

Les 1 dd. 09-01-2018

Agenda:

- 14-01-2018: Ferrum Vetum: Sport en cultureel centrum 't Trefpunt, Molenweg 53, 7213 XD Gorssel.
- 16-01-2018: 1e JPT: Sporthal Waterwijk, IJsselmeerweg 48, 1316 RK ,Almere 12:00 - 16:00. Kosten: € 38,50 voor het hele jaar! Er zijn ca 10 toernooien. Zie hier het [inschrijfformulier](#) en [de regels](#). Na de zomervakantie wordt de inschrijving pro rato minder. Zie hiervoor [het draaiboek](#). Wie zijn dit jaar de deelnemers?
- 21-01-2018: **Oliebollen Toernooi**: Spelhal van de Lijnbaanhal, Baanstraat 4 van 09:00 - 17:00 Wapen: Floret. Categorieën: Kuikens (t/m 2008), Benjamins (2006 t/m 2007), Pupillen (2004 t/m 2005) Cadetten (2001 t/m 2003) en junioren (1998 t/m 2000)
- SISTA: Zaterdag 27-01-2018: Sportcentrum Universum (USC), Science Park 306, 1098 XH Amsterdam. Floret en degen, alle leeftijden.

WU: Groepen 1, 2 en 3

Rondjes warmlopen: 1e, 2e -versnelling etc. Afgewisseld met scherm-oefeningen en vragen zoals: Vraag: Welke 3 acties zijn er mogelijk op een aanval?

1.: Parade riposte, 2.: Neutraliseren, 3.: Tegenaanval.

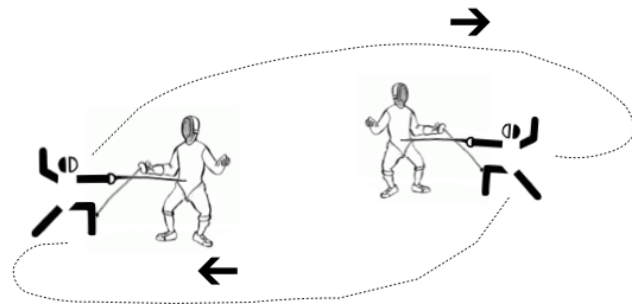
Leraren met de ruggen naar elkaar op enige afstand. Oefeningen met omlopen:

1.: Passen vw ⇒ aanval voltooien

2.: Opbouw van de aanval en voltooien op de tegenaanval cq. mee-steek

3.: Contra-riposte

4.: Glijsteek (Coulé): Schermer geeft schijn in 4 en neemt het zwak met treffer op de flank.



Groep 3: Sabel

Aandacht voor [deze partij van Oh Sanguk uit Korea tegen Andras Szatmari uit Hongarije](#) in de Cancun Grand Prix finale op 2'40". Sowieso valt op de er 'mall parée' wordt gegeven terwijl gebruikelijk is dat het ijzercontact in de wering voldoende moet zijn. Je zal dan ruimer moeten weren. Het aantal actions simultanée is ook wel erg ruim. Ook het type hervatting wordt bij de naam genoemd: reprise d'attaque. A.: Noem nog twee hervattingen en de verschillen. B.: Welke mogelijkheden ken je om een actions simultanée te voorkomen? Oefeningen: 1.: [Battement - attaque](#): Beurtelings VW - AW zie oefening 2.: [Tac-Parade](#): Op de pas VW neemt de tegenstander de aanval om op de voorbereiding te treffen. Deze uitlokking van de aanval op mijn voorbereiding geeft de mogelijkheid van een slag-parade -riposte.

Groep 3: Degen

1. [Sensory fencing lessons](#) Zie link! Dit t.b.v. het 'sentiment du fer' het gevoelsmatig volgend op druk en training op lijnsluitend steken. (Zie link)
2. Op een steek voorwaarts wordt het ijzer genomen met kring 6 waarna steek op de o-arm - elleboog. Hierna aw. met gestrekte arm en remise
3. De steek voorwaarts derobeert en treft op de o-arm elleboog. Hierna aw. met gestrekte arm en remise
4. Op het deroberen volgt onmiddellijk degen 2 met steek. Hierna aw. met gestrekte arm en remise.

