

### Les 33: 13 november 2018

- Zaterdag 17 november: JPT: Sporthal Waterwijk IJselmeerweg 48
- Zondag 18 november: Senioren SDF, Sporthal Herteheym Putkamp 6 6049 AK Herten-Roermond 'Vet-Cup': Er wordt geschermd in 2 leeftijdscategorieën: - geboortejaar 1959 - 1978 (A+B) - geboortejaar 1958 en eerder (C+D). Zie convocatie prikbord. Inschrijving voor woensdag 14 november.
- Zaterdag 24 november: ESTEC Invitatietoernooi, floret voor kuikens t/m cadetten, alle wapens voor junioren t/m veteranen, Noordwijk, inschr. voor 12 nov, legitimatie verplicht!
- Zaterdag 8 december: Randstad-toernooi: Locatie?
- Zaterdag 15 december JPT: Apeldoorn, Zilverschoon 112, 7322GK Apeldoorn

#### Groep 1 Floret

Warming up: Ratten & Raven, voetenwerk (basis, verrassen, smokkelen, ontwijken)

Schermlles: Aanval un-deux in de pas vw + uitval en aanval un-deux-trois in 2 passen vw + uitval. Met schijn of (lichte!) slag vooraf om wering uit te lokken. Antwoord: hoge 7.

#### Groep 2 Floret

Warming up: Trefbal met middenvak (4 banken) + reactie- en balans oef. in 2-tallen\*

Schermlles: Effectief schermen, 2-tallen tegenover elkaar. Schermer A, de aanvaller, valt aan en bedenkt zich daarbij dat hij maar 1 kans heeft om zijn tegenstander te raken. Schermer B, de verdediger, mag de aanval alleen ontwijken door te spelen met de afstand; hij gebruikt hierbij dus niet zijn wapen. Men telt het aantal acties dat de aanvaller nodig heeft om tot een treffer te komen. Rollen wisselen.

Hoeveel pogingen heeft de aanvaller nodig om zijn tegenstander te raken? Kan dit effectiever? Wanneer kun je je tegenstander het beste aanvallen? Als deze binnen raakafstand (en naar voren) komt. Hoe bereik je dit? Bv.: ritmeverstoring (versnellen, cadans onderbreken met passen voor- en achterwaarts), afstand/pas stelen bij het terugtrekken, tempo stelen bv. moment langer wachten met volgpas bij achterwaarts gaan, stoppas, etc.

Uitbreiding: zelfde als voorgaand, maar nu wordt bewust met de afstand gewerkt. De aanvaller probeert het aantal acties dat nodig is om tot een treffer te komen, te beperken c.q. bij iedere nieuwe poging te verlagen. Rollen wisselen.

#### Groep 3

Warming up: rustig inlopen, reactie- en balansoefeningen in 2-tallen\*

#### Degen

Schermlles: slag ijzer, druk op het ijzer, strijkslag (froissement) met het doel om het wapen van de tegenstander weg te drukken of een reactie uit te lokken die het mogelijk maakt de aanval uit te voeren in de lijn die wordt geopend.

Een pas vw met een slag ijzer en een steek naar de voorarm.

Een uitval met een slag ijzer en een steek naar de bovenarm.

Een pas vw en uitval en een slag ijzer met een steek naar de voorarm.

Een pas vw en uitval en een slag ijzer met een steek naar de bovenarm.

Uitbreiding: tegenstander geeft tegenslag > onderdoor + tegenslag + lijnsluitend steken (arm hoog)

Instappen met druk in 6 op het wapen van de tegenstander. Geen tegendruk = doorgaan. Bij tegendruk = onderdoor en treffen in open lijn. Bij tegendruk + riposte = toegevend weren.

Strijkslag: een glijdende, strijkende slag tegen de kling van de tegenstander van het zwak naar het sterk. Op een gestrekte arm uitvoeren.

### **Sabel**

Schermles: slag-coupé hoog en laag op point-en-ligne of steek van tegenstander = strijken langs het ijzer (hoeft geen slag te zijn). Belangrijk is dat de hand goed buiten blijft.

Oefen eerst de aanval vanaf de zijkant die treft op de romp (pas op voor plaque). Ook als contre-temps te maken als je de aanval hebt, om te voorkomen dat de tegenstander gaat arrêteren.

De (slag-)coupé is technisch gezien een dégagement die het wapen van de tegenstander passeert door er overheen te gaan i.p.v. er onderdoor in de hoge lijnen of omheen te gaan i.p.v. overheen bij de lage lijnen.

Wat is het beste antwoord op een (slag-)coupé? Een dwarse wering bv. wering 5. De (slag-)coupé direct weren is moeilijk.

\*voetenwerk:

basis: pas vw, uitval, pas vw uitval, (grote) passen aw

verrassen: sprongpas vw uitval (ook als invite), attend + uitval, instappen op aanval, patinando, fleche, smokkelen met de afstand: aansluitpas, stelende pas, halve pas vw + hele pas vw, halve uitval met schijn + hele uitval

ontwijken: (grote) passen of sprongpas aw (neutraliseren), zijwaarts (inquantata)

\*reactie- en balansoefeningen: handjeklap in hurkzit, elkaar uit balans duwen vanuit hurkzit / staand hinkend, handje-tik in ligsteun, wie pakt de handschoen? met aftikken en wegrennen, rug-aan-rug samen opstaan en met z'n 4-en, 8-en etc.