Clase 2: el *gathering*

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

Toda la clase gira alrededor de un solo paso, el *gathering*: el pie de atrás se acerca al de delante y después el de delante avanza. El pie adelantado sigue siendo el mismo, el derecho, y la guardia no se mueve mientras los pies trabajan.

Los ejercicios van de menos a más: primero el paso solo, luego con espada, luego hacia atrás, luego con ritmo y por último con un compañero delante.

Hora	Qué se hace
0:00	Movilidad articular
0:12	10 avances en guardia
0:17	Juegos: las colas y el guante, solo con *gathering*
0:35	El *gathering* paso a paso
1:05	Agua
1:10	El *gathering* con ritmo y con compañero
1:40	Ronda final cambiando de pareja
1:55	Cierre

0:00 · Movilidad articular (12 min)

La misma secuencia de la clase 1, de cuello a tobillos. Hoy se trabaja mucho de piernas, así que añade al final:

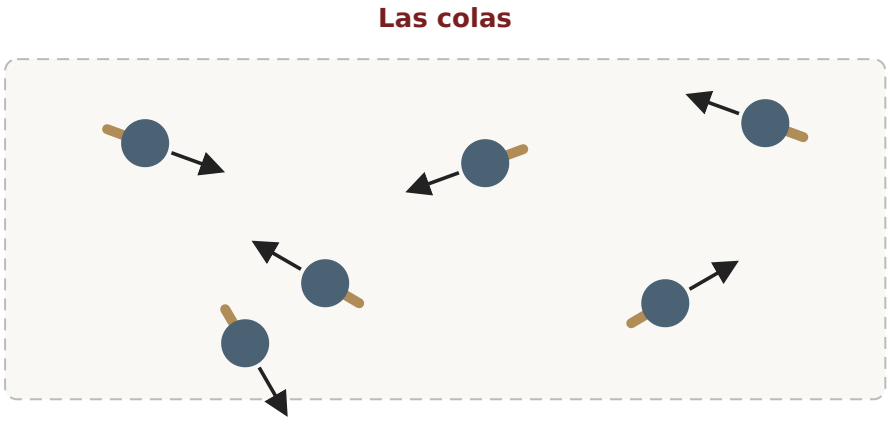
- Caminar de puntillas 10 metros y de talones otros 10. Dos viajes.
- Equilibrio a la pata coja, 15 segundos por pierna, primero con los ojos abiertos y luego cerrados.

0:12 · 10 avances en guardia (5 min)

A partir de hoy todas las clases empiezan así: 10 avances cruzando la sala, 5 en *Vom Tag* y 5 en *Pflug*, las dos guardias que ya conocen. Hoy los hacen antes de aprender el paso, con pasos cortos y sin cruzar las piernas. No corrijas nada todavía. Al final de la clase verán la diferencia.

0:17 · Juegos (18 min)

Las colas (9 min)

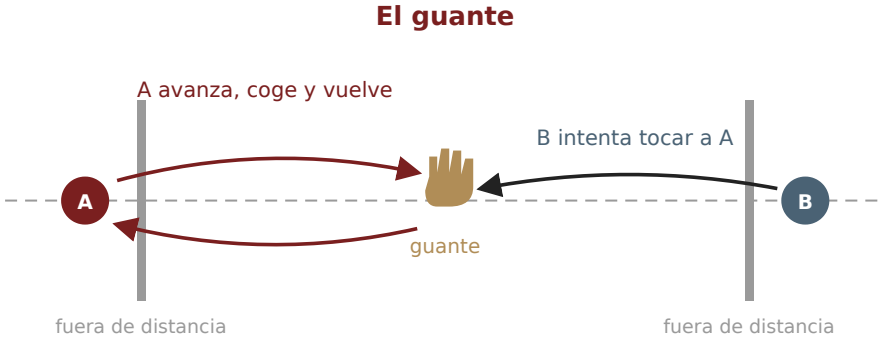


Cada uno lleva un trapo colgando del pantalón. Todos contra todos, dentro del área.
Solo se mueve uno con gathering y passing: nada de correr.

Cada uno se cuelga un trapo de la parte de atrás del pantalón. Todos contra todos dentro de un cuadrado de unos 10 × 10 metros marcado con conos. Hay que quitar colas sin perder la propia. Hoy solo se puede mover con *gathering*: antes del juego enséñales el paso en 30 segundos, sin detalles. Quien pierda la cola hace 5 sentadillas fuera, se la vuelve a colgar y entra. Rondas de un minuto, con 30 segundos de descanso entre ronda y ronda. En las dos últimas, solo vale *gathering* hacia atrás para escapar.

Nada de agarrar la ropa ni empujar. Si son muchos, haz dos cuadrados.

El guante (9 min)



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

Como en la clase 1, pero ahora la ida y la vuelta se hacen con *gathering*, adelante para ir y atrás para volver. Así descubren por sí mismos lo difícil que es retroceder rápido.

0:35 · El *gathering* paso a paso (30 min)



El mismo pie delante al principio y al final. Los pies se acercan, no se cruzan.

Ejercicio 1. Por partes, sin espada (6 min). En filas, mirando hacia ti.

1. En guardia, pie derecho delante.
2. Acerca el pie izquierdo al derecho. Que no se toquen ni se crucen.
3. Empuja el suelo con el pie izquierdo y avanza el derecho hasta recuperar la separación.

Dilo en dos tiempos, «uno» para acercar y «dos» para avanzar. 4 series de 6 pasos.

Ejercicio 2. Con espada en *Pflug* (5 min). Lo mismo, con la espada. La punta no puede bailar mientras los pies se mueven. 3 series de 6. Si la punta sube y baja, el cuerpo está botando: que bajen un poco la cadera.

Ejercicio 3. Con espada en *Vom Tag* (4 min). 3 series de 6. Aquí el fallo típico es inclinarse hacia delante en el segundo tiempo. El tronco va recto y es la pierna de atrás la que empuja.

Ejercicio 4. Hacia atrás (7 min).



Hacia atrás se mueve primero el pie de delante.

Al retroceder se mueve primero el pie de delante: el derecho se acerca al izquierdo y después el izquierdo se va hacia atrás. Primero sin espada, luego en *Pflug*. 3 series de 6. Antes de cada serie, que cada fila mire que no hay nada detrás.

Ejercicio 5. Adelante y atrás (8 min). En *Pflug*. Dos adelante y dos atrás, sin pararse entre medias. 4 series. Después, tres adelante y uno atrás, recorriendo la sala. Por último, lo mismo en *Vom Tag*.

1:05 · Agua (5 min)

1:10 · El *gathering* con ritmo y con compañero (30 min)

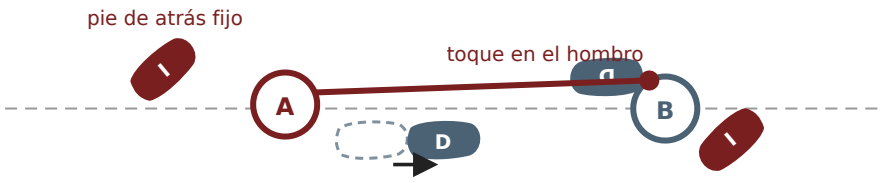
Ejercicio 6. Pasillos que van subiendo (8 min). Filas de 3 o 4 que cruzan la sala, saliendo uno detrás de otro con dos pasos de separación. Ida con *gathering* adelante y vuelta con *gathering* atrás. El primer viaje despacio, el segundo a ritmo normal y el tercero todo lo rápido que puedan sin perder la guardia. Así cada uno aprende cuánto puede apretar. Una palmada a mitad de pasillo significa parar en seco, en guardia, sin tambalearse.

Ejercicio 7. Seguir al compañero (8 min). Por parejas, frente a frente, en *Pflug*, a una distancia en la que las puntas casi se tocan. A avanza o retrocede con *gathering* y B tiene que mantener la misma distancia. Un minuto y cambio de rol. Cuatro rondas, cambiando de pareja. En las dos últimas, A puede cambiar de guardia mientras se mueve y B tiene que copiarle también la guardia.

Ejercicio 8. *Gathering* y fondo al hombro (8 min). Por parejas. B se coloca a una distancia en la que A no llega con el fondo. A da un *gathering* para acercarse y, sin pararse, hace el fondo y le toca el hombro. Después vuelve con *gathering* atrás. B va cambiando de sitio para que A tenga que medir. Cinco intentos y cambio de rol.

Ejercicio 9. *Gathering* cambiando de guardia (6 min). En filas, cruzando la sala. En cada *gathering* cambian de guardia: el primero en *Vom Tag*, el segundo en *Pflug*, y así. La guardia tiene que estar formada cuando el pie de delante apoya, ni antes ni después. 4 viajes; el último, a ritmo alto.

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.

1:40 · Ronda final (15 min)

Dos filas enfrentadas, por parejas. Cada pareja hace un minuto del ejercicio 7 y un minuto del ejercicio 8. Al terminar la ronda, todo el mundo se mueve una posición a su izquierda. Al final, repite los 10 avances del principio, ahora con *gathering*: 5 en *Vom Tag* y 5 en *Pflug*. Pregunta si notan la diferencia.

1:55 · Cierre (5 min)

Pregunta qué pie se mueve primero hacia delante y cuál hacia atrás. Estiramientos de gemelos, cadera, hombros y antebrazos.

Para tener en cuenta

Al principio les va a costar mucho. Lo más habitual es que el paso salga rígido, como de soldadito, o que crucen los pies y tropiecen. Busca un paso natural y equilibrado, aunque sea corto. Quien tenga poco equilibrio puede hacer toda la parte técnica sin espada y con pasos más pequeños: lo que importa es el orden de los pies.

Si vas justo de tiempo, quita el ejercicio 9. Si te sobra, otra ronda de las colas al final.