

Scherma – Movimenti offensivi: Ritorno in guardia – avanti/indietro

Dalla posizione di affondo, lo schermidore può ritornare, sia in avanti sia all'indietro, nella posizione di guardia. La direzione scelta dipende dalla distanza e dall'azione successiva.

Ritorno in guardia – in avanti: spingere in avanti con la gamba posteriore. Riportare il piede posteriore in avanti per assumere la posizione di guardia.

Ritorno in guardia – all'indietro: spingere all'indietro con la gamba anteriore flettendo la gamba posteriore. Riportare il piede anteriore all'indietro per assumere la posizione di guardia.

Fonte: da Silva Souza, F., Wyrsh, P. (2016). Fechten: Verstehen und unterrichten. Magglingen: Bundesamt für Sport BASPO.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO