

-Esgima- FLORETE

Método de treinamento

PELO 1.º TEN.
ÁLVARO LÚCIO DE ARÊAS
INSTRUTOR DA EEFE.

Em continuação ao trabalho que apresentámos na Revista n.º 44, sôbre o método de treinamento do sabre, publicamos agora a progressão que seguimos nas aulas de florete, progressão esta que tem satisfeito inteiramente os nossos objetivos e compensado o nosso esforço.

OBSERVAÇÕES PRELIMINARES

1 — Nenhum aluno deverá passar ao estudo de uma nova série, sem estar perfeitamente firme na execução das séries anteriores;

2 — Todos os movimentos ofensivos devem ser ensinados:

- a) A pé firme;
- b) Marchando;
- c) Indo a fundo;
- d) Marchando e indo a fundo.

Todos os movimentos defensivos devem ser ensinados:

- a) A pé firme;
- b) Rompendo.

3 — Sempre que não houve trabalho físico antes da Lição de Esgima, deve ser feita uma Sessão Preparatória Reduzida, compreendendo os seguintes elementos:

- a) Flexionamentos de braços;
- b) Flexionamentos de pernas;
- c) Flexionamentos do tronco;
- d) Flexionamentos de caixa torácica.

4 — O instrutor deve esforçar-se por obter de seus alunos:

- 1.º Correção na execução dos movimentos;
- 2.º Máximo de velocidade na execução correta.

SÉRIES DE TRABALHO

1.ª SÉRIE

Noções preliminares — Empunhar o Florete; Tomar a guarda por tempos; Marchar e romper; Estender o braço, ir a fundo; Desenvolvimento; Engajamento em 6.v; Chamadas; Unir para a frente e para trás; Cumprimento.

2.ª SÉRIE

Noções preliminares — Tomar a guarda; Marchar e romper; Mudança de engajamento; Chamadas — Cumprimento.

At. Simples — Golpe direto — Desengajamento.

Paradas — Paradas de 6.ª e 4.ª e respostas diretas.

3.ª SÉRIE

Noções Preliminares — Tomar a guarda; Deslocamentos; Mudança de engajamento; Cumprimento. -

At. Simples — Golpe direto — Desengajamento —

Paradas — 4.ª, 6.ª, Contras de 4.ª e 6.ª, seguidas de respostas diretas e contra respostas.

4.ª SÉRIE

At. Simples — Golpe direto; Desengajamento; Corte, precedidos ou não de Mudanças de Engajamento e combinados com as marchas.

Preparação de ataque:

Ataques ao ferro — Batida; Ataques simples, precedidos de batidas.

Paradas — 4.ª, 6.ª, Contras de 4.ª e 6.ª seguidas de respostas diretas e contra-respostas.

5.ª SÉRIE

At. Simples — Golpe direto; Desengajamento e Corte, como na 4.ª Série.

Preparação de ataque:

Ataques ao ferro — Batida, Pressão; Ataques simples precedidos de batidas e pressões.

Paradas — 4.ª, 6.ª, 2.ª, Contras de 2.ª, 4.ª, e 6.ª, e suas respostas: Diretas e compostas.

6.ª SÉRIE

Ataque Simples — Idem a Série anterior, e mais: executar os ataques simples, partindo das situações de engajamento e de Ausência de ferro.

Preparação de ataque:

Ataques ao ferro — Batida; Pressão e Forçamento; Ataques simples, precedidos de ataques ao ferro.

Ataques Compostos — De uma finta: Finta de G. D. — Desengajar; Finta de G.D. — Desengajar para baixo; Um, Dois.

Paradas — 2.ª, 4.ª, 6.ª e 7.ª seus Contras e suas Respostas (diretas e compostas) e Contra-Respostas.

7.ª SÉRIE

At. simples — Idem a série anterior.

Preparação de Ataque — Ataques simples precedidos de ataques ao ferro.

Ataques Compostos — De uma finta: Repetição dos ataques da Série anterior e mais: Finta de G. Direto; Contra-Desengajar; Finta de G. D.; Contra desengajar para baixo; Um, Dois para baixo.

Paradas — 2.ª, 4.ª, 6.ª e 7.ª, seus contras, suas respostas e contra-respostas.

8.ª SÉRIE

Ataques Simples — Repetição da Série anterior.

Variedades de ataque — Redobramento.

Preparação de ataque — Ataques simples precedidos de ataques ao ferro.

Ataques Compostos — De uma finta: Um, Dois; Finta de G. D. — Desengajar; Finta de G. D. — Contra-desengajar; Dobrar.

Paradas — 2.ª, 3.ª, 4.ª, 6.ª, 7.ª e 8.ª. Seus contras, suas

Ataque Simples — Repetição da Série anterior.

Variiedades de ataque — Redobramento.

Preparação de at.: At. simples precedidos de at. ao ferro.

Ataques sobre a preparação — Escapar do ataque ao ferro, desengajando.

At. Compostos — De uma finta: Finta de G. D. — Desengajar; Um, Dois; Dobrar; Cortar, Desengajar.

Paradas — Paradas desses ataques, suas respostas e contra-respostas.

10.ª SÉRIE

Ataques Simples — Repetição da série anterior.

Variiedades de ataques — Redobramento e repetição.

Preparação de ataque:

Ataques ao ferro: Ataques simples precedidos de ataque ao ferro.

Tomadas de ferro: Estudo das tomadas por Oposição.

At. sobre a preparação: Escapar ao ataque ou tomada de ferro, desengajando.

At. Compostos — Repetição dos ataques ensinados.

Paradas — Paradas desses ataques e suas respostas e contra-respostas.

11.ª SÉRIE

At. Simples — Repetição da Série anterior.

Variiedades de at.: Redobramento, Repetição.

Preparação de ataque:

Ataque ao ferro: At. simples precedidos de at. ao ferro; Tomadas de ferro: oposição e ligamento.

At. sobre a prep.: Escapar do ataque ou tomada de ferro, desengajando.

Ataques Compostos: Repetição dos ataques ensinados e mais: Cortar, Contra desengajar.

Paradas — Paradas desses ataques e suas respostas e contra-respostas.

12.ª SÉRIE

Ataques Simples: Repetição da série anterior.

Variiedades de ataques — Redobramento e repetição.

Contra-ataques — Golpe de Arresto sobre a marcha.

Preparação de ataque:

Tomadas de ferro: Ligamento.

At. sobre a prep.: Escapar à tomada de ferro, desengajando; Sobre a finta, atacar o ferro e atirar.

At. Compostos — De uma finta: Finta de G. D. — Desengajar — Um, dois; De duas fintas: Finta de G. D. — Um, Dois; Um, Dois, Três.

Paradas — Paradas desses ataques, suas respostas e contra-respostas.

13.ª SÉRIE

Ataques Simples — Repetição da Série anterior.

Variiedade de ataque — Redobramento, repetição e insistência.

Prep. de at. — Tomadas de ferro: Ligamento e envolvimento.

At. sobre a prep.: Escapar à tomada de ferro, desengajando; Sobre a finta, atacar o ferro e atirar.

Contra ataques — Arresto sobre a marcha e Tempo sobre um ataque composto.

At. Compostos — De uma finta: Um, Dois; Dobrar. De duas fintas: Finta de G. Direito; Dobrar; Um, Dois; Contra-Desengajar.

Paradas — Paradas desses ataques, suas respostas e contra-respostas.

Preparação de ataques — Ataques simples precedidos de ataques e tomadas de ferro; Deslizada.

Contra-ataques — Arresto sobre a marcha; Tempo sobre um ataque composto; Tensão sobre um ataque simples.

At. Compostos — De uma finta: Dobrar; Cortar, Desengajar. De duas fintas: Um, Dois, Três; Cortar, Um, Dois.

Paradas desses ataques, suas respostas e contra-respostas.

15.ª SÉRIE

Prep. de ataque: At. simples de ataque ao ferro e tomada de ferro.

Contra ataques — Golpe de tempo.

Variiedade de ataque — Contra tempo.

At. compostos — De uma finta: Cortar, Desengajar. De duas fintas: Finta de G. D. — Contra desengajar duas vezes; Cortar, Dobrar.

Paradas — Paradas desses ataques, suas respostas e contra-respostas.

16.ª SÉRIE

Prep. de ataque — At. simples precedidos de ataques ao ferro.

Variiedade de ataque — Tomadas de ferro em contra-tempo.

At. compostos — De uma finta: Um, Dois, - Dobrar; De duas fintas: Um, Dois, Três.

Paradas — Paradas desses ataques.

17.ª SÉRIE

Assalto lição, com o instrutor.

18.ª SÉRIE

Assalto com o instrutor.

19.ª SÉRIE

Assalto com outro aluno, dirigido pelo instrutor.

20.ª SÉRIE

Assalto Livre.

SÉRIE EXTRA

Para conservação do estado de treinamento — Forma.

Elementos a trabalhar — Dois ataques simples, precedidos e não de Preparação; Dois ataques compostos; Paradas desses ataques, e suas respostas; Um contra-ataque; Uma variedade de ataque; Um ataque sobre a preparação.