

Esgrima-**ESPADA** Método de freinamento

PELO 1.^o TEN.
ALVARO LUCIO DE ARÊAS
INSTRUTOR DA E.E.F.E.

Como complemento do trabalho que publicámos sobre o método de treinamento do Florete e do Sabre, posto em prática no Curso de Monitores de Esgrima da E. E. F. E., apresentamos agora a seriação dos exercícios de Espada que, pelo modo por que foram organizados, permite a sua aplicação depois do trabalho de Florete, ou independente dêste, bastando, neste caso, insistir com especial cuidado sobre as duas séries iniciais.

1.^a SÉRIE

Generalidades: Tomar a guarda em cinco tempos. Deslocamentos para a frente e para trás. Desenvolvimento. Perfilar (unir, para a frente e para trás). Retomar a guarda para frente e para trás. Chamadas. Cumprimento.

2.^a SÉRIE

Generalidades: Tomar a guarda. Deslocamentos. Desenvolvimento. Tomar os engajamentos de 6.^a e 4.^a.

Ataques simples: Sobre o deslocamento da mão do adversário, para cima ou para baixo, atirar à mão, em baixo ou em cima: 1.^o — a pé firme; 2.^o — marchando; 3.^o — a fundo; 4.^o — marchando e indo a fundo.

3.^a SÉRIE

Generalidades: Tomar a guarda. Deslocamentos. Desenvolvimento. Tomar os engajamentos de 6.^a, 4.^a, 3.^a, 2.^a.

Ataques simples: Sobre os deslocamentos da mão do adversário, para cima ou para baixo, atirar à mão e ao antebraço, em baixo ou em cima.

Contra-ataques: Sobre a marcha do adversário com a mão alta ou baixa contra-atacar em baixo ou em cima, rompendo.

4.^a SÉRIE

Ataques simples: Ataques às avançadas (mão e antebraço); ataques à perna.

Ataques ao ferro: Batida, pressão e forçamento.

Ataques precedidos de ataque ao ferro: Ataques às avançadas, precedidos de batidas, pressões ou forçamentos. Bater, atirar à perna.

Contra-ataques: Sobre um ataque, às avançadas, em baixo ou em cima, contra-atacar ao braço, em cima ou em baixo, rompendo. Sobre o ataque à perna, contra-atacar ao rosto ou ao braço, perfilando ou retirando a perna atacada, para trás.

5.^a SÉRIE

Ataques simples: Ataques às avançadas e à perna.

Ataques precedidos de ataques ao ferro: Bater e atirar às avançadas, diretamente ou por desengajamento. Pressão e atirar ao braço, por desengajamento. Forçar e atirar direto. Ataques à perna, precedidos de batidas ou pressão.

Contra-ataques — Escapar ao ataque ao ferro e contra-atacar a fundo.

6.^a SÉRIE

Ataque simples — Ataque às avançadas e à perna.

Ataques precedidos de ataque ao ferro: Ataques às avançadas e à perna, precedidos de batidas, pressões ou forçamentos.

Ataques ao corpo precedidos de ataque às avançadas: Atirar ao antebraço, por cima ou por

baixo, esperar o contra-ataque, atacar ao ferro e atirar ao corpo.

Contra-ataques: Sôbre um ataque às avançadas, contra-atacar rompendo, ou sôbre um ataque à perna, contra-atacar perfilando ou retirando a perna atacada, e retomar a guarda para trás.

Paradas: Paradas diretas de 4.^a e 6.^a e suas respostas e contra-respostas.

7.^a SÉRIE

A série anterior e mais:

Ataques ao corpo precedidos de ataques à perna: Atirar à perna, esperar o contra-ataque, bater e atirar ao corpo.

Paradas: Paradas diretas e circulares de 4.^a e 6.^a, suas respostas e contra-respostas.

Contra-ataques: Escapar ao ataque ao ferro e atirar ao corpo, indo a fundo.

8.^a SÉRIE

A série anterior e mais:

Tomadas de ferro: Tomar o ferro por oposição e atirar ao braço ou ao corpo. Execução a pé firme ou marchando; oposição de 3.^a, 4.^a, 6.^a e 2.^a (dar a noção tática do momento em que deve ser feita a tomada de ferro; isto é: Adversário dentro da medida e com o braço esticado).

Contra-ataques: Escapar à oposição, e atirar ao braço rompendo.

Paradas: Paradas de 3.^a, 4.^a, 6.^a e 2.^a, suas respostas e contra-respostas.

Ceder à oposição em 3.^a, parar contra de 4.^a e responder.

Ceder à oposição em 4.^a, parar contra de 3.^a ou de 6.^a e responder.

Sôbre um ataque à perna, parar 2.^a e responder ao corpo.

9.^a SÉRIE

Ataques compostos: Fintas de golpe direto ou desengajamento, enganar a parada e atirar por desengajamento ou contra-desengajamento.

Tomadas de ferro: Tomadas de ferro simples, por oposição e por ligamento. Execução a pé firme e marchando.

Contra-ataques: Escapar à oposição ou ao ligamento e contra-atacar rompendo.

Paradas: Paradas de 2.^a, 3.^a, 4.^a e 6.^a, contras de 3.^a, 6.^a e 4.^a e suas respostas e contra-respostas.

10.^a SÉRIE

Ataques simples: Recapitulação dos ataques às avançadas e à perna.

Ataques ao corpo precedidos de ataques às avançadas: Atacar ao ante braço, esperar o contra-ataque, bater e atirar ao corpo.

Tomadas de ferro: Tomar o ferro por oposição, ligamento ou desenvolvimento.

Contra-ataques: Sôbre ataques simples às avançadas, contra-atacar à mão, rompendo; ou sôbre ataques à perna, contra-atacar ao rosto, perfilando ou retirando a perna atacada. Escapar ao envolvimento e contra-atacar rompendo.

11.^a SÉRIE

Recapitulação dos ataques simples e compostos.

Tomadas de ferro compostas: Marchando, tomar o ferro por oposição ou ligamento, sôbre a escapada do adversário, tomar novamente o ferro e atirar ao corpo.

Contra-ataques: Escapar duas vezes da tomada de ferro e contra-atacar rompendo.

Escapar da primeira tomada de ferro, romper, ceder à segunda tomada, parar e responder.

12.^a SÉRIE

A série anterior e mais:

Tomadas de ferro em contra-tempo: Atirar às avançadas ou à perna, esperar o contra-ataque, tomar o ferro e atirar ao corpo.

Paradas: Paradas destes ataques.

13.^a SÉRIE

Assalto lição, com o instrutor.

14.^a SÉRIE

Assalto livre, com o instrutor.

15.^a SÉRIE

Assalto com outro aluno, dirigido pelo instrutor.

16.^a SÉRIE

Assalto livre.

“O automatismo, nos movimentos, é o grande, o único meio eficaz para diminuir o trabalho do cérebro. Corresponde, na ordem material, à memória, que economiza o trabalho do espírito.

“Os exercícios automáticos deixam o cérebro em repouso; não exercem influência, próxima ou longínqua, sôbre as faculdades psíquicas. Os centros nervosos fatigam-se pouco. Nesse caso, a fadiga é verdadeiramente só muscular.

“Os exercícios automáticos representam, portanto, o derivativo por excelência para os cérebros intelectualmente cansados.

“Lembrai-vos disso quando escolherdes os exercícios nos colégios, especialmente nas épocas de provas e exames, dando preferência aos exercícios físicos fáceis e agradáveis, que produzam a fadiga muscular sem fazer nascer a fadiga nervosa”.
