

## Šerm kordom s francúzskou rukoväťou,

### ktorú drží šermiar za koncovú skrutku.

1. Prvý literárny prameň – Arkadiev, Fechtovanie, Moskva 1954. (K naneseniu tóčných odinočných ukolov.) – v súčasnom šerme ďaleko väčšie možnosti (vyváženosť materiálu), veľa šermiarov (muži 20 perc., ženy viac na sv. úrovni).
2. Úchop fr. rukoväte (najprv horný článok palca a ukazováka, potom ostatné prsty) – toto je riadne držanie francúzskej rukoväte.
3. Úchop fr. rukoväte za koncovú skrutku (v dlani tak, že podľa možnosti horná hrana skrutky bude vedená horným článkom palca a ukazováka).
4. Pri akciách po čepeli (vmyk) sa priloží ukazovák k vonkajšej hrane rukoväte (možno to použiť aj pri jednoduchých akciách).
5. Priamy bod na trup (fl.).
6. Priamy bod na predlaktie (fl.).
7. Priamy bod na zápästie (fl.).
8. Predbod na trup fl.).
9. Predbod na predlaktie (fl.).
10. Výhyb – bod na trup (fl.).                      **Výhyb – bod (aj v tempe) – 1 poh.**
11. Výhyb – bod na predlaktie (fl.).
12. Výhyb – bod na zápästie (fl.).
13. Výhyb v tempe – bod na trup (fl.).
14. Výhyb v tempe – bod na predlaktie(fl.).
15. Výhyb v tempe – bod na zápästie (fl.).
16. Cvičenie na osvojenie opozície (opretie sa o laketnú jamku ..., sixt, kvart).
17. Zarázy – zakončenie na trup.
18. Zarázy – zakončenie na predlaktie.
19. Zarázy výhybom – zakočenie na trup.
20. Zarázy výhybom – zakončenie na predlaktie.
21. Vmyky na trup (vystretý ukazovák).
22. Vmyky na predlaktie (vystretý ukazovák).

23. Vmyky do boku – kvart, sixt (vystretý ukazovák).
24. Body v uhle.
25. Hodené body.
26. Žiak viaže sixtou, tréner sa uvoľňuje, žiak bodá (záraz).
27. Žiak viaže sixtou, tréner sa uvoľňuje, žiak záraz výhybom.
28. Žiak viaže oktávou, tréner sa uvoľňuje, žiak bodá (záraz). – NA OBE STRANY
29. Žiak viaže oktávou, tréner sa uvoľňuje, žiak záraz výhybom.
30. Kombinácia: 1.Útok na pažu – priamy bod; 2.Rimesa – priamy bod na trup (opozícia).
31. Kombinácia: 1.Útok na zápästie – priamy bod; 2.Rimesa – priamy bod na trup (opozícia).
32. K – 1.Útok na zápästie – priamy bod; 2.Rimesa do laketnej jamky – priamy bod.
33. K – 1.Útok na predlaktie – priamy bod; 2.Rimesa výhybom na trup (opozícia)
34. K – 1.Útok na zápästie – priamy bod; 2.Rimesa výhybom na trup (opozícia).
35. K - 1.Útok na zápästie – priamy bod; 2.Rimesa výhybom do laketnej jamky (opozícia).
36. K – 1.Útok na predlaktie – priamy bod; 2.Rimesa – vmyk na trup.
37. K – 1.Útok na zápästie – priamy bod; 2.Rimesa – vmyk na trup.
38. K – 1.Útok na predlaktie – výhyb – bod; 2.Rimesa – priamy bod na trup (opozícia).
39. K – ako 38, len na opačnú stranu.
40. K – 1.Útok na predlaktie – výhyb – bod; 2.Rimesa – výhyb bod opačne na trup (opozícia).
41. K – 1.Útok na predlaktie – výhyb – bod; 2.Rimesa – výhyb bod opačne na trup (opozícia). OPAČNE CELÉ AKO 40.
42. Finta proti známemu (predpokladanému) krytu na trup. PRI FINTÁCH ROZPÍSAŤ
43. Finta proti známemu (predpokladanému) krytu na predlaktie. VŠETKY ROZOSTUPY
44. Finta proti neznámemu krytu (pohroz posunom), na trup. (Ak súper nereaguje, alebo ustúpi, stiahnuť ruku späť). /PRI NÁCVIKU rozostup veľký+posun, bez pohybu./
45. Finta proti neznámemu krytu (pohroz posunom), na predlaktie. (Ak súper nereaguje, alebo ustúpi, stiahnuť ruku späť) PRI FR. ZA KONIEC-FINTA AJ NA PREDLAKTIE.

46. Cvičenie (dôl.). 1/výhyb na trénerovo potlačenie č., 2/vzápätí trénerov pokus o zachytenie čepele (kružne), žiak však výhyb v tempe – bod na predlaktie. 3/pohroz, finta na trup (na opačnú stranu ako výhyb – bod na predlaktie);
47. Cvičenie (dôl.). 1/výhyb na trénerovo potlačenie č., 2/vzápätí trénerov pokus o zachytenie čepele (kružne), žiak však výhyb v tempe – bod na predlaktie. 3/pohroz, finta na trup (na opačnú stranu ako výhyb – bod na predlaktie); 45 JE TO ISTÉ AKO 44, OPAČ
48. Tréner sixt dotykem žiakovu čepeľ, z dotyku buď sekond výzva, alebo spustenie predlaktia. Žiak priamy bod na predlaktie (1.útok), 2.rimesa: pohroz, tréner kryje žiak bodá (predpokladaný kryt) na trup. (C6, C8; 4,7)
49. Tréner sixt dotykem žiakovu čepeľ, z dotyku buď sekond výzva, alebo spustenie predlaktia. Žiak priamy bod na zápästie (1.útok), 2.rimesa: pohroz, tréner kryje žiak bodá (predpokladaný kryt) do laketnej jamky, alebo na biceps.
50. Jednoduchý bod na špičku chodidla./vždy potom polokružne bodáť buď na pažu, al. trup/
51. Jednoduchý bod na stehno. /vždy potom polokružne bodáť buď na pažu, al. trup/
52. ...1. útok priamy bod na zápästie; 2. rimesa na stehno/potom polkruh/.
53. ...1. útok priamy bod na zápästie; 2. rimesa na špičku chodidla (potom polkruh)
54. Jednoduchý útok v tempe do pohybu trénera vpred – posun drep (veľmi rýchlo) bod. Šermiar musí byť disponovaný. Nižšej postavy, rýchly (energetická guľa).
55. Aj keď to nemá praktické využitie, ale je to vynikajúci spôsob odhadu vzdialenosti: Dlhá väzba.
56. Veľmi dôkladné nacvičenie flešu (priamy bod – len na trup).
57. Tempo z nohy (môj spôsob).
58. Tempo súčasne z ruky a nohy. Môj štýl + tréner pri pohybe krúti svoju zbraň: a/ v smere hodinových ručičiek; b/ proti smeru hodinových ručičiek. Žiakov bod musí dosadnúť skôr než sa tréner pri posune 1. alebo 2. dotkne chodidlom dlážky.
59. Dosiahnuť dokonalosť (vyspelý šermiar) – pohroz posunom, pokračovanie (rozhodnutie v tisícine sekundy, či bod výpadom na nohu, alebo flešom na trup).