

**Les 30 week 41: 11 oktober 2016****Agenda:**

- 15-10-2016: Jeugd Puntentoernooi – De Borgh, IJshof nr. 1, 4761 BE, Zevenbergen (jeugd, recreatief)
- 22 en 23 oktober: Senioren: Internationale “Zilveren Floret en Sabel” wedstrijd op zaterdag 22 oktober 2016 en de Internationale “Zilveren Degen” wedstrijd op zondag 23 oktober 2016. “Koninklijke Militaire Academie (KMA)” Kraanstraat 4, 4811 MA Breda.
- 25-10-2016: Club-ontmoeting groep 1 met Zair 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?
- 05-11-2016: Competitie degen om de Gerda Kardolus-Rolving Trofee op 5 november en 17 december 2016, 4 februari en 6 mei 2017. Deze competitie staat open voor alle KNAS-leden in de categorieën kuikens tot en met pupillen. De wedstrijden worden op zaterdagen (ochtend en vroege middag) gehouden en zijn door de formule zeker ook geschikt voor beginnende, jonge scherm(st)ers.
- 06-11-2016: Senioren degen: 19de Lex Jongejan Memorial Trophy 2016: voor gemengde degenequipes in de sporthal van de Koninklijke Marechaussee Koningin Beatrix-kazerne, Van Alkemadelaan 85, 2597 AC Den Haag. (Recreatief!!)
- 12/13-11-2016: Alle leeftijden floret: Sporthal Ter Apel, Heemker Akkerstraat 6, 9561 KD, Ter Apel.
- 22-11-2016: Brassard!

Deze week: **Brassard-les:** de Verdedigende bewegingen en de Verdedigend-Aanvallende bewegingen. (Volgende week ligt de nadruk op de aanvallend verdedigende bewegingen en de aanvallende bewegingen w.o. de bindsteek)

**Opwarming: Circuit-training****Groep 1 en 2 Floret:**

Tweetallen: De boekjes liggen op de bank ter inzage.

**Demonstreer de verdedigende bewegingen:**

Brassard **Geel** 1.7: Vanuit 6: Parade 6, parade 4, kring 6.

Brassard **Rood** 2.7: Boogweringen 4x, Diagonaal parade 4x, Kring parade 4x

Brassard **Blauw** 3.7: Parade 1 vanuit 6, Parade 2 vanuit 6, dubbele parades en lichaam parade

Brassard **Groen** 4.7: Maak dubbele en drievoudige weringen. (de aangever ontwijkt met gestrekte arm)

**Demonstreer Verdedigend-Aanvallende bewegingen:**

Brassard **Geel** 1.8: Als Geel 1.7 gevolgd door directe en indirecte repost.

Brassard **Rood** 2.8: Als Rood 2.7 gevolgd door directe en indirecte repost.

Brassard **Rood** 2.9: Demonstreer Aanvallend-verdedigende bewegingen (met en zonder esquive en/of passato sotto)

Brassard **Blauw** 3.8: Parade 1 met een directe en indirecte riposte. Idem met parade 2.

Brassard **Groen** 4.8: Uitlokking aanval met appèl gevolgd door parade riposte, Directe ripostes uit meervoudige parades, indirecte ripostes uit meervoudige parades, ripostes met verloren tempo, de 2e contra riposte, de indirecte contra riposte, samengestelde contra riposte

**Groep 3 Sabel:**

Tweetallen: De boekjes liggen op de bank ter inzage.

**Demonstreer de verdedigende bewegingen:**

Brassard **Geel** 1.7: Het verschil tussen een handhouding en een wering

Brassard **Rood** 2.7: P. (Parade) 5 vanuit 3, P. 5 vanuit 4, P. 3 vanuit 5 en P. 4 vanuit 5, parade 4 vanuit 3

Brassard **Blaauw** 3.7: P. (Parade) 1 1 vanuit 3. P. 2 vanuit 3, Dubbele P. en Lichaam P.

Brassard **Groen** 4.7: De drukparade

**Demonstreer Verdedigend-Aanvallende bewegingen:**

Brassard **Geel** 1.8: Als Geel 1.7 gevolgd door directe en indirecte repost.

Brassard **Rood** 2.8: Als Rood 2.7 gevolgd door directe en indirecte repost.

Brassard **Blaauw** 3.8: P. 1 met een directe en indirecte riposte. Idem met P. 2. + Contra R.

Brassard **Groen** 4.8: Riposte à temp perdu, 2e Contra R.. indirecte contra R. en een samengestelde contra R.

**Groep 3 Degen:**

Tweetallen: De boekjes liggen op de bank ter inzage.

**Demonstreer de verdedigende bewegingen:**

Brassard **Geel** 1.7: Verschil tussen een handhouding en een wering + P.6, P.kring 6 en P.4

Brassard **Rood** 2.7: Boogweringen 4x , Diagonaal parade 4x, Kring parade 4x

Brassard **Blaauw** 3.7: P. 1 vanuit 6, P. 2 vanuit 6, dubbele parades en lichaam-P.

Brassard **Groen** 4.7: Maak dubbele en drievoudige weringen. (de aangever ontwijkt met gestrekte arm)

**Demonstreer Verdedigend-Aanvallende bewegingen:**

Brassard **Geel** 1.8: Als Geel 1.7 gevolgd door directe en indirecte repost.

Brassard **Rood** 2.8: Als Rood 2.7 gevolgd door directe en indirecte repost.

Brassard **Rood** 2.9: Demonstreer Aanvallend-verdedigende bewegingen (met en zonder esquive en/of passato sotto)

Brassard **Blaauw** 3.8: Parade 1 met een directe en indirecte riposte. Idem met parade 2.

Brassard **Groen** 4.8: Uitlokking aanval met appèl gevolgd door parade riposte, Directe ripostes uit meervoudige parades, indirecte ripostes uit meervoudige parades, ripostes met verloren tempo, de 2e contra riposte, de indirecte contra riposte, samengestelde contra riposte

