

Les 10 week 11: 14 maart 2017

- 12-03-2017: Ferrum Vetum / Ferrum Vetum Futuri, Sportzaal Olympus College, Olympus 11, 6832 EL Arnhem, appèl om 10.00 uur.
- 18-03-2017: JPT, Sporthal Naestenbest Hal B, Prinses Beatrixlaan 27, 5684 GJ Best
- 19-03-2017: Randstadtoernooi, Terborglaan 301, 1816 MH Alkmaar, ochtend: jeugd floret (2003 en jonger) appèl 09.00-09.30 uur, middag: senioren floret (2002 en ouder), appèl 13.15-13.45 uur.

Opwarming:

Groep 1: Over de heuvel

Groep 2 en 3: Palenbal

Thema: korte herhaling hervatten + fleche/flunche

Benenwerk flêche oefenen zonder wapen/masker (floret en degen):

Hardlopersstart: In stelling staan + door de knieën zakken, handen aan de grond.

Op teken wegsprinten naar een afgesproken lijn. Nu moet je je achterste been voor je voorste been plaatsen. Let op dat je hoofd rechtop blijft en dat je kijkt waar je naartoe loopt.

Paar keer oefenen, daarna met schermarm uitsteken op het moment dat je start.

Leraar helpt omvalpunt te laten voelen door schermer in stelling een hand te geven en schermer met een ruk naar voren te trekken.

De fleche maakt gebruik van timing, niet afstand, en is absoluut geen aanval bij een tegenstander op afstand. Juiste afstand voor de fleche is afstand pas vw + uitval.

2-tallen tegenover elkaar:

Schermer 1 gaat iets verder weg staan dan pas vw - uitvalsafstand en stapt in het raakveld, waarop schermer 2 de fleche maakt en schermer 1 passeert aan buikzijde.

Schermer 1 probeert zich niet te laten raken door grote passen aw te gaan.

Zelfde oefening met wapen/masker (denk aan plastron!).

Aandachtspunten: begint bij het strekken van het achterste been + over het voorste been, die vanuit de bal de explosieve voorwaartse impuls geeft. Lichaam niet omhoog stuwen, maar horizontaal, passeren aan de buikzijde van de tegenstander (tenzij rechts t.o. links) en raak steken voordat je de tegenstander passeert (en cavant).

Bekijk het filmpje: https://www.youtube.com/watch?v=PXLeUSS2G_A

Sabel:

Geen fleche, maar flunche, omdat kruispas voorwaarts **niet** gemaakt mag worden.

Door het achterste been **niet** te laten kruisen met het voorste been ontstaat een duikachtige beweging waarbij de voorste voet als eerste landt en de achterste voet **niet** de voorste voet passeert.

Als er tijd is, herhalen keuze-oefening hervatten (remise) of contra-riposte:

Schermer 1 maakt dubbele pas vw + houw hoofd, waarop schermer 2 parade vijf +

vertraagde riposte maakt. Schermer 1 maakt remise op onderarm + direct houw hoofd.

Let op de wijze van weren: dichtbij zichzelf of met een ietswat vooruitgaande beweging.

Schermer 2 oefent hiermee.

Alle wapens:

Verdedigende actie op een fleche/flunche: wering 2 (duim naar binnen draaien) punt naar voren richten. Tegenstander loopt op je punt.