

## Les 15 week 18: 14 mei 2019

### Agenda:

- Zaterdag 18-05-2019: JPT: Sportcentrum De Trits, Goeman Borgesiuslaan 2, 3741 CR Baarn. (Trefpunt zal op 16 november het JPT organiseren. Graag meer JPT-schermers! Locatie: Sport & Evenementenhal Margriet, Nieuwe Damlaan 5, 3119KA Schiedam)
- Zondag 19-05-2019: Randstad III -toernooi: Sportparklaan 16, 2103VT, Heemstede. Sluitingsdatum 15 mei! (Kuikens  $\leq$  2009, benjamins 07-08, pupillen 05-06, kadetten 02-02 en junioren 99-01) Kadetten èn junioren in een groep op sabel èn floret. Zie poster.
- Zaterdag 25 mei: Prinsenstadtoernooi: Sportzaal (groot) Fretstraat, Fretstraat 2, 2623CA, Delft. Kuikens en Benjamins met 77cm kling.
- Zaterdag 25 mei: Kwalificatie NK Schermen Senioren: Topsportcentrum Rotterdam: Van Zandvlietplein 20, 3077AA, Rotterdam
- Zondag 26 mei: NK finales, laatste 18.
- Zaterdag 8 juni: NJK, Sportcomplex De Meent, Terborchlaan 301, 1816MH, Alkmaar.
- Zondag 8 juni: NJK, laatste selectie.
- Zaterdag 15 juni: JPT: Sporthal de Triangel: Griftdijk Noord 9B, 6663AA, Lent, Nijmegen
- Zaterdag 22 juni: Slag om Den Bosch 2019: Jeugd degen: Kuikens, Benjamins en Pupillen: Schermclub Den Bosch: Marathonloop 7, 3235AA, Den Bosch

### WU

Thema: Het andere wapen: **Degen**. Groep 1 op mini-degen en groep 2 op elektrisch degen. Diverse degenoefeningen met waarschuwing op de binnenkant elleboog bij het 'mee-strekken'. Oefeningen eerst op kussen waarop met krijt de vlakken met raakpunten afgebeeld staan. De oefening is een vereenvoudigde oefening van deze serie: [Zie link](#). Hierna partij schermen.

### Sabel:

Zie les vorige week: Vorige week de keuze-oefeningen niet kunnen voltooien. Deze gaan we nu volledig doen. Zie 'Keuzes 1, 2 en 3'.

### Degen:

Zie oefening als boven voor de gehele groep gevolgd door de steek op het naar voeren komen van de tegenstander in de 6-lijn. (Eerst raken dan mee naar achter met gestrekte arm die langzaam terug gaat in positie). Vervolgens krijgen we het 'spersteken'. D.w.z. dat diegene die naar voor stapt de kling in 6, 4, 7 of 8 heeft. De kling wordt 'genomen' en op de juiste wijze gestoken waarbij de kling weggedrukt blijft. Hiervoor wordt de steek gemaakt in 6, 4, 7 of 8.

