

Les 32 week 45: 07 november 2017

- Zondag 05/11/17: Degen Senioren: Sporthal Kon. Marechaussee Koningin Beatrixkazerne, Van Alkemadeaan 85, 2597 AC Den Haag. (Inscr. vóór 18/10+ legitim.)
- Woensdag 08/11/17: Degen: 4 OUT OF 9 CHALLENGE. Vanaf Cadetten: Zie prikbord.
- Zaterdag 11 en zondag 12 november 2017: Floret alle categoriën: Sporthal Ter Apel Heemker akkerstraat 6 9561 KD Ter Apel. Zie prikbord.
- Zaterdag 18/11/2017: JPT: Sport en Cultureel Centrum 't Trefpunt, Molenweg 53, 7213 XD Gorssel
- 19/11/2017: INTERNATIONAAL VETERANENSCHERMTOERNOOI VETCUP 2017 :Sportcomplex De Meent, Terborchlaan 301, 1816 MH Alkmaar
- Zaterdag 25/11/2017: ESTEC Fencing Club - ESA/ESTEC, Keplerlaan 1, 2201 AZ Noordwijk. Vóór 13 november inschrijven en voor de 20e de supporters en coaches. Kuikens, Benjamins, Pupillen en Cadetten **alleen op Floret**. Junioren, Senioren en Veteranen op alle wapens, elektrisch.
- Zaterdag 25/11/17: DNL Duo-Toernooi: Recreatief Floret en Degen vanaf Cadetten: Sporthal Kei 13, Wezenland 582, 7415JM Deventer: Inschrijven kan alleen via www.dnlsports.nl

Warming up: Kasteelroof

Team 1 = 4 schermers op hoeken 'kasteel'. Team 2 = andere schermers > kiezen elk een hoek en moeten de kasteelverdediger in één schermactie treffen. Na 3 pogingen niet gelukt = rondje om zaal lopen en opnieuw proberen (vrije hoek kiezen). Binnen 3 pogingen wel gelukt = toegang tot kasteel en mag je één trofee (= handschoen) meenemen.

Wisselen groepen na 5 min. Wie verzamelt de meeste trofeeën?

NB. Bij de senioren doen we dit een keer op floret, op degen en op sabel.

(Alternatieve warming up met oefeningen in 2-tallen: voetje tik staand tegenover elkaar, handjetik vanuit ligsteun, handjeklap vanuit hurkzit, elkaar hinkend uit balans duwen)

Floret groep 1: samengestelde aanval (bewust = tweede intentie)

Een handeling is enkelvoudig als deze in één beweging wordt uitgevoerd en is samengesteld als deze in verschillende bewegingen wordt uitgevoerd.

Samengestelde aanval wering 4 ontwijken

De schijnaanval van schermer 1 in de **open** lijn 4 wordt gevolgd door wering 4 van schermer 2, waarna schermer 1 deze wering ontwijkt (degagé) en met een werkelijke aanval in een andere open lijn (7, 8 of 6) treft, indien nodig met een uitval.

NB. Als de tegenstander niet weert op de schijnsteek, gaat de aanvaller direct door.

Samengestelde aanval wering kring 6 ontwijken

De schijnaanval van schermer 1 wordt gevolgd door een kringwering van schermer 2, waarna schermer 1 deze wering met een kringwering ontwijkt (degagé) en met een werkelijke aanval en een andere open lijn (7, 8 of 6) treft.

Accentueer: de schijn is rustiger dan de finale; de schijn wordt pas serieus genomen als de voorste voet vertrekt (= **altijd een pas vw** bij een schijnsteek maken); bij samengestelde aanval altijd dreigen in een open lijn, anders is de dreiging niet serieus/echt; wachten op de wering, maar **geen ijzercontact** maken (= op tijd ontwijken); let op **gestrekte arm!**

Floret groep 2 en 3:

Idem incl. samengestelde (contra)riposte en uitbreiding naar arrêt in tweede intentie:

<i>Mijn initiatief</i>	<i>Reactie v/d tegenstander</i>	<i>Mijn actie met treffer</i>
pas vw schijnsteek romp	pas vw uitval	pas aw met arrêt
pas vw schijnsteek romp	neemt ijzer	ontwijk ijzer maak samengestelde arrêt
pas vw schijnsteek romp	neemt ijzer met pas uitval	laat ijzer nemen en maak arrêt op de pas voor de uitval

Degen groep 3:

Arrêt in tweede intentie:

<i>Mijn initiatief</i>	<i>Reactie v/d tegenstander</i>	<i>Mijn actie met treffer</i>
pas vw steek naar manchet	pas vw uitval	pas aw met arrêt
pas vw steek naar manchet	neemt ijzer	ontwijk ijzer maak indirecte arrêt
pas vw steek naar manchet	neemt ijzer met pas uitval	laat ijzer nemen en maak arrêt op de pas voor de uitval

De indirecte arret

Schermer 1: invite + pas naar voren (en evt. aanval)

Schermer 2: arret (op de romp) + pas naar achteren

Schermer 1: ontwijkt arret (onderdoor/kring 6)+ via ijzer naar arm/romp = contre-temps

Schermer 2: ontwijkt kring (contre-temps) en arretereert indirect op (onder)arm of romp.

Blijf staan waar je staat + onderdoor met gestrekte arm + steek = indirecte arret.

Sabel groep 3:

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.