

## Les 23: 28 augustus 2018

### Agenda

- Zondag 2 september: Alle wapens. Ferrum Vetum + -Futuri: Locatie: Het Anker. Voorsterweg 36, 8042 AD Zwolle. Zie ook convocatie op prikbord.
- Zaterdag en zondag 8 en 8 september: Sabel en Floret. 27e Sista SFZ Int. schermtoernooi 2018 (FIE SA). Sporthallen Zuid, Burgerweeshuispad 54, 1076 EP Amsterdam. Zie ook convocatie op prikbord.
- Zaterdag 15 september: JPT: Alle wapens. Sportcentrum van de Universiteit van Tilburg, gebouw Z, Academielaan 5, 5037 ET Tilburg.
- Zondag 16 september: Degen Senioren. 31e Internationale Koning Willem II -toernooi: Sportcentrum van de Universiteit van Tilburg, gebouw Z, Academielaan 5, 5037 ET Tilburg. Zie ook convocatie op prikbord.
- Vrijdag 21 september: Degen trainings-competitie door de Koninklijke Militaire SV: Sportzaal "The Wolfhound", gebouw 46, : Hobbemalaan 5, 3712 AZ Huis ter Heide. Zie ook convocatie op prikbord.
- Zondag 23 september: Timberwolves Memorial: Floret jeugd: Sportcomplex De Niervaert, Molenvliet nr. 7, 4791 GB, Klundert (NL). Zie ook convocatie op prikbord.

pullets 09	benjamins 07-08	boys/girls 05-06	cadets 02-04	juniors 99-01
---------------	--------------------	---------------------	-----------------	------------------

### Groep 1 en 2 Floret.

Om te beginnen nemen we met zijn allen de praktijk door van het Brassard Geel. Tot en met 1.5.8 staan we in een rij voor de maître + 1.13.1 en 1.14.1. Bij 1.5.10 staan we tegenover een schermer waar we goed mee kunnen samenwerken. We eindigen bij 1.10.1. Deze nummers zijn terug te vinden in het boekje Brassard Geel voor als je nog wat wil nalezen over de betreffende onderwerpen. Volgende week: Brassard Rood.

Pagina 2: Brassard Geel Floret Praktijk

Brassard Geel Floret	Opricht	Antwoord
Praktijk		
1.5.1	Het vasthouden	Duim boven en wijst in dezelfde richting als de kling. Achter de kom heb ik het wapen tussen duim en wijsvinger en de rest van de vingers er losjes omheen.
1.5.2	De uitgangshouding	Zoals je gaat groeten: 1e positie: hakken tegen elkaar, benen gestrekt en de floret wijst met een gestrekte arm naar beneden.
1.5.3	De groet	Demonstreer de groet naar tegenstander, scheidsrechter en eventueel publiek.
1.5.4	De stelling	Twee voellengtes tussen de benen
1.5.5	De pas voorwaarts	Begin met de voorste voet en vlak bewegen: geen bounce ~ (Bounce is op-en-neer gaan in de stap)
1.5.6	Pas achterwaarts	Begin met de achterste voet, vlak bewegen, geen bounce ~
1.5.7	Volgen en leiding	Volgen: Als de tegenstander pas voorwaarts maakt, maak jij pas achterwaarts. Bij leiding: Jij maakt passen voorwaarts en achterwaarts, tegenstander volgt.
1.5.8	Handhouding 6 en 4	Als de hand in een positie wordt gehouden is het een handhouding. Is het bedoeld om het ijzer van de tegenstander weg te houden dan is het een wering
1.5.9	Aansluitingen	Aansluiten binnen en buiten. 'Aansluiten' is contact nemen en niet weg tikken. Wissel van aansluiting
1.5.10	Tempo wisseling voetenwerk	Langzaam - snel, of langzaam, langzaam - snel - snel. Demonstreer eigen wisselende combinaties.
1.6.1	Uitval	Begin: een lage zit met een strekkende gewapende arm. Dan met een 'schopje' van het voorste been wordt het achterste been volledig gestrekt (hiel afzet)
1.6.2	Aanval enkelvoudig direct	Wijs met een strekkende arm naar de plek waar je gaat steken en maak b.v. een uitval. Zonder verandering eindig je ook op de plaats waar naar wees.
1.6.3	Aanval enkelvoudig indirect	Wijs met strekkende arm naar de plek waar je gaat steken en uitval. Tijdens de uitval verander je van lijn en treft in een andere lijn
1.6.4	Schijnsteek	De schijn-steek moet net een echte steek zijn. Net zo echt als bij een treffer!
1.6.5	Samengestelde aanval	Bedreig de tegenstander in zijn 4-vlak en ontwijk de wering 4. Voltooi de uitval met de ontwijking op het moment van de wering
1.6.6	Samengestelde aanval	Bedreig de tegenstander in zijn vlak 6-binnen en ontwijk de kring 6. Voltooi de uitval met de ontwijking op het moment van de wering
1.7.1	Parade 4 vanuit 6	Sta goed in 6 waardoor het voor de tegenstander duidelijk is dat jouw 4 vrij is. Hierdoor ben je berekend op de komende aanval: paar 4 en riposteer
1.7.2	Parade 6 vanuit 4	Sta in handhouding 4. De tegenstander wordt hierdoor naar jouw 6-vlak geleid. Pareer 6 en riposteer
1.7.3	Parade kring 6	Sta iets naar buiten in 6 waardoor het duidelijk is dat jouw 6 -vlak mogelijk vrij is. Tegenstander komt binnen-door. Maak parade kring 6 en riposteer
1.8.1	De directe riposte	Dit vanuit de parades 4 en kring 6. Hou de lijn aan waarin je bedreigt werd en steek.
1.8.2	De indirecte riposte	Dit vanuit de parades 4 en kring 6. Hou eerst de lijn aan en bij parade van de tegenstander: ontwijken en treffen in een andere lijn
1.10.1	Partij schermen	Belangrijk: het groeten, de commando's opvolgen, het afgroeten en bedanken
1.13.1	Montage van een floret	Dit is een mechanische floret. Er wordt ook gevraagd de onderdelen te benoemen
1.14.1	'Jureren'	Ik begrijp en respecteer de uitleg over de gevechtsgang van de scheidsrechter. Ik begrijp ook de gebaren. (Zie 'Gebaren van de Scheidsrechter')

## Groep 3.

Onderwerp: Welke handhouding (HH) neemt mijn tegenstander aan en welke positie kies ik? Dit onderwerp was eerder bedoeld maar door de onderwerpen als 'ouder-kind-vrienden' -schermen en Rodeo-schermen is het er niet van gekomen.

**Floret:**

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 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.

**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.

**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).

