

## Les 25 week 37: 12 september 2017

- Zat 16-09-2017: JPT, Sportcentrum Universiteit-gebouw Z, Academie laan 5, Tilburg
- Zat 17-09-2017: Degen senioren, Sportcentrum Universiteit-gebouw Z, zie boven
- Zat 23-09-2017: SISTA: Floret/Sabel Pupillen, Sporthallen Zuid, Burgerweeshuispad 54, 1076 EP Amsterdam, finale op zondag 24 september
- Zon 08-10-2017: Victory Trophy Alkmaar: Equipe Floret jeugd, De Meent, Terborchlaan 301, 1816 MH Alkmaar

### Warming up:

Spel groep 1: Ratten en Raven

Spel groep 2 en 3: kasteel verdedigen bij 4 torens

### Floret groep 1

Brassard-onderdelen wedstrijdscermen en jureren in groep + aftekenen.

### Floret groep 2

Brassard wapenkunde oefenen

Derobement kring 6 en dan? Antwoord per tweetal verzinnen. De enige eis: doe iets wat de anderen niet doen.

### Degen:

Derobement kring 6 en dan...? Antwoord per tweetal verzinnen. De enige eis: doe iets wat de anderen niet doen.

### Voorbeelden:

- herhaling kring 6 door, lijnsluitend op b.-arm
- naar 8 door, lijnsluitend op been
- of: duim draaien naar binnenzijde = 2 en spersteek hoog met de duim boven. Ga hierbij diep in de benen!
- naar 4 door, lijnsluitend op schouder of flank
- tegenaanval (contre-attaque) 'arrêt par opposition' = oppositie aan de kling van de tegenstander = lijnsluitend
- tegenaanval (contre-attaque) 'arrêt met ontwijking zoals de Uscite in tempo - l'inquartata waarbij je op het voorste been draait en het achterste been weg zet

### Sabel:

Als de tegenstander bekend is met indirecte aanvallen om daarmee een vrij trefvlak af te dwingen, kan ik deze aanval pareren met een dubbele wering. Alles voordat de voorste voet de looper raakt. Eerst vanuit stilstand, daarna in beweging:

1. Mijn tegenstander dreigt kop houw om mij op de arm of flank te treffen (of op de buik bij L t.o.v. R). Bij de 5 hoort wering...? (2). Doe deze ook andersom: van 2 naar 5.
2. Dreiging in de lijn 3 = gesloten lijn! Wat wil ik bereiken? Antw. Fixatie van mijn tegenstander die de lijn gaat sluiten met onmiddellijke riposte. Op beweging van de tegenstander wordt het ijzer ontweken om onderdoor te gaan en te treffen. Welke wering? (ook 2). Welke acties zijn mogelijk na wering 2?
3. Dreiging in de lijn 4. Op het moment van het gaan naar 4 wordt de houw-kop gemaakt. Merk op dat de wering 5 nu te lang onderweg is en de kortere wering wordt nu ... (6) of ...? Slag parade richting wering 5 met riposte onder de arm
4. Vindt en ervaar zo mogelijk andere oplossingen.