

PLANIFICACIÓN DIDÁCTICA CLUB FALCATA HEMA 2022-23

OBJETIVOS DIDÁCTICOS GENERALES 2022-2023: 1.- Fintas con hojas ligadas 2.- Trabajo contra varios **adversarios-trios**.

3.- Combates entre diferentes armas, por ejemplo: espada vs lanza, etc. 4.- Equipo de competición: **PENSAMIENTO TÁCTICO CREADOR EN LA CONTRA.**

1º trimestre: MESOCICLO SEPTIEMBRE A DICIEMBRE 2022

Fecha	calentamiento	Martes 20:00 a 21:00 y 21:00 a 22:00	Jueves 20:00 a 21:00 y 21:00 a 22:00	Sábados 11:00 a 12:30
Septiembre	Gomas. Distancia de guardia. Desplazamientos/ compases . Propiocepción rodillas/tobillos.	Repaso Mano y media	Idem martes	Idem martes
Octubre		Liechtenauer/Hans Talhoffer s.XIV-XV Fiore D Liberi Joachim Meyer s.XV-XVI		
Noviembre	Psicomotricidad con cuerdas. Resistencia. MyM Flor de lis	Estudio de Paulus Hector mair: Feder s.XVI	Idem martes	Idem martes
Diciembre	Ejercicios suelo e isométricos. Flexibilidad. MyM Flor de lis	Combate HEMA moderno con espada Feder Copa gallega de esgrima artística	Idem martes	Idem martes

17 de diciembre de 2022: I Copa Galega de Esgrima Artística (si la federación admite esta modalidad deportiva)

2º trimestre: MESOCICLO ENERO A MARZO 2023

Enero	Psicomotricidad con palos Circuitos y mancuernas. Fuerza Acrosport	Quarterstaff (1,80m.) Forma Little John	Idem martes	Idem martes
Febrero	Velocidad	Xogo do pau galaico-portugués (1,60m.) Sarilho Caride	Idem martes	Idem martes
Marzo	Propiocepción/tuishou	Daga medieval , cuchillos, ringen y mano vacía-luxaciones	Idem martes	Idem martes

3º trimestre: MESOCICLO ABRIL A JUNIO 2023

Abril	Equilibrio	Espada ropera con daga (verdadera y vulgar)	Idem martes	Idem martes
Mayo	Steps y circuitos agilidad Calentamiento autónomo	Sable (español-inglés) LIBORIO VENDRELL 1879 ALFRED HUTTON 1889 AV, BALBINO CORTÉS 1851 AV ESCOGES JARED KIRBY 1797, ANTONIO DE BREA 1805 SATURNINO CALLEJA 1876	Idem martes	Idem martes

20 de mayo de 2023: I Copa Galega de Esgrima Artística (si la federación admite esta modalidad deportiva)

Junio	EXÁMENES GRADO TORNEOS INTERNOS	Técnicas romanas-griegas intermilites-pugnan Técnicas gladiadores	Idem martes	Idem martes
-------	--	---	-------------	-------------

UD para 2023-24

Alabarda/Poleaxe; lanza partisana; hacha con escudo vikingo; espada y broquel; messer; montante.