

Les 11 week 12: 21 maart 2017

- 18-03-2017: JPT, Sporthal Naestenbest Hal B, Prinses Beatrixlaan 27, 5684 GJ Best
- 19-03-2017: Randstadtoernooi, Alkmaar, ochtend: jeugd floret (2003 en jonger)
- 09-04-2017: 10^e Rijnland-AEW Int. Jeugdschermttoernooi, Sassenheim
- 09-04-2017: Lentedegen/Schelvispekeltoernooi, senioren degen en sabel, Vlaardingen

Thema:

Pasatta sotto (passage onderlangs): lichamenlijk ontwijken achterwaarts + duik en steek.

Passata volte: lichamenlijk zijwaarts ontwijken + duik en steek.

https://www.youtube.com/watch?v=jCYODk_18Yg

<https://www.youtube.com/watch?v=dvhX8lrCpO0>

Warming up:

Spel groep 1 en 3: tienbal. Groep 2: oefeningen met tennisballen.

Beenbewegingen zonder wapen/masker:

Alle wapens, 2-tallen op uitvalsafstand: De aanvaller valt aan en probeert de verdediger op de arm of schouder te tikken. De verdediger zorgt dat ie net niet geraakt wordt d.m.v.

uitvalspassen of kruispassen achterwaarts. Aan andere zijde van zaal wisselen van rol.

Beenbewegingen passata di sotto (voor degen en floret).

Floret en degen:

1: maakt invite bv. sprongpas + aanbieden romp, degen: aanbieden buitenkant manchot

2: maakt directe aanval naar romp

1: wapen van 2 oppakken en omhoog brengen + duik en steek, of direct duik en steek

voetenwerk: kan met twee benen (spagaat of door knieën zakken) of alleen grote pas dmv

voorstete voet vw + arm strekken + duiken of met pas aw + duik en steek

Kan ook op stilstaand wapen = wapen oppakken en omhoog brengen + passata sotto

Denk aan je hoofd

Welke lichaamsontwijkingen kennen we nog meer?

Grote uitvalspassen of kruispassen achterwaarts (neutraliseren).

Esquive: achterste been 45 graden op stappen > tegen de klok in voor rechts, met de klok mee voor links + arrêt par opposition in 4

Floret groep 2:

Als boven. Kun je de passata sotto ook maken na bv. het ontwijken van een kring 6 of na wanneer nog meer? Bedenk in 2-tallen meer manieren en demonstreer voor de groep.

Sabel:

Voor sabel wordt als enige hanteerbare lichaamszwaai het achterwaarts gaan gehanteerd. Wat mag je doen als de aanval niet heeft getroffen? Op jouw beurt een uitval maken en treffen. Wat als de tegenstander zijn punt laat staan? Is dat een punt-in-lijn positie en heeft de aanvaller dan nog steeds het recht van de aanval? Heeft hij recht op een remise? Nee, als de tegenstander zijn punt laat staan, maakt deze een tegenaanval op jouw riposte.

Oefening 1:

1: valt aan met een uitval

2: zorgt dat deze niet mist

1: blijft in punt-in-lijn staan voor een remise

2: maakt gewoon een riposte, zonder ijzercontact en dus hebben we een double

Wat als de scheidsrechter het punt toekent aan de oorspronkelijke aanvaller? Dan geven we een onmiddellijke slag-ijzer-steek.

Let op: dit is de andere kant van de remise-oefening van vorige week. Welke treffer telt als de riposte vertraagd wordt uitgevoerd? De remise, want die kan de treffer van de tegenstander dan blokkeren in de signalering.

Oefening 2:

1: invite houw-kop door wat naar voren te buigen met het gewicht op het voorste been.

2: aanval met uitval houw-kop

1. zet onmiddellijk af met voorste been waarbij ook het hoofd naar achteren gaat. Deze actie gaat gepaard met een tikje met het plat op de voorarm van de tegenstander. Merk op dat de kop buiten bereik is gekomen naar de onderarm van de aanvaller niet. Wij hebben ons met de afzet en het gelijktijdig strekken van het achterste been buiten bereik van de finale van de aanval gebracht.