

Les 14 week 16: 18 april 2017**Agenda:**

- 9 april: 10e Rijnland AEW Jeugd-schermtornooi. Jesse is geweest een verslag.
- 15 en 16 april: NK Senioren: Topsportcentrum Almere, Pierre de Coubertinlaan 7, 1362, LA Almere
- 22 april: DNL Duo toernooi: Zutphenseweg 55, Deventer. Cadetten, Junioren en Senioren
- 22 april: JPT. Locatie nog niet bekend

Groep 1, 2 en 3 (Sabel): Het andere wapen: De sabel. Als er groepen van 6 zijn te vormen dan kan er - na de oefeningen - m.b.v. jury geschermd worden waarbij ook de gelegenheid om zelf te jureren.

Oefeningen:

1. Aanval houw-kop, wel of niet indirect. Bij de parade 5 hoort de 2 bij ontwijking.
2. Aanval met steek: Bij parade kring 3 hoort de 2 i.g.v. d'eroebement
3. 'Klaar - trekt' met de variaties:
 - Contre temps,
 - neutraliseren met storen
 - arrê par opposition

Bij alle keuzes geldt dat de treffer gemaakt wordt met een esquive. Maak hiervan een gewoonte.

Floret groep 3 = Sabel**Degen:** Nogmaals:

De natuurlijke volgorde in degenschermen is:

1. arrê
2. indirecte arrê
3. parade riposte
4. remise

Let op: er staat hier het woord 'aanval' niet bij!

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.

