



Collegium  
lunae



# #Obiettivo Scherma

Arte • Storia • Scienza • Sport

14/15 SETTEMBRE - 5/6 OTTOBRE - 9/10 NOVEMBRE

14/15 SETTEMBRE - 5/6 OTTOBRE - 9/10 NOVEMBRE

Arte • Storia • Scienza • Sport

# #Obiettivo Scherma

## #Obiettivo Scherma

Programma dei corsi 2019

## #Obiettivo Scherma – Il nuovo ciclo di incontri a cura del Club Scherma Apuano

*#Obiettivo Scherma è un contenitore di corsi di formazione dedicati alla scherma storica sportiva (es: HEMA) e artistica, organizzati dal Club Scherma Apuano in collaborazione con l'Accademia Nazionale di Scherma.*

*Si tratta di 6 giornate (moduli) di studio e di sperimentazione rivolte a chiunque si occupi o voglia approfondire la conoscenza di materie fondamentali per la pratica e per l'insegnamento della scherma storica e artistica nei vari settori: tecnici e maestri di scherma, schermatori, preparatori fisici, laureandi in scienze motorie, registi, attori, ecc.*

#Obiettivo Scherma

Arte • Storia • Scienza • Sport

# PROGRAMMA DEI CORSI

Sabato 14 settembre

## “La tattica e la strategia nella pratica sportiva della scherma storica”

(a cura del Maestro d'armi Giancarlo Toràn e del Maestro d'armi Davide Lazzaroni)

**Indicato per:** appassionati, aspiranti tecnici e maestri di scherma, atleti di scherma storica sportiva (es. HEMA) e olimpica.

Il presente modulo (l'intera giornata) ha valore di **n°1 credito** per le materie schermistiche del percorso di formazione magistrale SIQMA

### Programma:

**9:00** – Storia, teoria e definizioni. Un percorso personale. I quattro settori da sviluppare

**10:00** – I riflessi, la scelta di tempo e la misura: concetti di base ed esercitazioni pratiche

**11:00** – Equilibrio, concentrazione, coscienza di sé. L'importanza della respirazione e del rilassamento. Esercitazioni pratiche.

**12:00** – Obiettivi, pensieri, espressioni e dialogo interno. La suggestione.

**13:00** – pausa pranzo

**14:30** – Scherma, azione e interazione. Guidare e seguire. L'iniziativa e la controiniziativa. La prossemica. Esercitazioni pratiche.

**15:30** – La mente che divide, l'intuizione che unisce. Tempo misura e velocità nella pratica schermistica.

**16:30** – La mente e lo sguardo. La visione periferica. L'attenzione coperta. I sensi nascosti

**17:30** – Il flow, lo stato di grazia. La teoria e la pratica. La pratica personale e l'insegnamento

**18:30** – fine dei lavori

Il modulo prevede una parte teorica e una parte pratica

Domenica 15 settembre

## “Prevenzione degli infortuni nell’allenamento e nella pratica della scherma storica sportiva e non”

(a cura del dott. Lorenzo Rocchi e dello Staff Tecnico del Club Scherma Apuano)

**Indicato per:** aspiranti tecnici e maestri di scherma, atleti di scherma storica sportiva (es. HEMA), preparatori fisici, laureandi in scienze motorie.

Il presente modulo (l’intera giornata) ha valore di **n°1 credito** per le materie generali del percorso di formazione magistrale SIQMA

### Programma:

**9:00** – Gli infortuni della scherma

**10:00** – L’arto superiore e la sua prevenzione

**11:00** – La schiena: supporto, struttura, protezione

**12:00** – Attività pratica

**13:00** – pausa pranzo

**14:30** – Il ginocchio: biomeccanica e prevenzione

**15:30** – Attività pratica

**16:30** – La caviglia: un elemento strutturale fondamentale. Compre prevenire gli infortuni

**17:30** – Attività pratica

**18:30** – fine dei lavori

Il modulo prevede una parte teorica e una parte pratica

Sabato 5 ottobre

## “Scherma artistica e teatrale: strumenti e approcci metodologici”

(a cura del maestro d'armi Davide Lazzaroni e del maestro di teatro Matteo Procuranti)

**Indicato per:** appassionati, aspiranti tecnici e maestri di scherma, operatori del settore teatrale e cinematografico (attori, registi, coreografi, scenografi, ecc.), rievocatori.

Il presente modulo (l'intera giornata) ha valore di **n°1 credito** per le materie generali del percorso di formazione magistrale SIQMA

### Programma:

**9:00** – Il Corpo dell'Attore: coscienza di sé, sulla scena, in relazione allo spazio e agli altri

**10:00**– Il Pubblico in Piazza: la necessità dell'attenzione, cenni storici e elementi tecnici di Commedia dell'Arte

**11:00**– Il Gioco Scenico: l'improvvisazione, il contesto immaginario e le basi della costruzione di un personaggio

**12:00** – Cenni di Storia della Scherma (1<sup>a</sup> parte)

**13:00** – pausa pranzo

**14:30**– Cenni di Storia della Scherma (2<sup>a</sup> parte)

**15:30** – Dal Testo alla Scena: leggere una scena teatrale, elementi fondamentali dell'azione scenica

**16:30** – Dalla Scena al Testo: costruzione di una scena e dei personaggi che la agiscono

**17:30** – Lo Spettacolo: esercitazione pratica utilizzando la scena costruita

**18:30** – fine dei lavori

Il modulo prevede una parte teorica e una parte pratica

Domenica 6 ottobre

## “Come allenare le varie tipologie di forza nella pratica agonistica della scherma storica”

*(a cura del dott. Lorenzo Rocchi, dott. Francesco Madaffari e dello Staff Tecnico del Club Scherma Apuano)*

**Indicato per:** aspiranti tecnici e maestri di scherma, atleti di scherma storica sportiva (es. HEMA), preparatori fisici, laureandi in scienze motorie.

Il presente modulo (l'intera giornata) ha valore di **n°1 credito** per le materie generali del percorso di formazione magistrale SIQMA

### Programma:

**9:00** – Le diverse tipologie di forza

**11:00** – Esercitazione pratica sull'arto inferiore

**13:00** – pausa pranzo

**14:30** – La periodizzazione della forza

**16:00** – Esercitazione pratica dell'arto superiore e Core

**18:30** – fine dei lavori

Il modulo prevede una parte teorica e una parte pratica

Arte • Storia • Scienza • Sport

Sabato 9 novembre

## “Dallo scudiero al cavaliere. Approcci metodologici e strategie per l’insegnamento della scherma storica dai 5 ai 13 anni”

*(a cura del Maestro d’Armi Davide Lazzaroni e dello Staff Tecnico del Club Scherma Apuano)*

**Indicato per:** aspiranti tecnici e maestri di scherma, atleti di scherma storica sportiva (es. HEMA), preparatori fisici, laureandi in scienze motorie

Il presente modulo (l’intera giornata) ha valore di **n°1 credito** per le materie generali del percorso di formazione magistrale SIQMA

### Programma:

**9:00** – Elementi di pedagogia e di metodologia dell’insegnamento nella giovane età

**11:00** – Il gioco come strumento didattico fondamentale

**13:00** – pausa pranzo

**14:30** – L’artigianato infantile – laboratorio per la creazione degli strumenti didattici

**16:30** – Sperimentazione ludico motoria specifica per la scherma storica

**18:30** – Fine dei lavori

*Il modulo prevede una parte teorica e una parte pratica*

Domenica 10 novembre

## “L’importanza della propriocezione nella scherma storica – dalla pratica di sala all’agonismo sportivo (HEMA)”

*(a cura del dott. Lorenzo Rocchi e dello Staff Tecnico del Club Scherma Apuano)*

**Indicato per:** aspiranti tecnici e maestri di scherma, atleti di scherma storica sportiva (es. HEMA), preparatori fisici, laureandi in scienze motorie.

Il presente modulo (l’intera giornata) ha valore di **n°1 credito** per le materie generali del percorso di formazione magistrale SIQMA

### Programma:

**9:00** – La scherma come gioco, sport, disciplina marziale

**10:00** – La propriocezione a livello fisiologico e anatomico: sentirsi

**11:30** – Prove propriocettive

**13:00** – pausa pranzo

**14:30** – Le età della propriocezione

**15:30** – Metodologia e tecniche della didattica della propriocezione

**16:30** – Pratica della propriocezione anche in relazione alle diverse tipologie di arma, situazione o obiettivi

**18:30** – fine dei lavori

Il modulo prevede una parte teorica e una parte pratica

## Informazioni e contatti

**Tutti i corsi si terranno a Carrara – per esigenze logistiche il luogo sarà comunicato di volta in volta.**

*Al termine di ogni modulo verranno rilasciati gli attestati di partecipazione – inoltre per chi ne faccia richiesta, in accordo con l'Accademia Nazionale di Scherma, saranno rilasciati gli attestati per i crediti formativi validi per la formazione magistrale SIQMA.*

**Per informazioni e iscrizioni:** [segreteria@clubschermaapuano.it](mailto:segreteria@clubschermaapuano.it)

**telefono:** 338 490 3932 – 340 069 0777 – 340 966 3527

### **Costi di iscrizione:**

– 1 modulo: 80 €

– 2 moduli: 150€

– 3 moduli: 220 €

– 4 moduli: 280 €

– 5 moduli: 350 €

– 6 moduli: 400 €

*Le forme di pagamento saranno comunicate al momento dell'iscrizione*