

Les 17 dd.29 mei 2018

- 02 en 03-06-2018: NJK 2017/2018. Benjamins t/m junioren. Gemeentelijk Sportcentrum Breda, Topaasstraat 13, 4817 HA Breda
- 10-06-2018: Trefpunt Club-kampioenschappen. Komt allen! Thorbeckestraat
- 16-06-2018: JPT. Sporthal de Triangel, Griffdijk Noord 9B, 6663 AA Lent, Gelderland
- 17-06-2018: Randstadtoernooi 2017-2018: Locatie?
- 23 en 24-06-2018: Senioren NK Equipe. MFSA De Beuk, Van IJsendijkstraat 365, 1442LB Purmerend
- 10-07-2018: Laatste schermavond voor de Zomervakantie tot 28-08-2018.

Warming up:

Floret:

Ontwijking van parade of slag: We nemen de aanval. We houden nu het ijzer niet weg maar wijzen naar de tegenstander met ons wapen. Hierop zal de tegenstander genodigd zijn een 'slag-ijzer' te geven. We houden hier rekening mee: ontwijken de slag en maken de treffer.

1. Eerst vanuit stelling op raakafstand: Ik strek mijn arm waarop de tegenstander een slag geef die ik moet ontwijken.
2. Met uitval: Pas de slag geven als de voorste voet vertrekt! Dus nog niet slaan op het wijzen.
3. Met pas voorwaarts uitval: Idem: pas slag geven in de uitval.

Degen en sabel:

Zeer geringe opkomst vorige week zodat de onderwerpen hieronder genoemd herhaald worden.

Degen:

Als we weten dat een aanval eerder nadelig is dan het verdedigen: wat gaan we doen?

Antw.: Uitlokken. Vraag hoe? Antw.: 1.: Invite, 2.: Schijn-aanval.

Als de aanval komt hoe ga ik reageren?: Antw. 1.: Arrêt, 2.: Samengestelde arrêt, 3.:

Tegenstellen, 4.: Toegeven. Alle steken zijn spersteken: dus doubles voorkomen!

Toegevend weren wordt gebruikt op het ijzer nemen. B.v. op een bindsteek van:

7 naar 6 weren met een hoge 7 of 1,

6 naar 7 weren met 6 of 3 laag,

4 naar 8 met 4 of 5 laag

8 naar 4 weren met een hoge acht

Sabel:

Herhaling van de '**banderole**': [The Manuel d'escrime of 1877](#): The cut to the chest (coup de banderole) is performed with a circular cut to the left rear, straightening the arm, and arresting the sabre at the level of the shoulder, with the cutting edge aimed forward in such a way that the cut is directed diagonally from right to left.

[De banderole](#) volgt de weg van een schouderjerp. Bij rechts tegenover rechts van de linker schouder naar de rechter heup en bij links tegenover links van de rechter schouder naar de linker heup. Bij links tegenover rechts komt deze aanval op de flank. Denk aan een 'streckende kring 3'. De banderole kan worden toegepast als indirecte aanval. Zie het voorbeeld van de link hiervoor. Met name als de parade 5 kan worden uitgelokt is het gehele gebied er onder 'vrij' om te raken. Omdat de uitvoering ook op een zweeps slag lijkt wordt deze ook wel 'a sweeping hit' genoemd. Let op: bij links tegenover rechts kan deze slag bij onzorgvuldigheid pijnlijk op de elleboog terecht komen. Ook het strekken in de kring 3 beweging is niet gemakkelijk en wordt daarom eerst in stilstand geoefend.

Tegenover elkaar:

- Stilstand op raak - afstand. Stelling - aanval houw kop - tegenstander naar 5: banderole
 - Eerst vanuit stelling op raakafstand: Ik strek mijn arm waarop de tegenstander een parade maak die ik moet ontwijken.
 - Met uitval: Pas de parade maken als de voorste voet vertrekt! Dus nog niet pareren op het strekken van de arm. De aanvaller moet proberen te treffen voordat de voorste voet op de grond rust.
 - Met pas voorwaarts uitval: Idem: pas parade maken geven in de uitval en de aanvaller moet proberen te treffen voordat de voorste voet op de grond rust.
-
- Beweging: Stelling - Aanval houw kop - Voltooi deze beweging op de tegenstander die niet verder naar achter gaat en in stelling gaat voor de verdediging. In de aanval - voltooiing gaat de tegenstander naar 5 en eindigen wij met de banderole. De aandacht in deze oefening ligt
 - 1: op de techniek van het achterwaarts gaan: of: 'de achterwaartse uitval', dus het strekken van het achterste been met afzet van het voorste been. Deze snel bijtrekken en herhalen. Of kruispasjes achterwaarts. De aanvaller volgt en hoeft niet in te halen!
 - 2: de techniek van de voltooiing van de aanval. Deze wordt pas indirect in de finale, op de parade 5 van de tegenstander. Deze banderole wordt dus gemaakt het liefst vóór de voorste voet de grond raakt of, als laatste moment, tijdens.

