

Les 19: 11 juni 2019

- 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
- Zondag 23 juni: Randstad Nederlands-Open Equipe, floret kuikens-benjamins-pupillen, Frans Ottenstadion, IJsbaanpad 43, 1076 CV Amsterdam
- Zondag 23 juni: 3^{de} Ferrum Vetus 2019, veteranen floret-sabel-degen, Sportcentrum Galgenwaard, Herculesplein 341, 3584 AA Utrecht

Warming up:

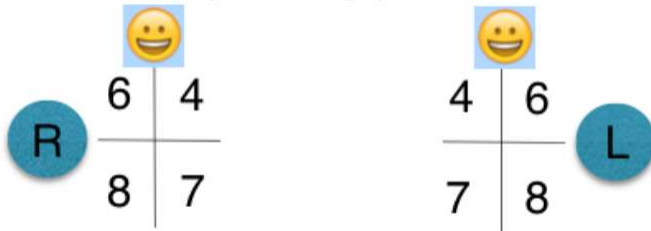
Eerste groep: tennisballenspel + voetenwerk

Tweede en derde groep: trefbalmikbal: kast met 3 pionnen, niet in basketbalvak komen, bal via muur mag.

Floret, eerste groep:

Waar let je op als je je tegenstander gaat aanvallen? (hoe staat de hand, welke lijnen zijn open?). Vandaag oefenen we direct en indirect. We gebruiken hiervoor de diverse lijnen of vlakken: hoog-buiten, hoog-binnen, laag-binnen en laag-buiten.

Direct: Als mijn tegenstander in 6 staat, staat hij in....hoog-buiten! Waar kan ik hem dan treffen? (hoog-binnen = vlak 4, laag-binnen = vlak 7 en laag-buiten = vlak 8). Kijk hierbij goed of je een rechtshandige of linkshandige schermer tegenover je hebt:



Oefening: Ik sta in 6 en begin met het strekken van mijn arm, die ik volledig strek om te raken tijdens mijn uitval. Ik ga met mijn lijn door en steek dus...Direct! Gaat mijn tegenstander zijn hoog-binnen-lijn verdedigen met wering 4 dan ga ik onderdoor. Ik verlaat dan mijn oorspronkelijke lijn en steek dus....Indirect!

Dit gaan we even oefenen. Verzin zelf andere directe en indirecte aanvallen en laat het even zien.

Vraag: Kan je ook Direct of Indirect riposteren? Antwoord ja. Opdracht verzin en demonstreer een directe of indirecte riposte.

Floret, tweede groep:

Elektrisch partijen schermen, waarbij vooraf een analyse van de tegenstander en een plan wordt gemaakt. Waar let je op?

- Hoe staat de hand van de tegenstander?
- Welke lijnen zijn open?
- Wat is de afstand: pas, uitval of pas vw uitval?
- Wat weet je van de tegenstander?
Waar is hij sterk en zwak in? Waardoor wint of verliest hij?
Herhaalt hij regelmatig bepaalde acties of doet hij steeds wat anders / verrast hij?
- Weert de tegenstander vroeg of laat?
- Hoe ga je hem aanvallen: direct, indirect of samengesteld?

Of kies je voor een goede verdediging en probeer je hem vanuit die positie te verrassen?

- Etc.

Als je niet schermt, jureer je of coach je de schermers (dan een coach voor allebei de schermers!) of volg je individueel les bij de aanwezige leraren.

Degen:

Idem als floret tweede groep, waarbij rekening wordt gehouden met de volgorde bij degen: 1. arrêt (tegenaanval), 2. indirecte arrêt, 3. parade-riposte / lijnsluitend steken, 4. hervatting (remise, reprise, redoublement), daarna komt pas de aanval. Daarnaast individuele les / coaching.

Sabel:

De offensieve actie begint met de komdraaiing naar voren.

Schermer 1 draait eerst de kom naar voren, waarna de pas vw volgt + de keuze van de aanvalslijn. Schermer 2 blijft op de komdraaiing staan, maar beweegt mee naar achteren als de schermer 1 start met de aanval door strekking van de arm waarna de pas vw volgt. Tegelijkertijd opent / sluit schermer 2 bepaalde lijnen als volgt:

- voor een aanval naar het hoofd blijft zijn wapen in 3 of laat hij het wapen naar beneden zakken vanuit wering 5 positie (in het laatste geval moet de leerling naar het hoofd, omdat de andere lijnen gesloten zijn)
- voor een aanval naar de flank gaat het wapen in positie handhouding 1 met elleboog omhoog > buik- en hoofdlijn worden dan gesloten en flanklijn is open
- voor een aanval naar de buik gaat het wapen schuin voor het trefvlak > hoofd- en flanklijn worden dan gesloten en buiklijn is open

Zelfde oefening in beweging, waarbij schermer 2 met hele kleine pasjes aw gaat en initiatief volledig bij schermer 1 laat. Schermer 1 kiest zelf het moment om te starten met komdraaiing, waarna de aanval / armstrekking volgt met 2 versnelde passen vw + treffer voordat de voorste voet de looper raakt.

Deze oefening ook uitvoeren met normale schermpassen aw door schermer 2 en pas vw uitval door schermer 1.

Indien schermer 2 passen vw maakt en schermer 1 aw gaat, maakt schermer 2 eerst de arrêt en daarna een pas aw + lijn sluiten / gedekt teruggaan.

Evt uitbreiding: nadat de aanval is geweerd, op dezelfde plaats wachten op de riposte en die vervolgens direct blokken/sperrren met instappen en treffen (hervatting).