

Les 21 week 26: 25 juni 2019**Agenda:**

- Zaterdag 15 juni: JPT: Sporthal de Triangel: Griffdijk Noord 9B, 6663AA, Lent, Nijmegen. (Verslag)
- Zondag 23 juni: Randstad Nederlands-Open Equipe, floret kuikens-benjamins-pupillen, Frans Ottenstadion, IJsbaanpad 43, 1076 CV Amsterdam
- Zondag 23 juni: 3de Ferrum Vetus 2019, veteranen floret-sabel-degen, Sportcentrum Galgenwaard, Herculesplein 341, 3584 AA Utrecht
- Zondag 7 juli: Clubkampioenschappen in de categorieën: Jeugd Floret groep 1, groep 2, senioren degen en senioren sabel. Natuurlijk staat het de jeugd vrij om zich ook in de categorieën van de senioren te mengen. Appèl jeugd 09:30. Scratch 09:45(?). Aanvang 10:00. Appèl senioren: 11:30. Scratch 11:45(?) en aanvang 12:00. Wedstrijd-commissie: Fred en Jeroen.

WU:**Floret groep 1:** Herhaling van vorige week

We behandelen we de contra-riposte en de remise van de aanval:

Contra-riposte: Aanval met uitval om te raken met de aanval direct (Wat is direct?). Deze wordt geweerd. Blijf liggen in de uitval en beweeg met de romp terug om een effectieve parade te maken op de riposte. (Wat is een riposte?). Hierna maken we de contra riposte. (Wat is een contra-riposte?)

Contra-riposte:

- Direct op tempo, (Temps d'escrime)
- Indirect
- Vertraagd met schijn-actie om de tegenstander het wapen te laten terug trekken.

Remises: (Wat is een remise?).

- Aanval met onmiddellijke remise 'en cavant'.
- Bij het loslaten van de tegenstander van jouw ijzer
- Bij het uitblijven van een onmiddellijke riposte (Temps perdu).

Floret groep 2: Elektrisch partij-schermen met individuele lessen, zelf regelen!

Sabel groep 3: Kijk naar [deze partij](#): vooral in het begin wordt er remises gemaakt: We testen elektrisch de remise na een goed ingetrokken parade. Ervaar de tijd voor riposte. Tijd voor individuele les naast elektrisch partij-schermen.

Degen: Bekijk weer het schermen met Franse greep: [Zie hier de mogelijkheden](#) van met name afstand, remise, derobement, tegenstellen (met ingetrokken arm), het sperren, handhoudingen, etc.! Totaal duurt dit 8':13" maar vooral de start op 4':27" met de 'Fundamental' exercises. Oefening

1. Op slag ijzer - beweging van de tegenstander: a: derobement steken b: tegenstellen en riposteren op het mee steken van de tegenstander na de slag met spersteek
2. Eigeninitiatief: op het naar voren komen van de tegenstander: steek manchot, tegenstellen en weer riposteren met spersteek
3. Spel: Tegenstander neemt ijzer-bindingen in een x-aantal kring 6. Pas als hij steekt: tegenstellen en met spersteek riposteren.
4. Op naar voor komen van de tegenstander directe lift met steek hoog.
5. Als hiervoor maar nu mag de tegenstander de lift ontwijken en steken. Hierop parade 'degen-twee' en riposte eventueel met instap.

