

## Les 12 dd. 10-04-2018

### Agenda:

- 14-04-2018: Op zaterdag kwalificatie voor NK senioren alle wapens: Topsportcentrum Almere, Pierre de Coubertinlaan 7, 1362 LA Almere. Let op: datum was 21/04!
- 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 Vlaaiendoernooi 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, Griffdijk 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 is touwtje -touw: Eerste individueel in rondgang en bij elke stap touwtje onderdoor, touwtje dubbel in de lengte voor je leggen met diverse huppel-oefeningen etc. en daarna met het grote touw. Ook wordt het grote touw horizontaal gedraaid zodat eenieder er overheen kan springen.

### Groep 1 en floret:

Oefeningen in enkelvoudig en samengesteld schermen. Hierna krijgen we demonstratieopdrachten in tweetallen:

1. Geef een enkelvoudige riposte direct
2. Maak een tegenaanval met een verplaatsing.
3. Laat een samengestelde aanval zien direct
4. Demonstreer een enkelvoudige aanval (coup droit) direct
5. Maak een samengestelde riposte direct
6. Demonstreer een schijnsteek - steek direct
7. Geef een enkelvoudige riposte indirect
8. Laat een samengestelde aanval zien indirect
9. Maak een samengestelde riposte indirect
10. Demonstreer een schijnsteek: indirect

Klassikale oefeningen: Lichaamsparade en het tegenovergestelde: Parade-blokkeringen met instap. Hierna vrij schermen.

### Groep 2 floret:

Mix met deels overgangsgroep uit groep 1: Poule elektrisch in voorbereiding op JPT a.s. zaterdag.

**Sabel:**

**Vraag:** Wanneer is er bij sabel sprake van remise en waarom komt deze juist bij dit wapen zo vaak voor? **Antwoord:** Zodra de voorste voet geland is is de aanval beeïndigd en is bij een gestrekt blijvende arm, een eventuele treffer automatisch een remise. De functie van deze remise is een arrêr op de riposte die de tegenstander zijn treffer kàn blokkeren in de signalering.

**Oefening:** Bewegen met als thema een zwiepende slag. De oudst bekende is de 'banderol' welke schuin over de borst gegeven word. Recht tegenover rechts: draairichting met de klok mee diagonaal over het trefvlak van de tegenstander. Je kunt natuurlijk ook tegengesteld draaien en zwiepen: Je herkent de 'banderol' in [diverse situaties](#) bij de aanval en de riposte. De draairichting bij een rechter tegenstander is tegenovergesteld. De pas voorwaarts uitval bij 'allez': zie hier [de Koreaanse 4 meter tactiek](#). (2014) Dat dit geen doen is voor onze senioren is begrijpelijk maar wel goed om te zien. Voor diegenen die nog heimwee hebben naar hoe het was: Kijk een in: 'Handleiding voor het sabelschermen door L. J. M. P. VAN HUMBEEK' Dit boek kan je [hier](#) downloaden.

**Degen:**

Afstand en reactie - keuze.

Hier weer een voorbeeld van coach Paul Neil MacLachlan en zijn schermer Mat Henderson. ['Epee coaching bigger distances'](#)

Hij begint hier te vertellen dat een degenschermmer opzettelijk kiest om aan te vallen op het voorwaarts komen van de tegenstander en laat zien dat de afstand met een uitval niet te overbruggen is. Het is derhalve de keuze van de degenschermmer te acteren op het voorwaarts komen van de tegenstander en buiten bereik te blijven. Wat binnen het bereik komt is de arm van de tegenstander die wel of niet het ijzer zoekt bij het voorwaarts komen. De actie van het wapen om op de arm te kunnen steken gaat steeds uit van de gebogen arm. Zelf zegt hij hier over: 'als een zuiger in een cilinder' gaat de strekken op te raken.

**Oefeningen:**

Deze begint op [4:25](#) in deze demonstratie. Hierbij gaat degene die de armsteek maakt ook steeds achterwaarts. Let op: de treffer valt met het achterwaarts gaan waarbij diegene zichzelf met de treffer a.h.w. naar achteren 'duwt'. De aanvaller heft zijn ijzer om het ijzer van de tegenstander te grijpen met een pasje voorwaarts. De tegenstander maakt er gebruik van door de kring te voltooien in richting waarin hij is getikt en heft de arm om te treffen op de onderarm van de tegenstander. Bekijk dit filmpje a.u.b. enkele malen.

De oefening in de breedte van de zaal en aan de overkant wisselen we van rol.

Probeer vervolgens de tegenstander te 'deroberen' en te steken. (dégagement = loslaten en onderdoor. De aanvaller maakt een engagement = aansluiting. Het loslaten moet in tempo gebeuren en wordt daarom ook déroberement genoemd: Eng: disengagement in time It: Kavation ins Tempo.

Variatie: Diegene die de treffer gaat maken kan ook het aangrijpen van het wapen ontwijken en steken.

Variatie: In aanval met pas voorwaarts: zie film en merk op dat, als Mat aanvalt, dit ook met pas voorwaarts mogelijk is.

