Clase 3: el *passing*

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

El tema de hoy es el *passing*: el pie de atrás pasa por delante, como al andar, y cambia el pie adelantado. Es el paso que acompaña a la mayoría de los golpes de espada larga, así que la clase termina con el primer golpe, el *Oberhau*, lanzado con *passing*.

Lo difícil del *passing* para quien empieza es que, al cambiar de pie, la cadera y la espada tienen que girar con él. Los ejercicios van de eso.

Hora	Qué se hace
0:00	Movilidad articular
0:12	10 avances con *gathering*
0:17	Juegos: las colas con *gathering* y *passing*, y fondo al hombro
0:35	El *passing* paso a paso
1:03	Agua
1:08	El *passing* en diagonal y combinado con *gathering*
1:28	El *Oberhau* con *passing*
1:42	Ronda final cambiando de pareja
1:55	Cierre

0:00 · Movilidad articular (12 min)

La secuencia de siempre, de cuello a tobillos. Como hoy gira mucho la cadera, añade:

- Giros de tronco con la espada cogida por los dos extremos detrás de los hombros, 10 por lado.
- Zancada lateral pasando el peso de un lado a otro, 6 por lado.

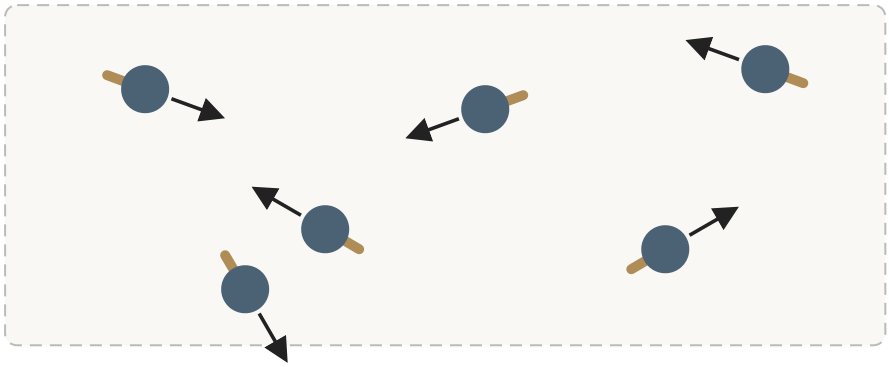
0:12 · 10 avances con *gathering* (5 min)

Cruzando la sala: 5 avances en *Vom Tag* y 5 en *Pflug*, con el *gathering* de la clase pasada. Mira solo dos cosas: que no crucen los pies y que la espada no se mueva.

0:17 · Juegos (18 min)

Las colas (9 min)

Las colas

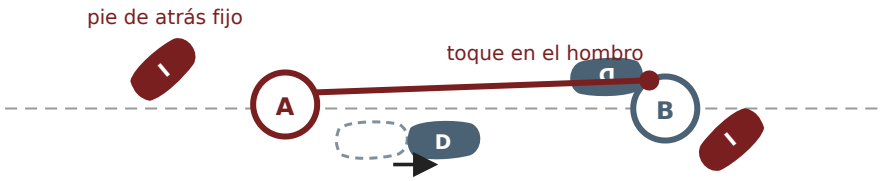


Cada uno lleva un trapo colgando del pantalón. Todos contra todos, dentro del área.
Solo se mueve uno con gathering y passing: nada de correr.

Igual que en la clase 2, pero hoy vale moverse con *gathering* y con *passing*. Enséñales el *passing* en 30 segundos antes de empezar: es como andar, pero sin perder la guardia. Rondas de un minuto con 30 segundos de descanso. En las dos últimas, solo vale *passing*.

Fondo al hombro (9 min)

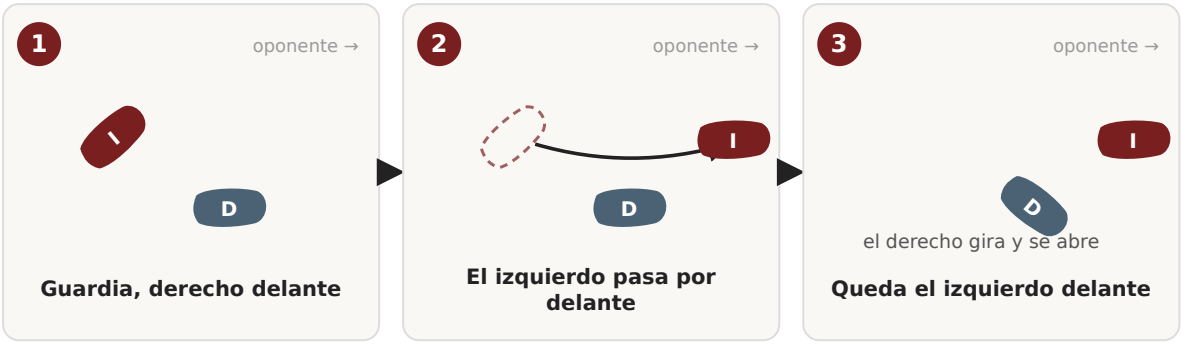
Fondo al hombro



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.

Como en la clase 1, pero ahora B puede dar un *gathering* atrás justo cuando A empieza el fondo. Si A llega igualmente, punto para A; si se queda corto, punto para B. Rondas de un minuto, dos rondas y una tercera de desempate, y cambio de pareja.

0:35 · El *passing* paso a paso (28 min)



Cambia el pie adelantado. La cadera gira con el paso y la espada lo acompaña.

Ejercicio 1. Andar en guardia, sin espada (5 min). En filas. Desde la guardia con el derecho delante, el pie izquierdo pasa por delante y queda adelantado. El derecho se queda atrás y se abre un poco. Después pasa el derecho, y así se avanza. 4 series de 6 pasos. Que la cadera gire en cada paso: si se queda de frente, el paso sale forzado.

Ejercicio 2. Con espada en *Pflug* (6 min). Al cambiar de pie, *Pflug* cambia de lado: las manos pasan de la cadera derecha a la izquierda, y en el siguiente paso vuelven a la derecha. 3 series de 6. La espada acompaña al paso. No se queda atrás ni se adelanta.

Ejercicio 3. Con espada en *Vom Tag* (6 min). Lo mismo: con el izquierdo delante, la espada pasa al hombro izquierdo. 3 series de 6. Empieza despacio. Aquí se lían con las manos y conviene que vean primero cómo lo haces tú desde los dos lados.

Ejercicio 4. Hacia atrás (6 min).



El pie dibuja una pequeña curva hacia fuera para que la base no se estreche.

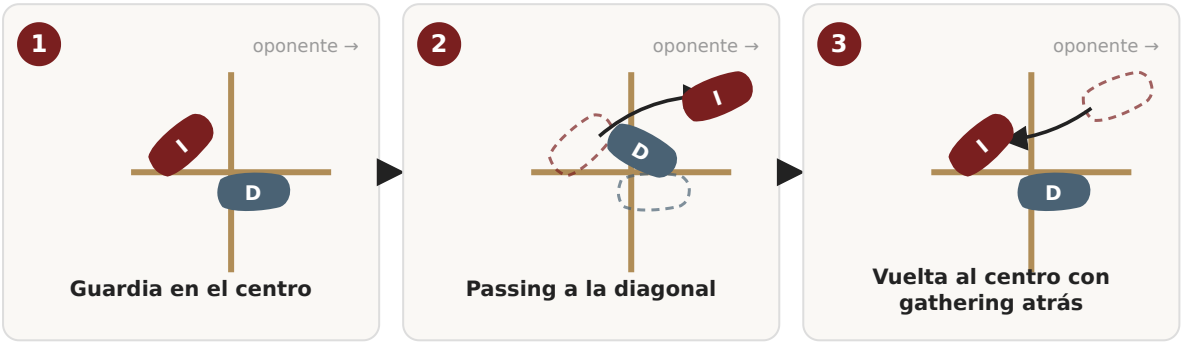
El pie de delante pasa por detrás del otro. Tiene que dibujar una pequeña curva hacia fuera; si va recto, los pies se cruzan y la base queda estrechísima. Primero sin espada, luego en *Pflug*. 3 series de 6. Que miren atrás antes de cada serie.

Ejercicio 5. *Gathering* o *passing* (5 min). Todos en *Pflug*. Una palmada es un *gathering* adelante y la voz «¡pasa!» es un *passing* adelante. Quien se equivoca hace 3 sentadillas y sigue. Cada minuto, más rápido.

1:03 · Agua (5 min)

1:08 · *Passing* en diagonal y combinado (20 min)

Ejercicio 6. La cruz (9 min). Marca en el suelo una cruz de cinta por cada dos o tres personas, con brazos de un paso de largo.



Sales de la línea del ataque, pero sigues mirando y apuntando al oponente.

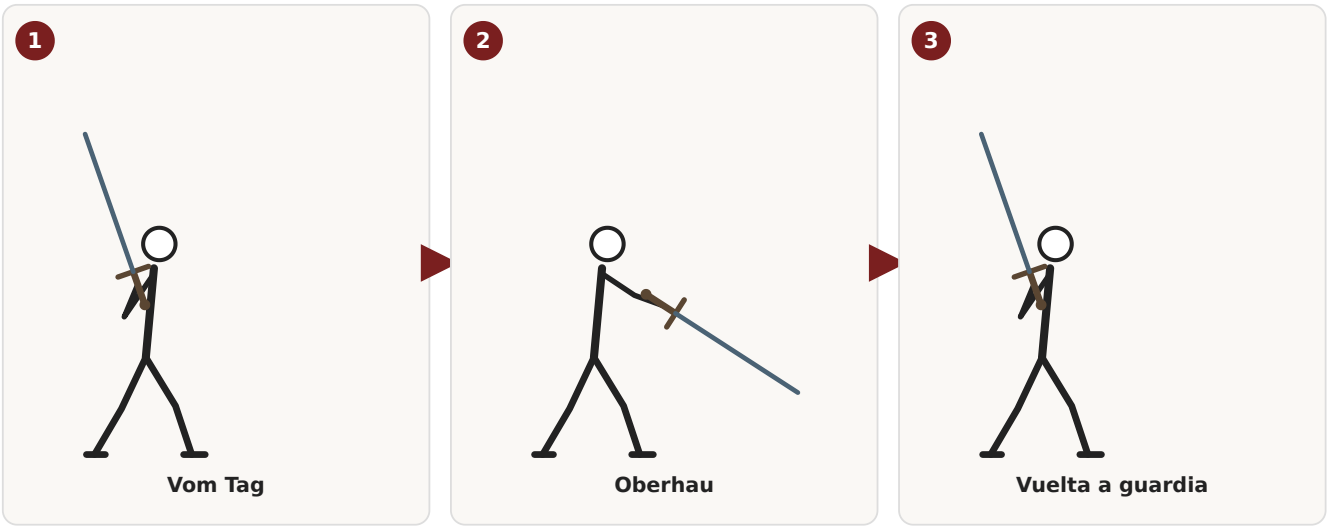
En guardia en el centro, mirando al brazo de delante. El *passing* no va recto, sino a la diagonal, de forma que el cuerpo sale de la línea pero sigue mirando y apuntando al frente. Vuelta al centro con *gathering* atrás. 3 series de 4 por lado. Para la diagonal del otro lado, empieza con el izquierdo delante.

La rodilla de la pierna que avanza apunta hacia donde va el pie. Si se cae hacia dentro, el paso es demasiado largo.

Ejercicio 7. Combinaciones en pasillo (11 min). Filas que cruzan la sala, en *Pflug*:

1. *Gathering* + *passing*, alternos. Dos viajes.
2. *Passing* adelante + *passing* atrás + *gathering* adelante. Dos viajes.
3. A tu palmada, cambio de dirección. Dos viajes, el último a ritmo alto.
4. Por parejas, uno detrás de otro: el de delante elige los pasos y el de detrás le copia sin perder la distancia. Dos viajes cada uno.

1:28 · El *Oberhau* con *passing* (14 min)



El pie y la espada llegan a la vez. El golpe termina con la punta hacia el oponente.

El *Oberhau* es el golpe que baja desde arriba. Desde *Vom Tag* al hombro derecho, corta en diagonal hacia la cabeza del compañero con el filo verdadero, el que mira hacia él, y termina con la punta al frente.

Ejercicio 8. Sin paso (2 min). Al aire, 2 series de 5. Vuelta a *Vom Tag* después de cada golpe.

Ejercicio 9. En dos tiempos (3 min). Primero el *passing*, después el golpe. 2 series de 5. Sirve para que el cuerpo se coloque.

Ejercicio 10. En un tiempo (5 min). La espada sale a la vez que se levanta el pie de atrás y llega cuando el pie apoya. Marca el apoyo con una palmada. 3 series de 5. Si el golpe llega antes que el pie, golpean solo con los brazos; si llega después, se han quedado parados.

Ejercicio 11. Dos golpes seguidos (4 min). *Passing* con *Oberhau* desde el hombro derecho, y sin pararse, la espada sube al hombro izquierdo y sale otro *passing* con *Oberhau* desde la izquierda. Recorriendo la sala, 3 viajes. Es el mismo golpe por los dos lados, y el *passing* es lo que permite encadenarlos.

1:42 · Ronda final (13 min)

Dos filas enfrentadas, por parejas. En cada pareja, A está fuera de distancia en *Vom Tag* y B en *Pflug*. A entra con *passing* y *Oberhau* a la cabeza de B, lo detiene a un palmo y sale con *gathering* atrás. B no para el golpe, solo observa y le dice si el pie y la espada han llegado a la vez. Cinco cada uno. Al terminar la ronda, todo el mundo se mueve una posición a su izquierda.



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

1:55 · Cierre (5 min)

Pregunta en qué se diferencian el *gathering* y el *passing*. La respuesta que buscas: con el *passing* cambia el pie de delante y con el *gathering* no. Estiramientos de gemelos, cadera, tronco y antebrazos.

Para tener en cuenta

El *passing* hacia atrás es lo que más tropiezos da de todo el bloque. Mejor pocos pasos bien hechos que muchos mal. Quien no se sienta seguro puede quedarse en el *passing* hacia delante y retroceder con *gathering*.

En la ronda final los golpes se detienen siempre antes de tocar. Si alguien acelera, para la ronda.

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