

Les 35 week 48, 28 november 2017

- Zaterdag 25/11/2017: ESTEC Fencing Club - ESA/ESTEC: Een verslag van de deelnemers.
- Zaterdag 25/11/17: DNL Duo-Toernooi: Recreatief Floret en Degen vanaf Cadetten: Sporthal Kei 13, Wezenland 582, 7415JM Deventer: Inschrijven kan alleen via www.dnlsports.nl
- Zondag 10 december, Ferrum Vetum et Futuri: Sporthal Den Ekkerman, Wal 150, 5501HP, Veldhoven. Zie aankondiging prikbord.
- Zaterdag 16 december: JPT. Sporthal Mheenpark: Zilverschoon 112 7322GK Apeldoorn

WU naar keuze

Floret: Herhaling vorige week: groepen 1, 2 en 3: Je kunt de aanvallen die in het midden naar op jou gemaakt worden verdelen in borst en buik. Hierop zijn diverse mogelijkheden om te weren en te riposteren. Kijk naar [het filmpje](#) met de leraar Marc Ganych volgens de Russische school.

De voor ons ongewone weringen 'lage 5' en 1 komen hierbij aan bod. Daarbij zijn de riposten ook divers zoals het onder steken vanuit de parade twee, er over heen of met coupé. De wering 1 wordt gezien als de mogelijkheid bij het vastlopen van jouw wapen in de 6 of kring 6 van de tegenstander. Dit oefenen we weer met de juiste beenbeweging: de uitvalspositie wordt a.h.w. achteruit gezet. Het voorste been strekt terwijl het achterste been buigt om zo afstand te maken en volledig mee te gaan in deze beweging. Deze week gaan we verder met de coupé. In [dit filmpje](#) is te zien hoe Marc Ganych een coupe maakt en let ook op zijn beenbeweging. Weer gaat de romp naar achter en voor de treffer stapt hij in.

Sabel:

Hier een [oefen-filmpje](#) waarin duidelijk te zien is wie de treffer zal krijgen en vooral het ontspannen van de gewapende arm. Duidelijk wordt de aanval met de benen zelfs doorgezet terwijl de arm nog niet gericht is of zelfs maar in stelling. Op het achterwaarts gaan van een tegenstander kan de sabelschermer zich veel permitteren. Diegene die achterwaarts gaat heeft de taak om de aanvaller in verwarring te brengen. Bijvoorbeeld door een plotselinge stop met een ligne om direct toch weer verder afstand te nemen. De aanvaller heeft de zekerheid dat de tegenstander ergens zal stoppen op de looper. Zodra de ligne wordt gezet volgt de slag-steek zoals we die vorige week geoefend hebben op de aanval met sprong-pasje voorwaarts.

Degen: Herhaling omdat er vorige week geen degen geschermd is. Een interessante les: Behoudens de eveneens interessante Franse benaming voor een schijnsteek - steek in de doorgaande lijn: 'Demi fente' wordt goed de arrêt gedemonstreerd in samenhang met de beweging achterwaarts en eveneens de aanval met pas voorwaarts. Later komen de uitval en zelfs de flèche aan bod. We pakken hier van de begin oefeningen met tweetallen: Onmiddellijke steek op pas VW direct gevolgd met pas AW. Eveneens gevolgd met ontwijking van het ijzer, etc. [zie film](#).

