

Les 20 week 24: 14 juni 2016

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

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 worden verzet naar na de vakantie

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:

Rondje warmlopen oefeningen nadoen van diegene die voorop loopt die daarna weer naar achteren gaat.

Doorgeefbal:

De groep wordt verdeeld in 2 even grote partijen. De personen gaan in een rij achter elkaar staan. De eerste van elke rij krijgt een bal. Op een teken geven de deelnemers de bal om en om boven het hoofd en tussen de benen door naar de laatste persoon. Als deze laatste de bal heeft loopt het naar voren en begint het opnieuw totdat degene die als eerste begon weer vooraan staat. Het team dat als eerste klaar is wint.

Groep 1 en 2 / 3: Mini Degen en degen

Twee-tallen: Punt laag en hoog (6 en 8) met boogweringen en wering 4. Als riposte en voor de aanvaller als contra-riposte.

Eerst een waarschuwing voor een strekkende arm op een gerichte punt. We willen geen blauwe plekken op de elleboog! Voorbeeld.

We gaan een serie maken.

De een houdt de arm wat lager. De tegenstander steekt op de onderarm en gaat door naar de bovenarm waarna weer opstaat met gestrekte arm gericht voor de remise.

Hierna partij schermen met doordraaien.

Groep 3: Floret

Oefening aanval, parades en ripostes 2 en 3. De duim is hierbij aan de binnenzijde.

1. De aanval is eerst enkelvoudig indirect waarna samengesteld indirect (uitleg)
2. Schijnaanval 6 hoog steek laag met 2
3. Weer een aanval laag in 8 met 2 en riposteer hoog met 6
4. Weer een aanval hoog in 6 met 3 en riposteer laag met 8
5. Als 1 met pas voorwaarts waarbij ook de verandering van richting afhangt van het moment van wering van de tegenstander

Groep 3: Sabel

Ook hier het vrijmaken van het trefvlak door samengesteld indirect te schermen. I.v.m. het 'doigté' (*Qualité qui permet de doser les contractions et les relâchements des doigts sur la poignée, et donc de manier son arme avec plus d'agilité et de vitesse. NL: De kwaliteit die het mogelijk maakt om contracties en relaxaties van de vingers op het handvat te doseren, en dus het wapen met meer behendigheid en snelheid te hanteren.*) ...en het maken van lengte wordt het wapen meer naar achter vast gehouden.

2-tallen: Demonstreer een samengestelde indirecte aanval.