



## Seminari tecnici 2014

a cura dei Maestri  
Marco Andreoli e Lorena Quartero.

### Spada da una mano e boccoliere

Secondo "Royal Armouries Manuscript MS. I.33"

*Bosconero*

*Domenica 23 marzo 2014*

### *Lanzacurta o lancia appiedata*

partendo da Fiore dei Liberi

*Bosconero*

*Domenica 7 settembre 2014*

Gli stage sono organizzati in modo da poter accogliere e soddisfare  
classi diverse di partecipanti:

Chi muove i primi passi,

Chi possiede invece solidi rudimenti sulla scherma in generale e/o nello specifico  
quella tardo medievale.

**Il numero degli iscritti è limitato, l'attività è intensa e riservata ai soli maggiorenni.**

*Attrezzatura individuale necessaria: abbigliamento comodo e scarpe ginniche.*

*Inoltre:*

- per **spada e boccoliere**: guanti da lavoro in crosta; se in possesso: eventuale spada da una mano idonea al contrasto (pomolo ribattuto, senza filo e spigoli vivi, con punta stondata) e adeguato boccoliere metallico.
- per **Lanzacurta**: se in possesso un bastone liscio o un manico di rastrello non aguzzo di lunghezza tra i 180 e i 195 cm.

Entrambi i seminari tecnici si svolgeranno in palestra (con disponibilità di spogliatoio).

Entrambi saranno divisi in due fasi: una sessione mattutina e una pomeridiana.

Arrivo e perfezionamento dell'iscrizione: **ore 9:30** (importante essere puntuali).

Prima sessione: dalle ore 10:30 alle ore 13:30.

*Introduzione, riscaldamento fisico, gli assetti del corpo e la corretta gestualità, consapevolezza e controllo del gesto. I colpi, le guardie.*

Pausa pranzo (consigliamo un leggero pasto al sacco)

Seconda sessione: dalle 14:30 alle 17:30 circa.

*Andare in coverta, gioco largo e gioco stretto. Il combattimento.*

*Chiusura e consegna degli attestati di partecipazione.*

***Si tratteranno cose chiare, pratiche ed essenziali:  
ciò che serve nella pratica del combattimento.***

Contributo individuale di partecipazione per ogni stage: **40 euro.**

Luogo dei seminari:

Bosconero (TO) - Palestra delle Scuole Medie in Via Villafranca  
(nei pressi del Teatro, del Municipio, della Chiesa Parrocchiale).

Ulteriori informazioni telefonando al n° 347 477 53 47

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

Per partecipare occorre prenotarsi scrivendo a [pomoepunta@tin.it](mailto:pomoepunta@tin.it) :  
dare nome/cognome, data e luogo di nascita, recapito telefonico cellulare.

Grazie dell'attenzione.

17 gennaio 2014