

## Les 25 week 35: 6 september 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)
- 22-11-2016: Brassard!
- 25-10-2016: Club-ontmoeting groep 1 met Zair Rotterdam in onze schermzaal
- Voor Brassard op 22 november wat snelle groepsvragen:
  - Floret Geel: Blz. 6 enkele vragen over het reglement.
  - Floret Rood: Hoe wordt de afstand bepaald? Wat is 'Corps-à-corps' en wat beslist de scheidsrechter? Wanneer is die afstand bepaling nodig? Wat is 'du tac au tac'? Wat is 'ongeldig voor geldig' en wat beslist de scheidsrechter? Hoe lang duurt een poule partij en hoe lang duurt een eliminatie-partij en wat is nog een belangrijk verschil? Ik kom met één voet over de achterlijn: wat gebeurt er dan?
  - Floret Blauw: Ik maak een aanval met treffer met een voet buiten de loper. Mijn tegenstander steek mee en beide lampjes branden. Wat is de beslissing en wat is de beslissing als mijn tegenstander mist en alleen mijn lampje brand?
  - Floret groen: Blz. 6 enkele vragen over het reglement

### Warming-up:

Deels wordt de opwarming van de vorige week betrokken omdat we die nog niet volledig hebben gedaan door wat meer variaties.



Hierna gaat de opwarming verder in volledige uitrusting waarbij m.n. het tactisch achterwaarts gaan wordt geoefend omdat er nog altijd de neiging bestaat om ter plekke stand te houden na contra-ripostes om het uit te blijven vechten. Nabij-gevechten zijn risicovolle acties 'Er in er uit' is het devies. Vergelijk de acties in de gevechten op:

<https://www.youtube.com/watch?v=e7kccsBLdLA>

Deze oefening is in de breedte van de zaal twee-aan-twee tegenover elkaar. Aan één zijde van de zaal wordt de aanval genomen en de verdedigende schermmer maakt grote passen -'uitval passen'- achterwaarts om ruimte te creëren om op een eigen moment stand te houden voor parade riposte. Zet af met het voorste been terwijl het achterste been naar achter

gestrekt wordt, trek de voorste voet bij en zet weer af. Dit wordt eerst ingeoeffend alvorens we de hiervoor beschreven eindoefening doen.

### Les:

- Alle groepen elektrisch partij schermen.
- Individueel les: Thema's floret: 1. Het 'weg houden' van het wapen, hoog of laag. De arm begint maar blijft in een 'zich strekkende' houding tot de finale. Bij het ijzer zoeken van de tegenstander wordt ontweken en de aanval voltooid. 2. Als de leraar naar voren komt wordt direct afstand genomen waarna stelling; klaar voor parade riposte en contra riposte. Keuzes direct, indirect, enkelvoudig en samengesteld,

