

## Les 2 week 3: 15 januari 2019

- Zondag 13-01: Oliebollen toernooi. Hoe vonden we dat?
- Zondag 13-01: Ferrum verum & -futuri: Sport en Cultureel Centrum 't Trefpunt Molenweg 53 7213 XD Gorssel. Deelname Hugo-Jan: wat heeft hij meegemaakt?
- Zaterdag 19-01: JPT: Sporthal de Borgh, IJshof 1, 4761 BE Zevenbergen
- Zaterdag 26-01: Sista: Sporthallen Zuid Burgerweeshuispad 54, 1076 EP Amsterdam
- Zondag en zondag 8/9-02: NK Veteranen: Schermcentrum Noord, Van der Hoopstraat 6, 9716 JM Groningen
- Zaterdag 16-02 JPT: Sporthal de Tirade Ermelo, Amanietlaan 9, 3852 EA Ermelo
- Zondag 17-02: Floret Randstad toernooi. HALO, Laan van Poot 363, 2566 DA Den Haag: Kuikens (2007 en jonger). Benjamins (2006 & 2005). Pupillen (2004 & 2003) allen elektrisch, gemengd.

### Warming up:

Groep 1 en 3: tennisballenspel, passen vw / aw (in 3-tallen) met en zonder handruggen-contact, vw-gaande schermer probeert (met grote passen) aw-gaande schermer op schouder te raken

Groep 2: evt kort tennisballenspel, snel starten met elektrisch schermen

### Floret:

Situatie: een schermer neemt de aanval, laat arm rustig zakken en stelt de finale uit totdat de tegenstander stopt. Deze aanval om de beurt oefenen, de ander maakt grote passen aw en stopt op een bepaald moment, waarna de aanvaller de finale plaatst.

Zelfde oefening als 1, maar nu:

- wil de verdediger de finale weren (4, kring 6, 2) om daarna de riposte te maken. Wat is het antwoord van de aanvaller? (finale indirect, samengesteld = zonder ijzercontact)
- lokt de verdediger de finale uit door de eigen punt in de lijn te zetten (hoog of laag) en de finale te weren en riposteren. Wat is het antwoord van de aanvaller? (contre temps op punt in de lijn, contrariposte na riposte)
- neutraliseert de verdediger de aanval met achterwaarts gaan met stoppas. Wat is het antwoord van de aanvaller? (riposte opvangen, hervatten)

Bovenstaande is voor groep 1 klassikaal (vereenvoudigd), voor groep 2 individueel. Groep 2 gaat zsm na de warming-up elektrisch schermen met aandacht voor eigen thema.

### Sabel:

De offensieve actie begint met de komdraaiing naar voren.

Schermer 1 draait eerst de kom naar voren, waarna de pas vw volgt + de keuze van de aanvalslijn. Schermer 2 blijft op de komdraaiing staan, maar beweegt mee naar achteren als de schermer 1 start met de aanval door strekking van de arm waarna de pas vw volgt. Tegelijkertijd opent / sluit schermer 2 bepaalde lijnen als volgt:

- voor een aanval naar het hoofd blijft zijn wapen in 3 of laat hij het wapen naar beneden zakken vanuit wering 5 positie (in het laatste geval moet de leerling naar het hoofd, omdat de andere lijnen gesloten zijn)
- voor een aanval naar de flank gaat het wapen in positie handhouding 1 met elleboog omhoog > buik- en hoofdlijn worden dan gesloten en flanklijn is open
- voor een aanval naar de buik gaat het wapen schuin voor het trefvlak > hoofd- en flanklijn worden dan gesloten en buiklijn is open

Zelfde oefening in beweging, waarbij schermer 2 met hele kleine pasjes aw gaat en initiatief volledig bij schermer 1 laat. Schermer 1 kiest zelf het moment om te starten met

komdraaiing, waarna de aanval / armstrekking volgt met 2 versnelde passen vw + treffer voordat de voorste voet de looper raakt.

Deze oefening ook uitvoeren met normale schermpassen aw door schermer 2 en pas vw uitval door schermer 1.

Indien schermer 2 passen vw maakt en schermer 1 aw gaat, maakt schermer 2 eerst de arrêt en daarna een pas aw + lijn sluiten / gedekt teruggaan.

Evt uitbreiding: nadat de aanval is geweerd, op dezelfde plaats wachten op de riposte en die vervolgens direct blokken/sperreren met instappen en treffen (hervatting).

### **Degen:**

De volgorde bij degen is: 1. arrêt (tegenaanval), 2. indirecte arrêt, 3. parade-riposte / lijnsluitend steken, 4. hervatting (remise, reprise, redoublement), daarna komt pas de aanval

Herken waar de kling van de tegenstander zich bevindt en maak een goede keuze:

Enkele tegenaanvallen (op romp) > op aanval tegenstander:

1. tegelijkertijd instappen en ijzer nemen in 2 + steek
2. sperren met punt goed in 4 (3-hoek) en arm direct naar voren bewegend heffen (= ijzer tegenstander optillen) + tref op masker

Enkele weringen:

1. Kling aan de buitenzijde, bedreigt arm / flank is: riposte - spersteek 6
2. Kling binnenzijde, bedreigt arm / trefvlak 6: kring 6 riposte - spersteek 6
3. Kling binnenzijde gericht op mijn trefvlak 8: boogwering 8 en spersteek door met de punt laag of: (zie film: <https://www.youtube.com/watch?v=y2daWMRU8wE>) duim draaien naar binnenzijde = 2 en spersteek hoog met de duim boven. Ga hierbij diep in de benen!

Nu krijgen we enkele combinaties met dubbele weringen:

4. Kling aan de buitenzijde, bedreigt arm / flank: (zonder contact) wordt mijn parade met onderdoor gaan ontweken: antwoord: mogelijkheden 2 of 3 met spersteek.
5. Kling binnenzijde, bedreigt arm / trefvlak 6 en er wordt op mijn kring 6 'mee-gedraaid': antwoord: mogelijkheden 2 of 3.
6. Kling binnenzijde gericht op mijn trefvlak 8: hier wordt mijn boogwering 8 ontweken en mijn bovenzijde van de arm bedreigd: antwoord: Mogelijkheid 1