

## Les 04 week 05: 28 januari 2020

### Wedstrijdkalender Zie ook prikbord

02-02: Oliebollen-toernooi: Lijnbaanhallen, Baanstraat 4, Vlaardingen

09-02: Randstad-4e Hofstadtoernooi: Floret jeugd. Sporthal Gaslaan, Gaslaan 200, 2565 LN, Den Haag

15 en 16 - 02: NK Veteranen, SchermCentrum Noord, Van der Hoopstraat 6, 9716JM Groningen

15-02: JPT, Sporthal Zuilen, Burgemeester Norbruislaan 680, 3555EZ Utrecht

23-02: 7th Recreational Delftse Tegeltjes Team Tournament, sabel individueel en equipe, X TU Delft, Mekelweg 8, 2628CD,

**WU:** Schermritme op muziek

### Floret:

Groep 1+ 2: Kijk hier eens naar: <https://www.youtube.com/watch?v=H5CQAMZp6vU>

Het is natuurlijk ongelooflijk atletisch maar bij het achterwaarts gaan zien we toch tekens het 'defensief-offensief'. D.w.z. we gaan achterwaarts met een gestrekte arm naar de tegenstander. De tegenstander zal de aanval voltooien als je stopt. Door de vergrote afstand is het gemakkelijker om te weren waarna te riposteren.

Oefening 2-tallen:

- Aan een zijde van de zaal wordt de aanval genomen. De ander gaat achterwaarts mét dreigende gestrekte arm. Op floret is er altijd een plan 2
- De achterwaarts gaande schermer maakt een schijnstop waarop de finale van de aanval wordt ingezet.
- Pas de afstand aan met parade riposte
- Voor groep 2 (!) **De slagtreffer** op kussen en eventueel met gebruik van de scherm-mouw van de leraar. De oefening staat op: <https://www.youtube.com/watch?v=5KIMWTDhFaU>
- Op floret is er altijd een plan 2 omdat niet elke slagtreffer zit! Remise of parade riposte

**Sabel:** Aanval op de voorbereiding. Voorbereiding, schijn-stop en uitval: Zie voorbeeld op 2'41" van **Manon Brunet**: <https://youtu.be/FJikkrZCcJw> (Na 3'34" geen schermen meer)

- Kies een voorbereiding: één stap, of twee, of sprongpas zonder 'tegen-beweging' maar je tempo vertraagt. Dus continu voorwaarts met een schijn-stop. Het lijkt alsof je stopt.
- De tegenstander wordt verleid tot een grote pas voorwaarts
- Neem de aanval met de arm en maak de aanval af met uitval

In het voorbeeld zegt Manon Brunet ook werkelijk te stoppen maar in haar handeling lijkt het mij meer een schijn-stop. Stel dat de tegenstander direct de aanval inzet i.p.v. een grote pas voorwaarts dan zal je het toch in de verdediging moeten zoeken.

Voor de snelheid van schermer en sabel zie: <https://www.youtube.com/watch?v=ezoZfZK75zA>

### Degen:

de slagtreffer op kussen en eventueel met gebruik van de scherm-mouw van de leraar op de arm. De oefening staat vanaf 10 minuten op: <https://www.youtube.com/watch?v=5KIMWTDhFaU>

Let op: Naar binnen draaien voor de slagtreffer is extreem strekken voor de onderarm-spijzen aan de buitenzijde. Niet doen bij elleboogklachten!!! Oefening vanuit stilstand in combinatie met ijzer nemen, vervolgens: vanuit pas VW, vanuit uitval, vanuit pas VW-uitval en dubbele pas VW-uitval.

