

Les 34: 20 november 2018

- Zaterdag 17 november: JPT: Verslag van Quinten, Lars en Floris.
- 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

Floret groep 1 en 2.

Plan: De individuele les met aandacht voor:

- [Het nemen van de aanval](#) Kijk eens naar deze les: Dit zijn aanvallen!!
- Het ontwijken van het ijzer in de aanval zowel als de verdediging
- Het verschil tussen een slag-parade of het 'tegenstellen' cq. het sluiten van de lijn.

In de wedstrijden zien de aanvallen er in slow-motion zo uit: [Zie link](#)

Vandaag is ook de voorbereiding op het ESTEC-toernooi.

Groepen 1 en 2 gaan poule-schermen. Mechanisch voor groep 1. Elektrisch voor groep 2!

Jurering: of door de schermers zelf of door iemand van bestuur of mogelijk wil een ouder zich hierin leren bekwamen. Schermen op 2 lopers en afhankelijk van de aantallen voor 3 of 5 treffers.

Sabel:

Ond.: De Steek: We concentreren ons op de steek maar [zie in deze demonstratie](#) hoe dicht dit soms bij elkaar ligt.

wordt toegepast als

1. Verdediging: 'het storen' bij achteruitgang. Hierbij worden schijn-stops gemaakt om de finale van de aanval af te dwingen
2. Aanval: [het nemen van de aanval](#) = kleine sprongpas vw waarbij het wapen vanuit stelling naar de drie voor de schijn-kop -houw welke 'en-finale' een steek wordt
3. idem als 1 maar tijdens de aanval gaat de sabel a.h.w. naar de heup met de punt laag die daar blijft zolang de tegenstander aw gaat. Zodra de tegenstander aarzelt in tempo of stopt wordt de steek hoog voltooid
4. idem als 1, 2 en 3 met ontwijking van de wering twee. (Waarom wering twee en geen kring 3?)

Degen:

Het juiste moment: [Kijk hier eens naar](#) en vergelijk dat met de manier waarop je zelf de techniek van het voetenwerk in praktijk brengt.

Het juiste moment wordt mede bepaald door het voorwaarts komen van de tegenstander.

Oefeningen:

1. Steek-afstand (meten): Vanuit stelling neigt een schermer met de romp voor- en achterwaarts. We nemen een bepaald ritme en houden dat even aan. De steek moet komen op het moment van het nor voor neigen van de romp. Niet eerder, niet later.
2. Pas-steek-afstand: Nu gaat de schermer waarop gestoken wordt een pasje vw en pasje aw maken in een bepaald ritme. Verschil bij een nieuwe steek ook eens van ritme.
3. Als 2; De schermer waarop gestoken wordt geeft nu ook het ritme aan maar de schermer die gaat steken gaat eerst mee en beweegt er dan plots tegenin. Denk aan 'het stelen van de pas'.
4. Als 4 maar nu is de afstand uitvals-afstand geworden.

