

## Les 27 week 39: 26 september 2017

- Zat 23-09-2017: SISTA: Floret/Sabel Pupillen, Sporthallen Zuid, Burgerweeshuispad 54, 1076 EP Amsterdam, finale op zondag 24 september > deelname Michelle
- Ma 02-10-2017: Brassard examen Zaal Zair
- Zon 08-10-2017: Victory Trophy Alkmaar: Equipe Floret jeugd, De Meent, Terborchlaan 301, 1816 MH Alkmaar > deelname onze equipe: Flores, Lars, Loek en Lucas

### Warming up:

Groep 1: Kwartet verzamelen

Groep 2 en 3: Circuit met 9 onderdelen, duur ong. 30 min.

### Floret groep 1

Derobement **kring 6** en dan...? Antwoord per tweetal verzinnen. 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

Partijen schermen met doordraaien

### Floret groep 2

Na circuit > partijen schermen met oefening initiatief herkennen: 2 schermers, 1 jureert, anderen kijken / beoordelen a.d.h.v. punten op formuleertje. Initiatief nemen is de basis voor het slagen van tactische plannen.

### Groep 3 alle wapens

Na circuit > oefeningen in 2-tallen met wapen en masker en rollenwissel:

- Schermer 1 maakt alleen aanvallen (enkel-/meervoudig, direct/indirect, samengesteld, schijnsteken, riposte), schermer 2 verdedigt alleen (weren, ontwijken, storen, trefvlak bedreigen, spelen met de afstand, punt in de lijn houden)
- Zelfde maar nu gaat de verdediger in stellen tegen de muur staan. Aanvaller valt aan met een uitval, eerst in lijn 6 of 4, daarna uitbreiden met meerdere aanvalslijnen, schijnsteken, samengestelde aanval etc. Verdediger probeert de aanval te weren. Hoeveel treffers maakt aanvaller in 5 pogingen?
- Zelfde maar nu mag de verdediger de aanval alleen ontwijken door te spelen met de afstand, dus zonder zijn wapen te gebruiken. De aanvaller probeert in zo min mogelijk pogingen te treffen = tellen.
- Zelfde maar nu mag ene schermer alleen treffen vanuit de aanval en contrariposte en de andere alleen vanuit de arret/voorsteek en riposte.
- Schermers staan op zodanige afstand dat men elkaar vanuit stand kan raken. Vervolgens partijschermen vanuit stand, zonder voetenwerk. Daarna ook op kortere afstand -beiden 15 cm naar voren- (lichaamsbewegingen helpen dan niet meer > oplossen met wapen) en op afstand dat de binnenkanten van de voorste voeten van de schermers tegen elkaar staan.

Partijschermen elektrisch