

Začiatky šermiarskeho výcviku v šerme kordom.

Na úvod je potrebné uviesť, že ide o veľmi jednoduché základné prvky, ktoré keď sa nacvičia, poskytnú možnosť šermovania kordom na pomerne slušnej úrovni.

Zbraň sa vedie horným článkom ukazováka a palca tak, ako keby v nich bola čerešňová kôstka. Je potrebné ju zohnať pre každého žiaka. Taktiež neskôr treba zohnať pre každého žiaka tenký guľatý tenký štetec na vodové farby (potrebná školská pomôcka), ktorou sa cvičí vedenie zbrane (najmä výhyb) tak, že sa jeho koniec (nie ten, kde sú štetiny) drží poslednými článkami ukazováka a palca a takto sa imituje pohyb zbrane, ktorá sa vedie takýmto spôsobom.

Tréner, nejakou tenkou paličkou (napr. rukoväť varechy), alebo zbraňou zoberie väzbou a potlačí štetec, ktorý žiak zvierá na konci v horných článkoch palca a ukazováka, žiak na tlak urobí výhyb a imituje bod s výhybom (alebo len výhyb a počká si na ďalšiu väzbu a tlak trénera z inej strany, na ktorú tiež reaguje výhybom). Tréner takto viaže štetec všetkými možnými väzbami (sixt, kružný sixt, oktáv, kružný oktáv, kvart, kružný kvart, septim, kružný septim, priamo, polokružne, diagonálne). Žiak si takto navykne, že zbraň s belgickou (stromčekovou) rukoväťou neschmatne do dlane a otáča zápästím, ale vedie ju hornými článkami ukazováka a prstov.

Pre počiatočný výcvik sa použije zbraň pozostávajúca z kordovej čepele a fleuretového koša. V súčasnosti sú moderné kordové čepele veľmi ľahké. Aj v prípade, keď sa použije zmenšený kord sa použije (nasadí) čiaška z minifleuretu. Tréner však používa kompletný kord.

Prvé je pochopiť podstatu šermu, t.j. zasiahnúť – bodnúť. V metodike výcviku sa názorove, ale aj skúsenosťami rozchádzam s poňatím, že priamy bod je potrebné u začiatočníkov cvičiť najprv výpadom. (Dokonca aj Dr. Kogler – špičkový odborník pochádzajúci zo Slovenska publikujúci aj v USA, vo svojich skriptách vydaných ešte na Slovensku, píše, že priamy bod u začiatočníkov sa prevádza na dve doby. 1. Napnutie ozbrojenej ruky; 2. Výpad.) Moja skúsenosť je, že akonáhle si žiak osvojí streh (ešte predtým sa naučí držať zbraň), je potrebné cvičiť priamy bod náponom paže. Vtedy žiak pochopí, že v podstate šermiarska zbraň je predĺžený nôž. Šermiari (najmä dievčatá), totiž šerm chápajú mnohokrát ako estetickú a nie ako úpolovú záležitosť. Týmto spôsobom (najprv priamy bod náponom paže), som

vychovával šermiarov, ktorí dosiahli aj titul Majstra ČSSR, ako aj začiatočníkov moderných päťbojárov.

Výcvik možno začať už z deťmi 7 – 8 ročnými, pravda tu treba mať na zreteli tú osobitosť, že deti sa dokážu sústrediť na prácu len na krátky čas 10 – 15 min. (napriek tomu, že vyučovacia hodina v škole trvá 45 minút). Pravda ten krátky čas (10 – 15 min.) možno zopakovať v tréningovej jednotke 2 – 3 krát. Medzitým je potrebné vyplniť čas pohybovými hrami, organizovanými súťaživým spôsobom (štafety družstiev - vždy meniť v nasledujúcej tréningovej jednotke družstvo z predchádzajúcej jednotky). Pohybové hry napr.: Člnkový beh, prekážkový beh, slalomový beh, prekonávanie vzdialenosti poskokmi na jednej nohe (vždy vystriedať), beh s loptou v ruke, atď. súťaživým spôsobom. Po takomto emociálnom vybití sa, 7 – 8 ročné deti sa dokážu sústrediť na výcvik práce rúk i nôh v šerme na 15-20 min. Potom znovu je potrebné pokračovať v pohybových hrách, znovu s deťmi možno na 15-20 min. vykonať šermiarsku prácu. Túto prácu (výcvik) je možné opakovať v tréningovej jednotke až 3x, vždy prerušované s pohybovými hrami. Počet tréningových jednotiek bude 2x do týždňa po 2 hodiny . Po jednom roku bude tréningová jednotka 3x do týždňa. V tejto fáze už bude viac šermiarskeho výcviku.

Po ďalšom roku (3. rok) už pôjde predovšetkým o šermiarsky výcvik, deti ktoré zotrvali, si vypestovali už určitú formu životného štýlu, ktorá je spojená s pravidelným tréningom (pohybom). Tu už emočné vybitie sa treba mierne obmedziť. V ďalšom roku budú tréningové jednotky 4-5x do týždňa a bude sa vykonávať šermiarska práca. Pravda, tento objem bude potrebný len tam, kde sú deti vychovávané k špičkovej pretekárskej činnosti. Pre rekreačnú, zábavnú činnosť stačí tréning 3x do týždňa. (Do rekreačného tréningu možno zapojiť aj starších, možno vytvoriť skupinu starších záujemcov, ktorí budú šerm pestovať ako napr. tenis, golf a pod. V tomto prípade, však vždy zásadne pôjde o samostatnú tréningovú skupinu, postačí šermiarsky výcvik, ako aj voľný šerm v dvoch tréningových jednotkách do týždňa a jedena samostatná jednotka so zameraním sa na výcvik práce šermiarskych nôh a kondičný tréning. Tu môže vzniknúť aj spoločenská klubová činnosť.)

Pri počiatocnom šermiarskom výcviku sa zoradia žiaci do radu, tréner ide od jedného k druhému a cvičí s nimi vo forme „miniškoly,“ dá žiakovi asi trojminútovú školu, aj opakovane podľa možnosti počas jednej tréningovej jednotky, kde nacvičia nasledovné prvky (1. – 20. prvkov, sú vymenované). Najideálnejším riešením je, keď je možnosť skupinu žiakov cvičiť s dvoma trénermi. Odporúča sa jeden týždeň cvičiť v polohe sixt – kružný sixt, druhý týždeň v polohe oktáv – kružný oktáv, tretí a štvrtý týždeň cvičiť obe polohy. Tento štvortýždňový cyklus výcviku je potrebné dodržať počas celého roka.

Neskôr, možno do technického výcviku zapojiť aj samotných žiakov a to tak, že vytvoria dvojice, jeden bude mať na sebe hrubý ochranný plastrón a aj hrubý rukáv (teda kompletnú trénerskú výstroj – bude potrebné dať tieto vyrobiť primeraných rozmerov, pod ktorými bude mať teplákovú bundu, alebo vrchnú časť šermiarskeho odevu. Takto vystrojený žiak bude v podstate len živým terčom, podávajúcim čepeľ. Nesmie totiž robiť pohyby (dopredu, dozadu), ktoré robí tréner, lebo jednak by si inervoval nesprávne pohyby, jednak by stratil zmysel pre tempo. Takto vo dvojici sa nesmú cvičiť spojené pohyby (napr. útok na predlaktie, rimesa na trup), pretože žiak, ktorý by poskytoval čepeľ a terč, by robil nereálne pohyby. Preto takto sa budú cvičiť osobitne útoky na trup, osobitne útoky na predlaktie (Keď dvojica cvičí útoky na predlaktie, ten, ktorý je „terčom“, má v ruke kord s kordovou čiaškou, **VEĽMI HRUBÝ RUKÁV A PLASTRÓN! POZOR NA NEBEZPEČENSTVO ÚRAZU! CVIČIŤ LEN V DOKONALOM A DOSTATOČNOM PLASTRÓNE A RUKÁVE S KOŽOU NA POVRCHU (ROZHODNE NEOPOTREBOVANOM VÝSTROJI)! ÚTOK NA PAŽU, ALE AJ NA TRUP SA CVIČÍ V TOMTO PRÍPADE VÝLUČNE NÁPONOM PAŽE!** (Vzdialenosť v šerme je malá – súpera zasiahneme náponom paže, stredná – súpera zasiahneme výpadom, veľká – súpera zasiahneme posun výpadom. Väčšia vzdialenosť je vzdialenosťou mimo rozostup.) Pri cvičení je vzdialenosť vytýčená k cieľu, ktorý mienime zasiahnuť. To znamená: Malá, stredná, veľká vzdialenosť voči trupu; malá, stredná, veľká vzdialenosť voči predlaktiu.

Celý výcvik je postavený na zásade, že hrot pri prechodoch kružných (sixt – kružný sixt, oktáv – kružný oktáv, kvart – kružný kvart, septim – kružný septim), polokružných (napr. oktáv – sixt) opisuje dráhu (kruh, polkruh), pričom mierne smeruje proti trénerovej (súperovej) čepeľi.

1. Priamy bod výpadom, sa v neskoršej fáze nacvičí natiahnutím vzdialenosti (trénerom), tak že sa terč – trup trénera vzdiali na vzdialenosť výpadu. Keď žiak prevádza takýmto spôsobom priamy bod plynule, možno cvičiť priamy bod z konštantnej vzdialenosti na výpad. Podľa mojej skúsenosti takýmto spôsobom nacvičený priamy bod bude prebiehať plynule, keď jeho prevedenie (výpadom) usmerní bezprostredne tréner.

2. Po nacvičení priameho bodu je potrebné cvičiť výhyb bod a to tak, že tréner viaže, potom vyvinie tlak na žiakovu čepel' z každej polohy (trénera) – sixt, oktáv, kvart, septim, čiže aj z takých väzieb, ktoré žiak ešte necvičí a v počiatku nebude cvičiť. Nácvičenie tohto prvku sa cvičí najprv náponom paže, potom výpadom (podmienky vzdialenosti vytvorí tréner) na trup.

Po zvládnutí priameho bodu a bodu z výhybu sa prejde na ďalší prvok.

3. Žiak sa postaví do strehu, v hornej linke, tréner po vonkajšej časti jeho čepele viazane bodá na trup žiaka. Žiak vymknutím čepele trénera bodá po jeho čepeli, so stálym jej pútaním na jeho trup. (Je to výlučne cvičenie pre nácvičenie začiatku v korde, pretože reálne takáto situácia nevznikne.) Žiak si takto osvojí presné zaujatie polohy sixty, jeho správny rozsah.

Nácvičenie polohy sixt, kružný sixt je pre šerm (najmä kordom) veľmi dôležité nacvičovať ako prvú vec, pretože neskôr, ak sa začína kvartou, čo sa obyčajne robí, žiak prirodzeným reflexom bude ňou prakticky stále reagovať. V korde to má za následok, že zbytočne odkryje svoje predlaktie – platný povrch, ktorý sa ľahko zasiahne. (Kvart – kružný kvart je dôležitý, najmä pre vytvorenie akcií, bude sa však trénovať neskôr.)

4. Žiak viaže trénerovu čepel' sixtou. Tréner vykoná výhyb bod na trup žiaka. Žiak bodu trénera zabráni kružným sixt vmykom – bodom na trup trénera náponom paže. Neskôr tréner natiahne vzdialenosť tak, že k zasiahnutiu jeho trupu je potrebný výpad.

5. Žiak viaže trénerovu čepel' sixtou. Tréner vyvinie v žiakovej väzbe protitlak. Žiak reaguje tak, že vykoná výhyb bod na trup trénera. Najprv náponom paže, neskôr výpadom (podmienky vzdialenosti vytvorí tréner).

6. Žiak viaže trénerovu čepel' sixtou. Tréner v nepravidelných intervaloch a) vykoná výhyb bod na trup žiaka. Žiak túto akciu likviduje kružným sixt vmykom – náponom paže, alebo výpadom – aj podmienky pre vzdialenosť nepravidelne vytvára tréner.

b) vyvinie v žiakovej väzbe protitlak. Žiak reaguje výhyb – bodom na trup trénera. Najprv náponom paže, neskôr výpadom (podmienky vzdialenosti vytvorí tréner).

Poznámka: Toto cvičenie (6.) vzbudí v žiakovi tým že bude musieť správne reagovať, pričom podnety sú pomerne jednoduché – výhyb, protitlak – záujem o šerm a nebude sa nudiť, nebude cvičenie monotónne, okrem inervovania si pohybu polohy, bude nútený žiak zvýšiť pozornosť a bude mať aj pohybový zážitok. Prestanú so šermom najmä takí, u ktorých nie je psychický predpoklad byť dobrým športovým šermiarom.

7. Žiak viaže trénerovu čepel' sixtou. Tréner neozbrojenou rukou (ktorú má tiež opatrenú rukavicou), fixuje žiakovu čepel' v tejto polohe, po krátkej pauze (oprave), nechá žiaka odbodnúť.

8. Žiak viaže trénerovu čepel' sixtou. Tréner vykoná výhyb bod na trup žiaka. Žiak reaguje kružnou sixtou proti čepeli trénera. Tréner neozbrojenou rukou fixuje žiakovu čepel' v tejto polohe (kružný sixt), po krátkej pauze (oprave) nechá žiaka odbodnúť.

Takýmto spôsobom v reálnych podmienkach sa nacvičí poloha sixt, kružný sixt (výzva, väzba, ale aj kryt, namiesto bezduchého nácviku polôh „nasucho“).

9. Po zvládnutí polohy sixt, kružný sixt, sa začne s nácvikom polohy oktáv, kružný oktáv. Je to poloha, ktorá kryje spodnú časť trupu. Žiak ju zaujme opísaním polooblúka zo strehu, alebo oblúka z polohy sixt.

10. Žiak sa postaví do strehu, v dolnej linke. Tréner po vonkajšej časti jeho čepele, viazane bodá na trup žiaka. Žiak vymknutím čepele trénera bodá po jeho čepeli za jej stáleho pútania na jeho trup. (Je to výlučne cvičenie pre nácvik začiatočníka v korde, pretože reálne takáto situácia nevznikne.) Žiak si takto osvojí presné zaujatie polohy oktávy, jeho správny rozsah. Nácvik polohy oktáv, kružný oktáv je pre šerm (najmä kordom) veľmi dôležité nacvičovať ako druhú vec, zvládnutím tejto polohy (aj kružná oktáva), spolu so sixtou (kružnou sixtou), dáva možnosti na už pomerne slušné začiatočnícke šermovanie.

11. Žiak viaže trénerovu čepel' oktávou. Tréner vykoná výhyb bod na trup žiaka. Žiak bodu trénera zabráni kružným oktáv vmykom – bodom na trup trénera náponom paže. Neskôr tréner natiahne vzdialenosť tak, že k zasiahnutiu jeho trupu je potrebný výpad.

12. Žiak viaže trénerovu čepel' oktávou. Tréner vyvinie v žiakovej väzbe protitlak. Žiak reaguje tak, že vykoná výhyb - bod na trup trénera smerom nahor do jeho

(trénerovej) polohy sixt. Najprv náponom paže, neskôr výpadom (podmienky vzdialenosti vytvorí tréner).

13. Žiak viaže trénerovu čepel' oktávou. Tréner v nepravidelných intervaloch a) vykoná výhyb bod na trup žiaka. Žiak túto akciu likviduje kružným oktáv vmykom – náponom paže, alebo výpadom – aj podmienky pre vzdialenosť nepravidelne vytvára tréner.

b) vyvinie v žiakovej väzbe protitlak. Žiak reaguje výhyb – bodom na trup trénera, do jeho sixty. Najprv náponom paže, neskôr výpadom (podmienky vzdialenosti vytvorí tréner).

Poznámka: Aj toto cvičenie (13), tak ako cvičenie v sixte(6) vzbudí v žiakovi tým že bude musieť správne reagovať, pričom podnety sú pomerne jednoduché – výhyb, protitlak – záujem o šerm a nebude sa nudiť, nebude cvičenie monotónne, okrem inervovania si pohybu polohy bude nútený žiak zvýšiť pozornosť a bude mať aj pohybový zážitok.

14. Žiak viaže trénerovu čepel' oktávou. Tréner neozbrojenou rukou (ktorú má tiež opatrenú rukavicou), fixuje žiakovu čepel' v tejto polohe, po krátkej pauze (oprave), nechá žiaka odbodnúť.

15. Žiak viaže trénerovu čepel' oktávou. Tréner vykoná výhyb bod na trup žiaka. Žiak reaguje kružnou oktávou proti čepeli trénera. Tréner neozbrojenou rukou fixuje žiakovu čepel' v tejto polohe (kružný oktáv), po krátkej pauze (oprave) nechá žiaka odbodnúť.

Takýmto spôsobom v reálnych podmienkach sa nacvičí aj poloha oktáv (výzva, väzba, ale aj kryt, namiesto bezduchého nácviku polôh „nasucho“).

Po zvládnutí polôh sixt - kružný sixt, oktáv - kružný oktáv, pričom neustále sa cvičí priamy bod, výhyb bod náponom paže a výpadom na trup, možno prikróčiť k nácviku bodu na predlaktie. Bodá sa ešte stále len tzv. fleuretovým spôsobom (v korde rozoznávame: a) bod fleuretovým spôsobom, b) bod s opozíciou, c) bod v uhle). Aj teraz žiak používa zbraň, ktorá pozostáva z kordovej čepele a fleuretovej čiašky.

Vzdialenosť (rozostup) je vytvorená proti lakt'u trénera tak, aby žiak mohol zasiahnúť výpadom.

16. Žiak cvičí priamy bod na predlaktie trénera náponom paže (tréner ide v ústrety priameho bodu žiaka), priamy bod výpadom na predlaktie trénera, priamy bod

posunom na predlaktie trénera (priamy bod, výhyb bod posunom, je reálny len v šerme kordom, aj to len na predlaktie.

17. Žiak viaže trénerovu čepel' sixtou. Tréner urobí výhyb bod. Žiak reaguje kružným sixt vmykom na trénerovo predlaktie posunom. Po dosadnutí žiakovho hrotu na trénerovo predlaktie, žiak pokračuje kružným oktáv vmykom na trénerov trup podľa vzdialenosti a) náponom paže, b) výpadom. Vzdialenosť vytvorí tréner.

18. Žiak viaže trénerovu čepel' oktávou. Tréner urobí výhyb - bod. Žiak reaguje polokružným sixt vmykom na predlaktie posunom. Po dosadnutí žiakovho hrotu na trénerovo predlaktie, žiak pokračuje kružným oktáv vmykom na trénerov trup podľa vzdialenosti a) náponom paže; b) výpadom. Vzdialenosť vytvorí tréner.

19. Žiak viaže trénerovu čepel' sixtou. Tréner urobí výhyb–bod. Žiak reaguje kružným sixt vmykom na trénerovo predlaktie - výpadom! Po dosadnutí žiakovho hrotu na trénerovo predlaktie, žiak pokračuje kružným oktáv vmykom na trénerov trup - výpadom!

20. Žiak viaže trénerovu čepel' oktávou. Tréner urobí výhyb-bod. Žiak reaguje polokružným sixt vmykom na predlaktie - výpadom! Po dosadnutí žiakovho hrotu na trénerovo predlaktie, žiak pokračuje kružným oktáv vmykom na trénerov trup – výpadom!

V tejto fáze výcviku je nutné začať s voľným šermom. Žiaci už budú mať „prijateľnú techniku“ a po určitej rutine aj fantáziu ako ju použiť. Vo voľnom šerme pochopiteľne použijú riadny kord, teda aj s kordovou čiaškou, napriek tomu ,že vo výcviku sa používala fleuretová čiaška.

Tieto prvky (1. – 20.) sú predmetom látky, ktorú žiak musí zvládnuť za 1½ - 2 roky. Mali by byť predmetom skúšky, bez ktorej by nemal byť pripustený šermiar na preteky. Skúšku by šermiar vykonal pred komisiou delegovanou Šermiarskym zväzom, ktorá by vystavila pretekársku licenciou. Žiak – šermiar by jednotlivé prvky predviedol pred komisiou so svojím trénerom.

(Poznámka: Sixt – kružný sixt, oktáv – kružný oktáv, v podstate vyžadujú ten istý pohyb, len pri kružnej sixte žiak obchádza čepel' trénera spodom, pri kružnej oktáve vrchom. Kombináciou oktávy a polokružnej sixty sa vytvorí poloblúk, ktorý môže pre šerm kordom poskytovať dostatočný repertoár pre zabránenie súperovho bodu, alebo medzibodu, avšak umožní šermiarovi – kordistovi dať zásah.)

Uvedené prvky vytvoria „**prijateľnú techniku**“ (dúfam, že som to pomenoval výstižne).

Po skúške a získanej licencií, žiak pokračuje s polohou kvart - kružný kvart. Neskôr polohou septim – kružný septim. V tejto fáze už budú pohyby žiaka „vybrúsené,“ pohybovať sa v malej amplitúde a nebude tieto prvky obtiažne zvládnuť. Tieto polohy sami o sebe, v šerme kordom, veľmi odkrývajú platný povrch, avšak sú nevyhnutné pre kombinácie, prvky po diagonále (prenosy, kde už polohy sixt a oktáv sú zvládnuté).

Niektorí poľskí tréneri dokonca cvičia len kvart odraz. Naopak maďarskí tréneri tvrdia, že kvart je výborný horný kryt.

Poloha septim je dôležitá pre rozvoj opačnej hemisféry mozgu. Tréneri ju však často opomínajú. Okrem toho v šerme má význam diagonálny prenos septim - sixt, odbod po septim kryte v korde je tiež cez sixtu.

Aj v tejto fáze sa pokračuje s kordovou čepelou s fleuretovou čiaškou, napriek tomu, že žiaci budú mať za sebou už voľný šerm ozajstným kordom.

Nemožno zabúdať na kondičný tréning. Bude potrebné zaradiť samostatnú jednotku! V tejto jednotke sa však bude precvičovať aj práca šermiarskych nôh.

21. Žiak v strehu zaujme za pomoci trénera polohu kvart. Tréner svojou čepelou v kontakte so žiakovou čepelou po jeho (žiakovej) čepeli filom (bod s väzbou) sa pokúsi zasiahnuť hrud' žiaka. Žiak trénerovu čepel' vytlačí vmykom mimo svoj trup, v nevyhnutnom rozsahu, zakončeným vysokým prenosom do oktávy (celé v jednom tempe) bodá na trup trénera. Ak je žiak ľavák, tréner pravák, prenos do vysokej oktávy nie je potrebný. (Poznámka: v prípade, keby išlo o fleuret, by sa bod nezakončil prenosom do vysokej oktávy, ale vmykom popod čiašku súpera do boku. V korde však takáto akcia nesie so sebou riziko v prípade chyby, že súper sa uvoľní a predbodne na predlaktie.)

Poloha kvart – kružný kvart aj keď jeho prevedenie si vyžaduje precíznosť, bude po predchádzajúcich cvičeniach (sixt – kružný sixt, oktáv – kružný oktáv, oktáv – polokružný sixt) nácvik v takmer „laboratórnych“ podmienkach. Jednak preto, že pohyb ruky žiaka je už čiastočne vybrúsený, jednak preto, že kvart je prirodzená poloha tak, ako v tenise resp. stolnom tenise forehand. Moja skúsenosť je, že ak sa začne výcvik touto najprirodzenejšou polohou, tak ak „človek zakašle už pôjdu žiaci do kvarty.“ (Taktiež ak prebieha výcvik konvencionálne, pre potreby fleuretu, títo žiaci

v kritickej situácii začnú (aj vyspelí šermiari),v strese lapať kvart, naopak tí, ktorí pomerne skoro prešli na kord resp. začínali výcvik podľa zásad kordu, aj keď s ľahšou zbraňou – fleuret, budú v strese predbodávať.)

22. Žiak v strehu viaže trénerovu čepel' kvartou. Tréner vyvinie protitlak. Žiak reaguje tak, že výhyb bodom bodá na trup trénera. Najprv náponom paže, potom výpadom.

23. Žiak v strehu viaže trénerovu čepel' kvartou. Tréner sa z väzby vyhýba a bodá na trup žiaka. Žiak na výhyb – bod trénera reaguje kružným kvartoktáv vmykom – v jednom tempe! (Len ak je pravák, ľavák to nepotrebuje, ale len (!) proti pravákovi). Oktáv, ktorý je na konci kvart vmyku, je vysoký. Celá reakcia kružný kvartoktáv, prebieha prudko.Žiak vykoná vmyk náponom paže, nepravidelne mu tréner vytvorí vzdialenosť pre dokončenie výpadom.

24. Žiak v strehu viaže trénerovu čepel' kvartou. Tréner: a)vyvinie protitlak; žiak výhybom bodá na trup trénera; b)tréner výhyb bodom bodá na trup žiaka. Žiak reaguje kružným kvart vmykom, (pravák kružný kvartoktáv), ktorým likviduje výhyb – bod trénera. Žiak vykoná vmyk náponom paže, nepravidelne mu tréner vytvorí vzdialenosť na dokončenie výpadom (v oboch prípadoch:a), b).

25. Žiak viaže trénerovu čepel' oktávou. Tréner sa z väzby vyhýba. Žiak nasadí diagonálny kvart vmyk na trénerovo predlaktie (najprv náponom paže, potom posunom, potom výpadom. Vzdialenosť vytvára tréner). Následne žiak pokračuje kružným sixt vmykom na trup, výpadom. Akcia bude posunom na predlaktie, následne výpadom na trup, alebo výpadom na predlaktie, následne výpadom na trup.

26. Žiak viaže trénerovu čepel' oktávou. Tréner sa z väzby vyhýba. Žiak nasadí polokružný sixt vmyk na trénerovo predlaktie (najprv náponom paže, potom posunom, potom výpadom. Vzdialenosť vytvára tréner). Následne žiak pokračuje kružným kvartoktáv (ľavák kvart) vmykom na trup, výpadom. Akcia bude posunom na predlaktie, výpadom na trup, alebo výpadom na predlaktie, výpadom na trup. (Po oktáve je sixt výhodnejší ako kvart, ale treba to obmieňať.)

27. Žiak viaže trénerovu čepel' sixtou! Tréner sa z väzby vyhýba. Žiak nasadí kvart vmyk na trénerovo predlaktie (najprv náponom paže, potom posunom, potom výpadom. Vzdialenosť vytvára tréner). Následne žiak pokračuje kružným sixt vmykom na trup, výpadom. Akcia bude posunom na predlaktie, výpadom na trup, alebo výpadom na predlaktie, výpadom na trup.

28. Žiak viaže trénerovu čepel' sixtou! Tréner sa z väzby vyhýba. Žiak nasadí kružný sixt vmyk na trénerovo predlaktie (najprv náponom paže, potom posunom, potom

výpadom. Vzďialenosť vytvára tréner). Následne žiak pokračuje kružným kvartoktáv vmykom na trup, výpadom. Akcia bude posunom na predlaktie, výpadom na trup, alebo výpadom na predlaktie, výpadom na trup.

29. Žiak viaže trénerovu čepel' oktávou! Tréner sa z väzby vyhýba. Žiak nasadí polokružný sixt vmyk na trénerovo predlaktie (najprv náponom paže, potom posunom, potom výpadom. Vzďialenosť vytvára tréner). Následne žiak pokračuje kružným kvartoktáv vmykom na trup, výpadom. Akcia bude posunom na predlaktie, výpadom na trup, alebo výpadom na predlaktie, výpadom na trup. (Po oktáve je sixt výhodnejší ako kvart, ale treba to obmieňať.)

Poznámka: V uvedených prípadoch je obmena prípravy (raz je zahajovacia väzba oktáva, raz sexta, spôsob prípravy sa odporúča meniť). Ľavák, ak je tréner (súper) pravák, môže akciu započítať aj s kvart prípravou, po ktorej nasleduje kružný kvart vmyk na predlaktie, následne kružný sixt vmyk na trup. Toto sa odporúča výlučne ľavákovi proti pravákovi, pretože má na kvartu, kružnú kvartu predpoklady v hemisférach mozgu, pravák proti ľavákovi by sa zbytočne odkryl na platnom povrchu.

30. Žiak stojí v strehu, viaže trénerovu čepel' septimou, tréner vyhýb bodom útočí na trup žiaka. Žiak reaguje kružným septimom, následne cez sixtu (toto je predovšetkým v korde), po septime v pohybe čepele dopredu, žiak „previaže“ vrchom trénerovu čepel' – takto sa dostane do sixty a zakončí vmykom.

Poznámka: Prípravnú septim väzbu nemožno použiť v reálnom šerme kordom, pretože odkrýva – aj u ľaváka platný povrch, predlaktie. Na nácvik polohy je však nevyhnutná. Okrem toho cvičenie septimy (aj keď ju v súčasnom šerme kordom nie je vidieť), je potrebná pre rozvoj činnosti opačnej hemisféry mozgu u šermiara.

31. Žiak stojí v strehu, viaže trénerovu čepel' septimou. Tréner vyvinie protitlak. Žiak výhyb - bodom bodá na trénerov trup (aj toto je len cvičenie).

32. Až v tejto fáze sa prejde na výcvik odrazov. Pohyby šermiara sú už totiž „uhladené,“ polohy, výzvy sú nacvičené. Stále sa bude používať zbraň pozostávajúca z kordovej čepele a fleuretovej čiašky. Odrazy sú priame, polokružné, kružné a diagonálne. Najprv sa nacvičia odraz – body na trup (pôjde tu len o metodický

postup), neskôr (a to je podstatné!) odraz – bod na predlaktie, následne kružný vmyk na trup.

V tejto fáze výcviku má už veľký význam kružný oktáv odraz - bod na predlaktie (tento odraz sa nacvičí z cvičných dôvodov tiež najprv na trup), následná rimesa bude polokružný sixt, alebo diagonálny kvart vmyk (odporúča sa ovládať obe).

Všetky už v tomto materiáli uvedené akcie je nutné nacvičiť tak, že namiesto vmyku na predlaktie bude odraz – bod na predlaktie následne vmyk na trup.

Neskôr možno cvičiť pospájané až tri prvky: 1) odraz bod na predlaktie (resp. na zápästie!); 2) kružný vmyk na predlaktie; 3) ďalší kružný vmyk na trup. (Vmyk na predlaktie bude na opačnej strane čepele trénera, než bod po odraze žiaka, vmyk na trup bude prevedený kružne od vmyku na predlaktie.)

33. V tejto fáze sa prejde už na cvičenie so zbraňou pozostávajúcej z kordovej čepele a kordovej čiašky, t.j. kompletného kordu. Pravda už po nacvičení (natrénovaní) akcií v bodoch 1. – 20. sa vo voľnom šerme použije už kompletný kord. (Ale, až len pri tejto príležitosti) sa nacvičí bod s opozíciou. Opozícia v podstate znamená pohyb zápastia, resp. koša, proti súperovej čepeli. Opozícia je účinná vtedy, keď útočník (resp. brániaci sa hrotom) nemá výhodu vyplývajúcu z tempa. V korde totiž neplatí právo útoku. Právo zásahu má ten, kto zasiahol, keď zasiahli obaja súper, zásah sa pripočíta obom.

V prípade, keď už bude prevedená akcia odraz – bod, resp. vmyk – bod (prípadne oboje) na predlaktie a následne ďalšia rimesa na trup, pričom v rýchlosti sa nebude dať urobiť vmyk, treba vykonať priamy bod na trup a vykonať opozíciu voči súperovej čepeli.

Všetky doteraz nacvičované akcie, ako aj ďalšie sa budú už cvičiť aj smerom dozadu t.j. žiak prevedie útok (odraz – bod, rimesa kružný vmyk – bod na predlaktie, alebo len jeden útok na predlaktie, ďalšia rimesa na trup) odsunom (prípadne dvoma odsunmi, keď ide o rimesu na predlaktie), následne náponom paže rimesa na trup, ktorú občas umožní tréner dokončiť výpadom (t.j. po posunoch vykoná prudký odsun/y, čím natiahne vzdialenosť)!

Následne sa bude potom cvičiť tak, že po dokončení rimesy na trup, na tom istom mieste, kde je žiakova čepeľ, žiak vykoná ďalší bod (predbod), potom kružným

krytom – bodom (v korde na rozdiel od fleuretu je kryt – bod v jednom tempe) sa vráti z výpadu na streh. To znamená, že chod zbraní bude nasledovný: **a.Útok** (na predlaktie), **b. Rimesa** (pri jednoduchších akciách už na trup; pri zložitejších I. rimesa na predlaktie, II. rimesa na trup), **c. predbod**, **d. kryt – bod**. V tomto prevedení sa dosiahne, že žiak (šermiar) bude bojovať „do posledného náboja.“

Uvedené prvky (akcie) v tomto materiáli, sú len základné prvky šermu kordom. Šerm kordom má prvky na ďaleko vyššej úrovni. Pre ilustráciu uvediem jednu z akcií „vyššieho stupňa:“ Žiak útočí odrazom na predlaktie (zápästie). Tréner kryje akciu pred dosadnutím bodu. Žiak kryt obchádza a bodá rimesou, ktorá dosadne na trénerovo predlaktie. (V šerme kordom, je možné keď je útok na kryte, ďalej pokračovať rimesou.) Žiak potom prevedie ďalšiu rimesu na trup. Potom žiak vykoná predbod na trup. Pri návrate na streh vykoná žiak opätovný predbod na predlaktie trénera a kryje – odbodáva kružným krytom a odbodom na predlaktie trénera, následne pokračuje vmykom na trup trénera. (Všetko samozrejme vo veľkej rýchlosti a akciu ovláda smerom dopredu a dozadu.)

Každá akcia v tomto materiáli sa najprv nacvičí pomaly, potom sa postupne pridáva na rýchlosti (dynamike), podľa stupňa zvládnutia látky a vyspelosti žiaka. Individuálna škola s trénerom u vyspelejších pretekárov bude trvať 20-30 minút.

Veľmi dôležitá bude práca nôh. Aj v šerme kordom, pokiaľ má byť výkon špičkový, musí byť práca nôh na vysokej úrovni. Preto v každom tréningu, aj v kondičnom, keď sa nešermuje, musí byť tréning šermiarskych nôh zaradený. Je potrebné cvičiť posuny, odsuny (aj dvojposuny a dvojodsuny, prípadne sériu posunov a odsunov – síce v kordovom zápase nepoužiteľných), výpady, výpady v sériách (z výpadu sa pokračuje do ďalšieho výpadu, prípadne až do tretieho výpadu – rimesy). Predskok, odskok sa v korde nepoužíva. V skupinovom tréningu nôh je potrebné, keď už žiaci jednotlivé prvky zvládnu, dať prednosť zrakovému povelu (signálu), pred sluchovým. Veľmi dobrým cvičením práce nôh vo dvojici je keď A) šermiar vykonáva odsuny, B) šermiar zrkadlovite posuny. Odrazu A)šermiar zmení smer a ide posunmi. Do posunu A) šermiara vykoná B) šermiar výpad (alebo výpad a výpad – útok, rimesa podľa dohovoru). Taktiež sa dvojica dohodne, do ktorého posunu (prvého, druhého) vykoná B) šermiar výpad (príp. výpad a výpad – útok, rimesa). Časom sa šermiari vystriedajú, teda diktovať bude B) šermiar, reagovať A) šermiar.

Osobitnou kapitolou sú fleše. Tieto treba nacvičiť, ale v šerme sa nesmú sústavne používať, lebo súper potom ich zneškodní. (Pozn. najlepšie sa na to hodí

kryt prima). Fleše s väzbou súperovej čepele majú v šerme kordom veľký význam. (Dajú sa obtiažne kryť, najvhodnejší na kryt je tzv. prim, povol.)

Pre posilnenie dolných končatín (veľmi jednoducho pre potreby šermu) je séria výpadov, každý s návratom na streh, vykonaných na opačnú nohu (pravák v tomto prípade bude mať prednú nohu ľavú, ľavák pravú).

Veľmi dôležité je v šerme posilňovacie cvičenie brušných svalov (ľah – sed, v ľahu dvíhanie späťch kolien k hrudi, následné vystieranie nôh, atď.) Šerm totiž nezaťažuje brušné svaly, avšak pre výbušnosť, ako aj ochranu chrčtice sú dôležité. Výcviku nôh sa treba venovať aspoň 30 minút v každom tréningu šermiarov – pretekárov.

Jedna tréningová jednotka pokročilejších šermiarov - pretekárov bude trvať 3 hodiny 5X v týždni (objem a intenzita tréningu v tejto dobe pokročilosti, bude prispôsobená kalendáru súťaží). Pravda, v tomto prípade pôjde o výkonnostný pretekársky šerm mládeže, na vysokej úrovni. V tomto prípade je nutné, aby pre tých šermiarov, ktorí sa na takúto tréningovú záťaž hodia, sú ju schopní vykonávať a majú k tomu zdravotné predpoklady, bol zabezpečený individuálny študijný plán, aby mohli absolvovať tréningovú záťaž a súčasne prospievať v škole. (Podľa mojej skúsenosti, sú dobrí šermiari inteligentní, s predpokladom uplatnenia sa v štúdiu.) Záujmový rekreačný šerm si nevyžaduje takúto záťaž.

Pri veľkom zaťažení (tréning 5x do týždňa, 3 hodiny), je potrebné postarať sa o rehabilitáciu, regeneráciu a pravidelný lekársky dozor. (Dá sa to zorganizovať v každom meste, odborníkov v oblasti rehabilitácie treba zapojiť do činnosti v šermiarskom oddieli.)

Taktiež v šerme kordom, kde neplatia žiadne konvencie, je dôležité mať presný hrot. Preto je potrebné bodaním na terč(náponom paže, posunom a výpadom) cvičiť presnosť vedenia hrotu. Pre presné prevedenie jednotlivých akcií je dôležitá dobrá kondícia(všeobecná a špeciálna).

Viac o šermiarskom tréningu rozvediem v knižnej publikácii, ktorú pripravujem.

JUDr. Juraj Wirtschafter, (G.Wirt), tréner I. triedy