

Giovanni Rapisardi

Appunti di Scherma Storica

Premessa

L'esigenza di dare un ordine e delle linee guida uniformi nella pratica della scherma storica sono i presupposti di questa raccolta di appunti, che si rivolgono in special modo ai tecnici, onde sviluppare un metodo di lavoro generale che lasci piena autonomia di pensiero, studio e sperimentazione del praticante e del maestro.

La scherma storica nasce dalla volontà di riappropriarsi di una tradizione marziale europea da troppo tempo nascosta o ignorata, surclassata dall'interesse nei confronti delle arti di combattimento orientali e dalle scuole di pensiero ad esse riconducibili.

La mancanza di una vera e propria tradizione orale, che potesse conermare e dare autorevoli interpretazioni alla trattatistica, ha imposto notevoli sforzi da parte dei ricercatori e sperimentatori, i quali hanno dovuto ricreare degli stili e dei metodi di insegnamento basandosi molto spesso sul confronto dei trattati di epoche diverse, anche lontane tra loro, e sulla semplice deduzione logica.

Fare oggi scherma storica medievale, rinascimentale o moderna fino alla fine del XIX secolo (così come tutto il re-enactment) è un inevitabile falso storico, poiché, pur basandosi su fonti documentali primarie, lo sperimentatore sarà inevitabilmente costretto ad interpretare analogicamente i metodi descritti sulla carta, non potendosi discostare troppo dalla sua mentalità di uomo moderno, né soprattutto ignorare gli attuali parametri di sicurezza, imposti dalla legge per qualunque pratica sportiva.

A questo proposito giova ricordare che, anche volendo far rientrare una pratica "estrema" della scherma storica nella categoria dei cosiddetti sport "no limits", le responsabilità per le conseguenze lesive che si dovessero verificare sarebbero imputabili primariamente allo schermitore esecutore materiale della lesione, non potendosi invocare la consapevolezza del soggetto leso della pericolosità dell'assalto.

Nonostante ciò, la pratica in sicurezza e con una buona approssimazione storica non è impossibile ed è caratterizzata da quattro indubbi pregi formativi:

1. per il corpo, è un'attività sportiva completa, che presuppone una preparazione atletica complessiva e armoniosa del corpo, sviluppando e coniugando velocità, potenza, coordinamento motorio e sviluppo dei riflessi;
2. per l'istinto, è una disciplina di situazione, che sviluppa il senso tattico, la sensibilità nell'interpretare le azioni altrui e la capacità di gestione di situazioni e condizioni di confronto sempre diverse;
3. per la mente, è un eccellente impulso alla formazione culturale, favorendo ed incentivando lo studio della storia, delle lettere classiche e della filosofia;
4. per lo spirito, favorisce lo sviluppo interiore, riprendendo i vari concetti etici che erano le linee guida degli uomini d'arme dei tempi antichi.

Senza voler nulla togliere alla passione e buona volontà delle molteplici associazioni, che hanno diversamente interpretato nel corso degli ultimi anni i concetti suesposti, è ormai un'esigenza imprescindibile la competenza qualificata e riconosciuta dei tecnici che insegnano la scherma storica, qualifica e riconoscimento che non possono essere conferiti in Italia da altro ente che la Federazione Italiana Scherma, proprio perché, nonostante assorbita quasi completamente dalla scherma olimpica, essa è l'erede storica e ufficiale della tradizione schermistica italiana.

I gradi tecnici per la scherma storica, istituiti nel 1999 e rilasciati dall'AIMS (Associazione Italiana Maestri di Scherma) e dall'Accademia Nazionale di Scherma, attualmente gli unici riconosciuti dalla FIS, sono tre (Magistro Scholare, Magistro e Magistro Re) e sono attribuiti in base ad esami di idoneità sostenuti su tre programmi di studio, Scherma Medievale, Rinascimentale e Moderna.

Il grado di Magistro Scholare, nasce dalle esigenze di creare una figura professionale di base per le associazioni che si occupano soprattutto di re-enactment.

Sappiamo che moltissimi gruppi storici armati, amano o sono nati per partecipare a manifestazioni e spettacoli in costume, quindi lo Scholare è qualificato per preparare gli schermidori ad assalti dimostrativi coreografati. Egli deve:

1. curare la preparazione atletica, mediante esercizi che equilibrino il potenziamento muscolare e lo sviluppo dell'agilità e dei riflessi;
2. insegnare i fondamentali della scherma del periodo di competenza, con particolare attenzione al passeggio in guardia e al portamento di ferro in attacco e in difesa, lavorando sull'equilibrio corporeo generale del tiratore e sull'estetica dei suoi movimenti;
3. preparare psicologicamente l'allievo all'assalto coreografato, aumentando la sua capacità di concentrazione, il suo autocontrollo e la fiducia in se stesso;
4. insegnare le tecniche ausiliarie di gestione di un assalto coreografato (situazioni di emergenza, elementi di recitazione verbale e gestuale);
5. tenere lezioni teoriche agli allievi sulla trattatistica di riferimento e citando il più possibile le fonti da cui sono tratte le azioni schermistiche insegnate in pratica.

Il Maestro è invece la figura professionale che si occupa di formare lo schermidore d'assalto, ed oltre ad avere le stesse competenze e compiti dello Scholare deve:

1. avviare l'allievo all'assalto, mediante la lezione individuale, con una progressiva difficoltà degli esercizi e insegnando le tecniche del proprio repertorio schermistico da applicarsi nelle diverse situazioni, che possono accadere in un assalto non preordinato;
2. sviluppare attraverso il punto precedente il senso tattico del tiratore, cercando contemporaneamente di fargli capire i suoi punti di forza (fisici, caratteriali e tecnici) e di debolezza e sapersene ben servire.

Ad entrambi è richiesta una cultura storica di base e una conoscenza delle tecniche di primo soccorso.

Il Maestro Re aggiunge ai precedenti requisiti una capacità di analisi e interpretazione della trattatistica, suffragata da un'esperienza pluriennale di studio e sperimentazione in tutti e tre gli ambiti di competenza.

La presenza di un tecnico qualificato è, come già detto, basilare, sia per la garantire ai praticanti metodi collaudati e sicuri, sia per l'identificazione della persona fisica preposta al controllo e all'ordine della sala di scherma.

Proprio perchè l'incolumità dei tiratori è elemento prioritario e imprescindibile, il regolamento di sicurezza istituito da FIS e AIMS per la pratica della Scherma Storica, riportato alla fine della parte generale, indica le modalità necessarie e sufficienti per evitare gli incidenti, l'inosservanza del quale è considerata colpa grave per il tecnico responsabile.

A prescindere dall'epoca o dagli stili schermistici di elezione di un'associazione, il gioco schermistico e l'assalto libero in condizioni di sicurezza sono i due obiettivi pratici da perseguire nella sala di scherma, oltre ad essere i due ambiti di lavoro che differenziano il Maestro Scholare dal Maestro e dal Maestro Re.

Il gioco schermistico è una sequenza logica di tecniche preordinate che rappresenta lo svolgimento di un assalto perfetto, per tempo, velocità, misura e stile di esecuzione; esso costituisce l'ossatura delle cosiddette coreografie schermistiche, dato che esse sono caratterizzate, oltre che dalla sequenza d'assalto, anche dall'abbigliamento ed equipaggiamento del tiratore e soprattutto dalla contestualizzazione teatrale del combattimento.

L'assalto libero è invece il confronto di due tiratori che assaltano senza seguire schemi preordinati, con lo scopo di prevalere l'uno sull'altro; è pacifico che tali assalti debbano essere giocati con le protezioni di sicurezza necessarie e con armi studiate appositamente per questo tipo di esercizio.

Per concludere, è da ricordare ai lettori che questa dispensa non sostituisce la lettura dei trattati, ma serve come mera integrazione e suggerimento per ovviare alle lacune degli stessi; ogniqualvolta un tecnico introdurrà l'insegnamento di uno stile, di un'azione o di un fondamento teorico, dovrà sempre dichiarare la fonte primaria di riferimento (il trattato) e il processo logico che gli ha permesso di trasporre in pratica ciò che in essa è illustrato.

Le tecniche descritte in questa raccolta di appunti si ispirano ai sette trattati di riferimento per gli esami magistrali di scherma storica dell'AIMS e dell'Accademia Nazionale di Scherma:

Scherma medievale

Anonimo - Manoscritto I-33 (London Tower Fechtbuch) – c.a 1300

Fiore de'Liberi – Flos Duellatorum – 1409

Scherma rinascimentale

A. Marozzo – Opera nova dell'arte delle armi – 1536

R. Capoferro – Gran simulacro dell'arte e dell'uso della scherma – 1610

Scherma moderna

G. Rosaroll e P. Grisetti – La scienza della scherma – 1803

M. Parise – Trattato teorico-pratico di scherma di spada e sciabola – 1884

M. Parise – La scherma da terreno – 1907

E' chiaro che nulla impedisce, anzi è auspicabile, la sperimentazione personale, sempre in ossequio alle norme generali di sicurezza, considerando la vastità della tradizione marziale italiana, per la quantità dei trattati e degli stili di combattimento in essi contenuti.

Parte generale – concetti comuni

La preparazione atletica

Come per ogni altro sport, una corretta preparazione atletica è basilare per lo schermitore, sia esso storico o sportivo, anche se differenti sono le modalità di addestramento per le due tipologie di atleti.

In particolare, lo schermidore storico dovrà sviluppare:

1. un potenziamento muscolare superiore, dovendo confrontarsi con armi ed equipaggiamenti più pesanti, senza però sacrificare l'agilità e la velocità dei movimenti;
2. la resistenza soprattutto agli sforzi brevi, ma intensi, ripetuti nel contesto di un assalto, che alterna momenti di calma a momenti di azione ad alta velocità;
3. l'allungamento muscolare (stretching);
4. la coordinazione dei movimenti e l'equilibrio.

Di seguito illustreremo una serie di esercizi a corpo libero, quale spunto per una sessione ordinaria di preparazione atletica, della durata di circa 45'; in via generale il tecnico dovrà curare che l'intensità delle sessioni di allenamento sia progressiva e non traumatica, in special modo nella ripresa dopo un periodo di inattività dell'atleta; è fondamentale poi considerare dei tempi di pausa e recupero tra un esercizio e l'altro o tra le serie dello stesso esercizio, proporzionali allo sforzo eseguito (dai 30 ai 60 secondi circa).

Resistenza

- Corsa normale: l'esercizio migliore per iniziare ogni sessione di allenamento; l'andatura non dev'essere eccessivamente sostenuta e il tecnico deve controllare che l'atleta corra come si deve, con un passo non pesante, ammortizzando bene sugli avampiedi e tenendo rilassate le spalle (è bene, se si corre in un percorso circolare, alternare in modo omogeneo il senso di marcia).

- Scatti: gli scatti di corsa dovranno essere eseguiti a comando del tecnico, con una durata media di 10/15 secondi per 5/10 ripetizioni; il tecnico dovrà controllare che la corsa avvenga con falcate strette, ma frequenti e potrà variare l'esercizio imponendo improvvisi cambi di direzione.

- Particolari tipi di corsa: esercizi di corsa all'indietro, corsa laterale (in entrambi i sensi), corsa a balzi in avanti, a balzi a destra e a sinistra, a piedi uniti in avanti e a destra e a sinistra (slalom), corsa a ginocchia alte o calciando i glutei con i talloni; tali esercizi sono da eseguirsi in velocità e per tempi brevi (10/15 secondi per 5/10 ripetizioni).

Potenziamento

- Polpacci: in piedi, appoggiandosi al muro con le mani, sollevarsi lentamente sulle punte dei piedi fino alla massima estensione e ritornare, senza appoggiare i talloni a terra (15 ripetizioni per 3 volte – il busto dev'essere dritto e le spalle rilassate).

- Cosce: piegamenti sulle gambe (accosciate), semplici, con salto in alto o con salto in alto e riunita delle ginocchia al petto (15 ripetizioni per 3 volte – il busto dev'essere dritto, e nell'atterraggio del salto in alto ci dev'essere una perfetta ammortizzazione, eseguita accosciandosi fino in fondo); passo della papera, cioè camminare accosciati, a passi piccoli e senza sollevare il sedere (1 minuto), piccoli saltelli in avanti accosciati (1 minuto).

- Zona lombare: distesi proni, braccia tese in avanti, gambe tese, sollevare contemporaneamente braccia e gambe (5 serie da 15 secondi – è importante guardare avanti), tenendo braccia e gambe ferme o pinneggiando;

- Addominali bassi: distesi supini, mani sotto i glutei, sollevare i piedi a gambe tese di 10/15 centimetri da terra (5 serie da 15 secondi), tenendo le gambe ferme o pinneggiando o sforbiciando;

- Addominali alti e laterali: seduti, piedi bloccati (da un compagno o alla spalliera), gambe leggermente piegate al ginocchio, ginocchia unite, mani al petto, oscillazioni del busto avanti e indietro (3/4 serie da 15 ripetizioni – le oscillazioni sono brevi, e vanno dalla posizione vicino alle ginocchia fino a circa 40° rispetto al terreno; le ginocchia unite intensificano lo sforzo; è importante guardare avanti nell'esecuzione); le stesse oscillazioni possono essere eseguite con rotazioni delle spalle a destra e a sinistra, per lavorare sugli addominali laterali.

- Zona dorsale: trazioni alla spalliera (10 ripetizioni per 2/3 volte - viso alla spalliera e con le mani in presa posizionate ad un'apertura maggiore delle spalle, cercando di portare la sbarra al petto, ma badando soprattutto a compiere uno sforzo omogeneo per entrambe le braccia);

- Petto: piegamenti sulle braccia (15 ripetizioni per 3 volte – le mani sono posizionate all'altezza delle spalle, le punte delle dita in avanti, il corpo dev'essere perfettamente teso nell'esecuzione, sguardo in avanti e non in basso)

- Bicipiti: trazioni alla spalliera a mani unite (10 ripetizioni per 2/3 volte – il viso è rivolto alla spalliera e le mani impugnano la sbarra da sotto, con le nocche rivolte al muro; da curare che l'esercizio sia eseguito controllando sia la salita che la discesa)

- Tricipiti: piegamenti sulle braccia, con le mani vicine e ruotate all'interno, con le punte delle dita che si toccano (10 ripetizioni per 2 volte – valgono le stesse considerazioni dei piegamenti sulle braccia per il petto)

- Avambracci: a braccia distese in avanti o di lato o in alto, aprire e chiudere ripetutamente le mani (3 serie da 30 secondi ciascuna – la distensione delle dita dev'essere completa e la chiusura a pugno dev'essere vigorosa).

Stretching

Lo stretching è costituito da esercizi di allungamento muscolare che devono essere eseguiti in situazione di rilassamento: non bisogna mai far fatica, né sentir dolore facendo stretching.

Allo stretching si possono dedicare 5/10 minuti di un allenamento ordinario o organizzare, a scadenze precise, sessioni di allenamento completamente dedicate; da ricordare che gli esercizi di potenziamento vanno eseguiti prima di quelli di allungamento, per scaldare bene la muscolatura e favorire maggiori risultati, oltre che permettere un recupero dopo gli sforzi intensi.

Lo stretching è anche un ottimo contesto per lavorare sulle tecniche di respirazione e di concentrazione, importanti soprattutto per i tiratori di alto livello.

Il tecnico dovrà curare con attenzione l'esecuzione degli esercizi, ricordando sempre la necessità di rilassarsi, di avvertire al massimo un lieve fastidio nell'azione di allungamento, di cercare di aumentare la tensione con molta calma, evitando i molleggi, e di mantenere una respirazione lenta e a ritmo costante.

- seduti, avambraccio destro a sostenere il polpaccio destro e mano sinistra ad afferrare la punta del piede destro, circonduzioni lente della caviglia, in un senso e nell'altro (piede destro e sinistro);

- in ginocchio, sedere appoggiato a terra con i talloni vicini alle cosce, cercare di distendere la schiena indietro;

- seduti, gambe tese e unite, punte dei piedi in alto, cercare di afferrare con le mani il più vicino possibile alle caviglie, e portare la fronte alle ginocchia;

- seduti, unire le piante dei piedi a gambe piegate e cercare di abbassare le ginocchia fino a terra;

- in ginocchio, a sedere sollevato, appoggiando le mani a terra vicino alle caviglie e tenendo le braccia tese, inarcare la schiena all'indietro;

- distesi supini, salire in candela a corpo teso, appoggiando le mani ai fianchi e tenendo i gomiti in appoggio a terra (variante: cercare di toccare terra con i piedi dietro la testa);
- distesi proni, appoggiandosi sulle mani e distendendo le braccia, inarcare la schiena all'indietro;
 - in piedi, lente circonduzioni del bacino, in entrambi i sensi;
 - in piedi, distensione del busto in avanti a gambe tese e unite
 - in piedi, distensione del busto in avanti a gambe tese e divaricate (rotazione del busto a cercare la punta di un piede e poi dell'altro);
 - in piedi, busto eretto e gambe divaricate, accosciarsi su una gamba stendendo l'altra, spingendo in fuori il ginocchio piegato e poi ripetere accosciandosi sull'altra gamba;
 - in piedi, assumere la posizione di affondo, alla massima distensione, prima di guardia destra e poi di guardia sinistra;
 - in piedi, lente circonduzioni delle braccia tese, in un senso e nell'altro;
 - in piedi di fronte al muro, appoggiare il palmo di una mano al muro a braccio ben disteso in fuori all'altezza della spalla e ruotare il corpo dalla parte opposta, poi cambiare braccio;
 - in piedi (o seduti), afferrare con una mano il polso dell'altra ed eseguire lente circonduzioni della mano, in un senso e nell'altro, quindi cambiare;
 - in piedi, lente circonduzioni della testa, in un senso e nell'altro.

Esercizi di coordinazione ed equilibrio

Questi esercizi hanno come obiettivo, attraverso un'attività apparentemente ludica, lo sviluppo dell'equilibrio e della coordinazione dei movimenti dello schermidore, per permettergli di reagire con precisione e ad alta velocità alle situazioni imprevedute, che possono verificarsi durante un assalto.

Di questa categoria di esercizi fanno parte i giochi di abilità motoria finalizzati al combattimento e le tecniche di caduta.

Giochi di abilità motoria:

- schivate: fronteggiare a piè fermo o con limitato spazio di movimento il tecnico armato di bastone e cercare di schivare i suoi colpi (il tecnico dovrà calibrare la difficoltà dell'esercizio a seconda del grado di esperienza e preparazione del singolo atleta);
- percorso di guerra: compiere un percorso prestabilito, alternando diverse andature (magari di passeggio schermistico) e superando degli ostacoli (saltando o strisciando) nel minor tempo possibile;
 - gioco del "toccato" (il gioco è eseguibile con un minimo di 3 atleti): si inizia nominando il primo "toccato", il cui obiettivo sarà toccare con la mano il petto o la schiena di un compagno, per attribuirgli il ruolo di "toccato"; chi toccherà accidentalmente con la mano il petto o la schiena del "toccato", diventerà lui stesso il "toccato"; chi alla fine del tempo stabilito dal tecnico (circa 5 minuti) sarà il "toccato" dovrà pagare pegno (magari sottoforma di piegamenti sulle braccia);
 - bandiera (il gioco è eseguibile con un minimo di 2 atleti): formate due squadre, possibilmente di pari numero, il tecnico attribuirà un numero a ciascun componente, che avrà un corrispondente nella squadra avversaria; schieratesi le squadre ai lati della sala, il tecnico si porrà poi al centro con un fazzoletto in mano e chiamerà a turno i numeri; i due atleti corrispondenti al numero dovranno correre (normalmente o con andatura schermistica) alla bandiera, prenderla e riportarla indietro, senza essere toccati dall'avversario, ma toccare l'avversario che non ha la bandiera significa perdere il confronto;
 - lotta dei galli (il gioco è eseguibile con un minimo di 2 atleti): come la bandiera, ma alla chiamata del proprio numero i due atleti dovranno, accosciati, raggiungere il centro della sala e cercare di atterrarsi a vicenda, rimanendo accosciati, senza afferrarsi, ma solo spingendosi; la sconfitta si ha mettendo a terra o una mano o un ginocchio o un'altra parte del corpo che non siano ovviamente i piedi;

- lotta sulla trave: come la lotta dei galli, ma in piedi su una trave ginnica, cercando di far cadere l'avversario (si badi che la trave sia solo di poco sollevata rispetto al suolo);

- la danza dei polsi: a coppie, uno prende i polsi dell'avversario, come impugnasse una spada, e tenta di tenerlo nonostante i suoi movimenti; chi subisce la presa dovrà muovere il braccio e il corpo in modo da rendere difficile il compito all'antagonista, squilibrandolo, ma senza liberarsi di forza.

- giochi con il pallone (compatibilmente con lo spazio e il tempo a disposizione): piccole partite di calcetto o basket, consentendo di applicare azioni di presa (non di percussione, né di placcaggio) sull'avversario con la palla.

Le cadute

L'addestramento alle cadute è di fondamentale importanza nell'esercizio della scherma storica, in quanto molte delle tecniche di lotta effettuabili al corpo a corpo, soprattutto negli stili di scherma più antichi, terminano con una proiezione a terra; il tecnico dev'essere consapevole che un tiratore impreparato a cadere ha buone probabilità di farsi male, sia subendo una tecnica di proiezione, sia opponendosi ad essa rigidamente.

Purtroppo la trattatistica in nostro possesso, pur esaltando gli effetti lesivi delle tecniche di proiezione non dà nessun tipo di suggerimento per imparare a subirle con il minor danno, pertanto, pur con un'indubbia operazione di contaminazione, l'unica alternativa è rifarsi ai fondamenti della ginnastica artistica acrobatica o, meglio ancora, alle tecniche di "ukemi" (cadute) del ju-do giapponese.

Questa disciplina marziale infatti basa tutta la sua fase di lotta in piedi esclusivamente sul tentativo di atterrare l'avversario (laddove la lotta medievale e rinascimentale faceva uso soprattutto di leve articolari e percussioni) e trattandosi il ju-do più di un'arte ginnica che di preparazione al combattimento vero e proprio (come invece è il ju-jitsu), grande cura fu messa dal suo creatore (Jigoro Kano) nello strutturare gli esercizi propedeutici, tra cui appunto i modi per cadere bene.

Fatte queste premesse, consideriamo i tipi di cadute, che sono fondamentalmente tre: la caduta avanti, la caduta indietro e la caduta laterale.

La caduta avanti può avvenire ad esempio in una situazione come questa (Marozzo):



L'assalitore armato di pugnale viene proiettato a terra dall'agredito, che sfrutta l'impulso dell'avversario, gettandosi a terra, appoggiandogli i piedi al ventre e scaraventandolo alle sue spalle.

La caduta laterale può invece avvenire in una situazione come questa (Rossaroll & Grisetti):



Grazie a questa tecnica (balestrata), il tiratore di destra viene proiettato a terra dall'avversario, che gli applica una spinta in fuori al collo, ostacolandogli la gamba destra e facendolo quindi cadere di fianco.

La caduta indietro può infine avvenire in un caso come questo (Fiore de' Liberi):



L'armato che ha subito il bloccaggio sarà costretto a cadere all'indietro, a causa dell'ostacolo della gamba sinistra dell'avversario.

Abbiamo dimostrato come le cadute si possono verificare nella scherma di tutte le epoche e come sia necessario imparare ad eseguirle in via propedeutica prima di iniziare a combattere o anche solo a cimentarsi un gioco schermistico che contenga tecniche di proiezione, mentre ora spiegheremo in pratica come eseguirle correttamente.

Nel cadere è molto importante distribuire l'impatto con il suolo, non in un unico punto, ma sulla massima superficie corporea e per far ciò è necessario rotolare letteralmente a terra.

Il tecnico curerà che per le prime volte gli esercizi siano eseguiti su morbidi materassi di una decina di centimetri di spessore e sempre sotto il suo controllo; nelle cadute indietro e laterali non bisogna mai appoggiare le mani o i gomiti a terra per primi e nelle cadute avanti l'azione di ammortizzazione delle braccia dev'essere morbida ed elastica, e bisogna ricordare che dall'inizio alla fine dell'azione bisogna sempre tenere il mento il più vicino possibile al petto.

Si ricordi inoltre che cadere a terra è un esercizio basato primariamente sul superamento della paura di farsi male e non dev'essere eseguito assolutamente in preda a tale paura, che porterebbe a irrigidirsi e farsi male davvero: il tecnico dovrà preparare psicologicamente l'atleta, guadagnandosi la sua fiducia e portarlo ad eseguire la caduta in modo rilassato.

Di seguito le descrizioni dei diversi tipi di caduta:

caduta indietro: dalla posizione in piedi, accosciarsi portando il sedere il più basso possibile, raccogliendo il mento al petto, poi appoggiarsi a terra e rotolare indietro sulla schiena; nell'azione le braccia devono restare distese in avanti e solo a metà del rotolamento sulla schiena dare un piccolo e rapido colpo a terra, lungo i fianchi, con i palmi delle mani (il tecnico deve controllare che l'esercizio sia eseguito in modo fluido ed elastico, controllando il mento al petto e correggendo soprattutto l'istinto sbagliato di appoggiare le mani a terra nella caduta);

caduta laterale (destra): dalla posizione in piedi slanciare la gamba destra tesa verso sinistra e, ruotando il corpo di un quarto di giro verso sinistra, raccogliendo il mento al petto accosciarsi sulla gamba sinistra, appoggiarsi a terra e rotolare sulla schiena, battendo a terra con il palmo destro a metà del rotolamento (sempre attenzione al mento al petto e a non anticipare la caduta appoggiando le mani);

caduta laterale (sinistra): dalla posizione in piedi slanciare la gamba sinistra tesa verso destra e, ruotando il corpo di un quarto di giro verso destra, raccogliendo il mento al petto accosciarsi sulla gamba destra, appoggiarsi a terra e rotolare sulla schiena, battendo a terra con il palmo sinistro a metà del rotolamento;

caduta avanti (capovolta centrale): dalla posizione in piedi, accosciarsi il più bassi possibile, appoggiare in avanti le mani a terra, distanziate della misura delle spalle, raccogliere il mento al petto e con un piccolo slancio delle gambe appoggiare a terra la nuca e le spalle e capovolgarsi in avanti, rotolando sulla schiena; a metà del rotolamento dare il piccolo e rapido colpo di palmi a terra (è molto importante il controllo e l'ammortizzazione

delle braccia e con il tempo e l'esperienza sarà possibile eseguire questo esercizio senza accosciarsi o addirittura saltando in avanti);

caduta avanti (capovolta sulla spalla destra): dalla posizione in piedi, fare un passo avanti con il piede destro e scaricarvi tutto il peso, sbilanciandosi in avanti, quindi appoggiare a terra le mani (la destra, girata con le punte delle dita a sinistra, davanti un palmo alla sinistra, tenuta con le dita rivolte in avanti), raccogliere il mento al petto e, ammortizzando con le braccia, lasciarsi cadere sulla spalla destra e rotolare sulla schiena, senza scordare il piccolo colpo a terra a metà rotolamento con il palmo sinistro (con l'esperienza sarà possibile eseguire questo esercizio saltando in avanti);

caduta avanti (capovolta sulla spalla sinistra): dalla posizione in piedi, fare un passo avanti con il piede sinistro e scaricarvi tutto il peso, sbilanciandosi in avanti, quindi appoggiare a terra le mani (la sinistra, girata con le punte delle dita a destra, davanti un palmo alla destra, tenuta con le dita rivolte in avanti), raccogliere il mento al petto e, ammortizzando con le braccia, lasciarsi cadere sulla spalla sinistra e rotolare sulla schiena, senza scordare il piccolo colpo a terra a metà rotolamento con il palmo destro;

caduta avanti (corpo teso): in posizione inginocchiata, a sedere alto e corpo dritto, lasciarsi cadere in avanti a corpo teso, protendendo le braccia in avanti e ammortizzando la caduta come in un piegamento sulle braccia (con la pratica sarà possibile eseguire l'esercizio dalla posizione in piedi).

Quando il tecnico lo riterrà e soprattutto senza forzare psicologicamente l'atleta, sarà possibile aumentare la difficoltà degli esercizi, eseguendoli su terreni più rigidi o simulando cadute da varie altezze.

Gli elementi fondamentali della scherma

La scherma, come ogni disciplina di combattimento, si basa, in ogni epoca o area geografica, su tre elementi fondamentali, lo studio dei quali contraddistingue l'arte marziale rispetto all'esercizio della violenza brutale; grazie a tali elementi il combattimento si sviluppa non solo sul piano fisico, ma anche su quello mentale, permettendo quel confronto di intelligenze che sta alla base dell'arte schermistica.

Tempo

Nella scherma il termine "tempo" si utilizza in due accezioni distinte:

1. come unità di misura temporale nella sequenza di azioni che costituiscono il fraseggio schermistico (tempo schermistico);
2. come capacità di cogliere il momento propizio, in base alle circostanze concrete, per eseguire un'azione (scelta di tempo).

Se la scelta di tempo corretta per ogni azione è un momento individuabile in teoria, ma acquisibile in pratica solo con lo sviluppo dei riflessi e del colpo d'occhio, il tempo schermistico è un termine di riferimento definito in modo non sempre concordante dai trattatisti, soprattutto dal XVII secolo in poi: la dottrina del tempo è descritta compiutamente nei trattati di riferimento dal Capoferro in poi, è menzionata brevemente da Marozzo e desumibile logicamente dal Flos e dall'I-33.

In via generale è comunque corretto considerare il tempo schermistico come il tempo necessario per eseguire una qualunque azione, tecnicamente compiuta, sia difensiva che offensiva, come illustra il seguente schema:

Un tempo	Mezzo passo o un affondo	Botta dritta	Parata	Uscita in tempo
Due tempi	Un passo	Finta e botta	Parata e risposta	Controtempo
Tre tempi	Un passo e mezzo o un passo e affondo	Doppia finta e botta	Parata, risposta di finta e botta	Arresto, parata sull'attacco continuato e risposta

E' chiaro che, nel caso di un attacco di botta dritta allo stesso bersaglio, nello stesso tempo, avverrà una botta simultanea con entrambi i tiratori colpiti, ma nel caso in cui, nelle medesime condizioni, un attacco fosse portato al bersaglio avanzato e l'altro a quello arretrato, il primo avrebbe il vantaggio di una misura minore da coprire rispetto al secondo (da ciò la dottrina del tempo di Capoferro, che definisce il cosiddetto "mezzo tempo" per la botta al bersaglio avanzato dalla misura di piè fermo).

Misura

La misura è la distanza utile, necessaria e sufficiente rispetto all'avversario, per eseguire efficacemente una determinata azione.

La classificazione della misura, fino al XVIII-XIX secolo, contempla la distinzione tra gioco largo e gioco stretto, mentre nella scherma moderna si prendono in considerazione la misura camminando, la giusta misura, la stretta misura e il corpo-a-corpo.

Le definizioni sono le seguenti:

Scherma antica

- Gioco largo: misura tale per cui per colpire l'avversario bisogna muovere almeno un piede (con un passo o con l'affondo);

- Gioco stretto: misura tale per cui si può colpire l'avversario a piè fermo o entrare in prese di lotta.
- Scherma moderna
- Misura camminando: misura tale per cui dev'essere eseguito almeno un passo avanti oltre all'affondo per colpire l'avversario;
- Giusta misura o misura d'allungo: misura tale per cui dev'essere eseguito l'affondo per colpire l'avversario;
- Stretta misura: misura tale per cui si può colpire l'avversario a piè fermo;
- Corpo-a-corpo: misura tale per cui l'arma risulta pressochè inutile ed è necessario effettuare prese di lotta (proibite dal regolamento FIE).

L'equivalenza è pertanto la seguente:

- Gioco largo = Misura camminando o giusta misura
- Gioco stretto = Stretta misura o Corpo-a-corpo

Bisogna tener sempre presente che questa classificazione è valida considerando come riferimento convenzionale il bersaglio arretrato del tiratore in guardia (testa e busto), e che la misura varia quando si prende in considerazione il bersaglio avanzato (braccia o gamba); per esempio, trovandosi a misura d'allungo rispetto al bersaglio arretrato (gioco largo), ci si troverà a stretta misura rispetto al bersaglio avanzato (gioco stretto).

Velocità

La velocità è, in termini fisici, il rapporto tra spazio e tempo nell'esecuzione di una determinata azione, variabile a seconda dell'obiettivo cercato.

Di norma, ogni azione non simulata dev'essere espletata alla velocità massima esprimibile (il colpo a bersaglio, la parata, la presa), mentre ogni azione di finta, di scandaglio o di provocazione (la finta semplice, il colpo tirato per sondare la reazione avversaria, l'accenno di parata sulla finta avversaria per poi uscire in tempo) dev'essere eseguita calibrando la velocità sui tempi di reazione dell'avversario; lo schermidore quindi, oltre ad allenarsi ad eseguire ogni azione in velocità, dovrà abituarsi alle variazioni di ritmo e imparare a servirsene a proprio vantaggio.

Il passeggio schermistico e la postura del corpo

La guardia

La guardia è una posizione di preparazione all'attacco o alla difesa: fino alla fine del XVIII secolo, le guardie erano molteplici, con caratteristiche differenti e concepite per precisi intenti offensivi o difensivi. In epoca moderna i trattatisti individuano una guardia unica, la più equilibrata per difesa e attacco, classificando diversamente gli altri atteggiamenti con il ferro.

In tutti i trattati è comunque possibile individuare, per logica o per espressa menzione dell'autore, una o due guardie di base, le quali, come già detto, permettono la migliore copertura, senza rendere difficoltosa la preparazione dell'attacco: nello schema seguente sono elencate le guardie principali dei trattati di riferimento.

- I-33 = Langort/Halbschilt
- Flos Duellatorum = Posta breve/Posta lunga
- Opera nova = Coda longa e stretta/Porta di ferro stretta
- Gran simulacro = Guardia di terza
- La scienza della scherma = Guardia
- Trattato teorico-pratico della scherma di spada (Scherma da terreno)= Guardia
- Trattato teorico-pratico della scherma di sciabola (Scherma da terreno)= Guardia di terza

A prescindere dalla posizione del ferro, che sarà illustrata nella parte speciale, preme ora considerare la postura del corpo, in particolare del busto e delle gambe.

Confrontando le illustrazioni e le descrizioni dei trattatisti di ogni epoca, possiamo considerare una posizione dei piedi generale con un piede avanti, con la punta rivolta verso l'avversario e l'altro indietro, con la punta rivolta in fuori a formare un angolo massimo di 90°. Si considererà posizione di guardia destra, quando il piede avanzato sarà il destro, e di guardia sinistra nel caso contrario.

La distanza dei piedi in senso longitudinale sarà equivalente circa alla larghezza della spalle, mentre la distanza in senso trasversale varierà, a seconda che si usino entrambe le mani per impugnare l'arma (spada da due mani o armi doppie) o una sola; in quest'ultimo caso il tallone del piede arretrato sarà allineato al piede avanzato, mentre nel primo caso si troverà leggermente spostato in fuori, per consentire maggiore equilibrio e stabilità.

Le gambe si troveranno leggermente flesse, per abbassare il baricentro ed essere pronte allo scatto, mentre il busto sarà eretto, a spalle rilassate, e profilato rispetto all'avversario, compatibilmente con l'uso di una o entrambe le mani.

La teoria della distribuzione del peso sulle gambe e dell'inclinazione del busto in guardia varia da autore ad autore e da epoca a epoca: in pratica, il miglior compromesso resta una distribuzione equa su entrambi i piedi e il busto eretto.

I seguenti schemi riassumono questi ultimi concetti.



I-33 (Langort)
Busto leggermente inclinato in avanti, peso distribuito equamente, carico sugli avampiedi



Flos Duellatorum (Posta breve)
Busto eretto, peso leggermente scaricato sulla gamba avanzata, posizione da scherma agonistica



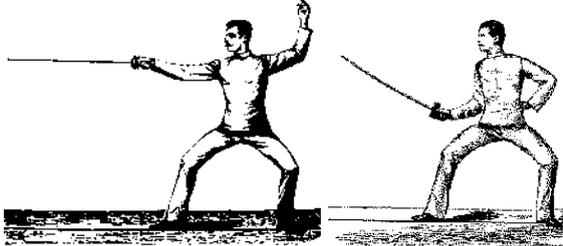
Opera nova (Porta di ferro stretta)
Busto eretto, peso leggermente scaricato sulla gamba avanzata, talloni bene a terra



Gran simulacro (Guardia di 3a)
Busto eretto, peso leggermente scaricato sulla gamba arretrata, talloni bene a terra



La scienza della scherma (Guardia)
Busto eretto, peso distribuito equamente, talloni bene a terra



Trattato teorico-pratico della scherma di spada e sciabola (Guardia e Guardia di 3a)
Busto eretto, peso distribuito equamente, talloni bene a terra

Il passeggio schermistico

La tecnica dello spostamento in guardia è detta passeggio schermistico ed è costituita da una serie di movimenti in avanti, indietro, lateralmente, eseguibili sia in guardia destra che in guardia sinistra, il cui obiettivo è la ricerca della misura corretta per l'esecuzione di ogni azione, difensiva o offensiva.

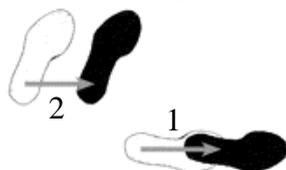
Il passeggio schermistico può avvenire sia sulla linea retta che lateralmente.

In geometria è dimostrato che la distanza più breve tra due punti è la linea retta: nella scherma il concetto è il medesimo, considerando i due schermidori che si fronteggiano come due punti e la linea retta la distanza minima che li separa: per quanto i due possano girarsi intorno, saranno costretti a marciare in linea per potersi raggiungere.

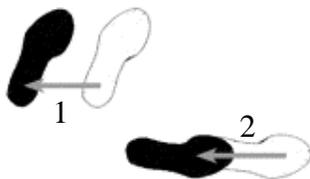
La scherma moderna ha talmente enfatizzato questo concetto, per la verità ben conosciuto anche in epoche remote, da dimenticare la tecnica degli spostamenti laterali, che dal canto suo conferisce al tiratore che la padroneggia l'abilità di eseguire efficaci difese di misura e di entrare con maggior scioltezza al corpo-a-corpo.

Riassumendo le definizioni a volte contrastanti dei singoli trattati, possiamo individuare la seguente classificazione, partendo da una posizione di guardia destra, ma ricordando che i movimenti si possono eseguire anche da guardia sinistra, in termini uguali e contrari:

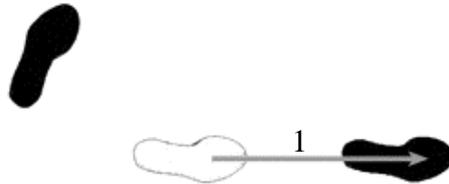
- passo avanti = avanzare con il piede destro di circa mezzo piede e richiamare successivamente il sinistro, ritornando in guardia;



- passo indietro = arretrare con il piede sinistro di circa mezzo piede e richiamare successivamente il destro, ritornando in guardia;



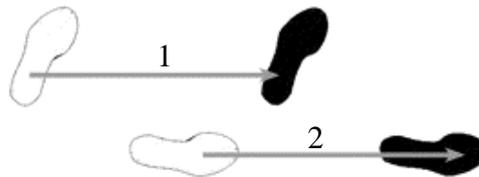
- affondo = mantenendo fermo il piede sinistro avanzare con il destro di circa un piede e mezzo, stendendo la gamba sinistra e piegando la destra, badando che il ginocchio destro resti a piombo con la punta del piede (l'azione si può eseguire anche all'indietro, per uscire in tempo, mantenendo fermo il piede destro e stendendo indietro la gamba sinistra);



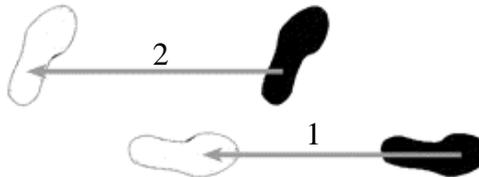
- passo (o affondo) di raddoppio = riunire il piede sinistro al destro, quindi avanzare con il destro (di un passo o di affondo);



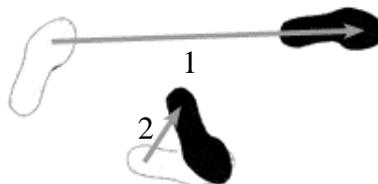
- passo incrociato avanti = come il raddoppio, ma in questo caso il piede sinistro supera di mezzo piede il piede destro, per guadagnare maggior misura, ed è a sua volta superato dal destro per tornare in guardia;



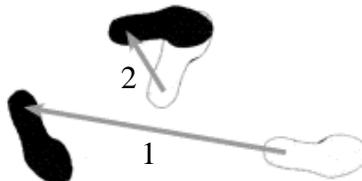
- passo incrociato indietro = il piede destro arretra superando il sinistro di mezzo piede ed è poi a sua volta superato dal sinistro per tornare in guardia;



- passata avanti = il piede sinistro supera il destro, che, ruotando sull'avampiede, fa assumere al tiratore la posizione di guardia sinistra (la passata può essere eseguita da guardia destra a guardia sinistra e viceversa);

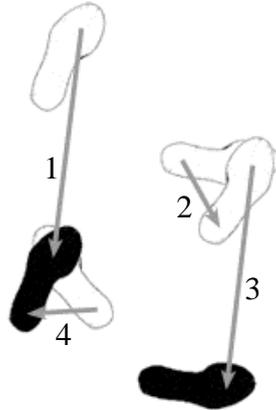


- passata indietro = il piede destro arretra superando il sinistro, facendo assumere la posizione di guardia sinistra;

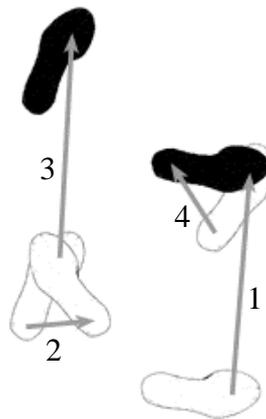


- passo di balestra = slanciando avanti il piede destro eseguire un piccolo balzo in avanti, atterrando contemporaneamente su entrambi i piedi, di nuovo in posizione di guardia destra;

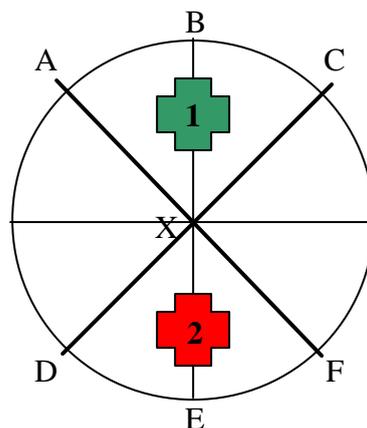
- salto indietro = slanciando indietro il piede destro, superare con un piccolo balzo il piede sinistro, per poi riportare quest'ultimo indietro, in posizione di guardia destra;
- passo di inquartata = spostare decisamente il piede sinistro verso destra, superando il piede destro da dietro e uscendo a destra dalla linea con il corpo intero, riportando poi il piede destro in posizione di guardia destra;



- passo di intagliata = spostare decisamente il piede destro verso sinistra, superando il piede sinistro da davanti e uscendo a sinistra dalla linea con il corpo intero, riportando poi il piede sinistro in posizione di guardia destra.



Posto che la marcia in linea risulta concettualmente intuitiva, per meglio comprendere la teoria degli spostamenti laterali, che peraltro sempre alla linea fanno riferimento, torna utile considerare il segno del passeggiare di Marozzo, che, visto dall'alto, fa capire che l'area utile di spostamento per i due tiratori è inquadrata dalle due linee immediatamente vicine alla retta di ciascuno dei due: ancora più semplicemente, il tiratore 1 si potrà spostare sulla linea BE oppure difendersi di misura entro XA e XC o ancora entrare alle prese entro XD e XF, mentre il tiratore 2 potrà anch'egli spostarsi sulla linea BE, ma si difenderà di misura tra XD e XF ed entrerà alle prese entro XA e XC.



Concludendo, i seguenti movimenti si eseguono sulla linea retta:

- passo avanti
- passo indietro
- affondo
- passo (o affondo) di raddoppio
- passo di balestra
- salto indietro

i seguenti movimenti possono essere eseguiti sia in linea retta che, con i dovuti accorgimenti, lateralmente

- passo incrociato avanti
- passo incrociato indietro
- passata avanti
- passata indietro

e infine i seguenti movimenti si eseguono solo lateralmente

- passo di in quartata
- passo di intagliata

Esercizi sul passeggio in guardia

- ripetizioni dei singoli movimenti;
- ripetizioni di sequenze combinate (passo avanti-affondo, affondo-affondo di raddoppio, passo indietro-salto indietro, etc.);
- scatti di passo avanti/indietro, di passo incrociato avanti/indietro e serie di passate avanti/indietro;
- gioco della bandiera, imponendo una particolare andatura sia per avanzare che per arretrare, o l'affondo dalla misura corretta per afferrare la bandiera.

L'impugnatura delle armi e il portamento di ferro

Nonostante le trasformazioni delle armi in foggia e pesi attraverso i secoli, dalla spada da due mani al fioretto moderno, la tecnica di impugnatura presenta degli elementi comuni.

Un vecchio detto, consacrato anche al cinema, recita, a ragione, “la spada è come la rondine: se la stringi troppo la soffochi, se allenti troppo la presa, vola via”; per questo ogni arma si impugna morbidamente, senza stringerla eccessivamente, ma con sicurezza e decisione.

Un'impugnatura troppo rigida impedisce un movimento fluido, con la conseguenza che le azioni risultano spesso imprecise; inoltre affatica rapidamente il tiratore, che con difficoltà riuscirà a reggere il peso dell'arma (anche quelle più leggere) fino alla conclusione dell'assalto.

Al contrario, un'impugnatura troppo morbida non permetterà l'esecuzione di azioni sia d'attacco che di difesa efficaci, oltre ad esporre al gioco sul ferro da parte dell'avversario.

Mantenendo un costante controllo, l'impugnatura resterà dunque morbida, per sfruttare al massimo il gioco di equilibrio dell'arma e dirigerla con maggior facilità, mentre nel preciso istante in cui la lama impatta (in attacco, sul bersaglio o sulla lama avversaria se il colpo viene parato o nella presa di ferro istantanea, in difesa, nel parare il colpo avversario) avverrà una stretta decisa sull'impugnatura, per imprimere all'arma la forza necessaria a rendere l'azione efficace.

Seguendo la lezione degli antichi maestri, ottimi esercizi per educare le braccia e per prendere confidenza con le armi, sono le sequenze di colpi tirati a vuoto (si ricordi il segno di scherma dipinto a grandezza naturale nelle antiche sale d'armi), i molinelli e l'esercizio di tirare al palo (o al manichino); in particolare, per le armi più antiche e pesanti, esercitare nel taglio tutte e tre le articolazioni del braccio (spalla, gomito e polso), prediligendo il gioco di polso e gomito.

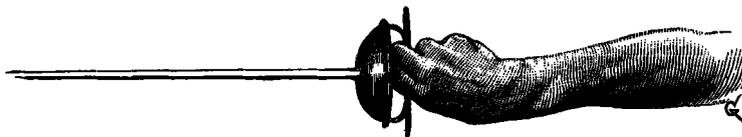
Lo schermitore deve imparare a non opporsi con la forza all'inerzia dell'arma, ma a sfruttare gli equilibri della stessa per spostarla senza eccessiva fatica e orientarla secondo la sua volontà: il cosiddetto “sentimento del ferro” è qualcosa di impossibile da riportare a parole, ed è solo con la pratica e l'esercizio che è possibile acquisirlo.

Le posizioni di pugno

A partire dalla fine del XIV secolo, sono classificate alcune particolari posizioni della mano armata, definite appunto posizioni di pugno, mediante le quali è possibile eseguire qualunque azione o atteggiamento con il ferro.

Per una maggiore praticità di trattazione, anche riferendoci alla scherma più antica, ci serviremo di tale classificazione per meglio illustrare le guardie e le azioni di attacco e offesa.

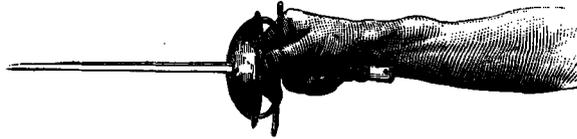
Le posizioni di pugno sono otto, quattro fondamentali e quattro intermedie e riportando le descrizioni di Masaniello Parise, a proposito delle prime quattro:



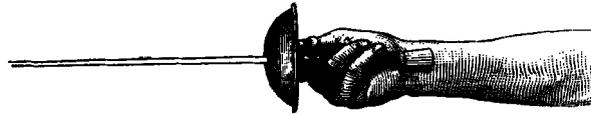
La *prima* è quando, impugnata la spada (...), stendendo il braccio, si porterà il pugno all'altezza delle spalle, da formare così una sola retta con la linea di offesa, e lo si volgerà in modo, che le unghie risultino rivolte a destra ed il pollice verso terra.



La *seconda* è quando, rimanendo col braccio nell'anzidetta posizione, si gireranno le unghie al suolo, in modo che il pugno si trovi perfettamente prono, ma all'altezza della mammella.



La *terza* è nel senso opposto della prima, cioè con le unghie rivolte in dentro, dal lato del petto.



La quarta è in senso opposto della seconda; le unghie rivolte in sopra, in modo che il pugno si trovi esattamente supino ed all'altezza della spalla.

Le posizioni intermedie sono:

1. di prima in seconda
2. di seconda in terza
3. di terza in quarta
4. di quarta in prima (non classificata dal Parise, né da altri trattatisti, ma di fondamentale importanza; cfr. Bruno Nicolò – La vera scherma di sciabola italiana - 1891)

Se ben si osservano le illustrazioni, si potrà notare come, togliendo le cocce dalle spade di Masaniello, resteranno le else a croce di medievale e rinascimentale memoria, pertanto non sarà difficile attribuire questa classificazione anche ai trattati più antichi.

Ciascuna delle otto posizioni di pugno è idonea per far assumere una particolare posizione alla spada, necessaria per eseguire guardie, attacchi o parate, come sarà descritto nella parte speciale.

Il gioco schermistico

Introduzione

Il concetto di “gioco schermistico” nasce per precisare la differenza tra una coreografia schermistica e un assalto preordinato secondo criteri tecnici: il secondo è parte essenziale della prima, che non può esistere senza di esso.

Da ciò si desume la definizione di gioco schermistico, ovvero una sequenza logica di tecniche preordinate che rappresenta lo svolgimento di un assalto perfetto, per tempo, velocità, misura e stile di esecuzione.

La sequenza è logica perché non è composta di colpi abbinati a casaccio, ma secondo i criteri dettati dall'arte schermistica dei differenti trattati di riferimento, e rappresenta un assalto perfetto in quanto, non esistendo un colpo che non abbia una contraria che lo neutralizza e ipotizzando due schermidori talmente abili da prevedere reciprocamente le loro mosse, il combattimento sarebbe costituito da una serie di azioni e contrarie che potrebbero prolungarsi in eterno, eseguite con stile, precisione ed efficacia.

Tutto ciò che correda il gioco schermistico a livello teatrale (costumi, dialoghi, scenografia) e quindi crea il contesto nel quale l'assalto si inserisce, è un *quid* in più, che trasforma il puro esercizio tecnico in coreografia di combattimento.

Armi

Le armi sia difensive che offensive da utilizzare in un gioco schermistico devono essere fabbricate riproducendo le forme, i pesi e le dimensioni che contraddistinguevano le armi storiche originali: su tali caratteristiche ci soffermeremo nella parte speciale.

Quando si acquista una riproduzione da usare in un gioco schermistico bisogna fare attenzione affinché l'arma sia effettivamente adatta a tale esercizio: le riproduzioni cosiddette “da esposizione”, che si trovano nelle armerie o nelle coltellerie, forgiate in acciaio inox e molto spesso con fogge “fantasy”, o che ricalcano armi apparse in film di successo, hanno come unico fine quello decorativo e non sono idonee per schermire.

Al contrario, le buone armi sono forgiate artigianalmente, da armaioli esperti, utilizzando acciai armonici e tecniche di tempra specifiche, per rendere le lame resistenti ed elastiche.

Ciò che comunque si deve specificare all'armaiolo, prima dell'acquisto e ai fini dell'eventuale garanzia, è che l'arma dovrà essere usata per un esercizio di gioco schermistico, che, comportando una sequenza serrata di controparate e risposte, sottopone la lama a stress notevoli.

Anche nel passato le lame si rompevano e di certo quelle che ora sono conservate nei musei o non hanno mai combattuto o l'hanno fatto molto poco (o sono veramente armi eccezionali): il fine di una spada è quello di colpire il suo bersaglio naturale, cioè il corpo dell'avversario, ma in un gioco schermistico, dove la sequenza dei colpi è conosciuta dai tiratori, le lame sono destinate ad un continuo e violento contatto tra di loro.

L'artigiano quindi dovrà tener conto di questa esigenza e, sia con l'utilizzo di appositi acciai e relativi trattamenti termici, sia dando alla lama particolari forme in sezione, dovrà fornire un'arma particolarmente robusta, senza pregiudicarne il peso.

Abbigliamento

Il gioco schermistico prescinde dall'abbigliamento utilizzato dai tiratori, essendo questo un aspetto più legato alla coreografia che al puro esercizio tecnico.

Se d'altra parte una minima forma si vuole dare alla pratica, sia in sala che in una eventuale dimostrazione (che non sia una rievocazione storica, per la quale il costume filologico è necessario), illustreremo tre ipotesi di abbigliamento economico standard:

Scherma medievale

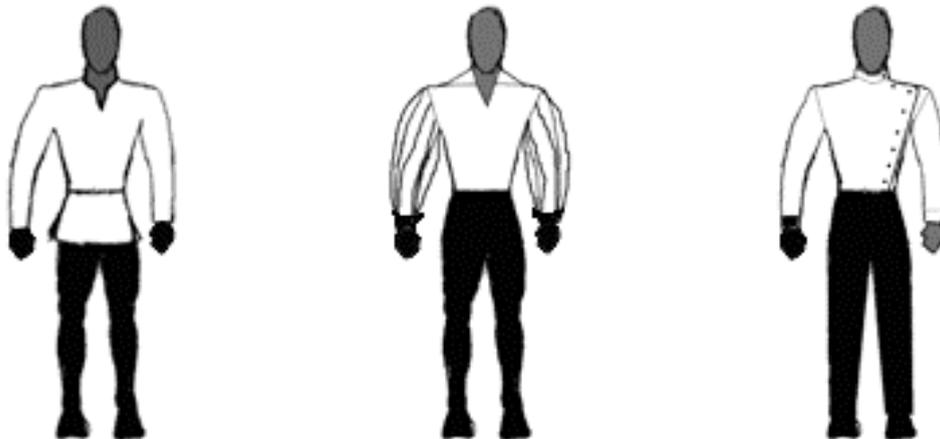
- Un camicione in tessuto robusto (lino o cotone) non trasparente e di colore chiaro, con le maniche lunghe fino ai polsi, privo di colletto e con un piccolo scollo: dovrà essere indossato sopra (o anche sotto) la calzabracca e eventualmente fissato in vita da una cordicella o cinturina in pelle;
- una calzabracca confezionata in tessuto robusto, anche elasticizzato, non trasparente, nera o colorata secondo la moda medievale (è sufficiente riferirsi a dipinti o altre illustrazione analoghe), ben aderente alle gambe e che copra anche i piedi (possono essere eventualmente usati dei calzini);
- un paio di scarpe senza tacco, con la suola in gomma o altro materiale antidrucciolo, esteticamente accettabili in relazione all'abbigliamento complessivo;
- un paio di guanti in pelle.

Scherma rinascimentale

- Una camicia in tessuto robusto (lino o cotone) non trasparente e di colore chiaro, con le maniche ampie e lunghe fino ai polsi, con un ampio colletto non rigido e un piccolo scollo; la camicia sarà indossata dentro la calzabracca;
- una calzabracca confezionata in tessuto robusto, anche elasticizzato, non trasparente, e preferibilmente nera, ben aderente alle gambe e che copra anche i piedi (possono essere eventualmente usati dei calzini);
- un paio di scarpe senza tacco, con la suola in gomma o altro materiale antidrucciolo, esteticamente accettabili in relazione all'abbigliamento complessivo;
- i guanti dovranno essere in pelle, possibilmente dotati di manicotto.

Scherma moderna

- Una giubba di flanella o cotone spesso, aderente ma non troppo stretta, con abbottonatura al lato opposto del braccio armato;
- un paio di pantaloni di colore scuro, resistenti, ma che permettano un buon affondo;
- un paio di calzini;
- un paio di scarpe senza tacco e con i lacci, con la suola in gomma o altro materiale antidrucciolo, esteticamente accettabili in relazione all'abbigliamento complessivo;
- un guanto in pelle al braccio armato con un piccolo manicotto (tirando di spada da filo e mezzo filo, è bene indossare entrambi i guanti).



Protezioni

Il gioco schermistico è un esercizio destinato ad essere eseguito senza particolari protezioni per il corpo, anche se l'uso dei guanti, della conchiglia paragenitali (per gli uomini) e del paraseno (per le donne) è sempre raccomandabile.

All'inizio della progressione dell'apprendimento, soprattutto per i tiratori meno esperti, l'uso della maschera da scherma può essere utile a livello psicologico, per attenuare la paura di farsi e fare male e quindi aumentare la scioltezza nei movimenti.

Progettare un gioco schermistico

La creazione di un gioco schermistico presuppone una serie di domande che il tecnico deve porsi a priori:

1. qual'è la finalità del gioco;
2. a che epoca storica il gioco si ispira; in particolare, a quale trattato;
3. che armi devono essere utilizzate;
4. quali sono le mani dominanti dei tiratori (destri o mancini);
5. quanto durerà il gioco.

Le finalità di un gioco schermistico sono due e non necessariamente incompatibili:

- l'esibizione teatrale o di rievocazione storica
- la dimostrazione o la competizione stilistico-tecnica

Nel caso di un'esibizione teatrale o di rievocazione storica, la creazione del gioco sarà subordinata alle indicazioni registiche del contesto in cui l'assalto preordinato si svolgerà, dovendo tener conto dei ruoli dei tiratori e delle motivazioni psicologiche dei personaggi rappresentati.

Per citare un interessante esempio, il principe danese Amleto storicamente visse intorno al 500 dopo Cristo, all'inizio dell'epoca medievale, ma la leggenda che lo vede protagonista fu riportata, nel XIII secolo, nell'*Historia Danica* di Saxo Grammaticus, prima di essere ripresa e consacrata da William Shakespeare nella ben nota tragedia, scritta tra il 1600 e il 1601; di quest'opera, molte furono le interpretazioni teatrali e, nell'ultimo secolo, cinematografiche, che si spinsero ad ambientare l'azione addirittura in un ipotetico XIX secolo (*Hamlet*, di Kenneth Branagh).

Come potrebbe operare il maestro d'armi, deputato alla creazione della condotta tecnica dell'assalto del quinto atto, tra Amleto e Laerte, senza una precisa indicazione registica? Spade e scudi medievali o sciabole da duello ottocentesche, passando per le strisce del seicento?

Inoltre, a prescindere dall'epoca in cui sarà ambientato l'assalto, si dovrà tener presente che si tratta di un assalto (apparentemente) cortese (almeno per Amleto), evitando tecniche eccessivamente violente o da combattimento per la vita, e prevedere nello schema lo scambio delle spade durante la lotta tra i due contendenti.

Qualora invece la finalità fosse di natura stilistico-tecnica, la creazione sarà legata alla pura interpretazione dei trattati di scherma, con l'applicazione delle azioni in essi descritte: di conseguenza, se un gioco stilisticamente corretto potrà essere idoneo anche per il teatro, non potrà essere vero il contrario, considerando ad esempio la condotta tecnica dell'assalto finale del film *Highlander* (di Russel Mulcahy), combattuto tra una spada da due mani e una katana giapponese.

La scelta delle armi è subordinata al punto precedente, laddove nel gioco concepito per il teatro o per il cinema si potranno apportare tutte le contaminazioni possibili e immaginabili, mentre per quello ad uso stilistico gli abbinamenti dovranno essere sempre riferibili alla trattatistica.

Le mani dominanti dei tiratori sono una questione da tenere ben presente, soprattutto negli esercizi stilistici, dato che certe azioni eseguite fronteggiando un avversario con la stessa mano dominante sono illogiche se eseguite contro un avversario di mano opposta.

La durata del gioco si considera dal primo movimento della prima azione d'attacco al colpo finale e risolutivo: la durata media di un gioco per le gare stilistiche va dai 20 ai 60 secondi, per permettere l'esibizione un repertorio schermistico sufficientemente ampio, ma un assalto filologico, per una ricostruzione storica, può durare anche meno di cinque secondi, laddove un combattimento per il teatro o il cinema potrebbe durare svariati minuti (il duello più lungo della storia del cinema, nel film "Zorro" di Duccio Tessari, dura circa 12 minuti!).

Lo schema di gioco schermistico

La forma scritta di un gioco schermistico segue lo schema a doppia colonna Agente/Paziente, definendo Agente quello dei tiratori che esegue il primo attacco, a prescindere dall'esito finale del combattimento.

Ciò che il tecnico deve curare è l'uso della terminologia, il più possibile compatibile con quella usata nel trattato di riferimento: qualora una lacuna terminologica non possa essere facilmente colmata, si deve ricorrere all'analogia con trattati di epoche immediatamente successive e, qualora la lacuna persista, alla classificazione moderna, secondo i trattati di riferimento definiti dall'Associazione Italiana Maestri di Scherma, previsti per i programmi di scherma sportiva a norme FIE.

Di seguito un esempio pratico, progettato per le competizioni di gioco schermistico (assalto a spada da due mani).

Primo Gioco di Spada da due mani senz'arme

Trattato di riferimento: Fiore de' Liberi – Flos Duellatorum

Assalto di destrimane contro destrimane o mancino contro mancino

Agente	Paziente
Posta breve	Posta breve
Tira mezzano dritto al braccio	
	Para il mezzano dalla posta breve e risponde fendente roverso alla testa
Para il fendente di finestra stanca e risponde mezzano roverso al braccio	
	Para il mezzano dalla posta breve e risponde fendente dritto alla testa
Para il fendente di finestra dritta e risponde mezzano dritto alla gamba avanzata	
	Schiva il mezzano saltando indietro
Posta breve	Mezza porta di ferro
Tira fendente obliquo roverso alla spalla destra	
	Para il fendente dalla posta di donna dritta e risponde mezzano roverso alla gamba avanzata
Para il mezzano dalla mezza porta di ferro	
	Rimette di mezzano dritto al viso
Para il mezzano dalla posta di donna stanca e risponde fendente roverso alla testa	
	Para dalla posta di finestra stanca e risponde mezzano roverso al braccio
Para il mezzano dalla posta breve e risponde mezzano dritto al viso	
	Para il mezzano dalla posta di donna stanca
Rimette di sottano roverso al fianco	
	Schiva il sottano saltando indietro
Posta breve	Posta lunga
Batte di mezzano dritto e tira mezzano dritto al braccio	
	Subisce la battuta, para dalla posta breve e risponde punta roversa al petto
Para la punta cedendo in posta breve e risponde mezzano roverso di filo falso al viso	
	Schiva di misura il mezzano
Rimette di mezzano dritto al viso	
	Para dalla posta breve e risponde fendente roverso alla testa
Para il fendente dalla posta di finestra stanca e risponde sottano roverso al fianco	
	Parando il roverso dalla mezza porta di ferro entra in misura, blocca in presa sopramano con la mano d'appoggio e tira una punta sottomano al ventre
Subisce la presa, la punta ed è sconfitto	

La progressione nella memorizzazione del gioco

La memorizzazione di un gioco schermistico dev'essere fatta con tranquillità, senza mai aver fretta di velocizzare, e in piena sicurezza.

Come un vero assalto, anche un gioco schermistico è composto da fasi ad alta velocità e da fasi di calma, potendosi quindi scomporre in più sequenze d'azione, separate tra loro dai cosiddetti "momenti di studio".

Nella fase di apprendimento iniziale si dovranno preparare e memorizzare le singole sequenze in modo separato, provando prima le azioni a piè fermo e poi aggiungendovi i movimenti, prima a bassissima velocità e poi aumentando il ritmo; una volta imparata bene la prima sequenza, passare alla seconda con lo stesso metodo e così via, ricordando di ripassare costantemente le parti già assimilate.

Successivamente si potrà iniziare a concatenare le parti, sempre iniziando a bassa velocità (es. in principio: primo schema-fase di studio-secondo schema; di seguito: secondo schema-fase di studio-terzo schema, e così via) e progressivamente aumentando.

Infine si inizierà a provare il gioco nella sua interezza, sempre dal lento al veloce; nel caso in cui ci fossero dei passaggi non ben memorizzati, si dovrà riprendere la singola sequenza e ricominciare il processo di preparazione.

Un metodo simile, se all'apparenza può risultare noioso e ripetitivo, è al contrario di fondamentale importanza, sia per eseguire l'esercizio in sicurezza e sia per rendere naturali e spontanei al tiratore dei movimenti tecnici che egli potrebbe ben eseguire anche in un assalto libero.

Il tecnico dovrà infine porre la massima cura nel definire la dinamica del passaggio, evitando la staticità dei piedi negli scambi, ma senza penalizzare la ricerca dei tempi e delle misure corretti.

Per gli schermidori meno esperti, che si cimentano per le prime volte con un gioco schermistico o che non hanno ancora confidenza con il proprio avversario/partner è consigliabile indossare la maschera da scherma e usare armi di sicurezza, almeno per le prime sessioni di allenamento.

Procedure di emergenza per le rappresentazioni teatrali

Volendo considerare corretta la proporzione "gioco schermistico:schermitore storico = copione:attore", è però da tener presente una sostanziale differenza tra i due ruoli: lo schermitore non può permettersi di sbagliare neanche una sillaba del suo "copione", a pena di essere colpito o di colpire il proprio compagno, il che, in mancanza di protezioni di sicurezza e servendosi di riproduzioni di armi storiche, può provocare seri danni fisici (l'attore rimedierebbe al massimo una figuraccia!).

Il primo modo per ovviare a questo è, ovviamente, studiare e provare il gioco schermistico con estrema accuratezza, ripetendolo all'infinito e con immutata attenzione e concentrazione.

Può però accadere che, nell'esibizione pubblica o in gara, un tiratore abbia un vuoto di memoria, causato magari dall'emozione per la presenza del pubblico o di una giuria di arbitri: in tali casi la priorità assoluta è l'incolumità, propria e del proprio partner, quindi, anche a costo di una brutta figura o di perdere una gara, è meglio ritirarsi e non eseguire l'esercizio.

La pianificazione delle procedure d'emergenza in tali casi, se da un lato non può salvare il risultato di una competizione, può dall'altro risolvere con stile una situazione critica nell'ambito di uno spettacolo teatrale.

Dopo aver quindi ben preparato il gioco, si dovrà stabilire, a seconda dell'esperienza e dell'abilità dei tiratori, quale dei tre tipi di soluzione di emergenza adottare:

1. conclusione verbale
2. conclusione semplice

3. conclusione complessa

Nel primo caso, ad un segnale convenuto da parte di quello che non ricorda la sequenza (di solito una posizione di guardia particolare), i tiratori insceneranno un brevissimo dialogo di due o tre battute, preparato a priori, come pretesto per interrompere l'assalto (es. a metà assalto uno dei due non ricorda la sequenza successiva, scioglie misura, inizia un giro di studio facendo il segnale convenuto, poi d'improvviso finge un malore, confessando all'avversario di essere molto malato, ma di aver voluto combattere lo stesso, ricevendo l'ammirazione del nemico... e via inventando).

Nel secondo caso, sempre ad un segnale convenuto, si concluderà il gioco con un'azione semplicissima, di solito una botta dritta, seguita da una parata e chiusura in presa.

Nel terzo caso infine i segnali convenuti stabiliranno quali delle singole sequenze del gioco saltare e da quale riprendere per poi concludere l'assalto normalmente.

Pochi minuti prima di esibirsi, i due tiratori dovrebbero sempre ripetere e riaccordarsi su queste procedure.

Misure di sicurezza

Per poter esercitarsi o esibirsi in un gioco schermistico in sicurezza è necessario, soprattutto da parte del tecnico, prestare attenzione a poche ma importanti precauzioni:

- in palestra:
 1. verificare sempre le buone condizioni delle armi;
 2. provare i giochi sempre e solo in presenza di un Direttore di sala (il tecnico o un sostituto da lui designato);
 3. provvedere sempre ad una piccola unità di primo soccorso.
- in pubblico
 1. tirare in un'area delimitata da protezione (transenne, steccato etc.) per salvaguardare l'incolumità degli spettatori;
 2. tirare sempre e solo in condizioni di luminosità accettabili, di sufficiente agibilità del terreno di combattimento e in presenza di unità specializzate di primo soccorso.

Il metodo didattico

Anche nel processo di formazione e addestramento di uno schermitore, il Magistro dovrà seguire una progressione precisa, per correggere tempestivamente gli errori tecnici e per evitare eventuali blocchi psicologici (paura di far male, di farsi male, ansia da performance etc.).

Prima di mettere in mano una spada, anche solo di legno, al neofita, il tecnico dovrà ben prepararlo atleticamente, insistendo sul passeggio schermistico e sullo sviluppo generale di tempo, misura e velocità.

Con l'arma in pugno poi, esercitarlo in modo controllato ad eseguire a solo le azioni più semplici di attacco e di difesa, badando sempre a correggere gli errori di impugnatura, assetto e portamento di ferro.

Successivamente provare personalmente con lui alcuni passaggi di un gioco schermistico di base, continuando l'opera di correzione degli errori (lezione individuale).

Infine fargli eseguire gli stessi esercizi, e da ultimo l'intero gioco, con uno schermitore più esperto, ricontrollandolo in modo meno stretto e dandogli più autonomia d'azione.

L'assalto a contatto pieno

Introduzione

Il fine dell'addestramento in sala di uno schermitore è quello di essere preparato ad un combattimento vero, a colpire senza essere colpito o, quantomeno, senza riportare danni eccessivi.

Le finalità pratiche attuali sono fortunatamente diverse da quelle dei secoli passati, dove le possibilità di morire in duello con la spada in pugno erano molto concrete, ma è un desiderio sentitissimo anche oggi quello di poter mettere in pratica l'efficacia delle azioni descritte dai trattati e tastare quindi la bontà delle proprie interpretazioni.

Molte didattiche moderne di scherma storica si sono basate sulla pratica del combattimento libero "a colpo controllato", spesso addirittura senza adeguate protezioni di sicurezza e con le riproduzioni usate per il gioco schermistico, adducendo a sostegno di tale metodo la necessità di trovarsi nelle stesse condizioni dei tiratori dell'epoca.

Posto che anche gli schermitori delle epoche più remote si servivano di protezioni e armi da allenamento fabbricate appositamente per creare meno danni possibili (basti pensare ai rudis di legno degli antichi gladiatori), le massime garanzie di tutela dell'incolumità personale sono una conquista molto recente, che però impone un aumento della responsabilità civile e penale da parte di chi gestisce un'attività sportiva.

Da un altro punto di vista, se è facile per uno schermitore molto esperto poter eludere le difese di un principiante e arrivare a bloccargli trionfalmente la lama a un millimetro dal bersaglio, lo stesso non si può dire se a confrontarsi sono due tiratori di pari valore atletico e tecnico: in tal caso essi faticeranno a superarsi reciprocamente in scioltezza e saranno costretti ad aumentare ritmo e potenza dei colpi, riuscendo difficilmente a controllarli.

Da aggiungere poi che l'esecuzione di un colpo prevede un movimento tecnico preciso e da eseguirsi completamente, quindi l'abitudine a bloccare i colpi farà meccanicizzare al tiratore dei gesti errati ed egli sarà involontariamente portato a bloccarsi anche quando non dovrebbe farlo.

Da questo punto di vista, la scherma olimpica è di gran lunga più realistica della pratica di molti sedicenti maestri o duellanti moderni, visto che i colpi vengono tirati a contatto pieno, per poter azionare l'apparecchio segnala-stoccate; da rimproverare alla scherma olimpica sono solo alcune regole o interpretazione delle stesse, che l'hanno resa negli ultimi decenni totalmente estranea alla vocazione di arte marziale da cui ha preso vita.

La sperimentazione in ambito FIS-AIMS ha portato a definire la Scherma Storica da Combattimento (StoriCombat o più brevemente Combat) come la pratica dell'assalto a contatto pieno, in ossequio alle tecniche riportate dalla trattatistica di riferimento, ma con l'uso di protezioni e armi di sicurezza, e sulla base di un regolamento di gioco che esalti una ricerca tattica il più possibile legata al combattimento reale.

Se un primo nucleo di regolamento per le future competizioni ha dato risultati interessanti, il lavoro di ricerca sull'equipaggiamento definitivo è lungi dall'essere terminato, pertanto in questa sede ci limiteremo a definire i criteri generali di questa nuova/antica disciplina, che devono ispirare ogni tecnico nella scelta dei materiali.

Equipaggiamento

L'equipaggiamento necessario per poter tirare in assalto libero è costituito da protezioni e armi di sicurezza.

Per quanto riguarda le protezioni, è obbligatorio in ogni caso l'uso della maschera da scherma sportiva, omologata secondo gli attuali parametri FIE, che la rendono particolarmente robusta e indeformabile, di un paio di guanti, delle scarpe con la suola antiscivolo, della conchiglia paragenitali per gli uomini e del paraseno per le donne, oltre ad una tenuta che copra completamente il corpo dello schermatore (magari la giubba a norme FIE e un pantalone aderente, ma robusto, che copra le gambe fino alle caviglie).

Tale equipaggiamento è sufficiente volendo assaltare negli stili della scherma moderna, ma dev'essere integrato da ulteriori protezioni, quali una corazzetta per il busto che protegga le spalle e la zona frontale (petto e addome), ginocchiere, gomitiere e delle fasce elastiche per avvolgere i polsi, nel caso in cui si tiri negli stili più antichi.

Riguardo le armi di sicurezza, come quelle relative al gioco schermistico, saranno descritte nella parte speciale.

Metodo di lavoro

A prescindere dal fattore agonistico, il combattimento a contatto pieno dev'essere giocato secondo un minimo di regole, che lo rendano un esercizio veramente formativo per gli schermatori.

Tali regole essenziali sono:

1. la materialità del colpo;
2. la delimitazione del terreno di gioco.

Per materialità del colpo si intende il criterio di definizione delle azioni offensive permesse e in base al quale una botta si può definire andata a segno con efficacia (per citare un esempio, nella scherma olimpica di spada la pressione della punta elettrica, superiore a 750 gr., sul corpo dell'avversario, è il requisito sufficiente e necessario per definire il colpo valido).

I trattati di scherma, soprattutto medievali e rinascimentali, descrivono spesso azioni di offesa eseguiti in modo inusuale, servendosi di ogni parte dell'arma e con ogni impugnatura possibile, compreso il lancio dell'arma stessa contro l'avversario, per non parlare delle tecniche di percussione, mediante pugni, calci, ginocchiate, gomitate, ditate, delle leve articolari e delle proiezioni a terra.

Ovviamente ciò che si intende riprodurre in un combattimento a contatto pieno è un assalto "cortese" che limiterà le tipologie di azioni offensive eseguibili, sia per motivi di sicurezza che per questioni di carattere estetico e formale: un conto è l'esercizio di abilità schermistica e un altro è il combattimento per la sopravvivenza a tutti i costi.

Pertanto, i seguenti colpi sono assolutamente da evitare:

1. colpi tirati con l'elsa o il fornimento della spada (o dell'eventuale pugnale);
2. colpi tirati con i bordi degli scudi;
3. lanci di qualunque arma (offensiva o difensiva) contro l'avversario;
4. percussioni (calci, pugni) ai genitali o alle articolazioni delle gambe;
5. ginocchiate, gomitate e testate.

I seguenti colpi potranno essere eseguiti, ma con il controllo dell'azione e senza portarli alle conseguenze estreme:

1. colpi di pomo;
2. pugni o calci dalla vita in su;
3. colpi con la superficie degli scudi;
4. prese, bloccaggi e leve articolari;
5. proiezioni a terra;
6. colpi di punta successivi ed in costanza di una presa.

Infine i seguenti colpi dovranno essere eseguiti liberamente, portati a fondo e in modo netto:

1. colpi di punta;
2. colpi di taglio.

Con la locuzione "portati a fondo e in modo netto" si intendono i colpi che arrivano a bersaglio impattando correttamente, con una palese efficacia offensiva, tale da

supporre che, in caso di arma vera, la conseguente ferita fosse seria e invalidante: pertanto hanno poco valore i colpi tirati di sfioramento o le punte che escono di bersaglio, facendo strisciare la lama sul corpo dell'avversario.

L'uso dell'apparecchio segnala-stoccate sarebbe l'ideale per fornire un'inconfutabile sicurezza sull'efficacia di un'azione offensiva, ma attualmente tale strumento è valido solo per l'arma di punta di epoca moderna, dato che il sistema FIE di segnalazione dei colpi di taglio è basato sul semplice sfioramento della lama sul giubbotto elettrico, quindi inadatto a riprodurre la reale forza d'impatto necessaria nel vibrare la botta.

Inoltre le attuali lame FIE disponibili sul mercato non sono particolarmente adatte per riprodurre strisce, spade da filo cinquecentesche e, meno che meno, spade medievali da una o due mani.

Indipendentemente dal tipo di arma di sicurezza utilizzata, è necessario capire i criteri per gestire il caso (frequente) di incontro, ovvero di colpo simultaneo, poiché, anche se il fine teorico dell'arte schermistica è toccare senza essere toccati, in pratica è quello di far più danno all'avversario, subendone il meno possibile.

Dovendo ricreare una situazione di duello, è chiaro che non si dovrà applicare una convenzione schermistica come quella degli attuali fioretto e sciabola (priorità nell'assegnazione del punto a chi ha attaccato per primo o a chi ha parato e risposto), perché nella realtà l'esito del colpo simultaneo è il ferimento di entrambi i tiratori (colpo delle due vedove).

Per aumentare poi la complessità delle costruzioni tattiche dei tiratori in assalto è necessario dare una gerarchia di bersagli, dal più importante al meno importante (es. la testa è più importante del busto, che è più importante delle braccia, che a loro volta sono più importanti delle gambe), per permettere realistiche azioni di "sacrificio" (di fronte ad un avversario particolarmente abile, sacrificio il braccio non armato, ma contemporaneamente gli colpisco la testa o il petto).

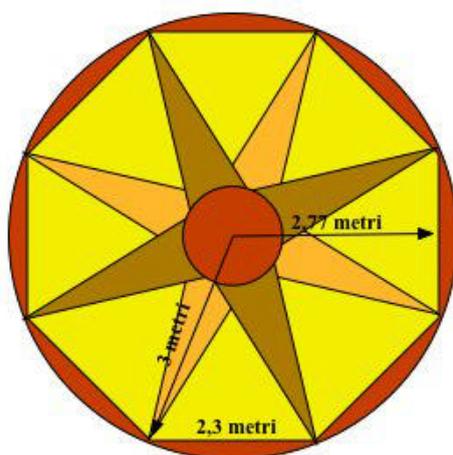
Nella realtà una punta ad un braccio dà molte più possibilità di sopravvivenza di una punta al cuore, ed anche in un assalto simulato bisogna tenerne conto.

La seconda regola essenziale dell'assalto a contatto è la delimitazione del terreno di combattimento e le sue caratteristiche.

Dallo steccato medievale alla pedana sportiva le forme e le dimensioni sono di vario genere, e di seguito indicheremo due possibili terreni di gioco, uno per la scherma medievale e rinascimentale e l'altro per la scherma moderna:

- terreno per la scherma medievale e rinascimentale (liberamente ispirato al segno del passeggiare de "Opera nova" di Achille Marozzo):

un cerchio di 3 metri di raggio, o anche l'ottagono regolare iscritto nel cerchio, di 2,3 metri di lato, il cui perimetro sia ben evidente o, meglio, delimitato da una barriera (steccato), la cui altezza può variare da 50 a 150 centimetri (nel primo caso, nato per evidenziare l'uscita dal terreno con la quasi inevitabile caduta del tiratore, è bene piazzare sul bordo immediatamente esterno dei materassini).



- Terreno per la scherma moderna (dalle indicazioni de “La scherma da terreno” di Masaniello Parise, integrate con i primi regolamenti internazionali per le gare di scherma):

un rettangolo di 20 metri per 2, con il perimetro ben evidenziato e nel quale sono tracciate la riga mediana a 10 metri, le righe di messa in guardia a 2 metri dalla mediana e le righe di avvertimento a 2 metri da entrambi i limiti estremi.



Nulla ovviamente impedisce di variare le dimensioni dei terreni di combattimento, reperendo fonti diverse e in base agli spazi a disposizione.

Misure di sicurezza

Per poter assaltare a contatto pieno in sicurezza è necessario, soprattutto da parte del tecnico, prestare attenzione a poche ma importanti precauzioni:

1. mai tirare senza maschera o con parti del corpo scoperte;
2. mai servirsi di riproduzioni di armi storiche, da duello o da guerra, ma solo di armi studiate appositamente per l'assalto a contatto;
3. verificare sempre le buone condizioni di armi e protezioni;
4. non permettere di tirare ad estranei, prima che il tecnico ne abbia valutato l'idoneità;
5. tirare sempre e solo in presenza di un Direttore di sala (il tecnico o un sostituto da lui designato).

Il metodo didattico

La lezione di scherma per preparare lo schermitore all'assalto libero è l'elemento più importante e delicato del processo di insegnamento della scherma storica.

Come spiegano anche i trattatisti delle epoche più antiche, il primo avversario del tiratore principiante deve essere il maestro, che, forte della sua esperienza, dovrà adattare il suo modo di tirare e gli esercizi da far eseguire all'allievo in modo progressivo, senza incutergli il timore dell'arma, ma tenendo sempre vivi la sua attenzione e i suoi riflessi, correggendo gli errori ed abituantolo ad eseguire in scioltezza anche i gesti più complessi.

La lezione di scherma d'assalto libero deve iniziare successivamente al percorso didattico effettuato per il gioco schermistico, con l'esecuzione delle azioni più semplici: in questo caso però i colpi dovranno essere portati fino in fondo, e il Maestro (ovviamente ben protetto) dovrà farsi colpire, interpretando il ruolo di “bersaglio mobile”.

Portare il colpo in queste condizioni, farà capire all'allievo il senso del ferro nel toccare e al Maestro se la tecnica di portamento di ferro in attacco è stata recepita correttamente.

Con l'andar del tempo, il Maestro aumenterà la complessità delle azioni da far eseguire all'allievo e aumenterà la difficoltà dei singoli esercizi, con l'aumento della velocità di esecuzione, ma soprattutto con azioni improvvise, che metteranno alla prova le capacità di reazione corretta e composta del tiratore.

Per ogni stile schermistico gli esercizi saranno ovviamente differenti, ma il tecnico deve cercare di esercitare la manualità e la coordinazione dell'allievo sia con la mano dominante che con quella d'appoggio, facendogli di quando in quando delle lezioni apposite (da mancino per il destrimane e viceversa), che risulteranno di fondamentale importanza soprattutto per la tecnica delle armi doppie (es. spada & pugnale); lo stesso Maestro dovrà

cambiare talvolta la mano dominante, per abituare l'allievo a tirare sia contro il destrimane che contro il mancino.

Dopo le prime lezioni, quando le posizioni di guardia, il portamento del ferro e le azioni di parata sono state ben metabolizzate, l'allievo potrà confrontarsi con i tiratori più esperti, appositamente prevenuti dal Magistro a tirare con decisione, ma senza intimidirlo troppo: durante questi primi assalti, la presenza del tecnico è comunque importante, per intervenire a correggere gli errori in tempo reale e per rassicurare psicologicamente l'allievo.

Brevi note sulla gestione di una sala di scherma

Che ricopra un ruolo di dirigenza all'interno dell'associazione schermistica o meno, il Magistro preposto all'insegnamento è e dev'essere considerato il *dominus* incontrastato della sala di scherma: qualunque interferenza esterna, da parte di chiunque, nel suo metodo di gestione, toglierà inevitabilmente peso ed efficacia anche al suo metodo di insegnamento che dev'essere primariamente basato sull'autorevolezza e sulla fiducia che egli deve ispirare.

D'altra parte, è bene da parte sua precisare le regole di comportamento all'interno della sala, durante gli allenamenti, le competizioni o le esibizioni pubbliche: queste norme dovranno regolare sia gli aspetti tecnici e di sicurezza (gestione dell'equipaggiamento, modalità di esercizio, precauzioni nel maneggio delle armi etc.), ma anche quelli etici e di buona educazione (modi, linguaggio e soprattutto cortesia e rispetto verso il Magistro e verso i compagni).

La scelta sul tipo di etichetta da tenere in sala è di pertinenza del Magistro: egli potrà scegliere di ricreare un'atmosfera rigida e sacrale, oppure di dare più libertà di espressione ai frequentanti (senza ovviamente perdere il controllo della situazione), a seconda del proprio carattere e della propria capacità di gestire un gruppo.

Un minimo di formalità sarà comunque irrinunciabile, quindi dovranno essere specificate le modalità di esecuzione del saluto (il cui cerimoniale può essere creato appositamente per la singola associazione) e i ritardi consentiti sugli orari di inizio dell'allenamento.

Il complesso di queste norme costituirà il Regolamento di sala dell'associazione schermistica, che dovrà essere redatto per iscritto e esposto nei locali preposti all'allenamento.

Un elemento che distingue sensibilmente la filosofia dello scherma storica da quella attuale della scherma olimpica è la minore considerazione del risultato agonistico o di performance, rispetto allo stimolo di crescita fisica, culturale e spirituale del tiratore: pertanto un'ottima leva per mantenere vivo l'interesse di tutti gli schermatori (più o meno talentuosi) è quella di istituire dei gradi all'interno dell'associazione, il conseguimento dei quali sia subordinato ad un esame di profitto, sia pratico che teorico, superato il quale si potrà accedere ad un livello superiore di insegnamento e dal quale non si correrà il rischio di retrocedere, né per temporanea inattività, né tantomeno per mancanza di risultati agonistici.

E' molto importante infine, e compito del Magistro, stimolare l'attenzione degli schermatori anche per lo studio teorico dei trattati e degli ambiti storici e culturali nei quali essi si collocano, fornendo basilari nozioni di storia, letteratura e filosofia.

Suddivisione tradizionale delle epoche storiche

Evo antico	Medioevo	Evo moderno	Età contemporanea
10000 a.C. – 476	476 – 1492	1492 – fine del XIX secolo	1900 - oggi
Inizio del Neolitico, civiltà Mesopotamiche, Ittiti, Antico Egitto, Fenici, Grecia Antica, Magna Grecia, Etruschi, Roma (476 d.C. - Caduta dell'Impero Romano d'Occidente)	Alto Medioevo (dal V al X secolo), Basso Medioevo (dal X al XIV secolo – 1492, Scoperta dell'America)	Rinascimento (dal XIV al XVI secolo), Barocco (XVII secolo) Illuminismo (XVIII secolo) Rivoluzione industriale (XIX secolo)	Belle Epoque (1900-1914), Prima guerra mondiale (1914 - 1918), Primo dopoguerra (1919 - 1939), Seconda guerra mondiale (1939 - 1945), Guerra Fredda (1946 - 1988), Post-Comunismo (1989 - oggi)

Regolamento di sicurezza per la pratica della scherma storica

Art. 1

La Scherma storica è la disciplina che si basa sullo studio storico, letterario, filologico e sperimentale delle tecniche di combattimento armato (arma bianca) e disarmato utilizzate in Europa dal medioevo alla prima metà del '900, finalizzata alla rievocazione teatrale o alla disciplina marziale.

La didattica e la pratica della scherma storica devono seguire il criterio della maggior verosimiglianza in relazione alle tecniche descritte nella trattatistica, senza improbabili commistioni tra epoche diverse o arti marziali di diverse aree geografiche.

Per scherma teatrale si intende l'esecuzione di giochi e coreografie schermistiche preordinati, da utilizzarsi in contesti teatrali, cinematografici, di rievocazione storica e spettacolistica in genere, oltre che nelle competizioni di Scherma Storica Artistica.

Per scherma marziale si intende l'applicazione pratica delle tecniche schermistiche in situazioni di combattimento reale, senza seguire schemi preordinati: essa si basa sul combattimento libero con protezioni, armi e procedure di sicurezza a norma del presente Regolamento, oltre che nelle competizioni di Scherma Storica da Combattimento o StoriCombat.

Art. 2

La direzione di qualunque attività connessa alla scherma storica è demandata ad un tecnico qualificato in base a regolare diploma riconosciuto dalla FIS e dall'AIMS.

L'insegnamento della scherma teatrale, come definita dal precedente art. 1, può essere svolto da un tecnico di qualunque grado (Magistro Scholare, Magistro o Magistro Re), limitatamente alle idoneità di specializzazione conseguite (Scherma Medievale, Rinascimentale o Moderna), mentre l'insegnamento della scherma marziale può essere svolto solo da un Magistro, limitatamente alle idoneità di specializzazione conseguite, o da un Magistro Re.

Il tecnico preposto provvederà a nominare tra i suoi allievi più anziani i suoi assistenti, che lo sostituiranno in caso di inattività temporanea; tali allievi potranno dare lezione di scherma, su indicazioni del tecnico, solo se regolarmente in possesso di almeno il diploma di Magistro Scholare, altrimenti potranno solo impostare gli allenamenti su semplici esercizi propedeutici.

Art. 3

Salve le disposizioni dei regolamenti tecnici per le attività agonistiche, è fatto obbligo a tutti gli atleti l'utilizzo, nell'esercizio della Scherma Storica, delle seguenti attrezzature:

- a) maschera da scherma
- b) guanti di pelle per entrambe le mani
- c) casacche a maniche lunghe e collo alto (possibilmente la giacca della divisa FIE) e pantaloni o calzamaglie spesse, lunghi almeno fino alla caviglia
- d) conchiglia paragenitali per i tiratori maschi e paraseno per le tiratrici femmine

Nell'esercizio della scherma teatrale l'uso di tali attrezzature è facoltativo, sempre che l'esercizio si limiti a giochi e coreografie schermistiche preordinati in ogni minimo dettaglio.

All'atto del tesseramento, ogni atleta dovrà presentare alla propria società il certificato medico per attività sportiva non agonistica, mentre per accedere al circuito agonistico sarà necessario il certificato per attività sportiva agonistica (arti marziali).

Tali certificati dovranno essere custoditi presso le singole associazioni e la mancanza di essi, in caso di incidenti legati allo stato di salute dell'atleta, comporterà la responsabilità civile e penale del Presidente dell'Associazione, oltre alle responsabilità disciplinari federali.

Art. 4

Nelle ambientazioni (piazze, teatri etc.) in cui si devono eseguire le coreografie di combattimento il tecnico deve sempre accertarsi che si verifichino le seguenti condizioni:

1. un'area delimitata da protezione (transenne, steccato etc.) per salvaguardare l'incolumità degli spettatori
2. condizioni di luminosità accettabili
3. sufficiente agibilità del terreno di combattimento
4. la presenza di unità di primo soccorso

Il tecnico dovrà valutare con estrema obiettività la presenza di tali condizioni (preferibilmente con sopralluoghi effettuati precedentemente alla data dello spettacolo) e rifiutare l'esibizione anche nel caso della mancanza di una sola di esse.

I "rimpasti" tra le coppie o i gruppi di schermidori preparati per uno specifico gioco o coreografia devono essere assolutamente evitati: qualora vi fossero delle assenze non dovrà eseguirsi l'esibizione, neanche con modifiche dell'ultimo minuto, a meno che non intervenga un sostituto già da tempo preparato e allenato all'esercizio in questione.

Art. 5

La pratica della Scherma storica dev'essere svolta nei locali preposti dalle associazioni a tale esercizio o, eccezionalmente, in altri luoghi stabiliti in via esclusiva dal tecnico, sempre in sua presenza o di quella di un suo assistente.

In ogni caso dovrà essere sempre presente un equipaggiamento minimo di pronto soccorso.

Coloro i quali dovessero praticare la Scherma storica al di fuori di queste circostanze o senza specifica autorizzazione del tecnico preposto lo faranno a loro rischio e pericolo e si assumeranno ogni responsabilità civile, penale e disciplinare per eventuali incidenti, perdendo automaticamente valore la copertura assicurativa federale.

Nel locale preposto all'attività o comunque durante gli allenamenti è fatto divieto tassativo di schermire senza l'autorizzazione e la supervisione del tecnico o di un suo assistente.

A sua discrezione, il tecnico può allontanare qualunque praticante dalla sala.

Art. 6

E' fatto divieto tassativo di combattere con armi affilate o aguzze; le specifiche tecniche delle caratteristiche delle armi per le competizioni di Scherma Storica Artistica e di Scherma StoriCombat sono descritte nei rispettivi regolamenti.

E' proibito servirsi di riproduzioni, fedeli nei pesi e nelle misure, di armi storiche da guerra o da duello, pur se privi di filo o punta, per il combattimento libero: le tipologie di armi utilizzabili per tale esercizio dovranno essere esclusivamente quelle previste dal regolamento StoriCombat o quelle approvate dalla Commissione SEMI con apposite delibere.

E' vietato far maneggiare, a eventuali ospiti non associati, armi o attrezzature senza l'autorizzazione del tecnico o di un suo assistente.

Esempio di Regolamento di Sala (La Compagnia della Spada)

1. Nella Sala di Scherma, il Maestro d'armi è l'autorità suprema e la sua parola è legge; in sua assenza, i suoi poteri passano al suo Assistente, da lui designato a sostituirlo.
2. Il saluto è la prima forma di cortesia da rispettare; il saluto con l'arma a due mani è il seguente:
 - a. Arma tenuta al fianco sinistro (destra per il mancino) in prima posizione;
 - b. Sfoderare andando in posta lunga;
 - c. Portare l'elsa sotto il mento di quattro dita, presentando il piatto della lama;
 - d. Andare in guardia di falcone;
 - e. Tornare con l'elsa sotto il mento;
 - f. Tirare un fendente roverso, passando indietro e bloccando la lama in basso a destra (sinistra per il mancino);
 - g. Rinfoderare;il saluto con l'arma a una mano è il seguente:
 - h. Arma al fianco (prima posizione);
 - i. Sfoderare andando in linea di seconda;
 - j. Portare l'elsa sotto il mento di quattro dita, presentando il piatto della lama;
 - k. Andare in guardia alta;
 - l. Tornare con l'elsa sotto il mento;
 - m. Tagliando, andare in invito di seconda a punta in basso;
 - n. Rinfoderare;il saluto senz'armi è un piccolo inchino, tenendo la mano destra appoggiata al cuore.
3. Entrando nella Sala di Scherma e uscendone, bisogna sempre salutare il Maestro d'armi.
4. Il comportamento tra i Compagni d'armi, per quanto basato sul gioco goliardico, dev'essere cortese e cordiale.
5. La gerarchia dev'essere sempre rispettata: quando è punito un Compagno d'armi, con lui sono puniti anche i Compagni di grado inferiore al suo, salvo diverse disposizioni del Maestro.
6. La quota mensile convenuta da versare alla Compagnia dev'essere versata il primo lunedì di allenamento di ogni mese: in caso di mancato pagamento, a partire dal lunedì successivo sarà applicata una penale, ovvero una maggiorazione del 25% sulla quota stessa.
7. E' proibito prendere o servirsi di armi o attrezzature, sia della Compagnia che di un altro Compagno d'armi, senza autorizzazione, del Maestro o dei suoi Assistenti, nel primo caso, del diretto interessato nel secondo; ogni Compagno d'armi è responsabile personalmente dell'attrezzatura e delle armi che usa.
8. E' proibito tirare in assalto libero con armi che non siano quelle di sicurezza e comunque senza maschera, guanti, abiti e protezioni adeguate.
9. E' proibito puntare le armi contro un tiratore disarmato o senza maschera.
10. E' proibito sbattere o trascinare la punta dell'arma a terra.
11. E' proibito far maneggiare armi o attrezzature agli ospiti della sala, senza autorizzazione del Maestro o dei suoi Assistenti.
12. Tutti i Giochi e le coreografie schermistiche devono essere sempre supervisionati e approvati dal Maestro d'armi.
13. Se il Maestro o il suo Assistente rompono una lama durante una lezione, il costo della stessa sarà attribuito alla Compagnia; in ogni altro caso, il danno sarà a carico del tiratore nelle mani del quale è rimasta l'arma spezzata.