

چند تمرین گرم کردن شمشیربازی با هوگو کاستلو

ترجمه: عباسعلی فاریابی

۱۴۰۴/۵/۱۰

گرم کردن و بدنسازی ویژه شمشیربازی اجزای اصلی برنامه تبدیل شدن به یک شمشیرباز قدرتمند را تشکیل می دهند. آنها به تقویت، توانمندی و هماهنگی کردن اعضای بدن با اراده مستحکم کمک می کنند. هوگو کاستلو در کتاب خود به نام "شمشیربازی" مجموعه ای از تمرینات و گرم کردن را برای شمشیربازان ارائه کرده است. او در سال ۱۹۴۷ جانشین پدرش، جولیو کاستلو، به عنوان مربی باشگاه شمشیربازی دانشگاه نیویورک شد.

تمرینات گرم کردن ویژه شمشیربازی

تمرینات زیر (همان طور که در تصاویر نشان داده شده است) برای شمشیرباز اهمیت ویژه ای دارند و باید بخشی از روتین منظم گرم کردن او را تشکیل دهند:

۱. از حالت ایستاده عادی، خم شوید و کف زمین جلوی نوک پاهای خود را لمس کنید (زانوها را صاف نگه دارید). به بالا برگردید و تا جایی که ممکن است به پشت خم شوید. سپس حرکت را چند بار تکرار کنید.



۲. از وضعیت پا باز، بطوری که بازوها در ارتفاع شانه نیز به طرفین باز باشد، تنه را تا حد امکان از باسن به سمت راست بچرخانید. سپس همین کار را به سمت چپ تکرار کنید. حرکت را چند بار تکرار کنید.



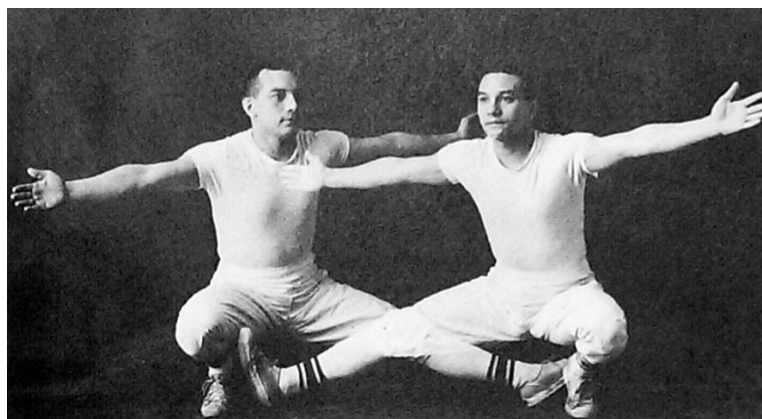
۳. از وضعیت پا باز، بطوری که بازوها در ارتفاع شانه نیز به طرفین باز باشد، نوک پای راست را با دست چپ لمس کنید، بالا بیایید، سپس نوک پای چپ را با دست راست لمس کنید. حرکت را چند بار تکرار کنید.



۴. از وضعیت آنگارد، با پای راست حمله کنید. بدون برگشت به گارد، موقعیت پاها در حالت حمله را ۹۰ درجه تغییر دهید و روی حمله با پای چپ تغییر وضعیت دهید. حرکت را چند بار تکرار کنید.



۵. از وضعیت لانج، پاشنه ها را بچرخانید و با جمع کردن کامل زانو روی پای اصلی بنشینید. به وضعیت لانج برگردید. و لانج را بطور معکوس از طرف دیگر تکرار کنید. حرکت را چند بار تکرار کنید.



کارپای معمولی شمشیربازی که عبارتند از، گارد، قدم جلو، قدم عقب، حمله، قدم جلو حمله، فلش، و ترکیب های مختلف این حرکات می باشد باید بخشی از گرم کردن اولیه شما را تشکیل دهند.