

## Procedimento per mettersi in guardia con il coltello



1. Guardia destra. Partire dalla posizione eretta, con le braccia distese lungo il corpo, e disporre i piedi paralleli tra loro alla distanza delle spalle 2. Guardia destra. Fare un passo indietro con la gamba sinistra, alzare leggermente le spalle a copertura collo, la mano non armata a protezione del volto e del collo, l'avambraccio a protezione del cuore e il gomito del fianco. Il braccio armato è piegato con la punta del coltello rivolta leggermente verso l'alto e in direzione dell'avversario, il gomito è posto a una spanna dal costato 3. Posizione di guardia destra per il combattimento con il coltello 4. Posizione di guardia sinistra per il combattimento con il coltello

## Variante di guardia

L'immagine a fianco illustra una variante della posizione di guardia destra. Rispetto alla posizione osservata precedentemente si esegue una leggera rotazione del busto, spostando il braccio armato verso sinistra. Questa variazione può garantire una maggiore efficacia nella difesa perché permette di proteggere l'interno dell'avambraccio e i bersagli vitali. Molto efficace in fase difensiva, durante l'addestramento, però, si consiglia di utilizzarle entrambe.



*Variante di guardia destra per il combattimento con il coltello*



### GUARDIA DESTRA VS. GUARDIA SINISTRA

#### Confronto tra guardia destra e sinistra

La guardia destra ha il vantaggio di mantenere il cuore, posto a sinistra, a una distanza maggiore dalla lama avversaria, permettendo inoltre di proteggerlo con il braccio sinistro non armato. In caso di guardia sinistra, invece, il cuore viene protetto dal braccio armato. In entrambe le posizioni di guardia il busto è posto frontalmente e i piedi sono rivolti verso l'avversario.

#### Cambio di guardia

È importante sviluppare l'abilità di combattere sia sulla guardia destra che sulla guardia sinistra. Diventare "ambidestro" permette, infatti, una maggiore flessibilità nell'adattarsi alle dinamiche del combattimento e consente di diventare più completi e abili nell'affrontare ogni tipo di avversario.

## Modo di impugnare il coltello

Molte sono le modalità per impugnare un coltello e spesso hanno avuto origine proprio dal tipo di coltello utilizzato e, dunque, dalla forma del manico. Attraverso un accurato studio dei movimenti del braccio e della mano, così come degli spostamenti del corpo necessari a seconda delle circostanze del combattimento, sono stati presi in esame i vantaggi e gli svantaggi dei vari tipi di presa.