

## Les 15: 15 mei 2018

- 19 en 20-05-2018: Schermtoernooi Alkmaar LUDUS ET GLADIUS 2018 / Randstadtoernooi 2017-2018. Sportcomplex de Meent, Terborchlaan 301, Alkmaar
- 27-05-2018: Senioren Degen. 30e JALEMA Vlaaiendoernooi Venlo 2018. Sportcentrum de Berckt, Hoogenkamp 10, 5991 LA Baarlo
- 02 en 03-06-2018: NJK 2017/2018. Benjamins t/m junioren. Gemeentelijk Sportcentrum Breda, Topaasstraat 13, 4817 HA Breda
- 10-06-2018: Trefpunt Club-kampioenschappen. Komt allen! Thorbeckestraat
- 16-06-2018: JPT. Sporthal de Triangel, Grifdijk Noord 9B, 6663 AA Lent, Gelderland
- 17-06-2018: Randstadtoernooi 2017-2018: Locatie?
- 23 en 24-06-2018: Senioren NK Equipe. MFSA De Beuk, Van IJsendijkstraat 365, 1442LB Purmerend
- 10-07-2018: Laatste schermavond voor de Zomervakantie tot 28-08-2018.

### Warming up:

Trefbal (of baggerbal). Igv kleine groep: warming up met stokken.

### Floret:

Thema: voetenwerk inzetten. Vraag de groep welke mogelijkheden ze weten, als aanvaller en als verdediger. Tweetallen in volledige uitrusting, om en om, goed uitmeten:

- basis: pas vw, uitval, pas vw uitval, (grote) passen aw
- verrassen: sprongpas vw uitval (ook als invite), instappen op aanval, patinando, fleche
- smokkelen met de afstand: aansluitpas, stelende pas, halve pas vw + hele pas vw, halve uitval met schijn + hele uitval
- ontwijken: passen of sprongpas aw (neutraliseren), zijwaarts (inquartata)

Daarna: ene rij maakt alleen aanvallende acties, andere rij alleen verdedigende acties.

Waar wil je beter in worden als aanvaller / verdediger? Oefenen in combinatie met voetenwerk. Als je dit moeilijk vindt, maak je als aanvaller een steek rechtuit en als verdediger een eenvoudige wering. Opbouwen naar afwisselen, bv:

- aanval: steek rechtuit, schijnsteek-steek, tegenaanval met een verplaatsing, slagcoupé
  - verdedigen: neutraliseren, weren par opposition (tegenstellend) / en cedant (toegevend), aanval uitlokken door bv invite op onderarm, waarna wering 2 + instappen
- Wie weet een goede combinatie van aanval / verdediging en voetenwerk?

### Degen en sabel:

Accent op voetenwerk, zie floret. Bij degen lijn sluiten! Specifiek de patinando:

“There are two types of patinandos, speed and tempo. They are advance lunges but with different tempos. The speed patinando is a fast step and a lunge, while the tempo patinando is a slow step (to get a slow response from one's opponent) and a fast lunge.”

Er zijn dus 2 varianten. Beiden zijn aanvallen met een extra stap aan het begin. Het is een techniek waarbij eerst een snelle rollende pas vw wordt gezet, waarna de aanval snel wordt uitgevoerd. Ik plaats mijn voorste voet naar voren op de hak en op het moment van het neerzetten van mijn tenen van de voorste voet, plaats ik mijn achterste voet naar voren = ander ritme dan bij pas voorwaarts uitval.

Patinando op degen in combinatie met schijnsteek-steek op 00:45 / 00.50 sec.:

<https://www.youtube.com/watch?v=QWPIC8gsF7o>

Op sabel 2 types vanuit pas aw en in voorwaartse beweging oefenen. Hoe ziet je aanval er dan uit?