

Les 29 week 40: 4 oktober 2016**Agenda:**

- 15-10-2016: Jeugd Puntentoernooi – De Borgh, IJshof nr. 1, 4761 BE, Zevenbergen (jeugd, recreatief)
- 25-10-2016: Club-ontmoeting groep 1 met Zaïr Rotterdam in onze schermzaal
- 30-10-2016: Randstadtoernooi Jeugd Equipe 2016-2017 I - Grote Prijs van Amsterdam: Sporthallen Zuid, Burger Weeshuispad 54, 1076 CV Amsterdam. Groep 1 en 2?
- 22-11-2016: Brassard!

Opwarming:

WU door Mady.

Motorriek voor de benen: De glijpas - sprong - uitval. Zie hiervoor: <https://www.youtube.com/watch?v=jjbvERf-uM0> . In dit filmpje is het sprongetje wel heel bescheiden maar de techniek wordt goed gedemonstreerd. T.b.v. de afstand-winst en dus de verassing, maken wij deze sprong groter.

Aandacht voor het achterwaarts gaan. Deze oefening is al een aantal keren gegeven waarbij het van belang is de pas achterwaarts zo groot mogelijk te maken en zo snel als mogelijk uit te voeren om afstand te winnen en een eigen plaats in te nemen voor een parade riposte. Overdreven lijkt de pas zelfs op een uitval in omgekeerde richting.

1. We staan hiervoor in 2-tallen tegenover elkaar om beurtelings de aanval te nemen terwijl de tegenstander naar achter gaat om te stoppen op een zeker moment. Nog niet weren! Ervaar dat de aanval moeilijk wordt als de tegenstander de plek bepaald waar je dan de finale van de aanval moet uitvoeren. Probeer sneller achterwaarts te gaan dan de tegenstander voorwaarts komt.
2. Idem met parade riposte.
3. Idem met de aanval in de techniek van de glijpas - sprong - uitval

Groepen 1 en 2: Schermen en per 2 minuten doordraaien.

Groep 3: Elektrisch schermen en individuele lessen.

