

## Les 32 week 45: 5 november 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 Alkemadelaan 85, 2597 AC Den Haag.

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

ZA 23 November: ESTEC: (inschrijven!) 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:

Korfbal (Niet in de cirkel met de bal of vanuit de cirkel hinderen!).

Senioren: schermoefeningen in rondgang.

### Floret:

Het zoeken naar het ijzer op verschillende afstanden: [Zie link](#). Binnen de raak-afstand: ontwijken en steken. Op uitvals-afstand: uitval!. Zie in de demo dat de handhouding 6 een invitatie is om naar het wapen te grijpen opdat de ontwijking genomen kan worden. (Normaal is onze aanval-doorzetting in 3 of 2 nadat dit genomen is.) Merk ook de afstand-vergissing op die gemakkelijk gemaakt kan worden met een parade riposte als gevolg. Wij gaan dit oefenen waarbij eerst stilstand, dan beweging en tenslotte verschil in afstanden.

### Sabel:

[Bij deze spannende wedstrijd](#) van 2019 January NAC Junior Men's Saber Gold: Skeete vs. Linder, zijn mooie, goede momenten zichtbaar. Vorige week hebben wij de 'bouncing attacks' geoefend. Hier zijn ook mooie opbouwen te zien middels dit vertragen. Een andere les is: 'Nooit opgeven!'

### Degen;

Twee weken terug hadden we de schijn boven de kom. Hierop komt de buiging van de arm en konden we treffen. Nu gaan we 2x treffen op de pols en in de elleboog. Zie hiervoor [de les van Professor Steven Paul & Georgina Usher](#).

Tevens is er een goede uitvoering van de parade 1 met instap zoals we deze de vorige week hebben behandeld. Een tweede instap brengt ons nog dichterbij onze tegenstander en steken dan achter onze rug door. De wijze waarop dit getoond wordt geeft een T46: Dit is het verbod om de lijn van de schouders om te draaien. Mochten we hierbij in aanraking komen met de tegenstander (was T20) dan wordt dit niet meer bestraft tenzij gewelddadig. Of T46 nog wordt gehandhaafd vragen wij aan Hugo-Jan en Axel.

