

Les 20 week 23: 6 juni 2017**Agenda:**

- Zaterdag 10 juni: NJK Gemeentelijk Sportcentrum Breda (De Scharen), Topaasstraat 13, 4817HA Breda (benjamins, pupillen, kadetten, junioren)
- Zaterdag 17 juni: JPT: Sporthal Triangel, Griffdijk Noord 9B 6663AA Lent
- Zondag 18 juni clubkampioenschappen. Locatie schermzaal. Programma:
 - 10:00 uur (appel 9:30) Jeugd beide groepen
 - 11:30 uur (appel 9:30) Senioren
 - 13:00 prijsuitreiking
- Zondag 25 juni: Debutanten toernooi: Sporthal van het Atheneum, Jodenstraat 26 B-3800 St-Truiden (200km appèl 09:30)

WU:

Alle groepen:

Opwarming: **Trefbal:** Tijd 10'. Tikkers en vluchters: Zachte bal en een bank aan de kant apart gezet. Het hoofd telt niet. 'Koppen' mag ook niet.

Hele zaal binnen de lijnen blijven. Eerste persoon mag lopen met de bal = tikker. Zodra deze met zijn tweeën zijn mag degene met de bal niet meer lopen. Afgooien telt niet via de grond.

Als je 'afgegooid' of aangeraakt wordt met de bal wordt je een tikker. Zodra er nog maar 1 vluchter over is, heeft deze het spel gewonnen.

Floret:

Oefening:

Welke handhouding (HH) neemt mijn tegenstander aan en welke positie kies ik?

Floret:

We staan op raakafstand van de tegenstander.

De oefening gaat beurtelings in pas VW - uitval en de tegenstander maat 2 passen AW met de 2e pas op lengte!

De arm 'is strekkende' van de aanval met een pas VW.

De tegenstander maakt pas AW en reageert met een parade: kring 6, gaat naar 4 of 8 afhankelijk van de gekozen aanvalsrichting.

Tijdens de uitval verandert de aanvaller de richting (indirect) en treft omdat de verdediger op zijn 2e pas AW de gekozen wering handhaaft.

Variatie 1: de tegenstander weert wel of niet.

Variatie 2: de tegenstander kiest zijn verdediging tijdens de uitval van de tegenstander.

Groep 1: Groepjes van drie met mogelijk één van vier: Mechanisch schermen met jury.

Groep 2 en 3: Elektrisch schermen.

Sabel:

We staan op raakafstand van de tegenstander.

De oefening gaat beurtelings in pas VW - uitval en de tegenstander maakt 2 passen AW met de 2e pas op lengte!

De arm 'is strekkende' van de aanval met een pas VW.

De tegenstander maakt pas AW en reageert met een parade: kring 3, gaat naar 4, 5 of 2 afhankelijk van de gekozen aanvalsrichting.

Tijdens de uitval verandert de aanvaller de richting (indirect) en treft omdat de verdediger op zijn 2e pas AW de gekozen wering handhaaft.

Variatie 1: de tegenstander weert wel of niet.

Variatie 2: de tegenstander kiest zijn verdediging tijdens de uitval van de tegenstander.

Elektrisch partij schermen

Degen:

We staan op raakafstand van de tegenstander.

De arm strekt van de aanval met een pas VW

De tegenstander maakt aan het begin van de 2e pas een voorsteek afhankelijk van de gekozen aanvalsrichting, onder, boven, buiten of binnenzijde van de arm.

Vervolgens wisselen de rollen. Bij degen wordt dus steeds de aanvaller getroffen!

Let op: geen schijnen, geen voorbereidende bewegingen!!

Eindoefening: met een streep op de vloer wordt door de aanvaller de afstand tot de streep bepaald van de verdediger. Vervolgens passen VW-uitval. Op de streep wordt een HH aangenomen waarop de verdediger weer de voorsteek maakt c.q. arretteerd.

Variatie: De contre temps: De aanvaller komt naar voren en op de voorsteek wordt het ijzer genomen waarop de aanval wordt voltooid. (elke actie op een arrêt is een contre temps).

Elektrisch partij - schermen

