



Academia de Esgrima Histórica

1

A **AEH – ACADEMIA DE ESGRIMA HISTÓRICA** é uma associação sem fins lucrativos, filiada na **Federação Portuguesa de Lohan Tao (F.P.L.)** através da **H.E.M.A. PORTUGAL (Historical European Martial Arts Portugal)**. Dedicar-se à prática, investigação, interpretação e divulgação das artes marciais europeias, com especial incidência nas Artes Marciais Históricas Portuguesas. É constituída por clubes desportivos e salas de armas Independentes com interesses e objetivos comuns.

As Artes Marciais Históricas Europeias (H.E.M.A - Historical European Martial Arts) são técnicas de combate com ou sem armas, utilizadas ao longo da história da Europa.

O revivalismo da esgrima histórica está assente em textos historicamente comprovados e investigação arqueológica das tradições militares em Portugal.

É objetivo da Academia de Esgrima Histórica levar estas pesquisas e tradições à prática, procurando a forma mais moderna e segura de as executar quer nas Salas de Armas quer nas competições desportivas.



Fazemos esgrima ensaiada e combinada, atividade que se apoia tanto na esgrima cénica como na esgrima histórica. Combina elementos de movimentos combinados e rotinas técnicas pré-estabelecidas com o propósito direto de demonstrar e educar, não sendo arte marcial em exclusivo ou entretenimento e drama, tal como ocorre na esgrima cénica. Essa forma de sequências de combate de “ação histórica” é executada para se fazer uma demonstração realista, executando-se técnicas na distância correta, com velocidade e intenção, travando-se o golpe antes do impacto. A luta corpo-a-corpo é empregue para se ilustrarem algumas técnicas, da mesma forma que se usam movimentos exagerados ou se assumem reações/resultados. Pretendemos demonstrar a complexidade do movimento e a beleza da esgrima na sua totalidade do movimento, respeitando os ensinamentos dos textos históricos; procuramos apresentar a verdade histórica através do ensino.

Somos uma Academia de Esgrima Desportiva, disputamos campeonatos destinados à Esgrima Histórica desde que esteja salvaguardada a integridade física dos participantes através de sistemas de proteção pessoal e regulamentos adequados à prática desportiva.

Estamos integrados na Federação Portuguesa de Lohan Tao - FPL, creditada pelo Instituto Português do Desporto e Juventude. Responsabilidade técnica do Mestre de Armas Fernando Brecha com o título de treinador de Grau II, com um grupo de instrutores certificados e devidamente credenciados.



Estudamos e interpretamos vários documentos, textos e tratados que nos permitem entender a esgrima, nomeadamente:

I.33 Ou Codex

Walpurgis

Fiore dei Liberi

Flos Duellatorum - 1410

D. Duarte I de Portugal

O Livro da Ensinança de Bem Cavalgar Toda a sela - 1438

Camillo Agrippa

Trattato di Scientia d'Arme con un Dialogo di Filosofia - 1553

Ridolfo Capoferro,

Gran Simulacro dell'Arte e dell'Uso della Scherma - 1610

Jerónimo Sánchez de Carranza

De la Filosofia de las Armas - 1569

Luis Pacheco de Narváez

Libro de las Grandezas de la Espada - 1599

Joachim Meyer

Free Knightly and Noble - Art of Fencing - 1570

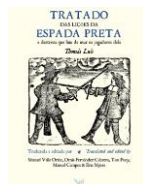
Girard Thibault

Academie de l'Epee, ou se demonstant par Reigles mathematiques, sur le fundament Cercle Mysterieux - 1628



Thomaz Luiz

“Tratado das lições da espada preta e destreza, que hão de usar os jogadores dela - 1684



Domingo Luis Godinho

A Arte da esgrima - 1599



Manuel Martins Firme

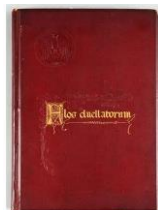
Espada Firme - 1744



Academia Esgrima Histórica



Na impossibilidade de pesquisar e estudar todos os textos leva a opções que estão diretamente relacionados com a preferência dos seus instrutores nas defesas de teses de carreira, são alguns dos textos que constituem a base de trabalho da A.E.H.



Outros textos e outras formas de encarar a esgrima histórica irão sendo introduzidos à medida da preferência dos instrutores que irão alargando os conhecimentos dentro das artes marciais históricas ocidentais.

O trabalho da A.E.H. não acaba na pesquisa, é necessário transpor para a sala de armas o movimento; é aqui que reside a grande aposta da A.E.H.

É necessário mecanizar, testar, treinar e chegar à conclusão de que uma simples alteração de um movimento faz toda a diferença entre a eficiência e a interpretação; quem escreveu estes textos estava preocupado com a eficiência, por razões de que quem não fosse eficiente... *"Aqui jaz fulano...homem honrado, que trazendo espada na cinta nunca puxou por ela para ferir...senão para matar"*



Onde pode praticar Esgrima Histórica?

Sala de Arma de Algés, Sala de Armas de Braço de Prata, Sala de Armas do Museu Militar de Lisboa, Sala de Armas de Loures.

Para obter informação deverá contactar esgrima@academiaeh.pt

Para localizar as salas de armas www.academiaeh.pt

A Academia de Esgrima Histórica está aberta a todos os que pretendam seguir a via desportiva e interpretativa.

Nas salas de armas da Academia de Esgrima Histórica é utilizado equipamento moderno quer defensivo quer ofensivo.

Quem poderá praticar Esgrima Histórica?

Poderá praticar esgrima histórica a partir dos 8 anos de idade, com autorização expressa dos encarregados de educação, até que a condição física permita uma das modalidades da esgrima histórica.

Que equipamento é necessário?

Poderá optar por várias modalidades, **lazer**, **desportiva** ou **competição**.



Para a modalidade de lazer e iniciados, precisa de uma camisola de mangas compridas, calças de desporto, sapatos de desporto e um par de luvas.



7

As senhoras terão de usar obrigatoriamente uma proteção de peito.



A A.E.H fornece o equipamento básico para o treino de armas durante os primeiros meses e sempre dependente da evolução do aluno e do objetivo em consonância com o responsável técnico.

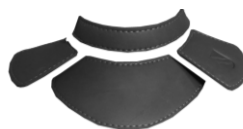
O estudo e a prática têm a ver com a interpretação dos textos de esgrima histórica, sendo a prática desportiva e de combate minimizada no contacto físico.

Para a modalidade de **DESPORTIVA** recomenda-se o uso de máscara de esgrima, casaco, luvas e proteções adequadas à arma da sua eleição.



Para a modalidade de **COMPETIÇÃO** será necessário equipamento H.E.M.A ou seja proteção completa:

Máscara de esgrima de 1600N.
Proteção de pescoço.



8

Casaco desportivo apropriado ou **perponto** reforçado com cotoveleiras.



Proteção de pernas almofadadas e **Luvas** adequadas à arma da sua eleição.



Academia de Esgrima Histórica

ARMAS

Espadas Sintéticas

A Academia de Esgrima Histórica adotou a utilização de armas sintéticas com vista ao ensino e preparação dos seus alunos como forma de iniciação. Após o período de formação cada aluno deverá dispor do seu próprio equipamento de acordo com a sua escolha e com as regras de segurança e proteção adequadas. Um passo de cada vez.



Espada Roupeira Infantil

Destinada a infantis e cadetes com a lâmina triangular, com peso aproximado de 600 gramas.



A.E.H. - Academia de Esgrima Histórica
esgrima@academiaeh.pt - www.academiaeh.pt

Espada Roupeira

Destinada aos seniores

Com as lâminas Schlager ou Mosqueteira tem o peso até 1200gr com um comprimento total de 110cm.

Também é usada em parceria com adaga de mão esquerda, capa e broquel.



Espada de Mão e Meia

É uma espada de lâmina de aço com o peso entre 1.400 e 1.700 gramas. A A.E.H. limita o peso máximo a 1.500 gramas, com um comprimento de 125cm.

É a rainha da esgrima desportiva que obriga a regras específicas de segurança e proteção.



Espadim

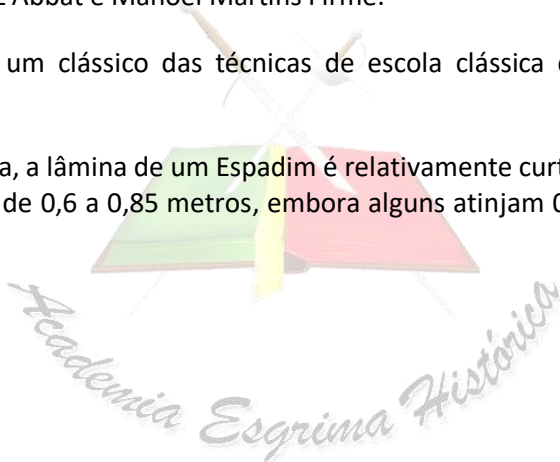
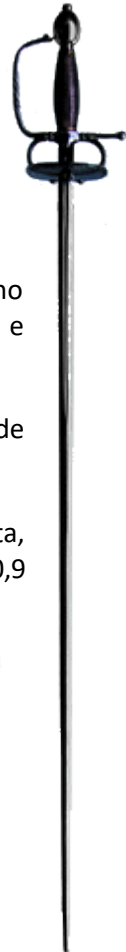
É uma espada que resulta da evolução da espada roupeira.

O auge da popularidade foi alcançado entre os finais do século XVII e meados do século XVIII.

O Espadim está representado nas obras de autores como Sieur de Liancour, Domenico Ângelo, Monsieur J. Olivier e Monsieur L'Abbat e Manoel Martins Firme.

Tornou-se um clássico das técnicas de escola clássica de esgrima.

Como regra, a lâmina de um Espadim é relativamente curta, com cerca de 0,6 a 0,85 metros, embora alguns atinjam 0,9 metros.



Florete

Espada fina, comprida, muito leve, sem gume. A lâmina de aço de secção quadrangular com comprimento máximo de 90 cm e peso total cerca de 500 gramas.

O comprimento total máximo é de 110 cm.

As regras são de esgrima histórica, desenvolvendo-se num quadrado 8X8, com validação de toques de fraco e ponta e desarmes.



Sabre

É um tipo de espada com uma lâmina curva ou reta, normalmente associada à cavalaria ligeira dos séculos XVI a XIX. Originário da Europa Central, foi com os hussardos, vulgarizado na Europa Ocidental durante a Guerra dos Trinta Anos (1618 – 1648). Sabres leves foram populares entre a infantaria no século XVII. No século XIX, modelos com curvatura menos acentuada passaram a ser usados pela cavalaria pesada.

O sabre militar começou a ser usado em duelos nas academias militares a partir do século XIX, dando início à modalidade de esgrima com SABRE.

A Academia de Esgrima Histórica usa o **SABRE MILITAR** de modelos variados adaptados à prática de **ESGRIMA HISTÓRICA**.



SALAS DE ARMAS

Sala de Armas de Algés

Escola do Alto de Algés - Rua Vitor Duarte Pedroso – Algés
Semanal: Quarta-feira – 19:00 às 22:00 H / Sábado – 15:00 às 18:00 H
Esgrima Infantil – Medieval – Renascentista – Barroca – Competição - Sabre

Sala de Armas de Loures

Ginásio do Pavilhão Paz e Amizade
Semanal: Terça-feira - 18:00 às 19:30 H
Espada Medieval e Renascentista

EB de Loures

Esgrima Infantil
Semanal: Quinta-feira- 17:30 às 18:30 H
Esgrima Adultos
Semanal: Quinta-feira- 18:30 às 21:00 H
Arco e Besta
Semanal: Sábado - 14:30 às 17:30 H
Esgrima Infantil – Medieval – Renascentista - Competição

Sala de Armas do Museu Militar de Lisboa

Museu Militar de Lisboa - Largo do Museu da Artilharia
Semanal - Sábado e Domingo - 10:00 às 12:30 H
Mensal – Domingo – 14:30 às 16:30 H – Aulas de Reciclagem Instrutores
Esgrima Medieval – Renascentista – Barroca – Cénica - Sabre

Sala de Armas Braco de Prata

Escola D. Dinis
Rua Manuel Teixeira Gomes – Lisboa
2ª Feira das 18:00 às 20:00 H
3ª Feira das 19:30 às 20:30 H
Esgrima Medieval – Renascentista – Cénica - Sabre





Academia de Esgrima Histórica

Contactos

A.E.H. Academia de Esgrima Histórica



00351 919 158 310



esgrima@academiaeh.pt



www.academiaeh.pt



A.E.H. - Academia de Esgrima Histórica
esgrima@academiaeh.pt - www.academiaeh.pt