

**Les 23 week 35: 29 augustus 2017****Wedstrijdkalender:**

- Zondag 3 september: **Floret jeugd**: pullets 08, benjamins 06-07, boys/girls 04-05, cadets 01-03, juniors 00-98 : Timberwolves Memorial, Sportcomplex De Niervaert, Molenvliet 7, 4791 GB, Klundert
- Zondag 10 september: **Ferrum Vetum / Futuri**: Het Anker, Voorsterweg 36, 8042 AD Zwolle, Netherlands
- Zaterdag 16 september: **JPT**: Sportcentrum Universiteit - gebouw Z, Academielaan 5, 5037 ET, Tilburg
- Zondag 17 september: **Degen senioren**: Sportcentrum Universiteit - gebouw Z, Academielaan 5, 5037 ET Tilburg
- Zaterdag 23 september: SISTA: **Floret / Sabel: Pupillen**: Sporthallen Zuid, Burgerweeshuispad 54, 1076 EP Amsterdam, Finale op zondag 24 september.
- Zaterdag 7 oktober: Victory Trophy Alkmaar: **Equipe Floret jeugd**: pullets 08, benjamins 06-07, boys/girls 04-05, cadets 01-03, juniors 00-98: De Meent, Terborchlaan 301, 1816MH Alkmaar
- Vandaag: Herhalingsles 21
- Heeft zich al een equipe gevormd voor 7 oktober? Dan ook inschrijven en volgende week elektrisch equipe schermen

**WU: Spel van Mady**

Herhaling handhoudingen floret en degen.

1. Groep voor in lijn met opdrachten: Handhouding 6 controle: o.-arm evenwijdig a/d vloer, duim boven, punt richting mond tegenstander. Nu wat niet in de Brassard staat maar erg sterk is: verander naar handhouding 3 controle: o.-arm evenwijdig a/d vloer, duim ongeveer 'half tien'. Waarom is dit sterker dan 6? Bij 6 staat de punt op de mond van de tegenstander gericht. Dat is bedreigend en nodigt daarom tot slag-ijzer. Door in de drie te staan kan het ijzer niet worden genomen als je in de aanval gaat. Bij verdediging is de 3 sterker dan de 6 omdat je sterkste vinger -de duim- alle druk kan opvangen.
2. In beweging: Eerst luisteren dan doen: 'Pas voorwaarts in...6, pas achterwaarts in....3, + variatie. Vraag wanneer gebruik je 6? Antwoord: om een slag uit te lokken (invite). Waarom zou je dat willen? Omdat je dan kunt ontwijken direct met de aanval. Is een slag dan geen aanval? Neen, een slag is een offensieve voorbereiding! Ontwijken en aanvallen dus.
3. Handhouding 8 controle: o.-arm evenwijdig a/d vloer, duim boven, punt wijst tussen de bovenbenen van de tegenstander. Vraag: waarom wijzen naar een plaats waar geen trefvlak is? Antwoord demonstratie: houdt de arm in 8 en strek de arm zonder de hoek van het wapen te wijzigen. Automatisch kom je op het trefvlak uit omdat de o.arm naar schouder-hoogte gaat. Wanneer gebruik je 8? Om de tegenstander te verleiden naar het ijzer te zoeken. Een ontwijking is nog gemakkelijker dan bij 6.
4. Handhouding 2 controle: o.-arm evenwijdig a/d vloer, duim boven, punt wijst tussen de bovenbenen van de tegenstander en de duim staat tussen 9 uur en half 10. De 2 is als parade ijzersterk omdat?.....je meer gebruik maakt van de duim. Het wapen laag houden nodig tot het zoeken naar het ijzer. Net als bij 8 kan je dan gemakkelijk ontwijken en hoog steken en bij het hoog steken gaat de duim -net als bij de 8- weer naar boven!! Anders?.....steek je eerder mis.
5. Alles combineren (passen vw en aw) met tussendoor het commando: 'Stop!' We spreken af dat we onze houding dan bevrozen ter controle.
6. Tenslotte een laatste vraag: 'welke handhoudingen hebben we nu niet behandeld?' (4, 7 en hoog 7)

Hierna mechanisch partij - schermen met wissel groepen 1 en 2 en elektrisch voor groep 3.