

Les 15 week 19: 10 mei 2016**Agenda:****Wedstrijden:**

14-05-2016: Intercity Tournament Amsterdam 2016 (studenten): Sportcentrum Universum, Science Park 306, 1098 XH Amsterdam,

21-05-2016: JPT: Sportcentrum De Trits. Goeman Borgesiuslaan 2, 3741 CR Baarn. Alle wapens en Kuikens t/m Junioren. (Matthie kan niet aanwezig zijn!)

22-05-2016: 28e Vlaaiientoernooi Venlo: Sportcentrum de Berckt, Hoogenkamp 10, 5991 LA Baarlo. vier categorieën: dames en heren senioren en dames en heren veteranen

28-05-2016: NK Equipe: Senioren: Sporthal de Vaart, Koggenland 88, 1447CN, Purmerend

04-06-2016: Martini Open Jeugd Equipe Toernooi 2016: Schermcentrum Noord, Van der Hoopstraat 6, 9716 JM Groningen. Alle wapens en Kuikens t/m Junioren.

- **Brassard:** Op vrijdag is er meer gelegenheid om hier aan te werken of een deexamen te doen. De belangstelling op vrijdag is nog altijd zeer gering. Ook de lessen op de dinsdagen zijn door de vakanties van de afgelopen tijd slecht bezocht. Wie wil er werken aan haar of zijn Brassard?
- **Overgang naar de middengroep:** Reint, Job, Matthijs, Bastiaan, wie?

Opwarming: Circuit**Groep 1, 2 en 3 Floret:**

De benadering van de tegenstander: Wat gebeurt er als ik de aanval neem en mijn punt richt op de tegenstander? (Slag wapen). Hoe maak ik daar gebruik van in de aanval? (Ontwijking om prioriteit = recht van aanval, te behouden)

Oefening in tweetallen:

1. Stilstand: Een schermmer richt zijn wapen. De tegenstander geeft slag wapen welke ontweken wordt.
2. Beweging; Aan de ene zijde neemt de aanvaller het initiatief, de tegenstander gaat achterwaarts en probeert na enkele passen een slag wapen te geven. De aanvaller ontwijkt en treft.
3. In fase twee zien we al schermers die hun slag direct laten volgen met een wering op de finale van de aanval om een riposte te maken. Ga hier mee door.
4. Evaluate: Wat weten we als we de arm strekken naar de tegenstander? (We krijgen aan slag) Wat doen we in het partij schermen? (als het de bedoeling is om een slag uit te lokken strekken we tevoren met het nemen van de aanval) Wat doen we als ik geen slag wil uitlokken? (Of ik maak mijn aanval met treffer direct op het goede moment -wàt is een goed moment?- , of ik hou mijn arm met het nemen van de aanval in de 'zich strekkende' houding. -voorbeelden-)

Groep 3 sabel:

Als de tegenstander bekend is met indirecte aanvallen om daarmee een vrij trefval af te dwingen kan ik deze aanval pareren met een dubbele wering.

Oefening in tweetallen:**Stilstand:**

1. Mijn tegenstander dreigt kop houw om mij op de arm of flank te treffen (of op de buik bij L t.o.v. R) Bij de 5 hoort wering....? (2). Doe deze ook andersom: van 2 naar 5.
2. Dreiging in de lijn 3 =gesloten lijn!, wat wil ik bereiken? Antw. fixatie van mijn tegenstander die de lijn gaat sluiten met onmiddellijke riposte. Op beweging van de tegenstander wordt het ijzer ontweken om onderdoor te gaan en te treffen. Welke wering? (Ook 2)

3. Dreiging in de lijn 4. Op het moment van het gaan naar 4 wordt de houw-kop gemaakt. Merk op dat de wering 5 nu te lang onderweg is en de kortere wering wordt nu....(6) of...? Slag parade richting wering 5 met riposte onder de arm.
4. Vindt en ervaar zo mogelijk ook andere oplossingen.

Beweging:

1. De aanvaller zegt te voren wat hij zal gaan doen maar de tegenstander moet wel een duidelijke schijn-parade maken waarop de aanvaller de tweede beweging maakt. Werk hierbij de oefeningen af die eerder in stilstand werden gedaan.
2. De aanvaller zegt niets meer en maakt duidelijk een aanval in een bepaalde lijn om een parade te ontwijken.

Groep 3 Degen:

Afdwingen van een vrije trefvlak:

Stilstand: We staan op arm - raakafstand van de tegenstander.

1. Dreiging steek op de arm maakt dat de tegenstander de kom iets hoger houdt. Onmiddellijk gaat mijn ijzer voor een dreiging onder de arm. De tegenstander heeft dan de neiging tot overcompensatie en beweegt teveel naar beneden zodat ik nu op de arm kan steken.
2. Oefening 1 wordt vooraf gegaan met slag, dreiging op de arm, etc. Let op de techniek van de slag! Dit is zoals een ontwapening-slag gegeven wordt: ferm maar in een lichtere vorm

Beweging: Aanvaller maakt dubbele pas voorwaarts - uitval. Op de pas voorwaarts wordt de eerste dreiging of slag gegeven. Op de tweede pas wordt de dreiging aangegeven en met de uitval de laatste twee (!) bewegingen. Demonstratie

