

Les 3 week 04: 24 januari 2017

Agenda:

- 21-01-2017: JPT: Sporthal Almere-Buiten: Een verslag van de deelnemers
- 28-01-2017: Sportcentrum Universum: Floret en degen. Kuikens t/m cadetten. Science Park 306, 1098 XH Amsterdam. Wie nog meer behalve Jesse en is alles geregeld voor a.s. zaterdag?
- 11 en 12 -02-2017: NK Veteranen. 1977 of eerder: Sportcomplex De Meent, Terborchlaan 301, 1816 MH Alkmaar

Opwarming: Spel: Friskee: Twee teams, lintjes, twee matten, één frisbee. (Variatie: twee frisbees)

Groep 1, 2 en 3 Floret:

In het partijschermen leren wij dat de aanval met floret erkent wordt door het voorwaarts gaan. We krijgen dan de volgende situatie: (Voordoelen) Een open gehouden trefvlak bij het voorwaarts gaan om de tegenstander te verleiden tot een arrêt. Op het moment de de tegenstander gaat steken wordt de aanval voltooid met als resultaat een double. Vragen: Wat is: - een arrêt, - een double, wat betekent een double bij floret? (Zie ook oef. sabel) Dit oefenen met er na de vraag: 'Wat gaan we er tegen doen?' Antw.: we maken een:

1. schijn - arrêt om de tegenstander te verwarren in zijn aanval
2. arrêt par opposition zo mogelijk in combinatie met een esquive (wat zijn dat?) +vb.
3. oefenen en wie met een van deze trucks een treffer maakt heeft 2 punten
4. Hierna mechanisch schermen poule - schermen.

Sabel: Hier wordt de aanval met de arm genomen maar daarna mag de arm 'wijd gezet' of zelfs naar heuphoogte gebracht worden om een arrêt uit te lokken. Op het moment de de tegenstander gaat arreteren wordt de aanval voltooid met als resultaat een double.

Oefening 1: Tegenover elkaar in die breedte van de zaal. De aanvaller bouwt de aanval rustig op en neemt de finale als de tegenstander stopt of arretteerd. De aanvaller moet de aanval voltooien op zijn uitvals-afstand en mag niet in de verleiding komen om een arrêt weg te willen nemen. De verdediger arretteerd wel of niet. Let op het achterwaarts gaan: snelle scherppassen of kruispassen met schijn arrêts en waar gestopt wordt staat de gewapende arm wel of niet gestrekt. Stop na één of twee schijnen en denk aan de beperkte ruimte.

Oefening 2: arrêt par opposition zo mogelijk in combinatie met een esquive (wat zijn dat?) wie met een van deze trucks een treffer maakt heeft 2 punten

Degen:

Als we weten dat de aanvaller zich in een meer nadelige positie bevindt: wat gaan we doen? Antw.: Uitlokken. Vraag hoe? Antw.: 1.: Invite, 2.: Schijn-aanval.

Hoe ga ik reageren?: Antw. 1.: Arrêt, 2.: Samengestelde arrêt, 3.: Tegenstellen, 4.:

Toegeven. Toegeven wordt gedaan op een bindsteek. Zie de link.

Tenslotte: Alle steken zijn spersteken: dus géén doubles!!!!!!

