

Les 2 week 2 2016

Agenda: (Kring)

- 08-01-2016: Groep 1: Op de vrije inloop-avond was Michelle er met Lucas en Loek. Zij vertellen iets over de vrije inloop-avond. Voor groep 2 waren dit Glenn, Faye en een introducee Noah van Lieshout. Voor groep drie waren dit William, Mady, Jeroen en Fred. Helaas verder geen sabreurs. Kom toch eens kijken op deze gezellige vrijdag-avond!
- 16-1-2016: Spelhal van de Lijnbaanhal, Baanstraat 4, 20:00 - 22:00 klaarzetten voor Oliebollen-Toernooi. Medewerkers gevraagd: opgeven bij Margriet.
- 16-01-2016: 1e JPT: Sporthal Waterwijk, IJsselmeerweg 48, 1316 RK ,Almere 12:00 - 16:00. Kosten: € 38,50 voor het hele jaar! Er zijn ca 10 toernooien. Zie hier het [inschrijfformulier](#) en [de regels](#). Na de zomervakantie wordt de inschrijving pro rata minder. Zie hiervoor [het draaiboek](#).
- 17-01-2016: **Oliebollen Toernooi**: Spelhal van de Lijnbaanhal, Baanstraat 4 van 09:00 - 17:00 Wapen: Floret. Categorieën: Kuikens (t/m 2006), Benjamins (2004 t/m 2005), Pupillen (2002 t/m 2003) Cadetten (1999 t/m 2001) en junioren (1996 t/m 1998)
- 30-01-2016: [SISTA Internationaal Floret en Degen Toernooi](#) Kuikens t/m Pupillen. Sportcentrum Universum, Science Park 306, 1098 XH Amsterdam
- 31-01-2016: [SISTA Internationaal Floret en Degen Toernooi](#) Dames en Heren.
- 06-02-2016: Internationaal SabelCup (1) SV Surtout in Warnsveld, Kuikens t/m Junioren.

Kring vervolg:

Vraag van de vorige week: 1. 'Hoe wordt de aanval ingezet?' Antw.: De zich strekkende gewapende arm gevolgd door het voorwaarts gaan. Dit gaat bijna gelijk. Officieel moet de punt het trefvlak bedreigen maar mag ook 'onderweg' zijn. 2. Vraag: wat is het belangrijkste actie moment? Antw.: D.i. de voorlaatste actie (als die goed is een treffer automatisch het gevolg) 3. Vraag: in welk zone wordt de treffer bepaald? Antw.: Binnen 50 cm van het trefvlak van de tegenstander. (Aanwijzen hoe klein) 4. Vraag: Welke 3 acties zijn er mogelijk op een aanval?

1.: Parade riposte, 2.: Neutraliseren, 3.: Tegenaanval.

Opwarming:

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

Oefening groep 1:

Schermkleding aan, twee aan twee tegenover elkaar en we doen weer de oefening met het nemen van de aanval en diegene die achteruit moet, moet uitvals-pas achterwaarts maken: tenminste twee en zondig drie. De afstand wordt hierdoor vergroot tot de aanvaller en het moment en de plaats daarmee bepaald voor de verdediger. Maak je alleen pasjes en geen uitvalspas achterwaarts.....= +1 voor jouw tegenstander! Steeds beurtelings nemen diegene die aan een kant van de zaal zijn aangekomen weer de aanval.

Hierna elektrisch partij schermen waarbij er een poule-indeling is naar leeftijd en kling-lengte.

Groep 2:

W.U: Idem als groep 1.

Oefening groep 2:

Dezelfde als groep 1: Geen uitvals pas achterwaarts = treffer aan!

Daarna ook: elektrisch partij schermen.

Groep 3:

W.U: Idem als groep 1.

Oefening groep 3:

Dezelfde als groep 1 voor sabel en floret.

Degen: 1.:

Eveneens uitvalspas achterwaarts gaan maar de degenschermmer maakt de tegenaanval met het sperren. De aanvaller komt met pointe en ligne voorwaarts met een loopaanval of flêche. Eerst wordt de aanval direct gemaakt oftewel de aanvalslijn wordt niet verlaten om de tegenstander in de gelegenheid te stellen de tegenvaal met een spersteek te kunnen maken. Geen uitvalspas = treffer aan!

Degen 2.:

Dezelfde oefening maar nu mag de aanvaller indirect gaan en kan de een sperrende tegenaanval deroberen c.q. ontwijken en zelf de lijn gesloten houden om te treffen. De tegenstander weet dit en zal dus het ijzer eerst moeten vinden om te kunnen spersteken.

Degen 3.:

De samengestelde arrêt. Met sperren. Let op: degene die achterwaarts gaat maakt dus de samengestelde arrêt.

Daarna ook:

1: elektrisch partij schermen.

2: naar keuze: deelname aan het sabel - toneelschermen met onze gasten in deze groep, [zie link](#).

