

Warming up en schermles 26 jan. 2016

- 30-01-2016: SISTA Internationaal Floret en Degen Toernooi Kuikens t/m Pupillen. Sportcentrum Universum, Science Park 306, 1098 XH Amsterdam
- 31-01-2016: SISTA Internationaal Floret en Degen Toernooi Dames en Heren.
- 06-02-2016: Internationaal SabelCup (1) SV Surtout in Warnsveld, Kuikens t/m Junioren.
- 13 en 14-02-2016: NK Veteranen: Schermcentrum Noord, Van der Hoopstraat 6, 9716 JM Groningen. Zie Wedstrijdkalender Nahouw
- 20-02-2016: JPT: Sporthal Genderbeem, Sterkenburg 616, 5653 NP Eindhoven

Offensief schermen

Offensief schermen is de bereidheid om te strijden. Je kijkt en werkt vooruit en naar buiten. Je richt al je aandacht en energie op het gewenste resultaat en houd je niet bezig met bijzaken. Je stuurt je aandacht in de gewenste richting als een brandglas dat zonnestralen vergaart en naar 1 punt stuurt.



GROEP 1

Warming up: trefbal + in tweetallen aanval met uitval maximaliseren = lengte maken: achteraan vasthouden van de (Franse) greep, uitvoeren met volledig gestrekte arm, het wapen in het verlengde van de arm, krachtige strekbeweging van het achterste been tijdens de uitval, met de romp een beetje naar voren leunend

Sabel

Verschil degen met floret: hele bovenlichaam trefvlak, slagwapen (scherp), bij aanval moet treffer aankomen voordat de voorste voet de looper raakt, ongeldige treffer is doorgaan

Stelling

In stelling staat de kling diagonaal voor het lichaam schuin naar voren (= geen 3). Vanuit deze stelling kunnen we onze lijnen verdedigen. De ongewapende hand als vuist achter in de zij. Hierin verschillen wij van Brassard Geel.

Oefenen doigté

houw naar de o.-arm, b.-arm, schouder, wang, kop, wang (andere zijde), schouder, buik en met de vingers blijft de gewapende arm gestrekt op de plaats met een omhaal naar de flank. Steeds moet het wapen dus in de vingers worden gedraaid om met het scherp te treffen. Steeds haaks op het trefvlak. Nèt raken in de betekenis van afstand alsook de intensiteit van de 'houw'.

Houwen

Houw kop, houw buik en houw flank vanuit stelling

Aanval met uitval: hierbij moet vanuit de stelling het wapen met het scherp naar voren worden gebracht waarbij, in deze voorwaartse beweging van de arm, een versnelling en verlenging ontstaat door de uitval.

Weringen

We verdedigen onze flank met parade 3, de buik met parade 4 en de kop met parade 5. De arm

wordt gedekt door de kom met de kling door deze in de lijn van de tegenstander te plaatsen als deze daar wil treffen. We doen de deur dicht.

Partijtjes schermen: accent op het zichtbaar nemen van de aanval (komdraaiing)

Floret (Arthur en Loek)

Aanval enkelvoudig direct = een aanval in één beweging, bv. de steek rechtuit.

De steek rechtuit is de kortste weg en de meest eenvoudige én meest moeilijke van alle aanvallen.

Vraag: Wat is er allemaal belangrijk om de steek rechtuit goed uit te kunnen voeren?

(aanval nemen = de zich strekkende gewapende arm gevolgd door voorwaarts gaan, lengte maken)

Waarom ga jij precies werken bij het oefenen van de steek rechtuit? Bepaal dat voor jezelf in je hoofd.

Oefenen steek rechtuit met pas vw + uitval

- wanneer je tegenstander de lijn opent
- wanneer je tegenstander ontspannen is
- wanneer je tegenstander de (verandering van) aansluiting slecht uitvoert
- wanneer je tegenstander de stelling weer aanneemt
- wanneer je tegenstander een schijn maakt met ingetrokken arm

Partijtjes schermen:

Stelling = check: ben je bereid te strijden voor je treffer?

Na 'trekt/allez': onmiddellijk aanvallen (of starten met de voorbereiding). Een enkelvoudige directe treffer (steek rechtuit) telt voor 2 punten. Zo ook een enkelvoudige directe riposte en contrariposte.

GROEP 2

Sabel

Idem als groep 1, uitbreiding met wering 2, kringwering 3 en steek op romp:

Oefening 1

Schermer 1 maakt dreigende aanval naar buik

Schermer 2 weert deze + riposteert naar het hoofd

Schermer 1 weert met 5 + riposte naar a. flank als schermer 2 wapen laat staan of b. riposte naar hoofd als deze het wapen terugneemt

Schermer 2 weert bij riposte naar flank in 2 (of lage 3) + houw wang (na 2)

Uitbreiding: schermer 1 weet dat hij wordt geweerd, ontwijkt de wering en treft op de arm

Oefening 2

Schermer 1 maakt aanval met steek rechtuit op romp met pas vw-uitval

Schermer 2 maakt hierop een kringwering 3

Let op: bij de kringwering 3 blijft de hand op precies dezelfde plaats staan, terwijl de kringwering 3 pas op het laatste moment wordt gemaakt.

Schermer 1 ontwijkt kringwering 3

Schermer 2 maakt wering 2

Let op: hand blijft nog steeds op dezelfde plaats, alleen de punt stuur je omlaag

GROEP 3

Floret

Als voorgaand, aandacht voor finale en cavant bij een tegenstander die weert.

Sabel, oefening 2 uitbreiden met alternatieve reacties schermer 2:

Parade 2 met riposte

Lage 5 met riposte (is hoge 5 omgekeerd, met snijkant naar beneden), hiervoor moet de aanval met steek rechtuit hoog aankomen

Slagparade - riposte (hand/kom blijft in 3, slag horizontaal maken met snijkant naar beneden)

Uitbreiding: de aanvaller ontwijkt deze parades.

Degen

- A. Tegenstander maakt aanval op de flank laag (L tegenover R dreiging vanuit 8-lijn en R tegenover R vanuit de lijn 7) waarop parade 2 vanuit 6.
- B. Dubbele parades: Op een samengestelde aanval dreigt mijn tegenstander in mijn vlak 4. Op mijn beweging naar 4 gaat de tegenstander onderdoor en ik terug naar 6. Op de beweging van de tegenstander maak ik de 4 dus niet af en spreken we ook wel van een halve wering.
- C. Bindsteek kring 6
- D. Bindsteek kring 6 en tegenstander met toegevende parade 1 - riposte
- E. Halve bindsteek van 4 naar 8 en tegenstander met toegevende parade 4 - riposte
- F. Halve bindsteek van 6 naar 7 en tegenstander met toegevende parade 3 - riposte (variatie is naar 2 - riposte)
- G. Idem als E met dubbele wering: 4 wordt ontweken waarop kring 4 - 8 - riposte als glijsteek
- H. Idem als F met dubbele wering: 6 wordt ontweken waarop kring 6 - 7 riposte als glijsteek
- I. Als G maar op de 8 - riposte - glijsteek wordt toegevend geweerd met 4 en contra-riposte gegeven
- J. Als H maar op de 7 - riposte - glijsteek wordt toegevend geweerd met 3 en contra riposte gegeven