

# Scherma Medievale

*L'arte marziale tradizionale, europea, italiana.*

## Apri 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 -