

# ESGRIMA

# SABRE

# PROGRESSÃO DA INSTRUÇÃO

PELO 1.º TEN.  
ÁLVARO LÚCIO DE ARÉAS  
INSTRUTOR DA A.E.F.E.

Apesar dos ótimos resultados obtidos pelos sabristas cariocas, no último Campeonato Brasileiro de Esgrima, verifica-se que o jogo, por eles desenvolvido, não apresentou e não apresenta normalmente, toda a eficiência que dele seria de esperar, por causa, principalmente, da precipitação com que é feita a sua preparação nas Salas Darmas e a outras causas que, no objetivo psico-analítico de revelar para suprimir, delas procuramos fazer a seguinte exposição:

a) — Normalmente os atiradores de sabre são escolhidos entre esgrimistas já formados em outras armas, os quais por esse motivo, não se querem submeter a uma longa aprendizagem e procuram passar diretamente ao assalto, mais divertido é claro, que a lição, julgando suficiente, para isto, a execução mais ou menos apurada de uma determinada resposta ou de um determinado ataque. Este hábito faz com que a grande maioria dos sabristas cariocas possa ser designada, não pelo seu recurso predileto, mas pelo seu recurso **único**. Assim é que se ouve dizer, frequentemente, que todo o jogo do sabrista A. nosso conhecido, consiste em fazer uma finta de prima marchando e golpear a cabeça; do sabrista B, resume-se em convidar ao braço por fora, parar Terça e responder ao ante-braço; do C., bater violentamente, atirar ao braço, por fora e, caso falhe ou seja parado o ataque, insistir de contra gume, por dentro...

b) As direções de nossas Salas Darmas, no intuito de não desgostar os praticantes de Esgrima, fogem discretamente ao termo "disciplina", e, embora reconheçam o erro, não investem os Mestres de seus Clubs da autoridade que seria necessária para a execução perfeita de um programa de treinamento, que só assim poderia interessar real e sinceramente aos Mestres no progresso dos alunos, do qual seriam verdadeiramente responsáveis.

c) Os nossos atiradores não se esforçam em compreender, em toda sua aceção, o verdadeiro sentido da palavra e da função "TÉCNICO" e cada um atribue a si uma soma de conhecimentos necessários e bastantes para orientar o seu próprio treinamento.

Não vão, nestas desprezíveis observações, idéas de crítica ou de combate. São simples apreciações feitas por um atirador que procura auxiliar seus companheiros de trabalho, mostrando, ao nú, os erros em que todos temos caído e que, no entanto, tão fáceis seriam de corrigir, com um pouco de boa vontade, espírito esportivo e domínio do amor próprio.

A título de exemplo de método de treinamento, publicamos um modelo de progressão de trabalhos, posto em prática na E. F. E., sempre que se trata da formação de simples atiradores de Sabre.

## MÉTODO DE TREINAMENTO

### OBSERVAÇÕES PRELIMINARES

1.ª — Nenhum aluno deverá passar ao estudo de uma nova etapa sem estar perfeitamente firme na execução das etapas anteriores.

2.ª — Todos os movimentos ofensivos devem ser ensinados:

- 1.º A pé firme;
- 2.º Marchando;
- 3.º Indo a fundo;
- 3.º Marchando e indo a fundo.

Todos os movimentos defensivos devem ser ensinados:

- 1.º A pé firme;
- 2.º Rompendo.

3.ª — Todos os golpes de talho, que possam ser dados de contra-gume, deverão ser ensinados das duas maneiras.

4.ª — Sempre que não houver trabalho físico antes da Lição de Esgrima, deve ser feita uma Sessão Preparatória reduzida, compreendendo os seguintes elementos:

1.ª Parte — Trabalho sem arma:

- a) Flexionamento de braços;
- b) Flexionamentos de pernas;

- c) Flexionamentos de tronco;
- d) Flexionamentos da Caixa Torácica.

2.ª Parte — Trabalho com arma:

- a) Molinetes horizontais;
- b) Molinetes diagonais.

Caso já tenha sido feito algum trabalho físico, a Sessão Preparatória resume-se à 2.ª parte — Molinetes, que são indispensáveis para aumentar a resistência do pulso e firmar a empunhadura, permitindo, assim, a execução correta dos golpes.

5.ª — O estudo das contra respostas é feito independente da etapa em que se encontrar o aluno, de acordo com seu desembaraço e iniciado juntamente com o das paradas e respostas, aproveitando seus próprios ataques.

6.ª — Os ataques devem partir não somente dos engajamentos iniciais, clássicos, como também da situação da ausência de ferro, tão comum no assalto.

7.ª — O instrutor deve esforçar-se por obter o máximo de velocidade na execução dos golpes e respostas, bem como no movimento de marcha ou rompimento e sua combinação com os ataques e paradas.

8.ª — O instrutor deve atender a todas as fintas executadas pelo aluno em seus ataques compostos, afim de fixar no espírito deste a noção de tempo e velocidade.

## ETAPAS A ATINGIR NO TREINAMENTO DO SABRISTA

### 1.ª ETAPA

**Noções preliminares** — Empunhar o Sabre; Tomar a guarda; Marchar e romper; Desenvolvimento.

**Ataques simples** — Pontadas diretas e por desengajamento.

### 2.ª ETAPA

**Noções preliminares** — Marchar e romper; Desenvolvimento — Mudança de engajamento.

**Ataques simples** — Pontadas diretas e por desengajamento — Desengajar para baixo — Pontadas precedidas de batidas e mudanças de engajamento (só batidas, só mudanças ou mudanças seguidas de batidas).

### 3.ª ETAPA

**Ataques simples** — Pontadas diretas e por desengajamento precedidas ou não de batidas e mudanças de engajamento.

**Paradas** — Paradas de 3.ª e 4.ª e respostas de ponta ao rosto e ao corpo.

### 4.ª ETAPA

**Ataque simples** — Pontadas diretas e por desengajamento, precedidas ou não de batidas e mudanças de engajamento — Golpes ao ante-braço por fora e por dentro — Golpes ao ante-braço precedidos de batidas e mudanças de engajamento.

**Paradas** — Paradas de 3.ª e 4.ª seguidas de respostas por ponta ao rosto e ao corpo.

### 5.ª ETAPA

**Ataque Simples** — Repetição dos movimentos ensinados na 4.ª e mais: Golpes às faces e à cabeça. — Idem, precedidos de batidas e mudanças de engajamento.

**Paradas** — Paradas de 3.ª e 4.ª e respostas de ponta — Contra de 3.ª e 4.ª e respostas de ponta.

### 6.ª ETAPA

**Ataque simples** — Pontadas precedidas de batidas, mudanças de engajamento ou desengajamento.

Golpes ao ante-braço, flanco, faces, cabeça, precedidos ou não de batidas e mudanças de engajamento.

**Paradas** — Parada de 3.<sup>a</sup> e resposta de ponta ao rosto e corpo de talho ao ante-braço, flanco e face esquerda e por corte ao ante-braço por dentro, cabeça e face esquerda. Parada de 4.<sup>a</sup> e resposta de ponta ao rosto e corpo, de talho à face direita e à cabeça e por corte ao ante-braço em baixo e ao flanco.

Contras de 3.<sup>a</sup> e 4.<sup>a</sup> e suas respostas.

#### 7.<sup>a</sup> ETAPA

**Ataque simples** — Repetição dos elementos ensinados na 6.<sup>a</sup> e mais: Golpes à bandeirola e ao ventre.

**Paradas**: Repetição do estudo das paradas de 3.<sup>a</sup> e 4.<sup>a</sup> com as respostas já ensinadas e mais: Parada de 3.<sup>a</sup> e resposta por corte à bandeirola e ao ventre.

Contras de 3.<sup>a</sup> e 4.<sup>a</sup> e suas respostas.

#### 8.<sup>a</sup> ETAPA

**Ataque simples** — Repetição do estudo das pontadas e golpes.

**Ataques precedidos de uma finta** — Pontadas — Finta de golpe direto, desengajar — Finta de golpe direto, desengajar para baixo; — Um, Dois — Golpes: Finta de desengajamento por pontada, golpe à face.

**Paradas** — Paradas destes ataques e mais: Parada de 2.<sup>a</sup> e resposta de ponta ao corpo; Parada de 3.<sup>a</sup> alta e resposta de ponta ao corpo e de talho à face esquerda, ante-braço e cabeça; Parada de 4.<sup>a</sup> Alta e respostas de talho do ante braço e à cabeça.

#### 9.<sup>a</sup> ETAPA

**Ataque simples** — Repetição do estudo das pontadas e golpes.

**Ataques precedidos de uma finta** — Pontadas: Repetição dos golpes ensinados na 8.<sup>a</sup>. — Golpes: Finta de desengajamento por pontada, golpe à face ou à cabeça — Finta à face direita, golpe ao ante-braço.

**Paradas** — Paradas destes ataques e mais: Parada de 3.<sup>a</sup> Alta e respostas de ponta ao rosto e ao corpo, de talho ao ante-braço, flanco e por corte ao ante-braço, cabeça, bandeirola, ventre e face esquerda — Parada de 4.<sup>a</sup> Alta e respostas de talho ao ante-braço e de corte ao ante-braço em baixo e ao flanco.

#### 10.<sup>a</sup> ETAPA

**Ataque simples** — Repetição do estudo das pontadas e golpes, partindo do engajamento normal e da ausência de ferro.

**Ataques precedidos de uma finta** — Repetição dos ataques ensinados na 9.<sup>a</sup> e mais: Finta de golpes à cabeça, golpe à bandeirola.

**Paradas** — Paradas destes ataques, recapitulação do estudo das paradas de 3.<sup>a</sup>, 4.<sup>a</sup>, 3.<sup>a</sup> Alta e 4.<sup>a</sup> Alta.

Parada de 2.<sup>a</sup> e resposta de ponta ao corpo, talho ao ante-braço, ventre, cabeça e face direita.

#### 11.<sup>a</sup> ETAPA

**Ataque simples** — Repetição do estudo das pontadas e golpes (idem 10.<sup>a</sup>).

**Ataques precedidos de uma finta** — Finta à Face direita, golpe ao flanco. Repetição desses ataques, precedidos de batidas.

**Paradas** — Paradas desses ataques — Repetição do estudo das paradas de 2.<sup>a</sup>, 3.<sup>a</sup> (normal e alta) e 4.<sup>a</sup> (normal e alta).

#### 12.<sup>a</sup> ETAPA

**Variedades de ataques** — Redobrimento de pontadas.

**Ataques precedidos de uma finta** — Finta à face direita, golpe à face esquerda (precedido ou não de batida). Finta à face esquerda, golpe à face direita (precedido ou não de batida).

**Paradas** — Paradas destes ataques — Parada de Prima e respostas de ponta ao corpo, talho ao ante-braço em baixo, flanco e por corte ao ante-braço por dentro, face esquerda, bandeirola e ventre.

**Contra ataques** — Sobre a marcha, arresto de ponta a pé firme ou a fundo — Sobre um ataque composto: Talho ao ante-braço rompendo.

#### 13.<sup>a</sup> ETAPA

**Variedades de ataques** — Redobrimento e repetição de pontadas.

**Ataques precedidos de uma finta** — Repetição do estudo de dois ataques já ensinados e suas paradas.

**Paradas** — Repetição do estudo da Parada de Prima — Parada de Prima Alta e respostas de ponta ao corpo, de

talho ao flanco e por corte ao ante-braço, cabeça, face esquerda, bandeirola e ventre.

**Contra ataques** — Arresto de ponta sobre a marcha — Tempo sobre um ataque composto, usando a ponta ao corpo ou o talho ao ante-braço — Tensão sobre um golpe de ponta.

#### 14.<sup>a</sup> ETAPA

**Variedades de ataques** — Redobrimento e repetição de pontadas.

**Ataques precedidos de uma finta** — Repetição do estudo de dois ataques já ensinados e suas paradas.

**Paradas** — Recapitulação das paradas de Prima e Prima Alta e suas respostas — Parada de Prima Baixa e respostas — Parada de Prima Baixa e respostas de ponta ao corpo, de talho ao flanco e por corte à cabeça, face esquerda bandeirola e ventre.

**Contra ataques** — Repetição dos contra ataques ensinados.

#### 15.<sup>a</sup> ETAPA

**Ataques sobre a preparação** — Sobre um ataque ao ferro, escapar desengajando; pontada ou golpe de talho.

**Ataques precedidos de duas fintas** — Finta ao flanco e à face, golpe ao flanco — Finta à face, finta ao flanco, golpe à face.

**Paradas** — Paradas destes ataques.

Parada de Terça Baixa e respostas de ponta ao corpo e de talho à face esquerda.

#### 16.<sup>a</sup> ETAPA

**Ataques sobre a preparação** — Sobre a mudança de engajamento, escapar desengajando — Sobre uma finta, bater e atirar de ponta ou talho. — Paradas destes ataques.

**Ataques precedidos de duas fintas** — Finta ao flanco e cabeça, golpe ao flanco. — Finta à cabeça, finta ao flanco, golpe à cabeça.

**Paradas** — Paradas destes ataques.

Parada de 4.<sup>a</sup> Baixa e resposta de talho à face direita.

#### 17.<sup>a</sup> ETAPA

Assalto-lição com o instrutor.

#### 18.<sup>a</sup> ETAPA

Assalto com o instrutor.

#### 19.<sup>a</sup> ETAPA

Assalto com outro aluno, dirigido pelo instrutor.

#### 20.<sup>a</sup> ETAPA

Assalto livre.