

Les 30: 16 oktober 2018

- Zaterdag 20 oktober: JPT: De Borgh, IJshof nr. 1, 4761 BE Zevenbergen
- Dinsdag 23 oktober: herfstvakantie, geen schermles!
- Zondag 28 oktober: Ferrum Vetum + Futuri: Utrecht
- Zondag 4 november: 21-ste Lex Jongejan Memorial Trophy 2018, gemengde degen equipes, Sporthal van de Koninklijke Marechaussee / Koningin Beatrixkazerne, Van Alkemadelaan 85, 2597 AC Den Haag, inschrijven voor 20 okt. i.v.m. veiligheidseisen.
- Zaterdag 10 en zondag 11 november: Jeugdcup Maitre Verboven, int. jeugdtoernooi floret en degen (10 nov: floret kuikens /benjamins, 11 nov: floret pupillen), Hasselt (BE)
- Zondag 11 november: jaarlijkse Stoppunttoernooi van SV Trefpunt, komt allen!
- Zaterdag 24 november: ESTEC Invitatietoernooi, floret voor kuikens t/m cadetten, alle wapens voor junioren t/m veteranen, Noordwijk, inschr. voor 12 nov, legitimatie verplicht!

Warming up:

Groep 1: Tennisballenspel, pasjes in 2-tallen met handruggen tegen elkaar (op gevoel)

Groep 2 en 3: Tennisballenspel en/of sprintoefeningen

Floret groep 1 klassikaal en groep 2 individueel: steek 'en cavant' (om een hoekje)

Groep 2 schermt elektrisch (+ coachen, jureren) en krijgt de oefeningen individueel.

De steek 'en cavant' wordt uitgevoerd door de hand extreem te verplaatsen in de lijn waar de treffer wordt toegebracht, oftewel een hoek te maken tussen hand en onderarm.

Door 'en cavant' steken heeft de tegenstander geen / te weinig tijd om te pareren.

Met 'en cavant' steken kun je een tegenstander ook van (te) korte afstand nog treffen.

Steeds 2 schermers bij Jeroen en Mady: oefening in de uitval (van Jeroen):

Schermer blijft liggen in de uitval en probeert de leraar treffen; de leraar loopt hele kleine stukjes in met wapenbewegingen. Steeds meer 'en cavant' steken zijn nodig.

De rest van de schermers oefent de 'en cavant' steek op een mat tegen de muur.

Aanval in gesloten lijn 6 met uitval stukje opzij (tegenstander staat met arm in 6)

Aanval met uitval 'en cavant' in gesloten lijn 4 (tegenstander staat met arm in 4)

'En cavant' steek bij parade 4:

1: aanval op romp rechthoek, 2: weert, 1: draait hand (pronatie) en steekt 'en cavant' alsnog raak op het beoogde punt. Let op: dit moet een doorlopende aanval met uitval rechthoek zijn; pas op het laatste moment, na de wering, steek je 'en cavant'.

Riposte 'en cavant' > instappen met wering 1 of 2 op een aanval naar de romp

Instappen en weren in één beweging. Pols laten staan in de geweerde positie en vanuit daar de punt van je wapen zover mogelijk naar voren, richting trefvlak ts bewegen.

Wering 1: kijk op je horloge alsof je bijziend bent, wering 2 met duim naar binnen

Degen groep 3: steken in de ruimte

Op eigen initiatief: steken 'en cavant' met uitval stukje opzij (houd rekening met sperren!).

Tegenstander misleiden:

1: maakt invite door met het naar voren komen de arm opzij te houden met laag strekken

2: gaat in op invite en wil arrêteren, 1: is dan al weg met arm van die plek > tilt en strekt

gewapende arm hoog op vanuit de schouder en gaat met een boog langs de buitenzijde naar schouder van 2.

Bekijk: <https://www.youtube.com/watch?v=3OL-O8EUyfo>

(2018 387 M E Individual Doha QAT GP Semifinal 01 podium PIZZO ITA vs PARK KOR).
Op de flêche van Pizzo duikt Park en treft Pizzo in de flank onder de arm. De punt van Pizzo volgt de lijn waar Park stond, maar nu niet meer is.

Sabel groep 3: slag-coupé

Slag-coupé hoog en laag op point-en-ligne of steek van tegenstander = strijken langs het ijzer (hoeft geen slag te zijn). Belangrijk is dat de hand goed buiten blijft.

Oefen eerst de aanval vanaf de zijkant die treft op de romp (pas op voor plaque).

Ook als contre-temps te maken als je de aanval hebt, om te voorkomen dat de tegenstander gaat arrêteren.

De (slag-)coupé is technisch gezien een dégagement die het wapen van de tegenstander passeert door er overheen te gaan i.p.v. er onderdoor in de hoge lijnen of omheen te gaan i.p.v. overheen bij de lage lijnen.

Wat is het beste antwoord op een (slag-)coupé? Een dwarse wering bv. wering 5.

De (slag-)coupé direct weren is moeilijk.