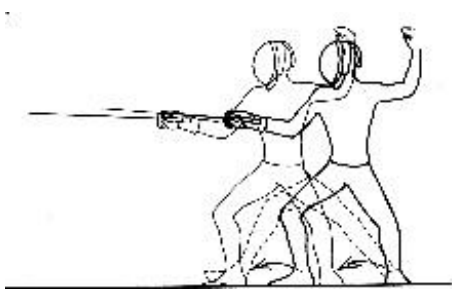


## Spostamento sulla pedana

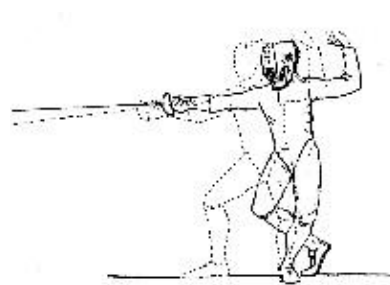
In genere i due schermitori avanzano e retrocedono sulla pedana senza sosta: ognuno di essi lavora alacremente sulla misura, cioè sulla reciproca distanza.

L'attività, per lo più antitetica, serve a riprodurre le condizioni spaziali più idonee per sferrare un attacco o, all'opposto, per cercare di limitarne la portata e gli effetti.

La meccanica dello spostamento è varia: la più ricorrente è quella basata sull'effettuazione del classico passo (spostando per primo il piede dalla parte della direzione in cui si vuole andare), ma c'è anche la possibilità, invero divenuta abbastanza obsoleta, di fare il passo incrociato, ovvero sovrapponendo le gambe.



passo normale



passo incrociato

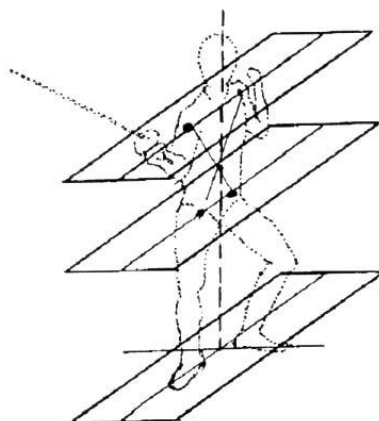
Quale che sia, comunque, la modalità esecutiva dei passi, è utile ossequiare alcuni principi geometrici.

Innanzitutto lo spostamento deve avvenire sempre sulla linea direttrice, per mantenersi sempre in asse con l'avversario e per percorrere il tratto più breve. Unica eccezione è il cosiddetto scarto laterale, a sinistra e a destra, che serve appunto a sorprendere l'avversario con un movimento anomalo utile a procurarsi linee offensive e difensive più angolate.

Al termine del movimento la distanza tra i piedi deve essere la medesima di quella esistente in partenza. Anche in questo caso con l'eccezione della tecnica del raddoppio, di cui parleremo a breve.

Il tronco del corpo deve rimanere estraneo il più possibile dagli influssi dello spostamento.

In effetti il sistema - schermatore ideale si basa tendenzialmente su una tripartizione corporea.



Gli arti inferiori, che nello svolgere la loro azione dinamica devono cercare di non trasmettere alla parte superiore del corpo sobbalzi o spostamenti derivati.

Il braccio armato, che deve quindi avere l'opportunità di lavorare in completa autonomia, senza dover compensare alcuno squilibrio fisico; braccio che, a seconda delle diverse contingenze suggerite dalla tecnica schermistica, deve avere la capacità di coordinarsi con la dinamica e la tempistica degli arti inferiori.

Il tronco, che, come abbiamo già detto, deve restare quanto più è possibile estraneo al lavoro del braccio armato e delle gambe, intervenendo solo quando particolari esigenze tecniche (inquartata, corpo a corpo...) richiedono una specifica alterazione della sua configurazione eretta.

A questo punto ritorniamo, come anticipato poco sopra, sulla tecnica del raddoppio: in questo caso la distanza dei piedi in guardia viene azzerata, accostando quello dietro a quello davanti, per poi espletare l'allungo.

Così facendo, si guadagna quindi geometricamente sulla misura di partenza l'ampiezza originaria della guardia; tra l'altro, essendo i piedi a stretto contatto, si può anche optare per il balzo in avanti.

In effetti l'avanzamento e la retrocessione si possono eseguire, oltre che con i passi, anche tramite il salto: indubbiamente la tecnica che vede impegnati in simultanea i due piedi (tanto che lo schermatore per un breve istante si ritrova sollevato da terra), impiegando più energia muscolare, produce spostamenti più ampi.

Tuttavia, proprio per il maggiore coinvolgimento corporeo, inderogabilmente si tende a coinvolgere anche il braccio armato, che, al fine di mantenere il proprio migliore assetto, deve essere fatto oggetto di idonee contropinte di equilibrio.

In base a tutte queste considerazioni i trattati sono soliti fare circa il cosiddetto attacco camminando (spostamento in avanti associato con l'affondo) due conseguenti associazioni: avanzamento patinato (con i passi) per eseguire azioni di penetrazione con una o più finte, avanzamento a balestra (saltato) per eseguire azioni dirompenti, come ad esempio la battuta e colpo.

In effetti risulta vantaggioso parametrare il contenuto tecnico di un determinato colpo rispetto all'energia sprigionata per percorrere la misura: la sintonia tra questi due elementi costitutivi assicura indubbiamente il miglior esito dell'azione.