

**UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI PALERMO**  
**FACOLTÀ DI SCIENZE MOTORIE**  
*Corso di laurea in Scienze delle attività motorie e sportive*  
*Anno Accademico 2008/2009*  
*Disciplina: T.T.D. degli sport individuali*  
*Programma dell'insegnamento di Scherma*  
*Docenti: Prof. M. Bellafiore, Prof. G. Caramazza*

- 1) Notizie storiche
- 2) Le armi
- 3) Abbigliamento
- 4) Bersagli validi
- 5) Il fioretto
- 6) Manico
- 7) Impugnatura
- 8) Modo di impugnare il fioretto italiano
- 9) Impugnatura anatomica e francese
- 10) Posizioni di pugno
- 11) Guardia
- 12) Lama
- 13) Pedana
- 14) Fondamentali e atteggiamenti
- 15) Prima posizione
- 16) Il saluto
- 17) La guardia e la linea direttrice
- 18) Il passo avanti
- 19) Il passo indietro
- 20) L'arma in linea d'offesa
- 21) Gli inviti.
- 22) La relazione bersagli-inviti
- 23) Invito di 1<sup>^</sup>
- 24) Invito di 2<sup>^</sup>
- 25) Invito di 3<sup>^</sup>
- 26) Invito di 4<sup>^</sup>
- 27) I legamenti
- 28) Cambiamento, trasporto e riporto di legamenti
- 29) L'affondo
- 30) La misura
- 31) Esercizi-gioco per l'apprendimento dei fondamentali generali e degli atteggiamenti
- 32) FONDAMENTALI DI ATTACCO
  - a. La frase schermistica
  - b. Azioni semplici e composte
  - c. Fondamentali di attacco: le azioni semplici
  - d. La botta dritta
  - e. La cavazione
  - f. L'arma in linea di offesa
  - g. Il filo
  - h. La presa di ferro e filo
  - i. La battuta.

- j. Battuta e botta dritta
- k. Esercizi per l'apprendimento e lo sviluppo dei fondamentali di attacco.
- l. Azioni di attacco a misura camminando

33) FONDAMENTALI DI DIFESA

- a. La parata
- b. Parate semplici
- c. Parate di contro
- d. Parate di mezza contro

34) FONDAMENTALI DI RISPOSTA

- e. La risposta
- f. Risposta semplici e risposta di cavazione
- g. Esercizi per la difesa, la risposta e l'attacco.
- h. Le azioni di attacco composte
- i. La finta
- j. Finta dritta (e cavazione)
- k. Finta di cavazione (e cavazione)
- l. Due esempi di finte
- m. Tempo, velocità e misura.
- n. La velocità di reazione.
- o. Esercizi per il potenziamento della triade "tempo-velocità- misura"
- p. Esercizi per l'apprendimento e lo sviluppo delle azioni di attacco composte
- q. La circolata
- r. Finta dritta e circolata
- s. Finta di cavazione e circolata
- t. Battuta di contro
- u. Esercizi per il potenziamento delle azioni circolate
- v. Tempo schermistico e contrattacco: colpo d'arresto e cavazione in tempo
- w. Attacco e contrattacco nella dinamica dell'assalto
- x. Altre azioni di finta: d'attacco e di risposta
- y. Scandaglio e traccheggio
- z. Regolamento ed arbitraggio

**Testo consigliato:**

Caramazza G., Massa S. *Il fioretto. Teoria, tecnica e didattica*. Ed. Sa.Ma., 2009.

Reperibile presso la sede dell'associazione MSP  
Via Pietro Nenni, 24  
Palermo

Tel. 091/551360