

**Les 19 week 23: 7 juni 2016**

**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.

**11-06-2016:** Prinsenstad toernooi Floret pullets (06), benjamins (04-05) boys/girls (02-03), cadets (99-01) Locatie is nergens genoemd: JJ Slauerhofflaan te Delft????

**11/12-06-2016:** NK: Topsportcentrum Almere, Pierre de Coubertinlaan 7, 1362 LA, Almere

**18-06-2016:** JPT. Lent: Sporthal de Triangel, Griffdijk Noord 9B, Lent, Gelderland, 6663AA

**21-06-2016:** Brassard (deel)-examens.

**26-06-2016:** Clubkampioenschappen

**28-06-2016:** Moeder-Vader-avond voor de jeugd.

**02-07-2016:** Wereld Record Schermen voor gemengde equipes voor een goed doel.

Pupillen t/m veteranen alles wapens, mechanisch. Elke equipe schrijft zich in voor twee wapens. Zie verder de convocatie op het prikbord.

**WU:****Spel:**

Trefmikbal:

Drie pilonnen op de kasten ter weerszijde van de zaal.

Twee teams, twee ballen. De bedoeling is om alle kegels om te gooien met een bal maar je mag niet in het basketbal-vak komen. Via de muur omgooien mag ook.

**Groepen 1, 2 en 3: Sabel**

In 2-tallen tegenover elkaar.

Herhaling van de aanvallen en parades met ripostes

**Oefening 1.:** Het nemen van de aanval en de wijze van verdedigen: De juiste vingers-hand-arm -beweging. Het achterwaarts gaan met het strekken van het achterste been en afzet van het voorste been om onmiddellijk afstand te verkrijgen. Eerst de houw kop, dan de houw buik en als laatst de houw flank. Nog niet weren! Het gaat hierbij om het moment van de voltooiing van de aanval met een treffer. Vraag: 'Wanneer ga je over tot de finale van de aanval?' Antwoord: Zodra de tegenstander stopt of aarzelt in het verder achterwaarts gaan. Je hoeft je tegenstander niet persé in te halen!

Zijn er andere momenten te noemen om een aanval te pakken? Ja b.v. op een voorwaartse beweging van de tegenstander wat geen aanval is of vlak voor een tegenstander zijn plan wil gaan uitvoeren en a.h.w. even verstart voor de aanzet. (Is aanval op de voorbereiding)

**Oefening 2.:** Achterwaarts gaan met het storen van de tegenstander die de aanval gaat afmaken op het moment de jij als verdediger stopt. Zodra je ziet wat de tegenstander doet trek je de arm in voor een parade riposte.

**Oefening 3.:** Achterwaarts gaan met het storen van de tegenstander. Als de tegenstander zijn aanval onderbreekt om het ijzer toch weg te nemen (een contre temps) dan leren wij deze te ontwijken.

**Groep 3 floret:** zie oefeningen sabel

**Groep 3 degen:** Gaat verder met contact wapen: (engagement) Duw het wapen van de tegenstander uit de lijn en laat los bij een tegendruk als reactie (degagement), ga onderdoor en tref in de andere lijn.

**Oefening 1.:** Twee aan twee tegenover elkaar. Met pasjes voorwaarts wordt bij elke pas druk gegeven met aan het einde van de pas en begin volgende, onderdoor gegaan om druk van de andere zijde te geven. Diegene die achterwaarts gaat probeert de punt in lijn te houden.

**Oefening 2.:** Geef een slag (battement) en ga bij de terugslag onderdoor en tref op de arm.

**Oefening 3.:** Idem in beweging.

Vraag: 'Wat doe je om geen slag te krijgen?' Scherm niet altijd gericht maar met een 'vrije arm'. De eerste verdediging met degen is.....de punt. Acties van de tegenstander maken dat je steekt op een goed moment.

