

Les 2 week 03: 17 januari 2017

Agenda:

- 15-12-2017: Oliebollen-toernooi: Floret: Kuikens t/m junioren. Een verslag + scherpaspoort.
- 21-01-2017: JPT: Sporthal Almere-Buiten A. Boekenweg 1 Almere
- 28-01-2017: Sportcentrum Universum: Floret en degen. Kuikens t/m cadetten. Science Park 306,1098 XH Amsterdam
- 11 en 12 -02-2017: NK Veteranen. 1977 of eerder: Sportcomplex De Meent, Terborchlaan 301, 1816 MH Alkmaar

Opwarming:

Circuit met 'sloten' ,pilonnen en ringen waartussen en waarover de zaalronde wordt afgelegd.

Floret:

Om even in de stemming te komen: [2016 RIO OLYMPICS: Men's Foil Highlights](#)

Kijk eens naar de afstand die tussen de benen genomen worden: wat valt op? Dichtbij of ver uit elkaar?

Hier gaat het even iets sneller dan op ons Oliebollen-toernooi maar deze schermers zijn ook zo als jullie ooit begonnen. We hebben veel geleerd op ons toernooi o.a. dat het beter is om in beweging te zijn. Het snelst de aanval te nemen en als die niet goed gaat gaan we voor.....de contra-riposte.

Oefening:

1. We staan in een kleine stelling met de benen. Nu wordt de aanval genomen en je mag niet worden ingehaald. We nemen nu een grotere afstand en daarna een nòg grotere. Wat vind je makkelijker om in de stelling snel achterwaarts te kunnen gaan?
2. Laten we eens heel dicht bij elkaar gaan staan. Probeer nu te raken en te weren. Wat valt je op en wat kan je nog doen in een nabij-gevecht?

Sabel:

Volg onderstaande link naar [Women's Sabre Grand Prix Cancun MEX](#) - Finals. De finale op 1:47:00 gaat tussen Yana Gregorian (RUS) en Anna Marton (HUN). Op de Stand 4 - 5 probeert Anna een pointe an ligne te claimen maar de ligne is geen aanval en geen verdediging en heeft alleen maar recht als er één lampje brand. Zie deze gebeurtenis op 1:50:00. Op de stand 10-8 maakt Yana een mooie contre temps om een simantanee te vermijden. De slow-motion laat dit in de herhaling heel goed zien en brengt haar op 11 - 8 waarna ze in de volgende actie weer tot de aanval over gaat wat haar op 12 - 8 brengt. Of ze wint?...kijken!

Oefeningen 1 en 2 als bij floret.

Degen:

Ook hier enige hoogtepunten in Epee: Rio Replay: [Men's Epee Individual Bronze Medal Bout](#)

Oefeningen 1 en 2 als bij floret.

