



Esgrima Sable

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

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

Dar un toque de esgrima comprende al menos cinco variables:

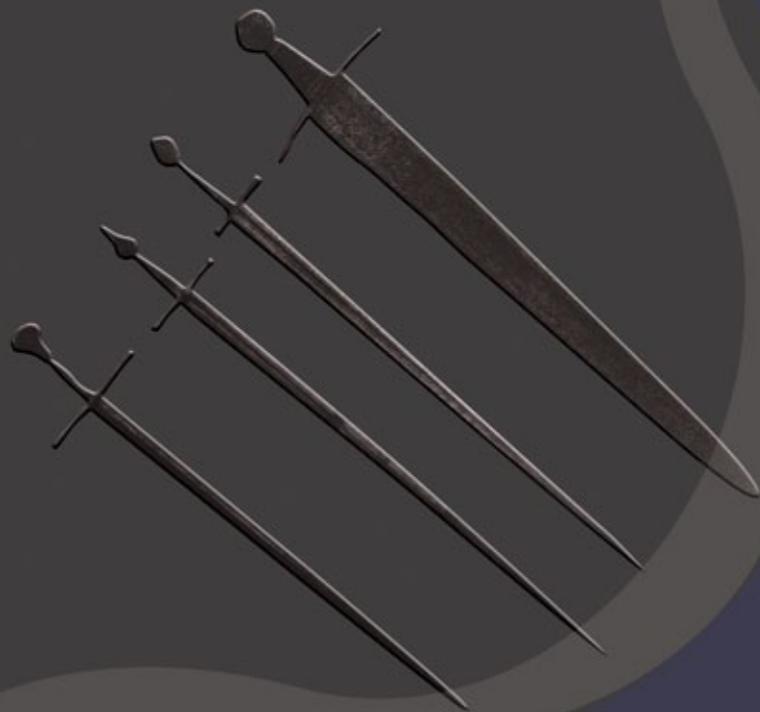
- La distancia a la que está el adversario.
- La acción a realizar.
- El blanco a tocar.
- El momento en que se realiza la acción.
- La velocidad de ejecución.

Historia

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

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

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



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

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

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



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

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

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

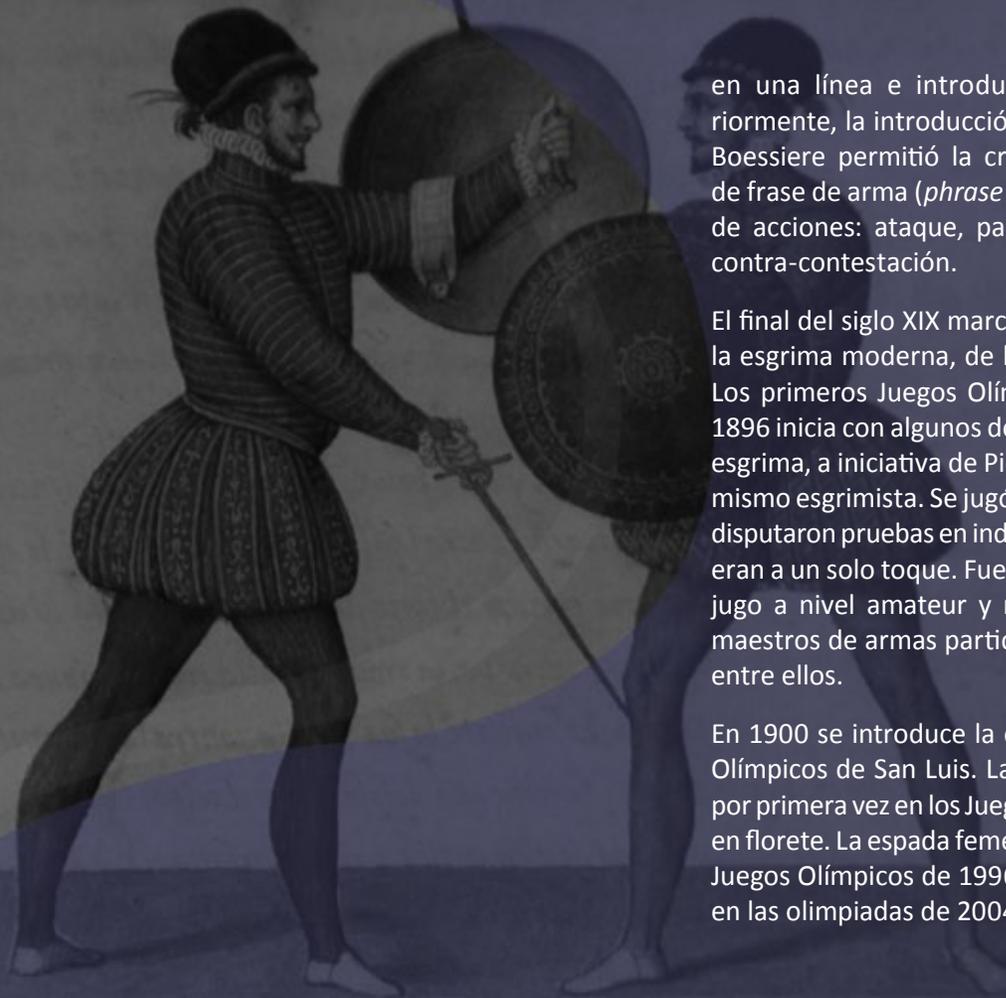
Las justas o torneos eran fiestas obedientes a códigos bastante elaborados. Terrenos demarcados en los cuales los combatientes se batían, lugares para el público, armas despuntadas, reglamentos y árbitros hacían parte de estos festivales de armas. A mediados del siglo XVI estos torneos desaparecieron.

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

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

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





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

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

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



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

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

La esgrima ha estado presente en todos los Juegos Olímpicos.

BREVE HISTORIA DE LA ESGRIMA EN COLOMBIA

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

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

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

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

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

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

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

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





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

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

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

Técnica

DESPLAZAMIENTOS FUNDAMENTALES DE ESGRIMA PARA LAS TRES ARMAS

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

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



PASOS A SEGUIR PARA LA PUESTA EN GUARDIA:

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

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

Se flexionan las rodillas, que deben quedar sobre la vertical de la punta de los pies, manteniendo el cuerpo derecho y situando el centro de gravedad en el pentágono regular

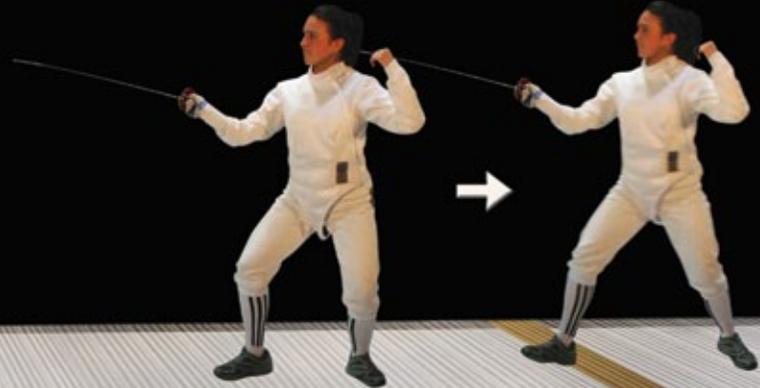
formado por la línea que separa las piernas, los muslos y el piso.

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



CARACTERÍSTICAS TÉCNICAS A TENER EN CUENTA:

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



EJERCICIOS PARA LA GUARDIA

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

- Desde la posición de guardia realizar salto, giro y caer en posición de guardia nuevamente.

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



Desplazamiento con pierna adelante



Desplazamiento con pierna hacia atrás



Saltos hacia arriba

PASO HACIA ADELANTE (MARCHA)

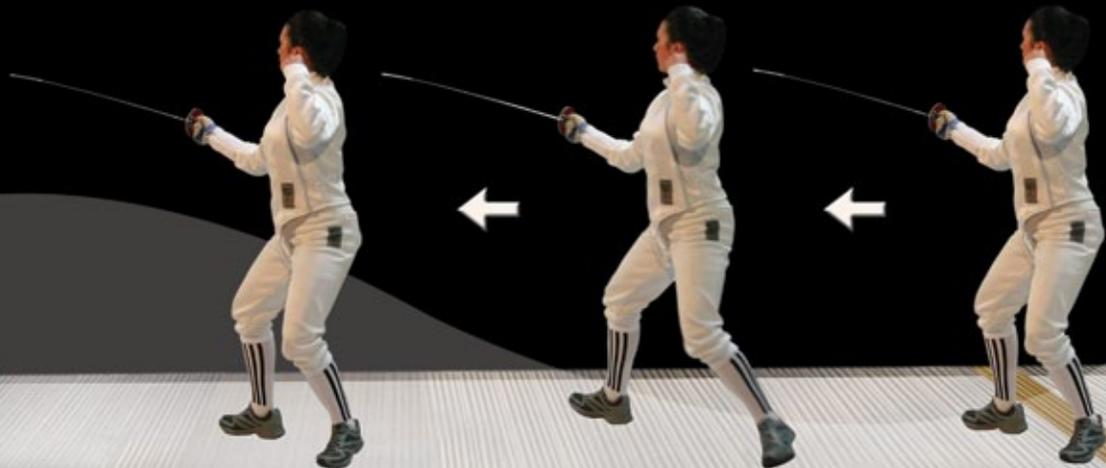
MOVIMIENTO DE LAS PIERNAS QUE ACERCAN AL ADVERSARIO.

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

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

EJERCICIOS PARA EL PASO ADELANTE:

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



PASO HACIA ATRÁS

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

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



largo. EJERCICIOS PARA COORDINACIÓN DE PASOS HACIA ADELANTE Y ATRÁS:

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



FONDO

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

Técnicamente comporta las siguientes fases:

- 1. Extensión del brazo a partir de la guardia:** El brazo armado se extiende de manera continua y sin tensión, la muñeca alineada con el antebrazo y los hombros relajados. Idealmente mano, muñeca, brazo y hombro hacen una línea recta.
- 2. Desplazamiento de la pierna adelantada:** Levantando la punta del pie, la pierna de atrás se extiende fuerte y rápidamente con el talón a ras de piso, permaneciendo la planta del pie en el piso.

- 3. Simultáneamente a esto, se debe tener en cuenta ejecutar los siguientes movimientos.**
- 4. El brazo atrasado se lleva hacia atrás y queda paralelo a la pierna. La mano queda en posición supina. El lanzamiento de este brazo sirve de impulso y de equilibrio.**
- 5. La pierna adelantada toma contacto con el piso por medio del talón, formando con el piso un ángulo aproximado de 90 grados.**
- 6. El ángulo formado entre la pierna y el muslo es de aproximadamente de 90 grados. El tronco debe estar perpendicular al suelo, o algo inclinado, con los hombros relajados y la pierna de atrás extendida.**



CARACTERÍSTICAS TÉCNICAS A TENER PRESENTES:

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

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

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

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

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

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

EJERCICIOS PARA EL FONDO

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

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



Ejercicio de lastre

Ejercicio de fondo



REGRESO A LA GUARDIA

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

HACIA ATRÁS:

- Se flexiona rápidamente la pierna de atrás, que se encuentra extendida después del fondo.
- Se levanta el brazo no armado a su posición inicial o de guardia.
- La pelvis se lleva hacia atrás para liberar la pierna

de adelante, seguidamente la pierna de adelante se levanta, sin levantar la cadera, y se lleva hacia atrás flexionada, colocándola a la distancia adecuada con respecto a la pierna de atrás.

- Se coloca el pie adelantado en la posición de guardia inicial.
- El brazo armado se recoge manteniendo la punta amenazando al adversario.



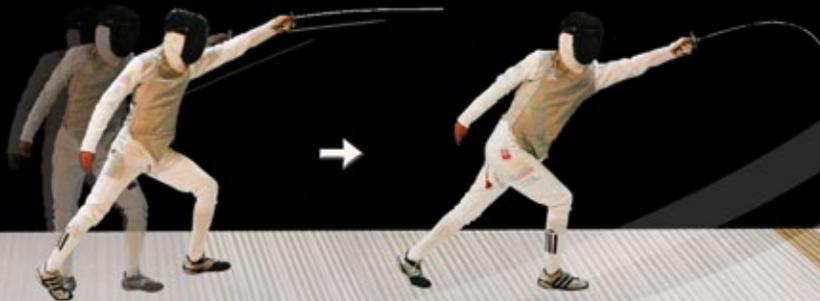
FLECHA

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

La siguiente es la secuencia de su ejecución:

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

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



SALTO

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

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

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

EJERCICIOS

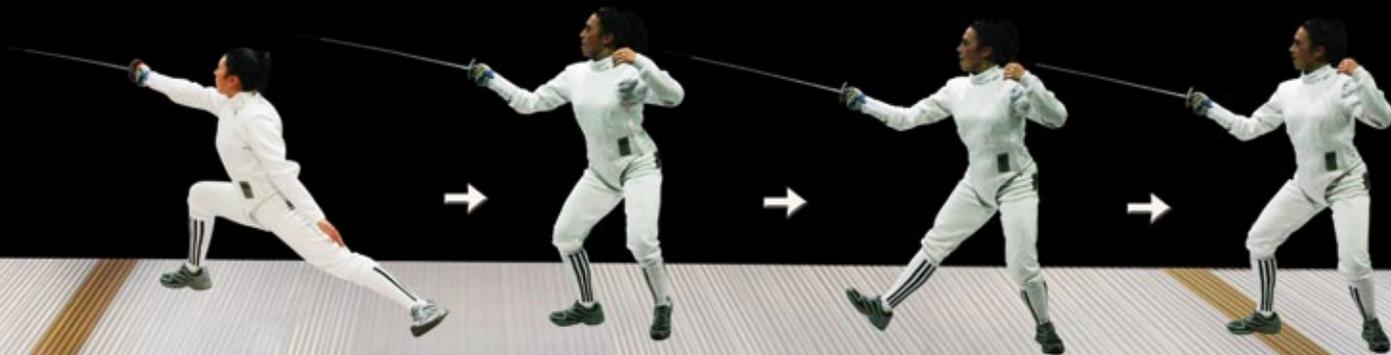
- En guardia dar salto en el lugar.
- En guardia dar salto hacia adelante y salto hacia atrás.
- En guardia dar un paso adelante, salto adelante y fondo.



Ejercicios

BALESTRA

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



TERRENO DE JUEGO

LA PISTA

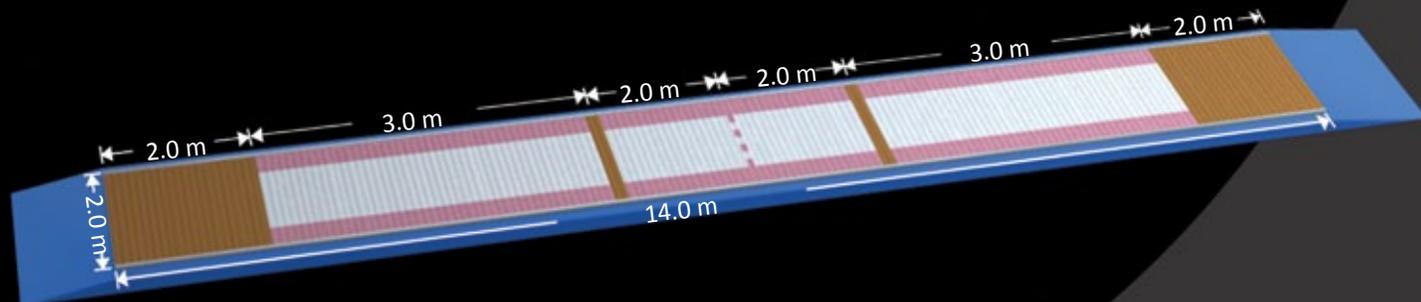
El terreno donde se realiza el combate de esgrima se llama pista. Tiene 14 m de largo y 2 m de ancho, debe ser de material metálico, plana y horizontal.

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

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

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

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



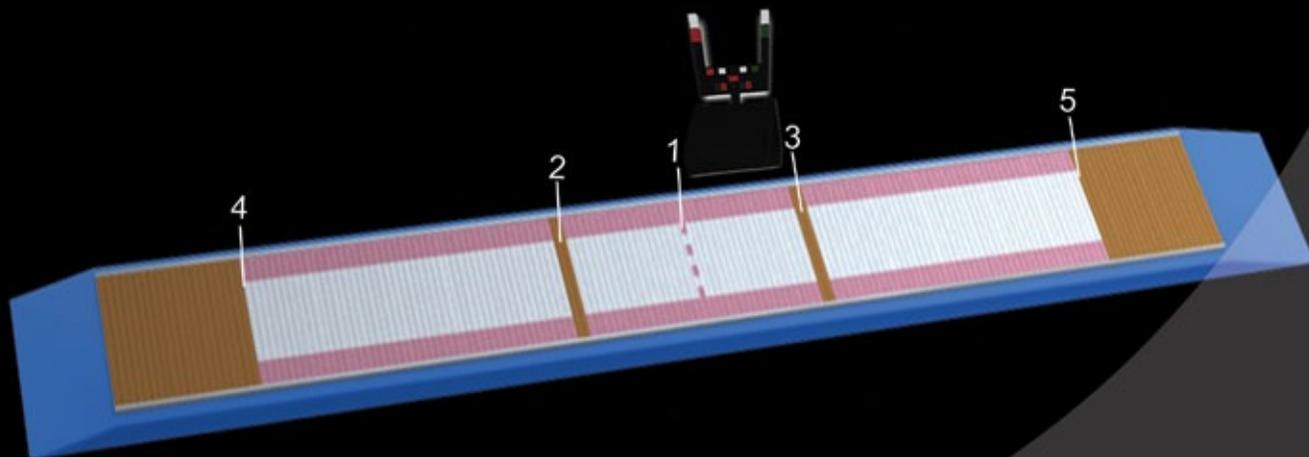
Una línea discontinua en el centro de la pista que se traza sobre todo el ancho de la pista.

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

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

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

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



Sable



SABLE

El sable es la única arma en la que los toques se pueden dar de punta, filo y contrafilo, era utilizada antiguamente por la caballería. En el siglo XIX existían diversos modelos de sables, pero el sable moderno deportivo, tiene su origen en Italia y fue impulsado por el maestro Santelli. Esta modalidad de la esgrima ha participado desde los primeros Juegos Olímpicos Modernos.

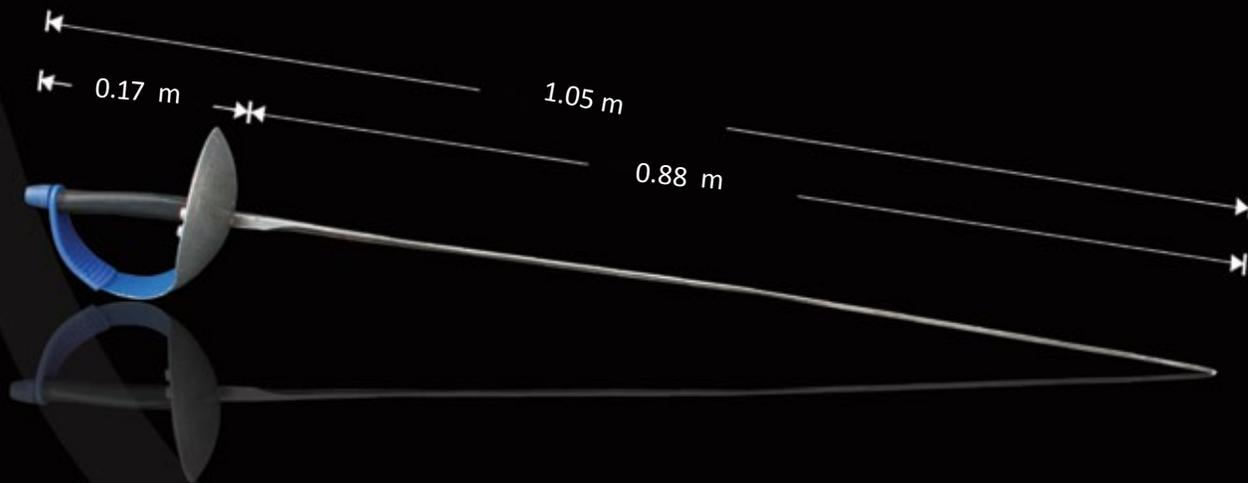
DESCRIPCIÓN DEL ARMA

El sable tiene tres parte principales: la hoja, la cazoleta y la empuñadura.

Peso del arma: Menos de 500 gramos.

Longitud: La longitud máxima del sable es de 1.05 metros.

La Hoja: Es de acero y de sección rectangular. Tiene una longitud máxima 88 cm. El ancho mínimo debe encontrarse en el botón y debe ser de 4mm.



Cazoleta: Es compacta, de una sola pieza y exteriormente lisa. Presenta una forma convexa continua sin rebordes ni agujeros; su diámetro no es mayor de 15 cm. Sirve para proteger la mano.

En la cazoleta debe haber una toma para poder conectar el enchufe del pasante del hilo de cuerpo según el sistema previsto.

Empuñadura: La longitud máxima es de 17 centímetros.

Careta: El enrejado de la careta no puede estar aislado y debe tener conductibilidad eléctrica. La barbada y las guarniciones deben estar cubiertas de un material que tenga las mismas características conductoras que la chaquetilla eléctrica.

Guante: Debe utilizar un guante protector de la mano y para el uso del aparato eléctrico debe estar recubierto de tejido conductor.

Chaquetilla Eléctrica: El sablista llevará sobre el peto una chaquetilla eléctrica que debe cubrir la superficie válida del cuerpo por encima de la línea horizontal que pasa por el punto más alto de los pliegues formados por los muslos y el tronco en la posición de guardia. La chaquetilla debe estar conectada a la careta. La superficie conductora cubre el brazo hasta los puños.

Pasante y enchufes: El esgrimista debe utilizar el pasante prescrito para el florete, conectado al enchufe de la cazoleta con un sistema que debe responder a las condiciones previstas por el reglamento.



Punta de arresto

APARATO DE REGISTRO DE TOQUES

El aparato debe indicar los toques dados por los sablistas. Funciona por el contacto de la masa del sable con la superficie conductora de la chaquetilla, del guante y de la careta del adversario.

El aparato tiene una señal luminosa roja para un lado y una verde del otro, para indicar los tocados dados como válidos, cuando hay un toque válido, el reloj se detiene.

Tiene también señales acústicas que emiten un sonido de 1 a 2 segundos, que se activan simultáneamente con las señales luminosas.

Cuando el aparato señala un toque, la señalización de un toque posterior dado por el rival será registrada sólo dentro de los primeros 120 milisegundos.

Los golpes dados sobre la superficie no conductora o no válida no deberán ser señalizados.



SUPERFICIE VÁLIDA DEL TOQUE

La superficie válida comprende toda la parte del cuerpo situada sobre la línea horizontal que pasa por encima de los vértices de los ángulos formados por los muslos y el tronco del sablista en la posición de guardia. Los toques pueden ser dados de punta, filo y contrafilo.



FORMA DE EMPUÑAR EL ARMA

Para tomar el arma, el esgrimista coloca la mano en la empuñadura con la cazoleta hacia adelante con el dedo pulgar, aproximadamente, a un centímetro de la cazoleta, ligeramente flexionado y en oposición al filo del arma. El dedo índice se pasa por debajo de la empuñadura y se apoya en la primera falange, lo otros dedos juntos y apoyados sobre la parte lateral del puño al nivel de los pliegues de la palma de la mano.

Para ejecutar el golpe en sable es importante la acción de los dedos y del brazo. Así, el dedo índice y pulgar actúan sobre la empuñadura, contrayéndose y proyectando la hoja hacia adelante y los otros dedos acompañan y refuerzan la esta acción imprimiendo más velocidad.

La muñeca prolonga la acción de los dedos reforzándola en los golpes ofensivos o en las acciones defensivas.



LA GUARDIA

Se define como la posición que permite al esgrimista estar listo para atacar, defenderse o contraatacar.

Para colocarse en guardia se colocan los pies en ángulo recto, con una separación de pie y medio aproximadamente, y los talones dispuestos en la misma línea. Luego se flexionan las piernas, situando las rodillas en la misma dirección de los pies correspondientes.

El brazo armado se dobla, colocando el codo a la altura de la cintura, separándolo de esta 15 a 20 cm; el antebrazo y la muñeca en la misma horizontal. El arma debe tener el filo hacia adelante, muñeca ligeramente flexionada hacia atrás, la hoja oblicua y la punta ligeramente hacia adentro. El brazo no armado debe doblarse, llevando la mano a la cintura, el codo hacia atrás y perfilado. El tronco recto.



EL FONDO

Partiendo de la posición de guardia, se extiende rápidamente el brazo armado, llevando el filo del arma hacia adelante con la hoja vertical y la mano a la altura del hombro.

Simultáneamente se levanta la punta del pie de adelante, lanzando y extendiendo la pierna, llevando el talón a ras del piso.

La pierna de atrás se extenderá con explosividad, llevando el cuerpo adelante en el momento que el pie de adelante se despega del piso.

El pie de atrás quedará plano luego de la extensión y el pie de adelante caerá en el talón.

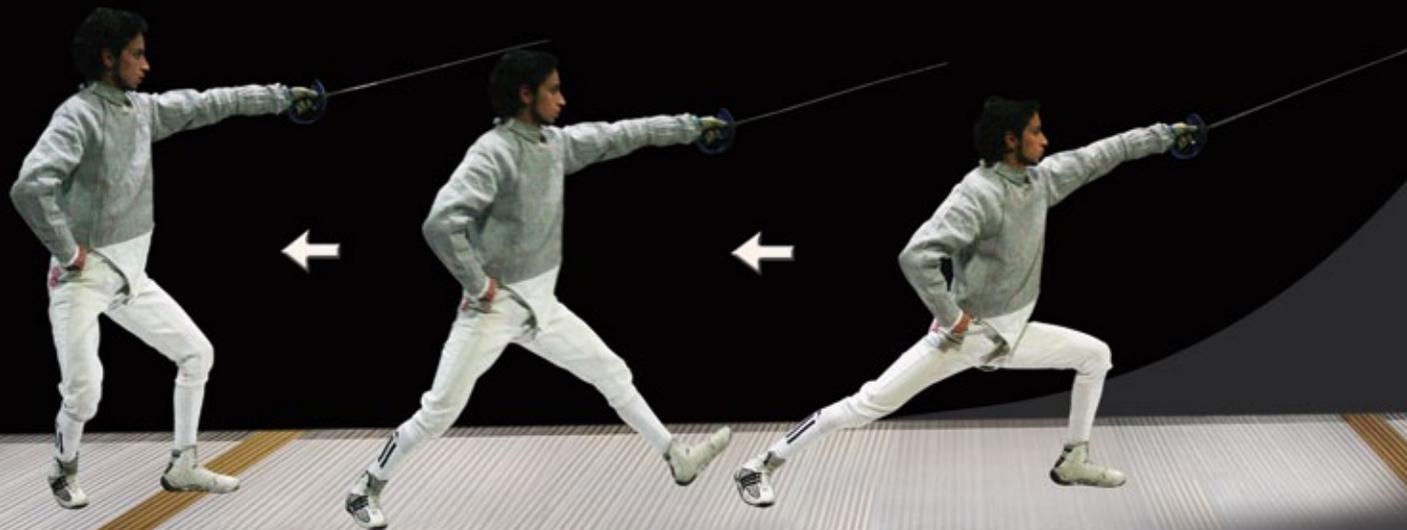
La muñeca rotará hacia adentro y quedará a la altura del hombro, el arma vertical con el filo girado hacia adelante; los dedos completarán la extensión del brazo armado, al mismo tiempo que la pierna de atrás hace su extensión. El golpe se realizará a la máxima rapidez. El toque se dará con la parte final de la hoja y por la acción de los dedos y la flexión de la muñeca hacia adelante.

La cazoleta siempre protegerá del contraataque del adversario.



RETORNO A LA GUARDIA

En sable se debe ser cuidadoso en el retorno de la guardia, pues debido a que el toque es válido en el brazo, el retorno a su posición debe hacerse de manera progresiva y protegiéndolo con el arma.



POSICIONES EN SABLE.

Se distinguen en sable las siguientes posiciones fundamentales:

Posición de Tercera

Muñeca girada a la derecha, el pulgar hacia arriba y la punta más alta que la mano.

Posición de Cuarta

La mano girada a la izquierda, pulgar hacia arriba y la punta más alta que la mano

Posición de Quinta

La mano a la derecha, algo más alta que la cabeza y hacia adelante, el brazo horizontal, el pulgar a la izquierda y la punta ligeramente más alta que la mano.

Posición de Segunda

La mano hacia afuera, el brazo horizontal, el pulgar hacia abajo y la punta más baja que la mano.

Posición de Primera

La mano hacia adentro, el brazo horizontal, el pulgar hacia abajo y la punta más bajo que la mano.



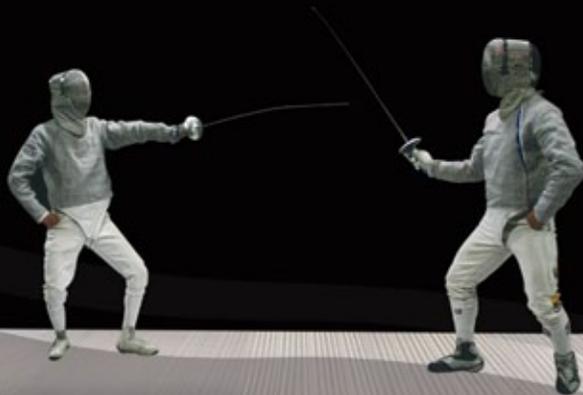
ATAQUE SIMPLES

Son ataques que se hacen en un solo tiempo, que se pueden realizar con fondo o flecha. Se pueden clasificar en:

ATAQUES SIMPLES CON EL FILO AL CUERPO

ATAQUE A LA CABEZA.

Partiendo de la posición de guardia se extiende el brazo, con una ligera rotación de la muñeca, para dirigir el filo hacia el blanco. La mano queda a la altura del hombro y la hoja, formando un ángulo de 120 grados. Ejecutar el golpe con la contracción de los dedos y una ligera flexión de la muñeca adelante, todo en su solo tiempo de esgrima.



ATAQUE AL TRONCO.

Partiendo de la posición de guardia se extiende el brazo y con una rotación de la muñeca se lleva el filo en tal dirección. La mano queda a la altura del hombro y la hoja, formando un ángulo de 120 grados. Ejecutar el golpe con la contracción de los dedos y una ligera flexión de la muñeca adelante, todo en su solo tiempo de esgrima.

ATAQUE AL FLANCO.

Partiendo de la posición de guardia, se extiende el brazo y con una rotación de la mano se lleva el filo al blanco. La mano queda a la altura del hombro y la hoja, formando un ángulo de 120 grados. Ejecutar el golpe con la contracción de los dedos y una ligera flexión de la muñeca adelante, todo en su solo tiempo de esgrima.



ATAQUE ATRAVESADO.

Partiendo de la posición de guardia, se extiende el brazo y se rota la mano para llevar el filo al blanco, con la mano a la altura del hombro y la hoja formando con el brazo un ángulo 120 grados. El golpe se realiza con la contracción de los dedos, se flexiona la muñeca hacia abajo y a la izquierda en un solo tiempo. Todo con fondo o flecha, la hoja y la mano regresan a la posición de guardia.

ATAQUES SIMPLE CON LA PUNTA.

Partiendo de la posición de guardia, se extiende el brazo, efectuando una rotación de la mano, la punta en dirección del blanco, la mano a la altura del hombro y girada. Se da el golpe mediante fondo.

Ataques simples clásicos a las partes “avanzadas”

En estos casos los ataques se realizan a:

- **Antebrazo alto:** se realiza como el toque a la cabeza.
- **Antebrazo bajo:** similar al ataque al flanco.
- **Antebrazo interior:** similar al atravesado.

- **Antebrazo exterior:** similar al ataque a la cabeza externa, con la mano más abajo.

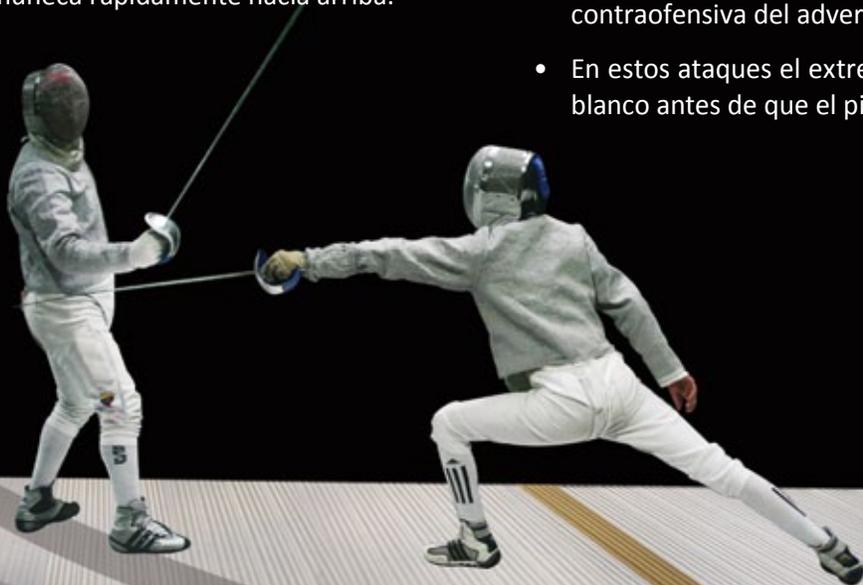
ATAQUES SIMPLES CON “ANGULACIÓN” A LAS PARTES “AVANZADAS”

En sable se emplean principalmente dos ataques con “angulación”:



Ataque simple con “angulación” al antebrazo alto y con el filo: se extiende el brazo hasta llevar la hoja hacia el blanco, la mano a la altura del hombro y se rota la muñeca ampliamente.

Ataque simple al antebrazo parte baja: Se extiende el brazo llevando la punta por debajo de la cazoleta del adversario, la mano abajo del hombro y rotando la muñeca ampliamente y dando el toque con el contrafilo contrayendo la muñeca rápidamente hacia arriba.



PRINCIPIOS TÉCNICOS A TENER EN CUENTA EN LA EJECUCIÓN DE LOS ATAQUES SIMPLES EN SABLE:

- Los golpes se deben dar con los últimos centímetros de la hoja, para ello se debe tener un buen sentido de la distancia.
- El golpe se debe dar sin dejar rebotar exageradamente la hoja. Esto se logra con un buen manejo de los dedos.
- La cobertura debe ser suficiente para que fracase la contraofensiva del adversario.
- En estos ataques el extremo de la hoja debe llegar al blanco antes de que el pie adelantado llegue al suelo.

PARADAS SIMPLES

Se define parada simple la acción que detiene o desvía con el arma el ataque de rival. Se distinguen dos sistemas de paradas: el sistema de base y el sistema secundario.

SISTEMA DE BASE

El sistema de parada base emplea tres paradas: Tercera, Cuarta, Quinta. Se realizan con el brazo recogido y la hoja forma un ángulo recto con el antebrazo.

Tercera: Defiende completamente la parte exterior del

Cuarta: Defiende completamente al parte interna de la superficie válida.

Quinta: Defiende la cabeza y los hombros.





SISTEMA SECUNDARIO

El sistema de paradas secundario emplea así mismo tres paradas, pero el brazo está algo más extendido.

Segunda: Parada que cubre la parte exterior del cuerpo desde el hombro.

Primera: Parada que cubre la parte interior del cuerpo hasta el hombro

Quinta: Parada que cubre la cabeza y los hombros

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

- Predominio de la rotación de la mano para oponer el filo al golpe del adversario y proteger la mano durante el desplazamiento.
- Desplazar en un mismo plano la mano y la hoja para conseguir una buena cobertura de la línea.
- Oposición del dedo pulgar con relación al filo del hierro para dar mayor cobertura y resistir el golpe.
- La parada debe realizarse con el tercio fuerte de la hoja.

LAS CONTESTACIONES Y LAS CONTRACONTESTACIONES

Como en florete, una vez parado el ataque del adversario se debe contestar de manera inmediata.

Las contestaciones o contra-contestaciones en sable pueden ser: simple directa, simple indirecta y compuestas.

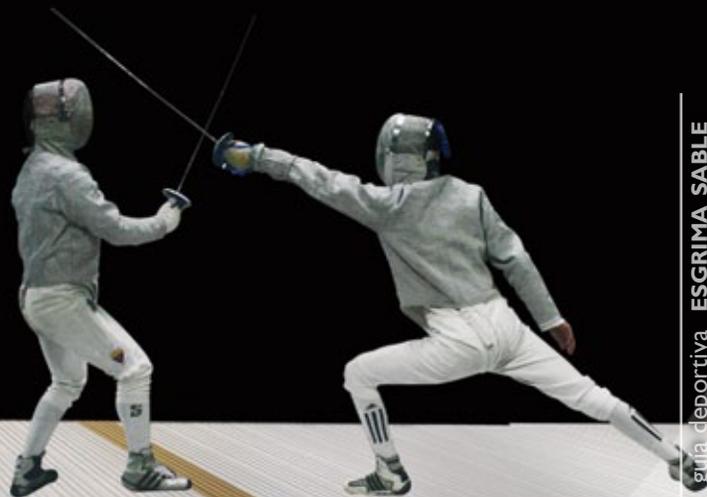
Simple directa: Cuando la contestación se realiza en la línea de la parada sobre todos los blancos libres dejados por la posición final del ataque del adversario.

Contestación directa desde tercera: contestación antebrazo alto, cabeza o brazo; desde la parada de cuarta: contestación directa antebrazo alto, cabeza y de punta.

Desde la parada de quinta: contestación directa al antebrazo, flanco, cabeza.

Simple indirecta: Cuando la contestación se realiza con un pase o con *coupe*. Por ejemplo, parada de tercera, cortes al flanco.

Compuestas: Cuando la contestación engaña una o varias paradas. Por ejemplo, parada de cuarta, finta de tercera, finta de cuarta y contestación a la cabeza.



FINTAS Y ATAQUES COMPUESTOS

Se define como finta el simulacro de un ataque con el fin de provocar una reacción del rival y aprovecharse de ello para realizar el toque.

Las fintas pueden ser:

Fintas Simples:

Sigue la misma técnica del ataque simple y se puede realizar a las partes avanzadas y al cuerpo.

Ejemplo: finta cabeza, golpe al flanco

Fintas Compuestas:

Son fintas que resultan de combinar ataques simples.

Ejemplo: hacer una finta a la cabeza, finta pecho y terminación con golpe a la cabeza.

PRINCIPIOS TÉCNICOS A TENER EN CUENTA EN LA EJECUCIÓN DE LAS FINTAS:

- **Velocidad:** Debe dar impresión de un ataque destinado a golpear.
- **Aceleración:** El engaño debe ser más rápido que la finta, con el fin de no encontrar el hierro adverso.
- **Inclinación:** La inclinación de la hoja debe variar según la distancia en que se ejecute la finta.



PARADAS COMPUESTAS

Se define como parada compuesta la acción de defenderse con dos o más paradas consecutivas.

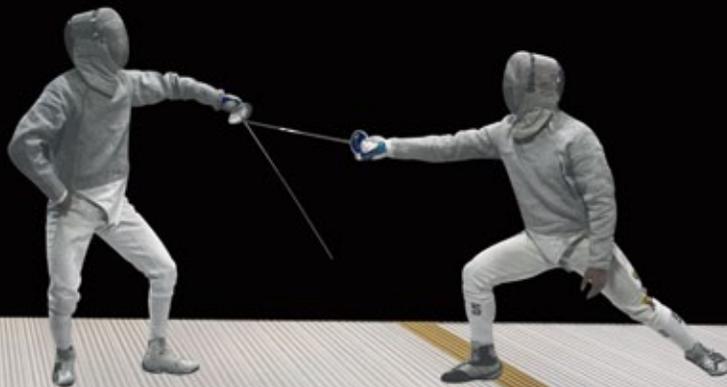
Las paradas compuestas se pueden realizar con el sistema base o el sistema secundario o se combinan los dos sistemas.

Para el sistema base: Desde la guardia de tercera, realizar parada de cuarta y de tercera, terminando con contestación a la cabeza.

Para el sistema secundario: Con el brazo más alargado y en posición de segunda parar quinta, segunda y contestación a la cabeza.

PRINCIPIOS TÉCNICOS A TENER EN CUENTA EN LA EJECUCIÓN DE LAS PARADAS COMPUESTAS:

- Dar predominio constante a la rotación de la cazoleta en cada parada para que cierre completamente la línea en el momento en que se encuentra el ataque
- Conservar el ángulo constante brazo-antebrazo-hoja, para que el extremo de la hoja no se adelante o se atrase sobre el desplazamiento del brazo o del antebrazo.
- Coordinar las paradas con desplazamientos hacia atrás para mayor seguridad.



ATAQUES AL HIERRO

En el arma de sable destacaremos el batimiento ya que es la acción más empleada en los combates.

Batimientos

El batimiento es un golpe seco que se da a la hoja del adversario para facilitar la ejecución de un ataque, abriendo una línea o provocando una reacción en el adversario

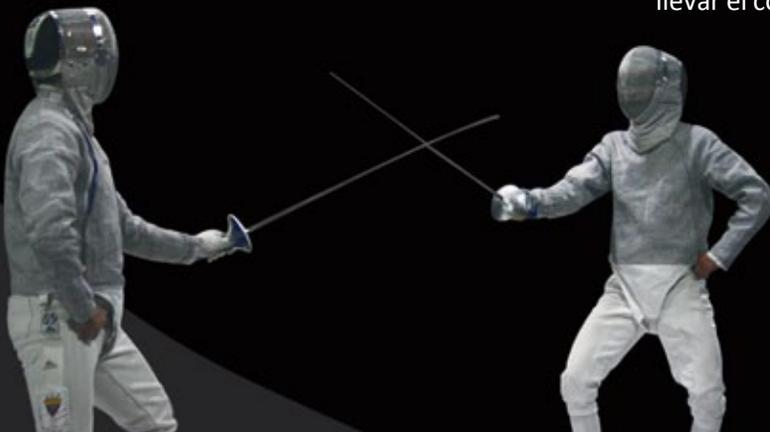
Los batimientos se clasifican según la posición de la punta del arma del adversario: punta más alta que la mano, punta más baja que la mano.

Punta más alta que la mano.

El batimiento más utilizado en esta posición es principalmente:

Batimiento de cuarta: Partiendo de la posición de tercera, ejecutar una rotación de la muñeca hacia el interior para llevar el filo en dirección de la hoja del adversario, efectuando al mismo tiempo una contracción de los dedos golpeando el hierro del adversario con la parte media de la hoja, sobre el tercio débil de la hoja adversa.

El batimiento de cuarta también puede realizarse con el contrafilo, efectuando una rotación de la muñeca, para llevar el contrafilo en dirección de la hoja adversa y tocar.



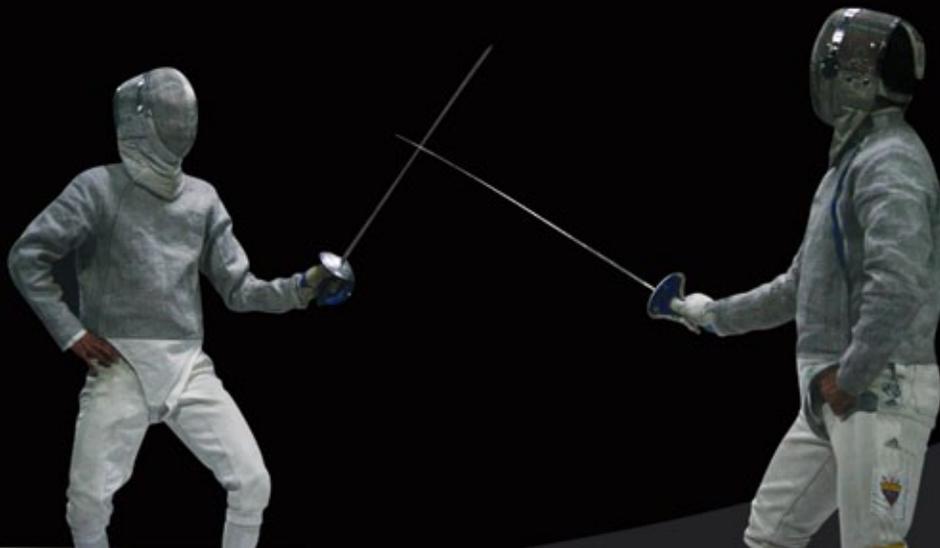
Punta más baja que la mano.

El batimento más utilizado en esta posición es principalmente:

Batimento de segunda: Partiendo de la posición de segunda, con la punta ligeramente hacia el interior, ejecutar una contracción de los dedos, reforzándola por una ligera flexión de la muñeca hacia el exterior, golpear después la hoja adversa sobre el tercio medio. El batimento se efectúa lateralmente, sin desplazamiento del antebrazo o del brazo en el mismo sentido.

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

- La realización del batimento empieza siempre por la rotación de la muñeca para llevar el filo o contrafilo en dirección del hierro adverso.
- Para obtener una buena reacción del adversario es necesario buscar el contacto del hierro en el tercio débil de la hoja del adversario.



CONTRAATAQUES

Se define el contraataque como la acción contraofensiva que hace fallar el ataque del adversario, bien sea aprovechando un tiempo de esgrima o evitando el toque.

Se deben realizar con paso atrás.

Se pueden realizar:

DIRECTOS

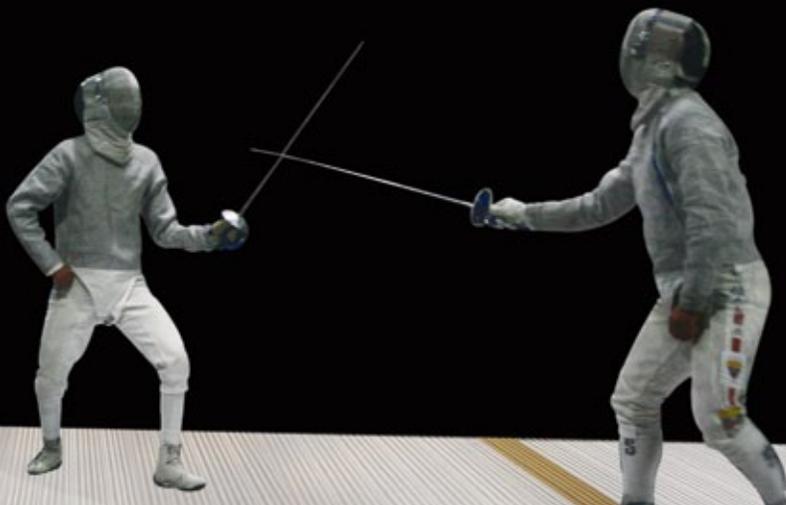
Ejemplo: con golpe a la cabeza; contraataque al brazo con “angulación” al lado o por debajo.

Con golpe de punta: se ejecuta como un ataque simple

Con pase o libramiento: se ejecuta sobre la preparación del adversario.

PRINCIPIOS TÉCNICOS A TENER EN CUENTA EN LA EJECUCIÓN DEL CONTRAATAQUE:

- La acción de los dedos y el brazo es esencial.
- Se debe realizar con aceleración.
- Contraatacar con la extensión del brazo coordinada con la acción de romper.



EL CONTRATIEMPO.

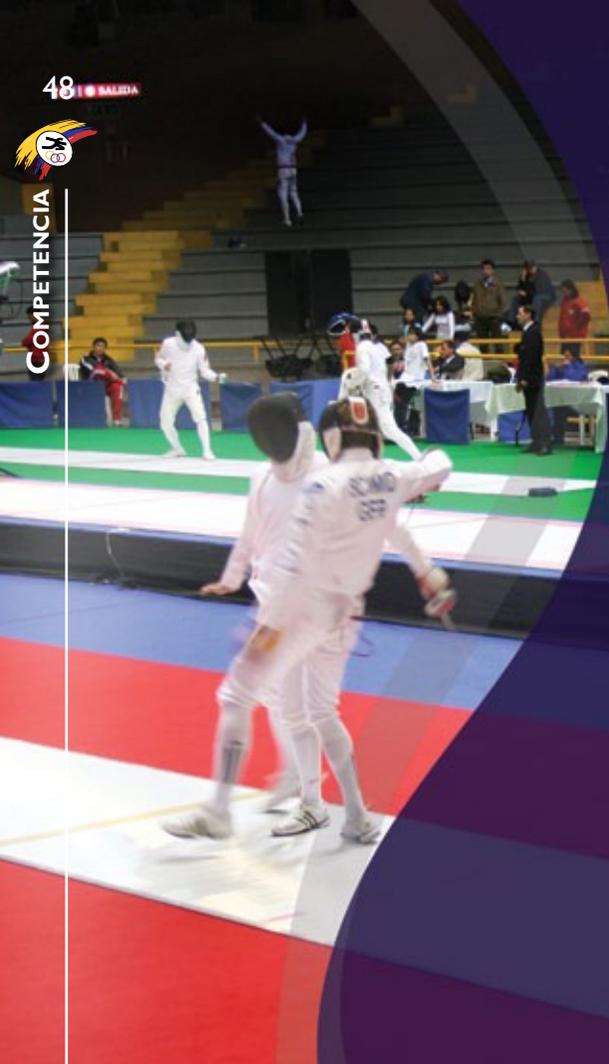
Se define como la acción ofensiva realizada después de haber parado la contraofensiva.

Para su ejecución se debe preparar la ejecución de la contraofensiva del adversario, en una distancia adecuada, para realizar una defensa efectiva y a partir de ésta desarrollar la ofensiva final.

El contratiempo tiene tres fases de ejecución:

- La preparación debe provocar la acción contraofensiva deseada desde la cual debe ser todo lo real posible.
- La acción defensiva debe realizarse en la distancia idónea, tanto para evitar el tocado en la contraofensiva como para poder tocar en la acción ofensiva final.
- La acción ofensiva final está íntimamente ligada a la acción defensiva y en función de la acción del adversario.





COMPETENCIAS

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

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

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

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

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

COMPETENCIA INDIVIDUAL

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

POULE

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

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

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

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





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

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

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

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

El match se termina cuando:

Uno de los tiradores alcanza el resultado de 15 toques.

Cuando han pasado 9 minutos de tiempo efectivo de combate.

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

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

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

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





TABLA DE ELIMINACION DIRECTA





COMPETENCIA POR EQUIPOS

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

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

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

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



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

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

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

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

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

ARBITRAJE

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

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

Entre las muchas funciones que el árbitro tiene están:

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

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

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

Hacer respetar el orden.

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



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

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

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

GESTOS DEL ÁRBITRO

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



EVERTH BUSTAMANTE GARCÍA
 Director Coldeportes

ALBERTO CASAS SÁNCHEZ
 Secretario General Coldeportes

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

MARÍA VICTORIA ROMERO
 Subdirectora Administrativa y
 Financiera Coldeportes

RUTH DARY FORERO ROBAYO
 Coordinadora Grupo de
 Contratación Coldeportes

ANTONIO ARIAS CHAPARRO
 Coordinador de Deporte Coldeportes

FRANCISCO JAVIER DÍAZ
 Productor General

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

UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL
 Coordinación Pedagógica

JAIRO A. GALVIS HENAO
 Corrector de estilo

YUDERKIS RODRÍGUEZ QUIROGA
NATALIA QUIROGA AVENDAÑO
 Diseño y diagramación

DAVID BAUTISTA BERMÚDEZ
 Apoyo editorial

ANDRÉS VARGAS
 Fotografía

Bogotá, Colombia, 2009



Escuela Virtual
 de Deportes



PROMEDIOS CTA
 PRENSA RADIO Y TELEVISIÓN



**UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA
 NACIONAL**
Educadora de Educadores



AVISO DERECHO DE AUTOR QUE INCLUYE LICENCIAS CREATIVE COMMONS

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



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

CRÉDITO DE OTRAS IMÁGENES UTILIZADAS EN ESTE MATERIAL

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

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



Agradecimientos a:

JENNIFER PAOLA QUEVEDO RAMOS

Selección Colombia Campeonato Suramericano Cadetes 2008
Tercer lugar Escalafón Nacionales 2008

ANDRÉS DAVID QUEVEDO RODRÍGUEZ

Campeón Nacional Pre juvenil 2008
Tercero Panamericano - Cadetes 2008

IVÁN DARÍO QUEVEDO RODRÍGUEZ

Sub campeón Nacional - Cadetes 2008

SANTIAGO PACHÓN

Campeón Suramericano 2009
Medalla de Bronce Campeonato Iberoamericano 2008

PEDRO ROCHA SALAVARRIETA

Sub Campeón Nacional Equipos Espada 2007

**JAIRO EMILIO RAMÍREZ BASTIDAS**

Campeón Universitario 2002 - 2004

Medalla de bronce Juegos Nacionales 2004

Sub Campeón Nacional Equipos Espada 2007

Participación Copa Mundo 2008

ALEJANDRO ANZOLA

Medalla Bronce Juegos Nacionales 2008

Medalla de Plata Equipos Campeonato Suramericano 2008

SEBASTIÁN ARENAS

Subcampeón Nacional Cadetes 2008

Medalla de Plata Equipos Juegos Nacionales 2008

JACINTO BENAVIDEZ

Armero

INDICE

ESGRIMA SABLE	1	SABLE	26
HISTORIA	2	Descripción del arma	27
Breve historia de la esgrima en Colombia	8	Aparato de registro de toques	29
TÉCNICA	11	Superficie válida de los toques	30
Desplazamientos fundamentales de esgrima para las tres armas	12	Forma de empuñar el arma	31
Pasos a seguir para la puesta en guardia	13	La guardia	32
Características técnicas a tener en cuenta	13	El fondo	33
Ejercicios para la guardia	14	Retorno a la guardia	34
Pasos hacia adelante (marcha)	15	Posiciones en sable	35
Movimiento de las piernas que acercan al adversario	15	Ataques simples	36
Ejercicios para el paso adelante	16	Ataque a la cabeza	
Paso hacia atrás	16	Ataque al tronco	
Ejercicios para coordinación de pasos hacia adelante y atrás	17	Ataque al flanco	
Fondo	18	Ataque atravesado	37
Características técnicas a tener presentes	19	Ataque simple con la punta	
Ejercicios para el fondo	19	Principios técnicos a tener en cuenta en la ejecución de los ataques simples en sable	38
Regreso a la guardia	20	Paradas simples	39
Flecha	21	Sistema de base	
Salto	22	Sistema secundario	40
Balestra	23	Las contestaciones y las contracosteciones	41
Terreno de juego	24	Fintas y ataques compuestos	42
Pista		Paradas compuestas	43
		Ataques al hierro	44

Principios técnicos a tener en cuenta en la ejecución de los batimentos	45
Contraataques	46
El contratiempo	47
Competencias	48
Competencia individual	49
Poule	
Tabla de eliminación directa	52
Competencia por equipos	53
Arbitraje	55
Gestos del arbitro	56

