpe inútil.

.Palos de castaño y para encuentros entre 100-150 gr. Para entrenos de 400-500 gr.

• Equilibrio entre la movilidad y equilibrio físico. Potencia del golpe depende de la base que tengo. Si la base es demasiado amplia no tengo movilidad y si es demasiado estrecha no tengo la suficiente fuerza de empuje.

Es decir, el polígono de la fuerza del golpe no debe ser ni demasiado amplia ni pequeña.

-Pie derecho paralelo al eje de combate. Pie izquierdo formando un ángulo de 45° con derecho. Línea de homoplatos pasa por talones. Antebrazo derecho paralelo al eje de combate. En todos los desplazamientos nunca se cruzan las piernas.

OBSEVACIONES: -Longitud: llegue art. cadera normalmente (unos 95 cm) -Forma: 2,5 cm por una lado y 1,5 por otro. Lo mejor: avellamo, castaño, durillo o sanguiñol y cornejo.

Se tiende a entrenar con música.

Nº

15.

TEMA:

ESGRIMA DE BASTONES

OBJETIVOS:

-Técnicas principales básicas de la esgrima de bastones.

CONTENIDO:

GOLPES DE ATAQUE	Dibujo	posición	Traectoria	Forma	Tiempo	Objetivo	Errores
VERTICAL EXTERIOR		ext.	vert.	diptica	1	Cabeza	efet. idocar rotac. incorrecta
LEVANTAD V. EXT.		"	"	"	"	piernas	"
VERTICAL INTER.		int.	vert.	circular	1	Cabeza	Rotac. solo incorrecta o idem codo.
LEVANTAD V. EXT.		"	"	"	"	piernas	"
LATERAL EXTER.		ext.	horiz.	semicircular	2: - armar - levantar	Cabeza torax pie	posic. de frente punto: con las piernas (giro)
LATERAL INTER.		int.	horiz.	semicircular	2.	Cabeza torax pie	"

OBSEVACIONES:

Nº

16

TEMA:

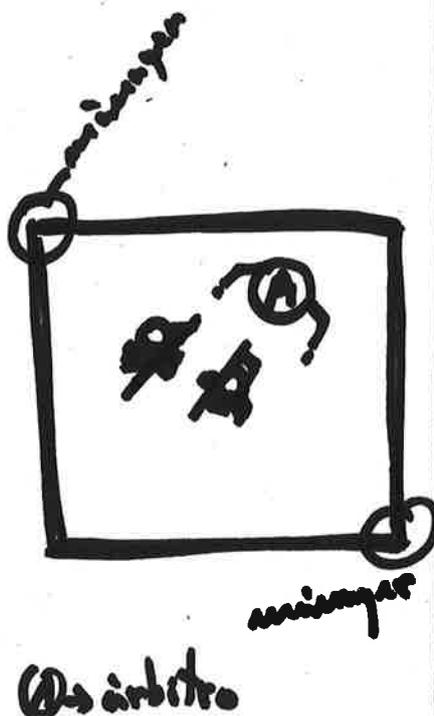
ESGRIMA DE BASTONES

OBJETIVOS:

-Experimentar y vivenciar un poco la competición.

CONTENIDO:

-El combate se realiza en un cuadrado del cual no se puede salir. Hay un solo árbitro principal. Este es el que determina los golpes válidos y al final (después del recuento) da a un vencedor. Cada competidor tiene un mánager. El combate suele durar unos tres minutos. Cada vez que un esgrimista da un golpe válido, éste se apunta y se vuelve a la posición de partida (posición de guardia). Antes y después del combate se realiza el saludo. El buen esgrimista no se queja de las decisiones del árbitro y reconoce los golpes válidos que recibe.



OBSEVACIONES: