

## La guardia

Come sappiamo la guardia è la postura che lo schermitore assume con tutto il proprio corpo e l'arma per predisporre nel migliore dei modi allo scontro con l'avversario: il combattente deve poter sviluppare all'occasione una vasta gamma di gestualità nel migliore dei modi e nel più breve tempo possibile.

La costruzione teorica della postura di guardia, attraverso l'equilibrio generale del corpo, deve garantire:

- innanzitutto una veloce deambulazione in avanti e all'indietro per gestire la misura in due ottiche, quella offensiva e quella difensiva;
- in secondo luogo, in aggiunta alla normale capacità di accostamento all'avversario, anche la produzione di un gesto risolutivo in avanti (affondo o allungo), che permetta all'attaccante di potere raggiungere il bersaglio con il proprio colpo.
- infine una piena funzionalità operativa al braccio armato, con o senza contatto col ferro nemico.

Nell'ottica del nostro lavoro è importante focalizzare l'attenzione sulla costruzione di un sistema-schermitore che, secondo i canoni della Fisica, riesca a garantire al meglio tutte queste funzionalità.

A questo proposito entra in gioco il concetto di equilibrio, sul quale ci siamo pur brevemente intrattenuti nel capitolo precedente.

Nella fattispecie, per consentire un rapido avanzamento ed un'altrettanto veloce arretramento giocoforza è che il peso corporeo sia nella sua totalità distribuito equamente tra le due gambe: in altre parole il baricentro deve trovarsi sulla perpendicolare della parte centrale del tronco, esattamente nel punto medio del segmento costituito dalla distanza tra i due piedi disposti in guardia.

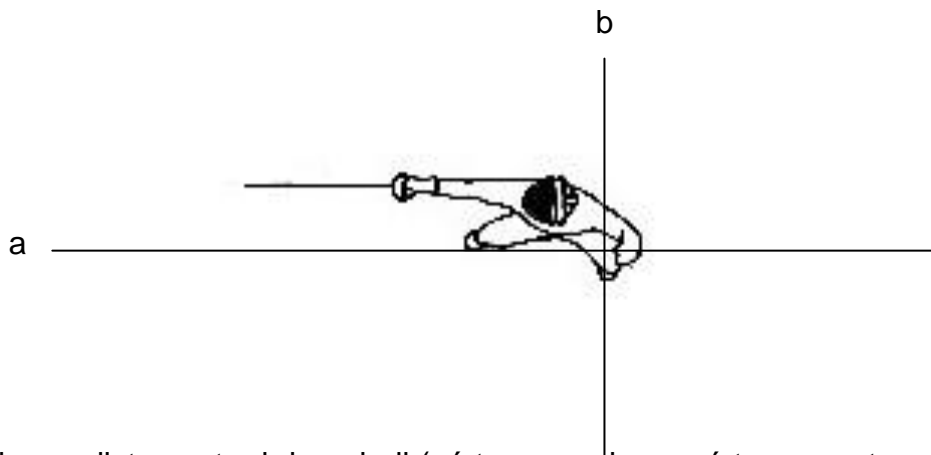
Il busto deve mantenere una postura eretta con la testa tenuta in alto, sia per non contrarre i muscoli delle spalle, sia per avere la migliore visione del gioco.

Il migliore assetto di guardia, come abbiamo già avuto occasione di affermare, non solo è importante per se stesso e per le funzionalità che persegue direttamente, ma anche per quelle connesse, cioè sia la capacità di deambulare velocemente, sia quella di produrre un decisivo allungo verso il bersaglio avversario.

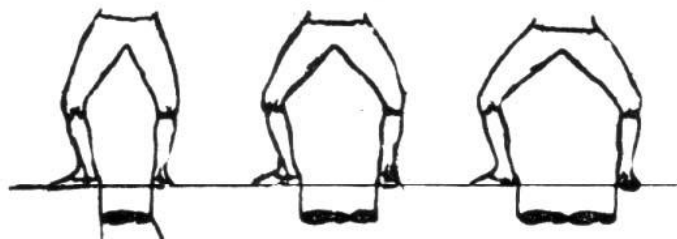
In effetti l'equilibrio posturale di una buona guardia è la migliore garanzia per avere valide basi fisiche di partenza per l'applicazione di quelle dinamiche che devono portare a diverse posizioni corporee: tanto meglio si sta in guardia, tanto più si può produrre un allungo di buona qualità ed efficacia; invece, tanto peggio si sta in guardia, tanto peggio si realizza l'affondo.

Si tratta ora di tradurre in geometria questi principi di equilibrio fisico, fornendo a questo proposito tutta una serie di inconfutabili coordinate.

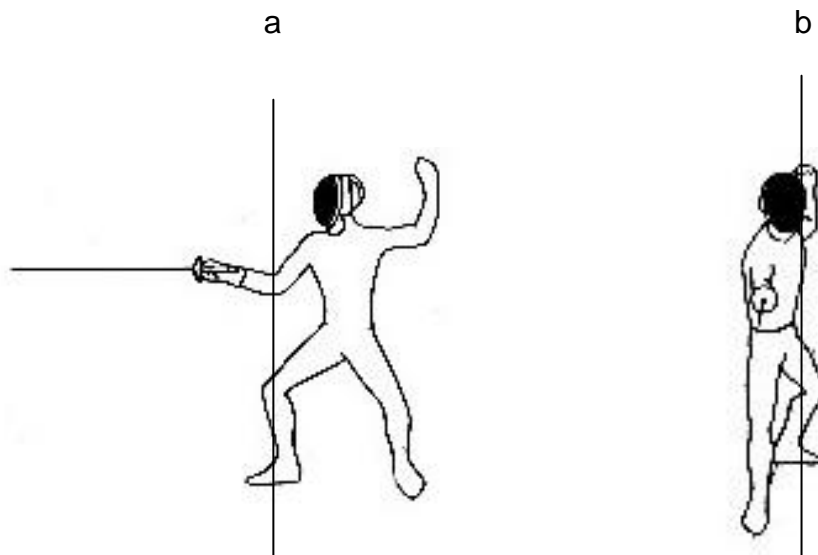
- piedi ad angolo retto (a, b) con il piede avanti posto sulla linea direttrice verso l'avversario: ciò per avere una linea di proiezione diretta verso l'antagonista e per avere, tramite la trasversalità dell'arto dietro, un idoneo sostegno alla profilata postura dell'intero corpo



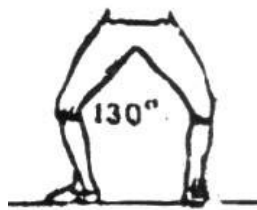
- idonea distanza tra i due piedi (né troppo esigua, né troppo estesa: indicativamente un proprio piede e mezzo, due piedi) per conferire stabilità alla postura generale del corpo, riservandosi la maggiore apertura possibile in occasione dell'effettuazione dell'allungo



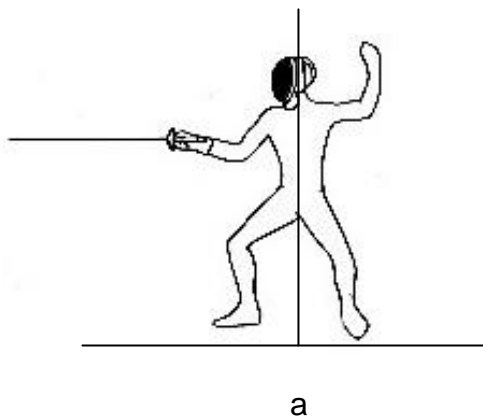
- ginocchia a piombo sui sottostanti piedi (a,b) in ossequio alla loro morfologia : sia per conferire ulteriore stabilità all'intero impianto posturale, sia per la migliore produzione dell'affondo



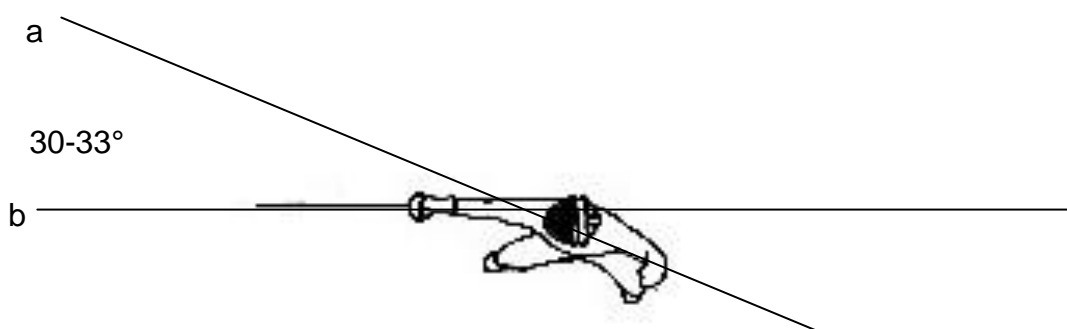
- idoneo compasso delle gambe, ovvero grado di flessione delle stesse (circa  $130^\circ$ ): ciò per immagazzinare un'adeguata quantità di energia potenziale muscolare da rilasciare in occasione delle mutanti esigenze di spostamento sulla pedana o per l'effettuazione dell'allungo al fine di raggiungere il bersaglio avversario.

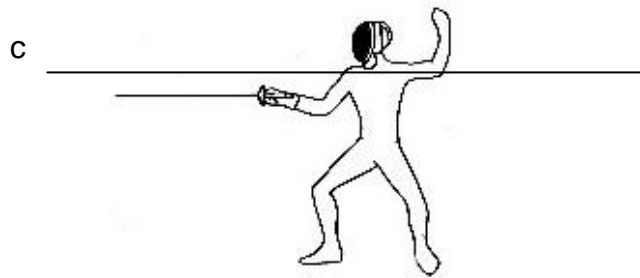


- busto eretto con baricentro nel punto medio (a) della distanza tra i due piedi e spalle alla stessa altezza

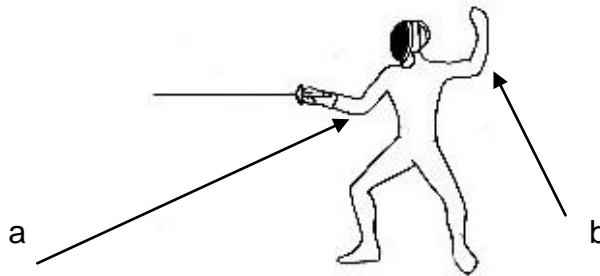


- spalle e busto, per ossequio alla morfologia corporea, leggermente inclinati ( $30/33^\circ$  gradi al massimo) rispetto al braccio armato (a), che a sua volta giace sulla linea direttrice (b); spalle alla stessa altezza (c) per consentire la completa operatività al braccio armato e per favorire le funzioni complementari di quello non armato.



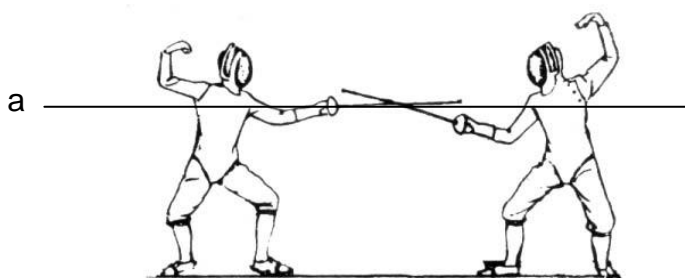


- postura del braccio armato leggermente piegata al gomito (a), sia per una migliore evoluzione spaziale dell'attrezzo, sia per avere un'economia di avvicinamento al bersaglio indipendente dall'uso delle gambe



- postura del braccio non armato nella classica posizione arcuata (sopra, b) oppure rilasciata presso il fianco: a questo proposito è bene precisare che non è tanto importante dove stazioni l'arto, quanto piuttosto che partecipi attivamente alle dinamiche di trasformazione posturale con le sue note funzioni alterne di allineamento delle spalle, di slancio e di riequilibrio generale nel ritorno in guardia.

- punta del fioretto e della spada indirizzata in avanti in direzione dell'avversario (a): per avere una più breve traiettoria d'attacco



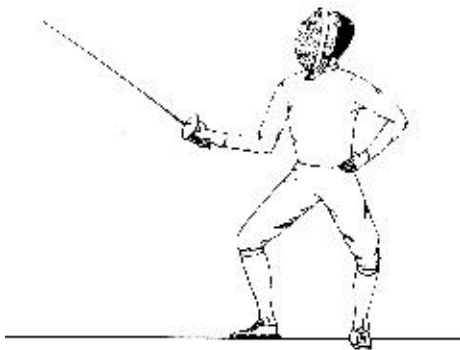
Trattando della guardia, una doverosa appendice deve essere dedicata alle specialità della sciabola e della spada, in quanto peculiari esigenze di carattere tecnico, rendono necessari alcuni specifici adattamenti.

## Guardia di sciabola

In tale specialità è teorizzata la postura di *guardia di terza*, così denominata per l'atteggiamento spaziale del braccio armato, orientato all'infuori a tutela del proprio bersaglio esterno.

Il diverso assetto posturale rende più agevole il disimpegno muscolare della spalla, consentendo di sviluppare qualsiasi tipo di movimento con maggiore prontezza e velocità, soprattutto quelli relativi ai colpi di taglio, che risultano i più ricorrenti in questa specialità.

La guardia di terza, oltre che proteggere i cosiddetti bersagli avanzati, consente anche una maggiore tutela rispetto alla particolare geometria dei colpi.

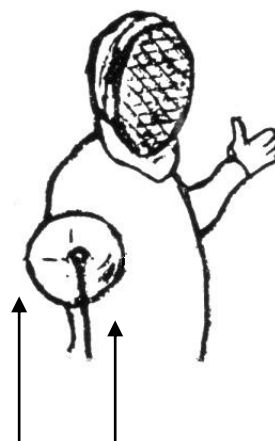
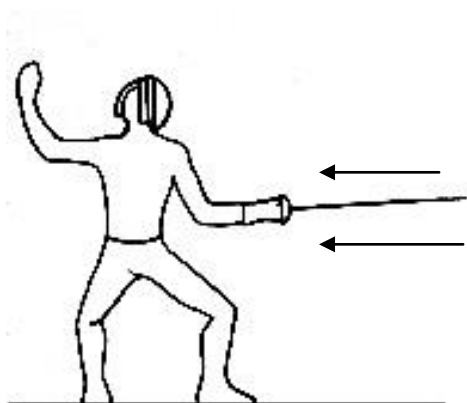


## Guardia di spada

Nella spada, dove l'unica regola consiste nell'anticipare sul tempo l'avversario, un'esigenza primaria è costituita dalla tutela del polso e dell'avambraccio quali bersagli avanzati.

In effetti per lo spadista lo spazio acquista anche un valore temporale: a parità di velocità espressa, si colpisce prima un bersaglio posto ad una distanza minore (appunto i bersagli avanzati) rispetto ad un altro più distante (il tronco del corpo).

A questo proposito, se il polso e l'avambraccio restano dietro la proiezione della coccia, essa viene a svolgere il ruolo di un vero e proprio mini-scudo: infatti le linee d'attacco rettilinee, tangenti al cerchio della coccia, diventano parallele ai bersagli stessi e quindi non possono geometricamente raggiungerli in nessun modo. Tanto è vero che la teoria schermistica ha elaborato un'apposita azione per violare questo specifico assetto spaziale, l'angolazione; ma di questo parleremo in seguito a suo tempo.



La natura estremamente pragmatica della spada, oltre ad ispirare l'aspetto difensivo della guardia, ne ha anche sollecitato un aspetto offensivo.

In effetti, se lo spadista è sulla linea direttrice e tiene l'arma in linea retta davanti a sé, la sua punta risulta inderogabilmente indirizzata verso il tronco del corpo dell'avversario, ovvero sul suo bersaglio grosso.

Se invece crea un pur modesto angolo al polso all'infuori della sua guardia realizza un'utilissima geometria offensiva: dando per scontato che i due antagonisti giacciono sulla linea direttrice, realizzando l'angolo sopradescritto la punta viene a posizionarsi proprio su di essa, andando a creare una linea d'intersezione rispetto alla linea di avanzamento del braccio armato avversario.

In altre parole chi effettua uno spostamento in avanti (sia tramite i passi, sia tramite l'allungo) ha molte probabilità di andare ad impattare spontaneamente la punta nemica posta e lasciata sulla traiettoria di avvicinamento.

Una postura siffatta è denominata, anche in questo caso, guardia di terza.

