

## Les 23 week 27: 5 juli 2016

- 23-08-2016: Eerste schermavond van het nieuwe seizoen
- 11-09-2016: Ferrum Vetum - Zwolle (senioren)
- 18-09-2016: 29e Koning Willem II toernooi - Rapier, Tilburg (senioren degen)
- 15-10-2016: Jeugd Puntentoernooi – Zevenbergen (jeugd, recreatief)

### Opwarming:

Spel: Op handen en voeten / Japans ballonnenspel

### Alle groepen/wapens:

Tempowisselingen, in frontrij in de lengte van de zaal, banen heen + terug in eigen tempo:

- Insluipen: Rustige regelmatige pasjes vw en aw, op bepaald moment brengt de schermer zijn achterste voet met een vloeiende en onmerkbare beweging naar zijn voorste hiel en maakt de uitval. Insluipen kan ook door halve pas vw en daarna een hele pas vw (voorste voet gaat dus 2 x naar voren en achterste voet 1 x). Kan ook achterwaarts. En halve pas achterwaarts (om tegenstander een pas vw te laten maken) en dan pas voorwaarts om afstand te verkleinen en een succesvolle aanval te maken. Oefening herhalen met pasjes vw en aw met wisselend tempo.
- De stelende pas = achterwaarts insluipen:  
Achterwaartse passen maken om tegenstander te laten volgen. Vervolgens achterste voet optillen en terug op de plaats zetten (of halve pas aw maken) + snelle pas en/of uitval voorwaarts om afstand te verkleinen en een succesvolle aanval te maken.
- Versnelling:  
Sprongpas\* - pas voorwaarts / uitval / pas voorwaarts uitval  
\* De sprong is vlak / niet lichaam omhoog duwen, landen op beide voeten tegelijk, balans houden  
Pas voorwaarts / dubbele pas voorwaarts- sprongpas  
Pas achterwaarts - sprong voorwaarts  
Langzame pas vw - sprongpas - uitval  
Langzame pas vw - halve pas vw - sprongpas - uitval  
Passen vw versnellen en afwisselen  
Uitvalspassen achterwaarts\* + positie bepalen/klaarstaan voor parade riposte  
\* Degen gaat achterwaarts met een stille, gestrekte, gewapende arm evenals floret. De sabel maakt met gestrekte arm achterwaarts kleine, horizontaal, kleine zwiepende bewegingen.  
Degen probeert te treffen tijdens het achterwaarts gaan. Bij floret en sabel is dit om te storen en de aanval tot staan te brengen.

Tweetallen tegenover elkaar in schermhouding. Ballon tussen elkaars schermhand op de plaats houden, niet duwen/drukken. Een schermer heeft de leiding en maakt passen in verschillende tempi, de ander volgt.

Partij-schermen met doordraaien, oefenen tempowisselingen.

Houd rekening met recht van de aanval (floret, sabel) of juist niet (degen).