

Les 3 dd. 23-01-2018

Agenda:

- 16-01-2018: 1e JPT: Sporthal Waterwijk, IJsselmeerweg 48, 1316 RK ,Almere: een verslag van de deelnemers.
- 21-01-2018: Het Trefpunt **Oliebollen Toernooi**: Verslag van de deelnemers.
- SISTA: Zaterdag 27-01-2018: Sportcentrum Universum (USC), Science Park 306, 1098 XH Amsterdam. Floret en degen, alle leeftijden.
- 17-02-2018: JPT: Sporthal de Triade, Amanietlaan 9, 3852 ZX Ermelo.
- 23-02-2018: Gewoon les maar wat willen we volgende week? Een ander wapen! Degen of Sabel?

WU:

‘Over de Heuvel’

Floret:

Vorige week hebben wij wedstrijdtraining gehad i.v.m. het Oliebollen toernooi.

Vandaar dat de les van de vorige week is door geschoven naar deze week

De dominantie van de duim: stelling en parades vanuit 3 in vergelijking met parade 6. Bij de 3 hoort de....? Antwoord: 2. Eveneens vergelijking met 8. Let wel: parade 3 geeft een riposte in 6. De duim wordt weer naar boven gedraaid om missteken te voorkomen.

Uitvalsafstand: vanuit stelling: pas voorwaarts-uitval terwijl de ander schermer zich niet laat raken d.m.v. afstand nemen als beschreven bij passen AW.

Aanleren flèche.

Idem de flèche en de andere schermer laat zich niet raken d.m.v. de passen AW met sluiten van de lijn.

[Hier nog wat hoogtepunten uit Leipzig 2017.](#)

Sabel:

Gevoelstraining in combinatie met afstand: [Zie ook instructie](#). Er worden 2 arrêts gegeven. Deze moeten even snel en even soepel gegeven worden ondanks het variëren van de afstand. Afhankelijk van de houding worden deze gegeven als houw-kop, houw-flank, houw-buik of houw-manchet. De oefening is bedoeld om het wapen soepel en snel te leren hanteren.

Degen:

Timing-lessen op de bewegingen van de tegenstander. [Zie instructie](#)

De schermer staat tegenover zijn tegenstander die afwisselend: Stil staat, wat naar voor ‘wiegt’ of naar achter. Verder zien we de derobement van het nemen van het ijzer (dus de leraar wil ijzer nemen, wat ontweken wordt) met een direct steek op de onderarm. Van stilstand naar beweging.

Gevolg door: Dreiging vlak boven de pols waardoor er een reden is op het ijzer weg te nemen met weer een ontwijking en steek. Er zijn nog meer aspecten de moeite waard in deze oefening maar hoeven niet allen te worden behandeld.

