

Les 18 week 21: 23 mei 2017**Agenda:**

- Zaterdag 27 mei: JPT. Sportcentrum De Trits, Goeman Borgesiuslaan 2, 3741CR Baarn
- Maandag 29 mei: Korhoendag MAVO-Vos: Korhoenlaan 4 3136ST. Assistentie senioren? (Ronald gaat mee)
- Dinsdag 30 mei: Vrienden avond! (Inschrijfformulieren bij Margriet?)
- Zaterdag 10 juni: NJK Gemeentelijk Sportcentrum Breda (De Scharen), Topaasstraat 13, 4817HA Breda (benjamins, pupillen, kadetten, junioren)
- Zondag 18 juni clubkampioenschappen. Welke groep hoe laat? (Margriet)

WU:

Spel: Friskee: Twee teams, twee matten, één frisbee. (Variatie: twee frisbees)

Floret:

Wat deden wij de vorige week? De riposte en de opbouw van de riposte en hierna gingen we partij schermen. Een poule elektrisch en een poule mechanisch.

Parade bij verloren terrein:

1. 2 aan 2 tegenover elkaar. Een schermer staat met de achterste voet tegen de bank die op zijn kant ligt. Uitvals-afstand: Steek in de lage lijnen. Idem met uitval. (boogweringen.)
2. Waar ga je heen als er een nabij gevecht ontstaat bij verloren terrein? (Opl. naar omlaag!)

Hierna mechanisch schermen met individuele les.

Sabel:

Groep 3 korte oefening 10'

Uitvals-afstand:

Aanval naar de flank vanuit HH3. Gevolgd door schijn kop en en-finale onder de arm door naar de flank.

Aanval naar de schouder / flank vanuit HH3: Gevolgd door het vooraf gaan van korte coupés over de punt van de tegenstander. Let wel: dit zijn tempo's c.q. voorbereidingen: hoe voorkom je dat een coupé gezien kan worden als een onderbreking van de aanval: (Opl. pas als de tegenstander een wering gaat maken wordt de coupé gemaakt.

Degen:

Groep 3 korte oefening 10'

Uitvals-afstand:

Aanval naar de flank vanuit HH6. Draai (pronatie) de hand met contact ijzer en raak de tegenstander in de flank. Tegenover een linker tegenstander hoeft de hand niet de worden gedraaid. Ervaar dat dit een glijsteek wordt.

Aanval naar de flank vanuit HH4. (=flanconade) Glij (coulé) langs de kling van de tegenstander met pronatie naar de flank. Tegenover links de hand niet draaien en kom je op de schouder uit bij weerstand. Bij weerstand dan doorgaan in de 8-lijn.

