

Scherma Medievale

L'arte marziale tradizionale, europea, italiana.

Aprire una scuola a Cuornè

Per star bene e scoprire nuove amicizie.

Per mantenere la forma, migliorare postura, tono e resistenza.

Per accrescere l'attenzione, la reattività, il controllo.

*L'arte che Ti avvicina alle tecniche della **difesa** e del "buon" **combattimento**.*

Il corso è dedicato :

- al **Gruppo Storico** che desidera arricchire la propria offerta inserendo una attività schermistica con propri schermatori e a **Chi** già "pratica" da solo o in Gruppo e, rispettando e confermando la propria appartenenza, desidera approfondire ed ampliare il bagaglio tecnico.
- Dedicato a **Chi** è appassionato marzialista e intende allargare i propri orizzonti.
- Dedicato a **Chi** non ha mai fatto e non conosce: ed ora potrà avvicinarsi e ... provare !

Il programma tecnico:

la scherma e le tecniche di combattimento individuale appiedato dal XIII secolo.

La pronta difesa e l'efficace contrattacco. "Abrazar": il corpo a corpo e le tecniche di daga.

"Lanzacurta": la sorprendente tecnica della lancia appiedata secondo Fiore Dei Liberi.

"Spada da una mano" con brocchiero e scudi di varia foggia.

Spada "da una mano e mezza" e "due mani". Tirare alla "leggera" e "in arme".

Approfondimenti sul "gioco largo" e sul "gioco stretto".

*La **preparazione psico fisica** e un **programma tecnico personalizzato**:*

- la scherma tecnica, ortodossa, codificata per essere pronti al combattimento libero;
- la scherma tecnica spettacolare per la realizzazione del duello preparato.

A partire da martedì 14 febbraio 2012,
nella palestra dell'Istituto "I.I.S XXV Aprile"
(Via XXIV Maggio, 13 - Cuornè)
tutti i martedì sera dalle 20:30 alle 22:30.
(la lezione dura due ore, si raccomanda la puntualità).

Saranno lezioni regolari tutto l'anno. Le iscrizioni sempre aperte.

Vieni a provare o più semplicemente a curiosare !

Ti aspettiamo !

Presentarsi in tenuta ginnica (si consiglia un cambio intimo).

Le necessarie attrezzature sono date in uso dalla Scuola.

La Scuola è aperta a Tutti dai 14, 15 anni in su.

Lezione di prova, gratuita e non impegnativa.



COMPAGNIA DEL POMO E DELLA PUNTA

Associazione Sportiva Dilettantistica - Scuola di Scherma e di Cultura Medievale
affiliata e riconosciuta da Uisp Comitato di Torino. Asd regolarmente iscritta al CONI.
Responsabili del corso i Maestri: Marco Andreoli e Lorena Quartero.

Info al **347 477 53 47** e su **www.pomoepunta.it**

- Si ringrazia il **Comune di Cuornè** per il sostegno e la fattiva collaborazione -