

Les 20: 19 juni 2018

- Afgelopen weekend: JPT in Lent en Randstadtoernooi Equipes in 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:

Groep 1: 'Annemariëk Koekoek' en 'samengesteld' voetenwerk: pas vw/aw-uitval, hele pas vw-halve uitval met schijn-hele uitval, attend met schijn-uitval, sprongpas-uitval

Groep 2 en 3: Paaltjesvoetbal (of reactie-oefening met stokken). Aanvallend/ hervattend voetenwerk: passen vw-uitval, sprongpas-uitval, halve-hele uitval, rolpas, uitval-bijtrekken/terug in stelling-uitval, patinando, fleche. Maak een doorgaande serie.

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 in 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; wachten op de wering, maar **geen ijzercontact** maken (= op tijd ontwijken); let op **gestrekte arm!**

Floret groep 2:

Offensief schermen is de bereidheid om te strijden, is initiatief nemen. Je kijkt en werkt vooruit en naar buiten. Je richt al je aandacht en energie op het gewenste resultaat en houd je niet bezig met bijzaken (afleidende gedachten, gevoelens etc). Je stuurt je aandacht in de gewenste richting als een brandglas dat zonnestrallen vergaart en naar 1 punt stuurt. Vraag: Wie is er in het voordeel denk je: de offensieve of defensieve schermer?



Oefening 1: in 3-tallen > 2 schermen, 1 jureert. Je bedenkt steeds vooraf wat je gaat doen om je tegenstander te raken met een onmiddellijke aanval na 'trekt'. Als je je acties vooraf in je hoofd kunt voorstellen, lukt het vaak in de praktijk beter om ze uit te voeren zoals je wilt. Dus na elke treffer even een moment pauze om allebei een plannetje te maken. Lukt het om de tegenstander zo direct te treffen? Zo ja, hoe doe je dat? Zo niet, wat kom je onderweg tegen en wat doe je daarmee? Bv. parade riposte, tegenaanval, achterwaarts of zijwaarts ontwijken, ijzer nemen etc.

Oefening 3: Hervatten van de aanval. Een schermer die zijn aanval hervat, behoudt het initiatief. Wanneer? Als je tegenstander je aanval weert, maar niet, niet onmiddellijk of vertraagd riposteert:

- Blijvend op de plaats waar je bent en met een enkelvoudige beweging van de arm (redoublement). Bv. en cavant steek bij parade 4 (blijf liggen in de uitval!)
- Terugkomend in de stelling hetzij vw, hetzij aw en opnieuw aan te vallen (reprise d'attaque). Komt minder voor bij floret- en sabelschermen, omdat het meestal eindigt in het meesteken van de tegenstander. Bv. A: aanval met uitval, B: ontwijkt achterwaarts, A: been bijtrekken + opnieuw aanval met uitval.
- Zonder de arm in te trekken en de actie in dezelfde lijn door te zetten (remise): Na het treffen met een remise direct zelf weer in dekking of spersteek.

Groep 3 degen: indirecte arrêt, riposte en remise (keuze)

Oefening 1:

A geeft een subtiele aanleiding om op de arm geraakt te kunnen worden.

B maakt pas vw met strekken arm (nog even niet gestrekte arm).

A maakt schijn arrêt hoog op de onderarm met schijn-finale onder de arm en treffer op de onderarm (dus toch boven).

B beweegt zijn wapen en onderarm op deze arrêt-dreigingen van hoog naar laag.

A beweegt alleen zijn achterste been naar achter en trekt zijn voorste been pas bij op het moment dat hij treft; hij laat zich door zijn arrêt-treffer als het ware wegduwen.

Oefening 2:

A geeft een subtiele aanleiding om op de arm geraakt te kunnen worden

B maakt pas vw met gestrekte arm

A pakt op in 6 en maakt spersteek hoog of ...

B ligt de punt en onderarm op en voorkomt spersteek

A remiseert (met gestrekte arm!) op de onderarm

Oefening 3:

A moet uitvinden wat B gaat doen, nadat hij een invite heeft gemaakt met de (onder)arm.

B1 gaat in op de schijnen van de arrêt (= indirecte arrêt)

B2 wordt door de spersteek getroffen

B3 voorkomt het treffen door de spersteek en wordt onder de arm getroffen (= remise).

Groep 3 sabel: remise of contrariposte (keuze)

Zelfde thema. Remise komt veel voor bij sabelschermen: zodra de voorste voet geland is, is de aanval beëindigd en is, bij een gestrekt blijvende arm, een evt treffer automatisch een remise. De functie van deze remise is een arrêt op de riposte die de tegenstander zijn treffer kan blokkeren in de signalering. Probeer te letten op de wijze van wering: defensief, dus naar zichzelf toe, betekent de mogelijkheid van remise waarop lijn sluiten en achterwaarts gaan. Een offensieve wering, met een ietswat vooruitgaande beweging, geeft aanleiding tot contrariposte.

Parade 5, 4 en 3 + (vertraagde) riposte na de aanval, waarop de remise volgt.

Parade 2 na aanval naar de flank, waarop de remise volgt onder op de manchet.