



Titolo Progetto: Mens Sana Fencing Project

Proposta pacchetto lezioni: 8 lezioni di 1 ora ciascuna con tecnici riconosciuti e certificati a livello nazionale (1 lezione a settimana).

Lingua: Inglese

Costo: 8 lezioni a 100 euro e iscrizione socio alla Polisportiva Mens Sana 1871 (35 euro)

Sede: Polisportiva Mens Sana, Viale Achille Sclavo, 53100 Siena. La sala di scherma si trova a 5 minuti a piedi dalla sede principale della Unistrasi.

Insegnanti:

Nome: Eleonora Pieracciani

Qualifica: Maestro Nazionale Alle 3 Armi

Biografia in breve: Eleonora ha iniziato a tirare di scherma all'età di 7 anni proprio qui sulle pedane della Polisportiva Mens Sana. Dopo varie finali a livello nazionale nelle categorie dell' under 14, ha poi iniziato a gareggiare anche a livello internazionale all'età di 17 anni, entrando a far parte della nazionale italiana under 20 con la quale ha partecipato a varie gare di coppa del mondo. Nel 2001 ha raggiunto la finale nella prova di Coppa del Mondo tenutasi a Palermo (ITA) e all'internazione di Pisa (ITA). Nel 2002 è stata convocata come riserva ai Campionati del Mondo Under 17 di Antalya (TUR). L'anno seguente ha centrato un'altra finale di Coppa del Mondo a Ponte de Sor (POR). E' stata inoltre convocata ai ritiri della nazione italiana assoluta. In questo periodo si allena presso la Sala di Scherma il Giardino a Milano dove ha frequentato anche l'università per interpreti e traduttori focalizzandosi sulle lingue: inglese e spagnolo. Si laurea nel 2008. A causa di due infortuni decide di rallentare l'attività agonistica e inizia a dedicarsi alla parte dell'insegnamento a partire dal 2012. Nel 2016 ottiene il titolo di Maestro alle Tre Armi (3° livello SnaQ CONI). Dal 2012 insegna a bambini ed adulti cercando di trasmettere loro non solo la passione per la scherma ma anche tutte le nozioni necessarie per affrontare qualsiasi assalto sulla pedana



Name: Giovanna Maria Dimitri

Qualification: Istruttore Nazionale II Livello SNAQ-CONI alle 3 armi

Brief Bio: Giovanna Maria Dimitri inizia a tirare di scherma all'età di 10 anni. Compete a livello nazionale in Italia fino all'età di 23 anni. Si trasferisce poi per conseguire un Mastere un dottorato di ricerca in Informatica all'università di Cambridge (Regno Unito). Lì viene selezionata per la prima squadra dell'Università per 5 anni consecutivi, vincendo i British University Championships nel 2015 e il Varsity Match (contro l'Università di Oxford) nel 2015, 2016 e 2019. Le è stato conferito il prestigioso premio Full Blues dall'Università di



Cambridge, per aver vinto contemporaneamente i British University Championships e il Varsity Match nel 2015. Successivamente le sono stati assegnati anche altri due Half Blues nel 2016 e nel 2019 per aver vinto il Varsity Match contro Oxford. Ha inoltre ricevuto i Clare Hall College Sport Awards nel 2015, 2016 e 2019 e l'Hawks Award dell'Università di Cambridge per l'eccellenza nello sport e nel mondo accademico nel 2016, 2017, 2018 e 2019.

Al suo ritorno in Italia ha iniziato la scuola per diventare istruttore nazionale e ha iniziato a insegnare scherma in modo continuativo. Ha conseguito il titolo di Istruttore I Livello SNAQ-CONI per le tre armi nel giugno 2022, per poi conseguire il titolo di Istruttore Nazionale II Livello SNAQ-CONI per le tre armi nel giugno 2023. È stata ammessa e ha già frequentato il primo modulo per ottenere il 3° livello di insegnamento (Maestro di Scherma alle 3 armi) nel Luglio 2023.

Descrizione del corso:

Il corso vuole essere un'introduzione alla scherma. Non è richiesta alcuna esperienza pregressa e il materiale sarà offerto dall'istruttore del corso (non è necessario acquistare alcuna attrezzatura).

Gli argomenti del corso includeranno (a titolo esemplificativo e non esaustivo):

- Impara la terminologia della scherma
- Al termine del corso i partecipanti saranno in grado di conoscere e applicare le regole di un incontro di scherma in assalti simulati con altri iscritti al corso.
- Adottare la corretta posizione " in guardia".
- Essere in grado di coordinare mani e piedi per eseguire attacchi, difese e contrattacchi
- Apprezzare l'idea di "misura", tempo e velocità
- Svolgere incontri supervisionati con altri membri del corso.
- Conoscere le regole base legate alla pedana oltre al ruolo e competenze dell'arbitro.
- Aver ricevuto un'introduzione al mondo della scherma, della società, delle gare, delle varie fasce d'età, delle varie armi.
- Questo corso base è un'introduzione al mondo della scherma che può portare, con più esperienza e pratica, a provare anche altre armi e a confrontarsi con i membri più esperti del club.
- Acquisire anche nozioni di base relative alle tattiche da impiegare durante i propri incontri, utili anche per comprendere gli incontri che potremo vedere in TV in occasioni speciali come le Olimpiadi estive di Parigi 2024).