Clase 4: la distancia

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

Ya saben estar en guardia, hacer *gathering*, *passing* y fondo. Hoy se juntan con una sola idea: la distancia. Cada golpe necesita un paso distinto según lo lejos que esté el otro, y saber leerlo es lo que separa un golpe que llega de uno que se queda en el aire.

La clase va de lo estático a lo dinámico. Primero se reconocen las distancias con el compañero quieto, luego se elige el paso, luego el compañero se mueve, y al final hay un juego con contacto ligero.

Hora	Qué se hace
0:00	Movilidad articular
0:12	10 avances con *passing*
0:17	Juegos: el guante y las colas
0:35	Reconocer la distancia
0:55	Elegir el paso: fondo, *passing* o *gathering* + *passing*
1:07	Agua
1:12	La distancia en movimiento y el *Schielhau*
1:32	Juego con contacto ligero
1:45	Ronda final cambiando de pareja
1:55	Cierre

0:00 · Movilidad articular (12 min)

La secuencia de siempre. Hoy se gira mucho la muñeca, así que añade:

- Con la espada cogida del puño y la punta arriba, girar la hoja a un lado y a otro, 10 por mano.
- Brazos extendidos al frente con la espada, subir y bajar despacio, 8 veces.

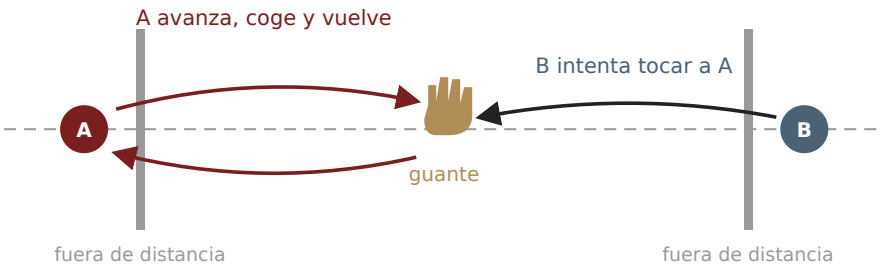
0:12 · 10 avances con *passing* (5 min)

Cruzando la sala: 5 avances en *Vom Tag* y 5 en *Pflug*, con *passing*. Recuerda que la guardia cambia de lado en cada paso.

0:17 · Juegos (18 min)

El guante (9 min)

El guante

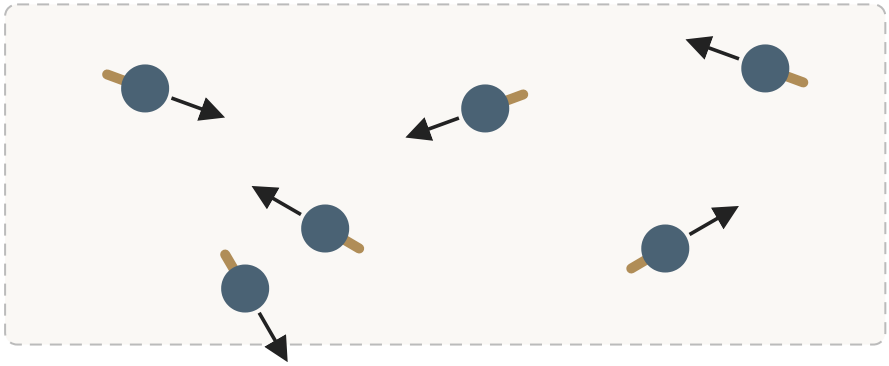


Si B toca a quien lleva el guante antes de que vuelva a su sitio, el punto no vale.

Hoy vale cualquier paso de esgrima. Empiezan más lejos que en las clases anteriores, para que tengan que encadenar varios pasos y decidir cuándo cambiar de uno a otro. Cinco intentos por cabeza y cambio de pareja, tres parejas en total.

Las colas (9 min)

Las colas

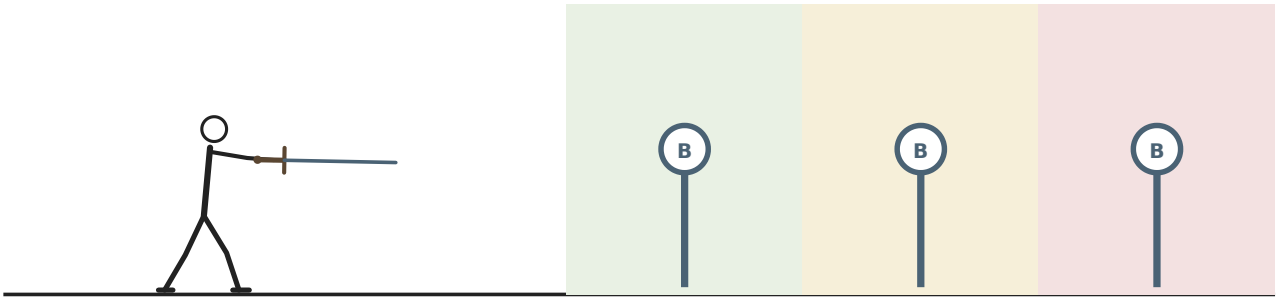


Cada uno lleva un trapo colgando del pantalón. Todos contra todos, dentro del área. Solo se mueve uno con gathering y passing: nada de correr.

Gathering y *passing*, todos contra todos. En la última ronda, solo se puede quitar la cola de alguien que esté a un paso o menos: nada de perseguir por toda la sala.

0:35 · Reconocer la distancia (20 min)

Las tres distancias



A, en punta larga
(brazos extendidos)

Corta
llegas sin paso
(o con un fondo)

Larga
necesitas un paso
(un passing)

Fuera de distancia
no llegas
ni con un paso

Mide siempre desde tus pies: lo que decide es cuántos pasos te faltan para llegar.

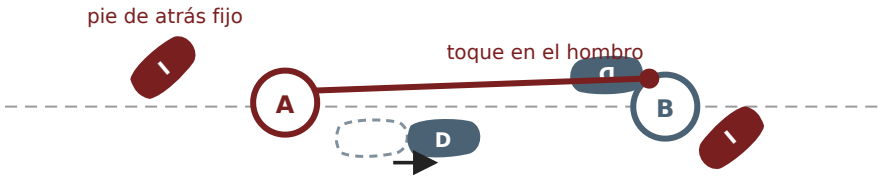
Ejercicio 1. Las tres distancias con el compañero quieto (6 min). Por parejas. A en *Pflug*, con los brazos un poco extendidos. B empieza lejos y se acerca medio pie cada vez. A dice en voz alta en cuál está:

- **Fuera de distancia:** no llega ni dando un paso.
- **Distancia larga:** llega, pero necesita un paso.
- **Distancia corta:** llega sin dar un paso, solo con un fondo.

Cambio de rol. Después cambian de pareja con alguien de otra altura: con brazos y piernas distintos, las distancias cambian.

Ejercicio 2. Fondo al hombro (8 min). El juego de la clase 1, ahora sabiendo lo que buscan. Rondas de un minuto y medio: dos rondas y una tercera de desempate. B se coloca cada vez a una distancia distinta y A solo puede usar el fondo. Si A ve que no llega, no lo intenta y dice «fuera». Eso también es acertar.

Fondo al hombro

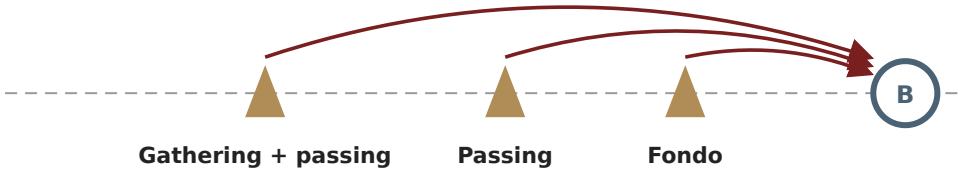


A hace fondo con la pierna de delante bien extendida y busca el hombro de B con la mano.
Si no llega, estaba fuera de distancia. Si llega sin estirarse, estaba demasiado cerca.

Ejercicio 3. ¿Dónde estoy? (6 min). Por parejas, frente a frente en *Pflug*. B se mueve libremente con *gathering* adelante y atrás. A tu palmada, los dos se paran y A dice en qué distancia están. B le confirma con un fondo: si A ha dicho «corta» y B no llega con el fondo, A ha fallado. Cambio de rol cada minuto.

0:55 · Elegir el paso (12 min)

¿Qué paso uso? Tres conos, tres pasos



Cuanto más lejos está B, más paso hace falta. El golpe sale siempre con el último pie.

Por parejas. B quieto en *Pflug*. A marca en el suelo tres conos: uno a distancia corta, otro a distancia larga y otro un poco más allá.

Desde	Paso	Golpe
Distancia corta	Fondo	*Oberhau*
Distancia larga	*Passing*	*Oberhau*
Más lejos	*Gathering + passing*	*Oberhau*

Ejercicio 4. Con conos (6 min). A se coloca en cada cono en *Vom Tag* y lanza el *Oberhau* con el paso que corresponde, deteniéndolo a un palmo de la cabeza de B. Sale siempre con *gathering* atrás. Tres veces desde cada cono y cambio de rol.

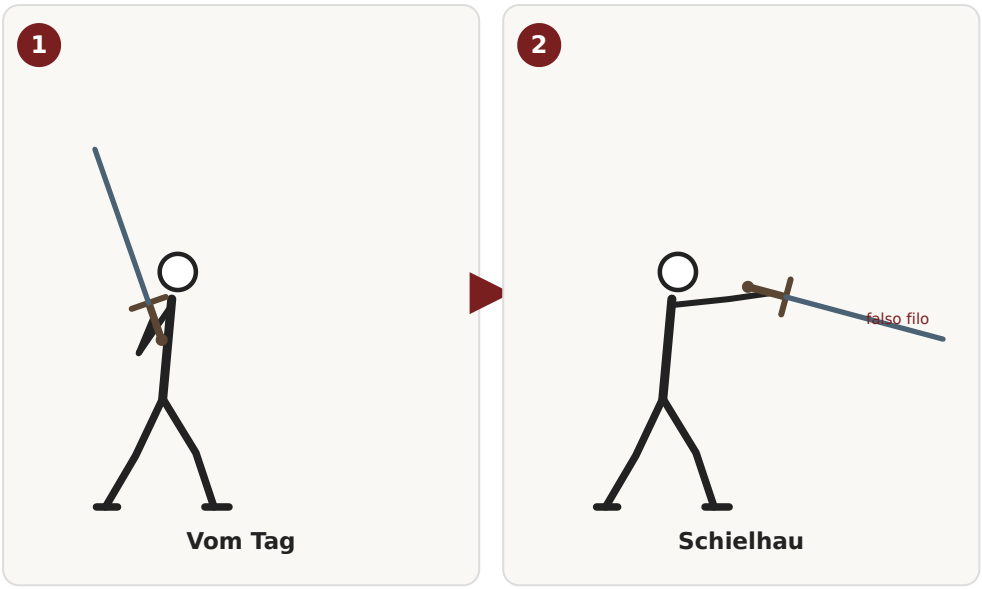
Ejercicio 5. Sin conos (6 min). Quita los conos. B se coloca donde quiera y A tiene que elegir el paso a ojo. Si se queda corto o se pasa y choca, repite.

1:07 · Agua (5 min)

1:12 · La distancia en movimiento y el *Schielhau* (20 min)

Ejercicio 6. Golpear cuando el otro se para (7 min). Por parejas. B se mueve adelante y atrás con *gathering*. A le sigue manteniendo la distancia larga. Cuando B se queda quieto, A entra con *passing* y *Oberhau* y lo detiene antes de tocar. Un minuto y cambio de rol. En la segunda vuelta, B se para a distancias distintas y A tiene que elegir entre fondo, *passing* o *gathering + passing*.

Ejercicio 7. El *Schielhau* (13 min).



Golpe con el falso filo y los brazos bien extendidos, por encima de la espada del otro.

Hasta ahora se ha golpeado con el filo verdadero, el que mira al compañero. El *Schielhau* se da con el falso filo, el que mira hacia uno mismo. Desde *Vom Tag* al hombro derecho, gira las muñecas para que el falso filo quede hacia el compañero, golpea por encima y extiende bien los brazos. La hoja cae sobre la espada del otro y entra en su hombro. Se acompaña con un *passing*.

1. Al aire, sin paso: 2 series de 5.
2. Al aire, con *passing*: 2 series de 5.
3. Contra un compañero en *Pflug*, desde distancia larga, con *passing*, golpeando por encima de su espada y deteniendo el golpe antes del hombro: 2 series de 5.
4. Igual, pero B empieza en movimiento con *gathering* y se para cuando quiere. A entra con el *Schielhau* en cuanto B se queda quieto: 2 series de 5.

Hay varias formas de hacer el *Schielhau* en la comunidad. Esta es la más sencilla, suficiente para un grupo que empieza.

1:32 · Juego con contacto ligero (13 min)

Careta y guantes obligatorios. Sin careta no se juega.

Por parejas. B en guardia, moviéndose libremente adelante y atrás. A puede atacar cuando quiera con *Oberhau* o *Schielhau* y el paso que elija. Si toca con control, punto para A. Si se queda corto porque B ha retrocedido a tiempo, punto para B. B no contraataca: solo se mueve. Rondas de un minuto y medio, dos rondas y una de desempate, y cambio de pareja.

Contacto ligero, nada más. Si alguien empieza a acelerar o a golpear fuerte, para la ronda.

1:45 · Ronda final (10 min)

Dos filas enfrentadas, por parejas. En cada pareja, un minuto del ejercicio 3 (¿dónde estoy?) y otro del ejercicio 6. 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 qué paso usarían si el compañero está lejos y cuál si está cerca. Después, una pregunta abierta: qué les ha costado más en estas cuatro clases. Apunta las respuestas, que te sirven para preparar las siguientes. Estiramientos de gemelos, cadera, hombros y antebrazos.

Para tener en cuenta

Es la primera clase con contacto. Sube la intensidad poco a poco y no metas el juego si el grupo aún no controla el golpe sin careta.

Si el grupo todavía tropieza con el *passing* hacia atrás, repite la clase 3 antes de seguir con material nuevo.

Si vas justo de tiempo, quita el ejercicio 6. Si te sobra, una ronda más del juego con contacto.