

TECNICHE DI USO DEL BASTONE

Di Fulvio Fasano e Mauro Bellini

Di tutto un lungo lavoro di studio e pratica svolto sull'utilizzo del bastone come arma da offesa e da difesa, questa è solo una sintesi che può essere di utilizzo per chi fosse interessato ad approcciare a questa tecnica.

Il documento pertanto non vuole essere un manuale esaustivo, ma si pone l'obiettivo di fornire le fondamenta sulla pratica del bastone lungo o bicipite.

Come nel caso di tutte le armi più semplici non ci sono pervenuti trattati esaustivi sull'argomento, ma sono rilevabili in alcuni testi significativi riferimenti, pertanto non sappiamo se la tecnica che noi abbiamo elaborato coincida con quella che era la disciplina medievale del bastone in uso in Europa.

Presumiamo comunque che il bastone nel medioevo svolgesse molteplici funzioni, come sostenere i pellegrini lungo il cammino, aiutare i pastori nell'accudire gli armenti o trasformarsi alla bisogna in una semplice, ma efficace arma letale.

Nell'ambito militare il bastone veniva sicuramente inastato con una punta o una lama; ma la tecnica, a questo punto, variava completamente.

Familiarizzare con il bastone.



Figura 1

Il bastone che trattiamo è quello lungo, detto “bicipite” o “bastone lungo da combattimento”, d’ora in avanti sarà comunque chiamato solo bastone. Di notevole importanza sono le dimensioni, la lunghezza non deve superare l’estensione massima delle braccia, al massimo un palmo in più; in genere la formula accettata è : l’altezza individuale più 5-10 cm. Per quanto riguarda il diametro bisogna riferirsi alla propria mano, è importante che chiuda perfettamente e le dita si tocchino appena; troppo sottile si sovrapporrebbero le dita e verrebbe meno la maneggevolezza, troppo grosso mancherebbe una perfetta chiusura della mano e quindi un precoce affaticamento della stessa.

Ora che abbiamo l’attrezzo giusto passiamo a prenderne confidenza.

Per iniziare bisogna tenerlo ben bilanciato, con le mani ad una distanza pari alla larghezza dei propri fianchi; fatelo roteare a vostro piacimento, fate i giocolieri, non importa come lo muovete, ma dovete sentirne il peso, capire come reagisce nelle rotazioni.

Continuate con gli esercizi finché non riuscite a farli senza obbligatoriamente guardare il bastone e finché non vi accorgete di riuscire a riprendere la posizione iniziale senza apportare correzioni al bilanciamento. Come vi sarete subito accorti state maneggiando un’arma molto veloce, infatti, mentre diamo un colpo, carichiamo già quello successivo, eliminando parecchi tempi morti, per questo

motivo è fondamentale avere rapidità e precisione.
Adesso potete passare alla seconda fase.

Poste.



Figura 2

Nella prima posta di base, come abbiamo già detto, il bastone va tenuto all'altezza dell'ombelico, in posizione orizzontale e con le mani ad una distanza pari alla larghezza dei propri fianchi.

Questa è la posta di partenza, cioè una breve. Da qui ripartono tutte le mosse successive.



Figura 3

Sollestando il bastone appena sopra la testa abbiamo la parata alta o finestra, serve contro un Fendente, (fate scivolare il bastone alla vostra sinistra ed indietro, la mano destra scivola verso l'estremità destra. Con la mano sinistra fate ruotare il bastone verso l'alto e lasciatelo cadere sul vostro avversario. Avete appena eseguito un fendente sinistro. Invertite le indicazioni farete quello destro).



Figura 4

Abbassandolo avremo una parata bassa, utile contro il Dente di cinghiale (portate il bastone indietro come per il fendente, ora fate ruotare l'estremità anteriore verso l'alto e, ovviamente, quella posteriore verso il basso. Completate questa rotazione fino a colpire l'avversario nella zona inguinale. Provate sia a destra che a sinistra).



Figura 5

Ritorniamo alla posta breve. Fate ora ruotare il bastone e mettetelo in verticale, spostandolo a destra o a sinistra avrete le relative parate. Verranno utilizzate contro i Tondi (portate un'estremità del bastone indietro facendo scivolare la mano avanzata verso l'estremità opposta, fate ruotare il bastone di fianco, in modo da colpire il gomito dell'avversario, avete eseguito un tondo medio, se aveste puntato alla testa/collo sarebbe stato un tondo alto, al ginocchio-polpaccio un tondo basso).



Figura 6

Sgualembri - è un colpo che viene dato dall'alto , ma a differenza del fendente ha una traiettoria diagonale che passa per la spalla dell'avversario e finisce al fianco opposto. Dallo sgualembro ci si difende facendo lo stesso tipo d'azione; i due bastoni s'incroceranno sopra le teste.



Figura 7

Ridoppio - anche questo ha una traiettoria diagonale ma opposta allo sgualembro, parte dal fianco per finire alla spalla opposta, e anche questo va parato eseguendo la stessa azione, ridoppio contro ridoppio, i bastoni s'incroceranno in basso, davanti ai nostri piedi.

Con questo abbiamo esaurito i colpi e le parate di base, vi sarete già accorti che, proprio per la velocità intrinseca dell'arma, i combattimenti non si dilungano mai troppo, non esiste la schermaglia tipica per esempio di certe tecniche di spada, ci si porta quasi subito verso una chiusura, tanto più se l'avversario ha una preparazione pari alla nostra.

Memorizzato le poste di base non rimane che associarle a catena per creare delle sequenze. Ripetete ogni sequenza sia in attacco sia in difesa, acquisirete velocità e precisione. Quando vi sentite pronti per uscire dalle sequenze, provate ad attaccare

improvvisando, senza uso di schemi. Ovviamente provate a difendervi da un attacco simile; è indispensabile per affinare la rapidità dei riflessi e la capacità d'iniziativa in tempi brevissimi. Questo tipo d'attacco consente di sviluppare una vostra tecnica personale, un carattere tutto vostro da coltivare a far crescere, per cosa? Ma per passare al livello successivo, la difesa attiva, unendo più arti marziali insieme (es. bastone e abraçar, bastone e coltello e via di seguito), ma questo è un capitolo che tratteremo in futuro. Per il momento ci sembra di aver messo sufficiente carne sul fuoco.

Divertitevi, ma soprattutto proteggetevi bene le mani.
