

SCÉNICKÝ BOJ

Šerm kordem

Přehled historie evropského šermu

Škola šermu kordem

Grafický záznam šermu

Praktická cvičení

Šermířská scéna

RNDr. PAVEL PLCH, CSc.

1987

ÚVODEM

Od dob, kdy se stal šerm nezbytnou součástí výchovy mužů preferovaných vrstev a do dneška, kdy je oblíbenou sportovní disciplínou, bylo vždy třeba velkého úsilí a péče k dosažení potřebných dovedností. Dříve na těchto dovednostech závisel život, svoboda i čest bojujících. V dnešní době jsou sice jen měřítkem pohybové vyspělosti, ale dlouhá tradice a obliba šermu si vynutily v obou pojetích vytrvalý, kvalitní výcvik a vysokou úroveň teorie. Chceme-li dnes reprodukovat na scéně šermířské umění starých mistrů, je třeba, abychom si uvědomili, že roven šermu byla vždy velmi dobrá, ať už sloužil jako prostředek k vyřizování osobních sporů, nebo přímo v boji a sám boj, v němž šlo často o život, měl znaky napětí a plného nasazení.

Je třeba přiznat, že přes slavnou bojovou minulost, je u nás teoretická i praktická roven šermu poměrně nízká. Důvodů je několik. Hlavní je asi malá členská základna aktivních šermířů.. Moderní šerm vyžaduje přesný, intenzivní a soustavný výcvik a na ten zřejmě nestačí jen romantické touhy mládeže. U šermu tedy vytrvá obvykle 2 až 5 procent těch, kteří nadšeně zahájili výcvik. Také diváků má sportovní šerm málo. Pravidla jsou dosti složitá a pochopí je dobře ten, kdo si je sám v praxi vyzkouší, tedy aktivní šermíř, a těch je málo. A tak šerm, zrodem i obsahem "elitní" sport, je málo rozšířen a ctěn jen úzkým okruhem příznivců. V tomto směru značně zaostáváme za evropskými státy a malá rozšířenost šermu je naše smutná sportovní rarita.

Ve scénickém šermu není situace o mnoho lepší. Mnoha hercům chybí základní dovednosti, přípravě šermířským scén se věnuje obvyčně málo času a teorie scénického boje zaostává za požadavky zodpovědné práce. Často se stává, že se šermířské scény cvičí až v poslední chvíli (pokud se cvičí) a podle toho také vypadají výsledky. Někdy se snad počítá i s divákovou neznalostí šermu a tak v množství stylových i technických nedostatků se odbývají slavné šermířské scény, avšak bohatství a působivost šermířských akcí zůstávají nevyužity.

V rozporu s úrovní šermířské scény bývá často snaha režiséra o stylovou čistotu hry a tedy také o dobové pojetí bojových akcí. Je přirozené, že tento rozpor snižuje hodnotu celé hry a že je nežádoucí i když průměrnému divákovi uniká. Ovšem náprava nedostatků v jevištním šermu, vedoucí k citlivému používání dobových prvků, zvyků i akcí v historických hrách není jednoduchá. Především chybí odborníci, zabývající se podrobně historií šermu vůbec. Z toho pramení naprostý nedostatek přehledné literatury z tohoto oboru a nedostatek základních znalostí o šermu,

vyskytující se nejen u diváků, ale i u interpretů a autorů šermířských scén. To vede ke stavu, v němž se reprodukuje umění mistrů diletantským způsobem. A konečně všeobecný názor na šerm je značně zkreslen romantickými představami, založenými na četbě historických románů a ovlivněn znalostí sportovního šermu, který má odlišný charakter od skutečného šermu.

Podstatně lépe je tomu v tak zvaném "historickém šermu". V poslední době u nás vznikla "živelně" řada šermířských skupin, které se dovedly vypořádat s velkými problémy a překážkami v organizaci, materiálním vybavením i ve výcviku. Jejich vystoupení se stala vítaným zpestřením při prohlídkách mnoha našich hradů a zámků. Některé skupiny dokonce uvádějí rozsáhlá samostatná představení a ukazují v nich profesionální šermířskou zručnost. V ukázkách i představeních jde většinou o připravené efektní akce s dramatickým obsahem a se stanovenou choreografií, tedy v podstatě také o scénický šerm. O skutečný historický šerm, to jest o rekonstrukci dobových šermířských akcí, se snaží jen málo skupin a téměř se s ním neseťkáváme. Jednak proto, že je nedostatek autentických podkladů pro šerm tohoto typu a nedostatek odborníků v tomto oboru, ale zřejmě také proto, že skutečný dobový šerm je proti scénickému šermu dosti fádni a diváky by nepoutal.

Šerm sám má mnoho předností, které nebývají obvykle správně doceňovány. Jsme zvyklí posuzovati šerm pouze z historického hlediska, jako bojový prostředek dávné minulosti, která nemá místo v současné bojové technice a unikají přitom velké hodnoty šermu, jakožto prostředku k zvyšování pohybových kvalit šermířnu. Při výcviku šermu se cvičí a udržuje rychlost, pružnost a obratnost, pohybová přesnost, lehkost a ušlechtilost, odhad vzdálenosti, prostorový cit a souhra s partnerem, je k němu třeba dobrý postřeh, rozhodnost a vytrvalost. Pro tento souhrn žádoucích znaků má šerm mnoho ctitelů mezi sportovci i diváky na celém světě. Protože péče o ohybové vlastnosti je nezbytnou součástí výchovy i "růstu" herce, je třeba zdůraznit bohaté možnosti využití šermu, ať sportovního nebo scénického, jako zdroje k získání a udržení dobré pohybové úrovně herců. Tuto skutečnosti si řada mladých herců uvědomuje, ale jejich snaha nebo lépe touha po pravidelném provádění šermířského výcviku, ustupuje před časovými obtížemi a před nedostatkem dobrého vedení.

Potřebnou pomocí pro posluchače i absolventy studia herectví a dále pro režiséry, choreografy a šermíře, zabývající se scénickým šermem, by mohla být učebnice scénického boje, která by obsahovala nejen základní školu scénického šermu různými zbraněmi, cvičební etudy i postup pro sestavování šermířských scén, ale také školu a techniku scénického boje beze zbraně. Naléhavou potřebu této učebnice řešíme vydáním základní

části scénického šermu, formou učebních textů, určených především pro posluchače AMU a jiných divadelních škol.

Texty obsahují látku rozebraných publikací tohoto druhu rozšířenou o další poznatky z výuky scén. šermu a to:

- 1) přehled historie evropského šermu,**
- 2) školu scénického šermu kordem (rapírem),**
- 3) grafický záznam šermířských akcí - šermířské písmo,**
- 4) praktická cvičení scénického šermu kordem,**
- 5) úvod do sestavení šermířské scény,**
- 6) obrazovou přílohu dobových šermířských akcí.**

Přehled historie evropského šermu se týká nejdůležitějších období ve vývoji evropského šermu z hlediska významu pro jevištní použití. Hlavní snahou.

při zpracování školy scénického šermu bylo vybrání a uspořádání vhodných akcí v systém, dávající předpoklady k účelné i rozsáhlé výuce a k rozmanité, stylové náplni šermířských scén.

Grafický záznam šermu, uvedený při popisu akcí, je původní návrh stenogramu šermířských akcí. Slouží jednak k rychlému zápisu akcí a jednak jako prostředek pohotové informace při studiu a nácviku šermířských sestav. Jeho značnou výhodou je nezávislost na slovním popisu, takže mu může rozumět každý, kdo ovládá teorii šermu.

Praktická cvičení scénického šermu představují cvičné etudy shrnující typické divadelní akce a jejich postupný nácvik. Úvod do sestavení šermířské scény obsahuje charakteristiku šermířských stylů a postup při sestavení šermířské scény.

Obrazová příloha má informační charakter a v obrazech, vybraných z dobových publikací, doplňuje přehled o akcích a systémech významných mistrů šermu

Kapitola 2

ŠKOLA SCÉNICKÉHO ŠERMU KORDEM /RAPÍREM/

SCÉNICKÝ ŠERM

(Specifické znaky a zvláštnosti scénického šermu, shoda a rozdíl dobového, scénického a sportovního šermu, základní principy a školy významné pro scénický šerm.)

Na první pohled je patrné, že scénický šerm se podstatně liší od opravdového šermu soubojového a ještě více od sportovního šermu, ale naproti tomu obsahuje řadu společných znaků s oběma druhy šermu, které je nutno respektovat a dodržovat. Všimněme si tedy nejprve těchto společných znaků a zvláštností, charakteristických pro scénický šerm.

Shodné znaky:

1. Škola

Snahou předních mistrů a teoretiků šermu všech dob bylo vytvoření uceleného systému, který by vybavil jejich žáky technicky i takticky pro střetnutí s různými soupeři. Také sama výuka šermu probíhala vždy systematicky a podle přesných zásad. Proto také scénický šerm má mít propracovanou soustavu prvků i akcí a specifický systém výuky.

2. Pravidla

Soubojový šerm se konal vždy podle určitých pravidel, která byla přísně dodržována. Také zacházení se zbraněmi bylo určováno pravidly etikety. I sportovní šerm má pro utkání přesná pravidla a je přirozené, že i na jevišti je nutno v duelu respektovat a dodržovat pravidla, podle nichž boj v příslušné době probíhal.

3. Provedení

Předpokladem úspěchu v boji i na jevišti je dokonalé provedení šermířských akcí.

4. Pojetí

Vývoj šermu prokazoval vždy úzkou souvislost s vývojem myšlení i jednání v příslušných obdobích. Ve snaze o historickou opravdovost je třeba znát dobovou zbroj, styl i etiketu šermu, ale také dobový životní styl.

Rozdílné znaky:

1. Bezpečnost

Scénický boj musí být naprosto bezpečný pro bojující i jejich okolí. Naproti tomu znakem skutečného boje vždy bylo nebezpečí a riziko. I sportovní šerm má proti scénickému šermu mnoho riskantních akcí v útoku i v obraně.

2. Domluva

Scénický boj sestává převážně ze smluvených akcí, u nichž známe obsah i průběh, zatímco skutečný i sportovní šerm obsahují obvykle improvizaci v obsahu i taktice boje.

3. Zřetelnost

Šermířské akce na jevišti mají být zřetelné a jasné protivníkovi i divákům. Naproti tomu úspěch v boji i ve sportovním utkání je často závislý na překvapení a zmatení protivníka.

4. Rozmanitost

Akce ve scénickém boji nemají být fádní a nemají se často opakovat. Provádějí se ve střídavém rytmu i tempu, někdy i proti bojové logice. Naproti tomu akce v boji bývají jednoduché, rychlé a opakují se třeba několikrát, mají-li nadějí na úspěch.

5. Spolupráce

Ve scénickém boji probíhají akce jako souhra partnerů, zatímco ve skutečném šermu i ve sportovním utkání je o boj protivníků.

Specifické znaky:

1. Záměr

Šermířské akce provádějí herci v souladu se záměry autora a probíhají podle předem stanoveného plánu.

2. Choreografie

Šermířské scény jsou prováděny v určeném prostoru a probíhají podle předem stanoveného plánu.

3. Nácvik a opakování

Šermířské scény se obvykle dlouho cvičí a mnohokrát opakují. Cílem je bezchybné opakování nacvičených akcí.

Chceme-li zodpovědně provádět výcvik scénického šermu, musíme dbát na všechny znaky zvláštní i společné s jinými druhy šermu. Splnění zásad a požadavků scénického šermu však nedosáhneme ani technikou školy sportovního šermu, ani technikou, používanou v příslušném historickém období.

K tomu je třeba používat zvláštní školu, jejímiž znaky jsou:

Přesnost a bezpečnost sportovního šermu,

akce a zvyky dobového šermu,

výraz a funkce divadelní hry.

Úvodem ke škole scénického šermu je škola sportovního šermu fleretem, nebo lépe šavlí, s minimálním rozsahem látky, ale s důrazem na přesnost provedení základních prvků a akcí. Cílem této výuky je praktické poznání základu a principů šermu:

Přesné polohy a pohyby,

správný odhad a volbu vzdálenosti,

logika, význam a účinnost akcí,

základy bojové taktiky v šermu.

Cílem této přípravné fáze výuky scénického šermu je čistota provedení základních akcí a vniknutí do tajů opravdového šermu. Za minimum výuky pokládáme schopnost k absolvování cvičných utkání ve volném šermu. Teprve po tomto úvodu, který přináší do šermu zkušenosti, opravdovost a napětí, přecházíme k vlastní škole scénického šermu.

Základem školy scénického šermu je škola šermu kordem. Kord je od dávných dob považován za krále všech zbraní a od 17. stol., kdy nahradil do té doby používaný meč, se věnovala šermu kordem, jakožto základní a hlavní zbraň velká pozornost. Také ve většině “klasických” šermířských scén vyžadují autoři šerm kordem. I ze současného hlediska je výhodné vycházeti v učební látce scénického šermu z šermu kordem, protože jak kord, tak i kordová škola 17. stol. tvoří střed ve vývoji chladných zbraní, v technice i významu šermu.

Scénický šerm má své specifické zvláštnosti a proto také škola scénického šermu musí být odlišná od školy starých mistrů i od moderní sportovní školy šermu. V podstatě v ní dochází ke spojení důležitých prvků dobového a sportovního šermu a k přizpůsobení šermu potřebám divadelní scény. Z dobového šermu přejímáme etiketu, styl a vhodné akce, ze sportovního šermu přejímáme propracovaný systém, bezpečnost výcviku a praktické zkušenosti.

Z historických pramenů jsou pro scénický šerm nejvýznamnější práce Capo Ferra “Grand simulacrum” a Labata “L’art de l’épée”, tedy školy, reprezentující italský a francouzský šerm 17. století. Škola Capo Ferra měla převážně účelový charakter. Akce, uváděné v Grand simulacrum byly krajně nebezpečné a prováděly se s velkým důrazem. Šerm té doby si nepotrpěl příliš na efekt, ale vedl k rychlému vyřízení protivníka. To je styl, který odpovídá bojovému pojetí, na divadelní scéně používaný v různých bitkách a šarvátkách. Naproti tomu škola Labatova dbala více na eleganci a využívala všech možností k zneškodnění protivníka. Cílem šermu konce 17. stol. už nebylo zabití, ale vyřazení soupeře z boje. A to je styl, který odpovídá soudobému pojetí šermu na jevišti. Práce obou uvedených autorů obsahují přesný a propracovaný systém, který je u Labata totožný s moderním šermem. Není divu, že jejich myšlenky a zásady ovlivňovaly práce mnoha dalších autorů a mnohé platí v šermu dodnes.

ŠKOLA SCÉNICKÉHO ŠERMU

Základní škola scénického šermu je daleko rozsáhlejší než škola sportovního šermu kteroukoliv zbraní. Zatímco sportovní šerm se omezuje na výběr nejvhodnějších prvků a akcí, divadelní šerm obsahuje rozsáhlou látku 17. století, kdy se používaly všechny známé prvky i akce šermu kordem a jinými chladnými zbraněmi. Pro dosažení přesnosti pohybů vycházíme při škole scénického šermu z propracovaných pohybů nohou, používaných ve škole sportovního šermu. Jsou to: střeh, posun, odsun, předskok, odskok, výpad a jejich složeniny. Po zvládnutí této základní látky cvičíme také: předkrok, zákrok, výpad vzad, stranou, různé obraty ve střehu i s výpadem, úhyby tělem a odskoky stranou, pády a převaly, otáčivou výměnu míst soupeřů, chůzi a běh v bojovém pojetí aj. To vše cvičíme také v různých variacích, odpovídajících příslušným bojovým situacím. Pohyby zbraně vycházejí ze sportovní školy šermu šavlí. Jednak proto, že kord v 17. století byl bodnou i sečnou zbraní, jednak proto, že základní polohy zbraně v té době jsou totožné se základními polohami užívanými v šermu šavlí. Jsou to: prima, sekunda, terc a kvarta. Tento rejstřík kryptů rozšiřujeme o serkl z kordové školy a o kvintu, sekstu a septimu z šavlové školy. Střeh a vbodnice (horní a dolní) užíváme z kordové školy. V podstatě se snažíme, aby žák ovládající tuto látku byl vybaven technicky ke zvládnutí šermířské scény moderního i dobového šermu.

Protož úvodem ke škole scénického šermu vyžadujeme, aby žáci zvládli základy sportovního šermu, které samozřejmě obsahují dobře procvičené pohyby nohou i zbraně, zahajujeme vlastní školu scénického šermu praktickými cvičeními, týkajícími se dobové etikety v zacházení kordem. Cvičíme různé pozdravy, nošení zbraně, tasení, švihy a vyhazování zbraně, podávání zbraně sokovi, zasunutí zbraně ap. Dále pak cvičíme prvky a akce scénického šermu a výcvik vedeme podle těchto pravidel:

1. Scénický šerm cvičíme bez ochranného zařízení, tedy bez masek a speciálních úborů. Obalujeme pouze hroty kordů izolační páskou a používáme zasouvací dýky. U zbraní s tvrdou čepelí zakulacujeme hrot. Cvičení bez ochranného zařízení vyžaduje dobrý odhad vzdálenosti, který stále zdůrazňujeme, a sledování činnosti partnera, aby nedocházelo k úrazům.

2. Vyžadujeme přesnost a naprostou bezpečnost v provádění akcí. Nácvik všech prvků provádíme velmi zvolna a tak, aby i při chybě některého žáka nedošlo ke zranění. Útočné pohyby musí mít přesný, předem stanovený průběh i cíl, mají buď končit těsně před tělem partnera nebo mají být řízeny tak, aby se daly včas zastavit při špatné reakci, nebo chybě protivníka.

3. Pěstujeme úměrnou, prostorově a časově správnou reakci. Smluvené akce, ze kterých se převážně skládá scénický šerm, vedou často k chladné a předčasné obranné reakci, po níž ztrácí útok smysl a akce postrádají přesvědčivost a věrohodnost. Dbáme tedy důsledně, aby každý obranný pohyb byl prováděn jako reakce na příslušný útočný pohyb a ne naopak. Aby byla obráncova úloha usnadněna, provádíme útoky ve dvou tempech. Nejprve náprah, jakožto signál útoku a pak teprve vlastní útočný pohyb. Obrannou reakci vyžadujeme až na druhý útočný pohyb.

4. Velkou pozornost věnujeme rytmu a amplitudě šerm. akcí. Znaky opravdového šermu jsou nepravidelný rytmus a důraz v provádění akcí, a podobně nepravidelné střídání malých a velkých, jemných a energických pohybů. Snažíme se tedy vložit do každé akce účinný rytmus i rozsah pohybu, abychom dosáhli napětí a opravdovosti v provedení akce. Uvědomujeme si při tom, že pravidelná technická bravura a překotné hromadění akcí činí šerm nepřehledným, fádním a nepřesvědčivým.

5. Používáme způsob funkční výuky probírané látky. Oproti sportovnímu šermu, kde má výcvik často perspektivní charakter, se snažíme, aby hned po zvládnutí technického základu, bylo cvičeno praktické používání probíraných akcí; buď v krátkých etudách nebo v delší cvičné sestavě.

6. Dbáme na dodržování stylovosti šermu a charakteristiky postav. Je třeba respektovat typ, váhu i tvarové zvláštnosti zbraní, aby se nešermovalo kordem jako těžkých mečem, nebo naopak mečem jako sportovní šavlí. Dále je třeba vymezit a cvičit způsob šermu různých charakterových typů, aby divák nebyl na pochybách, oč v šermířské scéně běží.

Formy výuky scénického šermu jsou:

1. Skupinový systém výcviku

Žáci cvičí sami po vysvětlení a předvedení učební látky. Výhodou je možnost častého střídání partnerů, nevýhodou je postup podle úrovně slabších členů skupiny.

Při značných talentových rozdílech buď skupinu rozdělíme a zadáváme částem skupiny odlišné úkoly, nebo diferencujeme výcvik tak, že talentovaným žákům zadáváme náročnější úkoly v probírané látce.

2. Individuální výcvik

V technicky náročných akcích a v malých skupinách používáme individuální způsob výuky, jeho výhodou jsou rychlý postup a předcházení chybám. Nevýhodou u větších skupin jsou velké časové ztráty, je-li individuální výuka závislá na jediném cvičiteli. Kde je to možné, snažíme se využít dobrych žáků jako pomocných cvičitelů.

3. Diktát

Od počátku se snažíme, aby žáci ovládali názvosloví a teorii šermu tak, že jsou schopni šermovat cvičné sestavy, obsahující známé prvky, podle slovního diktátu cvičitele. Výuka diktátem vede k zlepšení pozornosti a ke zlepšení teoretických znalostí šermířů.

4. Výcvik podle grafického záznamu

Pro herce je velmi potřebné, aby se dovedli dobře orientovat a studovat podle grafického záznamu šermu.

Zvláště pro studium a uchování delších šermířských scén je grafický záznam cennou pomůckou. Snažíme se proto využít hned od počátku předností tohoto stenogramu šermu, který je mnohem přesnější a pohotovější než slovní záznam šermířských akcí.

5. Šermířská improvizace

Ideálem scénického šermu je schopnost dobré improvizace na dané téma. Ta ovšem předpokládá vysokou technickou úroveň šermířů a zkušenost. Protože však částečná improvizace přináší do smluvených akcí napětí a nelíčenou pravdivost (někdy pak je také nutná jako východisko ze svízelné situace na scéně), zařazujeme improvizaci do výcviku jako cvičení, ve kterém jsou předem stanoveny prvky a průběh akcí.

Šermíři si sami volí pořadí, ve kterém dané prvky použijí.

Při pedagogickém postupu cvičíme nejprve jednotlivé prvky, dále cyklické etudy (začínají a končí stejně), souborové etudy (shrnují soubor pohybů určitého druhu), šermířské divadelní scény.

I.

ŠKOLA SCÉNICKÉHO ŠERMU KORDEM

V této části si uvedeme základní prvky a akce scénického šermu kordem, a to co nejstručněji formou, abychom neztráceli podrobnostmi přehled. Současně si také uvedeme znaky, kterými příslušné prvky zapisujeme. Protože předpokládáme, že žáci nejsou úplnými začátečníky v šermu, cvičíme od začátku se zbraní a rozšiřujeme základní látku o typické divadelní obměny.

POHYBY NOHOU

1. S r a z provádíme podobně jako ve sportovním šermu. Ze stoje spatného provedeme půlobrat vlevo, pravou nohu přednožením přinožíme tak, aby svírala pravý úhel. Paty se dotýkají, pravá Špička směřuje k protivníkovi, trup je otočen pravým bokem vpřed a hlava k pravému rameni. Levá paže volně spuštěna, pravá mírně upažena, trup vzpřímen, ramena spuštěna.



Provedení je klidné, sebevědomé, bez zbytečného napětí.

Ve srazu se protivníci zdraví a připravují k boji.

Chyby: Kosý úhel chodidel, málo otočený trup a hlava, křečovitě držení ramen.

2. **S t ř e h** provádíme ze srazu, vykročením pravé nohy. Chodidla zachovávají pravý úhel, paty jsou na jedné přímce, vzdáleny asi 2 stopy od sebe. Obě nohy jsou stejně pokrčeny a kolena tlačíme ven. Váha těla je stejnoměrně rozdělena na obě nohy a pánev je mírně podsunuta. Poloha pravé paže ve střehu je totožná s polohou užívanou ve sportovním šermu: Jílec se dotýká středu zápěstí, pěst je v dlaňové poloze, mírně vpravo a čepel je v poloze prodlouženého předloktí. Hrot je ve výši očí. Levá paže je v lokti ohnutá a zápěstí volně svěšeno u hlavy, nebo celá paže je volně napjatá v upažení dolů.



Chyby: Nestejnoměrné rozložení váhy na obě nohy, málo vytočený trup, příliš vysoký, úzký a zkřížený střeh. Křečovitě držení ramen, příliš ohnuté paže, ohnuté zápěstí, hrot kordu příliš vysoko.

3. **P o s u n** je pohyb vpřed. Ze střehu vykročíme pravou nohou, došlápneme na patu a levou nohu přisuneme nízko nad zemí tak, abychom se dostali opět do správného střehu. Posun provádíme lehce, levou nohu netaháme po zemi a tělo držíme stále ve stejné výši. Dbáme, aby se postavení prováděním posunů neměnilo.



Chyby: Zužování střehu, tahání nohou po zemi, vertikální pohyb těla, pouštění od pravého úhlu chodidel, tvrdé provedení.

4. **O d s u n** je protipohyb k posunu. Začínáme jej levou nohou, našlápnutím na špičku nohy co nejvíce natažené. Potom nohu pokrčíme, došlápneme na celé chodidlo a pravou nohu přisuneme nízko nad zemí o stejnou vzdálenost do střehu. Odsun provádíme podle stejných zásad jako posun.



Chyby: Podobné jako při posunu . Navíc rozšiřování střehu a přitahování pravé nohy po celé ploše chodidla.

5. **Předkrok** je pohyb vpřed, který začínáme “zadní nohou”. Levá noha vykročí vpřed tak, že překříží pravou nohu a potom teprve pokročíme pravou nohou do správného střehu. Dbáme na lehké provedení pohybu a na dodržování správné délky střehu.

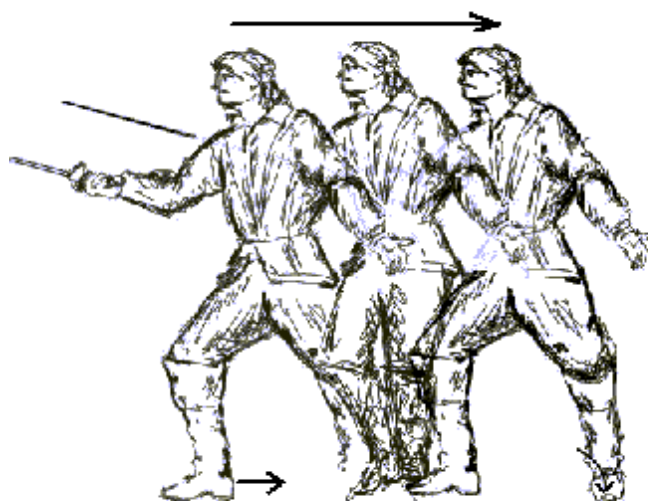


6. **Zárok** je párový pohyb vzad k předkroku. Začínáme jej “přední” nohou. Pravá noha překříží výkrokiem vzad levou nohu a potom ustoupíme levou nohou do správného střehu. Dbáme, aby se těžiště těla pohybovalo v jedné přímce.



7. **P ř e d s k o k** je rychlý pohyb vpřed, který provádíme nízkým skokem ze střehu do střehu. Odrážíme se při tom levou nohou a pravou nohou lehce kopneme vpřed. Dopadáme do střehového postoje nejprve na pravou nohu (nebo na obě nohy současně).

8. **O d s k o k** je protipohyb k přeskoku, který provádíme ze střehu nebo z výpadu při ústupu. Podobá se zákroku, provedenému skokem vzad, ale bez překřížení nohou. Ze střehu i z výpadu provádíme odskok vždy do střehu. Dbáme na udržení těžiště ve stejné výši.



Posun, odsun, předkrok, zákrok, předskok a odskok jsou pohyby nohou, které slouží především k dosažení a udržení výhodné vzdálenosti obou soupeřů. Proto je provádíme lehce, skoro plíživě, jako přípravu k dalším akcím. Důležité je, aby provádění všech těchto pohybů neovlivňovalo střehový postoj, který má zůstat stále stejný. Doporučujeme cvičiti tyto pohyby ve dvou řadách proti sobě, aby si žáci dobře osvojili udržování vzdálenosti. Jedna řada cvičí postup, druhá ústup a naopak.

9. V ý p a d je nejdůležitější pohyb nohou a také nejtěžší. Je to pohyb, kterým končíme většinu útočných akcí a je třeba, aby byl dokonale vycvičen. V provedení výpadu rozlišujeme dvě fáze. V první fázi, kterou zahajujeme prudkým napnutím levé nohy, jsou všechny končetiny napnuté. Obě paže jsou v upažení a pravou nohu natáhneme energickým vykopnutím bérce nízko nad zemí. Ve druhé fázi dopadáme pravou nohou na zem a to na patu. Nohu při tom ohýbáme do pravého úhlu. V konečné fázi výpadu dbáme, aby byla levá noha v koleně napnutá a aby spočívala na zemi celou plochou chodidla. Pravou nohu tlačíme v koleně mírně ven, podobně jako ve střehu. Trup držíme zpříma s pánví podsunutou. Výpad, jakožto závěr útoku děláme dlouhý a jeho provedení musí být naprosto jisté. Přejít z výpadu do střehu provádíme buď pravou, nebo levou nohou, podle toho, zda jsme přinuceni po nezdařeném útoku k obraně, nebo můžeme-li pokračovat v útoku po ústupu soka. V obou případech návratu na střeh z výpadu se vracíme i paže i nohy do původní střehové polohy.



Chyby: Levá noha - chodidlo na hraně a v tupém úhlu k pravému chodidlu, pokrčené koleno

Pravá noha - vysoké a nedůrazné vykopnutí bérce, koleno vybočeno dovnitř, krátký výpad.

Trup - vysazená pánev, předklon, zvednutá ramena.

10. **Fleš** je útok skokem nebo během. Je to pohyb, při němž sázíme vše na útok a probíháme kolem soupeře. Fleš je pohybově blízka startu na střední vzdálenosti v běhu. Ze střehu se odrážíme oběma nohama a dlouhým, nízkým skokem, při němž dopadáme na levou nohu, se snažíme dosáhnouti soupeře a potom přeběhnouti za něj. Při správné fleši se tělo dostává téměř do vodorovné polohy.



Fleš během používáme při útoku přímým bodem. Po energickém napnutí ozbrojené paže se snažíme dosáhnouti soupeře několika kroky v bočním postavení trupu a pak probíháme dále mimo soupeře, podobně jako fleši skokem. Běh zahájíme levou nohou.

Postoje a pohyby nohou 1 - 10 jsou základní prvky šermířských pohybů nohou. Je to řada účelných pohybů, která vznikla dlouhým vývojem. Ve sportovním šermu se jim věnuje velká péče a procvičují se dlouhou dobu bez zbraně, aby bylo dosaženo potřebné rychlosti a přesnosti provedení. Ani v divadelním šermu se neobejdeme bez důkladného procvičení pohybů nohou, ale přecházíme dříve ke komplexnímu cvičení se zbraní. Pohyby nohou při něm stále kontrolujeme, ale nevyžadujeme bleskové provedení jako ve sportovním šermu.

POHYBY NOHOU TYPICKÉ PRO SCÉNICKÝ ŠERM

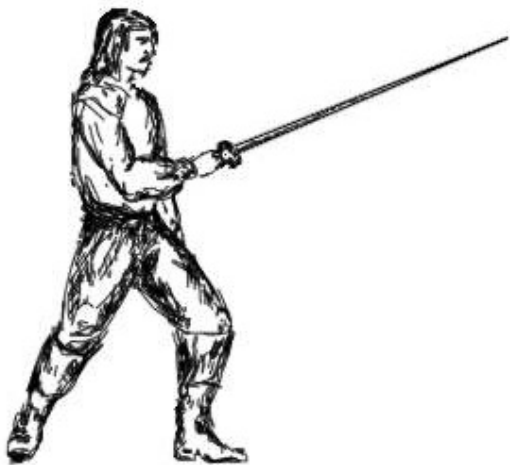
Postoje a pohyby nohou, užívané ve sportovním šermu, představují výběr nejvhodnějších prvků pro moderní šerm lehkými zbraněmi. Chceme-li dodržet požadavky uvedené pro scénický šerm, musíme tento výběr rozšířit o řadu dalších prvků, používaných v dřívějších dobách a dále o některé prvky, vhodné pro scénické pojetí šermu. Jsou to například:

11. Různé druhy střehu

a) čelný střeh - nohy napnuté nebo jen mírně pokrčené, paže spuštěny.



b) levý střeh - pravá paže pokrčena, levé předloktí spuštěno



c) zkřížený střeh
spuštěna.

- provádíme zakročením levé nohy, levá paže

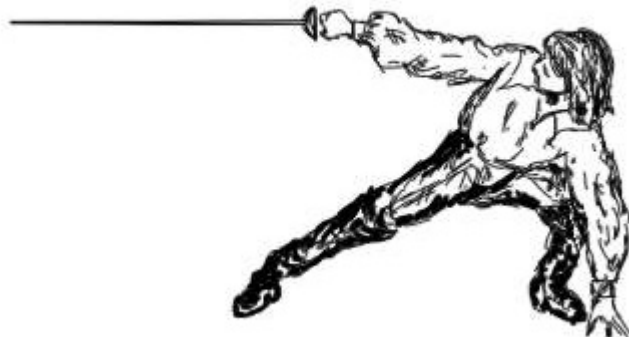


12. Obměny výpadu

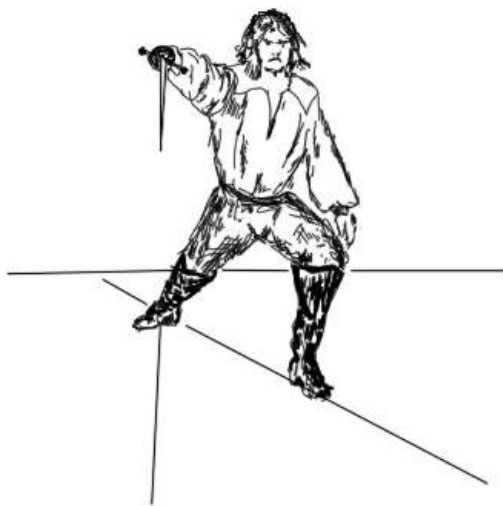
a) levý výpad - provádíme z pravého neb levého střehu a dbáme, aby provedení i konečná fáze byly čistě provedeny.



b) výpad vzad - provádíme pravou i levou nohou při obranných akcích..



c) výpad stranou - provedení je stejné jako u normálního výpadu, jen přední noha došlapuje stranou.



13. Chůze a běh. Šermířská chůze i běh se jednoznačně liší od civilních pohybů tohoto druhu. Jejich provedení je lehké a s citem pro odhad vzdálenosti, kroky jsou opatrné až plíživé, skoky nízko nad zemí. Musíme býti kdykoliv schopni měnit rytmus, směr i rychlost pohybu nebo provést střeh, výpad, odskok a pod.

Velmi důležité je také držení paží při chůzi a běhu, dokreslující význam i charakter pohybu.

Cvičíme:

chůzi i běh vpřed a vzad, jako postup a ústup,

chůzi stranou oběma směry, jako obcházení protivníka,

chůzi a běh po nerovnostech (schody, židle apod.),

přeběhy a přeskoky překážek,

chůzi a běh s otočkami a obraty.

14. Obraty a otočky.

Za otočku považujeme otočení kolem podélné osy těla o více než 180°. Obrat je otočení do 180°.

Obraty a otočky děláme většinou ve střehu, ale také ve výpadu. Oba pohyby používáme jako neočekávané změny v útočných i obranných akcích, nebo při boji s více protivníky, jako změnu linie šermu.

Společným znakem obou pohybů je otočení hlavy. Za obrat tedy nepovažujeme např. změnu střehu (pravý na levý), i když se při tom trup otáčí o 180°. Cvičíme:

a) obrat na patách - se změnou střehu. Pohybem chodidel se přetáčíme o 180°, z pravého střehu do levého a zpět.



b) obraty kolem levé nohy - o různé úhly, na obě strany. Levá noha zůstává na místě a otáčí se na patě.



c) obrat kolem pravé nohy provádíme na obě strany bez změny střehu (pravý na levý), s pravou nohou na místě nebo se změnou střehu, překročením a přeskokem.

d) obraty s výskokem provádíme buď s dopadem na totéž místo, nebo s odskoky stranou, vpřed i vzad. Odrážíme se buď oběma nohama současně při dopadu na totéž místo, nebo střídavě při odskocích z místa.

e) otočky ve střehu provádíme vpřed a vzad. Otáčíme se kolem pravé neb levé nohy a vždy na opačnou stranu (kolem pravé nohy vlevo a kolem levé vpravo) při otočkách vpřed a na totožnou stranu při otočkách vzad.

f) otočku překročením provádíme ze střehu vykročením levé nohy vpřed a nazujeme rychlý obrat vpravo do pravého střehu.

g) otočky ve výpadu provádíme na stranu zadní nohy (u výpadu levého vpravo, u pravého vlevo). Otočku zahajujeme pohybem těla a dokončujeme opačným výpadem (po pravém výpadu levým a naopak).

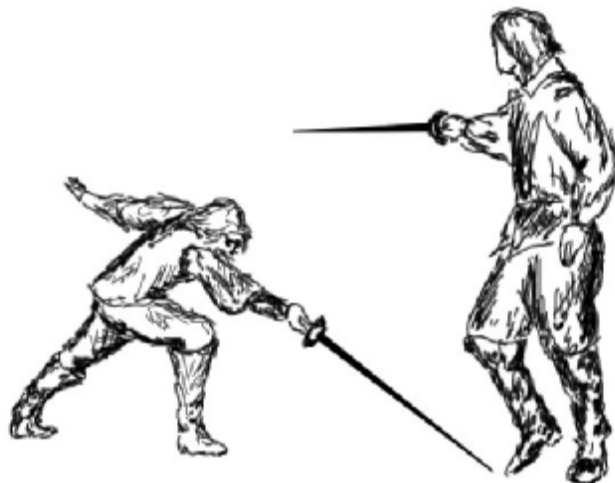
h) otočku ve výpadu vzad děláme kolem levé nohy. Během otočky přitáhneme nohy k sobě a navážeme výpad.

15. Úhyby - jsou pohyby těla, kterými unikáme útokům soupeře. Úhyby provádíme buď nohama, nebo trupem.

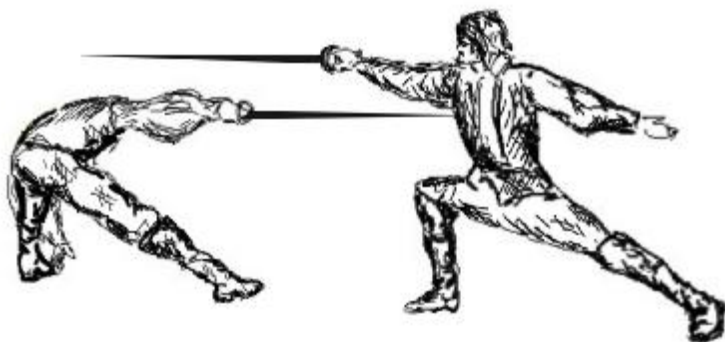
Cvičíme:

a) úhyb pravou nohou

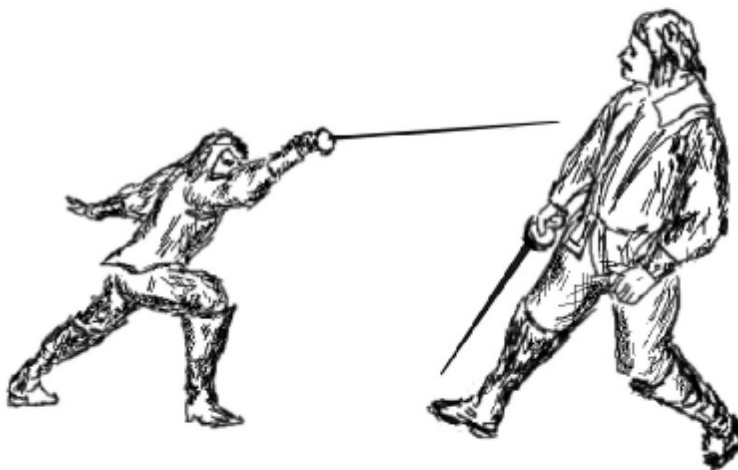
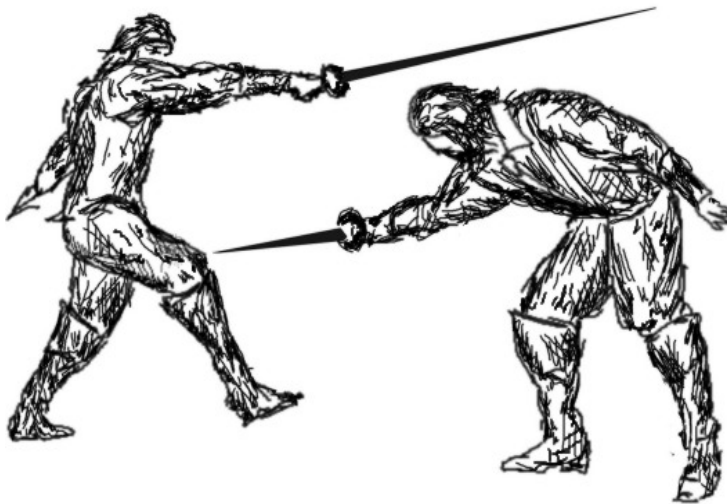
ze střehu do srazu (rassemblée) proti sokovu útoku na koleno.



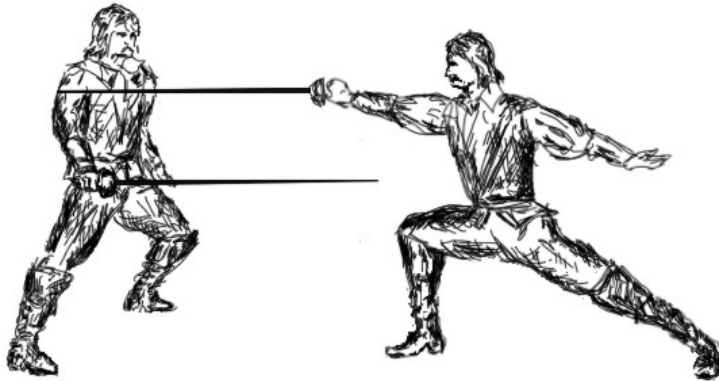
b) úhyb změnou výpadu ve výpad vzad (odhyb) proti sokovu bodu na prsa.



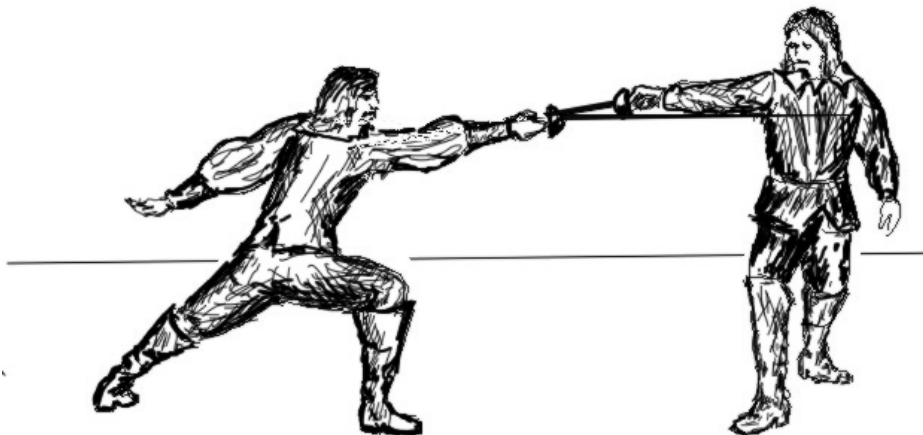
c) úhyb předklonem a záklonem ve střehu, proti sokovu útoku na hlavu.



d) úhyb úkrokem do výpadu stranou proti sokovu útoku bodem na rameno.

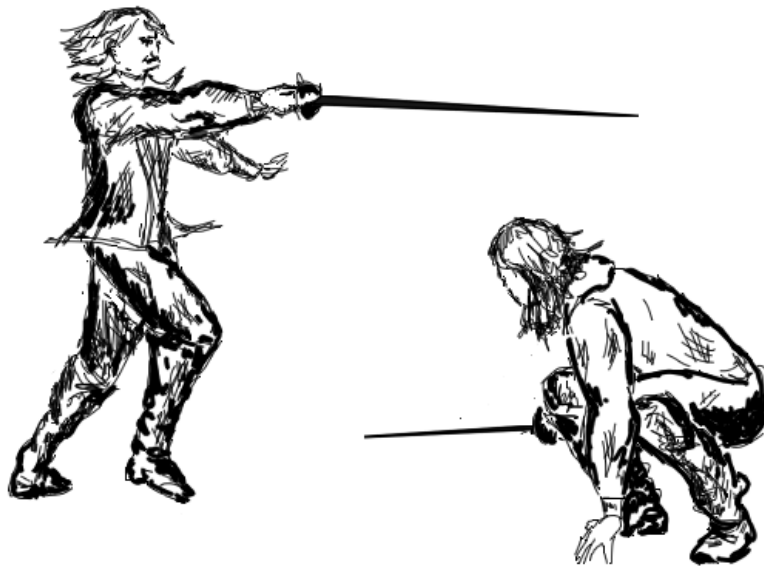


e) úhyb úkrokem do zkříženého střehu (inquantata), proti sokovu bodu na prsa.

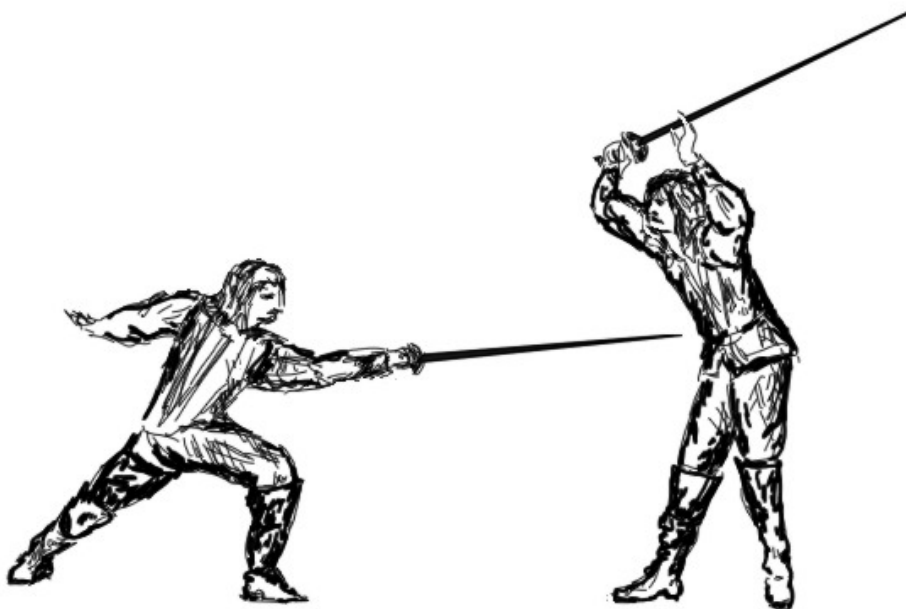


f) úhyb do dřepu

proti sokovu útoku sekem na rameno.



g) úhyb tělem proti sokovu útoku sekem na břicho. Úhyb provádíme srazem nohou a předklonem těla.



h) úhyb výskokem

děláme proti sokovým sekům na nohy.

Úhyby souvisí úzce s obranou a s přechodem do protiútoků. Jejich přípravu sice zařazujeme do pohybů nohou, ale hlavní výcvik a bojové provedení necháváme až na období, v němž se zaměřujeme na výcvik “šermířského tempa”. V těchto fázích patří úhyby do výcviku včasných protiútoků. Smysl a užití úhybu je zřejmé z předchozích obrázků.

16. Pády a převaly. Tyto pohyby cvičíme ve dvou formách, jednak jako součást bojových akcí, jednak jako závěrečné fáze šermířských střetnutí.

Základem správných a bezpečných pádů je rozložení váhy těla na největší možnou plochu, nebo převedení pohybu padajícího těla na rotaci.

Cvičíme:

a) pád vpřed do lehu na břicho

Tento pád začínáme klekem na jedné neb obou nohách, dále se prohýbáme a pánev protlačujeme vpřed, abychom se dotkli země co nejdříve stehny. Hlavu zvedáme, paže dáváme dopředu a ve vzpažení zevnitř jimi mírníme účinek pádu.

b) pád vpřed s kotoulem



Při tomto pádu se snažíme o nepřetržitý styk se zemí od okamžiku, kdy se jí dotkneme rukou. Pád začínáme hlubokým předklonem - 1, dále se opřeme rukama o zem, levou rukou dlaní před zbraní a pravou paží předloktím, hrot zbraně stranou (vlevo) - 2, nato provádíme kotoul vpřed přes pravé rameno, do lehu s levou nohou pokrčenou, nebo až do vztyku přes levé koleno - 3 a do střehu - 4.

c) pád vzad do kleku, sedu a lehu

Pád do kleku začínáme zákrokem a záklonem těla. Potom klekáme s kolenem vytočeným vně a neozbrojenou paží se opřeme o zem a zastavíme pád.

Pád do sedu začínáme stejně jako pád do kleku, ale pokračujeme dále do sedu a do oporu o zem předloktím levé paže.

Pád vzad do lehu začínáme podobně jako předcházející 2 pády, ale hned po dokleknutí levou nohou sedáme co nejbližší bérce. Přitáhneme bradu na prsa, pokračujeme dále do lehu a účinek pádu zmírníme energickým položením napnutých paží na zem.



d) pád vzad s kotoulem



Pád začínáme přímo sedem za levou nohu, nebo nadskočením do lehu na záda. Hlavu přitáhneme k pravému rameni a ve chvíli, kdy se lopatky dotknou země, udeříme napnutými pažemi o zem a převalujeme se přes levé rameno do kleku na levé koleno. Hlava se při tomto pádu nemá dotknouti země.

e) pád stranou do lehu na boku

Nejprve ukročíme mírně nohou na stranu kam chceme pád provést, potom nohu pokrčíme a sedáme si stranou vedle bérce. Snažíme se, aby se země postupně dotýkaly: kotník, bérce, koleno, pánev a bok těla. Závěrečnou fázi zmírníme úhozem napnuté paže o zem.

f) převaly stranou



V lehu cvičíme převaly stranou tak, že volnou paži složíme pod tělo a ozbrojenou paži natahujeme nad hlavu, abychom se o zbraň neporanili a v této poloze se přetáčíme na stranu volné paže. Převaly provádíme buď jen trupem, nebo celým tělem. Tyto děláme o 180° až o 360°.

g) převaly přes překážky Na vyvýšených plochách (stůl, švédská bedna apod.) cvičíme zdolávání překážek přesedáváním - za ústupu sedáme na překážku a vyskakujeme na ni, nebo ji přeskakujeme (bez obratu, nebo s obratem).

Za postupu zdoláváme překážku přeskokem, nebo převalem odbočmo, nebo konečně převalem přes břicho.

Všechny druhy pádů i převalů cvičíme nejprve beze zbraně a teprve po jejich technickém zvládnutí také se zbraní. Cílem je potové a bezpečné provedení i na tvrdém podkladě.

KOMBINACE POHYBŮ NOHOU

Různým spojováním základních prvků vzniká řada kombinací pohybů nohou, které umožňují dobré rozvinutí útoku i obrany. Základem všech těchto kombinací je vytvoření vhodné situace a získání vhodné vzdálenosti pro provedení útočné akce, nebo naopak - únik z nepříznivé situace. Obvykle se skládají "útočné kombinace" pohybů nohou z přiblížení a z výpadu (fleše), nebo z předstíraného ústupu a útoku do postupu soupeře. První fáze tu představuje úpravu vzdálenosti a druhá vlastní útok. "Obranné kombinace" pohybů nohou jsou složeny z ústupových prvků a z úhybu. Nejužívanější kombinace jsou:

1. Výřít (batinando), skládající se z posunu a výpadu. Na krátký, rychlý posun navazujeme bezprostředně energickým výpadem. Posun zde představuje zkrácení vzdálenosti a výpad dokončení útoku.

I když batinando tvoří jeden celek, je nutno dbát, aby posun i výpad byly proveden správně.

Posun do správného střehu a výpad aktivním napnutím levé nohy a vykopnutím pravého bérce, bez přepadání trupu.

2. Výřít předskokem (ballestra), složený z předskoku a výpadu.

Ballestra představuje rozhodný, nebezpečný útok. Rychlý předskok, s dopadem téměř současně na obě nohy, doplňuje dlouhý výpad. Dbáme, aby se při předskoku nezužoval střeh a aby po provedení výřítu byl možný včasný návrat na střeh nebo odskok.

3. Obnova výpadu (radoppio) se skládá ze dvou po sobě jdoucích výpadů. Po prvním výpadu (nedostačujícím k zasažení soupeře) provedeme rychle levou nohou střeh a ze střehu nový výpad. Paže při provedení obnovy výpadu zůstanu v upažení. Dbáme, aby oba výpady byly proveden aktivně a čistě.

4. Fleš po výpadu, skládající se z výpadu a nadstavení výpadu fleší. Po výpadu provedeme rychlý střeh přisunutím obou nohou k sobě do předkloněného střehu a navážeme konečný útok fleší. Dbáme, aby navázání fleše bylo plynulé a rozhodné.

5. Prodloužený výpad (remise), skládající se z výpadu a jeho prodloužení. Nejprve provedeme výpad středního rozsahu a bezprostředně na to dokončíme útok protažením výpadu, které provádíme tak, že pokročíme pravou nohou co nejdále vpřed.

6. Odsun (odskok) a výpad. Po volně provedeném)stupu navazujeme rychlým výpadem, jenž má být proveden za sokova postupu. Ústupem lákáme soupeře k pohybu vpřed a během tohoto pohybu provádíme vlastní útok.

7. Fleš po odskoku. Lehký odskok provedeme do předkloněného střehu, z něhož se fleš lépe dělá. Bezprostředně na to provádíme konečný útok fleší.

Vedle těchto pohybů nohou, užívaných ve sportovním šermu, cvičíme různé kombinace pohybů nohou, vhodné pro scénický šerm. Např.:

8. Výpad z chůze nebo běhu. Po několika krocích, kterými se přiblížíme k soupeřovi na vhodnou vzdálenost, provedeme výpad. Chůzi končíme došlápnutím na levou nohu a hned navazujeme výpad.

9. Výpad po zákroku. Nejprve provedeme celý zákrok, ale hned po došlápnutí levou nohu děláme výpad.

10. Výpad s otočkou. Tato kombinace má dvojí provedení:

a) ze střehu, nebo z výpadu, děláme otočku o 360° a bez došlápnutí do střehu provádíme výpad,

b) z levého střehu, nebo výpadu děláme otočku o 360° kolem přední nohy a bez došlápnutí do střehu, provádíme výpad.

11. Výpad po obratu. Po provedení některého z obrátů (na obou nohách, kolem levé neb pravé nohy) napojíme pravý neb levý výpad ve směru docíleném obratem. Celkem je možno cvičiti 6 základních kombinací tohoto druhu.

12. Výpad neb fleš po úhybech. Cvičíme různé druhy úhybu a navazujeme na ně levý neb pravý výpad, případně fleš. Např.:

rassemblée a pravý výpad,

odhyb (úhyb výpadem vzad) a levý výpad,

úhyb záklonem ve střehu a fleš,

úhyb předklonem ve střehu a pravý výpad,

úhyb úkrokem do výpadu vlevo a pravý výpad s otočkou,

úhyb do dřepu a fleš,

úhyb tělem proti seku na břicho a pravý výpad,

úhyb výskokem a levý výpad

apod.

13. Převaly po pádech. Na různé druhy pádů (vpřed, vzad, stranou) napojujeme převaly stranou, např.:

pád vpřed do lehu na břicho a převal vlevo stranou,

pád vpřed s kotoulem do sedu a obrat s přesednutím,

pád vzad do lehu a převaly stranou,

pád stranou do lehu na boku a převal stranou, apod.

14. Chůze a střeh. Důležitý je také výcvik přechodu z šermířské neb civilní chůze do střehu. Přechod provádíme obvykle energickým dokročením do střehového postoje, nebo lehkým předskokem, případně odskokem. Podobný přechod provádíme také z běhu.

15. Změny střehu a výpadu.

Ke kombinacím pohybů nohou také patří opakované změny střehu a dále kombinace nestejnýmenných střehů a výpadů. Kupř.:

provádíme opakovaně pravý a levý výpad (střeh) za pohybu vpřed,

pravý a levý střeh za pohybu vzad,

levý výpad a návrat do pravého střehu a naopak,

levý střeh vzad a pravý výpad

apod.

Kombinací pohybů nohou v divadelním pojetí je velké množství, zvláště když vytváříme celky z více než dvou prvků, a není možné je zde všechny uvádět. Není také nutná snaha o dokonalé zvládnutí všech kombinací. Zaměřujeme se raději na výcvik základních prvků a nejužívanějších kombinací.

Ostatní kombinace cvičíme jen informačně.

Pokud cvičíme pohyby nohou samostatně, jako šermířskou přípravu, snažíme se cvičení využítí takto:

a) k získání správné reakce a udržení vhodné vzdálenosti.

Cvičíme ve dvou řadách, z nichž jedna včas a vhodně reaguje na pohyby protější řady.

b) k získání nezávislosti na pohybech ozbrojené paže.

Všechny pohyby cvičíme na obě strany, souběžně i souběžně s pohyby zbraně.

c) k získání rytmické a dramatické působivosti.

Pohyby cvičíme v různém tempu a dramatickém pojetí.