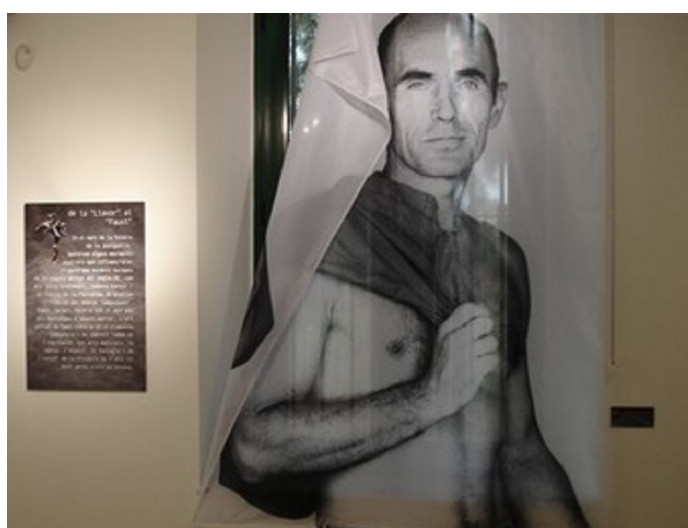


## ESGRIMA DE BASTONES PAWEL ROUBA

---

### ESGRIMA DE BASTONES (juego de bastones) - PAWEL ROUBA

Apuntes de David Ribera-Nebot tomados de las clases del maestro **Pawel Rouba**  
(INEF Barcelona, 1984-1985)



El bastón a veces sirve para recuperar algún deporte olvidado o algo regional.

En el siglo pasado el bastón era algo imprescindible. El bastón era como una prolongación de la mano. Hasta el siglo XVIII formaba parte del estilo del hombre y era un símbolo de la familia y de los gremios. Era una buena idea de defensa y por eso todavía perdura.

Se consiguen muy buenos resultados en cuanto a esfuerzo físico, incluso mejores que en la esgrima clásica. El bastón se ha de mover muy rápido, amplio y fuerte. Es "bidiestro" (uso con ambas manos).

Más que esgrima se llama JUEGO DE PALOS. Era preparatorio para la esgrima. Casi todas las familias tenían sus propias formas de enseñanza.

El bastón puede ser de acero, barra catalana elástica, madera,...

El bastón puede ser de peso variado.

Existe una gran variedad de tipos de bastones. Ejemplos:

- § Bastón de paseo: bueno contra perros y contra cuchillo.
- § Bastón vasco o maquilla: se hacía de muchas maneras, de marfil, plata, punta acabada con moneda, etc. Madera de níspero que se empieza a cuidar un año antes de cortar.
- § Bastón elegante de paseo destinado a la defensa.
- § Bastón simple varilla de hierro con pomo.
- § Bastones de sistema: llevan algo oculto dentro (sable, salero, algo para beber, ..., para médicos, para "futting",...
- § Bastones de mango reducido, bastante derechos, de simple madera y, a veces, emplomados.
- § ...gran variedad

Los combates acostumbraban a ser amistosos.

El bastón puede facilitar ciertos métodos de relajación.

Fabricación de bastones:

- § lo mejor para construir bastones es a partir de ramas de castaño, aunque también de avellanero.
- § de 1,5 cm por un lado a 2,5 cm por el otro de diámetro; longitud que llegue a la articulación de la cadera (95 cm normalmente).
- § hay arbustos que van bien como el durillo, el sanguinol o el cornejo. A veces hacen como un poco de arco que facilita el agarre. El durillo es un arbusto muy bueno, con madera densa, bastante pesado y cuesta mucho de romper.
- § los de castaño y avellanero no se suelen romper nunca en seco; sólo accidentalmente al parar un golpe.
- § es mejor cortar los bastones cuando la luna descende.
- § se suele dejar en la punta una cierta bola para frenar.
- § el bastón de boix acumula el golpe en un momento.
- § el bastón de autodefensa es más pesado, más duro y con bultillos mejor.

En todos los entrenamientos de esgrima de bastones se usan pesos concretos para cada individuo en relación a su mano.

Para encuentros deportivos amistosos existen algunas reglas: el bastón ha de ser de castaño, cada uno encuentra su tipo de bastón desde 100 a 150 gramos (para entrenos hasta 500 gramos), se ponen protecciones en la cara como prevención.

Principio de la eficacia: "el palo no pincha y no corta y usarlo así es una equivocación; cualquier otro uso que no nos permita desarrollar la mayor fuerza posible no será válido".

---



### ***IN MEMORIA DE PAWEL ROUBA***

**PAWEL ROUBA, Actor, Director, Maestro de Pantomima, Maestro de Armas y profesor del INEF Barcelona.**

En mi primer curso en el INEF de Barcelona (1984-85) tuve la suerte de conocer al maestro Pawel Rouba en las clases de expresión dinámica, y en 4º-5º en sus seminarios de teatro, de esgrima de bastones y de malabares. Siempre recordaré sus clases de expresión dinámica (sus apuntes super-prácticos y efectivos los he utilizado en numerosas ocasiones), un ratito de combate de esgrima de bastones con él en una de sus sesiones me hizo temblar de miedo y al mismo tiempo de satisfacción (su destreza era extraordinaria), su seminario de iniciación al teatro (ya nos proponía viajar al festival de Venecia) y los posteriores encuentros y conversas en el INEF de Barcelona (motivando y dispuesto a participar en cualquier proyecto e iniciativa que le planteáramos).

Era todo personalidad, fuerza, honor, expresividad y vitalidad al límite.

Qué suerte el haberte conocido !!!

Gracias Pawel por ser tan grande y hasta siempre.

*David Ribera-Nebot, alumno tuyo desde 1984*

He considerado interesante el reconocimiento al maestro del siguiente documento:

["Pawel Rouba, actor, director y maestro de pantomima" - Jacinto Antón, 3 de marzo de 2007](#)



© 2003 David Ribera-Nebot DRN educaciofísica.org  
TOTS ELS DRETS RESERVATS