

**Les 26: 18 september 2018****Agenda**

- Zaterdag 15 september: JPT: Alle wapens. Sportcentrum van de Universiteit van Tilburg, gebouw Z, Academielaan 5, 5037 ET Tilburg. Een verslag van Lars en Quinton.
- 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. Iemand?
- 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.

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

**WU:****Floret groepen 1 en 2**

Het schermen in 2 en 3: Wie weet wat deze houdingen zijn? Wie weet de verschillen met 4 en 6 en wie weet waarom we in 2 of 3 naar voren komen? Oefenen!

Wanneer komen we in 6 naar voren? We komen in 6 als een uitnodiging (invite) op een slag-ijzer. Dit doen we als we goed kunnen ontwijken en de slag (= offensieve voorbereiding) kunnen gebruiken om de aanval te nemen. Oefenen!

**Groep 2:** Aanval hoog - steek laag op de flank. Let op de handhouding bij Re - Re draait de hand naar beneden met de duim naar binnen terwijl bij Li - Re de duim juist meer buiten mag blijven om in de flank te treffen. Oefenen!

**Sabel:** Herhaling vorige week plus extra:

Parade 5: Het is van belang om de hand 'buiten' te houden. Als de hand naar binnen komt de elleboog als trefvlak vrij.

Er bestaan meerdere methoden om de ligne te pareren. We spreken hier over een offensieve ligne welke te vergelijken is met een coup droit composé (samengestelde steek rechtuit). Neem de aanval altijd vanuit stelling de hand/kling naar 3 iets VW met een kleine sprong VW waarna pasje - uitval. Dit eerst oefenen.

1. De verdedigende schermer maakt pasje AW met lage 5 en geeft slag-coupe - banderole als parade reposte: [Zie link](#)
2. De verdedigende schermer maakt pasje AW met lage 5 wordt naar hoog 5 gebracht met houw flank. [Zie link](#)
3. De handhouding bepaald waar de aanvalsfinaal plaats vindt. Dus vanuit houding hoog 5 zal de aanval naar de flank gaan en kan slag-parade 2 met houw-wang, etc. worden toegepast.

Achteruitgang = het niet hebben van de aanval en dus geef je een inviterende houding teneinde een parade - riposte te kunnen maken

**Degen:**

Zie [Camilla Epee Lesson two](#): Rustig insteken op het juiste moment. Zie verder de aanval op het bovenbeen. De inleiding hiervoor is de slag onderdoor van binnen naar buiten. Omdat de tegenstander mee-steekt op deze actie moet onmiddellijk het ijzer worden terug genomen om wederom te sperren met een steek op romp of arm.

