

## Les 33 week 46: 14 november 2017

- 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](http://www.dnlsports.nl)
- Zondag 10/12/17: Ferrum Vetum, Sporthal Den Ekkerman, Wal 150, 5501 HP Veldhoven. Aanmelden voor 5 december.
- Zaterdag 16/12/17: JPT: locatie nog niet bekend

Thema: tegenaanvallen:

Passata sotto (passage onderlangs): duik en steek

Op floret: [https://www.youtube.com/watch?v=4JeoJ\\_D6soo](https://www.youtube.com/watch?v=4JeoJ_D6soo)

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

Op degen: <https://www.youtube.com/watch?v=QRcKFJRpLEM>

Uscite in tempo of tijdsteek met inquantata.

### Warming up:

Spel groep 1: Kat-en-muis-tikkertje (handschoen = staart).

Groep 2 en 3: Sprinten incl. lijnen tikken

Beenbewegingen passata di sotto (voor degen en floret).

### Floret en degen:

Oefening 1: passata sotto

1: maakt een aanval (in hoge lijn)

2: maakt tegenaanval d.m.v. duiken en steken; 1 mist het trefvlak, doordat 2 de aanval ontwijkt met de duik, en 1 dus nu in de vrijgekomen ruimte steekt

Ook uit te voeren als parade-riposte:

1: maakt een aanval (in hoge lijn)

2: wapen van 1 oppakken en omhoog brengen (hoge 7 = dwars) + duik en steek

Voetenwerk: kan met twee benen (spagaat of door knieën zakken) of alleen grote pas dmv voorste 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. Geen handen aan de grond! Nadeel: rug als trefvlak geef je bloot.

Oefening 2: uscite in tempo of tijdsteek met inquantata

Een kwart wegdraaien met verplaatsing van het achterste been wordt inquantata genoemd. Deze kan met bukken gepaard gaan waarbij de tegenstander over je heen steekt.

<https://youtu.be/ppfo2v7oUBE>

Ook wordt deze wel geleerd met een 'arret par opposition': [http://www.academic-](http://www.academic-capital.net/2014/05/effectively-using-inquantata-in-fencing.html)

[capital.net/2014/05/effectively-using-inquantata-in-fencing.html](http://www.academic-capital.net/2014/05/effectively-using-inquantata-in-fencing.html). Terwijl je wegdraait plaats

je jouw wapen langs het wapen van de tegenstander. In dit laatste geval buk je niet maar

kijkt terwijl je draait en het wapen plaatst tegen dat van de tegenstander (dus blijf kijken

naar je tegenstander). Omdat deze in het Italiaans 'uscite in tempo' genoemd wordt, wordt deze ook vrij vertaald als een tijdsteek.

### Oefening 3:

1: maakt aanval

2: stapt tegelijkertijd met aanvaller naar voren, neemt ijzer op het zwak (voor degen: 3-hoek), brengt het wapen opzij en steekt op het trefvlak met een instap.

Deze oefening is ook op sabel goed uit te voeren.

### Sabel:

Voor sabel wordt als enige hanteerbare lichaamswering 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 net 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.

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, maar 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.