

## ◆펜싱의 기본 (Fondamentaux)

\*'기본'과 흔히 말하는 '기본동작'을 혼동하지 마시기 바랍니다.

- '펜싱' 이라는 스포츠 활동을 하기 위해서 기본적으로 필요한 필수 요소들을 '펜싱의 기본요소'라고 한다.

- 이러한 기본 요소들은 일반적으로 기술이나 경기가 시작되는 시점에서는 더 이상 거론되어지지 않는다. 즉 기술사용이나 경기에서는 이러한 기본 요소들이 이미 갖추어져 있어야 함을 의미한다.

- 기본 요소들은 다음과 같은 신체적, 정서적 자질들의 발달과 함께 완성되어진다.

### 1. 균형감각 :

- 경기의 모든 상황 속에서 항상 균형 유지하는 능력을 말한다. 이는 자세의 안정감과 근력, 그리고 시각 등에 의해 영향을 받는다.

### 2. 배합능력 :

- 손, 팔, 다리 등 신체 각 부분이 펜싱 동작의 실행시에 부드럽고 조화롭게 연결(예:팔+다리:데벨로브망, 플레쉬,...)할 수 있는 자질을 말한다. 신체 각 부분의 유연함과 유연성, 그리고 근육의 이완 등에 의해 영향을 받는다.

### 3. 속도 :

- 동작 실행시 순간적인 빠른 속도를 발휘할 수 있는 자질을 말한다. 이를 위해 힘이 있어야 하며 또한 근육의 이완이 필수적이다.

### 4. 정보 포착 :

- 신체의 모든 감각기관을 통해 보고, 느껴지는 정보들을 파악하고 분석할 수 있는 능력이다. 감각기관에는 시각, 손의 감각, 때로 청각도 동원된다.

### 5. 정확성 :

- 원하는 순간에, 원하는 과녁을 정확히 찌를 수 있는 능력을 말한다. 이를 위해 정확한 과녁의 선택, 거리 감각, 그리고 손의 감각 등이 필요하다.

기본 요소들의 연습의 예 :

- 가르드 자세 : 제자리에서 몸의 균형을 정확하게 유지하고, 좌우앞뒤로의 신체의 움직임을 통해 정확한 무게 중심을 유지하도록 한다.

- 다리의 이동(마르쉬, 르트레트...) : 이동 중 균형과 무게 중심 유지 연습, 팔-다리의 배합 및 조정 연습, 속도 연습.

- 손과 칼의 움직임 : 움직임 중에도 무게 중심의 유지, 손의 감각훈련(칼 접촉 훈련:바뜨망..을 통해), 손의 스피드 훈련, 칼 포인트로 고정된 또는/그리고 움직이는 과녁 찌르기를 통해 정확성 연습, 펜싱 자세(1-8 자세) 연습을 통해 손-팔의 배합능력

- 과녁(고정된 또는/그리고 움직이는) 앞에서 : 팔-다리의 배합 능력, 과녁을 찌르는 순간의 손의 감각 연습, 정확성 연습.

- 거리 : 움직이는 상대에 맞추어 거리를 유지하는 연습을 통해 몸의 균형감각, 배합능력, 정확성과 정보포착의 능력을 기른다.

\* 펜싱의 기본 요소들은 :

- 종목에 따라(종목별로 요구되어지는 기본요소들의 특성이 다르다)

- 찌르고자 하는 과녁과 찌르는 방법

- 관습의 존재 유무 (즉 경기의 내적 논리)에 따라 달라진다.

\* 펜싱의 기본 요소들에 대한 훈련도 :

- 종목 : 예) 이동 동작들의 경우 사브르와 에페, 플러레가 각각 다소간 차이가 있다.

- 수련자의 나이 : 어린 선수의 경우 근력과 관계되는 훈련, 플레쉬 등은 훈련하기에 이른다.

- 수련자의 수준 : 전문 펜싱선수 ? or 취미로 하는 일반인 ?

- 각 개인의 신체적, 지적 능력에 따라 달라진다.