

Les 24 week 34: 23 augustus 2016**Agenda:**

- 11-09-2016: Ferrum Vetum + Ferrum Vetum Futuri: Zwolle (senioren), Windesheim Hogeschool - HSW Calohal 4+5, Campus 2-6, 8017 CA Zwolle
- 17-09-2016: JPT: Sportcentrum Universiteit - gebouw Z, Academielaan 5, 5037 ET, Tilburg. (jeugd, recreatief)
- 18-09-2016: 29e Koning Willem II toernooi - Rapier, Tilburg (senioren degen) •
- 15-10-2016: Jeugd Puntentoernooi – De Borgh, IJshof nr. 1, 4761 BE, Zevenbergen (jeugd, recreatief)
- Bedenk wie er verder wil gaan met welke Brassard. Opgeven bij Margriet. Examen datum voorlopig op 22 november.

Korte opwarming alle groepen:

1. Eerst verschillende bekende loopoefeningen daarna een goede looper voorop 1e versnelling, 2e en 3e en weer terug. Dan 4e versnelling. Weer terug schakelen tot stop en in zijn achteruit. Stop, vooruit en stop.
2. In de lengte van de zaal: beenoefening: Re en Li -uitval. Na uitval: naar voren opstaan met halve kruispas. Nu staat het verkeerde been voor. Stelling en uitval. Na uitval: naar voren opstaan met halve kruispas. Nu staat het goed been weer voor. Etc. 1x heen 1x terug.
3. In de lengte van de zaal: lange, langzame passen voorwaarts waarbij steeds de knie wordt gebogen tot net niet aan de grond. Een maal heen een maal terug.
4. Met 2-tallen: handrug - contact en volgen. De ander heeft de leiding. Bij het plots weghalen van het contact volgt een uitval indien de volger pasjes achterwaarts maakte en een pas voorwaarts - uitval indien de volger pas voorwaarts maakte.
5. Volledig uitrusting met 2-tallen: De tegenstander stapt voorwaarts en achterwaarts. Op het moment dat de voorwaartse beweging wordt ingezet wordt de uitval gemaakt. (nu even niet weren want we letten -behalve het moment- ook hoé je treft: bij het treffen hef je ook de arm bij een treffer hoog.
6. De een heeft de leiding en de ander volgt. Op het moment dat een achterwaartse beweging aarzelt of stopt wordt de pas voorwaarts uitval gemaakt.
7. Diegene die aan een kant van de zaal staat heeft de aanval. De achterwaarts gaande tegenstander verdedigt en riposteert. Aan de andere kant gekomen wordt de aanvaller nu de verdediger. Beiden mogen scoren.

Groep 1 en 2:

Mechanisch partij schermen met doordraaien. Als hierbij hulp aanwezig is kunnen de leraren individueel les geven.

Groep 3:

Aanpassing van de opwarming meer wapen specifiek. M.n. bij degen wordt de aanval als schijn-aanval ingezet bij oefening 7 om een arrê't te veroorzaken teneinde deze te sperren in de finale. (spersteken) Hierna elektrisch schermen en individuele lessen.

