

Les 13 week 15 12 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
- **17-04-2016:** Lente-degen / Schelvispekel toernooi: Graag alle senioren, junioren en evt. oudere cadetten inschrijven voor 15 april. Doe mee! Ook hulp voor het klaarzetten wordt op prijs gesteld evenals het later weer opruimen. Als je niet mee doet, kom dan kijken! Het is tenslotte onze vereniging Trefpunt die dit organiseert.
- **23 en 24 -04-2016:** NJK voor: Benjamins (04 - 05), Pupillen (02 - 03), Cadetten (99-01), Junioren (96 - 98). Gemeentelijk Sportcentrum Breda (De Scharen) Topaasstraat 13, 4817 HA Breda door Pallas. Tot 16 - 04 kan je inschrijven. Doen!
- **05-05-2016:** Het 38e Hemelvaartsdag -Toernooi voor de recreatieve floret-schermer in alle categorieën dus zelfs de kuikens.

WU:

Alle groepen:

Opwarming: **Trefbal:** Tijd 10'. Tikkers en vluchters: Zachte bal en een bank aan de kant apart gezet.

Hele zaal binnen de lijnen blijven.

Eerste persoon mag lopen met de bal = tikker. Zodra deze met zijn tweeën zijn mag degene met de bal niet meer lopen.

Afgooien telt niet via de grond.

Als je 'afgegooid' of aangeraakt wordt met de bal wordt je een tikker. Zodra er nog maar 1 vluchter over is, heeft deze het spel gewonnen.

Eventueel 2 of 3 ballen inbrengen.

Groep 1:

Oefeningen: Schermen met een plan: (Waarom een plan?) In 2-tallen tegenover elkaar. Beurtelings nemen we de aanval.

Plan1:

- Neem het initiatief (= aanval) maar houdt de punt laag. Dus de arm beweegt zich iets naar voor en die blijft daar terwijl we pasjes voorwaarts maken tot onze tegenstander stopt. We steken dan van laag naar hoog door onze arm volledig te strekken met een uitval!
- Nu gaat de schermer die naar achter gaat stoppen en steekt mee. Gewoon de aanval afmaken!

Plan 2:

De schermer die naar achter gaat neemt grote uitvalspassen achterwaarts, vergroot de afstand en zet de punt in de lijn. De aanvaller doet weer alsof die de aanval gaat afmaken maar geeft (op zijn laatst in de uitval) een slag tegen het ijzer van de tegenstander. (Omdat je de eigen aanval onderbreekt heet dit een Contre Temps). Het versneld achterwaarts gaan is minstens zo moeilijk als de aanval dus letten we er op dat dit goed gebeurt.

Plan 3:

Neem het initiatief en maak een duidelijke aanval om te raken. Mijn tegenstander moet dus weren en zal riposteren. Hier houden we rekening mee en maken de contra riposte.

Hierna schermen met doordraaien.

Groep 2 floret:

(Dezelfde oefeningen als groep 1 alleen als extra toevoeging op **plan 3: Pareren**: voor de contra-riposte:

Vraag: op welke manieren kan een riposte of contra-riposte worden gemaakt? Antwoord: Direct, indirect, enkelvoudig, samengesteld en een extra methode is: vertraagd riposteren. Voordoen. Let er op dat de lichaamstaal wordt: jij gaat een steek krijgen!! Dit terwijl de arm nog wordt terug gehouden waardoor de wering van de tegenstander voor langs gaat en jouw weg vrij is om te steken.

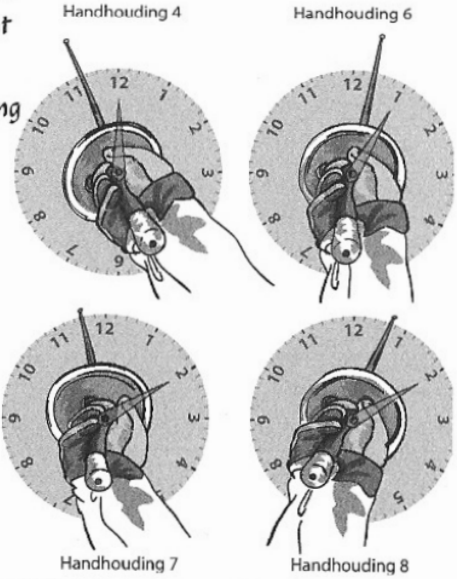
Vraag: Hoe noemen we de actie van een doorgaande gevechtsgang als na de contra riposte weer een parade riposte volgt? En hoe die daarna? Antwoord: Daarom zijn al deze acties benoemd als contra riposte.

Groep 3 floret:

Aandacht hier voor onze 'nieuwe' schermers die er vorige week niet waren en daarom nogmaals deze les:

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 sabel:**Sabel:**

Steeds: twee passen VW - uitval terwijl de tegenstander in totaal 3 passen AW maakt.

Oefening 1: Het vrije trefvlak wordt gegeven:

We staan tegenover een tegenstander en we maken een dubbele pas voorwaarts - uitval.

De arm strekt van de aanvaller met een pas VW

De tegenstander die geraakt gaat worden, maakt een het begin van de 2e pas een handhouding: het wapen meer horizontaal voor de buik, het wapen naar 4 en het wapen in 3.

De aanvaller maakt na de tweede pas -het liefst in de uitval - de keuze voor het vrije trefvlak:

- Blijft de tegenstander in 3 dan gaat de aanval dan gaan we door naar zijn vlak 4
- Zet de tegenstander het wapen horizontaal voor de buik dan gaan we door naar houw kop
- Zet de tegenstander zijn wapen naar 4 dan gaan we door naar de flank.

Let op: geen schijnen, geen voorbereidende bewegingen!!

Oefening 2: Het vrije trefvlak wordt afgedwongen: De aanval gaat indirect-samengesteld

We staan tegenover een tegenstander en we maken een dubbele pas voorwaarts - uitval.

De arm strekt van de aanvaller met een pas VW

De tegenstander die geraakt gaat worden reageert vanuit stelling op de bedreiging

De aanvaller maakt na de tweede pas -het liefst in de uitval - de keuze voor het vrije trefvlak:

- Als we de aanval maken in de gesloten lijn dan gaat de tegenstander naar 3. 'En-finale' kunnen we onderdoor een steek maken of met een coupé naar de buik van de tegenstander.
- We maken een aanval naar de kop en gaan weer 'en finale' door naar bijvoorbeeld de flank of de opstaande onderarm van de tegenstander
- We gaan 'en finale' naar de buik en met een coupé naar de kop.

Let op: Een tegenstander moet zich gedwongen voelen om te weren. Zo niet, meldt dit dan want dan wordt de schijn-aanval niet als serieus ervaren.

Groep 3 degen:**Degen:**

Steeds: twee passen VW - uitval terwijl de tegenstander in totaal 3 passen AW maakt.

Oefening 1: Het vrije trefvlak wordt gegeven:

We staan op arm - raakafstand van de tegenstander.

De arm strekt van de aanval met een pas VW

De tegenstander maakt een pas AW en geeft aan het begin van de 2e pas van de aanvaller (!) een handhouding: het wapen met o.arm naar 8, het wapen met o.arm naar boven in 6 of het wapen met o.arm naar 4.

- Heft de tegenstander zijn wapen en o. arm in 6 dan steken we op de onder arm
- Laat de tegenstander zijn wapen en o.arm iets zakken naar 8 dan steken we boven op de arm
- Gaat de tegenstander naar 4 dan steken we op de buitenzijde van de o.arm

Oefening 2: Het vrije trefvlak wordt afgedwongen: De aanval gaat indirect-samengesteld

- Aan het einde de tweede pas dreigen we op de onderarm te steken van de tegenstander die hierom de onderarm wat heft waardoor we er onder kunnen steken.
- Aan het einde van de tweede pas dreigen we onder de arm de steken. De tegenstander gaat met de arm hierdoor wat lager en de aanvaller treft boven op de onderarm
- De aanvaller bedreigt de binnenzijde van de arm waardoor de tegenstander gedwongen wordt om meer naar 4 te gaan. De aanvaller gaat onderdoor en treft op de buitenzijde van de o.arm van de tegenstander.

Hierna elektrisch schermen.

