



# ELEMENTI E PRINCIPI DI LOTTA MEDIEVALE

A CURA DI

ANDREA MORINI

[www.scrima.it](http://www.scrima.it)

# Fratture e Slogamenti

Le due tecniche seguenti sono di rara applicazione per la difficoltà di trovarsi in queste condizioni, ma sono entrambe devastanti e risolutive.

Affinchè la prima funzioni l'avversario deve aver tentato una presa al collo o dietro al bavero, ovvero il suo polso (ad es il sx) deve stare sulla nostra spalla. L'azione di sviluppo facendo passare il braccio (dx) sul suo teso e chiudere il gomito all'altezza del suo, o leggermente più vicino alla sua spalla. Afferrando il proprio polso (dx) con la mano libera (sx), la frattura di ottiene spingendo con potenza e velocità verso il basso e contemporaneamente ruotando verso sinistra.



La seconda tecnica richiede una velocità ancora maggiore, in quanto bisogna afferrare con entrambe le mani il polso dell'avversario, ad esempio il dx, e, con un rapido movimento di gambe (mezza volta) portarsi praticamente dietro di lui in modo da poter caricare il suo braccio teso sulla propria spalla, che verrà usata come fulcro per slogare la palla dell'avversario. Quindi, mentre si spinge la mano dell'avversario verso il basso bisogna compiere una secca rotazione (che parte dal nostro bacino) verso destra. Un effetto migliore si ottiene ponendo una gamba (la sx nel nostro caso) all'esterno della sua (dx), in modo da poter almeno contare sul un atterramento, se la spalla dovesse resistere all'azione o se l'avversario tenti in qualche modo di seguire la direzione della leva.



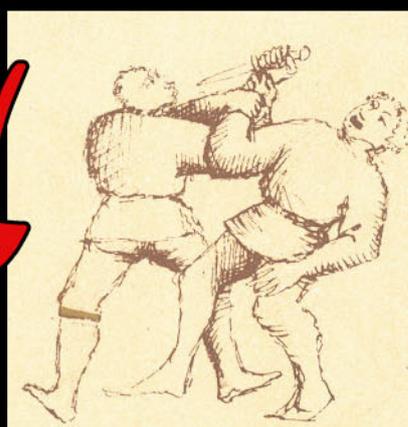
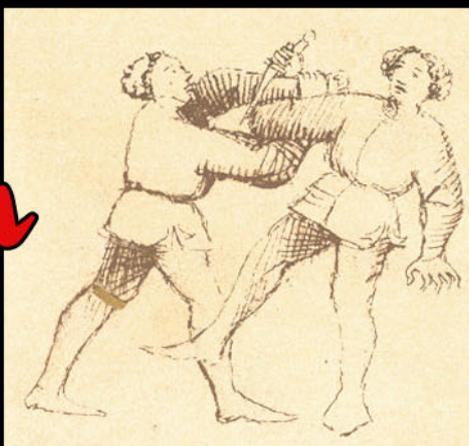
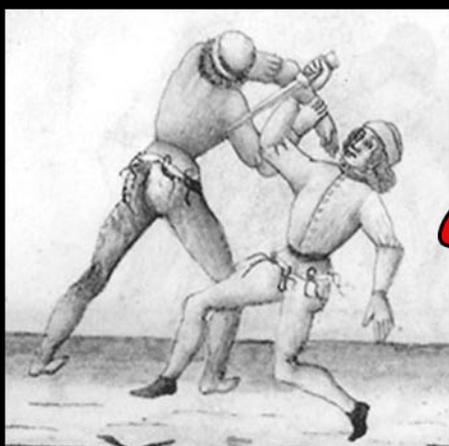
# Chiave di mezzo

Torsione articolare sul gomito e sulla spalla, frequentemente utilizzata, che consiste nell'afferrare con una mano (sx) il polso dell'avversario (dx) e con l'altra il gomito dello stesso braccio, quindi, con un rapido gioco di coppia, spingere con la mano che blocca il suo polso e tirare con quella che tiene il suo gomito. Risultato, si danneggiano il gomito e/o la spalla.

La tecnica può essere anche eseguita con un braccio solo, avvolgendolo intorno a quello dell'avversario, ma risulta molto più debole e soggetta alla contraria.



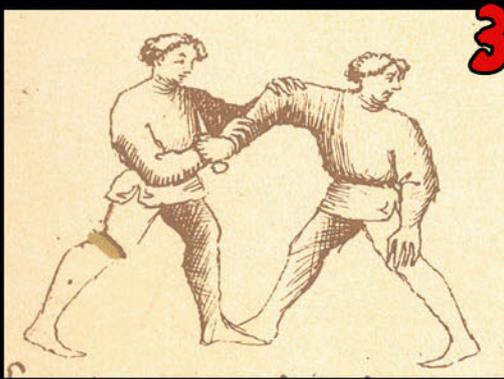
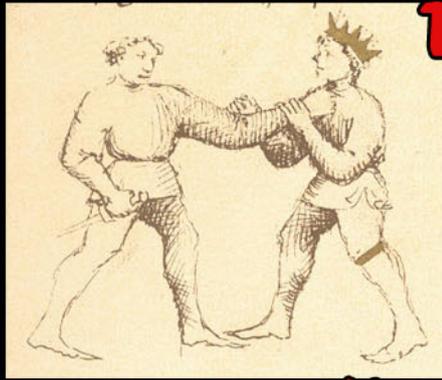
Questa variante è molto più sicura della precedente perchè innanzi tutto prevede uno spostamento verso le parti destre dell'avversario, e di conseguenza ci si sottrae all'azione che egli può compiere con la mano libera. Inoltre è molto più sicura e potente in quanto le braccia vanno a ingabbiare il braccio dell'avversario (A), o entrambe le mani afferrano il suo polso (B), ottenendo così una potenza maggiore della leva, e il fulcro della leva è dato dall'omero (A) o addirittura dalla spalla (B). La gamba posta dietro a quelle dell'avversario garantisce il suo atterramento.



# Chiave di sotto

Tecnica di immobilizzazione da eseguire rapidamente che segue a una parata, a braccia incrociate, di un colpo dall'alto o di rovescio (1), oppure partendo da una presa dell'avversario al bavero (2). Consiste nell'afferrare con una mano il polso dell'avversario (ad esempio il dx) e con l'altra spingere la sua spalla, o meglio ancora il gomito da sotto (3), in modo che sia costretto a chinarsi. E' consigliato accompagnare questa azione con una mezza volta, ovvero uno spostamento del piede (dx) al fine di portarsi di fianco o dietro l'avversario. Quindi accompagnare la sua mano dietro la sua schiena (4) e bloccargli il braccio sia con l'omero (sx) sia afferrando il suo omero (5).

Altre azioni molto lesive sono possibili in alternativa all'immobilizzazione.



Questa variante consiste nel rompere il gomito, (o il polso se afferra la sua mano con entrambe le mani) semplicemente continuando la torsione, invece di bloccare semplicemente il braccio dell'avversario.



Oppure, continuando la pressione sul gomito si ottiene la frattura, e ovviamente anche colpendolo con il proprio gomito. Mettendo una gamba davanti alle sue e compiendo una rotazione verso destra si può anche terminare con l'atterramento dell'avversario.



Radicalissima questa variante che consiste nel molare la presa al gomito e raddoppiare quella al polso in modo che il suo gomito sia sotto la nostra ascella, quindi semplicemente lasciarsi cadere sul suo gomito, meglio se nel contempo si esegue una rotazione verso destra.

# Atterramenti (balestrata)

Questo è l'atterramento più veloce da eseguire, ma non il più efficace (a meno che non sia eseguito a regola d'arte). Consiste nello spingere all'indietro l'avversario ponendo il braccio sx (dx) di traverso davanti al suo petto o alla gola, contemporaneamente si porta la gamba sx (dx) dietro a quelle dell'avversario o almeno alla più vicina. L'avversario è costretto a inarcarsi perchè la gamba gli impedisce di indietreggiare, quindi la caduta è inevitabile.



Benchè siano sufficienti un braccio e una gamba, non è male utilizzare anche la mano libera che afferra il polso dx (sx) dell'avversario per evitare che possa in qualche modo sottrarsi alla proiezione allontanandosi o che possa usarla per colpire.



L'azione ha varianti che consistono nell'eseguire la spinta mentre si solleva la gamba dell'avversario più vicina, anzichè limitarsi ad ostacolarla con la propria, oppure l'inarcamento all'indietro può essere provocato tirando a sè l'avversario per la vita e spingendo con l'altra mano sotto al suo mento.



Questa immagine illustra la stessa tecnica eseguita con l'ausilio di una spada (o un bastone): non è più il braccio che sbilancia l'avversario, ma il pomo e l'impugnatura che vengono posti sotto al suo mento.

# Atterramenti

Questa tecnica è molto efficace, forse più della precedente, ma necessita di maggior tempismo e velocità di esecuzione dato che comporta un maggior avvicinamento all'avversario.

Come la precedente consiste nello spingerlo all'indietro e usare una gamba per non farlo indietreggiare o per spazzare le sue.

In pratica consiste nel portarsi verso le parti destre dell'avversario, far passare la propria gamba dx (sx) dietro le sue e contemporaneamente cingergli il collo con il braccio dx (sx). Quindi effettuare una rotazione verso sx (dx) mentre si spinge verso il basso.

Si può migliorare l'efficacia della spinta afferrando con l'altra mano il polso del braccio che è stato posto intorno al collo dell'avversario e stringerlo molto a sé, oppure afferrando con la mano sx (dx) il suo polso dx (sx) (cosa da fare assolutamente se l'avversario è armato), e tirarlo nel senso della rotazione, sbilanciandolo maggiormente. La gamba dietro le sue gli impedirà di indietreggiare per seguire la spinta, ed eventualmente può alzarsi per spazzare le sue gambe.



Una variante consiste nello spingere l'avversario afferrandolo per la gola. In questo caso è maggiormente importante l'aiuto nello sbilanciamento dato dall'azione dell'altra mano sul braccio dell'avversario.



Queste varianti mostrano come la tecnica sia eseguibile anche con l'ausilio di spade o bastoni. Il principio non cambia: gamba dietro quelle dell'avversario e braccio che lo spinge all'indietro.

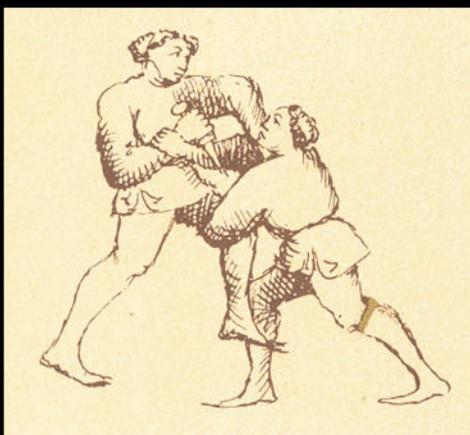
# Sbilanciamenti

Sotto questa voce si possono riassumere tutte quelle proiezioni che prevedono l'atterramento tramite spinta e sbilanciamento, senza l'ausilio delle gambe.

La prima, la più semplice e veloce, consiste nello spingere l'avversario indietro, spingendo il suo gomito dx con la mano sx (o il contrario) e contemporaneamente, con l'altra mano, alzare la sua gamba dx afferrandola dietro la coscia o dietro il ginocchio con l'altra mano.



Questa variante consiste nell'afferrare il polso della mano armata, piuttosto che il gomito, quindi avvolgere l'altro braccio intorno a una delle cosce e spingere l'avversario all'indietro. Un po' più scomoda ma più sicura.



Questa variante contempla il caso in cui per una serie di motivi ci si trovi a bloccare il polso armato con la mano dx invece che la sx, ma la logica non cambia: è importante alzare la gamba dell'avversario e spingerlo indietro.

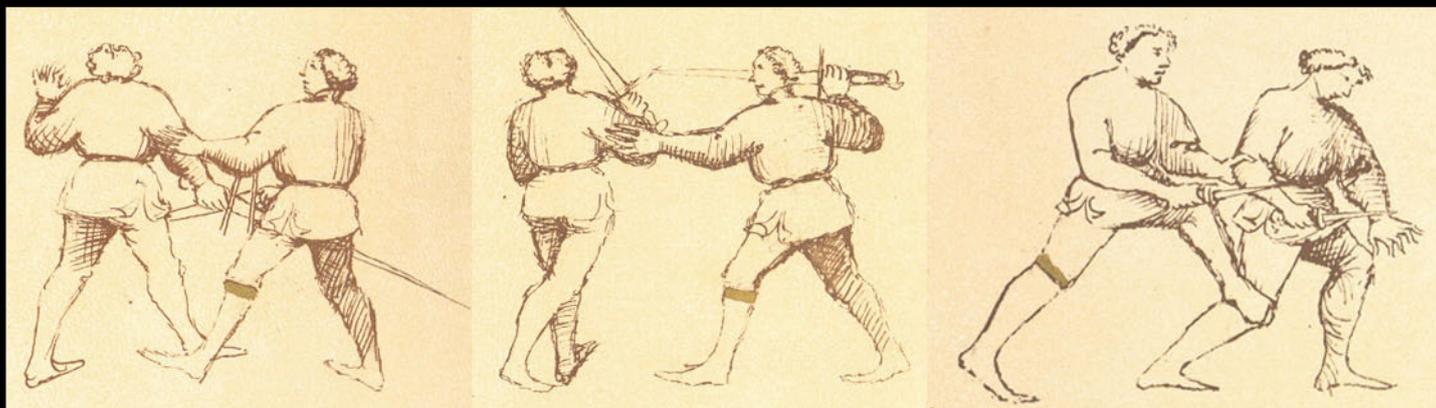


Sono previste altre varianti (di cui illustriamo la più significativa) che consistono nel proporre il gioco opposto delle due mani (una tira e solleva e l'altra spinge), cingendo l'avversario alla vita piuttosto che a una gamba: si provoca comunque un inarcamento all'indietro e quindi uno sbilanciamento.

## Dar volta

Per "dar volta" si intende un'azione (inserita a questo punto per pura comodità d'esposizione) piuttosto frequente che consiste nell'afferrare il gomito dell'avversario e spingerlo in modo da sbilanciarlo e fargli esporre le spalle.

E' molto usata sia per voltare l'avversario e poi colpirlo (anche con un calcio al ginocchio), sia per liberarsi da una parata o da una presa.



## Caricamenti

Per caricamenti intendo delle proiezioni a terra che prevedono il caricamento, il sollevamento da terra dell'avversario.

Le immagini seguenti illustrano perfettamente il concetto.

