

Les18: 05 juni 2018

- 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, Griftdijk Noord 9B, 6663 AA Lent, Gelderland
- 17-06-2018: Randstadtoernooi Open Jeugdkampioenschappen Equipe 2017-2018, floret kuikens t/m pupillen, appèl: 9.00-9.30 uur, start: 10.00 uur, einde: 14.00/15.00 uur, IJsbaanpad 43 1076 CV Amsterdam
- 23 en 24-06-2018: Senioren NK Equipe. MFSA De Beuk, Van IJsendijkstraat 365, 1442 LB Purmerend
- 10-07-2018: Laatste schermavond voor de Zomervakantie tot 28-08-2018.

Warming up:

Trefbalmikbal: kast met 3 pionnen, niet in basketbalvak komen, bal via muur mag.
Igv kleine groep: warming up met stokken.

Floret, sabel en degen: Het nut van de tempo wisselingen. Schermen met een plan: Als ik dit doe, doet mijn tegenstander <https://www.youtube.com/watch?v=41V9RVWpizQ>
Bij sabel worden de handhoudingen aangepast en bij degen sperren met het uitlokken van de aanval op de voorbereiding. De aanval komt bij degen op de laatste plaats.

1. Aanval met langzame pas vw-uitval op één tempo versus tempo versnelling.
Let op het moment van de versnelling: gaat de tegenstander op de 1^e pas direct mee aw, dan wordt de versnelling met de uitval een inhaalrace. Zet de versnelling daarom bij het niet of aarzeling in het verder achterwaarts gaan.
2. Op de langzame pas vw reageert de tegenstander met het zoeken naar het ijzer vanuit positie i.p.v. een direct meegaande pas aw. Hierop versnelling met uitval.
3. Combinatie van 1 en 2: bij direct meegaande pas aw geen versnelling met uitval en bij het zoeken naar het ijzer derobement met versnelling-uitval.
4. Het uitlokken van positie-wijziging bij de tegenstander door de pas vw te nemen met het ijzer in een andere positie, bv. van 6 naar 4 of van laag naar hoog. Hier komt een aarzeling in de pas aw, waarop de versnelling plaatsvindt.
5. Het uitlokken van de aanval op de voorbereiding: we veranderen de lijn van 3 naar 2 en maken een langzame pas vw. De tegenstander ziet een open lijn en valt uit en de oorspronkelijke aanval.
6. Combinaties van 1 t/m 5.