

Les 12 week 13 29 maart 2016: Vervalt door ALV

Les 12 week 14 5 april 2016: Les o.l.v. Mady

- **10-04-2016:** 9e Rijnland-AEW Int. Jeugdschermtornooi. 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 door Mady

Groep 1 Floret:

Partij schermen. Zo mogelijk een poule van 6 elektrisch en een poule mechanisch Met indeling naar leeftijd en grootte. In deze groep zijn er 12 schermers en zijn er dus twee poules van 6 schermers die schermen om 3 treffers

Groep 2 Floret:

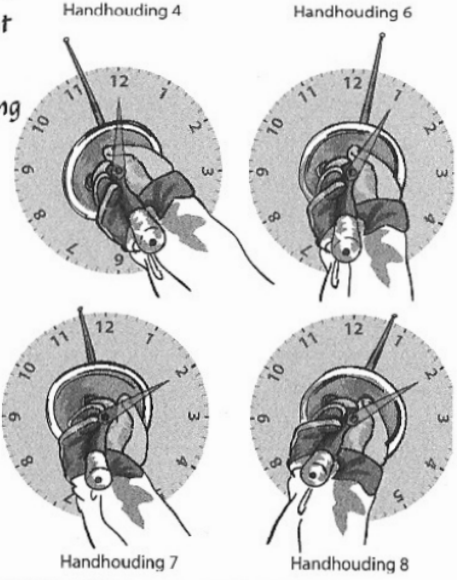
Afhankelijk van het aantal deelnemers twee poules of een poule unique over twee lopers. Deze schermers schermen elektrisch.

Groep 3 floret:

Aandacht hier voor onze 'nieuwe' schermers:

TIP: Mijn schermleeraar gaf me een leuk hulpmiddel. Stel de kom voor als een klok en je duim als kleine wijzer. Als je in de handhouding 6 staat dan heb je je duim op 1 uur.

Ja ik nu veranderen naar handhouding 4 dan komt mijn duim op 12 uur te staan, bij de handhouding in 7 en 8 gaat mijn duim naar 3 uur. Let op ik ben wel rechtshandig. Ben je linkshandig dan staat mijn duim bij handhouding 6 op 11 uur, handhouding 4 op 12 uur en bij handhouding 7 en 8 op negen uur.



1. Handhoudingen

2.oefening vlakken en lijnen: De schermer staat recht voor diegene die gaat steken en vraagt bijvoorbeeld: '6!' Dan steekt diegene die voor de schermer in stelling zit in het vlak 6 van 'de tegenstander' en zegt dan: '4!', bij rechts tegenover rechts, omdat dat de lijn is waarin gestoken wordt.



3. Schermers in stelling: uitval als aanval, dus begin met de arm, naar een vrij vlak. Tegenstander wisselt van handhouding.

4. Het nemen van de aanval: arm - been met pas voorwaarts - uitval

5. Een aanval op een veilige manier te neutraliseren
6. In combinatie met neutraliseren de tegenstander te inviteren waarop een parade - riposte
7. Een contra-riposte
8. Herhaling begrippen; direct, indirect, enkelvoudig en samengesteld
9. Tenslotte: partij schermen (mechanisch) met jurering

Groep 3 Degen:

Afstand en reactie - keuze.

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

Oefening: Met eventueel een degen-mouw.

1. Op afstand is de arm bereikbaar als de tegenstander tracht ijzer te nemen wordt dit gegund om direct onderdoor te gaan en aan de andere zijde te treffen.
2. In beweging: Voorwaarts en achterwaarts
3. Weer in stand: Tegenstander weert wel of niet
4. Idem in beweging: Voorwaarts en achterwaarts

Hierna partij-schermen.

Groep 3 Sabel:

Tweetallen: Punten 1 en 2 waren geoefend i de vorige les. Nu verder met punt 3.

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](#)

Hierna partij-schermen.

