

Les 11 week 13 22 maart 2016

- **19-03-2016:** JPT: Sporthal 'De Peppel' Peppelensteeg 1a, Ede Gelderland. Een verslag van de deelnemers.
- **19-03-2016:** Dom-toernooi: (Inschrijving 13/3 gesloten) Sportcentrum Galgenwaard, Herculesplein 341, 3584 AA Utrecht.
- **02-04-2016:** Gerda Kardolus Rolving Trofee:Kardolus Schermschool, Speulderbos 13-15, 2716 JW Zoetermeer = Degen voor Kuikens (< '06), Benjamins (> '04), Pupillen (> '02), Cadetten (> 1999)
- **03-04-2016:** [Duo schermtoernooi](#) (Deventer SchermVereniging): Sporthal Zutphenseweg, Zutphenseweg 55, Deventer. Pupillen, Cadetten en Junioren (> 1996) alle wapens.
- **03-04-2016:** SabelCup Nederland (Gelre Events) Sporthal De Lieberg, Jan van der Heijdenstraat 170, 1221 EM Hilversum. Kuikens t/m junioren
- **10-04-2016:** 9e Rijnland-AEW Int. Jeugdschermttoernooi. Sporthal de Wasbeek, Van Alkemadelaan 12, 2171 DH Sassenheim. Floret en degen. Kuikens t/m Junioren.
- **16-04-2016:** JPT: Topsportcentrum Almere, Pierre de Coubertinlaan 7, 1362 LA Almere. Alle wapens en Kuikens t/m Junioren

WU:

Rustig warmlopen met enige schermoefeningen waarna 2-tallen. We gaan 'oog-been' en oog-hand coördinatie verbeteren.

- dubbel gevouwen handschoen met uitval, schop de dubbel gevouwen handschoen naar elkaar
- de handschoen wordt achter de rug gehouden en alleen als deze links of rechts tevoorschijn komt moet er worden uitgevallen met een aanraking. Dus niet uitvallen op alleen een hand!
- de handschoen wordt hoog gehouden en bij loslaten wordt deze met een uitval gegrepen. Om te wennen wordt vlak voor het loslaten 'Los!' geroepen. De voorste voet staat achter een lijn.
- Hierna wordt de handschoen zonder commando los gelaten
- Twee handschoenen worden hoog gehouden en weet je niet of links of rechts wordt losgelaten.

Groep 1: Degen

Tweetallen:

Demonstreer voor de groep een manier om:

1. te raken zonder geraakt te worden.
2. de tegenstander te laten aanvallen (Waarom zou je zelf niet willen aanvallen op degen?)
3. te spersteken (Wat is sperren / spersteken?)

Oefening van een beweging serie 1:

1. maak een invite met de arm in een te ruime en te lage handhouding 6 (waarom?)
2. de tegenstander valt aan naar de arm
3. de arm wordt ontweken en we raken de tegenstander aan de binnenzijde van de schouder

Oefening van een beweging serie 1:

1. maak een invite met de arm in een te ruime en te lage handhouding 6
2. op de strekkende arm van de tegenstander wordt gesperd met een kleine boogwering met steek op de elleboog-holte / begin bovenarm,
3. door naar de binnenzijde van de schouder met volledig gestrekte arm
4. opstaan met deze volledig gestrekte arm voor een remise

Hierna vrij schermen

Groep 1, 2 en 3: Floret

Tweetallen:

Demonstreer voor de groep een manier om:

1. te raken zonder geraakt te worden.
2. een tegenaanval te maken zonder dat je door de aanval wordt geraakt
3. een aanval op een veilige manier te neutraliseren
4. in combinatie met neutraliseren de tegenstander te inviteren waarop een parade - riposte
5. een indirecte contra-riposte

Groep 2 en 3 Degen:

Vorige week is in groep 3 gesproken over de volgorde in het degenschermen:

De natuurlijke volgorde in degenschermen is:

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

Aanval staat hier als laatste op de lijst. Natuurlijk kan er met een aanval ook een treffer worden gemaakt maar denk er aan dat een aanval een arrêt uit lokt. Hierom ligt het ook voor de hand om een schijn - aanval te maken immers; een schijn - aanval lokt een arrêt uit waarop het mogelijk wordt de kling van de tegenstander te sperren en een treffer te maken.

I.v.m. de parade riposte in les 10 kwam het toegevend aan bod waarvan hier enkele voorbeelden:

Zie: <https://www.youtube.com/watch?v=9XXh2fhdUDI>

Waarin: Rechts tegenover rechts

1. Binding naar 8 geeft transport naar 4
 2. Kring 6 halve binding naar 7 geeft transport naar 3
 3. Kring 6 -steek geeft transport naar 1
- Probeer ook eens andere mogelijkheden zoals:
4. Kring 4 of 4-steek geeft ook transport naar 8
 5. Kring 6 of 6-steek geeft ook transport naar 7

Deze oefeningen betreffen het 'Sentiment du Fer': http://www.synec-doc.be/escrime/dico/dico_escrime.html : 'Perception des réactions de l'adversaire à travers le contact des lames'. = De ervaring van het gevoel (perceptie) door het contact met het ijzer. Het gaat er om dat je je wapen weg laat duwen - toegeven - om, bijna als vanzelf, in een stand te komen waarin de tegenstander naar een lijn is getransporteerd die een treffer blokkeert en welke een riposte mogelijk maakt.

Groep 3 Sabel:

Tweetallen:

Demonstreer voor de groep een manier om:

1. te raken zonder geraakt te worden.
2. een tegenaanval te maken zonder dat je door de aanval wordt geraakt
3. een aanval op een veilige manier te neutraliseren
4. in combinatie met neutraliseren de tegenstander te inviteren waarop een parade - riposte
5. een indirecte contra-riposte
6. de aanval 'op te bouwen'
7. de riposte 'op te bouwen'
8. te remiseren, wanneer is dit mogelijk en voorkom hierbij de treffer van een riposte
9. een reprise te maken
10. een redoublement. Zie hiervoor het [Technisch Reglement van de KNAS pagina 7](#)

