

Esgrima Histórica

Red adscrita  OBSA 

Temas

Actividad física.

Descripción

Nuestra asociación tiene creado un club deportivo que realiza clases semanales de esgrima histórica, siendo las disciplinas que se trabajan principalmente, aunque no en exclusiva, la espada ropera según la tradición española de la "Verdadera Destreza" de finales del siglo XVII, las armas de asta (lanza), según la misma tradición y la espada larga, según la tradición alemana del "kunst des fechten" del siglo XVI.

Los días que se imparte son los lunes, martes y jueves de 19 a 21 horas.

Los beneficios que aporta la práctica de la esgrima histórica son los mismos que la esgrima deportiva a saber:

- La esgrima mejora la forma física y el desarrollo psicomotor en general: velocidad, fuerza, flexibilidad, resistencia, coordinación.
- En esgrima se fomentan valores como la disciplina y el respeto dentro y fuera de la pista.
- La esgrima aumenta la concentración y el autocontrol emocional y el de la impulsividad.
- La esgrima mejora los reflejos y la capacidad de reacción a estímulos visuales.
- Practicar esgrima ayuda al desarrollo, generación y elección de estrategias, se mejora la capacidad de razonar y se desarrolla el pensamiento convergente-divergente.
- Como cualquier otro deporte, entrenando esgrima se potencia la cohesión grupal, se fomenta la diversión y se estimula el gusto por la actividad física.

Que además de todo ello al tener armas que necesitan el uso de ambas manos, (espada larga , lanza) esto ayuda al trabajo completo del cuerpo.

La filosofía de nuestra escuela no es llevar a nuestros alumnos a la competición como fin último, si no que, al tener un componente más cultural se pueden desarrollar según su gusto o afinidad en los variados caminos que nos ofrece el estudio de esta disciplina, con numerosos tratados históricos y muchas formas de abordar su práctica.

Población

Población Adulta (Mayores de 14 años) - Cualquiera ()

Persona de contacto

Eliana Campos o Rubén Rodríguez (646410472) (asociacionestula@gmail.com)

Fecha de última actualización de la actividad

01/10/2023

Situación actual de la actividad

Histórica

Gratuita

No

Localización

Calle Carrión 21 33424 Posada de Llanera IES LLANERA Llanera Asturias Asturias España



Fecha de la Actividad

De 01/09/2021 a 30/06/2022

De 01/09/2022 a 30/06/2023

Página web del proyecto

<https://www.facebook.com/acadeasturias>

Imagen de la Actividad



