

**Les 10 week 12 15 maart 2016****Agenda:**

- **13-03-2016:** Ferrum Vetum - 2: Scaramouche Olympus 11, 6832 EL Arnhem.
- **19-03-2016:** JPT: Sporthal 'De Peppel' Peppelensteeg 1a, Ede Gelderland
- **19-03-2016:** 23e Domtoernooi, gemengd recreatief equipe toernooi: Sportcentrum Galgenwaard, Herculesplein 341, Utrecht. Alle wapens: Junioren / Senioren
- **20-03-2016:** 23e Domtoernooi, Internationaal Individueel Junioren / Senioren
- **03-04-2016:** DUO toernooi: 10:15 – 14:30 Zutphenseweg 55, 7418 AH Deventer. Het DUO toernooi is een recreatief toernooi voor equipes van twee schermers, toegankelijk voor cadetten en ouder waarbij ook deelname door gemixte duo's en individuele deelnemers mogelijk is.

**WU:****Spel:**

Trefmikbal:

Drie pilonnen op de kasten ter weerszijde van de zaal.  
Twee teams, twee ballen. De bedoeling is om alle kegels om te gooien met een bal maar je mag niet in het basketbal-vak komen. Via de muur omgooien mag ook.

**Groep 1 en 2:**

Sabel schermen in opvolging van les 4

Herhaling trefvlakken: Kop, buik en flank en de weringen 5, 4, 3 en 2.

Evenals bij andere wapens wordt de indirecte aanval bij sabel ook veel gemaakt: voorbeelden.....

Bij sabel hebben we:

- het nemen en de opbouw van de aanval
- opbouw van de riposte
- het achterwaarts gaan met 'achterwaartse uitval' tenminste 2x met het 'storen'
- de 'arrêt par opposition' bij aanval in de gesloten, of makkelijk te sluiten lijn drie
- de indirecte aanval bijvoorbeeld naar de kop en eindigen op de flank op het moment dat de tegenstander naar de 5 gaat
- de contre temps, bijvoorbeeld bij een gelijktijdige aanval
- kring 3 en deze in combinatie met parade 2 bij d'erobement.

Hierna partij schermen.

**Groep 3:****Floret:**

1. Het maken van een slag-treffer: De beweging is een slag maar komt aan als een steek!

2. De slag coupé op schouder (en rug bij de tegenstander die bukt)

Werken in tweetallen: Tegenstander dwars met degen mouw of dikke handschoen staat met beide armen rechthoekig met links het wapen wat weg getikt wordt en rechts de mouw waarop moet worden getroffen. Eerst eenzelfde hoogte om te wennen maar daarna kunnen de hoogten variëren.

**Sabel:**

Oefening:

1. Aanval houw-kop, wel of niet indirect. Bij de parade 5 hoort de 2 bij ontwijking van de 5.
2. Aanval met steek: Bij parade kring 3 hoort de 2 i.g.v. d'erobement
3. 'Klaar - trekt' met de variaties:
  - Contre temps,
  - neutraliseren met storen
  - arrêt par opposition

Bij alle keuzes geldt dat de treffer gemaakt wordt met een esquive. Maak hiervan een gewoonte.

Hierna elektrisch schermen met individuele les.

**Degen:**

De afstand bij degen:

Eenieder moet zich meer bewust zijn van de eigen afstand.

Oefening:

1. Tegenover elkaar en ervaar dat heel ver kunt reiken als je diep zit. De tegenstander staat eerst ruim binnen de steek-afstand recht voor (dus niet in stelling) met de voeten naast elkaar en gaat hele kleine beetjes steeds een stukje verder naar achter. Ervaar dat een diepe stelling en de tussenruimte van de voeten bijdraagt aan de reikwijdte.
2. Tegenstander op uitvalsafstand in stelling: Maak een aanval terwijl de tegenstander een arrêt maakt en dus mee-steekt. De tegenstander steekt mee in een vrije ruimte. De aanvaller zal met zijn aanval ook moeten sperren om te kunnen raken.

De natuurlijke volgorde in degenschermen is:

1. arrêt
2. indirecte arrêt
3. parade riposte
4. remise

Let op: er staat hier het woord 'aanval' niet bij!

Hierna elektrisch schermen met individuele les.

