

**BIBLIOTEKA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO I SPORTU**  
**PRZY POPARCIU PAŃSTWOWEGO URZĘDU WYCHOWANIA FIZYCZNEGO**  
**I PRZYSPOSOBIENIA WOJSKOWEGO**

Nr. 12

Inż. WŁODZIMIERZ MAŃKOWSKI

# **SZERMIERKA NA SZABLE**

LWÓW 1929

WYDAWNICTWO ZAKŁADU NARODOWEGO IMIENIA OSSOLIŃSKICH

Inż. WŁODZIMIERZ MAŃKOWSKI

# SZERMIERKA NA SZABLE



LWÓW 1929

WYDAWNICTWO ZAKŁADU NARODOWEGO IMIENIA OSSOLIŃSKICH

Ilustracje wedle zdjęć autora, przedstawiające Pp.:  
Inż. T. Zubrzyckiego, E. Vamberę, Z. Bieniawskiego, por. Guttry'ego,  
por. Wawrzkiewicza, sierż. Pieczyńskiego i autora

Z DRUKARNI ZAKŁADU NARODOWEGO IM. OSSOLIŃSKICH WE LWOWIE  
pod zarządem A. Wierzbickiego

## PRZEDMOWA

*Oddając kołom sportowym podręcznik szermierki na szable opracowany wedle metod włoskich, pozwolę sobie dodać parę uwag, które mi się w ciągu pracy nasunęły i wynikiem których było przyjęcie pewnych rozwiązań, wymagających komentarzy.*

*Literatura szermiercza polska jest prawie żadna, i ogranicza się już do skryptów, znajdujących się zaledwie w kilku egzemplarzach, ogółowi zupełnie niedostępnych, już do broszurek, odnoszących się do metody starej, fałszywie nazwanej francuską, metody mającej nazwy francuskie a technikę i mechanikę wykoncypowaną przez węgierskiego fechtmistrza Keresztessy'ego i rotmistrza Igalffy'ego. Metoda ta, zwana też metodą Hergsella od autora źródłowego jej podręcznika, jest już dziś w zupełności zarzuconą i na jej miejsce wszędzie weszła metoda włoska. U nas metodę pseudo francuską reprezentują broszurki Bernolaka i Bryły.*

*Metodę włoską przedstawiają u nas broszurki Żyt-nego i Sobolewskiego, zawierające szereg cennych uwag i wskazań, ale z powodu swej małej objętości traktujące przedmiot dość pobieżnie.*

*Wynikiem tego jest przedewszystkiem ogromna luka w nomenklaturze szermierczej i to była pierwsza trudność, którą spotkałem. Ponieważ nie czuję się na si-*

## VI

łach stworzenia prawie całej terminologii polskiej, obrałem wyjście takie, że zachowałem te nazwy, które już są w języku polskim utarte, w ich pisowni i brzmieniu, — resztę terminów biorąc „żywcem” z włoskiego. Stąd wynikają zestawienia jak *kawacja* i *contro-cavazione*.

Podręcznik opracowałem ściśle wedle metody włoskiej, a raczej metod, gdyż jest ich kilka. Wychodząc ze wspólnego pnia metody Radaellego, wytworzyły się szkoły południowe: neapolitańska i sycylijska, — rzymska i toskańska. Ta ostatnia, zwana też północną, jest najlepszą, dowodem czego to, że prawie wszyscy wielcy amatorzy i mistrze szabli do niej należą. Są to gwiazdy, Pulitti, Bini, Terlizzi, Pignotti, Marzi, Volponi, amatorzy, bracia Nedo i Aldo Nadi fechtmistrze. Szkołę tę rozwinął Eugenio Pini, fechtmistrz, który w swej karierze turniejowej nie był nigdy przez nikogo pokonany, obecnie zaś na ogromnie wysokim poziomie utrzymuje ją największy włoski teoretyk szermierki, fechtmistrz Colombetti. Ze szkoły tej wyszedł też Italo Santelli, nauczyciel i trener szeregu drużyn węgierskich, najgroźniejszych dla Włochów konkurentów w szabli.

Ta to toskańska metoda stanowi podstawę mego podręcznika, przyczem uwzględniłem szeroko właściwości metod innych, głównie metody rzymskiej, stanowiącej do niedawna podstawę nauczania w *Scuola Magistrale di Scherma* w Rzymie, gdzie obecnie też wprowadzono metodę północną.

W pracy mej korzystałem — prócz z mych notatek poczynionych w czasie nauki szermierki u całego szeregu nauczycieli w kraju i zagranicą, począwszy od Horacego Santellego we Lwowie a skończywszy na Angelinim w Trieście — z szeregu dzieł, artykułów i skryptów. Z ważniejszych wymienię:

*L'istruzione per la scherma di sciabola e di spada del Prof. Radaelli, wydane z polecenia włoskiego Min. Wojny przez kapitana Del Frate Settimo.*

*Cesare Enrichetti: Trattato elementare teorico-pratico di Scherma.*

*Giordano Rossi: Scherma di spada e sciabola.*

*Bruno Nicolo: La vera scherma di sciabola italiana.*

*Ferdinando Masiello: La scherma di sciabola.*

*G. B. Marrazzo: Unico metodo schermistico accelerato.*

*Pecoraro-Pessina: La scherma di sciabola.*

*Commandore Prof. Masaniello Parise: La scherma di spada e sciabola.*

*Cav. Prof. Luigi Barbasetti-Paul Manoury: L'es-crime du Sabre.*

*Commandore Prof. Eugenio Pini: Lezioni di sciabola (wykłady w wojsk. szkole szermierki w Buenos-Aires, tłumacz. z hiszpańskiego).*

*Prof. Beppo Nadi: Lezioni di sciabola (skrypt).*

*Comm. Jacopo Gelli: Scherma italiana.*

” ” ” *La tecnica del duello.*

” ” ” *La scherma collettiva quale mezzo di educazione fisica.*

” ” ” *L'arte dell'armi in Italia dal Rinascimento in poi.*

Szereg cennych uwag i wskazówek zawdzięczam artykułom fachowym mistrza Luigiiego Colombettiiego, umieszczanym w *II Paese Sportivo*, oraz braci Nadi umieszczanych w *Gazzetta delio Sport i Corriere delio Sport*.

W układzie ćwiczeń korzystałem w znacznej mierze z dzieła wyżej cytow. Barbasetti-Manoury w zestawieniu tabelarycznem zaś z ćwiczeń w skrypcie Piniiego : *Lezioni di sciabola*, skąd czerpali je też Pecoraro i Pessina i które ten ostatni, obecnie dyrektor

## VIII

*Scuola Magistrale di Scherma w Rzymie w tejże szkole wprowadził.*

*Dawne nazwy polskie zawdzięczam w znacznej mierze skryptowi p. Michała Ostoi Starzewskiego, podoficera wołyńskich konnych strzelców w powstaniu r. 1831, kapitana gwardji narodowej w r. 1848.*

*Poczuwam się do miłego obowiązku podziękowania tym wszystkim, którzy pomocą swą przyczynili się do opracowania tego podręcznika a to PP. Inż. Tadeuszowi i Prok. Stanisławowi Zubrzyckim, Emilowi Vamberze, por. Zbigniewowi Bieniawskiemu, por. Guttry'emu, por. Wawrzekiewiczowi i sierż. Pieczyńskiemu, specjalnie zaś p. Prok. Zubrzyckiemu za cenne uwagi, poczynione nad manuskryptem książki.*

*Inż. Włodzimierz Mańkowski.*

## CZEŚĆ I

### **Szermierka na szable.**

Szermierka na szable jest sztuką racjonalnego używania szabli w celu atakowania przeciwnika lub też obrony przed nim. Szermierka wymaga szybkości ruchów, wycucia rozstępu i tempa, tak, by w momencie uznanym za najkorzystniejszy z możliwie największą szybkością przejść do ataku lub obrony przy zachowaniu tej odległości od przeciwnika, jaka jest w danym wypadku konieczną.

System włoski zaleca, by przed wręczeniem uczniowi szabli, zapoznać go i przeprowadzić z nim szereg ćwiczeń mających na celu wyrobienie gibkości nóg oraz poprawnej postawy.

### **Postawa wyjściowa bez broni.**

Ze zwykłej gimnastycznej postawy zasadniczej przechodzimy do postawy wyjściowej bez broni przez pół obrotu w lewo (u mańkuta pół obrotu w prawo). Tułów wyprostowany, ręce na biodrach, głowa zwrócona w stronę domniemanego przeciwnika jak również i prawa stopa, pięty zwarte, kolana wyprostowane, barki cofnięte wstecz, głowa wzniesiona w górę, stopa lewa tworzy z prawą kąt około 100°. Tułów zachowuje ścisły profil tak, by barki i ramiona znajdowały się w płaszczyźnie pionowej, przechodzącej też przez oś prawej

## 2

stopy i środek lewej pięty. Ślad tej płaszczyzny na podłodze stanowi *linję kierunkową* (*Linea directrice*), na której też powinna się znajdować oś prawej stopy i środek lewej pięty przeciwnika. Wzdłuż tej to linii kierunkowej wykonujemy wszystkie ruchy nóg, towarzyszące atakowi lub obronie, wyjątek stanowią skoki w bok (*in-quartata*).

### **Postawa szermiercza bez broni.**

Z wyżej opisanej postawy wyjściowej bez broni przechodzimy do postawy szermierczej bez broni na 2 tempa: 1) wysuwamy wprzód wzdłuż linii kierunkowej prawą stopę na odległość dwu stóp, 2) zginając kolana, przysiadamy tak, że prawe kolano znajduje się pionowo nad środkiem prawej stopy, lewe kolano nad palcami lewej stopy, lewe biodro cofnięte wstecz, ciężar ciała rozłożony równomiernie na obie stopy, kolana dobrze rozwarne nazewnątrz, ręce na biodrach.

Postawa szermiercza powyżej opisana, jak to teoretycznie i praktycznie stwierdzono, najbardziej ułatwia szybkie zbliżenie do przeciwnika, względnie oddalenie odeń, przedstawiając mu równocześnie jak najmniejsze pole do trafienia. Dlatego też w postawie szermierczej nie zwracamy się do przeciwnika całą pierśią lecz bokiem. Nogi uginamy w kolanach tak, by uda tworzyły w rozkroczu kąt około  $120^{\circ}$ . Tułów powinien być swobodnie wyprostowany, a głowa swobodnie zwrócona w prawo. Posiadanie dobrej, pewnej a przytem ładnej postawy, powinno być celem każdego szermierza, a nauczyciel, od pierwszej lekcji począwszy, powinien się starać taką postawę u każdego ucznia wyrobić. Powinien uważać, by postawa ucznia była dość „szeroka”, to znaczy by odstęp między stopami nie był zbyt mały, gdyż przy za małym odstępem postawa nie może być dość głęboką, czyli jak się to w gwarze sal szermierki

nazywa: uczeń nie może dobrze „siedzieć”. W tym kierunku lepiej jest z początku za wiele wymagać, niż być zbyt pobłażliwym. Nauczyciel powinien uważać, by uczeń miał w postawie kolana dobrze rozwarte nazewnątrz, a szczególnie lewe kolano w lewo i wstecz. Lewe kolano zwisające wprzód wygląda nieestetycznie, a co gorsza przy krokach wprzód i wstecz powoduje schodzenie z linii kierunkowej. Częstym też błędem u początkujących jest niezachowywanie ścisłego profilu tułowiu przez podanie wprzód lewego boku. Błąd ten powoduje przedstawienie przeciwnikowi znacznie większego pola trafienia niż normalnie. Wielu początkujących pochyla głowę wprzód lub nawet w lewo; jest to błędne, głowa musi być trzymana prosto i tak zwrócona w prawo, by oboje oczu było równo od przeciwnika oddalone. Tułów powinien być utrzymany w linii pionowej, przechodzącej przez środek tułowiu od obu stóp, biodra nie powinny być nienaturalnie skręcone; należy od czasu do czasu wyprostować oba kolana a potem powoli „siadać” znów do postawy, tak by nie przesunąć bioder, siedzenia ani też brzucha.

Ciążar ciała powinien być zasadniczo rozdzielony równomiernie na obie nogi, jednakowoż wszyscy sławni szermierze przenoszą go w *assaut* nieco wprzód, lekko pochylając tułów, a to w celu uzyskania szybszego wypadu. Nauczyciel powinien uczyć postawy o ciężarze, rozłożonym równomiernie i o tułowiu w pionie, może tolerować lekkie nachylenie tułowiu w płaszczyźnie kierunkowej wprzód, pod żadnym jednak warunkiem nie wolno ścierpieć pochylania tułowiu w płaszczyźnie kierunkowej wstecz lub przenoszenia ciężaru ciała na lewą nogę.

Gdy uczeń przybrał postawę, należy uważać, by pozostawał w niej nieruchomo. Bardzo częstym błędem u początkujących jest to, że po przybraniu postawy po-

## 4

prawiają jeszcze tułów lub nogi. Wchodzi to w zwyczaj, a później w assaut daje przeciwnikowi sposobność do ataków w tempo<sup>1</sup>.

### **Krok wprzód (*Passo avanti*).**

Kroku wprzód używamy w celu zbliżenia się do przeciwnika. Stawiamy w linii kierunkowej prawą stopę o tyle wprzód, o ile chcemy się zbliżyć i szybko dostawiamy lewą stopę o tę samą długość, o którą prawa wprzód poszła. Musimy przytem uważać, by przy stawianiu prawej stopy wprzód zaczynać końcem stopy a nie kolanem, by prawa pięta dotknęła wpierw ziemi niż prawa podeszew, oraz by lewej stopy nie dociągać lecz dostawiać z lekkim uderzeniem o podłogę. Lewe kolano musi pozostać przytem zwrócone w lewo wstecz, tułów spokojnie trzymany, barki podczas wykonania całego kroku wprzód pozostają w równej wysokości, szerokość postawy po wykonaniu kroku wprzód musi pozostać ta sama. Długość kroku wprzód zależy od oddalenia przeciwnika, nie powinna być jednak nigdy większą niż długość jednej stopy, gdyby to nie wystarczyło, zamiast dłuższego kroku zrobić dwa mniejsze. U początkujących spotykamy często ten błąd, że po dostawieniu lewej nogi pochylają jeszcze cały tułów wprzód, podając się w kolanach. Krok wprzód ćwiczymy z początku na dwa tempa, później w miarę opanowania tego ruchu wykonujemy go na jedno tempo.

### **Krok wstecz (*Passo indietro*)**

Kroku wstecz używamy w celu oddalenia się od przeciwnika. Stawiamy w linii kierunkowej lewą stopę

<sup>1</sup> Patrz niżej.

wstecz na odległość nieco większą niż długość jednej stopy i szybko o tę samą odległość dostawiamy wstecz prawą. Lewa stopa ma dotknąć ziemi wpierw palcami niż piętą, prawą stopę należy dostawiać spokojnie bez tupnięcia (apelu). Szerokość postawy po wykonaniu kroku wstecz ma pozostać ta sama, barki podczas kroku pozostają w jednej wysokości. Sam ruch musi być wykonany elastycznie i miękko. Stóp nie należy unosić w górę lecz przesuwac je tuż nad podłogą.

### **Wypad wprzód (*A fondo, Spaccata*).**

Wypad wprzód jest najważniejszym ze wszystkich ruchów nóg używanych w szermierce. Pozwala on dosięgnąć przeciwnika szablą ze średniego rozstępu (patrz niżej). Wypad wprzód wykonujemy z postawy szermierczej, stawiając prawą stopę w linii kierunkowej wprzód na odległość około dwu stóp oraz wyprężając równocześnie lewą nogę, tak że nagłe i energiczne wyprężenie lewej nogi wyrzuca całe ciało wprzód. W ruchu wypadu tułów porusza się równomiernie wprzód i po skończonym wypadzie jest nieco wprzód nachylony. Tułów utrzymany ściśle w pionie, jak tego żąda np. system francuski (nowy) powodowałby za wielkie skrócenie zasięgu wypadu i wymagał zbytniego zbliżenia się w ataku do przeciwnika. W pozycji wypadu prawe kolano powinno znajdować się nad prawą piętą, prawe przedudzie tworzyć z prawym udem w kolanie kąt prosty. Oba barki powinny leżeć na jednej linii prostej a nie jak to często bywa prawy bark niżej (u mańkuta lewy). Przy wypadzie ze szablą ruch zaczynamy ręką, prostując ją do cięcia lub pchnięcia a potem dopiero zaczynając prawym przedudziem wykonujemy wypad. Bardzo często spotykamy u początkujących ten wielki błąd w wypadzie, że przed zaczęciem ruchu prawą stopą na-

chylają wprzód prawe kolano; zaczynają wypad kolaniem, jak się to w gwarze nazywa. Ruch ten, sam w sobie niewinny, przedwcześnie zdradza wypad a więc i atak przeciwnikowi. Prawa stopa w wypadzie powinna posuwać się wprzód tuż nad terenem „rasentando il suolo” jak mówią Włosi; fałszywem jest unoszenie nogi w górę jak przy przeskakiwaniu przeszkody jak to uczą niektórzy byli wychowankowie wojskowej szkoły szermierki w Wiener Neustadt. Prawa stopa dotyka w wypadzie ziemi w pierw brzegiem pięty i natychmiast potem całą podeszwą i z tą chwilą jest wypad skończony. Błędem jest trzymać podczas wypadu tułów pionowo i dopiero po dostawieniu prawej podeszwy nachylać go wprzód. Prawa stopa przy ruchu wprzód musi iść ściśle wzdłuż linii kierunkowej, zboczenie w lewo lub prawo nadweręża równowagę. Lewa stopa pozostaje całą swą płaszczyzną na miejscu, nie śmie posunąć się wprzód lub też obrócić ani też oprzeć na krawędzi. Głowa pozostaje prosto i niewymuszenie, wzrok skierowany na przeciwnika. Lewe biodro musi pozostawać z prawem na jednym poziomie i nie powinno wysuwać się w górę mimo pochylenia tułowiu wprzód. Z początku to „duszenie” lewego biodra wdół sprawia trudność, ułatwimy sobie przezwyciężenie tejże uważając by prawy bark nie był niżej niż lewy.

Długość wypadu zależy od wzrostu i budowy, można jednak ćwiczeniem wyrobić wypad dłuższy, niżby na to wzrost i budowa wskazywała. Długi wypad jest korzystnym przy pchnięciach, cięciach w bok, brzuch i w rękę, krótkiego wypadu używamy przy cięciach w twarz, pierś i głowę. We Włoszech południowych i na Sycylii używają naogół wypadów krótkich, kombinowanych z krokiem wprzód, wypad długi ma więcej zwolenników we Włoszech północnych.

### **Powrót z wypadu do postawy** (*Ritorno in guardia*).

Szybki i elastyczny powrót z wypadu do postawy jest niezbędnym dla szermierza. Umożliwia on uniknięcie riposty przeciwnika po odparowaniu przez tegoż naszego ataku. Jak w wypadzie, tak i w powrocie odgrywa główną rolę lewa noga, tam wyprężając się i wyrzucając całe ciało wprzód, tu zginając się w kolanie i tem skurczeniem nogi ściągając całe ciało zpowrotem z wypadu do postawy. Lewe kolano wraca do pionu nad palcami stopy. Prawa noga ułatwia tę pracę lewej, odbijając się nieznacznie stopą od podłogi i stawiając prawą stopę z powrotem do postawy. Powrót z wypadu powinien być niski, to znaczy barki powinny poruszać się w jednej linii a nie opisywać łuku zaś całe ciało powinno się z wypadu ściągać a nie dźwigać. Im niżej wracamy z wypadu do postawy, tem łatwiej i szybciej możemy to uskutecznić. Przy powrocie prawa stopa chwyta ziemię podeszwą i palcami a nie piętą. Błędem jest silne uderzanie prawą stopą o ziemię (apel), jak również dostawianie prawej stopy zbyt blisko lewej (zweżanie postawy). Początkujący ułatwiają sobie często powrót z wypadu przechylając tułów wstecz i przenosząc skutkiem tego ciężar ciała na lewą nogę. Jest to błąd, którego tolerować nie można.

### **Wypad wstecz.**

Wypadamy zamiast prawą nogą wprzód lewą nogą wstecz, stawiając lewą stopę jak najdalej w linii kierunku wstecz i równocześnie wyprężając lewe kolano. Pozycja końcowa wypadu wstecz nie różni się od pozycji wypadu wprzód, powrót z wypadu wstecz odbywa się prawą stopą do postawy. Podczas wypadu wstecz

tułów pochylamy zlekka wprzód, a ramię z szablą prostujemy tak, że wprawdzie wypad odbywa się wstecz ale koniec szabli idzie wprzód. Wypadów wstecz używamy wyłącznie z pchnięciami.

Przy wypadach tak wprzód jak i wstecz oraz powrotach z nich do postawy musimy przedewszystkiem uważać, by nie korzystać z siły ud i ciężaru ciała. Musimy wypadać i wstawać przy użyciu wyłącznie siły obu przedudzi, to znaczy w wypadzie prężyć lewe kolano i wyrzucać ciało wprzód a nie padać wprzód tułowiem, w powrocie kurczyć lewe kolano i ściągać ciało wstecz a nie padać tułowiem wstecz.

### **Ćwiczenia gimnastyczne celem wyrobienia poprawnej postawy, kroków i wypadu.**

Ćwiczenia te są bardzo ważne w nauce szermierki, pilne uprawianie ich pozwala przezwyciężyć pierwotne trudności i nadać całemu ciału tę elastyczność, gibkość i zwinność, bez której do żadnych rezultatów sportowych doprowadzić nie można. Bez uprawiania tych ćwiczeń niepodobieństwem jest osiągnięcie poprawnej techniki nóg, która stanowi jedną z cech charakterystycznych systemu włoskiego. Ćwiczenia te należy uprawiać rano, bezpośrednio po wstaniu, poza tem na początku każdej lekcji szermierki lub assaut, oraz przed każdym turniejem lub występem publicznym. Mistrze szermierki ogromną wagę przywiązują do tych ćwiczeń. Najślawniejszy szermierz świata końca XIX wieku Comm. Eugenio Pini do dziś dnia codziennie je uprawia, a nawet bezpośrednio przed znanym swym pojedynkiem ze znakomitym szermierzem francuskim A. Thomeguex w Paryżu w 1897 r. wobec licznie zgromadzonej publiczności w przeciągu paru minut dla rozruszania się ćwiczeniom tym się oddawał. Przejdźmy je kolejno: 1) Zwy-

kły przysiad gimnastyczny przy złączonych piętach. 2) Skoki w pozycji przysiadu. 3) Kolejne prostowanie nóg wprzód z pozycji przysiadu (podobnie jak tańczenie znanej figury kozaka). 4) Krok wprzód z przysiadu. 5) Krok wstecz z przysiadu. 6) Wypad z przysiadu i powrót z wypadu do przysiadu. 7) Siadanie i wstawanie w postawie szermierczej. Siadanie polega na tym, że stojąc w postawie szermierczej i trzymając tułów pionowo, opuszczamy się jak najniżej w kolanach, tak jakbyśmy chcieli usiąść na ziemi. Musimy przytem uważać, by nie nachylać tułowiu, by obie stopy całą płaszczyzną stały na ziemi i by oba kolana jak najszerzej rozwierać nazewnątrz. Opuściwszy się jak najniżej, podnosimy się do pozycji postawy, nie wyżej. Ćwiczenie to ma na celu głównie wyrobienie dobrej, głębokiej postawy o szeroko rozwartych kolanach. Siadanie, przy którym nachylamy tułów, odrywamy lewą piętę od ziemi albo zginamy lewe kolano ku wewnątrz, nie posiada żadnej wartości. 8) Wydłużanie wypadu. Ćwiczenie polega na tym, że leżąc w wypadzie kołysamy tułów w prawem kolanie wprzód, cisnąc równocześnie lewe biodro w kierunku ku prawej pięcie. W miarę jak skutkiem tego kołysania prawe kolano przesuwamy się ze swego położenia nad prawą piętą wprzód, posuwamy wprzód prawą stopę. Wypad jest znowu poprawny, ale w porównaniu z poprzednim dłuższy, bardziej wyciągnięty. Ćwiczenie to kontynuujemy przez kilka minut, aż dłuższe wyciągnięcie się już nie jest możliwym. Uczniowi musimy zwrócić uwagę, że kołysanie tułowiu jest tylko ćwiczeniem gimnastycznym i że fałszywym i błędnym jest takie kołysanie się podczas lekcji lub assaut. Tam wypad jest ukończony w momencie, gdy prawa stopa dotknie ziemi. 9) Gimnastyka nóg w wypadzie. Leżąc w pozycji wypadu, zginamy lewe kolano w lewo i wstecz, tak, że kolano przyjdzie do pionu nad palcami stopy, jak

przy powrocie do postawy, aż do zupełnego wyprostowania prawej nogi, nie ruszając jednak prawej stopy z miejsca i nie przechylając wtył tułowiu, który trzymamy prosto. Z tej pozycji znowu wracamy do pozycji wypadu i znowu powtarzamy ćwiczenie. 10) Ćwiczenie postawy. Z postawy wyjściowej przejść do postawy szermierczej, prawą nogą wprzód, — powrót do postawy wyjściowej prawą nogą wstecz; — przejście do postawy szermierczej, lewą nogą wstecz i stąd powrót do postawy wyjściowej lewą nogą naprzód. 11) Ćwiczenie wypadu wstecz z powrotem do przysiadu.

Przy wszystkich tych ćwiczeniach, jak też i ćwiczeniach normalnych kroków i wypadów wprzód i wstecz mięśnie muszą się miękko i elastycznie prostować i kurczyć. Ciało musi być przesuwane a nie rzucane. Wszelkich zrywów, szarpnięć, ruchów atletycznych należy unikać.

### **Krok wprzód i wypad.**

Przy teorji ataku zajmiemy się szczegółowo wypadkami, kiedy atakuje się krokiem wprzód i wypadem, tu omówimy tylko technikę. Mamy pięć rodzajów kroku wprzód i wypadu: 1) *Zwykły krok wprzód i potem wypad*, następujące po sobie szybko lecz wyraźnie od siebie oddzielone. 2) *Pattinando*, to jest połączenie kroku wprzód z wypadem. Stawiamy prawą stopę wprzód, dostawiamy jak przy zwykłym kroku wprzód lewą stopę z lekkim uderzeniem o ziemię i wykorzystując to uderzenie wyprężamy natychmiast lewe kolano robiąc wypad. Cały ruch nie jest skaczący lub urywany lecz raczej posuwicie płynny, swobodnie idący i wszystkie poruszenia następują po sobie bez przerwy. Gdy ujmemy w komendę trzy ruchy składające pattinando, a to „raz” wykrok prawą nogą, „dwa” dostawienie lewej, „trzy” wypad, to poprawne pattinando musi być

wykonaniem w rytmie: „raz — dwa, trzy”, przyczem tempo dwa, dostawienie lewej nogi jest najgłośniejszem. Początkujący popełniają bardzo często ten błąd, że po pierwszym tempie „raz” wprowadzają moment pauzy. Jest to fałszywem i traci się przez to całą szybkość pattinanda. Lewa noga musi być dostawiona jak najszybciej, cała energja jednak włożona w wypad, przyczem trzeba zwracać baczną uwagę, by tułowiem nie padać wprzód. 3) *Balestra*. Krok wprzód wykonujemy w postaci skoku wprzód, płasko ponad ziemią, przyczem prawa stopa o ułamek sekundy prędzej przed lewą dotyka ziemi (podeszwą nie piętą), natychmiast potem następuje wypad. Rytm balestry jest „raz dwa — trzy”. W wypadzie tułów jest nieco wprzód pochylony. Tak przy pattinandzie jak i przy balestrze i radoppio dalia guardia zaczynamy pochylać tułów już przy pierwszym tempie kroku wprzód, nie zaś dopiero przy wypadzie. Balestry używamy głównie przy atakach pojedynczych poprzedzonych lub nie atakiem na klingę. 4) *Raddoppio dalia guardia*, wykonujemy z postawy szermierczej, dostawiając przy ugiętych kolanach, z lekkim uderzeniem o ziemię stopą lewą do prawej i natychmiast łącząc z tem wypad. Rytm „raz—dwa”. Tego rodzaju ataku, szybszego od balestry, używamy w łączności z atakami pojedynczemi nie obejmującemi więcej niż dwa ruchy, szczególnie wobec przeciwników wysokiego wzrostu, i gdy rozstęp jest za wielki na użycie pattinanda lub balestry. 5) *Salto auanti (la fleche)* różni się od radoppio dalia guardia tem, że przy niem lewą nogę przestawiamy przed prawą wprzód wraz z silnem pochylem wprzód tułowia i natychmiast łączymy z tem wypad. Stosujemy go przeważnie z atakami prostemi. Z bardzo dalekiego rozstępu wykonujemy fleche w ten sposób, że wpierw robimy wykrok prawą nogą jak przy pattinandzie a następnie przestawiamy lewą przed prawą

i wypadamy. Fleche jest pochodzenia szpadowego, lecz obecnie często stosowana w szabli.

### **Skok wstecz (*Salto indietro*).**

Skoku wstecz używamy, gdy chcemy szybko oddalić się od przeciwnika o odległość większą niż krok wstecz. Wykonujemy go tak z postawy, jak i z pozycji wypadu. Przenosimy przez przechylenie tułowiu wstecz ciężar ciała na lewą nogę, równocześnie stawiamy w linii kierunkowej prawą nogę za lewą (kolana ugięte) o pół metra lub więcej wstecz i odbijając się obu nogami wykonujemy płaski skok wstecz jak najdalej i najszybciej możemy, przesuając w skoku znów nogę lewą poza prawą do pozycji postawy szermierczej, przy czym prawa stopa pierwsza ma dotknąć ziemi. Przy przybraniu postawy uderzamy prawą stopą lekko o ziemię. Przy skoku wstecz musimy uważać, by nie stracić równowagi, by skok odbył się ściśle wzdłuż linii kierunkowej i by koniec szabli był skierowany na pierś przeciwnika. Ruch skoku wstecz, wykonany wolniej i na mniejszej przestrzeni, odpowiada podwójnemu krokowi wstecz.

Niektórzy mistrze włoscy stosując skok wstecz przy podcięciach, robią wprawdzie zakrok lewą nogą aż do pozycji wypadu wstecz i dopiero z tej pozycji wykonują skok wstecz, zyskując i na długości skoku i na obniżeniu tułowiu przy podcięciu, co jest ważnym przy podcinaniu fint górnych.

### **Szabla (*La Sciabola*).**

Szabla jest to broń biała służąca do cięcia i pchnięcia; składa się z klingi czyli brzeszczotu i rękojeści. Ciężar szabli wynosi 400—700 gramów, cał-

kowita długość broni maksymalnie 1.05 m. Klinga składa się z główki i osady. U główki rozróżniamy koniec (po staropolsku szczyt), ostrze, grzbiet, tylec, nasadę i płaz. Osada lub trzon klingi (il codolo, po staropolsku drzeń lub drdzeń) służy do umocowania klingi w rękojeści na naśrubek lub nit (po staropolsku kieł). Koniec szabli (punta), używanej do szermierki jest zgrubiony i zaokrąglony, szerokość jego wynosi minimalnie 6 mm. Strzałka krzywizny szabli maksymalnie 40 mm. Ostrze (il taglio, filo) zaczyna się u końca główki i rozciąga na  $\frac{2}{3}$  długości tejże. Tylec (il controtaglio, falso filo) zaczyna się u końca główki i rozciąga na  $\frac{1}{3}$  jej długości. Grzbiet (il dorso) jest przedłużeniem tyłca w kierunku ku nasadzie. Grzbiet jest zgrubiony celem nadania główki większej sztywności. Nasada (il tallone) niema rowków, jest rozszerzoną i pogrubioną celem lepszego osadzenia klingi w rękojeści oraz celem nadania szabli dobrej wagi. Płaz (il piatto) opatrzony z obu stron rowkami (scanalature, sgusci) celem zrobienia klingi lżejszą. Szerokość główki u nasady wynosi od 9–20 mm. Zwykle spotykamy szable u nasady 10–12 mm szerokie. Główkę wyobrażamy sobie podzieloną na 3 równe części. Część najbliższa rękojeści (silna) „odpór” (forte) służy główce do zastopy przed cięciem lub pchnięciem przeciwnika oraz niektórych ataków na jego klingę. Część środkowa „brzusiec” (medio) służy przeważnie do ataków na klingę przeciwnika. Część końcowa (słaba) „sieczna” (debole) służy do wykonywania pchnięć i cięć.

Rękojeść szabli składa się z następujących części: 1) kosz (coccia) z metalu, bez wycięć lub rąbka zewnętrznego, co najwyżej opatrzony dla lekkości i ładnego wyglądu dziurkami o średnicy jednak mniejszej niż 6 mm, tak by nie mógł się w nich zaplątać koniec

szabli przeciwnika. Długość kosza w kierunku ostrza wynosić powinna maksymalnie 150 mm, szerokość w kierunku płazów maksymalnie 140 mm, t. zn., że kosz powinien u zmontowanej szabli dać się przesunąć w kierunku pchnięcia przez szablon o wykroju prostokątnym 150 mm na 140 mm, przyczem płazy szabli mają być przesuwane równolegle do boków prostokąta 150 mm długich. 2) *Trzonek* (manico) drewniany nieco zgięty, 13—14 cm długi, pokryty jaszczurem lub żłobkowany, by nie ślizgał się w rękawicy. Trzonek jest przewiercony wzdłuż, celem przepuszczenia trzona klingi, i okuty dwoma pierścieniami (ghiere) dla przeszkodzenia rozkłuciu drzewa. Trzonki o metalowym grzbiecie dziś już są prawie w zupełności zarzucone. 3) *Naśrubek* (bottone) osadzony na gwincie trzona klingi, służący do zmontowania całej szabli, oraz pomagający do nadania szabli dobrej wagi. Czasami dla dobrego wyważenia szabli dajemy pod naśrubek płytki ołowiane. — Szabla jest wtedy dobrze wyważona, gdy środek ciężkości jej znajduje się w klindze, w odległości 3—4 cm. od kosza.

### **Trzymanie szabli w dłoni.**

Od należytego trzymania szabli w dłoni zależy poprawność i łatwość wykonania cięć, pchnięć, zastłon, wogóle wszystkich ruchów, które szabłą wykonujemy, oraz stałe opanowanie szabli we wszystkich fazach i kombinacjach walki. Bez przyswojenia sobie należytego trzymania szabli nie jest możliwem osiągnięcie jakichkolwiek, chociażby nawet przeciętnych rezultatów w szermierce. Musimy sobie zdać wyraźnie sprawę z tego, że technika szabli jest techniką noża a nie techniką kija i że skutkiem tego często spotykane trzymanie szabli tak jak kija „w garści”, gdzie wszystkie pięć palców obejmuje trzonek, jest niewłaściwem. Przy tem trzyma-

niu szabli niepodobieństwem jest trafić końcem lub ostrzem tam gdzie się chce, oraz niepodobieństwem jest wstrzymać dane cięcie lub nadać mu inny kierunek, jak np. w fencie.

Jeszcze częściej spotykanem jest trzymanie szabli wedle zasad szkoły t. zw. starej francuskiej (metoda Hergsella wzgl. Igalffy'ego), takie, gdzie trzymamy szablę przy końcu trzonka tak, że naśrubek spoczywa w zagłębieniu dłoni, względnie mały palec w miejscu złączenia kosza z trzonkiem. Trzymanie to, znacznie lepsze od pierwszego, ułatwia cięcia poprzez zasłonę, nie daje jednak wystarczającej siły przy braniu zasłon oraz precyzji prowadzenia szabli przy fintach.

Szablę musimy tak trzymać, byśmy jak najmniej odczuwali jej ciężar; mogli dokładnie regulować i ograniczać każde poruszenie nią, czy to cięcia czy pchnięcie czy też zasłonę; mogli dokładnie prowadzić jej koniec i ostrze, a nawet byśmy nie tracili nad nią władzy przy nieudałym ataku, t. zn. po trafieniu na zasłonę przeciwnika.

Warunkom tym odpowiada takie trzymanie szabli, przy którym szabla znajduje w dłoni trzy punkty podparcia: w palcach, wskazującym i kciuku oraz w zgięciu w dłoni pod małym palcem. Osiągamy to w sposób następujący: Ujmujemy trzonek szabli prawą dłonią tak, by dolna część trzonka leżała w zgięciu dłoni pod małym palcem i częściowo wystawała z dłoni; wyprostowanym kciukiem z góry, a końcem wskazującego palca z dołu obejmujemy trzonek tak, aby koniec palca wskazującego prawie dotykał wewnętrznej strony kosza a koniec kciuka był od niej około 1 cm odległy. Reszta palców spoczywa wolno na trzonku, dotykając go drugim członem z dołu a pierwszym z boku, przyczem mały palec silnie ściska trzonek. Kciuk leży przytem więcej na lewym górnym kancie niż na górnej płaszczyźnie trzonka.

Ten sposób trzymania szabli jest dla początkującego trudnym, nauczyciel jednak od pierwszej lekcji począwszy nie może pozwolić na żaden kompromis w tym kierunku. Nauczyciel musi zwracać baczna uwagę, by trzonek nie wyslizgiwał się ze zgięcia dłoni pod małym palcem, by kciuk, palec wskazujący i mały ścisnęły trzonek podczas każdego ruchu szabłą i by przy normalnym trzymaniu szabli dłoń tworzyła wgłębienie tak wielkie, że mieściłby się w niej duży orzech włoski.

### **Postawa wyjściowa z bronią (*Prima posizione*).**

Różni się od postawy wyjściowej bez broni tem, że prawa ręka trzyma szabłę u lewego boku, ujmując ją w sposób wyżej opisany. Ręka prawa wyprostowana, prawa pięść dotyka prawego uda, klinga szabli skierowana ukośnie wdół i wstecz tak, że koniec szabli wystaje wstecz poza lewą nogę. Ostrze szabli skierowane wdół, koniec o kilka centymetrów od ziemi.

### **Broń w linii zaczepnej.**

*Linją zaczepną* lub krótko linją nazywamy linję prostą, która jest utworzona przez wyprostowane ramię i szabłę, której koniec jest skierowany w pierś lub w bok przeciwnika. Z postawy wyjściowej przechodzimy do linii zaczepnej w jednym tempie, przenosząc szabłę przy wyprostowanym ramieniu do wysokości barków. Koniec szabli skierowany na pierś przeciwnika, ostrze w prawo lub w prawo i nieco w górę zwrócone, przegub ręki wyprostowany, koniec szabli, pięść i barki leżą w jednej płaszczyźnie poziomej, szabla tworzy z osią wyprostowanego ramienia kąt w tejże płaszczyźnie poziomej, wyniły z poprawnego trzymania szabli.

Przy linii górnej koniec szabli skierowany na prawe oko przeciwnika, przy linii dolnej nieco poniżej prawej sutki piersiowej.

Niektórzy mistrze włoscy uczą brania pozycji szabli w linii tak, by barki, ramię, pięść i koniec szabli tworzyły jedną prostą. W tym celu musimy przesunąć po trzonku szabli kciuk nieco wstecz, więcej wyprostować palec wskazujący i silniej ścisnąć trzonek palcami czwartym i małym. Oba sposoby są równie dobre.

### **Postawa szermiercza z bronią.**

Różni się tem od postawy szermierczej bez broni, że z postawy wyjściowej z bronią przechodzimy do postawy szabli w linii a z tej dopiero do postawy szermierczej na dwa tempa, przyczem ręka prawa pozostaje w postawie szabli w linii. — Mamy dwa rodzaje postawy szermierczej z bronią: postawę terzy i postawę secondary. Przy postawie terzy szabla jest w linii górnej (ramię wyprostowane lecz nie wyprężone), przy postawie secondary szabla jest w linii dolnej, ostrze zwrócone w prawo w górę, ramię wyprostowane.

Odmianą postawy terzy jest postawa o ugiętem ramieniu (guardia di terza angolata). Z linii uginamy ramię w łokciu w prawo wdół, tak że przedramię tworzy z ramieniem w łokciu kąt około 120°, ostrze w prawo lub w prawo w górę, koniec szabli skierowany na brodę przeciwnika. Szermierze używający chętnie zasłon krótkich: quarty, niskiej quarty, niskiej terzy, w postawie terzy o ugiętem ramieniu zwracają ostrze w prawo wdół, gdyż ułatwia im to przejście do tych zasłon, poprawnem jest jednak ostrze w prawo lub w prawo w górę. Z postawy szermierczej o ugiętem ramieniu do postawy wyjściowej przechodzimy na 3 tempa: 1. prostujemy ramię do pozycji szabli w linii, 2. prostujemy nogi

w kolanach i dostawiamy prawą stopę do lewej, 3. opu-  
szczamy prawą rękę do postawy wyjściowej.

### **Powierzchnia ważnych ciosów (*Bersaglio*).**

Powierzchnią ważnych ciosów nazywamy tę część powierzchni ciała, w której trafienia wedle reguł są ważne. *Regulamin Federation Internationale d'Esgrime (F. I. E.)* przyjmuje jako tę powierzchnię całe ciało powyżej płaszczyzny poziomej, przesuniętej przez wierzchołki kątów zawartych przez uda i tułów szermierza stojącego w postawie szermierczej, obejmując też tem szyję, głowę, oba ramiona i obie ręce. Na tej odsłonie liczą się zarówno cięcia jak i pchnięcia np. pchnięcie w twarz lub w rękę.

W zawodach o charakterze walki pojedynkowej powierzchnią ważnych ciosów jest całe ciało: „od podszwy aż do czuba” analogicznie jak przy zawodach na szpady.

W zależności od położenia szabli przeciwnika względnie własnej rozróżniamy poszczególne „odsłony” i tak:

odsłonę górną — powyżej szabli przeciwnika względnie własnej,

odsłonę dolną poniżej szabli przeciwnika względnie własnej,

odsłonę wewnętrzną — z lewej strony szabli przeciwnika względnie własnej,

odsłonę zewnętrzną — z prawej strony szabli przeciwnika względnie własnej.

### **Położenia ręki.**

Dla umożliwienia wyrażania się w toku nauki krótka i ściśle, wprowadzamy pojęcie położeń ręki. W szermierce na szable mamy osiem położeń ręki, które przy-

bieramy z pozycji szabli w linji, z tych następujące cztery nazywamy głównymi:

Położenie „*prima*”: Skręcamy pięść i szablę w ten sposób, by grzbiet ręki był zwrócony w lewo, ostrze szabli w górę, ramię wyprostowane, szabla tworzy z osią ramienia kąt wynikający z poprawnego trzymania szabli.

Położenie „*seconda*” powstaje z położenia primy przez obrót ramienia około osi o  $90^\circ$ . Grzbiet ręki zwrócony w górę, ostrze w prawo, kąt między szabłą a osią ramienia zachowany.

Położenie „*terza*” otrzymujemy przez ponowny obrót ramienia około osi o  $90^\circ$  tak, że grzbiet ręki zostaje zwrócony w prawo, ostrze szabli w dół, a szabla tworzy z osią ramienia kąt, o którym wyżej była mowa. Przez dalszy obrót ramienia otrzymujemy:

Położenie „*quarta*”, w którym grzbiet ręki jest zwrócony w dół, a ostrze szabli w lewo, przyczem szabla zatrzymuje kąt zawarty z osią ramienia.

Gdy z położzeń głównych obracać będziemy ramię zamiast o  $90^\circ$  każdorazowo o  $45^\circ$  otrzymamy pomocnicze położenia ręki, biorące swą nazwę od położzeń głównych, między którymi się znajdują i tak:

Położenie „*prima in seconda*” używane przy postawie szermierczej ma ostrze szabli zwrócone w prawo w górę po przekątnej między primą a secondą.

„*Seconda in terza*” o ostrzu zwróconem w prawo w dół po przekątnej między secondą a terzą, używane głównie przy podcięciach.

„*Terza in quarta*” między terzą i quartą ostrze w lewo w dół, używane głównie przy cięciu w pierś zwanem „bandoliera”, i wreszcie.

„*Quarta in prima*” używane przy cięciu w brzuch zwanem „montante interno” oraz przy paradzie „septima”.

We wszystkich tych położeniach ręki tak głównych jak i pomocniczych ważnym jest zachowanie poprawnego trzymania szabli oraz kąta między szablą a osią ramienia.

### **Położenia końcowe cięć i pchnięć.**

Dla łatwiejszego zrozumienia sposobu wykonywania cięć i pchnięć zajmijmy się wprawdzie najpierw położeniami ich końcówkami, t. j. położeniami, w których znajdują się nogi, tułów i ręce w momencie wykonania cięcia względnie pchnięcia. W każdej fazie końcowej cięcia lub pchnięcia, wykonywanego w ataku, ciało znajduje się w pozycji wypadu. Cięcia lub pchnięcia w riposcie zadaje się w pozycji szermierczej, w kontrataku zaś albo z wypadem albo w postawie szermierczej albo z uskokami lub unikami ciała.

W tej części zajmiemy się cięciami i pchnięciami zadawanymi w ataku, więc w końcowej fazie w wypadzie, i przejdziemy je pokolei:

1. *Cięcie w bok (Sciabolata al fianco, montante esterno)*, ciało w wypadzie długim, lekko wprzód pochylone, ramię wyprostowane wprzód, pięść w wysokości prawego barku, ręka w położeniu „prima in seconda”, ostrze w prawo w górę, koniec szabli około 15 cm niżej niż pięść, ramię i barki tworzą linię prostą. Cięcie to powinno trafić przeciwnika normalnego wzrostu pod prawą łopatkę, ukośnie z dołu ku górze.

2. *Cięcie w twarz zewnątrz (Colpo di figura esterna)*, ciało jak wyżej, jednak wypad krótszy, tułów trzymany prawie pionowo, ramię wyprostowane, ręka w położeniu „seconda”, pięść w wysokości głowy. Cięcie to powinno trafić przeciwnika w prawy policzek.

3. *Cięcie w głowę (Colpo di testa)*, wypad i tułów i ramię jak przy cięciu w twarz zewnątrz, pięść w wy-

sokości barku lub nawet brody, ręka w położeniu „terza”. Cięcie to trafia przeciwnika pionowo w głowę.

4. *Cięcie w twarz wewnątrz (Colpo di figura interna)*, analogicznie jak cięcie w twarz zewnątrz, z tą różnicą, że ręka w położeniu „quarta” a cięcie trafia w lewy policzek przeciwnika.

5. *Cięcie w pierś (Colpo al petto)*, wypad krótki, tułów lekko nachylony wprzód, ramię wyprostowane, ręka w położeniu „terza in quarta”, pięść w wysokości barku, koniec szabli o około 15 cm wyżej niż pięść, ramię i barki tworzą linię prostą. Cięcie to trafia przeciwnika w prawą pierś na wysokości sutki piersiowej (Colpo di bandoliera).

6. *Cięcie w brzuch (Colpo alla pancia, montante interno)*, wypad długi, tułów lekko nachylony wprzód, ramię wyprostowane wprzód, pięść w wysokości prawego barku, ręka w położeniu „quarta in prima”, ostrze szabli w lewo w górę, koniec szabli o około 15 cm niżej niż pięść. Ramię i barki tworzą linię prostą; cięcie to trafia przeciwnika w brzuch ukośnie z dołu ku górze; lub ręka w położeniu quarta, ostrze szabli w lewo, pięść nieco poniżej barku, koniec szabli w równej wysokości z pięścią, cięcie trafia przeciwnika poziomo w brzuch (*traversone*).

7. *Pchnięcie górne (Puntata di sopra)*, ciało w wypadzie długim, lekko wprzód nachylone, szabla w linii, ramię wyprostowane, ręka w położeniu „seconda”; pchnięcie to trafia przeciwnika w prawą pierś w wysokości sutki piersiowej, jak najbliższej prawej pachy.

8. *Pchnięcie dolne (Puntata di sotto)*, ciało, ramię i ręka jak przy pchnięciu górnym, pchnięcie trafia przeciwnika w prawy bok tuż pod prawą pachą.

Położeniami końcowymi cięć i pchnięć w ramię i w rękę zajmujemy się później.

### Prowadzenie szabli.

Przy obecnym poprawnym trzymaniu szabli w dłoni niemożliwym jest, często dawniej spotykane, bicowanie końcem szabli z przegubu i prawie wykluczoną jest możliwość uderzania płazem szabli zamiast ostrzem. Jedną z najbardziej charakterystycznych cech metody włoskiej szermierki na szable jest prowadzenie szabli z łokcia ruchami przedramienia, przyczem bark i przegub ręczny odgrywają podrzędną rolę. Prowadzenie szabli z łokcia przy wspomnianem już utrudnieniu uderzania płazem, wynikającym z poprawnego trzymaniu szabli w dłoni, pozwala przede wszystkim w zupełności opanować broń tak, że staje się ona jakoby zrośniętą z przedramieniem. Mięśnie przedramienia pozwalają w dowolnej fazie ataku lub finty broń zatrzymać, przejść z ataku do zasłony i z zasłony do riposty ze sprawnością, szybkością i siłą, która jest nie do osiągnięcia przy robieniu bronią z przegubu. Osiągnięcie tej techniki prowadzenia szabli, doprowadzenie do tego stopnia, by szabla stanowiła niejako przedłużenie ramienia, byśmy palcami wskazującym i kciukiem przy poprawnym trzymaniu szabli wprost wyczuwali każdy centymetr długości klingi, by koniec szabli był niejako zakończeniem palca wskazującego, powinno być celem każdego szermierza. Osiągnięcie tego celu wymaga pracy, wymaga systematycznego przejścia szeregu niżej podanych ćwiczeń, wymaga wytrwałości i zapału, bez których w szermierce nie da się osiągnąć rezultatów.

### Ćwiczenia elementarne wyrabiające sprawność ramienia i wyczucie klingi w palcach (*pasteggio*).

Ćwiczenia te, poniżej opisane, dzielimy na *ugięcia* (*flessioni*), *młynie* (*rotazioni o circoli d'auabbraccio*)

i *wymachy (molinelli)*; przerabiamy je początkowo w postawie „klingi w linii zaczepnej”, następnie w postawie szermierczej, wkońcu zaś z ruchami nóg, t. zn. z krokiem wprzód, krokiem wstecz i wypadem. Zasada wszystkich tych ćwiczeń jest wykonywanie ich elastycznymi ruchami wahadłowemi o punkcie obrotu leżącym w łokciu. Podczas wszystkich ćwiczeń cięć i zaślin przegub ręki pozostaje sztywny, wyjątkowo w końcowej fazie cięć może się lekko poddać w kierunku cięcia to znaczy w kierunku płaszczyzny dłoni. Wszelkie ugięcia przegubu w kierunku prostopadłym do płaszczyzny dłoni są bezwzględnie niedopuszczalne. W toku ćwiczenia ściskamy palcami niezbyt silnie trzonek szabli, używamy jednak do tego tylko siły palców; użycie siły ramienia lub przedramienia miałyoby jako skutek sztywne ruchy ramienia względnie przedramienia, co by nam uniemożliwiło wykonanie ćwiczenia elastycznie i czyniło je nie prowadzącymi do celu.

### **Ugięcia w kierunku cięć.**

*Ugięcie w kierunku cięcia w twarz zewnątrz.* Z postawy klingi w linii zaczepnej (ręka w położeniu „seconda”) nie ruszając z miejsca łokcia zginamy przedramię z szabłą poziomo wstecz aż pięść dotknie brody i z tego punktu bez zatrzymywania się prostujemy przedramię wprzód, przebiegając tę samą drogę aż do pozycji wyjścia. Dochodząc do punktu wyjścia, stopniowo coraz to silniej ściskamy trzonek szabli, by przeciwdziałać oscylacjom końca szabli, które mogą powstać z ewentualnego ugięcia przegubu w kierunku cięcia.

Powtarzając te ruchy ugięcia i prostowania przedramienia, wprawiamy je w ruch wahadła poziomego o punkcie obrotu w łokciu. Ruchy te, przedstawiające w zasadzie elementy cięcia w twarz zewnątrz, wykonu-

jemy tak długo i tak często, aż nauczymy się wyczuwać samym dotykiem palcami trzonka szabli wszystkie oscylacje, przeszkadzające ruchowi i pochodzące od mimowiednych ugięć ręki w przegubie, oraz wszystkie uciski trzonka palcami regularne i nieregularne potrzebne by stopniowo zwiększać lub zmniejszać chyżość ruchu, tak jednak by nie naruszyć równowagi naturalnego ruchu wahadła, który wykonuje szabla wraz z przedramieniem. — Gdy nauczyciel zauważy, że uczeń wykonując ten najprostszy z ruchów w szermierce wyczuwa już równowagę szabli, może przejść, ale dopiero wtedy, nie wcześniej do ugięć w kierunku innych cięć, wykonując je na tych samych zasadach. Ugięcia te są następujące :

*Ugięcie w kierunku cięcia w bok* — wykonanie jak wyżej, punkt wyjścia jednak z klingi w linji o ręce w położeniu „prima in secunda”, ugięcie ukosem w lewo wdół aż pięść dotknie piersi, powrót tą samą drogą do punktu wyjścia.

*Ugięcie w kierunku cięcia w prawy bark* — klinga w linji, położenie ręki „secunda in terza”, ugięcie ukosem w lewo wgórę, aż pięść dojdzie do lewego ucha, powrót tą samą drogą do punktu wyjścia.

*Ugięcie w kierunku cięcia w głowę z lewej strony* — klinga w linji, położenie ręki „terza”, ugięcie pionowo przez górę aż pięść dojdzie do wysokości lewego ucha, oddalona odeń poziomo o szerokość około czterech palców, łokieć w wysokości oczu, przedramię poziomo, ostrze szabli zwrócone wgórę. Powrót tą samą drogą.

*Ugięcie w kierunku cięcia w głowę z prawej strony* — punkt wyjścia jak w poprzednim ugięciu, ugięcie pionowo wgórę aż pięść dojdzie do wysokości prawego ucha, oddalona odeń o szerokość trzech do czterech palców, powrót tą samą drogą.

*Ugięcie w kierunku cięcia w twarz wewnątrz* —

klina w linii, położenie ręki „quarta”, ugięcie poziomo w prawo wstecz z podaniem się w krzyżach aż pięść prawie dojdzie do prawego barku, powrót tą samą drogą (nie obniżać łokcia i nie przesuwając go w prawo).

*Ugięcie w kierunku cięcia w pierś* — klinga w linii, położenie ręki „terza in quarta”, ugięcie ukosem w prawo w górę aż pięść dojdzie do prawego ucha, powrót tą samą drogą.

*Ugięcie w kierunku cięcia w brzuch* — klinga w linii, położenie ręki „quarta in prima” ugięcie ukośne w prawo w dół z silnym podaniem się w krzyżach aż pięść prawie dojdzie do prawego barku, powrót tą samą drogą (nie obniżać łokcia i nie przesuwając go w prawo).

W ten sposób przeszliśmy ugięcia do wszystkich cięć — ugięcia te stanowią podstawę opanowania szabli, to też należy je pilnie ćwiczyć. Niektórzy nauczyciele przechodzą zbyt szybko te ćwiczenia elementarne ugięć lub nawet od razu zaczynają od wymachów, tracąc u ucznia w ten sposób w całości nauki i wyrobienia szermierczego to, co zdaje im się, że zyskują na czasie. Obserwując wychowanków mistrzów włoskich, którzy przeszli twardą szkołę systematycznych ćwiczeń elementarnych, i porównując ich z uczniami nauczycieli uczących „prędko”, widzimy przepaść klasy, stylu i szermierczej siły dzielącą jednych od drugich.

Ćwiczenia wszystkich ugięć można połączyć w jedno, zaczynając od ćwiczenia ugięcia w kierunku cięcia w bok i nie przerywając, przejść kolejno wszystkie aż do ugięcia w kierunku cięcia w brzuch i z powrotem.

### **Młyńce.**

Zachowuję staropolską nazwę „młyńc” dla „rotazione d'avambraccio” jako odpowiadającą treścią ru-

chom niżej opisanym, które to ruchy od setek lat stanowiły jedną z najważniejszych części składowych szermierki na szable. Włoskie „*molinello*”<sup>1</sup> tłumacząc przez „*wymach*”, gdyż nazwa ta jest u nas ogólnie przyjętą i używaną, stąd więc pochodzi sprzeczność między nomenklaturą w języku włoskim i polskim.

Młyńce służą do uzupełnienia sprawności we władaniu szablą nabytej przez ćwiczenie ugięć i stanowią najlepsze przygotowanie do cięć wymachowych. Podobnie jak ugięcia tak i młyńce opierają się na zasadzie ruchów wahadłowych o punkcie obrotu w łokciu i dzielą się na *młyńce pełne* (*circoli massimi*) i *młyńce skrócone* (*circoli minimi*). Wykonanie młyńców pełnych polega na opisywaniu szablą i przedramieniem kół (względnie elips) o środku w łokciu a jak największym promieniu, przyczem ramię podnosi się i opuszcza, łokieć jednak nigdy nie schodzi poniżej poziomu prawego barku, a prawa pięść podczas opisywania kół ociera się prawie o tułów.

Przy młyńcach skróconych przedramię może być zginane maksymalnie tylko do utworzenia kąta prostego z ramieniem, a w ruchu stanowiącym minimum rotuje około swej osi. Młyńce wykonujemy początkowo z położenia klingi w linii, później w postawie szermierczej, wkońcu z ruchami nóg, t. j. krokiem wprzód i krokiem wstecz.

*Młyńiec w kierunku cięcia w bok* — z położenia klingi w linii, uginamy przedramię pionowo w górę i wstecz, unosząc nieco łokieć w górę tak, że pięść wraz z szablą opisawszy półkole dojdzie aż do piersi, ostrze w lewo, stąd kontynuując i zamykając ruch kołowy drugim półkolem, obniżając równocześnie łokieć do poziomu barku, wracamy od piersi przez dół do punktu wyjścia, t. j. do klingi w linii, pięść i szabla opisują przy tym ruchu pełne koło. Ruch ten kołowy kil-

kakrotnie (co najmniej dwukrotnie) powtórzony tworzy młyniec.

*Młyniec w kierunku cięcia w prawy bark (młyniec podcięciowy)* — z pozycji klingi w linji, ręka w położeniu „seconda in terza” opisujemy przedramieniem i szablą łuk kołowy o środku w łokciu wstecz przez dół do piersi i nie przerywając ruchu stąd, nie opuszczając łokcia, przez górę wprzód do pozycji klingi w linji. Przez cały czas ruchu łokieć pozostaje w miejscu; przy piersi ostrze w lewo w górę. Ruch ten kilkakrotnie bez przerw powtórzony tworzy młyniec.

*Młyniec w kierunku cięcia w głowę z lewej strony* — ruch ten podobny do poprzedniego, z pozycji klingi w linji, ręka w położeniu „terza”, rotacją ramienia około osi zwracamy rękę w położenie „prima” i opisujemy ruch jak przy młyńcu podcięciowym z tym tylko, że wracamy do linji z ręką w położeniu „terza”.

*Młyniec w kierunku cięcia w brzuch* — z pozycji klingi w linji, ręka w położeniu „quarta” uginając przedramię w łokciu pionowym łukiem do pionu i wstecz do poziomu, a równocześnie silnie wyginając się w krzyżach wstecz opisujemy, zamykając koło, łuk przez dół wprzód wracając do pozycji wyjścia z ręką w położeniu „quarta in prima” i powtarzając ruch ten kilkakrotnie. Młyniec ten jest dla początkującego najtrudniejszy, ponieważ jednak stanowi podstawę cięć od własnej prawej ku lewej, cięć, które są znacznie trudniejsze i wymagają dłuższego ćwiczenia niż cięcia od lewej ku prawej, należy ćwiczyć go usilnie i skrupulatnie aż do osiągnięcia w wykonaniu tego młyńca zupełnej łatwości.

Opanowawszy młyńce pojedynczo, łączymy je w ćwiczeniach po dwa, np. młyniec podcięciowy i młyniec w kierunku cięcia w bok; pierwszy z nich wykonujemy np. pięć razy i z pozycji końcowej t. zn. z linji przechodzimy wprost do drugiego młyńca.

Spotykany w literaturze naszej młyniec polski, natomiast powieściopisarzy, był połączeniem młynca w kierunku cięcia w bok (cios na podlew), z młyncem w kierunku cięcia w brzuch, wykonywanem jednak tylcem szabli (cios niżkiem czyli polska kwarta). Technika wykonania była inna, gdyż skutkiem małej długości rękojeści uchwyt szabli był inny, inną też jej waga i środek ruchów leżał w przegubie ręcznym, sama kombinacja jednak dwu cięć od dołu ku górze była dobrą. Współcześnie z polskim używany młyniec francuski, złożony z młynca w kierunku cięcia w prawy bark i młynca w kierunku cięcia w pierś (*maindraict oblique descendant*), był łatwiejszy do przełamania. W związku z młyncem polskim nadmienię, że ciosem niżkiem<sup>1</sup> rozwiązywano pasy w potyczkach sejmikowych, wykazując tem nieprzeciętne opanowanie szabli, no i pewne lekceważenie przeciwnika. Nazywało się to: „Z respektem lecz cięto, mosanie” i było ulubioną popisową sztuką „ćwików” zażywania korda.

Głównym celem tak ugięć jak i młynców jako ćwiczeń pomocniczych jest przyzwyczajenie ręki do przenoszenia szabli z utrzymaniem jej równowagi w te położenia, które odpowiadają pozycjom końcowym cięć lub zasłon. Usilną kontrolą i ciągłym zwracaniem uwagi powinien nauczyciel doprowadzić do tego, by uczeń w pierwszym stadjum nauki ugięć i młynców prawie w zupełności nie używał siły do poruszania szabli i by ruchy przedramienia wynikały z naturalnego ruchu nadanego mu przez szablę raz w ruch wprawioną.

Powoli, gdy uczeń wyćwiczy się w wykonywaniu z zupełną łatwością i poprawnością wszystkich ugięć i młynców, z kolei nauczyciel postara się wyrobić szyb-

<sup>1</sup> Wyrażenie staropolskie.

kość tych ruchów przez przyzwyczajanie do potęgowania nacisku palców na trzonek szabli w czasie ruchu, a w miarę, gdy przy wywieraniu tego nacisku równowaga szabli w ruchu nie zostanie zakłóconą, to znaczy gdy nie wślizną się w ruch żadne ruchy sprzeczne z ruchem przedramienia (wynikające z ugięć przegubu), pozwoli uczniowi wykonywać te ćwiczenia przy użyciu całej siły i energii, jaką może w nie włożyć. To maksimum siły przy opanowaniu zupełnem ruchu i poprawnem trzymaniu szabli pozwoli uczniowi dać ze siebie w ćwiczeniu maksimum szybkości, do jakiej jest zdolny.

Ćwiczenia te nauczyciel musi przerabiać z uczniem tak często i tak długo, aż nabierze pewności, że uczeń wykona je poprawnie we wszystkich okolicznościach.

Szybkość, którą uczeń stosuje czyto w wykonaniu cięcia czy też wzięciu zasłony, musi być wprost proporcjonalną do siły, którą wkłada on w dany ruch. Gdyby szybkość ta była większą np. skutkiem poddania ręki ciężarowi szabli i t. p., to gdy szabla w cięciu lub zasłonie nie natrafiłaby na ciało lub klingę przeciwnika, nieodwołalnie wyleciałaby z dłoni, względnie ręka zostałaby porwana ruchem tak daleko, że niemożliwem byłoby ewentualne wzięcie na czas jeszcze zasłony, gdyby przeciwnik, korzystając ze sposobności, chciał ze swej strony przejść do ataku. Wynika z tego jasno, że gdybyśmy określili siłę w stopniach jej, to uczeń posiadający w danym ruchu sto stopni siły, może nadać szabli swej w tym ruchu najwyżej sto stopni szybkości, by mieć pewność możliwości zatrzymania szabli tam, gdzie zechce, bez obawy wyrwania się jej mu z dłoni.

Gdy zauważymy, że podczas lekcji lub assaut szermierzowi wypadnie szabla z ręki, to zawsze albo szybkość nadana szabli przy ruchach zgięcia lub rotacji jest nieproporcjonalnie wielką w stosunku do siły użytej

albo szermierz ten w ostatniej ćwiartce ruchu nie ucisnął silniej trzonka szabli palcami, jak to nakazują zasady. Ucisk ten w ostatniej ćwiartce ruchu (*stretta in tempo*) jest niesłychanie ważny przy wykonywaniu wszystkich cięć lub zasłon.

### **Położenia końcowe zasłon.**

Podobnie jak w rozdziale o położeniach końcowych cięć i pchnięć zajęliśmy się przed opisaniem tychże cięć i pchnięć ich położeniami końcowymi, tak i tu zajmiemy się położeniami końcowymi zasłon przed opisaniem ruchów, jakimi zasłony te się bierze. Nadmienię już w tym miejscu, że zasłony są częściowo ruchem, częściowo zaś położeniem ręki i szabli. I tak zasłony przed pchnięciami są zwykle ruchem, który w pewnej swej fazie spotyka klingę przeciwnika i usuwając ją w bok, dół lub górę chroni nas przed pchnięciem, zasłony zaś przed cięciami, np. cięciem w głowę, mogą być też położeniem szabli i ręki, takim, które zamyka szabli przeciwnika dostęp do głowy i przy którym zetknięcie się obu kling następuje już po wykonaniu przez nas ruchu doprowadzającego naszą szablę do pozycji zasłony. Zasłony wykonujemy w postawie, albo z krokami wprzód lub wstecz, albo w pozycji wypadu przed powrotem do postawy. W tym rozdziale opiszemy położenia końcowe zasłon w pozycji postawy szermierczej.

*Zasłona „prima” (parata di prima)* chroni przed pchnięciem, cięciem w pierś, brzuch i rękę wewnątrz — postawa szermiercza, położenie ręki „prima”, ramię z szablą przesunięte w lewo, ramię wyprostowane lecz nie wyprężone, pięść w wysokości brody przesunięta nieco od niej w lewo, klinga skierowana ukośnie z góry wdół i od prawej ku lewej, ostrze zwrócone w lewo wgórę, koniec szabli o szerokość dłoni na lewo od łopatki przeciwnika.

*Zasłona „seconda” (parata di seconda)* chroni przed pchnięciem, cięciem w bok i ramię z dołu — postawa szermiercza, położenie ręki „prima in seconda” ramię z szablą przesunięte nieco w prawo, pięść w wysokości prawej sutki piersiowej, koniec szabli nieco nazewnątrz od biodra przeciwnika, ostrze szabli w prawo w górę, ramię naturalnie wyprostowane, lecz nie wyprężone.

*Zasłona „terza” (parata di terza)* chroni przed pchnięciem, cięciem w twarz zewnątrz i ramię zewnątrz — postawa szermiercza, ręka w położeniu „prima in seconda” szabla i ramię przesunięte w prawo, ramię lekko wyprostowane, pięść w wysokości barku nieco nazewnątrz od linii barków, koniec szabli nieco wyżej niż pięść i przesunięty o szerokość dłoni poza owal twarzy przeciwnika, ostrze szabli zwrócone w prawo w górę.

Niektórzy nauczyciele, absolwenci kursu dla nauczycieli gimnastyki i szermierki w Wiener Neustadt w Austrii, którzy kurs ten kończyli w ostatnich latach przed wojną, uczą zasłony terzy o ramieniu ugiętym w łokciu, końcu szabli uniesionym w górę, przy równoczesnym ugięciu też przegubu ręcznego. Sposób ten brania zasłony terzy w postawie jest zupełnie fałszywy (znajduje on zastosowanie w zmienionej formie przy braniu zasłony terzy w wypadzie, jak to poznamy później) i wprowadzanie go w system zasłon normalnych metody włoskiej nie jest niczem uzasadnione. W podręczniku niniejszym staram się unikać teoretycznych wyprowadzeń, racjonalnej budowy systemu włoskiego, opartego na pracach mistrzów szermierki i lekarza anatoma dr. Giovanni Astegiano, kolegjalnie opracowujących go przed laty w skasowanej już obecnie „Scuola Centrale di scherma e ginnastica” w Parmie. Nie będę się też zajmował wyczerpująco, krytyką naleciałości systemu włoskiego w austriackiej interpretacji, ograniczając się na wykazaniu pewnych różnic lub błędów w porównaniu z ory-

ginalną metodą włoską. Podkreślenie tych różnic i błędów uważam za konieczne z tego względu, że najważniejszą ilość nauczycieli w Polsce stanowią ludzie kształceni austriackim systemem.

*Zasłona „quarta” (parata di quarta)* chroni przed pchnięciem i cięciami w twarz wewnątrz, w pierś i w ramię wewnątrz — postawa szermiercza, położenie ręki „terza in quarta”, szabla i ramię przesunięte w lewo, ramię lekko ugięte w łokciu, pięść w wysokości sutki piersiowej przesunięta od niej nieco w lewo, koniec szabli powyżej głowy przeciwnika przesunięty o szerokości dłoni w lewo. Ostrze szabli zwrócone ukośnie w lewo wdół.

*Zasłona „quinta” (parata di quinta)* chroni przed pchnięciem i cięciami w głowę i rękę z góry — postawa szermiercza, położenie ręki „prima in seconda”, ramię lekko ugięte, prawie wyprostowane, pięść w wysokości prawej skroni i przesunięta w prawo od niej o tyle, by przeciwnik patrząc z frontu widział ją przesuniętą o szerokość dłoni, klinga skierowana ukośnie wprzód od prawej ku lewej, ostrze zwrócone wprzód i wgórę, koniec szabli nieco wyżej niż pięść, powyżej i nieco na lewo od głowy przeciwnika, wzrok przechodzi popod klingą szabli.

*Zasłona „sesta” (parata di sesta)* chroni przed cięciem w głowę — postawa szermiercza, położenie ręki „quarta in prima”, szabla i ramię przesunięte w lewo, pięść w wysokości szczytu głowy, ramię nieco ugięte, klinga skierowana ukośnie wprzód od lewej ku prawej, ostrze zwrócone wgórę, koniec szabli nieco wyżej niż pięść, powyżej i nieco na prawo od głowy przeciwnika, wzrok przechodzi popod klingą szabli.

*Zasłona „septima” (parata di septima)* używana wyłącznie jako zasłona przybieżna (parata di ceduta), chroni przed cięciem w twarz zewnątrz — postawa

szermiercza, tułów wygięty w krzyżach wstecz, położenie ręki „quarta in prima”, przedramię ugięte w łokciu pionowo w górę, pięść powyżej głowy, szabla skierowana ukośnie od góry ku dołowi i z lewa na prawo, ostrze w prawo wprzód, koniec szabli w dół na wysokości własnego biodra.

*Zasłona „niska terza” (parata di terza bassa)* chroni bok i ramię z zewnątrz przed cięciami padającymi z dołu. — Postawa szermiercza, położenie ręki „terza”, ramię ugięte w łokciu, łokieć prawie dotyka prawego boku, szabla skierowana ukośnie w prawo i w górę, pięść nieco niżej pasa, koniec szabli w wysokości głowy, ostrze zwrócone w dół. (Przy tej zasłonie możemy ugiąć przegub ręki w prawo celem lepszego podstawienia naszego ostrza pod ostrze szabli przeciwnika.)

*Zasłona „niska quarta” (parata di quarta bassa)* chroni przed pchnięciem oraz cięciami w ramię od wewnątrz i w brzuch. — Postawa szermiercza, położenie ręki „terza” ramię ugięte w łokciu, łokieć prawie dotyka prawego boku, szabla skierowana ukośnie w lewo i w górę, pięść nieco niżej pasa i nieco przesunięta w lewo, koniec szabli w wysokości głowy, ostrze zwrócone w dół.

Powyżej opisane normalne końcowe położenia zasłon nie są stałymi; zależnie od wzrostu i kierunku cięć przeciwnika podnosimy lub obniżamy pięść w zasłonie oraz zależnie od odstępów tegoż od nas mniej lub więcej uginamy w łokciu ramię. I tak np. gdy przeciwnik zbyt blisko do nas zbliży, musimy w zasłonach quinta i sexta silnie ugiąć ramię i wyżej pięść podnieść.

### **Ugięcia w kierunku zasłon.**

Są to ćwiczenia mające analogiczne cele z ugięciami w kierunku cięć; przejście ich oraz sumienne

ćwiczenie jest nieodzownem, celem wyrobienia poprawnych, silnych i szybkich zasłon, których uzyskanie powinno być celem każdego szermierza. Ćwiczymy je w pierw z pozycji klingi w linii, później w postawie szermierczej, wkońcu z krokami wprzód i wstecz. Przy ugięciach musimy zwracać baczną uwagę by nie zginać przegubu.

*Ugięcie w kierunku zasłony „seconda”.* — Pozycja zasłony „seconda”, z pozycji tej uginamy przedramię wraz z szablą w łokciu łukiem poziomo wstecz aż pięść dojdzie do prawej piersi (ostrze w lewo wgórę) i nie przerywając wracamy tą samą drogą ruchem wahadłowym do pozycji wyjścia, — ruch ten powtarzamy kilkakrotnie wedle wszelkich zasad poznanych przy ugięciach w kierunku cięć.

*Ugięcie w kierunku zasłony „quinta”.* — Pozycja zasłony „quinta”, z pozycji tej uginamy przedramię wraz z szablą w łokciu, nie ruszając łokcia z miejsca ukośnym łukiem wstecz aż pięść dojdzie do prawej piersi (ostrze w lewo wgórę) i stąd bez przerwy zpowrotem do pozycji wyjścia.

*Ugięcie w kierunku zasłony „terza”.* — Pozycja zasłony „terza”, z pozycji tej uginamy w łokciu przedramię wraz z szablą, nie ruszając łokcia z miejsca, poziomym ruchem wstecz aż pięść dojdzie na odległość szerokości dłoni do prawej sutki piersiowej i stąd bez przerwy zpowrotem do pozycji wyjścia.

*Ugięcie w kierunku zasłony „prima”.* — Pozycja zasłony „prima”, z pozycji tej uginamy w łokciu poziomym ruchem przedramię wraz z szablą, nie ruszając łokcia aż pięść dojdzie na odległość szerokości dłoni do piersi i stąd zpowrotem do pozycji zasłony. Przy ćwiczeniu tego ugięcia należy uważać, by nie unosić zbyt wysoko końca szabli wgórę, gdyż mogłoby wejść to w przyzwyczajenie i zasłona wtedy nie kryłaby brzucha.

Wedle tych samych zasad ćwiczymy ugięcia do zasłony „quarta”, „niska quarta” i „niska terza”, z tą różnicą, że przedramię wraz z szablą uginamy w łokciu w górę i wstecz, nie ruszając łokcia z miejsca i wracając do pozycji zasłony.

### **Młynce w kierunku zasłon.**

Wykonujemy je z pozycji zasłon primy, secondy, terzy i quinty wedle zasad poznanych już przy młynkach w kierunku cięć, zataczając z pozycji zasłony pełne koła wstecz w górę i wzdłuż tułowiu przez dół zpowrotem wprzód do pozycji zasłony ruchem o kierunku przeciwnym niż ruch wskazówki zegarka (dla terzy też!). Środek obrotu w łokciu. Młynce te są w wykonaniu podobne do młynca w kierunku cięcia w bok z tą różnicą, że kończą się pozycją odpowiedniej zasłony.

### **Młynce skrócone w kierunku cięć i zasłon.**

Po uzyskaniu przez ucznia zupełnej biegłości w młynkach pełnych przystępujemy do ćwiczenia młynców skróconych, które różnią się od pełnych tylko mniejszym ugięciem ręki w łokciu (nie przenoszącym  $90^\circ$ ). Przy młynkach tych pięść nie dochodzi do tułowiu, a koniec szabli zamiast opisywania pełnych kół, znaczy wycinki kołowe.

### **Wymachy do cięć i zasłon.**

Wymachem nazywamy ten ruch obrotowy, który wykonuje szabla zadając cięcie lub biorąc zasłonę. Ćwiczenie wymachów jest praktycznym ćwiczeniem cięć, zasłon i ripost, gdyż przy tem ćwiczeniu szabla przebiega te wszystkie linje i przyjmuje te wszystkie, położenia, które tworzą wszystkie cięcia i zasłony. Ćwicze-

nie wymachów do cięć i zasłon ma na celu wyrobienie pewności, precyzji, szybkości i kierowania ostrza w cięciach, wyrobienie poczucia rozstępu i uzupełnienie nabytej już przez ćwiczenia ugięć i młyńców elastyczności, sprawności i siły ramienia. Wymachy wykonujemy ruchem wahadłowym o środku obrotu w łokciu, ruchem jednostajnie przyśpieszonym w przeciwieństwie do młyńców, które wykonujemy ruchem jednostajnym. Maksimum chyżości i maksimum nacisku palców na trzonek wypada na końcowe stadium cięcia. W końcowej fazie wymachu stojąc w postawie nachylamy nieco tułów wprzód. Wymachy wykonujemy w postawie szermierczej, z krokami wprzód lub wstecz, wkońcu z wypadem. Ważną przy wszystkich wymachach rzeczą jest utrzymanie kąta między osią ramienia a szablą, kąta podyktowanego przez odpowiednie położenie ręki.

*Wymach w głowę z lewej i powrót wymachem do primy.* Wymach w głowę z lewej wykonuje się jak młyńiec w kierunku cięcia w głowę z lewej z tą różnicą, że szabla opisuje tylko jedno koło i że wraca nie do linii, lecz do pozycji cięcia w głowę. Z chwilą, gdy szabla osiągnie poziom głowy domniemanego przeciwnika, to znaczy gdy ramię zostanie w zupełności wyprostowane, ruch jest skończony i siłą palców oraz przedramienia musimy szablę momentalnie zatrzymać. Regulatorem wyznaczającym poziom zatrzymania szabli jest ramię, które lekko unosi lub obniża łokieć dożądanego poziomu. Ukończywszy wymach w głowę, wracamy wymachem do zasłony primy i tu też mamy do czynienia z pojedynczym młyńcem w kierunku zasłony primy, wykonanym jednakowoż ruchem jednostajnie przyśpieszonym, z momentalnym zatrzymaniem szabli w pozycji zasłony primy.

Przebieg wykonania całego ćwiczenia jest następujący: Z pozycji klingi w linii w postawie obracamy ra-

mię dokoła osi aż ręka przybierze położenie prima. Nadajemy szabli ruch obrotowy o środku obrotu w łokciu, zginając przedramię i opisując niem wraz z szabłą łuk pionowy przez dół, wstecz aż do piersi, gdzie szabla znajduje się w położeniu prawie pionowym, o ostrzu zwróconem wstecz, łokieć uniesiony wgórę stąd nie przerywając ruchu kończymy łuk przez górę wprzód, prostując ramię elastycznie i energicznie w łokciu, — ręka jest w położeniu terza, ostrze wdół, oś ramienia tworzy z szabłą kąt, tułów lekko wprzód pochylony. — Z wymachu tego wracamy do zasłony primy, opisując szabłą w odwrotnym niż przy cięciu kierunku łuk pionowy przez górę wstecz i wzdłuż lewej strony tułowiu wprzód, zwracając w ostatniej fazie ruchu, podobnego do wymachu w bok, ostrze szabli w lewo wprzód i przybierając pozycję zasłony primy. — Ćwiczenie to możemy kilkakrotnie powtórzyć, wtedy Wymach w głowę robimy już nie z położenia klingi w linji ale z położenia zasłony prima.

*Wymach w bok i powrót wy machem do zasłony quarty.* Z pozycji klingi w linji w postawie, uginając ramię w łokciu, opisujemy szabłą i przedramieniem pionowy łuk wgórę i wstecz aż szabla doszedłszy do linji piersi, przybierze położenie poziome (łokieć w wysokości brody). Ostrze szabli zwrócone w lewo. Stąd nie przerywając ruchu, kończymy łuk przez dół ukośnie wprzód, prostując ramię elastycznie i energicznie w łokciu, kończąc cięciem w bok i pochylając tułów lekko wprzód. Z wymachu tego wracamy do zasłony quarty, opisując szabłą i przedramieniem łuk pionowy w odwrotnym kierunku, łuk podobny do wymachu w głowę z lewej strony z tą różnicą, że w ostatniej fazie wymachu opuszczamy nieco łokieć i zwracamy ostrze w lewo wprzód przybierając pozycję zasłony quarty. — Gdy ćwiczenie to powtarzamy kilkakrotnie, wymach w bok

robimy wprost z położenia zasłony quarty, nie wracając do położenia klingi w linii.

*Wymach w twarz zewnątrz i powrót wymachem do zasłony sesty.* Wymach w twarz zewnątrz wykonuje się podobnie jak Wymach w bok z tą różnicą, że doszedłszy szablą przez górę do położenia poziomego przy linii piersi, kończymy wymach łukiem poziomym, zadając cięcie w prawy policzek przeciwnika. — Do zasłony sesty wracamy łukiem odwrotnym, nie dochodzimy jednak aż do linii piersi, ale doszedłszy do zgięcia przedramienia pod kątem prostym, unosimy je do pionu rotacją ramienia około osi i przesunięciem łokcia w lewo oraz równoczesnym skręceniem przedramienia przybieramy położenie ręki „quarta in prima” i stawiamy, kończąc Wymach, szablę w położenie zasłony sesty. Ruch ten przypomina nieco wymach w brzuch. Robiąc kilka razy zrzędu to ćwiczenie, zaczynamy wymach w twarz nie z linii, lecz z pozycji zasłony sesty.

*Wymach w twarz wewnątrz i powrót wymachem do zasłony quinty.* Z położenia klingi w linii, uginamy ramię w łokciu, opisując przedramieniem i szablą pionowy łuk przez górę wstecz, aż przedramię i szabla przejdą w położenie poziome (z prawej strony naszej głowy). Ostrze szabli zwrócone w prawo, pięść w wysokości prawego policzka, łokieć nieco uniesiony w górę. Z tego położenia, nie przerywając ruchu, kończymy Wymach łukiem poziomym wprzód, podając się nieco w krzyżach i prostując ruchem elastycznym i energicznym ramię do przodu oraz nachylając nieco tułów, tniemy przeciwnika w lewy policzek. Przez cały czas tego wymachu staramy się utrzymać łokieć jak najwyżej w górze. — Do zasłony quinty wracamy przesuwanym wyprostowanym ramieniem szablę nieco w prawo (ręka w położeniu quarta), a następnie zginając ramię w łokciu opisujemy przedramieniem i szablą łuk poziomy o kie-

runku przeciwnym wymachowi w twarz wewnątrz, przeprowadzając pięść ponad prawym barkiem a szablę tuż ponad czołem wprzód do pozycji zasłony quinty. Przy powtarzaniu ćwiczenia wymach w twarz zaczynamy z quinty.

*Wymach w brzuch i powrót wymachem do zasłony terzy.* Początek wymachu w brzuch jest identycznym z początkiem wymachu w twarz wewnątrz. Doszedłszy szablą do położenia poziomego z prawej strony głowy, uginamy silniej krzyżów i kończymy wymach łukiem nie poziomym lecz ukośnym od dołu ku górze tnąc w położeniu ręki „quarta in prima” z nachyleniem tułowiu wprzód przy zupełnie wyprostowanym ramieniu, w brzuch przeciwnika. Podczas całego tego wymachu staramy się utrzymać łokieć jak najwyżej wgórze. — Do zasłony terzy wracamy wymachem tym samym jak do quinty, po wymachu w twarz wewnątrz, z tą różnicą że zamiast przeprowadzać szablę nad czołem, opuszczamy ją niżej, aż do wysokości piersi i stamtąd do pozycji zasłony terzy. — Początkujący przy obu wymachach tak do quinty jak do terzy popełniają często błąd cofając łokieć aż do boku i ułatwiając sobie w ten sposób wzięcie zasłony; przeciwdziałamy temu starając się utrzymać łokieć jak najwyżej wgórze. Przy powtarzaniu ćwiczenia, wymach w brzuch zaczynamy z terzy.

*Wymach w głowę z prawej strony i powrót wymachem do zasłony septimy.* Z pozycji klingi w linii obracamy rękę do położenia „quarta in prima” koniec szabli w prawo wstecz i wyginając się silnie w krzyżach opisujemy przedramieniem i szablą łuk (o środku w łokciu) wdół i wstecz, pomagając sobie nieco stawem barkowym, aż przedramię przyjdzie w położenie poziome po prawej stronie głowy. Pięść znajduje się w wysokości skroni, ostrze szabli zwrócone wgórze klinga za plecami, wzdłuż lewego ramienia. Stąd, nie przerywając

ruchu, kończymy wymach łukiem pionowym przez górę ku przodowi, prostując elastycznie i energicznie ramię i nachylając w końcowej fazie wymachu tułów lekko wprzód, tniemy przeciwnika w głowę. — Do zasłony septimy wracamy łukiem odwrotnym, przypominającym wymach w brzuch, z tą różnicą, że w ostatniej fazie wymachu unosimy pięść wyżej głowy i zwracając ostrze szabli w prawo i wprzód przybieramy pozycję zasłony septimy. Przy powtarzaniu ćwiczenia wymach w głowę zaczynamy z septimy.

*Z postawy secondy wymach w twarz wewnątrz lub w pierś i powrót wymachem do zasłony secondy.* Wymach w twarz wewnątrz lub w pierś z postawy secondy wykonujemy podobnie jak wymach w głowę z lewej strony z tą różnicą, że w ostatniej fazie wymachu zwracamy rękę w położenie „terza in quarta” i tniemy ukośnie z góry nadół i od prawej ku lewej wlewy policzek lub pierś przeciwnika. — Powrót wymachem do parady secondy obejmuje ten sam łuk, tylko w odwrotnym kierunku, co wymach w twarz wewnątrz z postawy secondy, z tą różnicą, że przesuwamy w zasłonie pięść nieco dalej w prawo niż w postawie. Łuki wymachów do zasłon primy, secondy, terzy i quinty są więc podobne do siebie i mają tok przeciwny niż kierunek ruchu wskazówki zegarka.

### **Wymachy wraz z ruchami nóg.**

Po osiągnięciu biegłości w wykonywaniu wymachów w postawie szermierczej, wykonujemy je łącznie z ruchami nóg. Musimy uważać przytem, by wymach sam był już w końcowem stadjum ruchu ręki, gdy nogi swój ruch zaczynają; gdybyśmy się starali wykonać oba te ruchy równocześnie, to ze względu na to, że ruch nóg jest zawsze wolniejszym niż ruch ręki, przyzwyczaili-

byśmy rękę do ruchów wolnych, co miałyby dla nas później, w assaut, opłakane skutki. Przykłady ćwiczeń:

Wymach w głowę z lewej — krok wprzód — zasłona prima — krok wstecz i t. p.

Wymach do primy — krok wprzód — wymach w głowę z lewej — krok wstecz i t. p.

Wymach w głowę z lewej — wypad — w wypadzie wymachem zasłona prima — powrót do postawy z primą i t. p.

Ćwiczenia te stanowią „palcówki” szermiercze i bez zupełnego opanowania ich nie do pomyślenia jest używanie jakichkolwiek postępów we władaniu bronią.

W miarę opanowania tych ćwiczeń staramy się robić wymachy coraz to mniejszemi łukami, coraz to bardziej skrócone, coraz to mniej uginać rękę w łokciu, ruchy robić coraz to szybsze, unikać najdrobniejszych przerw między ruchem ręki a nóg i wykonywać te wymachy a względnie już cięcia z całą energją, do jakiej jesteśmy zdolni. W tem końcowem stadium ćwiczeń, gdy ręka w zupełności już szablę opanowuje, można zacząć ćwiczyć wymachy na manekinie lub na przeciwniku stojącym wolno. Przy ćwiczeniach wymachów cięć na manekinie lub przeciwniku musimy uważać, by zawsze w wypadzie szabla wpierw dotknęła ciała przeciwnika lub manekina nim prawa stopa dotknie w wypadzie ziemi. Zasada ta (precedenza delia punta) jest jedną z najważniejszych w szermierze.

## CZEŚĆ II

Stojąc w postawie szermierczej terzy lub secondy lub nawet w postawie o ugiętym ramieniu naprzeciw przeciwnika, paraliżujemy wszelkie jego zamiary atakowania nas, grożącym mu końcem szabli, na który może się nadziać za każdym do nas zbliżeniem. Z drugiej strony to trzymanie szabli, zdradzające pogotowie nasze do zadania mu ciosu, musi obudzić nieufność jego, czujność, i utrudnia nam udanie się naszego ataku, który przeciwnik, będąc nań przygotowanym, z łatwością odbije lub nawet kontratakem złamie. — Człowiek, który myśl swą, nerwy i siłę koncentruje dla przeprowadzenia jakiegoś zamiaru, z natury rzeczy nie potrafi poświęcić intensywnie uwagi czynnościom innym, to też jeśli potrafimy zasugerować przeciwnikowi, że w danym momencie, czyto skutkiem zmęczenia, czy braku energii i zaufania we własne siły, nie potrafimy się zdobyć na atak sami, ani też jego atakowi przeszkodzić, możemy być pewni, że on nas zaatakuje i to tem energiczniej, silniej i bardziej otwarcie, im lepszą była z naszej strony sugestja i im mniej jest rutynowym w walce.

Atak taki, przez nas wywołany i skierowany tam, gdzieśmy go mieć chcieli, jest łatwym do odbicia lub złamania kontratakami i pozwala nam stosunkowo niewielkim kosztem osiągnąć w danym momencie nad przeciwnikiem przewagę, która, gdy nawet o losach starcia nie zadecyduje, w każdym razie obniży zaufanie prze-

ciwnika w swe siły. Dobrem i korzystnym jest więc w starciu czasem atak przeciwnikowi ułatwić, wywołać, względnie jak brzmi fachowe określenie, do ataku przeciwnika zaprosić.

### Zaproszenia.

Zaproszeniem nazywamy przybranie takiej pozycji i szabli i ramienia, przy której celowo częściowo się odsłaniamy, zapraszając niejako przeciwnika do ataku. W zaproszeniu szabla nasza może być wolną lub w kontakcie ze szablą przeciwnika, w pierwszym wypadku mamy *zaproszenie zwykłe* (*invito semplice*), w drugim zaproszenie wraz ze związaniem klingi przeciwnika (*invito di legamento*) krótko nazwane „*wiązaniem*” (*legamento*). Zaproszeń mamy pięć:

a) *Zaproszenie prima (invito di prima)* — położenie szabli i ramienia podobnie jak przy zasłonie primy, z tą różnicą, że koniec szabli odległy o około 30 cm w lewo od prawej łopatki przeciwnika, a ostrze szabli zwrócone nie w lewo w górę, jak przy zasłonie, lecz w prawo w górę, gdyż niema tu potrzeby podstawiania ostrza pod ostrze przeciwnika, a natomiast idzie o ułatwienie przejścia z zaproszenia do odpowiedniej zasłony, Zaproszenie prima odsłania bok i zewnętrzną stronę ramienia czyli zaprasza do pchnięcia dołem, cięcia w bok i cięcia w ramię zewnątrz. Pierwsze dwa ataki parujemy z reguły zasłoną secondary, cięcie w ramię zaś terzą. Zaproszenie primy stosować możemy tylko w rozstępie dalekim (patrz niżej), gdy przeciwnik trzyma szablę w linii górnej, gdyż w przeciwnym razie, gdyby odległość była mniejsza, ramię nasze weszłoby w kontakt z klingą przeciwnika.

b) *Zaproszenie seconda (invito di seconda)* — położeniem szabli i ramienia o tyle tylko różni się od zasłony secondary, że koniec szabli jest przesuniętym więcej