



Esgrima Espada

La esgrima es un deporte de combate que se practica por parejas. Es una situación de enfrentamiento regulada entre dos individuos que emplean armas convencionales con una hoja de acero. El objetivo de este deporte es tocar al adversario el máximo número convencional de veces, en un tiempo y terreno limitado, evitando ser tocado.

Exige velocidad de percepción, de reacción y de movimiento; cambios de ritmo y, psicológicamente, ambición, auto-control, confianza y motivación. La esgrima deportiva es practicada en tres armas: florete, espada y sable.

Dar un toque de esgrima comprende al menos cinco variables:

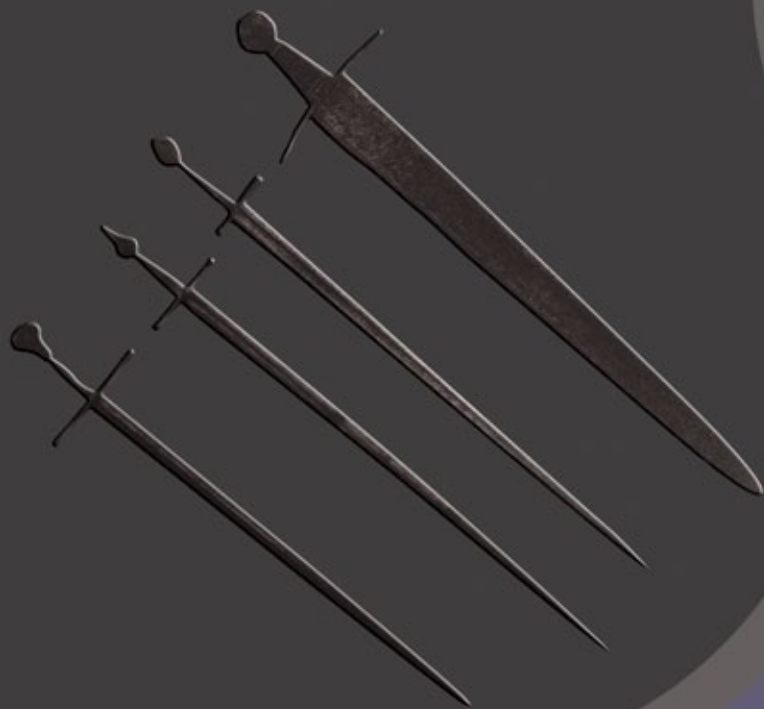
- La distancia a la que está el adversario.
- La acción a realizar.
- El blanco a tocar.
- El momento en que se realiza la acción.
- La velocidad de ejecución.

Historia

La palabra esgrima proviene probablemente del sanscrito "*carma*". Más recientemente provendría del alemán medieval "*skremen*", que significa "el arte de defenderse".

La esgrima aparece en el momento que el hombre utiliza un elemento para atacar y defenderse. "Tocar sin ser tocado" es el principio fundamental de la esgrima.

Hasta el presente, el documento más antiguo en el que se registra una escena de esgrima, como torneo o como competencia, se encontró en Egipto y data de 1190 a.C. Con motivo de una victoria el faraón Ramsés III, éste organizó un torneo de esgrima en el Templo de Medinet Habou, del cual existe una ilustración en bajo relieve, donde los esgrimistas



aparecen con espadas que tienen puntas protegidas, usando también yelmos y armaduras, incluso se puede identificar un juez que preside el combate. Según rezan los jeroglíficos de la representación, la prueba estaba debidamente reglamentada.

En la *Ilíada*, Homero, menciona combates con armas como parte de la preparación de la guerra y la celebración de fiestas. Platón menciona a los maestros de esgrima denominándolos “hoploemades”. Los combates se realizaban con espada y escudo, siendo éste último sagrado; en Esparta era famosa la consigna de un guerrero: “vuelve con el escudo o sobre el escudo”. La espada griega era algo corta, aguda y con dos filos.

En Roma la esgrima era practicada como parte de la preparación del ejército. Se denominaban “lanistas” a los maestros de esgrima. La espada romana era de mucho temple pero corta, con filo por ambas caras y ancha, se podía utilizar de punta y filo. Los ejercicios eran variados y se utilizaba



la punta con más frecuencia, ya que un golpe con ésta era de carácter más letal. Los civiles y las clases acomodadas practicaban esgrima como ejercicio y en los legendarios baños públicos existían salas donde se practicaba. Los gladiadores por su parte practicaban en escuelas especializadas de esgrima.

En la Edad Media se pueden distinguir tres prácticas de esgrima o con armas: los juicios de Dios, las justas y los duelos.

En los denominados Juicios de Dios se trataba de hacer justicia entre un ofensor y un ofendido a través de un encuentro de espada donde la justicia divina sólo favorecería al que tuviera razón. Los equívocos fueron tan obvios que se prefirió la falible razón humana.

Las justas o torneos eran fiestas obedientes a códigos bastante elaborados. Terrenos demarcados en los cuales los combatientes se batían, lugares para el público, armas despuntadas, reglamentos y árbitros hacían parte de estos festivales de armas. A mediados del siglo XVI estos torneos desaparecieron.

El Renacimiento implica la iniciación de la esgrima moderna. El invento de las armas de fuego da lugar a la práctica de la esgrima como actividad deportiva y el duelo. Se inventa el florete como arma de entrenamiento que es más liviana y permite una mayor riqueza técnica. Nace el concepto de entrenamiento y de escuelas de esgrima, destacándose la escuela Italiana y la escuela Francesa.

El invento de la imprenta permite escribir y difundir los primeros tratados de esgrima, destacándose los de Agrippa (1553), Marozzo (1536), Fabris (1603). Por su parte, los maestros franceses Danet y La Boessiere, a mediados del siglo XVI, exponen la teoría francesa de la esgrima, que es considerada el punto de partida de la esgrima moderna.

Carlos IX de Francia crea la Academia de Esgrima y es confirmada por Luis XIV. El florete se afirma como arma de entrenamiento. Fue el maestro Charles Besnard el primero en utilizar la palabra *fleuret* (florete), separar las acciones de ataque y defensa, el avance y retroceso





en una línea e introducir el saludo. Posteriormente, la introducción de la careta por La Boessiere permitió la creación del concepto de frase de arma (*phrase d'armes*) o secuencia de acciones: ataque, parada, contestación y contra-contestación.

El final del siglo XIX marca la consolidación de la esgrima moderna, de la esgrima deportiva. Los primeros Juegos Olímpicos en Atenas en 1896 inicia con algunos deportes, entre ellos la esgrima, a iniciativa de Pierre de Coubertein el mismo esgrimista. Se jugó en florete y sable, se disputaron pruebas en individual y los combates eran a un solo toque. Fue el único deporte que jugo a nivel amateur y nivel profesional; los maestros de armas participaban en un torneo entre ellos.

En 1900 se introduce la espada en los Juegos Olímpicos de San Luis. Las mujeres participan por primera vez en los Juegos Olímpicos de 1924 en florete. La espada femenina espera hasta los Juegos Olímpicos de 1996 y el sable femenino en las olimpiadas de 2004.



Uno de los avances definitivos en la esgrima en el siglo XX fue la introducción del aparato eléctrico para la señalización de los tocos. En 1936 se utiliza por primera vez un aparato que registraba los toques de espada, en 1956, en los Juegos de Helsinki, el florete utiliza el control eléctrico, mientras que el sable lo hace en 1989.

La Federación Internacional de Esgrima se funda en París, el 29 de Noviembre de 1913, reuniendo las Federaciones de Alemania, Bélgica, Bohemia (Actual República Checa), Francia, Gran Bretaña, Holanda, Hungría, Italia y Noruega.

La esgrima ha estado presente en todos los Juegos Olímpicos.

BREVE HISTORIA DE LA ESGRIMA EN COLOMBIA

El Maestro de esgrima Miguel Valderrama es considerado por algunos historiadores el iniciador de la esgrima colombiana. Luego de residir en España se trasladó a nuestro país y en los I Juegos Nacionales realizados en Bucaramanga, como entrenador de Cundinamarca, logró dominio total en la justa deportiva.

La Asociación Colombiana de Esgrima se fundó con otras 16 asociaciones deportivas bajo el decreto 2216 de 1931.

La esgrima nacional participa por primera vez en los Juegos Olímpicos de Londres en 1948 con Alfonso Ahumada y Emiliano Camargo.

Participa también en los Juegos Olímpicos de Melbourne (Australia) en 1956 con los esgrimistas: Alfredo Yaguas, Emiliano Camargo, Gabriel Blando, José del Carmen Gómez, Pablo Uribe y Emilio Echeverry.


A las Olimpiadas de Roma 1960 se asiste con Jaime Duque y Emilio Echeverry y a la Olimpiada de Tokio en 1964 con Didier Tamayo, Humberto Posada, Ignacio Posada, Ernesto Sastre, Emilio Echeverry.

Con motivo de los VI Juegos Panamericanos de la Ciudad de Cali, de 1971, el evento deportivo más grande a que se había

comprometido el país, Coldeportes y las federaciones deportivas, desarrollan un plan de preparación de los equipos nacionales, contratando entrenadores extranjeros, realizando concentraciones e intercambios internacionales en los cuales la esgrima se comprometió. Es así como nuestro deporte obtiene por primera vez una medalla de bronce Panamericana con el equipo de florete femenino integrado por Aleyda Rubio, Mery Bejarano, Gloria García, Neila de Vidal y Teresa Vargas; este equipo obtuvo importantes triunfos a nivel bolivariano, suramericano y centroamericano.

Posterior a estos logros internacionales del equipo de florete femenino, es la espada masculina quien toma el relevo. Mauricio Rivas es el esgrimista que más logros ha obtenido a nivel Regional, Mundial y Olímpico. Nacido en la ciudad de Cali y luego de mostrar un talento y disciplina relevantes se traslada a París, Francia, donde preparándose en el *Club Saint Gratien*, logra el tercer lugar en el mundial de Holanda, en 1995; es Campeón de Europa de Clubes, en 1996; gana también dos Copas Mundiales, en Caracas (1992) y la Habana (1996); se impuso dos veces en circuitos clase A en Francia, el país más importante de la Esgrima Mundial, y tres veces Campeón de este país por equipos.





Pero quizá uno de los logros más destacados de Mauricio Rivas como deportista colombiano, fue su participación en cuatro Juegos Olímpicos: Seúl, Barcelona, Sídney y Atlanta. En la olimpiada de Barcelona ocupa el séptimo lugar a nivel individual y liderando el equipo de espada; conformado por Juan Miguel Paz, Joaquín Pinto, Óscar Arango y William González; ocupa la novena casilla, indudablemente la mejor actuación de la esgrima colombiana a nivel olímpico.

El equipo de Espada logró además a nivel suramericano, bolivariano y centroamericano triunfos notables. A nivel individual Juan Miguel Paz obtuvo la medalla de Bronce en espada en los Juegos Panamericanos de la Habana.

Se destaca en la última década otra esgrimista vallecaucana: Ángela Espinosa, que participa en los Juegos Olímpicos de Atlanta (1996) y Atenas (2004), y logra, en los Juegos Panamericanos de Rio de Janeiro, la medalla de bronce en espada individual.

Técnica

DESPLAZAMIENTOS FUNDAMENTALES DE ESGRIMA PARA LAS TRES ARMAS

Los desplazamientos de esgrima tales como el paso adelante, el paso atrás, el fondo y la flecha, resultan fundamentales, tanto para el manejo de la distancia frente al adversario como para un manejo preciso del arma.

Se define como la posición inicial del esgrimista que le permite atacar, defenderse o contraatacar.



PASOS A SEGUIR PARA LA PUESTA EN GUARDIA:

Se adopta la primera posición: de pie con los talones unidos y los pies separados en un ángulo de 90 grados. Los brazos colocados horizontalmente, mano en posición supina, el brazo armado en dirección al adversario.

El pie de adelante avanza pie y medio aproximadamente, conservando los talones sobre una línea imaginaria denominada directriz.

Se flexionan las rodillas, que deben quedar sobre la vertical de la punta de los pies, manteniendo el cuerpo derecho

y situando el centro de gravedad en el pentágono regular formado por la línea que separa las piernas, los muslos y el piso.

Doblar el brazo armado, manteniendo el codo separado del cuerpo aproximadamente 15 cm, el antebrazo casi paralelo al piso, sin flexionar la muñeca, la punta del arma a la altura del hombro. Se dobla el brazo izquierdo hacia atrás, colocando el codo a la misma altura del hombro, o algo más bajo, el brazo y antebrazo forman un ángulo ligeramente mayor a 90 grados.



CARACTERÍSTICAS TÉCNICAS A TENER EN CUENTA:

- Una correcta separación de los pies, ni muy corta ni muy amplia, permite mejorar los desplazamientos, flexionar de manera adecuada las piernas y mejorar el fondo.
- La flexión adecuada de las piernas permite mejorar la movilidad hacia adelante y hacia atrás, permitiendo una mejor realización del fondo, ya que se puede levantar la pierna adelantada de manera adecuada para llevar el talón al frente.
- El pie delantero debe conservar su dirección hacia adelante para que los desplazamientos se conserven en la dirección correcta.
- La posición vertical del tronco permite que el peso del cuerpo quede repartido adecuadamente en las piernas, facilitando la movilidad y el fondo.
- El tronco bien perfilado permite que las caderas y el brazo de atrás se perfilen adecuadamente.
- Una adecuada extensión del brazo armado evita que el adversario domine nuestra arma y evita que nuestros movimientos sean amplios.
- El codo del brazo de atrás colocado de manera adecuada permite la buena posición del tronco.





EJERCICIOS PARA LA GUARDIA

- Desde la posición de guardia, hacer desplazamientos con la pierna de adelante y regresar a la guardia.
- Desde la posición de guardia, llevar la pierna atrasada hacia atrás y regresar a la posición inicial.
- Saltos hacia arriba desde la posición de guardia, retomando la posición.
- Flexión profunda desde la guardia, salto arriba, guardia.
- Desde la posición de guardia realizar salto, giro y caer en posición de guardia nuevamente.

La guardia clásica, descrita anteriormente, varía por la condición morfológica del esgrimista y las situaciones tácticas de combate. La guardia de esgrima es una posición bastante artificial que debe ser practicada con constancia, repetición y permanente corrección.



Desplazamiento con pierna adelante



Desplazamiento con pierna hacia atrás



Saltos hacia arriba

PASO HACIA ADELANTE (MARCHA)

MOVIMIENTO DE LAS PIERNAS QUE ACERCAN AL ADVERSARIO.

Colocado en la posición de guardia, se lleva hacia adelante el pie adelantado, desplazando el talón a ras de piso a una distancia aproximada de un pie. Se desplaza el pie atrasado rápidamente hacia adelante hasta lograr la posición de guardia. Durante la ejecución, el tronco permanece recto, no se inclina ni adelante ni atrás, las piernas permanecen flexionadas.

Cuando se realizan varios pasos adelante, la separación de los pies debe permanecer igual, de la misma forma, las piernas deben permanecer flexionadas durante los movimientos.

EJERCICIOS PARA EL PASO ADELANTE:

- Llevar el pie atrasado hacia atrás y llevarlo de nuevo adelante, luego dar un paso adelante.
- Realizar dos pasos lentos, dos pasos rápidos.





PASO HACIA ATRÁS

Colocado en la posición de guardia se lleva el pie atrasado hacia atrás y a ras de piso, una vez aterriza el pie se lleva el pie adelantado hacia atrás hasta la recuperación de la guardia. Mantener las piernas flexionadas y el cuerpo vertical son condiciones para ejecutar el paso correctamente.

La realización de varios pasos atrás se pueden realizar con varios ritmos: Dos pasos atrás lentos, dos pasos atrás rápidos, dos pasos atrás cortos y rápidos, un paso atrás largo.



EJERCICIOS PARA COORDINACIÓN DE PASOS HACIA ADELANTE Y ATRÁS:

- Realizar pasos hacia adelante con obstáculos dispuestos en el piso.
- Realizar pasos hacia atrás con obstáculos dispuestos en el piso
- Combinar paso adelante y atrás con estos obstáculos.
- Combinar 2 o 3 pasos adelante lentos y dos pasos atrás rápidos.
- Ejercicios para ejercitar el retraso del pie de adelante y avance de la pierna atrás, combinados con paso adelante o con paso atrás.
- Avanzar rápidamente con paso adelante y detenerse.
- Retirarse rápidamente atrás y frenar.



FONDO

Es una acción ofensiva, empleada frecuentemente por el esgrimista para tocar al adversario, que consiste en la extensión del brazo en coordinación con el movimiento de fondo de piernas.

Técnicamente comporta las siguientes fases:

1. **Extensión del brazo a partir de la guardia:** El brazo armado se extiende de manera continua y sin tensión, la muñeca alineada con el antebrazo y los hombros relajados. Idealmente mano, muñeca, brazo y hombro hacen una línea recta.
2. **Desplazamiento de la pierna adelantada:** Levantando la punta del pie, la pierna de atrás se extiende fuerte y rápidamente con el talón a ras de piso, permaneciendo la planta del pie en el piso.
3. Simultáneamente a esto, se debe tener en cuenta ejecutar los siguientes movimientos.
4. El brazo atrasado se lleva hacia atrás y queda paralelo a la pierna. La mano queda en posición supina. El lanzamiento de este brazo sirve de impulso y de equilibrio.
5. La pierna adelantada toma contacto con el piso por medio del talón, formando con el piso un ángulo aproximado de 90 grados.
6. El ángulo formado entre la pierna y el muslo es de aproximadamente de 90 grados. El tronco debe estar perpendicular al suelo, o algo inclinado, con los hombros relajados y la pierna de atrás extendida.



CARACTERÍSTICAS TÉCNICAS A TENER PRESENTES:

El lapso de tiempo transcurrido entre la extensión del brazo y el fondo debe ser mínimo, para evitar un ataque sobre la preparación por parte del adversario, ya que anticipa al rival la ejecución de un ataque.

El pie de adelante inicia su fase de lanzamiento levantando la punta del pie y no con el pie plano o levantando el talón, ya que esto último produce una gran elevación de la pierna y su salida se hace en 2 tiempos.

La salida de las piernas no deben anticipar la salida del brazo, porque se posibilita la salida del adversario en contraataque.

El pie de adelante debe caer apoyándose con el talón y no caer con la planta o punta del pie ya que no frena el fondo.

El pie de atrás debe permanecer lo más plano en el piso para tener un buen punto de apoyo y por tanto dar impulso, aceleración y equilibrio.

Cuando finaliza el fondo, el tronco debe permanecer lo más cerca de la vertical.

EJERCICIOS PARA EL FONDO

Llevar el talón adelante haciendo un apoyo y luego dos apoyos antes de realizar el fondo definitivo.

- Ejercicio de lastre para hacer fondo.
- Ejercicio de fondo con bastones para no dejarlos caer.



Ejercicio de lastre



Ejercicio de fondo



REGRESO A LA GUARDIA

Después de realizar el fondo, el regreso a la guardia se puede hacer hacia adelante o hacia atrás.

HACIA ATRÁS:

- Se flexiona rápidamente la pierna de atrás, que se encuentra extendida después del fondo.
- Se levanta el brazo no armado a su posición inicial o de guardia.
- La pelvis se lleva hacia atrás para liberar la pierna de adelante, seguidamente la pierna de adelante se levanta, sin levantar la cadera, y se lleva hacia atrás flexionada, colocándola a la distancia adecuada con respecto a la pierna de atrás.
- Se coloca el pie adelantado en la posición de guardia inicial.
- El brazo armado se recoge manteniendo la punta amenazando al adversario.



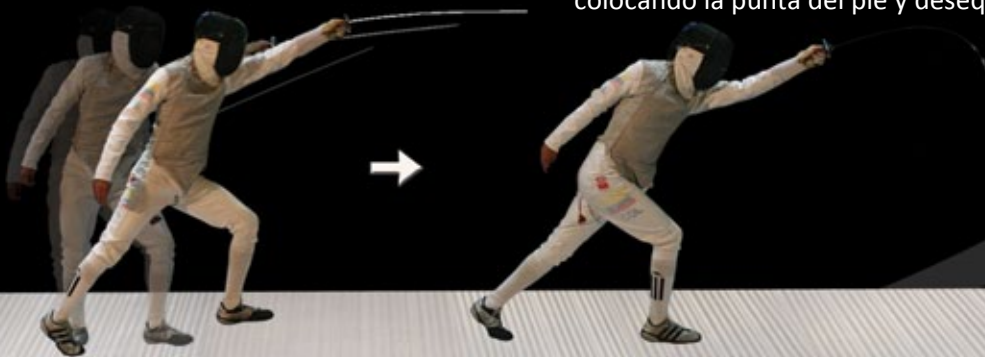
FLECHA

Se define como la extensión del brazo seguido de un desequilibrio del cuerpo hasta tocar al adversario.

La siguiente es la secuencia de su ejecución:

- Se extiende el brazo de adelante, con el pulgar hacia arriba y la mano a la altura del hombro.
- Se desplaza el peso del cuerpo (centro de gravedad) hacia la pierna de adelante.
- El cuerpo se inclina perfilado.
- El pie de atrás se levanta y se lleva hacia adelante llevando el peso del cuerpo a la pierna adelantada.
- El pie de adelante se flexiona sobre la punta de los dedos.

- La pierna de adelante impulsa el cuerpo extendiéndose y llevando adelante el cuerpo perfilado.
- El pie retrasado se lleva adelante colocándose en la vertical del cuerpo y flexionada.
- La punta del arma tocara al adversario antes de la extensión total de la pierna de adelante.
- El desequilibrio en la flecha se puede realizar desde:
 - La guardia, en posición estática.
 - Desde desplazamientos hacia adelante y atrás.
 - Aproximando el pie de atrás al de adelante y trasladando el peso del cuerpo a la pierna de adelante.
 - Llevando el pie de adelante hacia el pie de atrás, colocando la punta del pie y desequilibrándose.



SALTO

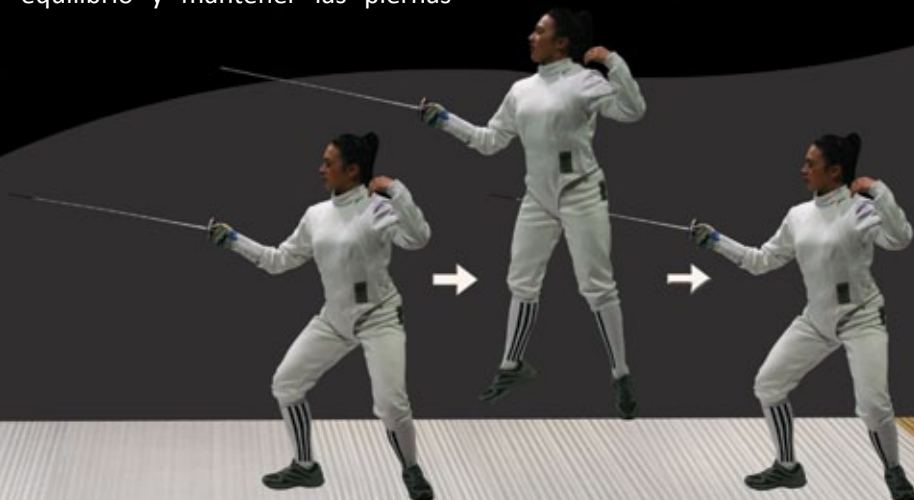
Consiste en un desplazamiento simultáneo de los pies hacia adelante o hacia atrás.

La siguiente es la forma en la que se ejecuta el salto:

- Se realiza con el impulso simultáneo de uno o ambos pies, pero aterrizando simultáneamente en los dos pies.
- Se debe tener equilibrio y mantener las piernas flexionadas.

EJERCICIOS

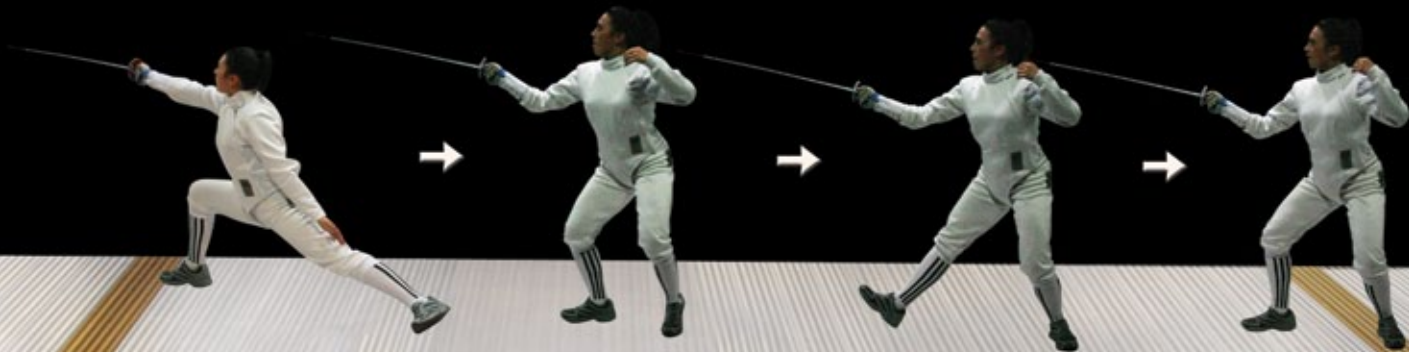
- En guardia dar salto en el lugar.
- En guardia dar salto hacia adelante y salto hacia atrás.
- En guardia dar un paso adelante, salto adelante y fondo.



Ejercicios

BALESTRA

Desde la guardia se desplaza el pie avanzado, como en el paso adelante, el pie de atrás recupera la distancia, aterrizando de forma simultánea con el pie de adelante. Estos movimientos están interrelacionados con el fondo, que se inicia con el pie de adelante e inmediatamente el pie de atrás hace contacto con el piso.



TERRENO DE JUEGO

LA PISTA

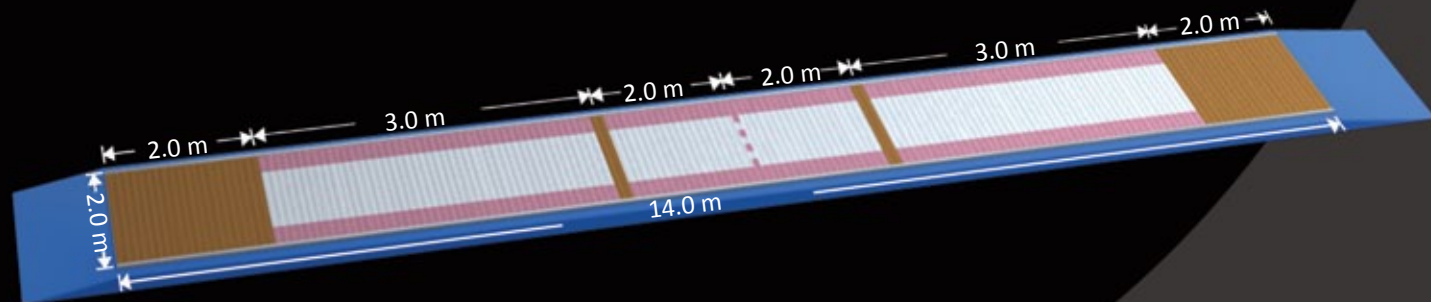
El terreno donde se realiza el combate de esgrima se llama pista. Tiene 14 m de largo y 2 m de ancho, debe ser de material metálico, plana y horizontal.

Las pruebas de las tres armas se realizan sobre la misma pista.

Está delimitada de tal forma que cada competidor, al iniciar el combate, esté situado en guardia a 2 m de la línea del

centro y tenga a su disposición, para ir hacia atrás sin traspasar el límite posterior con los dos pies, una longitud total de 5 m. Se agregan de 1.5 a 2 m a cada extremo para permitir al esgrimista cruzar el límite cuando va hacia atrás, sobre un terreno igual y unido.

Sobre la pista se trazan, de forma visible, 5 líneas perpendiculares a la longitud de la misma, a saber:



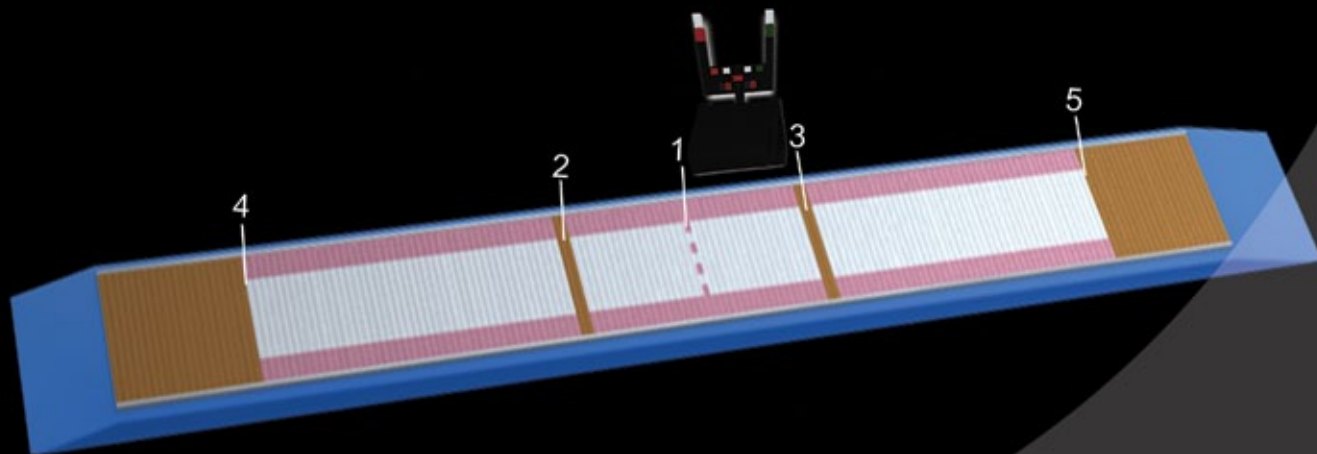
Una línea discontinua en el centro de la pista que se traza sobre todo el ancho de la pista.

Dos líneas colocadas a 2 m a cada lado de la línea media, que indican el sitio donde se colocan los esgrimistas en la posición de guardia para iniciar el combate. Se trazan a todo lo ancho de la pista.

Dos líneas trazadas a una distancia de siete metros de la línea del centro que indican el final de la pista.

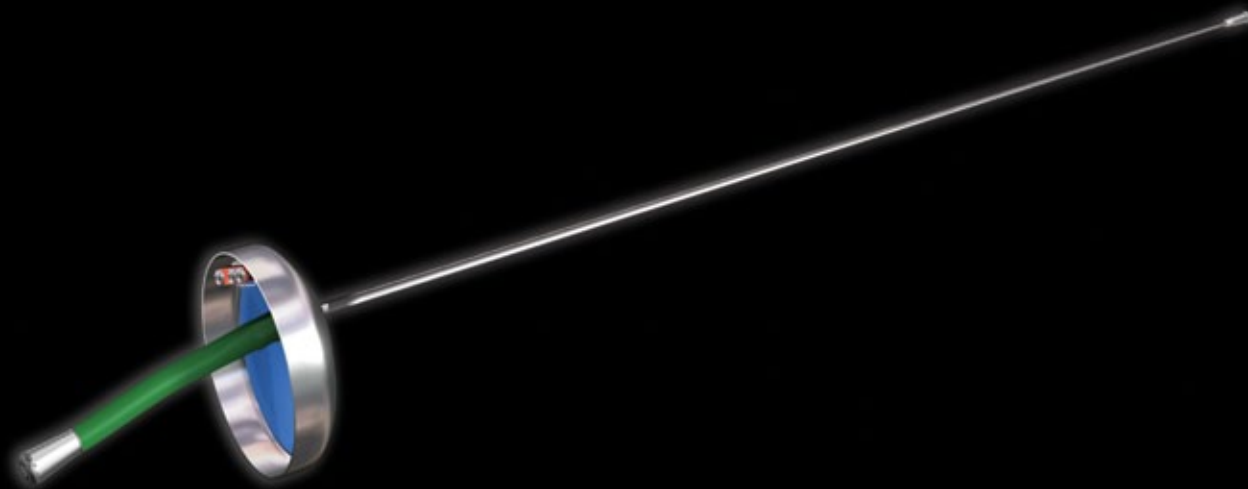
Además los dos últimos metros precedentes a estas líneas del límite posterior, deben estar claramente indicados, si es posible por un color diferente al del resto de la pista, de manera que los esgrimistas puedan darse cuenta fácilmente de su posición en ella.

En uno de los costados se encuentra el aparato señalador de tocados. Se coloca en una mesa durante las competiciones, aunque a menudo se fijan en la pared o en el techo de las sala de entrenamiento.





Espada



LA ESPADA

Arma con la cual el esgrimista trata de tocar en cualquier parte del cuerpo adversario con la punta del arma. Se trata de tocar primero y no existe “convención” como en florete, para asignar el toque. En caso de toques simultáneos, en un lapso de tiempo de 0,25 segundos, los dos tocados son válidos.

Históricamente existían dos clases de espada: la espada como arma ligera para golpes de punta y las espadas de hoja ancha para golpes de corte. Algunas de ellas son

legendarias y en la historia se les recuerda con su nombre: Excálibur del Rey Arturo, Joyeuse de Carlomagno, Tisona la espada del Cid.

Dejada de utilizar como arma en las guerras y desaparecidos los duelos, se convirtió en práctica deportiva y se juega desde los Juegos Olímpicos de París (1900)



DESCRIPCIÓN DEL ARMA

La espada tiene tres partes principales: la hoja, la cazoleta y la empuñadura.

Peso del arma: El peso del arma de competencia debe ser inferior a 770 gramos.

Longitud: La longitud máxima de la espada es 110 centímetros.

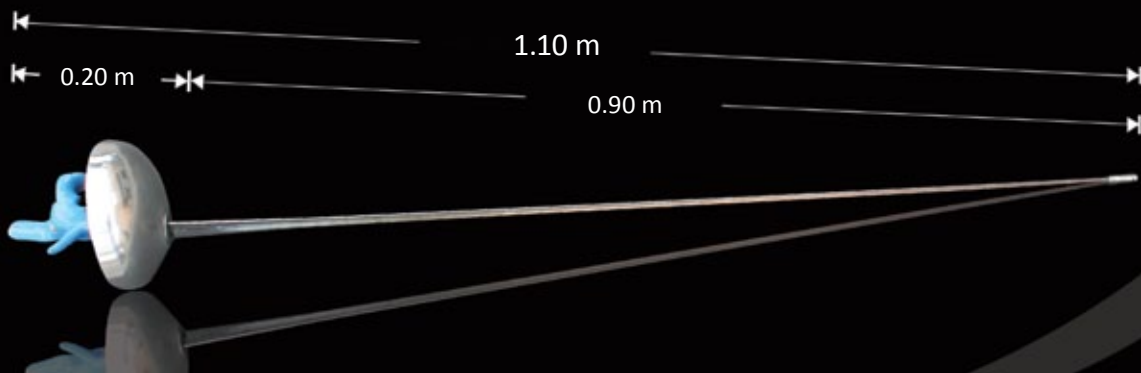
La Hoja: Su longitud es de 90 centímetros. Debe ser lo más recta posible. Debe ser de acero y triangular.

Cazoleta: Tiene un diámetro de 13.5 cm., y su profundidad entre 3 y 5,5 cms. La cazoleta en su interior tiene un fieltro que protege los hilos eléctricos de los dedos del tirador.

Empuñadura: Puede ser francesa u ortopédica.

Punta de arresto o botón: Situada en el extremo de la hoja, es la parte que hace contacto con el blanco, es de forma cilíndrica de un diámetro de 8mm. La presión que tiene que hacerse sobre la punta para que active el aparato eléctrico y registre el toque al adversario debe ser superior a 750 gramos

Hilos Eléctricos: A lo largo de la hoja y en una canal van dos hilos eléctricos que unen el botón de la punta con la conexión que se encuentra al interior de la cazoleta de la espada.



APARATO DE REGISTRO DE TOQUES

El aparato registra los toques que dan los esgrimistas en la superficie válida, que en el caso de la espada es todo el cuerpo, funciona a la puesta en contacto de los hilos del circuito de las espadas que establecen la corriente.

El aparato debe registrar sólo el toque que llega primero. Si el intervalo entre los dos tocados es inferior a 40 milisegundos, el aparato debe señalar golpe doble y por tanto se encienden simultáneamente las dos lámparas. Por encima de 50 milisegundos el aparato debe señalar un solo golpe, es decir se enciende una sola lámpara. El aparato no registra toques al arma del adversario o toques a la pista. Tiene dos lámparas de señalización, una roja a un lado y una verde al otro.

Una señal acústica acompaña el encendido de las señales luminosas.



FORMA DE EMPUÑAR EL ARMA

En espada se emplean dos tipos de empuñadura: la francesa y la ortopédica. Indicamos las formas de empuñar:

Forma clásica de tomar la empuñadura francesa: Se toma la empuñadura en la mano con el pulgar ligeramente flexionado y cerca a la cazoleta. El dedo índice por debajo de la empuñadura, apoyado en la primera falange y los otros dedos colocados sobre la empuñadura, apoyando la acción de los dos primeros.

Forma de coger la empuñadura francesa con dedo: Tomando la empuñadura con la mano, se extiende el dedo índice hasta cerca de la cazoleta, la empuñadura

apoyada en la segunda falange del dedo del corazón, el pulgar extendido sobre la empuñadura y los otros dedos juntos y cerrados, apoyando la acción.

Forma de tomar la empuñadura francesa por el pomo: Se coloca el pomo del arma en medio de la palma de la mano y se colocan los dedos envolviendo la empuñadura.

Forma de empuñar la empuñadura ortopédica: El pulgar y el índice se colocan cerca de la cazoleta y los otros dedos en las salientes de la empuñadura.



Empuñadura Ortopédica

LA GUARDIA

Las principales diferencias con la guardia de florete son:

- Las piernas en la posición de guardia se flexionan menos.
- La posición del codo del brazo armado está más adelante.
- El brazo y el antebrazo forman un ángulo aproximado de 150 grados.
- La punta del arma a la altura de la cazoleta, la mano ligeramente en supinación, formándose una línea recta del arma a la mano.



FONDO

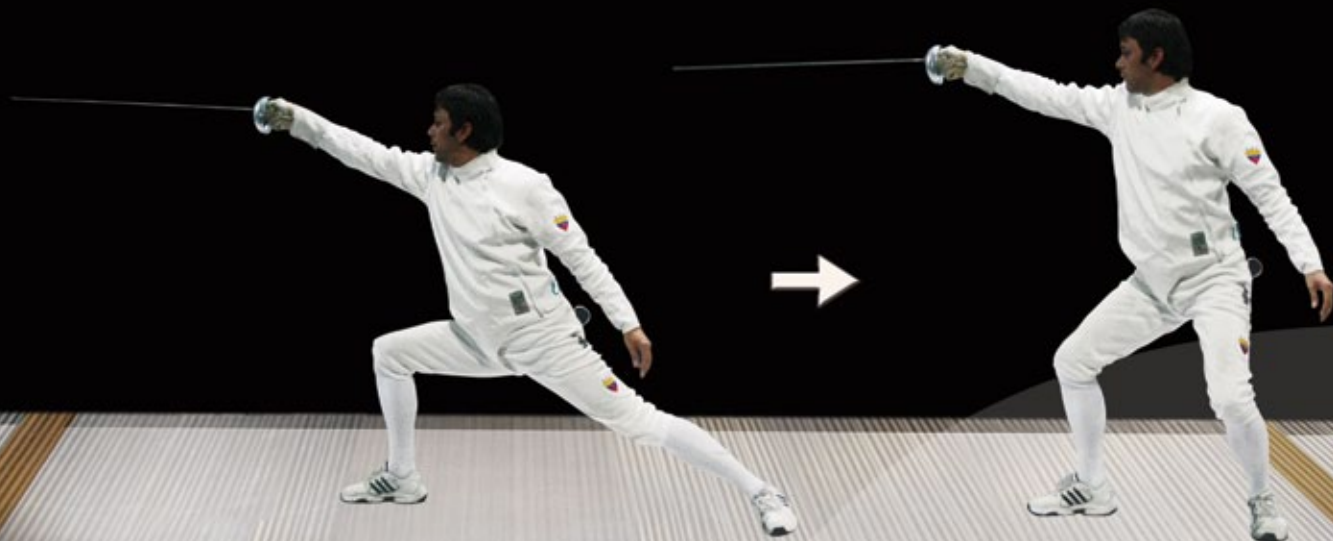
En general la misma técnica que en florete, pero debemos tener en cuenta que el fondo de espada se modifica, especialmente en su longitud dependiendo del blanco que se va a tocar: la mano, el antebrazo, el cuerpo o el pie.



REGRESO A LA GUARDIA

En el regreso a la posición de guardia en la espada, se debe tener en cuenta:

- Que al retornar el brazo armado se debe mantener extendido, sin tensión, para protegerse de posibles ataques del adversario, protección que se hace con la punta.
- Evitar regresar con la punta del arma más alta que la mano.
- Colocar la mano y el pulgar muy abajo disminuye la precisión de cualquier ofensiva o contraofensiva que se pretenda.



ATAQUES SIMPLES

La condición de que en la espada la superficie válida del toque es todo el cuerpo, condiciona que en el combate se intente llegar a las partes más cercanas a la punta, ya que esto evita los contraataques del adversario, estas partes se denominan avanzadas.

LAS PARTES AVANZADAS SON:

- **En el brazo armado:** La mano, la muñeca y el antebrazo,
- **En la pierna delantera:** La rodilla, la pierna y el pie.

ATAQUES SIMPLES A LAS PARTES AVANZADAS

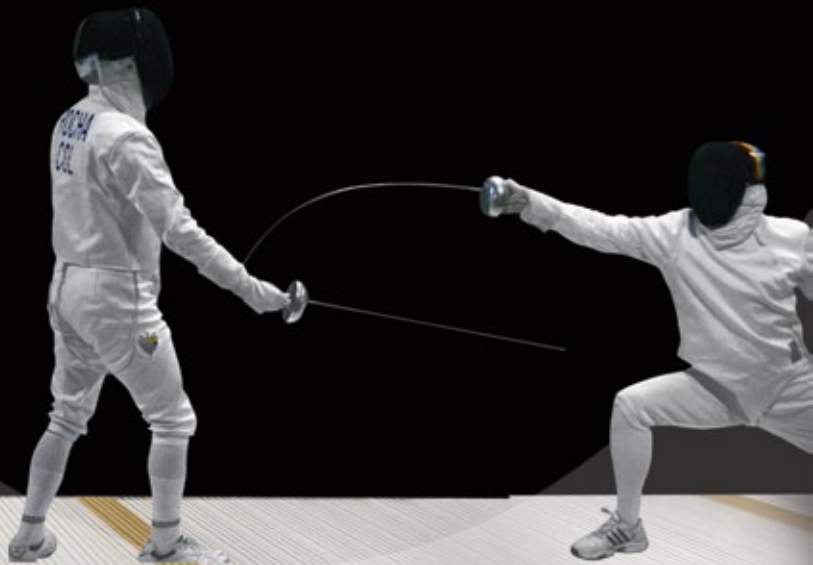
A LA MUÑECA O AL ANTEBRAZO:

Se puede atacar con golpe directo por arriba, abajo, al interior y al exterior.

Para su realización desde la posición de guardia se extiende el brazo, con la punta del arma en dirección del blanco y se termina con paso, fondo o flecha en un solo tiempo.

A LA PIERNA Y AL PIE

Se extiende el brazo, mano en supinación y la punta dirigida al blanco; el arma y el antebrazo forman una línea recta. Se termina con paso, fondo o flecha.



ATAQUES CON PASE

Acción ofensiva que consiste en pasar la punta del arma de una línea a otra por el camino más corto.

Se emplean cuando el rival no permite los ataques directos, al realizar acciones defensivas como parar, hacer oposiciones, ligamentos etc.

El pase se realiza extendiendo el brazo y generalmente va acompañado de oposición, haciendo pasar la punta por debajo de cazoleta.

ATAQUES CON “ANGULACIÓN”

Ataque que se realiza formando con el brazo y el arma un ángulo, colocando la punta lo más cerca posible de la cazoleta del adversario.

Se puede lanzar: arriba, abajo, al interior o al exterior del brazo.

Arriba: Se realiza extendiendo rápidamente el brazo, la mano más alta que la punta.



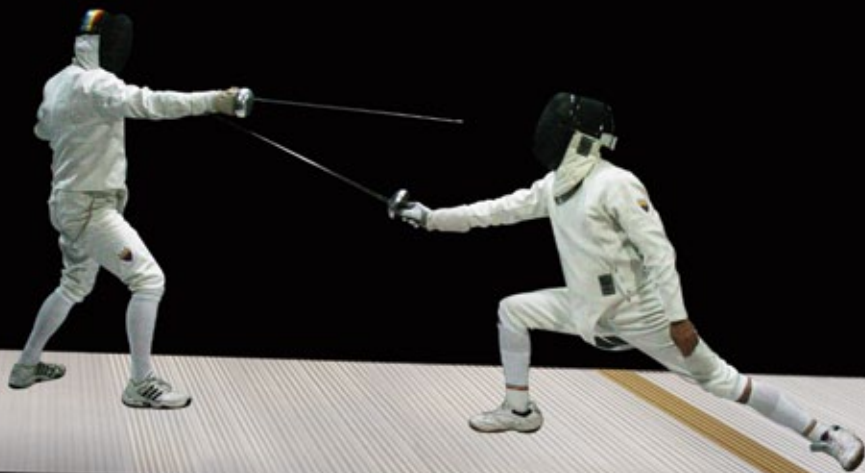
Abajo: Se realiza extendiendo rápidamente el brazo, la mano se coloca en pronación y más baja que la punta.

Interior: Se realiza extendiendo rápidamente el brazo y haciendo fondo, la mano a la altura de la punta y desplazándola a la derecha en posición de supinación.

Exterior: Se realiza extendiendo el brazo rápido y haciendo fondo, con la mano en media pronación, la punta colocada a la altura de la mano o algo más abajo, y sacándola a la izquierda dependiendo si el adversario es diestro o zurdo.

Principios técnicos a tener en cuenta en la ejecución de los golpes con “angulación”:

- Distancia justa.
- Formar un ángulo suficiente para que el contraataque del adversario falle.
- Realizar el golpe con el máximo de velocidad, con el fin de evitar el contraataque del adversario.



LA DEFENSIVA

PARADAS SIMPLES

Se definen como aquellas acciones que detienen o desvían los ataques del adversario.

Algunas escuelas de esgrima dividen las paradas de espada en paradas de base y paradas secundarias.

Señalaremos aquí las más importantes:

PARADAS DE BASE

Estas paradas se recomiendan ya que la contestación con oposición no se dificulta, pues no hay que desplazar la mano y así se evita el contraataque del adversario.

Parada contra de sexta

Partiendo la posición de sexta, se hace un semicírculo con la punta de la hoja, tomando y desplazando la hoja del adversario cuando se presenta en la línea alta.

Parada de octava

Partiendo de una posición de guardia, la punta más alta que la mano, se ejecuta una parada semicircular, desplazando el hierro adversario cuando se presenta en la línea baja.



PARADAS SECUNDARIAS

Cuarta

En posición de guardia clásica, se realiza una parada lateral o diagonal, separando y desplazando el hierro cuando se presenta en la línea alta y dejándolo en la misma línea.

Séptima

Partiendo de una posición de guardia clásica, se realiza una parada diagonal o lateral, separando el hierro cuando se presenta en línea baja, dejándolo en la misma línea.

PRINCIPIOS TÉCNICOS A TENER EN CUENTA EN LA EJECUCIÓN DE PARADAS DE ESPADA:

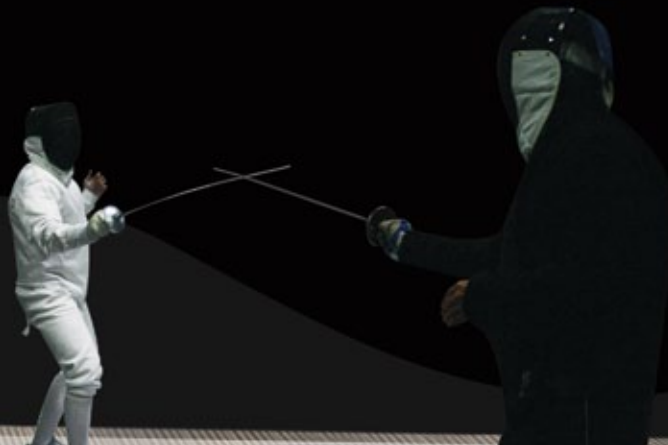
La parada y su respuesta forman una sola unidad.

La distancia condiciona la elección de la parada y su ejecución.

Dar preferencia al desplazamiento de la punta del arma con el fin de colocarla inmediatamente en el punto a tocar.

Cerrar completamente la línea amenazada con la cazoleta.

Realizar la parada alargando ligeramente el brazo, para mantener la punta lo más cerca del blanco que se quiere tocar.



CONTRAATAQUES

Es una acción ofensiva que se realiza durante la acción ofensiva del adversario, a la que se intenta frustrar tomando ventaja del tiempo necesario para beneficiarse de la señalización del aparato eléctrico.

Los contraataques resultan fundamentales en la formación de los espadistas y su entrenamiento debe ser cuidadoso. . Dos condiciones son fundamentales en su ejecución: la distancia y la precisión.

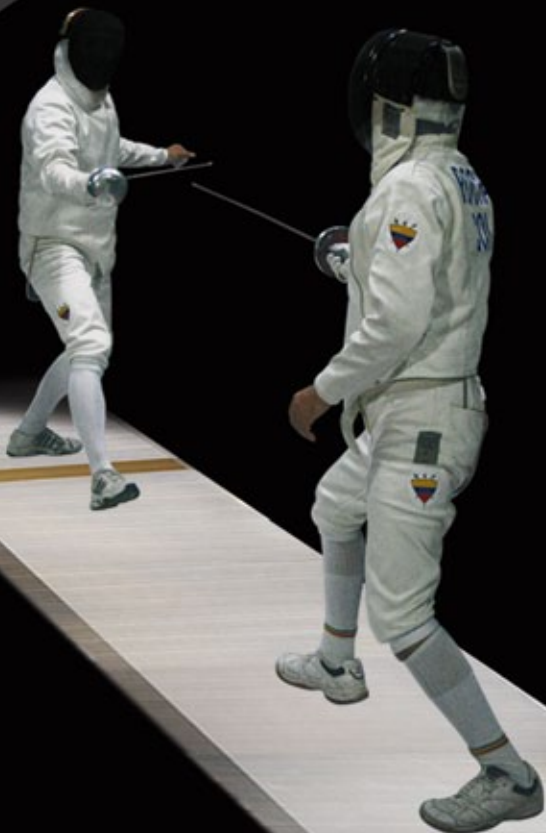
LOS CONTRAATAQUES SE CLASIFICAN EN:

Contraataques a las partes avanzadas

Son los destinados a tocar las partes avanzadas del cuerpo del adversario, ejecutándose con la extensión del brazo y con desplazamiento del pie de atrás para conservar la distancia evitando así el golpe doble.

El arresto clásico

Consiste en alargar el brazo dirigiendo la punta hacia el blanco descubierto, ejecutando la oposición necesaria hacia donde está dirigido el ataque del adversario.



Ejemplo: Arresto al antebrazo arriba sobre el ataque del adversario

Arresto en “angulación”

Consiste en sustraer el blanco al cual se dirige el adversario, desplazando la mano de tal manera que se logre un ángulo suficiente entre el antebrazo y el arma, lanzando un toque hacia el blanco más cerca de la cazoleta.

Por ejemplo, “angulación” brazo arriba y “angulación” brazo abajo

Libramiento del hierro sin contacto

Consiste en sustraer el hierro de la ofensiva del adversario, pasándolo por encima o debajo de la hoja del rival extendiendo el brazo hasta alcanzar el blanco.

Ejemplo: Sobre el intento de ligamento de cuarta del adversario, hacer pase de punta por debajo y extender el brazo hasta alcanzar el blanco.

Libramiento del hierro con contacto

Consiste en dejar terminar la preparación del adversario dejándose sustraer el hierro para quitar el propio, en el momento en que el ataque del adversario inicia y tocar el blanco que descubre.



CONTRAATAQUES AL CUERPO

La mayoría de estos contraataques se realizan con medio fondo, en el lugar, hacia adelante o hacia atrás; dependiendo de la distancia.

LIBRAMIENTO SIN HIERRO

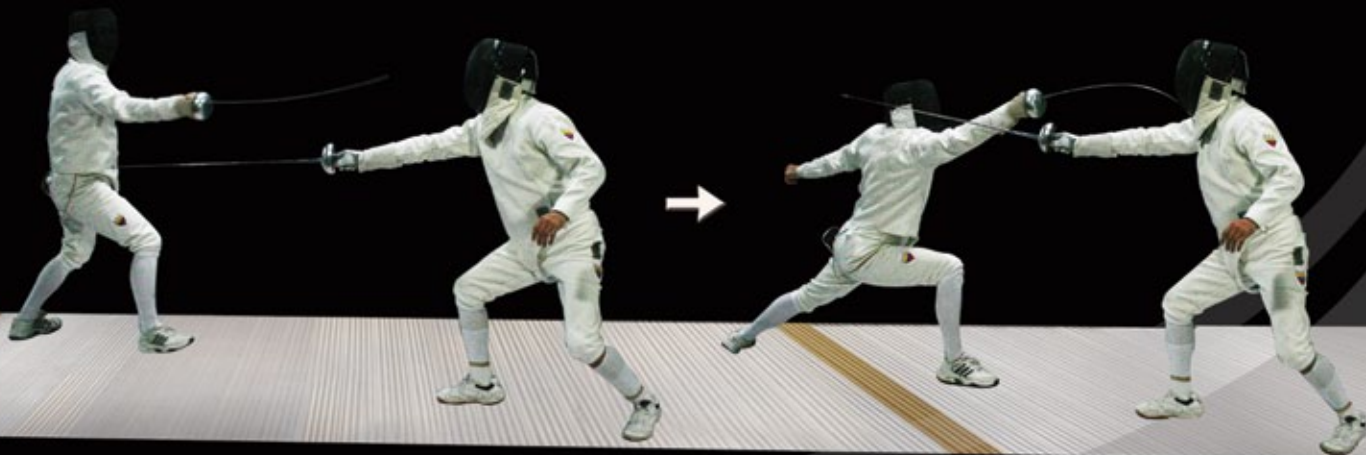
Tal como se realiza a las avanzadas pero en esta ocasión se realiza al cuerpo.

LIBRAMIENTO AL CONTACTO

Tal como se realiza a las avanzadas, al inicio de la ofensiva del adversario y tocando el cuerpo.

Ejemplo: Sobre la toma de cuarta del adversario pase de punta, fondo tocando el cuerpo.

Sobre la toma de sexta por parte del adversario, pase de punta y toque al cuerpo.



FINTAS Y ATAQUES COMPUESTOS

La finta es el fingimiento o simulacro de un ataque que puede ser simple o complejo y que busca provocar una reacción del adversario.

Las fintas se pueden realizar a las partes “avanzadas” y al cuerpo

Fintas “avanzadas”: se ejecutan para provocar una retirada de la mano, una parada o un contraataque.

La finta es dirigida hacia la mano del adversario (arriba, abajo etc.) con un medio fondo y el ataque se

realiza completando el fondo sobre uno de los blancos descubiertos al retirar la mano.

Fintas al cuerpo: buscan que el rival realice una o más paradas o un contraataque.

La finta en este caso es más profunda, va dirigida al antebrazo con paso o medio fondo y el ataque se termina por fondo o flecha al blanco más conveniente.



ACCIONES SOBRE EL HIERRO

Las acciones sobre el hierro en espada se dividen en:

Ligamentos, ataques al hierro y tomas de hierro.

LIGAMENTOS

Cuando las hojas de los esgrimistas están en contacto. Realizar un ligamento consiste en coger con el propio hierro, el hierro del adversario.

Hay tantos ligamentos como posiciones. El ligamento desarrolla el denominado “sentimiento del hierro” que permite que el esgrimista perciba las reacciones de la hoja del rival y lograr planear la acción a realizar.

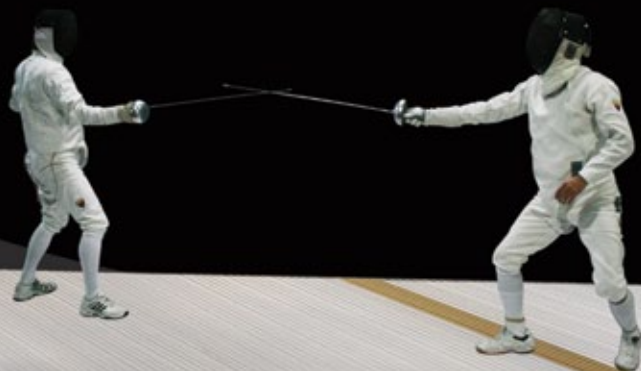
Ejemplos: Ligamento de 4, Ligamento de 6, Ligamento de 8, Ligamento de 7. Combinaciones: Ligamentos de 4-6, Ligamento 7-8.

PRINCIPIOS TÉCNICOS A TENER EN CUENTA EN LA EJECUCIÓN DE LOS LIGAMENTOS:

Se ejecuta iniciando el desplazamiento con la punta de la hoja lo más corto posible, cogiendo la hoja en el tercio medio de la hoja.

Es necesario tener en cuenta la perpendicularidad de las hojas para sentir y controlar el hierro del adversario.

El desplazamiento de la mano debe ser mínimo para evitar el contraataque del adversario.



ATAQUES AL HIERRO

Son acciones ejecutadas sobre el hierro del adversario con el fin de preparar la ofensiva aprovechando las reacciones del adversario

Las más importantes acciones del hierro son:

El batimiento y la presión.

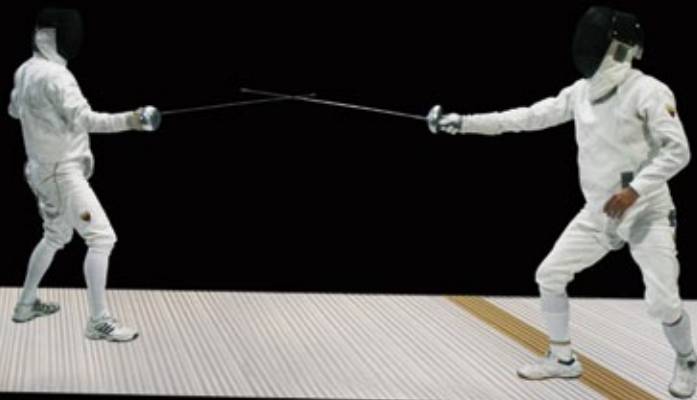
EL BATIMENTO

Se define como un choque fuerte con la hoja propia sobre la hoja del adversario.

Se realiza contrayendo los dedos, ayudado por una ligera rotación de la muñeca, para golpear el hierro del adversario.

Principios técnicos a tener en cuenta en la ejecución del batimiento:

- En su ejecución se debe buscar la suficiente perpendicularidad de las hojas.
- Se debe bloquear el desplazamiento de la hoja para mantener la punta del arma cerca del blanco.
- Se puede realizar sin un ligamento previo.
- Los batimientos se pueden realizar con paso adelante, paso atrás, flecha, etc.



LA PRESIÓN

Se realiza con un empuje de la hoja sobre el hierro adversario luego de ejecutar un ligamento.

Se puede realizar desde cualquier línea.

Para realizarlo se contraen los dedos sobre el puño y un ligero movimiento de muñeca.

Principios técnicos a tener en cuenta para la ejecución de la presión:

Para su efectividad las hojas deben tener cierta perpendicularidad.

El punto de contacto es más amplio que en florete debido a la rigidez de las hojas.

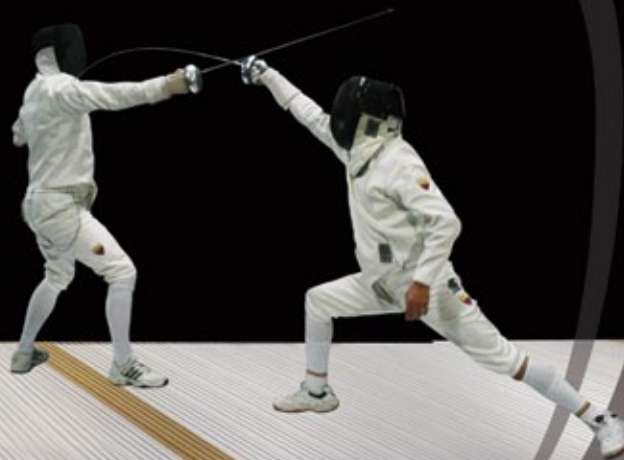
La acción debe ser acompañada por un ligero alargamiento del brazo y la punta bloqueada para estar siempre cerca del blanco.

La presión puede ser seguida de ataques directos o indirectos antes que la hoja del adversario recupere la línea.

TOMAS DE HIERRO

Se define la toma de hierro como la acción que toma la hoja del adversario para dominarla hasta el final del golpe.

Se realiza una toma de hierro simple tomando el hierro del adversario y llevándolo a las partes “avanzadas” del cuerpo o al cuerpo, permaneciendo en contacto permanente con él. Las más empleadas son la oposición de sexta y la de octava.



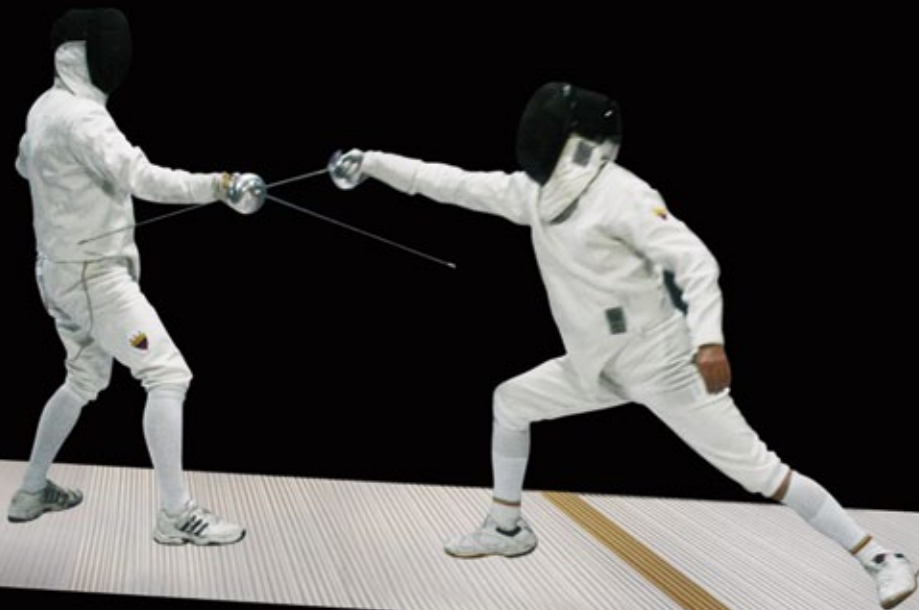
REMIS Y REPRISE

LA REMIS

Es una acción ofensiva o contraofensiva directa, ejecutada después de una parada del adversario sin volver a la posición de guardia.

Debido a que no existe convención en la espada, la *remis* es bastante eficaz. Se puede emplear como continuación de un ataque o como un arresto.

La *remis* se puede realizar a las partes avanzadas.



LA REPRISE

Es una acción ofensiva o contraofensiva, ejecutada sin ser un golpe recto, en idéntica o distinta línea de la parada del contrario.

Se puede realizar a las partes avanzadas o al cuerpo.

Se puede realizar por pase, con finta y pase, etc.





COMPETENCIAS

Las competencias en esgrima según el reglamento de la Federación Internacional de Esgrima se disputan a nivel individual o por equipos.

Históricamente la fórmula de competencia para determinar al campeón ha variado entre las competencias, pueden ser por *poules*, o eliminación directa o la combinación de ambas.

El número de toques con el cual se logra el triunfo también ha variado, desde un solo toque como sucedía en las primeras olimpiadas, a tres toques como se reglamentó en 1924, para el florete hasta la actualidad. En que los torneos se disputan las *poules* a 5 puntos y la eliminación directa a 15 puntos en 3 mangas de tres minutos.

La esgrima ha participado en todas las olimpiadas modernas. Anualmente, desde 1936, se organiza el campeonato mundial y existen campeonatos mundiales cadetes y juveniles. Estos campeonatos se juegan en las tres modalidades: florete, espada, sable, tanto en la rama femenina como masculina.

En América se disputa en todas las modalidades: campeonatos panamericanos, centroamericanos, suramericanos. En los Juegos Regionales también está presente la esgrima.

COMPETENCIA INDIVIDUAL

Las pruebas individuales se desarrollan con una fórmula mixta. Se realiza una clasificación por *poules* y posteriormente con los resultados se organiza una tabla de eliminación directa, que determina el ganador y lugares subsiguientes.

POULE

A partir de la lista de participantes y teniendo en cuenta el orden de fuerza, estos se organizan en grupos o *poules* de 7 o 6 esgrimistas que compiten todos contra todos.

Los combates de las *poules* se juegan a 5 puntos y 3 minutos.

Luego de jugadas las *poules*, se establece una clasificación general única de todos los participantes, teniendo en cuenta los siguientes índices:

Victorias/Match, toques dados menos toques recibidos y toques dados.





Luego de diseñar este cuadro recapitulativo se elabora el cuadro de eliminación directa según vemos en el gráfico.

Los *matches* de la eliminación directa se juegan a 15 tocos o se terminan cuando pasan los tres períodos de tres minutos, corriendo un minuto de descanso entre los tres periodos. En sable el primer periodo se terminará, pasando los tres minutos o cuando el resultado de uno de los esgrimistas alcance 8 tocos.

Se realiza un cuadro recapitulativo donde los resultados serán totalizados, indicando los dos índices necesarios: el primero será obtenido dividiendo el número de victorias por el número de *matches* realizados. El índice más elevado será uno y será clasificado primero. En caso de igualdad, se acudirá al segundo índice, es decir el que resulta de restar a los toques dados los toques recibidos. Si la igualdad persiste, se clasificará mejor el esgrimista que más toques haya dado. Si la igualdad persiste se acudirá a un sorteo.

NOMBRE	CLUB	Nº	1	2	3	4	5	6	7	8	V	TD	TR	IND	CLASS
		1	■												
		2		■											
		3			■										
		4				■									
		5					■								
		6						■							
		7							■						
		8								■					

El match se termina cuando:

Uno de los tiradores alcanza el resultado de 15 tocos.

Cuando han pasado 9 minutos de tiempo efectivo de combate.

El competidor que marca el mayor número de toques es declarado vencedor.

En caso de igualdad al final del tiempo reglamentario y después de ser otorgado un minuto adicional para desempatar, el árbitro realizará un sorteo que designará el vencedor del *match* si la igualdad persistiera en ese minuto adicional, es decir, si ninguno realiza el toque que lo declare ganador.

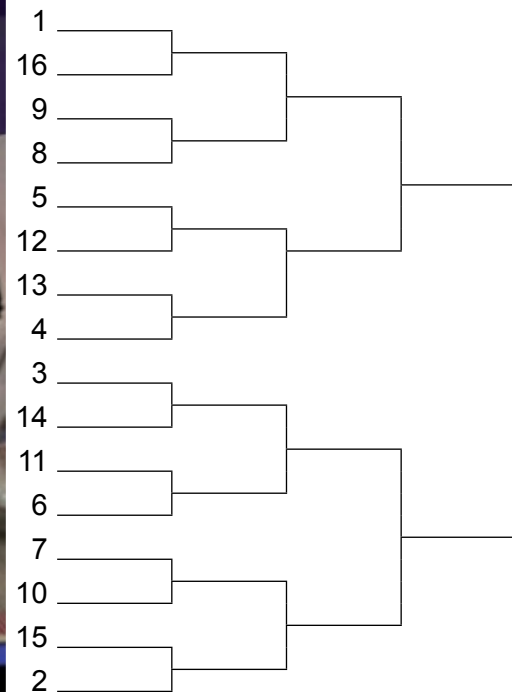
Durante el minuto de pausa, la persona designada podrá intervenir cerca de su esgrimista.

Un cronómetro incorporado al aparato eléctrico de señalización bloqueará el final de cada período.





TABLA DE ELIMINACION DIRECTA



COMPETENCIA POR EQUIPOS

La competencia por equipos se inicia en 1908. La fórmula para este tipo de competencia es el denominado “relevo a la italiana”, que enfrenta a dos equipos cada uno compuesto por tres competidores. En este tipo de competencia, cada competidor se encontrará con todos los competidores del equipo contrario, pero los combates o *matches* que realizara dependen del combate precedente.

El relevo esta fraccionado en 9 etapas de toques o de tiempo, el esgrimista que toma el relevo da continuidad al *match* donde el esgrimista relevado lo dejó. Ejemplo: si el quinto relevo deja el marcador 25 a 12, ganando el equipo A, el combate siguiente deberá disputarse hasta llegar a 30 toques en un tiempo de 3 minutos. El esgrimista del equipo B deberá realizar 18 toques en 3 minutos para ganar al equipo A, mientras que este último con sólo hacer 5 toques en 3 minutos ganará el sexto de 9 relevos. Son 9 relevos, por tanto ganará el equipo que llegue primero 45 puntos.

El orden de los 9 combates del enfrentamiento entre dos equipos es el siguiente:

3-6, 5-1, 2-4, 6-1, 3-4, 5-2, 1-4, 6-2, 3-5





Cada relevo se realiza a 5 toques (5, 10, 15, 20, 25, 30, 45). Cada relevo tendrá una duración de 3 minutos.

Los dos primeros adversarios combaten hasta que uno de los dos haya alcanzado el resultado de cinco tocados, en el tiempo máximo de 3 minutos. Los dos siguientes combaten hasta 10 tocados, en el tiempo máximo de 3 minutos y así sucesivamente con los relevos de 5 en 5 tocados.

Si al finalizar los 3 minutos, el resultado previsto para el relevo no ha sido alcanzado, los dos siguientes relevistas reanudan el resultado donde se ha detenido y tiran hasta el siguiente normalmente previsto, con el tiempo máximo de 3 minutos.

El equipo vencedor es aquel que ha alcanzado, el primer, resultado máximo de 45 tocados, o aquel que llevó más tocados al finalizar el tiempo reglamentario.

En caso de igualdad al finalizar el tiempo reglamentario para el último relevo, se añadirá un minuto suplementario hasta el primer tocado decisivo. Antes de la reanudación del combate, el árbitro sorteará para determinar quién será el vencedor en caso de igualdad después del minuto suplementario.

ARBITRAJE

El arbitraje no es ajeno a la práctica regular de los esgrimistas. La enseñanza de la técnica debe ir a la par con el aprendizaje de arbitraje.

En el caso de las armas convencionales, como son el florete y el sable, donde la otorgación del toque puede presentar ambigüedad, los deportistas deben conocer las reglas, las voces y las señales convencionales que son utilizadas para explicar las acciones que suceden. Deben conocer las faltas y su clasificación.

Entre las muchas funciones que el árbitro tiene están:

Verificar que los competidores presenten su material de competencia en buen estado.

Hacer cumplir las acciones de cortesía a los adversarios, tales como el saludo antes y después del combate.

Conocer las señales tanto de voz como gestuales para iniciar, detener, analizar la acción y otorgar el toque.

Hacer respetar el orden.

El arbitraje utiliza tarjeta de color amarillo, roja y negra como ayuda a su labor.



La tarjeta amarilla anuncia una advertencia, con la cual el árbitro señala al esgrimista que comete la falta. El competidor sabe entonces que una nueva falta de su parte llevará consigo un tocado de penalización.

La tarjeta roja anuncia el tocado de penalización, con la cual el árbitro señala al tirador que comete la falta. Un tocado es añadido al tanteo de su adversario y llevará consigo, si se trata del último tocado, la pérdida del *match*. Además después de toda tarjeta roja no puede haber más que otra tarjeta roja o una negra según la naturaleza de la nueva falta.

La tarjeta negra suspende al esgrimista de la prueba, suspensión que es válida para el resto del torneo.

GESTOS DEL ÁRBITRO

Para comunicar sus decisiones el árbitro utilizará gestos fácilmente comprensibles por los competidores y el público. Según el reglamento.



EVERTH BUSTAMANTE GARCÍA
Director Coldeportes

ALBERTO CASAS SÁNCHEZ
Secretario General Coldeportes

ORLANDO SOTELO SUÁREZ
Subdirector Técnico del Sistema
Nacional y Proyectos Especiales
Coldeportes

MARÍA VICTORIA ROMERO
Subdirectora Administrativa y
Financiera Coldeportes

RUTH DARY FORERO ROBAYO
Coordinadora Grupo de
Contratación Coldeportes

ANTONIO ARIAS CHAPARRO
Coordinador de Deporte Coldeportes

FRANCISCO JAVIER DÍAZ
Productor General

El texto del presente documento fue compilado,
elaborado y revisado por el profesor:
GERMÁN SILVA CAMARGO
Entrenador Federación Colombiana de Esgrima

UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL
Coordinación Pedagógica

JAIRO A. GALVIS HENAO
Corrector de estilo

YUDERKIS RODRÍGUEZ QUIROGA
NATALIA QUIROGA AVENDAÑO
Diseño y diagramación

DAVID BAUTISTA BERMÚDEZ
Apoyo editorial

ANDRÉS VARGAS
Fotografía

Bogotá, Colombia, 2009



Escuela Virtual
de Deportes



PROMEDIOS CTA
PRENSA RADIO Y TELEVISIÓN



**UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA
NACIONAL**
Educadora de Educadores



AVISO DERECHO DE AUTOR QUE INCLUYE LICENCIAS CREATIVE COMMONS

© 2009, INSTITUTO COLOMBIANO DEL DEPORTE - COLDEPORTES es titular de los derechos patrimoniales de este material, en relación con los derechos morales las personas naturales creadoras de los mismos son reconocidas apropiadamente en el aparte de créditos.



Excepto que se establezca de otra forma el contenido de este material está licenciado con una licencia Creative Commons Reconocimiento- Compartir Bajo la Misma Licencia Colombia 2.5 que puede consultarse en <http://creativecommons.org/licenses/by-sa/2.5/co/>

CRÉDITO DE OTRAS IMÁGENES UTILIZADAS EN ESTE MATERIAL

Fotos de la página 2 a la 6 tomadas de Lacaze, Pierre. *En Garde, Du duel à l'escrime*. Gallimard, 1991.

Para reutilizar este material revise las condiciones de la fuente y las normas de derecho de autor que corresponden.



Agradecimientos a:

JENNIFER PAOLA QUEVEDO RAMOS

Selección Colombia Campeonato Suramericano Cadetes 2008
Tercer lugar Escalafón Nacionales 2008

ANDRÉS DAVID QUEVEDO RODRÍGUEZ

Campeón Nacional Pre juvenil 2008
Tercero Panamericano - Cadetes 2008

IVÁN DARÍO QUEVEDO RODRÍGUEZ

Sub campeón Nacional - Cadetes 2008

SANTIAGO PACHÓN

Campeón Suramericano 2009
Medalla de Bronce Campeonato Iberoamericano 2008

PEDRO ROCHA SALAVARRIETA

Sub Campeón Nacional Equipos Espada 2007



JAIRO EMILIO RAMÍREZ BASTIDAS
Campeón Universitario 2002 - 2004
Medalla de bronce Juegos Nacionales 2004
Sub Campeón Nacional Equipos Espada 2007
Participación Copa Mundo 2008

ALEJANDRO ANZOLA
Medalla Bronce Juegos Nacionales 2008
Medalla de Plata Equipos Campeonato Suramericano 2008

SEBASTIÁN ARENAS
Subcampeón Nacional Cadetes 2008
Medalla de Plata Equipos Juegos Nacionales 2008

JACINTO BENAVIDEZ
Armero

INDICE

ESGRIMA ESPADA	1	La guardia	32
HISTORIA	2	Fondo	33
Breve historia de la esgrima en Colombia	8	Regreso a la guardia	34
TÉCNICA	11	Ataques simples	35
Pasos a seguir para la puesta en guardia	12	A la muñeca o al antebrazo	36
Características técnicas a tener en cuenta	13	A la pierna y al pie	37
Ejercicios para la guardia	14	Ataques con pase	
Pasos hacia adelante (marcha)	15	Ataques con “angulación”	
Movimiento de las piernas que acercan al adversario		La defensiva	38
Ejercicios para el paso adelante		Paradas secundarias	
Paso hacia atrás	16	Contraataques	40
Ejercicios para coordinación de pasos hacia adelante y atrás	17	Contraataques al cuerpo	41
Fondo	18	Fintas y ataques compuestos	42
Características técnicas a tener presentes	19	Acciones sobre el hierro	44
Ejercicios para el fondo		Ataques al hierro	45
Regreso a la guardia	20	La presión	46
Flecha	21	Remis y reprise	47
Salto	22	La remis	48
Balestra	23	La reprise	48
Terreno de juego	24	Competencias	49
Pista		Competencia individual	50
ESpada	26	Tabla de eliminación directa	51
La espada	27	Competencia por equipos	52
Descripción del arma	28	Arbitraje	55
Aparato de registro de toques	29	Gestos del arbitro	56
Forma de empuñar el arma	30		