Clase 1: la guardia

Curso de iniciación · Espada larga · 120 min · 6–16 alumnos

Hoy solo hay un tema: estar bien en guardia. Si la guardia está bien, los pasos de las próximas clases salen casi solos; si está mal, todo lo demás se tuerce. Nada de golpes todavía.

Al final de la clase cada alumno debería poder ponerse en guardia sin pensarlo, con el pie derecho delante y el peso repartido, y pasar entre *Vom Tag*, *Haut vom Tag* y *Pflug* sin perder la base.

Hora	Qué se hace
0:00	Presentación y primer contacto con la espada
0:05	Movilidad articular
0:17	Juegos: el guante y fondo al hombro
0:35	La posición de los pies
0:47	La guardia con espada: *Pflug* y *Vom Tag*
1:02	Agua
1:07	*Haut vom Tag* y cambios de guardia
1:25	Guardia bajo presión
1:40	Ronda final cambiando de pareja
1:55	Cierre

0:00 · Presentación (5 min)

Que cada uno coja una espada y la sostenga delante, con las dos manos y la punta al frente, durante 45 segundos. A casi todos les van a arder los hombros. Es buen momento para explicar que la espada pesa de verdad y que vamos a entrenar para manejar ese peso. Pide que suelten el aire cuando la bajen y que durante la clase no aguanten la respiración en los esfuerzos.

Tres normas antes de empezar: la punta no apunta a la cara de nadie fuera de los ejercicios, cuando alguien dice «alto» se para todo el mundo, y si algo duele se avisa.

0:05 · Movilidad articular (12 min)

En círculo, haciéndolo tú con ellos, de arriba abajo y sin rebotes:

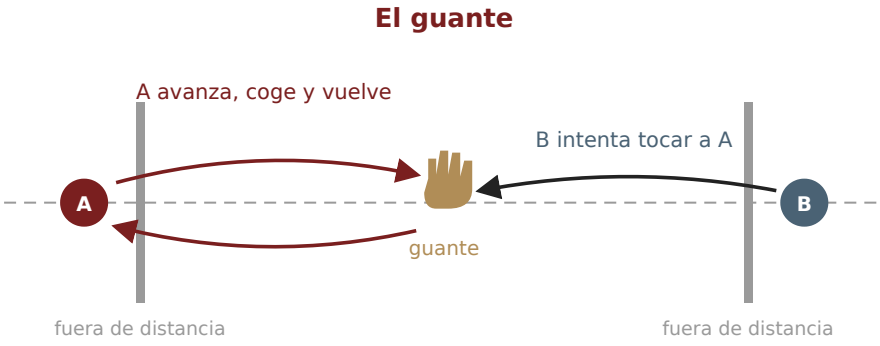
Zona	Ejercicio	Repeticiones
Cuello	Sí, no, y oreja al hombro, muy lento	5 de cada
Hombros	Círculos atrás y adelante, primero los dos y luego alternos	10 + 10
Codos	Doblar y estirar con los brazos al frente; círculos de antebrazo	10
Muñecas	Círculos con las manos entrelazadas. Luego con la espada cogida del puño, punta arriba, inclinarla a un lado y a otro	10 + 10
Columna	Giros de tronco con los brazos sueltos	10 por lado
Cadera	Círculos amplios; después levantar la rodilla y abrirla hacia fuera	8 + 6 por pierna
Rodillas	Pies juntos, manos en las rodillas, círculos pequeños	8 por lado
Tobillos	Punta en el suelo y círculos; subir a puntillas y bajar despacio	8 por pie + 10
Todo el cuerpo	Sentadillas lentas y zancadas	10 + 5 por pierna

Para terminar, dos minutos de trote suave por la sala, cambiando de dirección a tu palmada.

A quien le molesten las rodillas, sentadilla solo hasta media altura y zancadas cortas.

0:17 · Juegos (18 min)

El guante (9 min)



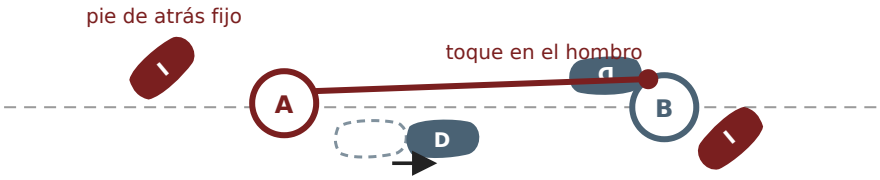
Si B toca a quien lleva el guante antes de que vuelva a su sitio, el punto no vale.

Por parejas, cada uno detrás de una línea, fuera de distancia. Un guante en el suelo, en medio. A tu señal, el que tenga el turno avanza, coge el guante y vuelve a su línea. El otro intenta tocarle en el hombro antes de que llegue; si le toca, el punto no vale. Turnos alternos, cinco intentos cada uno, y cambio de pareja. Tres parejas distintas en total.

Hoy todavía no saben pasos de esgrima, así que la única regla es moverse con pasos cortos y sin cruzar las piernas. Fíjate en quién se lanza sin equilibrio: es lo que vamos a arreglar en el resto de la clase.

Fondo al hombro (9 min)

Fondo al hombro



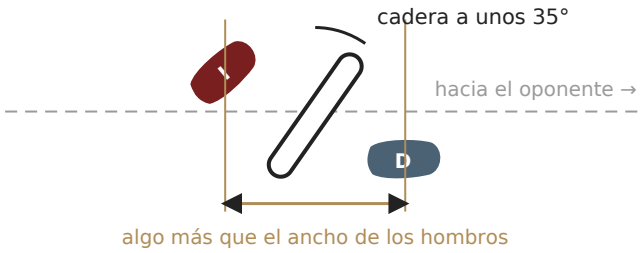
A hace fondo con la pierna de delante bien extendida y busca el hombro de B con la mano.
Si no llega, estaba fuera de distancia. Si llega sin estirarse, estaba demasiado cerca.

Por parejas, frente a frente, con el pie derecho delante. A estira la pierna de delante en un fondo, sin mover el pie de atrás, e intenta tocar con la mano el hombro de B. B no se mueve. Si A no llega, se acercan medio pie; si llega sin estirarse, se alejan. Tienen que encontrar el punto justo. Rondas de un minuto, cambio de rol y de pareja. En las dos últimas rondas, que B cambie de sitio después de cada toque, para que A tenga que volver a buscar el punto.

No hace falta explicar todavía qué es la distancia. Con el juego ya la están notando.

0:35 · La posición de los pies (12 min)

Postura de guardia (vista desde arriba)



D: pie derecho, delante y apuntando al oponente.
I: pie izquierdo, atrás y algo abierto hacia fuera.

Sin espada, todos en filas mirando hacia ti. Ve por partes y espera a que todos lo tengan antes de pasar a la siguiente.

1. Pie derecho delante, apuntando hacia ti. El izquierdo detrás, algo abierto hacia fuera.
2. Separación: un poco más que el ancho de los hombros. Si los pies quedan en la misma línea, como sobre un raíl, la base se estrecha y se pierde el equilibrio. Que haya algo de anchura entre ellos.
3. Rodillas un poco flexionadas. Que no se bloqueen.
4. Cadera girada unos 35°, ni de frente ni de perfil.
5. Peso repartido entre los dos pies. Para comprobarlo, que levanten un momento el pie de delante y luego el de atrás: si se caen hacia algún lado, el peso no estaba en el centro.

Después pásate por las filas y empuja suavemente a cada uno por el hombro, hacia delante y hacia los lados. Si está bien plantado, aguanta sin dar un paso.

Para acabar el bloque, lo mismo por parejas durante dos minutos: uno en guardia y el otro empujándole despacio desde distintos lados. Quien está en guardia no puede mover los pies; si los mueve, que revise la separación y la flexión de rodillas.

0:47 · La guardia con espada: *Pflug* y *Vom Tag* (15 min)

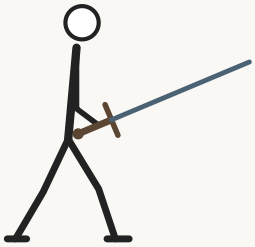
Agarre: mano derecha en el puño, pegada a la cruz, y mano izquierda en el pomo. Firme pero sin estrujar.



Vom Tag
espada al hombro



Haut vom Tag
gavilán sobre la barbilla



Pflug
manos a la cadera, punta a la cara

Ejercicio 1. *Pflug*, quietos (4 min). Manos junto a la cadera derecha y punta hacia la cara del compañero imaginario. Que aguanten 30 segundos, descansen 15 y repitan tres veces. Corrige la punta: tiende a caerse hacia el suelo.

Ejercicio 2. *Vom Tag*, quietos (4 min). Espada al hombro derecho, manos a la altura del hombro y la hoja hacia arriba y un poco hacia atrás. Mismo trabajo: 30 segundos, 15 de descanso, tres veces. El fallo típico es apoyar la hoja en el hombro como si fuera un fusil.

Ejercicio 3. De una a otra (4 min). A tu voz cambian entre *Pflug* y *Vom Tag*. Empieza despacio y ve acelerando. Los pies no se mueven en ningún cambio; si alguien se tambalea, es que la base estaba mal.

Ejercicio 4. Por parejas (3 min). A cambia de guardia cuando quiera y B le copia lo más rápido que pueda. Un minuto y cambio de rol. Así aprenden a mirar al compañero y no al suelo.

1:02 · Agua (5 min)

1:07 · *Haut vom Tag* y cambios de guardia (18 min)

Haut vom Tag sale de *Vom Tag*. Desde el hombro, lleva las manos hacia delante y arriba, cruzando la vertical de la cabeza, hasta que el gavilán quede por encima de la altura de la

barbilla. La hoja sube con la punta ligeramente inclinada hacia el oponente. Es una guardia más alta y más amenazante, pero cansa más.

Ejercicio 5. Subir y bajar (4 min). De *Vom Tag* a *Haut vom Tag* y vuelta, despacio. 3 series de 6. Mira que el gavilán quede por encima de la barbilla y que la punta no se vaya hacia atrás: tiene que inclinarse un poco hacia el compañero.

Ejercicio 6. Las tres seguidas (5 min). *Pflug*, *Vom Tag*, *Haut vom Tag* y vuelta a *Pflug*, a tu voz. Tres vueltas despacio y tres a ritmo normal. Al final, que lo hagan sin tu voz, cada uno a su ritmo, cinco vueltas.

Ejercicio 7. Guardia sorpresa (6 min). Por parejas. A dice el nombre de una guardia y B tiene que estar en ella antes de que A cuente hasta dos. Después cambian. En la segunda ronda A no la dice: la forma él y B tiene que ponerse en la misma.

Ejercicio 8. De andar a guardia (3 min). Todos andan por la sala con la espada en la mano, con la punta hacia el suelo. Cuando dices el nombre de una guardia, se paran y se ponen en ella, con los pies bien colocados. Revisa sobre todo los pies: al venir andando, mucha gente acaba con el pie que no toca delante.

1:25 · Guardia bajo presión (15 min)

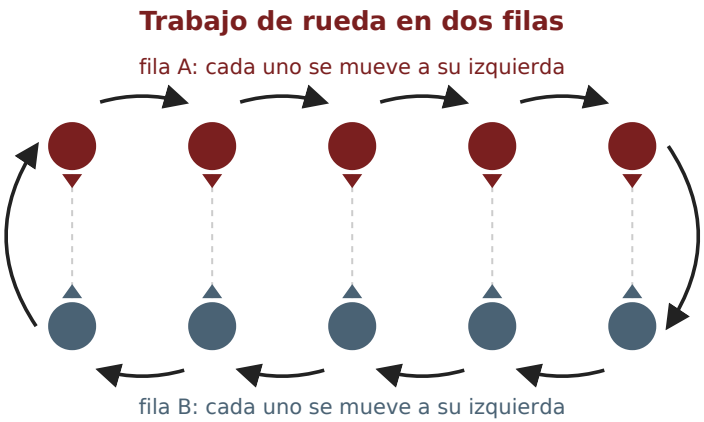
Ejercicio 9. Aguantar la guardia (4 min). Todos en *Pflug*. Aguantan mientras tú cuentas despacio hasta 40. Descansan 20 segundos y repiten en *Vom Tag*. Luego en *Haut vom Tag*, solo hasta 20. Quien no pueda más baja la espada, sacude los brazos y vuelve a subirla. Lo importante es que la guardia no se deforme al cansarse.

Ejercicio 10. Corrección por parejas (6 min). Uno se pone en guardia y el otro le revisa de abajo arriba: pies, rodillas, cadera, manos, punta. Le corrige una sola cosa, la que vea peor. Cambio de rol en cada guardia.

Ejercicio 11. Estructura (5 min). Por parejas. A en *Pflug*. B apoya su espada sobre la de A y empuja despacio hacia un lado, sin golpear. A tiene que aguantar sin que la punta se le vaya y sin mover los pies. La fuerza sale de la postura entera, no solo de los brazos. Cambio de rol cada 30 segundos. Después, lo mismo con A en *Vom Tag*, empujando B hacia abajo la hoja de A, muy suave.

1:40 · Ronda final (15 min)

Dos filas enfrentadas, por parejas. Cada pareja hace un minuto del ejercicio 7, la guardia sorpresa, y otro minuto del ejercicio 10, la corrección. Al terminar la ronda, todo el mundo se mueve una posición a su izquierda y se repite con la pareja nueva. Que se digan el nombre al cambiar.



Los de los extremos pasan a la otra fila. Todos cambian de pareja.

1:55 · Cierre (5 min)

Pregunta a alguien que no haya hablado en toda la clase qué pie va delante en la guardia y por qué los pies no van en línea. Estiramientos suaves de hombros, antebrazos y cadera. Avisa de que mañana les dolerán los antebrazos y de que es normal.

Para tener en cuenta

Hay gente que llega sin ninguna preparación física. Siempre tiene que haber una forma más fácil de hacer cada ejercicio: aguantar menos tiempo, bajar la espada entre series o hacer las guardias sin espada, solo con las manos.

Si vas justo de tiempo, quita el ejercicio 11. Si te sobra, una ronda más del guante.