

## Les 11 dd. 03-04-2018

### Agenda:

- 07 en 08-04-2018: Zaterdag: 25e DOM-tournooi 2018: Sportcentrum Galgenwaard, Herculesplein 341, te Utrecht. Equipe (gemengd), Senioren, alle wapens. Individueel op zondag en recreatieve equipe op de zaterdag: Sportcentrum Galgenwaard, Herculesplein 341, 3584 AA Utrecht.
- 08-04-2018: Het Trefpunt Lente-Degen en Schelvispekkel -toernooi: Spelhal van het Lijnbaancomplex, Baanstraat 4, 3131 CA Vlaardingen. Graag massaal inschrijven!
- 21-04-2018: Op zaterdag kwalificatie voor NK senioren alle wapens: Topsportcentrum Almere, Pierre de Coubertinlaan 7, 1362 LA Almere
- 21-04-2018: JPT in Sportcentrum Galgenwaard, Herculesplein 341, 3584 AA Utrecht
- 06-05-2018: Maastricht intercity fencing tournament: UM Sports Center 15 P. Debyeplein 6229 HA Maastricht. Recreatief voor studenten of geen studenten. Alle wapens. Meer info op: <https://www.dropbox.com/s/pui4xrsbhe9ho82/MaastrichtIntercity2018.pdf?dl=0>
- 05-09-2018: European Team Championships for Veterans 2018. De Meent, Terborchlaan 301, 1816MH Alkmaar
- 19 en 20-05-2018: Schermtoernooi Alkmaar LUDUS ET GLADIUS 2018 / Randstadtoernooi 2017-2018. Sportcomplex de Meent, Terborchlaan 301, 1816 MH Alkmaar Alkmaar
- 27-05-2018: Trefpunt Club-kampioenschappen. Komt allen! Thorbeckestraat
- 27-05-2018: Senioren Degen. 30e JALEMA Vlaaientoernooi Venlo 2018. Sportcentrum de Berckt, Hoogenkamp 10, 5991 LA Baarlo
- 02 en 03-06-2018: NJK 2017/2018. Benjamins t/m junioren. Gemeentelijk Sportcentrum Breda, Topaasstraat 13, 4817 HA Breda
- 16-06-2018: JPT. Sporthal de Triangel, Grifftdijk Noord 9B, 6663 AA Lent, Gelderland
- 17-06-2018: Randstadtoernooi 2017-2018: Locatie?
- 23 en 24-06-2018: Senioren NK Equipe. MFSA De Beuk, Van IJsendijkstraat 365, 1442LB Purmerend
- 10-07-2018: Laatste schermavond voor de Zomervakantie tot 28-08-2018.

### WU voor alle groepen:

**Spel:** 10 x overgooien.

Herhaling om te kijken: parades, ripostes en de lichaam-wering, zie: <https://www.youtube.com/watch?v=vbEETULHshE>

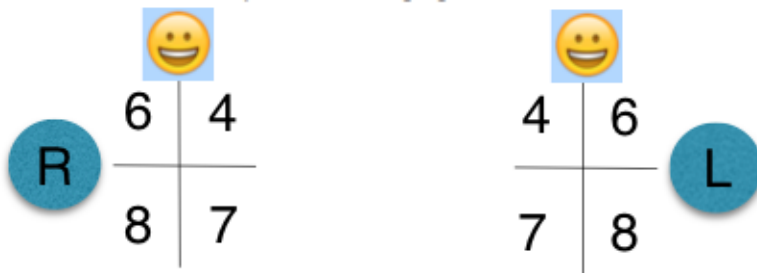
Herhaling om te kijken: De samengestelde aanval: (Action offensieve composeé) zie: <https://www.youtube.com/watch?v=gtWnGqNi1fQ>

Brassard Geel Hoofdstuk 1.2 blz. 8, 1.2.1: De begrippen 'sterk en zwak': Wie heeft geen Brassard en weet toch nog het antwoord? Vandaag gaan we oefenen in direct en indirect. Onze Brassard -schermers kunnen dit uitleggen. We gaan dit oefenen en gebruiken daarvoor de diverse lijnen of vlakken. We noemen ze hoog-buiten, hoog-binnen, laag-binnen en laag-buiten.

Direct: Als mijn tegenstander in 6 staat, staat hij in....hoog-buiten! Er zijn dan drie lijnen die over zijn om te gebruiken:....hoog-binnen, laag-binnen en laag-buiten. Ik kan de tegenstander dus in zijn 4 - vlak raken, zijn 7 - vlak of zijn vlak 8. Dat lijkt eenvoudig maar bedenk dat als ik tegenover sta zoals bij rechts - rechts of links - links dan is de lijn waarin ik zelf steek. Als ik hoog buiten sta en mijn tegenstander bedreig dan bedreig ik zijn .....(?).....hoog - binnen! Daar geen we volgende week nog wat meer mee spelen. Voor nu: Ik sta in 6 en begin met het strekken van mijn arm, die ik volledig strek om te raken tijdens mijn uitval. Ik ga met mijn lijn door en steek dus...Direct! Gaat

mijn tegenstander zijn hoog-binnen -lijn verdedigen met wering 4 dan ga ik onderdoor. Ik verlaat dan mijn oorspronkelijke lijn en steek dus... Indirect!

Dit gaan we even oefenen. Verzin zelf andere directe en indirecte aanvallen en laat het even zien. Vraag: Kan je ook Direct of Indirect riposteren? Antwoord ja. Opdracht verzin en demonstreer een directe of indirecte riposte. Vervolgens een direct of indirecte contra-riposte



Hiernaast zie je handhoudingen of weringen. Wat is het verschil tussen een handhouding en een wering? Zijn er nog andere weringen of type weringen? I.p.v. de 6 neem ik de 3. Waarom? Omdat dan mijn ijzer weggehouden wordt van de tegenstander en deze mij geen slag kan geven. I.p.v. de 8 neem ik de...? Twee! Is er nog een ander voordeel dan het weghouden van

het ijzer? Ja, als ik in de 2 sta dan denkt de tegenstander mij te kunnen raken in mijn vlak 6 oftewel hoog-buiten. Gemakkelijk sluit ik de lijn in 3 en maak een riposte. We eindigde met een voorbeeld van de hoge 7 met een riposte laag. Zie: [https://www.youtube.com/watch?v=fa67\\_1AXNck](https://www.youtube.com/watch?v=fa67_1AXNck) Je ziet hoe snel dit gaat. Waarom? Omdat de tegenstander natuurlijk de lijn gaat sluiten naar twee. Hierop bestaat een nog mooiere truc: de coupé-hoog. Een moeilijke wering en riposte maar heel veel gebruikt door geoefende schermers.

Hierna mechanisch schermen met wisselende tegenstanders.

### Sabel:

Kijk eens naar deze partij: <https://www.youtube.com/watch?v=kHsCleOiltQ>

Dit is de grand Prix laatste 16 2018 Sabel Individual Cancun MEX GP Final podium OH KOR vs SZILAGYI HUN. Fabelachtige beentechniek van beide schermers en een spannende wedstrijd.

Oefening: Maak een 'action simultanée': Beslis deze in jouw voordeel met een contre temps. Beide schermers hebben de keuze: doorgaan of een contre temps maken.

### Degen:

Dit weekeinde is het individuele wereldkampioenschap Junioren verschermd. Zie: <https://www.youtube.com/watch?v=RwPjR1fGQg0>

In deze partij van Di Veroli (IT) met Midelton (FRA) wordt voornamelijk op tempo geschermd. Als Di Veroli een parade riposte wil maken (treffer 3 Midelton) is Midelton sneller met de remise van zijn aanval. Hierom schakelt Di Veroli ook ogenblikkelijk over op tempo. Interessant is het verschil in de stand van de achterste voet. Midelton schermt op de voorvoet wat zijn benen meer in een loopstand plaatst. In de voorwaartse aanval 'loopt' Midelton zijn tegenstander voorbij die geen ruimte krijgt voor een mee-steek. Als je met de voet dwars schermt dan moet je met de gehele voet de afzet maken anders werk je met de grote teen waarin de kracht van de quadriceps (bovenbeen) nooit kan worden over- gebracht. Dit is anders als de afzet met de voorvoet. Dan kan het wèl. We gaan dit zelf vergelijken: (Als deel van de WU)

Oefening 1: **Gevoel:** Maak 10 uitvallen met de voet dwars zoals oorspronkelijk geleerd en vergelijk deze met 10 uitvallen in de 'loopstand'. Let hierbij op de stand van de romp: Deze heeft de neiging om dwars te blijven als de loopstand wordt aangenomen. Wat voelt prettiger?

Oefening 2: Tweetallen: **Afstand:** Hoever kom ik in de 'klassieke' uitval en hoever in de 'loopstand' —uitval?

Oefening 3: Tweetallen: **Snelheid** met de vallende handschoen. Wordt ik sneller of langzamer? Wat spreken we af? Dat is individueel: òf klassiek, òf 'loopstand'. In ieder geval geen tussenvorm omdat je met een schuin of dwars geplaatste voet alleen de grote teen hebt om af te zetten en dat is niet efficiënt.

Oefening 4: Een vervolg op de vorige week: **een parade werkt beter met een lichaamswering.**  
D.w.z. bij een parade 4 gaat mijn lichaam naar buiten voor de riposte en na een kring 6 naar binnen. Hierbij mag je ook wat naar voren gaan zodat het ijzer van de tegenstander jouw passeert. Eveneens oefenen waarna vrij schermen.

