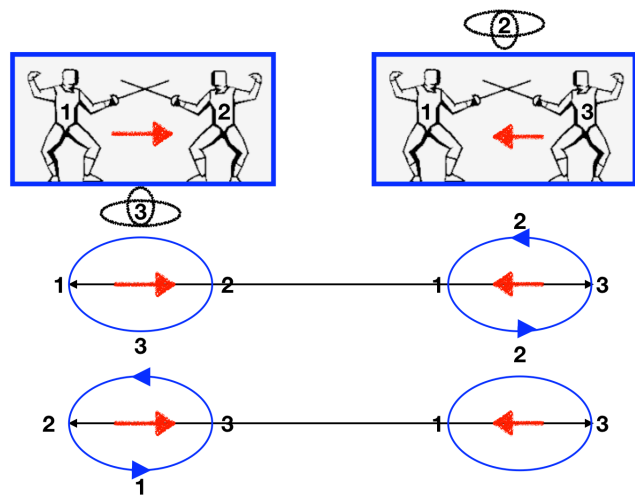


### Les 3 week 4: 22 januari 2019

- Zaterdag 19-01: JPT: Sporthal de Borgh, IJshof 1, 4761 BE Zevenbergen: Evaluatie
- Zaterdag 26-01: Sista: Sporthallen Zuid Burgerweeshuispad 54, 1076 EP Amsterdam
- Zondag en zondag 8/9-02: NK Veteranen: Schermcentrum Noord, Van der Hoopstraat 6, 9716 JM Groningen
- Zaterdag 16-02 JPT: Sporthal de Tirade Ermelo, Amanietlaan 9, 3852 EA Ermelo
- Zondag 17-02: Floret Randstad toernooi. HALO, Laan van Poot 363, 2566 DA Den Haag: Kuikens (2007 en jonger). Benjamins (2006 & 2005). Pupillen (2004 & 2003) allen elektrisch, gemengd.

#### WU

Roulatie met drietallen: ter opwarming. We leggen het wapen bij het masker aan de kant. Leiding heeft diegene die schermjasjes voorwaarts maakt tegenover degene die achterwaarts gaat. Nummer drie gaat zijdelings mee zonder kruispassen. Aan de over kant (lijn) wisselen we van rol. Diegene die voorwaarts is gegaan, blijft staan en degene die achterwaarts ging wisselt met diegene die zijwaarts volgde die nu weer de leiding heeft in het voorwaarts gaan, enz.



#### Floret

Schijn laag - steek hoog: Vanuit stelling: Op het moment dat het ijzer wordt gezocht wordt de ontwijking gemaakt. Idem in de uitval, Idem in de pas v.w. -uitval. Als laatst wordt deze gedaan in de aanval: Neem de aanval, blijf de tegenstander volgen, wacht met de finale tot de tegenstander gaat stoppen en ijzer zoekt, ontwijk dan tijdens de finale -uitval.

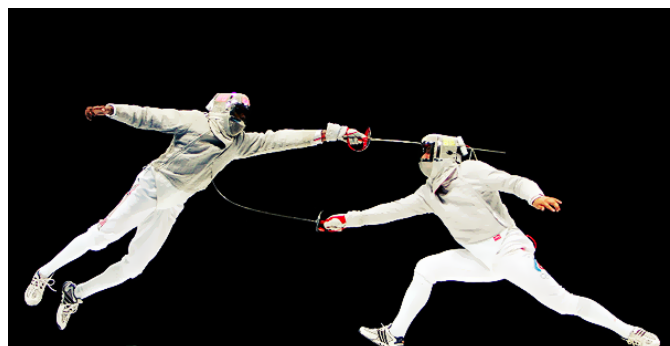
Schijn hoog - steek laag: idem.

Als laatste wordt de ontwijking diagonaal gedemonstreerd. Afhankelijk van de tijd volgen de oefeningen als hierboven weergegeven.

#### Sabel:

Het voetenwerk: Hier afgebeeld zien we de 'Flunge' een mix of 'Lunge' c.q. 'Fleche' zonder het kruisen van de benen.

[Op deze link](#) zie je een schermer moeite doen dit te leren waarbij de leraar het ook eens goed voor doet. We beginnen onze oefening ook op deze wijze: Na voltooiing van de aanval (pas v.w. - uitval) wordt in een Flunge de riposte gemaakt. Zie voor de aanval-uitvoering [deze link](#).



#### Degen:

Oefening 1: Het belang van het heffen van de kom na kring 6.

Oefening 2: het oppakken van het ijzer voorafgaand met 'Tac-au-Tac', [zie link](#). Een slag geeft aanleiding tot een slag terug waarbij het ijzer wordt opgepakt in hoog 7. Eerst vanuit stelling. Daarna rustig in beweging. Eenmaal goed dan de snelheid verhogen.

Hierna volgt altijd weer de remise!

