

La scherma italiana, forte di una lunga e nobile tradizione e con oltre 100 medaglie Olimpiche vinte, si colloca stabilmente ai vertici mondiali dello sport.

La scherma ha avuto in questi ultimi anni una notevole diffusione; è uno sport che si può iniziare a praticare a tutte le età sia da persone di sesso maschile che femminile come dimostrano le vittorie, sia alle Olimpiadi che nei mondiali dei nostri atleti: Valentina Vezzali, Elisa Di Francesco, Matteo Tagliariol, Paolo Pizzo, Aldo Montano ed altri.

Tre armi diverse – spada, fioretto e sciabola – per uno sport completo che non richiede particolari capacità fisiche e che favorisce la coordinazione dei movimenti e lo sviluppo armonico del corpo. Studi recenti hanno dimostrato che anche molte qualità psicologiche quali l'autostima e la concentrazione, il senso della percezione spaziale, il rispetto delle regole e dell'avversario, possono essere efficacemente sviluppate dalla pratica schermistica.



A.S.D. Axa Scherma

Associazione affiliata alla
Federazione Italiana Scherma

La Scherma

Lo sport adatto a tutte le età
(si può iniziare a praticare da 6 anni)

Lo sport che:
favorisce la coordinazione
stimola la concentrazione
fa divertire tutti



A.S.D. Axa Scherma

Associazione affiliata alla
Federazione Italiana Scherma

La Scherma

Lo sport adatto a tutte le età
(si può iniziare a praticare da 6 anni)

Lo sport che:
favorisce la coordinazione
stimola la concentrazione
fa divertire tutti



Il Progetto della **A.S.D. AXA Scherma** si rivolge a tutte le persone che vogliono praticare la scherma senza distinzione di età e di sesso; particolare attenzione viene rivolta ai bambini dai 6 ai 9 anni, ai quali bisogna trasmettere messaggi fondamentali per la crescita quali: il rispetto delle regole e degli avversari, lo spirito di sacrificio e di squadra, la lealtà sportiva.

L'associazione cerca di trasmettere, attraverso l'insegnamento della disciplina sportiva, messaggi che permettano di esprimere e valorizzare capacità individuali e di gruppo.

L'attività viene differenziata a secondo dell'età:

- **atleti dai 6 ai 9 anni** – sono previsti due allenamenti settimanali suddivisi in tre fasi:
 1. **fase ludico formativa** – fare ginnastica giocando;
 2. **fase tecnico formativa** – tecnici specializzati insegnano i primi rudimenti della scherma, utilizzando materiali in plastica
 3. **fase di confronto** – percorsi che prevedono varie specialità e tornei effettuati con materiale in plastica.

PROGETTO TECNICO-DIDATTICO

- **atleti dai 10 anni ed oltre** – è previsto un maggiore impegno sia atletico che tecnico con un allenamento suddiviso in varie fasi:
 1. **esercizi motori** a corpo libero e con attrezzi;
 2. **lezioni individuali e di gruppo** di durata variabile (*per età, capacità di apprendimento del gesto tecnico, complessità dell'azione schermistica*);
 3. **confronto**, tornei di scherma, al fine di sperimentare in pedana le varie azioni schermistiche;
- **amatori** – persone adulte che si avvicinano al mondo della scherma attraverso un allenamento volto al mantenimento della loro forma fisica e al benessere psicologico. L'insegnamento della scherma è finalizzato all'acquisizione da parte degli atleti di una scherma di base adatta a sostenere incontri a livello amatoriale.

L'attrezzatura in plastica e l'attrezzatura per le lezioni è messa a disposizione dall'associazione.

Tutti possono effettuare quattro lezioni di prova completamente gratuite senza nessun impegno ad iscriversi.

La A.S.D. Axa Scherma svolge la propria attività presso le palestre delle scuole di:

Via Giorgio de Lullo n° 120
(Quartiere a ridosso di via di Malafede)
Martedì – Giovedì
Dalle ore 16,30 alle ore 19,30

via Oscar Ghiglia n° 266/268
(zona Axa)
Lunedì – Mercoledì
Dalle ore 19,00 alle ore 21,00

Via delle Rande 22
(Ostia Lido – Stella polare)
Dalle ore 17,00 alle ore 19,00

I corsi di scherma possono iniziare in qualsiasi momento e terminano alla fine di Maggio, il costo del corso viene calcolato in base all'inizio del medesimo.

Per informazioni:

Mobile: **3288622760**

e-mail: **presidente@schermaaxa.it**

Sito: **www.schermaaxa.it**