

Les 3 week 3 2016

Agenda: (Kring)

- Evaluatie Oliebollen-toernooi: Wat vond je er goed aan?
- Evaluatie JPT. Wat gebeurde er met Erik en wat met Jesse?
- 30-01-2016: [SISTA Internationaal Floret en Degen Toernooi](#) Kuikens t/m Pupillen. Sportcentrum Universum, Science Park 306, 1098 XH Amsterdam
- 31-01-2016: [SISTA Internationaal Floret en Degen Toernooi](#) Dames en Heren.
- 06-02-2016: Internationaal SabelCup (1) SV Surtout in Warnsveld, Kuikens t/m Junioren.
- 13 en 14 - 02 - 2016: NK Veteranen: Schermcentrum Noord, Van der Hoopstraat 6, 9716 JM Groningen. Zie [Wedstrijdkalender Nahouw](#)
- 20-02-2016: JPT: Sporthal Genderbeem, Sterkenburg 616, 5653 NP Eindhoven
- **Inhoud van de les van vandaag is degen. Vragen:**
 1. Is er bij degen een recht van aanval?
 2. Wat is het trefvlak?
 3. Wat gebeurt er als de twee schermers elkaar raken op hetzelfde moment?
 4. Hoe heet het als twee schermers elkaar raken?

WU:

Spel:

Trefmikbal:

Drie pilonnen op de kasten ter weerszijde van de zaal. Twee teams, twee ballen. De bedoeling is om alle kegels om te gooien met een bal maar je mag niet in het basketbal-vak komen. Via de muur omgooien mag ook.



Degen groep 1:

Vraag: Wat zijn de drie 'verdedigingen' van de degen en wanneer pas ik deze toe?

Oefening 1: De drie verdedigingen zijn:

1. Punt: Een treffer op de arm = ophouding-steek = arrêt
 2. Kom: Mijn grote degenkom gebruik is als een schild terwijl ik de punt gericht hou.
 3. Kling: Zodra de tegenstander 'mijn schild' is gepasseerd gebruik ik mijn kling
- Dit gaan we oefenen.

Oefening 2: Vraag: hoe voorkom ik een double?

Door met het steken ook de tegenstander te sperren.

Oefening van het sperren, zie: [Sensory fencing lessons](#)

Oefening 3: Kring 6, gevolgd door een spersteek.

Partij-schermen in drie-tallen. Bij toerbeurt is één scheidsrechter en na drie keer wissel doordat de scheidsrechter die het laatst een de beurt is geweest blijft staan terwijl de twee anderen doordraaien naar de volgende.

Degen groep 2:

Afhankelijk van opkomst dezelfde oefeningen.

Groep 3: Schermen als op vrije inloop - avond.