

IV allenamento aperto con gli Appesi 28 Novembre 2015, Asola (MN)

Matthys “Ties” Kool: come tirare uno *Zwerchhau*

Da *Vom Tag* sulla spalla destra, piede sinistro avanti, inizia come un normale *Oberhau* destro in tempo vero [*true time* di George Silver, l'arma si muove prima e corpo e gambe subito dopo];

non appena la spada raggiunge la posizione verticale, si mette il pollice sulla lama e si trasforma il colpo in uno *Zwerchhau* orizzontale destro, colpendo di filo corto.

Importante: per quanto riguarda la *Vom Tag* sulla spalla, essa va tenuta con l'elsa il più in alto possibile e con i gomiti ben chiusi, così da favorire il movimento esplosivo delle braccia. Per quanto invece riguarda l'impugnatura, Cardozo tiene i pollici di entrambe le mani sull'impugnatura quando intende lanciare un *Oberhau*.

Al termine dello *Zwerchhau* le mani vanno tenute alte a sinistra della testa, il pollice sotto la lama (se ci si trova nel dubbio, bisogna ricordare che quando si fa uso dell'impugnatura alla tedesca il pollice va sempre tenuto tra il proprio corpo e la lama della spada: se si finisce per ritrovarsi col proprio pollice al di là della propria lama rivolto verso l'avversario significa che si ha sbagliato qualcosa).

La mano sinistra può essere in linea con l'avambraccio o completamente poggiata sotto al pomolo, pronta a spingere in un'eventuale punta: l'importante è che il polso non si ritrovi piegato in posizioni strane e biomeccanicamente deboli.

Biomeccanicamente, colpendo di filo lungo la punta della propria spada è rivolta verso l'esterno della linea centrale, mentre usando il filo corto essa è rivolta verso l'interno: ciò significa che nello stesso momento in cui l'avversario attacca dall'alto, pur essendo lui nel *Vor*, con lo *Zwerchhau* è possibile defletterne il colpo, bloccarlo sulla propria elsa o sullo *Schilt*, e colpire mortalmente il capo in un unico movimento.

Nello *Zwerchhau*, praticamente, si offre il piatto della propria spada al filo di quella avversaria: è per questa ragione che la sua lama scivola senza legare fino a venire bloccata dall'elsa o dallo *Schilt*. Non è assolutamente un colpo che impatta filo contro filo!

Esercizio: il paziente assume una guardia *Pflug* abbastanza alta, tenendo la spada di fronte a sé: il debole della sua lama sarà il bersaglio dell'agente, che si esercita a tirare degli *Zwerchhau*. Essendo la spada il bersaglio e non il paziente, l'agente può esercitare lo *Zwerchhau* senza remore, dando forza e velocità ai propri colpi usando l'intero corpo, spalle ed anche comprese.

Importante: quando la spada raggiunge la posizione verticale, bisogna tirare con la sinistra e spingere e girare con la destra, ruotando il polso. La spada va tenuta ben alta, sopra la testa. Ricordarsi di attaccare in tempo vero.

Lo *Zwerchhau* finora considerato è per lo più offensivo, agendo nel *Vor*.

Esercizio: il paziente si muove liberamente mantenendo una *Pflug* o una *Alber*; l'agente

mantiene una distanza tale da essere fuori misura ma da poter colpire con un passo; non appena il paziente solleva le braccia per passare in *Vom Tag*, subito l'agente attacca con uno *Zwerchhau* alla sua orecchia sinistra.

Dopo un paio di ripetizioni, il paziente può rispondere lanciando un *Oberhau* destro da *Vom Tag*, che in teoria dovrebbe finire intercettato dallo *Zwerchhau* dell'agente che andrebbe comunque a segno.

Importante: l'agente deve tirare lo *Zwerchhau* partendo come un normale *Oberhau* destro, in modo da avere le mani a sinistra della linea centrale prima di ruotarle nello *Zwerchhau*: in questo modo esse saranno al sicuro dalla lama avversaria.

Citando Liechtenauer: “Lo *Zwerchhau* sposta / ciò che dall'alto arriva” e Ringeck: “Lo *Zwerchhau* contrasta *tutti* i colpi che provengono dall'alto” [trad. Malagutti]. Tutti, anche quelli provenienti dallo stesso lato! Provare a contrastare un *Oberhau* destro eseguendo uno *Zwerchhau* da destra, poi provare eseguendone uno da sinistra.

Esercizio: consegna simile all'esercizio precedente, ma stavolta il paziente può scegliere se non fare nulla e venire colpito di prima istanza, andare in *Vom Tag* e venire colpito, rispondere da *Vom Tag* con un *Oberhau* e venire comunque colpito, oppure ancora può da *Vom Tag* parare bene lo *Zwerchhau* dell'agente impedendogli di colpirlo alla testa: in questo caso l'agente, vedendo vanificato il proprio *Zwerchhau* da destra, deve eseguire un passo a sinistra col piede sinistro, portare la gamba destra in linea dietro di esso, ed eseguire un secondo *Zwerchhau*, stavolta da sinistra, diretto all'orecchia destra del paziente.

Valgono ovviamente le stesse indicazioni di prima sulla posizione e altezza delle mani.

Nota: Questo esercizio, in cui l'agente non sa come il paziente reagirà, è concettualmente totalmente diverso dalla semplice esecuzione e cura di una data tecnica, e sviluppa la capacità di adattarsi immediatamente a ciascuna situazione.

Esercizio: agente e paziente sono ad una distanza alla quale al primo occorre un passo per colpire il secondo: se l'agente parte da troppo vicino, il paziente è autorizzato a colpirlo alle mani. Il paziente non può muoversi ma può parare, l'agente può attaccare solo con *Zwerchhau* per un numero massimo di tre attacchi: può dunque attaccare direttamente, fintare il primo colpo e colpire al secondo, fintarne due e colpire al terzo, ridoppiare due colpi dallo stesso lato, etc.

L'esercizio è buono per entrambi: l'agente si allena a fintare e a colpire velocemente con lo *Zwerchhau*, il paziente si allena a leggere le finte dell'agente e a difendersi.

Dopo ogni azione, agente e paziente s'invertono i ruoli, o ruotano con altri compagni.

Fine del seminario

IV allenamento aperto con gli Appesi 28 Novembre 2015

Mishaël Lopes Cardozo: i fondamentali nell'HEMA

La scherma storica si basa su poche cose: il talento, l'impostazione tecnica e l'impostazione mentale: questi tre concetti, in generale, formano la cornice nella quale un moderno schermidore si trova ad operare. Al di sotto di questi tre concetti ci sono i fondamentali, che però molti praticanti di HEMA dimenticano, a contrario di quanto fa la maggior parte degli sportivi professionisti di qualunque altra disciplina.

Uno di questi fondamentali è la respirazione, perché essa influisce sia sul comportamento che sullo stato mentale dell'atleta durante il combattimento.

Il cervello -innanzitutto- funziona a carboidrati, non processa le proteine: non appena il livello degli zuccheri scende, il cervello non funziona più in maniera ottimale, la visuale si restringe “a tunnel” e diventa molto difficile rimanere concentrati e svolgere compiti diversi; così è molto probabile fare degli errori.

La respirazione è anche un'ottima maniera per mantenersi acuti, è il segreto per compensare un *handicap* fisico e sconfiggere avversari più prestanti e fisicamente preparati. Sportivi professionisti e militari di tutto il mondo si addestrano ad essere coscienti e padroni della propria respirazione. Controllare la propria respirazione rende anche più consci di sé e del mondo: è vivere nel *Vor*.

Il problema è che il corpo umano è evolutivamente progettato per trattenere il fiato in caso di *stress*, come ad esempio per eseguire uno scatto e sfuggire a un predatore: questo induce, in caso di pericolo, a trattenere il fiato e consumare tutto l'ossigeno inspirato nello scatto, per poi lasciare il corpo sfinito. Normalmente non ci si fa caso, ma questo automatismo induce a trattenere il fiato anche in situazioni solo minimamente stressati, dal raccogliere qualcosa da terra al cambiare canale: figurarsi in una situazione di reale stress o pericolo!

Se si pone attenzione è possibile distinguere tra chi, nell'HEMA, respira bene e forte e frequentemente e chi invece non ha una buona respirazione, anche se questi indossa giaco e maschera.

Esercizio: corsa leggera inspirando ed espirando prima ogni quattro, poi ogni sei, otto e di nuovo sei passi. Mantenendo fisso il ritmo della respirazione sui sei passi e continuando a correre leggermente, si eseguono alcuni semplici comandi come una flessione, un piegamento, una capriola, etc. avendo la massima cura di non accelerare o rompere il ritmo della respirazione, e soprattutto facendo attenzione a non trattenere mai il fiato. Camminare poi inspirando ed espirando ogni sei, otto, di nuovo sei, poi quattro ed infine due passi.

L'altro fondamentale, oltre alla respirazione, è la biomeccanica. Essere efficaci, nell'HEMA, non significa necessariamente essere efficienti, o avere una buona forma: molta gente ha successo nelle competizioni e vince pure senza per questo combattere “bene”. Chiunque

può rendersene conto, e in generale viene (giustamente!) più apprezzato chi -poniamo- arriva terzo ma ha una bella forma piuttosto che chi vince senza un bel combattere. La scherma consiste in sostanza nel muovere la propria arma da un punto A a un punto B, e il “come” lo si fa ha la sua importanza.

Esercizio: eseguire una sequenza di *Oberhau* (sempre, ovviamente, in tempo vero) alternando destra e sinistra, ciascuno col giusto passeggio (destro con destro e sinistro con sinistro) avanzando e indietreggiando di tre passi ciascuna tornata. Curare il proprio movimento, lasciare che la spada si muova fluidamente assecondandone il movimento anziché cercando di controllarlo. Per evitare di spezzare il movimento, usare le guardie come punti di controllo: da *Vom Tag* sulla spalla destra a *Langort*, poi a *Wechsel* sinistra e *Nebenhut* sinistra; dopodiché si risale sollevando il pomolo e tenendo piuttosto stretti i gomiti perché il tricipite è il muscolo che meglio sviluppa la forza esplosiva necessaria al colpo successivo: a questo punto ci si ritrova in *Vom Tag* sulla spalla sinistra ed è possibile lanciare l'*Oberhau* sinistro.

Importante: nell'eseguire la sequenza di *Oberhau* bisogna visualizzare il bersaglio, e non dimenticare quanto appreso sul non alterare la propria respirazione. Se durante l'allenamento ci si abitua a tirare basso o guardare per terra, lo stesso si farà combattendo: con la visualizzazione, invece, è come tirare contro la testa di un avversario immaginario: non bisogna negarsi il piacere di quel “tuff!” che fa la maschera dell'avversario quando la colpisci! In ogni *Oberhau* le mani vanno mantenute alte, mai al di sotto dell'altezza del petto.

L’“ala di pollo” è un tipico problema di biomeccanica dei moderni schermidori di spada lunga. Quando a un *Oberhau* sinistro se ne fa seguire uno da destra, al momento di far risalire la spada dalla *Nebenhut* destra a *Vom Tag* sulla spalla, spesso il braccio destro assume una posizione molto strana e innaturale che ricorda appunta l'ala di un pollo ed è biomeccanicamente parlando estremamente instabile e svantaggiosa, e questo si ripercuote anche sulla qualità del colpo successivo (specialmente evidente eseguendo delle prove di taglio, nel qual caso l'ala di pollo induce una vibrazione nella lama che spesso compromette il taglio del terzo *Oberhau* di una sequenza).

Il trucco per evitare questo problema e per diventare dei combattenti più *sexy* (sic!) consiste nel lasciare che la spada segua il proprio percorso, seguendola facendo arretrare il gomito destro anziché piegandolo dietro la schiena o davanti al busto prima di risalire in *Vom Tag*.

Esercizio: eseguire una sequenza di *Oberhau* con le stesse consegne dell'esercizio precedente, ma stavolta con un compagno di fronte col compito di osservare attentamente e riferire puntualmente qualunque imperfezione nel movimento.

E' buona norma eseguire colpi a vuoto di fronte a uno specchio o filmarsi, in modo da prendere coscienza dei propri errori ed auto-correggersi. Spesso si tratta di semplice incompetenza inconscia, ovvero non sapere di avere un problema; riconoscere di avere un problema significa anche individuarlo, e ciò è bene perché in questa maniera è possibile correggerlo lavorandoci sopra. Potrebbe trattarsi di un'inezia, un piccolo difetto nei fondamentali che una volta risolto aumenterebbe esponenzialmente le capacità del combattente.

Lo stesso Cardozo ha così corretto un errore nel passeggio che lo affliggeva da tempo, analizzando i propri video e spezzando il movimento di un semplice passo a destra in tre: 1) dopo il colpo, la gamba destra avanza poggiando sul tallone; 2) si poggia anche la punta; 3) si solleva il tallone del piede sinistro e lo si ruota in nuova posizione.

Cardozo racconta un aneddoto: un praticante di *Kendo* lo ha contattato per provare e mettere a confronto la scherma giapponese con quella occidentale, e lui ne è stato molto felice. Ha avvertito i ragazzi che si allenano con lui: questo *kendoka* avrebbe sempre e solo tirato alla testa il colpo *Men* che altro non è che il corrispettivo giapponese del nostro *Scheitelhau*, ma nonostante questi avvertimenti sono tutti stati colpiti alla testa.

Anche la pressione psicologica ha un ruolo rilevante. Viene preso ad esempio per ripetere l'esercizio precedente lo sfortunato Luca de Sensi, che ha una buona biomeccanica ed è un buon combattente, ma quando si trova sotto pressione perché osservato da tutti compie degli errori che altrimenti non compierebbe.

E' una cosa normale, nemmeno i migliori come Axel Petterson sono immuni alla pressione del pubblico. Il trucco è non lasciarsi deconcentrare dalle aspettative degli spettatori, ma immaginare che essi proiettino una qual sorta di energia caotica che può essere canalizzata dal combattente e ridiretta contro il bersaglio: bisogna concentrarsi solo su sé stessi e sfruttare lo *stress* a proprio vantaggio.

Esercizio: stessa consegna di prima, cercando di aumentare fluidità e consapevolezza e risolvendo i problemi individuati.

Importante: lasciare che la spada vada per la propria strada e faccia il proprio lavoro, senza costringerla: quella con l'arma dev'essere una relazione di reciproco vantaggio quasi amorosa (*sic!*). La spada va impugnata senza tensioni nelle dita: bastano indice e pollice di ciascuna mano, le altre dita devono restare rilassate fino al momento dell'impatto, o il movimento sarà reso più secco dalla tensione muscolare.

Esercizio: questo è per sviluppare la coscienza. Una persona sta al centro e gli altri tutt'attorno a lui in un cerchio, mantenendo la *Alber*. Uno alla volta, velocemente, quelli del cerchio sollevano la spada in *Pflug*: la persona al centro deve colpire la spada con qualunque colpo preferisce il più velocemente possibile; non appena la spada è stata colpita, un altro del cerchio esterno (cercando di rendere le cose difficili a chi sta al centro) solleva la propria in *Pflug*, e così via per un minuto.

Ogni volta che l'uomo al centro colpisce una spada deve tenerne il conto e continuare a girare su sé stesso in cerca di altre spade da colpire, restando totalmente concentrato e facendo attenzione alla respirazione. Quando incrocia lo sguardo di uno di quelli del cerchio esterno, deve (qui cominciano i “trucchi mentali” da *Jedi*) come proiettare su di lui la propria volontà, inducendolo a sollevare la spada da *Alber* a *Pflug* e dunque a offrirgli il bersaglio.

Alla fine del minuto si fa il conto delle spade colpite e si cambia chi sta al centro: per questo bisogna eseguire l'esercizio alla massima velocità pur rimanendo rilassati e non dimenticando i fondamentali.

Importante: Non bisogna sottovalutare il potere di questo e simili trucchetti di manipolazione mentale, perché in realtà si tratta di una cosa seria (lett. “merda seria”, “*serious shit*”, cit.) e non di rado capita in combattimento.

Molto importante: la consegna dell'esercizio è contare il numero di spade colpite! E' importante attenersi alla consegna e concentrarsi su di essa. Quando si combatte la consegna non è (o non dovrebbe essere) “colpisci l'avversario” quanto piuttosto “non farti colpire”: per questo i tornei sono uno strumento poco indicato per il perfezionamento personale, perché spesso premiano rischi che nella vita reale e con armi affilate non si accetterebbero mai.

Ancora sulla respirazione: come già detto essa influenza anche lo stato mentale, quindi

deve essere al *top*, da *terminator*, rapida come una locomotiva.

Non bisogna mai dimenticare i fondamentali (biomeccanica e respirazione) solo perché ci si sta concentrando sul portare a termine la consegna!

Un ultimo pensiero: lo *sparring* non è sufficiente, da solo, per garantire alcun miglioramento personale. E' uno strumento di allenamento ampiamente sopravvalutato. Bisognerebbe innanzitutto lavorare su di sé per creare dei solidi fondamentali, e quando si fa *sparring* farlo eseguendo esercizi significativi, svolgendo delle consegne specifiche.

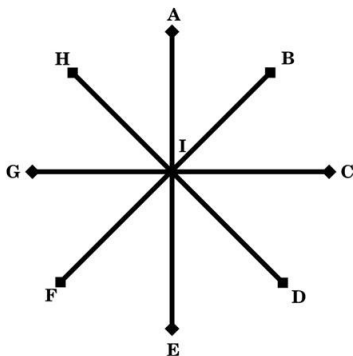
Fine del seminario

IV allenamento aperto con gli Appesi 29 Novembre 2015, Asola (MN)

Matthys “Ties” Kool & Mishael Lopes Cardozo: come migliorare l'efficienza nello *sparring*

Riscaldamento generale: corsa leggera con spada in mano, inspirando ed espirando prima ogni quattro, poi ogni sei, otto e di nuovo sei, quattro e due passi. Mentre si corre cambiando la frequenza del respiro come da indicazioni si esegue una serie fluida di *Oberhau* da destra e da sinistra e poi di *Scheitelhau* a ritmo costante (ovvero non accelerando all'aumentare della frequenza del respiro, e viceversa), infine si mantiene la spada alta in una *Vom Tag* sopra la testa fino a sentire la stanchezza delle braccia.

Riscaldamento gambe: *lunge alternati*, *jump lunge alternati*, salti a piedi uniti davanti e dietro e poi a destra e a sinistra della spada poggiata a terra. Tre serie di *jump squats* da 15, 15 e 10 ripetizioni, ciascuna volta eseguendo le ultime 5 ripetizioni alla massima potenza. Ricordarsi di respirare come consigliato da Cardozo, come una locomotiva, e non una volta per ciascuna ripetizione!



Esercizio: da *Vom Tag*, eseguire una sequenza fluida di due *Oberhau* da destra e da sinistra e di due *Unterhau* da destra e da sinistra, per poi fare ritorno in *Vom Tag*, seguendo lo schema: B – H – D – F.

Esercizio: da *Vom Tag*, eseguire una sequenza fluida di due *Oberhau* da destra e da sinistra, due *Unterhau* da destra e da sinistra, due *Mittelhau* da destra e da sinistra e due colpi verticali dall'alto e dal basso, col giusto passeggio (destra con destra e sinistra con sinistra) sul posto.

Seguire lo schema: B – H – D – F – C – G – A – E.

Importante: la sequenza di *Unterhau* alternati da destra e da sinistra, e ancor più quella dei due colpi alternati dall'alto e dal basso lungo la linea verticale, è estremamente difficile da eseguire fluidamente: nella seconda bisogna disegnare un piccolo cerchio con la spada alla propria sinistra per cambiare il verso del colpo.

Esercizio: stesse consegne dell'esercizio precedente, ma stavolta con un compagno di fronte che esegue lo stesso esercizio: in teoria le lame dovrebbero incrociarsi solo negli *Ober-* e negli *Unterhau*, e non nei *Mittelhau* e nei colpi lungo la linea verticale.

In questo esercizio *Ober-* e *Unterhau* non vanno portati da parte a parte, ma bloccati non appena la propria lama incontra quella del compagno, dopodiché la spada fa fatta girare al di sopra della propria testa per poi tirare il colpo successivo.

Importante: i *Mittelhau* vanno tirati alti, all'altezza del petto o del collo avversari, e ben orizzontali: in questo modo è quasi impossibile che le lame s'incrocino.

Esercizio: stesse consegne dell'esercizio precedente, ma stavolta ad ogni colpo s'intercala ulteriore *Oberhau* destro.

Seguire dunque lo schema: B – B – B – H – B – D – B – F – B – C – B – G – B – A – B – E. Importante: essere fluidi (pur bloccando alcuni colpi e facendoli girare sull'altro lato) e soprattutto non interrompere la sequenza anche se ci si rende conto di aver sbagliato qualcosa, ma proseguire nell'eseguire l'esercizio e casomai correggersi ripetendolo qualche volta in più.

Attenzione al passeggio: anche passeggiando sul posto, non bisogna fare un passo per ogni singolo colpo: se più colpi provengono dallo stesso lato (es. *Oberhau* – *Mittelhau* e *Oberhau* destri) va fatto un solo passo (destro nel caso dell'esempio considerato) assieme al primo.

Eseguire l'esercizio precedente di fronte a tutti è un buon sistema per creare stress psicologico e simulare la tensione che si proverebbe operando in un ambiente “ostile” come ad esempio un torneo. Vengono concessi tre tentativi: se si sbaglia si viene puniti con 15 *push-ups*.

Allenare la propria mente a non farsi deconcentrare da errori e colpi subiti influenza molto positivamente lo *sparring*. Non bisogna fermarsi se ci si rende conto di aver sbagliato qualcosa, ma proseguire con determinazione ancora maggiore.

Cardozo porta ad esempio i militari quando giocano a *paintball*: difficilmente questi si fermano ed escono quando vengono colpiti, perché sono addestrati proseguire anche se feriti: allo stesso modo non bisogna assumere una posizione sottomessa quando si sbaglia e/o si viene colpiti facendo *sparring*. Bisogna allenarsi a essere decisi, a vivere nel *Vor*.

Fine del seminario

**IV allenamento aperto con gli Appesi
29 Novembre 2015, Asola (MN)**

Matthys “Ties” Kool: esercizi sui colpi di taglio

Esercizio: l'agente sta in *Vom Tag* fuori misura, il paziente tiene la spada con una mano sulla lama e non può spostarsi.

Il paziente estende di volta in volta la spada in varie direzioni, offrendo diversi bersagli all'agente, che deve entrare velocemente a misura, colpire qualunque bersaglio offerto, e subito ritirarsi fuori misura.

Importante: non assumere un ritmo!

Esercizio: stessa consegna dell'esercizio precedente, ma stavolta l'agente anziché partire sempre da *Vom Tag* varia provando diverse guardie.

Esercizio: stessa consegna, ma stavolta l'agente oltre a variare le guardie deve variare anche i fili della lama, colpendo sia di filo lungo che di filo corto a proprio piacimento.

Esercizio: stessa consegna, ma stavolta il paziente è libero di muoversi in avanti e indietro prima di offrire il bersaglio. L'agente deve seguirlo mantenendosi a distanza costante e colpire rapidamente qualunque bersaglio il paziente gli offra.

Importante: Il paziente deve assumere e mantenere un atteggiamento “vivo” e “combattivo”, in modo da simulare per quanto possibile un vero avversario.

Esercizio: stessa consegna, ma stavolta il paziente non solo è libero di muoversi in tutte le direzioni, ma dopo aver offerto un bersaglio può anche rispondere al colpo dell'agente, che dovrà dunque essere ancor più veloce ed accorto nell'uscire di misura coprendosi.

Esercizio: e ora qualcosa di completamente diverso. A coppie, turni di 30 secondi di *sparring* con delle consegne specifiche, ad esempio:

- *sparring* libero;
- uno dei due deve combattere in *Alber*;
- uno dei due deve combattere in *Ochs*;
- uno deve colpire senza toccare la lama dell'altro, che a contrario deve toccare la lama del primo prima di poter colpirlo;
- *sparring* libero ma con la sola testa come bersaglio;
- *sparring* libero ma usando solo il filo corto;
- etc.

Fine del seminario

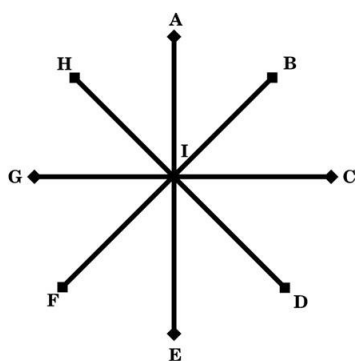
IV allenamento aperto con gli Appesi 28 Novembre 2015

Michael Lopes Cardozo: *flow drills* ed esercizi sulla velocità

I *flow drills* (“esercitazioni di fluidità”) sono degli esercizi in solitaria che consentono di migliorare grandemente la propria biomeccanica. L'esercitazione che si eseguirà consiste nel muovere la spada da un punto all'altro alternando i fili corto e lungo.

La successione filo corto – filo lungo è molto veloce, così come corto – corto e lungo – corto. Viceversa, la successione filo lungo – filo lungo è sì potente, ma più lenta.

Nota: dal punto di vista etimologico, nella tradizione tedesca la denominazione dei fili “lungo” e “corto” deriva dalla portata dei colpi, leggermente maggiore se eseguiti col filo lungo e viceversa minore se eseguiti col filo corto.



Dalla linea discendente destra B - F [*Zorn-* o *Streichlinie* secondo Meyer] sono possibili ben quattro colpi: il normale *Oberhau* destro, lo *Sturtzhau* destro, l'*Oberhau* destro proveniente dalla spalla sinistra e lo *Scheitelhau*.

Dalla linea ascendente destra D - H, invece, i colpi possibili sono tre: il normale *Unterhau* destro, il *Wechselhau* destro ed uno *Zwerchhau* molto angolato.

Flow drill: col giusto passeggio (destro con destro e sinistro con sinistro), prima avanzando e poi arretrando di tre passi alla volta, si esegue fluidamente la sequenza: *Sturtzhau* destro e *Oberhau* destro (linea B - F), e *Sturtzhau* sinistro e *Oberhau* sinistro (linea H - D) e si continua.

Esercizio: il paziente tiene la spada in *Langort* o in un *Pflug* abbastanza alta; l'agente esegue uno *Sturtzhau* contro il piatto della sua lama in modo da abbatterla verso il basso alla propria sinistra e subito fa seguire un *Oberhau* destro (lungo la stessa linea B - F) diretto all'orecchia sinistra del paziente.

Esercizio: il paziente tiene la spada in una *Pflug* alta, con la punta circa 10 cm più alta della propria testa; l'agente sta con la gamba destra avanti, a una distanza tale da poter solo incrociare i deboli delle lame, ed assume una *Vom Tag* sulla spalla destra.

Senza muovere le gambe, l'agente si esercita a colpire il debole della lama del paziente con con un *Oberhau* destro alla massima velocità possibile. 5 ripetizioni.

Il paziente si allena a osservare e leggere quando l'agente intende colpire.

Esercizio: stesse consegne dell'esercizio precedente, ma stavolta il paziente deve abbassare la punta della propria spada così da evitare che l'agente possa colpirla. E' un esercizio di riflessi per entrambi. Sempre 5 ripetizioni, finte e false partenze non contano. Ogni volta che l'agente colpisce la lama del paziente tiene il conto.

Importante: attenzione alla respirazione! Se l'agente trattiene il respiro prima di scagliare il proprio colpo, è più facile per il paziente leggerne le intenzioni.

Ripetendo l'esercizio precedente invertendo i ruoli e/o cambiando partner per un totale di quattro volte, è possibile totalizzare un massimo di 20 punti: se alla fine se ne hanno totalizzati meno di 10 non va bene e probabilmente il problema è che non si riesce a imprimere sufficiente forza esplosiva usando i glutei e le gambe, dai quali proviene la velocità dell'*Oberhau*; se si ha totalizzato 15 punti o più è segno che si possiede una solida base biomeccanica. Un combattente efficiente dovrebbe sempre riuscire a totalizzare tra i 15 e i 20 punti.

L'esercizio precedente in teoria può essere eseguito allenando qualunque colpo, ma l'*Oberhau* destro è “il” colpo, il più naturale e diretto che un destrimane possa eseguire, come ha tramandato Liechtenauer: “Ascolta ciò che è male / non schermire da sinistra se sei destro / e se sei mancino / sei debole da destra” [trad. Malagutti].

Cardozo porta l'esempio di Axel Petterson: non è che abbia una tecnica superiore, fa sempre solo un numero limitato di mosse. Ciò che lo contraddistingue sono lo stato mentale e l'assoluta concentrazione e determinazione, oltre che una buona respirazione ed un'acuta capacità di lettura dell'avversario.

Fine del seminario

**IV allenamento aperto con gli Appesi
29 Novembre 2015, Asola (MN)**

Matthys “Ties” Kool & Mishael Lopes Cardozo: daga olandese

Viene presentato un trattato [*Vechtboek* MS BPL.3281] anonimo e senza data di provenienza Belga/Olandese che illustra sedici tecniche di combattimento con la daga abbastanza peculiari in quanto non sempre seguono le soluzioni canonicamente proposte dalla scuola Tedesca. Alcune tecniche sono a dir poco impossibili da interpretare, altre invece presentano delle indicazioni estremamente precise.

Altra peculiarità di questo trattato è che molte delle tecniche in esso descritte sono molto “tattiche” nel senso moderno del termine, presentando delle soluzioni a situazioni di combattimento “sporco” e “da strada” pressoché sconosciute ad altri trattati.

Tecnica: l'agente impugna la daga tenendola sopramano (la lama si estende dal pollice) ed attacca con una punta al ventre del paziente disarmato; il paziente blocca con entrambe le mani il polso dell'agente ed avanza girando fino a portare il suo gomito sulla propria spalla sinistra, per imperstenderlo e spezzarlo.

- Nella tradizione Tedesca, tipicamente il paziente esegue questa tecnica avanzando con la gamba sinistra davanti a quelle dell'agente. Questa soluzione, tuttavia, può essere facilmente contrastata in varie maniere, tra le quali spiccano due esempi: per Fiore l'agente deve spingere il proprio braccio destro in basso sul ventre del paziente, prima che questi riesca a completare la leva, passando nel frattempo con la gamba destra dietro alla sua sinistra e proiettandolo sulla schiena; per Marozzo l'agente deve spingere con la propria mano sinistra il gomito sinistro del paziente mentre questi sta ruotando, e torcerlo verso l'alto, e contemporaneamente calcare il proprio piede destro nella piegatura del suo ginocchio.
- Nella trattato Olandese, invece, il paziente deve avanzare col piede destro verso l'avversario, iperestendendo il gomito dell'agente sul proprio deltoide: per quanto il paziente si ritrovi col busto torto e le punte dei piedi divergenti in maniera inusuale, questa risulta essere una posizione decisamente stabile, che vanifica peraltro sia la contraria di Fiore che quella di Marozzo. La reazione più naturale dell'agente all'iperestensione del proprio gomito sarebbe ovviamente piegare il braccio tirandolo verso di sé: nel qual caso al paziente basterebbe seguire la sua trazione mettendo il proprio braccio sinistro sulla sua gola e passando con la propria gamba sinistra dietro alla sua destra, proiettandolo sulla schiena.

Esercizio: provare la tecnica precedente sia secondo la tradizione Tedesca che con la variante Olandese; provare anche le contrarie di Fiore e Marozzo.

Tecnica: “l'unicino”. Agente e paziente impugnano entrambi la daga sottomano (la lama si estende dal mignolo); l'agente tenta una punta dall'alto sul alto sinistro del collo del paziente.

A contrario della maggior parte degli altri trattati, questo prescrive al paziente di arretrare anziché di chiudere la distanza: una volta portata la testa al sicuro al di fuori della portata

della daga dell'agente, il paziente esegue un movimento circolare antiorario con la propria daga di fronte a sé, passando con la lama al di sopra dell'avambraccio dell'agente e mettendo il polso tra la sua daga e l'avambraccio; in questa maniera il paziente cattura la daga dell'agente, “uncinandola”: da questa posizione (equivalente per entrambi se eseguita staticamente, ma vantaggiosa per il paziente se eseguita in maniera dinamica su un attacco dell'agente) il paziente tira il braccio indietro verso il proprio fianco destro, in modo tale da mettere in leva il polso dell'agente e disarmarlo se fatto velocemente.

Nota: questa tecnica può essere eseguita anche con lame affilate (Cardozo e Kool lo hanno testato), perché se il filo preme sulla pelle senza strisciare non causa lesioni.

Esercizio: provare “l'uncino”, se possibile con disarmo.

Tecnica: contraria all’“uncino”. Quando l'agente -avendo attaccato il lato sinistro del collo del paziente- viene “uncinato”, può vanificare questa tecnica utilizzandone una identica prima che il paziente la porti a termine. Mentre il paziente sta tirando verso il proprio fianco destro il polso “uncinato” dell'agente, questi deve estendere il pollice sul pomolo della propria daga in modo da avere una leva maggiore, e premendo il polso dell'agente tra il proprio avambraccio e la lama della propria daga (insomma “uncinandolo” a propria volta) tirare verso il proprio fianco destro eseguendo la medesima leva o disarmo dell’“uncino”.

Importante: nel provare qualunque tecnica è bene esercitarsi a portarla sempre a termine, “uccidendo” chi la subisce, in modo tale da condizionare la mente ad eseguire l'azione completa. Ritorna il discorso dell'importanza dello stato mentale durante l'allenamento. Cardozo porta anche l'esempio tristemente famoso di un poliziotto che, minacciato con una pistola, riesce ad eseguire un disarmo fulmineo... per poi subito restituire l'arma all'aggressore! Era stato addestrato ad eseguire il disarmo e subito restituire l'arma al compagno: sotto *stress*, ha eseguito la stessa operazione senza pensarci, e questo gli è costato la vita.

Esercizio: provare l’“uncino” e la sua contraria.

Tecnica: si presenta una situazione molto realistica, da rissa da bar o da strada: il paziente è disarmato, l'agente lo sta tenendo per i capelli con la mano sinistra, mentre con la destra impugna la daga sopramano (la lama si estende dal pollice) e tenta una punta al ventre.

Il paziente tiene, come estrema misura di sicurezza, la mano destra a protezione dei propri organi, mentre con la sinistra para la punta colpendo dall'interno all'esterno l'avambraccio dell'agente [come eseguendo un *Gedan barai* di *Karate*] e proseguendo l'azione disegna di fronte a sé un cerchio spingendo col braccio sinistro il destro dell'agente in senso orario, fino a farlo impattare incrociando il braccio sinistro col quale sta tenendo i capelli: se l'azione viene svolta con sufficiente velocità, l'agente si ritrova con le braccia incrociate e perde la presa; a questo punto il paziente, ormai libero, può proseguire con altre tecniche.

Esercizio: provare la tecnica.

Tecnica: “la prigioniera”. Agente e paziente impugnano entrambi la daga tenendola sopramano (la lama si estende dal pollice); l'agente tenta una punta da sotto in su al ventre del paziente, che la blocca tenendo la lama della propria daga con la mano sinistra.

L'agente ritira la mano, preparandosi a un nuovo attacco; il paziente mantiene il contatto seguendo la sua daga e ruotando la propria mano sinistra indietro e alla propria sinistra e la mano destra verso avanti: a questo punto aprendo le dita della mano sinistra afferra anche la lama della daga dell'agente, mentre con l'indice [e il medio, se possibile] della

mano destra afferra il pomolo della sua daga, intrappolando il suo pollice tra le due lame e pressandolo dolorosamente.

Nota: questa tecnica funziona partendo dal presupposto che un aggressore non addestrato -a causa dello *stress*- ritenta diverse volte la stessa tecnica prima di realizzare che non funziona e di provarne un'altra: è tipico l'esempio di coltellate multiple all'addome che si riscontra in un gran numero di video di aggressioni armate visibili anche su YouTube. E' nel momento in cui l'agente/aggressore ritira la propria mano per tentare un nuovo attacco che il paziente trova il tempo di eseguire questa tecnica, seguendolo.

Esercizio: provare la tecnica, facendo molta attenzione perché è estremamente dolorosa e pericolosa per il pollice.

Tecnica: l'agente impugnava la daga sottomano (la lama si estende dal mignolo), il paziente è disarmato. L'agente attacca dall'alto il lato sinistro del collo del paziente, che blocca il suo braccio con la propria mano sinistra e subito lancia la propria destra tra le sue gambe, in modo da eseguire la cosiddetta "presa del pompiere" per poi proiettare l'agente al suolo [come eseguendo un *Kata Guruma* di *Judo*] o lasciandolo cadere dietro di sé, in modo da farlo atterrare di schiena e togliergli il fiato.

Tecnica: l'agente afferra il paziente disarmato per il petto con la mano sinistra e, impugnando la daga sottomano (la lama si estende dal mignolo), tenta una punta sul lato sinistro del collo del paziente;

il paziente intercetta il colpo dell'agente con la propria mano destra, fatta passare al di sopra del suo braccio sinistro, e tira la sua mano armata verso il proprio fianco destro mentre contemporaneamente agisce con la mano sinistra sul gomito: in questo modo fa intrecciare le braccia all'agente e lo costringe a torcere il busto, facendolo letteralmente collassare su sé stesso.

Tecnica: l'agente ha appena estratta la propria daga e, impugnandola sottomano (la lama si estende dal mignolo) la solleva per colpire il paziente dall'alto;

il paziente approfitta del momento in cui il braccio dell'agente sta salendo per afferrarne il bicipite e premere col pollice [punto di pressione C2 dell'agopuntura], e subito eseguire una gomitata con lo stesso braccio nelle costole fluttuanti del fianco destro dell'agente. A questo punto il paziente afferra con la mano destra dietro al ginocchio destro dell'agente e lo solleva come per proiettarlo sulla schiena: se l'agente dovesse reagire contrastando la proiezione spostando il peso in avanti, il paziente deve ruotare il corpo ed eseguire la proiezione facendo cadere l'agente in avanti.

Nota: tanto nelle antiche tecniche di *Messer* quanto in quelle dei moderni corpi militari, le proiezioni in avanti sono particolarmente indicate per impedire un uso agevole dell'arma.

Fine del seminario