

COORDINACIÓ I CONCENTRACIÓ

Bon dia, comencem ja les últimes setmanes del curs i l'última ja de l'activitat d'esgrima. Per acabar l'activitat, com no podem fer assalts, a partir d'un vídeo entendrem les normes i principis de la competició de la modalitat de l'espasa. I perquè pugueu treballar un poquet més mirarem dos factors més a tindre en compte en l'esgrima: la coordinació i concentració.

Com heu pogut comprovar aquestes setmanes els moviments de l'esgrima necessiten la sincronització de cames i braç, per açò fer exercicis de coordinació és necessari per a recolzar aquests. L'exercici de coordinació més emprat a tots els esports és l'escalera, si recordareu va ser el primer exercici que férem, consisteix a realitzar una sèrie d'exercicis en un espai determinat. Entre els exercicis que podem fer estan l'esquiador, tisora, dos avant un darrere, dreta/Esquerra/dreta (i invers) i el xaxaxà; com els hem practicat.

L'altre concepte a treballar és la concentració, estar centrat en els impulsos que ens interessin, no en la resta. Aquest factor transversal al nostre dia a dia i el podem practicar d'immesurables maneres. Un exercici de concentració entretingut de l'esgrima és l'equilibri amb l'espasa, però podem treballar-la amb altres esports com els escacs.

Amb aquesta sessió acabem ja l'activitat d'esgrima. Ha sigut un plaer compartir aquest esport amb vosaltres i que ficareu tantes ganes i interès per damunt de les circumstàncies en les queus ens trobàvem. Una forta abraçada i espere que l'any que ve puguem tornar a vore'ns.

