

Les 31 week 44: 29 oktober 2019

Agenda:

Za 2 en Zo 3 November: Wapen van Vlagtwedde: Floret kuikens t/m junioren. Sporthal Ter Apel, Heemker Akkerstraat 6, 9561 KD Ter Apel.

Zo 3 November: Degen: Junioren, Senioren en Veteranen. Sporthal Kon. Marechaussee Koningin Beatrixkazerne, Van Alkemadeaan 85, 2597 AC Den Haag.

Za 16 November JPT: Sport- en Evenementenhal Margriet, Nieuw Damlaan 5, 3119 KA Schiedam

ZA 23 November: ESTEC: Floret alle categorieën, Degen en Sabel: Junioren, Senioren en Veteranen. (Paspoort!) Estec Noordwijk, Keplerlaan 1, 2201 AZ Noordwijk

Zo 24 November: Randstadtoernooi Amsterdams Open: Senioren Floret individueel + teams Floret en Sabel.

Za 30 November: Zilveren floret en sabel. Senioren Sabel en Floret: Koninklijke Militaire Academie (Sportzaal), Kraanstraat 4, 4811MA Breda.

WU naar keuze.

Tip: Kijk naar: '[A kind of Magic](#)' van de FIE. Deze korte schermreclame heeft de hoofdprijs gewonnen in Cannes.

Floret: Zie: [Torino Grand Prix 2019 Individual Men's Foil Finals' Highlights](#). Het valt op hoe snel de bewegingen zijn en de beslissingen die de schermers maken. Met name de tegenaanvallen. Elke keer als je hoort 'Attaque non!' is er sprake van de tegenaanval. Deze mogelijkheid, die je zelf kunt creëren, is erg belangrijk en we hebben daarom hier aandacht aan besteed. Vandaag geven we aandacht aan tempowisselingen om onze tegenstander in verwarring te brengen.

Oefening: Langzaam - snel.

Sabel: Sprong-passen voorwaarts: ([Bouncing attacks](#)). De afwisseling met passen maakt het moeilijker voor de verdediger om hier gepast op te reageren. Deze krijgt wel meer tijd omdat sprong-passen meer tijd vragen. Een verdediger moet dus afstand creëren en met schijnen de voorwaartse beweging zien te stoppen. Het voordeel van de sprong-passen is dat er alle tijd is voor de eigen oog-hand-coördinatie terwijl de tegenstander in de tegenacties goed is te volgen. Als aanvaller op deze wijze moet wel elke tegenactie teniet gedaan worden. Zie bovenstaande link.

Oefening: Opbouw aanval - dus ook opbouw van de riposte - met sprong-passen.

Degen: Bewegen! Zie [hier](#) tijdens de Epee Grand Prix hoe snel degenschermers bewegen. Steeds acties met aanvallen in schijn om een tegenaanval te kunnen maken en de zeer snelle ripostes. In het begin zien we de wering 1 gebruikt worden. Deze gaan we oefenen. Merk op de deze parade niet succesvol hoeft te zijn zoals te zien is in deze partij, omdat de tegenstander afstand neemt en vanuit lage positie de riposte pakt.

