

02.05.20

Klasa 8

Rekreacja zdrowotna



Temat: Zapoznanie z podstawowymi elementami szermierki - przyjmowanie postawy szermierczej z frontu, ukłonu szermierczego.

Witam!

W obecnej sytuacji nie mamy możliwości przeprowadzenia zajęć na sali ani hali sportowej. Nie pozwólmy jednak, aby ten okres wprowadził nas w stan wegetacji i braku jakiegokolwiek ruchu. Dzisiaj nauczymy się podstawowych elementów z szermierki.

Cele:

- Uczeń potrafi przyjąć postawę szermierczą z frontu
- Uczeń potrafi wykonać ukłon szermierczy
- Uczeń zna poprawną postawę szermierczą
- Uczeń zna poprawne wykonanie ukłonu szermierczego

1. Zasady szermierki

<https://www.youtube.com/watch?v=5YtZBRydwTM>

Przepisy ogólne

1. W szermierce sportowej wyróżnia się trzy konkurencje: floret, szabla i szpada.
2. Konkurencje te różnią się między sobą ważnym polem trafienia, wyglądem broni i zasadami sędziowania.
3. Walki szermiercze odbywają się na planszy o dł. 14 m i szer. 1,5-2 m.
4. Przed i po każdej walce szermierze pozdrawiają się ukłonem szermierczym, a dodatkowo przy pożegnaniu podają sobie nieuzbrojone ręce.
5. Zawodnicy ustawiają się przed rozpoczęciem walki oraz po przyznaniu punktu któremuś z nich na tzw. linii postawy szermierczej

Floret

- Broń kolna. Trafienia zadaje się pchnięciem umieszczając koniec broni (tzw.puntę) na polu trafienia.
- Ważnym polem trafienia jest cały tułów z podbrzuszem. Nie zalicza się trafień w głowę, ręce i nogi.
- Obowiązuje tak zwana Konwencja pierwszeństwa trafienia, która ustala pierwszeństwo jednych akcji nad innymi akcjami. Przy trafieniach jednoczesnych, trafienie zalicza się zawodnikowi, który wykonał akcję uprzywilejowaną.

Podstawowe zasady konwencji:

- linia ma pierwszeństwo przed natarciem
- natarcie ma pierwszeństwo przed przeciwnatarciem
- pierwszeństwo natarcia (atak) jest zniesione przez obronę zasłoną i odpowiedź

Szpada

- Broń kolna. Trafienia zadaje się pchnięciem umieszczając koniec broni (tzw.puntę) na polu trafienia.
- Ważnym polem trafienia jest całe ciało.
- Nie ma konwencji. Wszystkie akcje są równe. Trafienia równoczesne (obopólne) zaliczane są obu zawodnikom.

Szermierka sportowa na szpady jest najbardziej zbliżona do szermierki pojedynkowej. Walcząc na szpady poznasz smak prawdziwej walki i pojedynkowej adrenaliny.

Szabla

- Broń sieczno-kolna. Trafienia zadaje się głównie cieciami i rzadko pchnięciami.
- Ważne pole trafienia to ciało od pasa w górę (czyli całe ciało bez podbrzusza i nóg).
- Obowiązuje tak zwana Konwencja pierwszeństwa trafienia, która ustala pierwszeństwo jednych akcji nad innymi akcjami. Przy trafieniach jednoczesnych, trafienie zalicza się zawodnikowi, który wykonał akcję uprzywilejowaną.

Podstawowe zasady konwencji:

- linia ma pierwszeństwo przed natarciem
- natarcie ma pierwszeństwo przed przeciwnatarciem
- pierwszeństwo natarcia (atak) jest zniesione przez obronę zasłoną i odpowiedź

2. Postawa szermiercza

Typowa postawa szermiercza powinna osłaniać zawodnika przed wszystkimi natarciami prostymi. Ramię uzbrojone powinno być nieznacznie ugięte i bardzo luźne, przedramię w położeniu mniej więcej poziomym między odwróceniem a nawróceniem, z lekką „przewagą” odwrócenia. Koniec szpady skierowany na kosz przeciwnika. Stopy rozstawione od siebie, mniej więcej na wysokość dwóch swoich stóp, lekko ugięte w stawach kolanowych, cele ułatwienia szybkiego i lekkiego poruszania się po planszy lub wykonaniu wypadu lub rzutu. Taka postawa pozwala zawodnikowi na swobodne i szybkie poruszanie się po planszy oraz sprawne przejście z działań obronnych do działań zaczepnych

<https://www.youtube.com/watch?v=BWHF-XYvdx>



3. Ukłon szermierczy

Na ukłon szermierczy, składa się krótka seria ruchów, podczas której zawodnik prezentuje broń przed przeciwnikiem: najpierw zawodnik staje w postawie szermierczej (stopy pod kątem prostym, złączone piętami; stopa wykroczna palcami w kierunku przeciwnika) trzymając przy tym broń z boku, kieruje jej koniec w dół, w stronę ręki nieuzbrojonej, nieco do tyłu; następnie przesuwa broń w kierunku przeciwnika prostując ramię, kolejne ruchy to uniesienie końca broni w górę i zbliżenie gardy (kosza) broni do swojej twarzy; dalej zawodnik wykonuje "te same" ruchy jakie już wykonał wcześniej, tylko w odwrotnej kolejności powracając z bronią w miejsce gdzie rozpoczął. Jest to ukłon tzw. szkoły francuskiej, powszechnie praktykowany, istnieją jednak też inne tego typu powitania



4. Trening

Poniżej wstawiam kilka linków do nauki omówionych elementów:

<https://www.youtube.com/watch?v=3YX7FbZQyK0>

<https://www.youtube.com/watch?v=2W8aczuMNZU>

5. Mistrzostwa polski w szermierce

Dla ciekawych podaje link do obejrzenia mistrzostw z 2019 roku:

<https://www.youtube.com/watch?v=RWhzpYfOrYU>

6. Zadanie dla uczniów

Proszę o nagranie krótkiego filmiku, na którym przedstawicie omówione w tym temacie umiejętności.

Pozdrawiam i życzę jak najlepszych postępów!!

