

Les 4 dd. 30-01-2018**Agenda:**

- SISTA: Zaterdag 27-01-2018: Sportcentrum Universum (USC), Science Park 306, 1098 XH Amsterdam. Floret en degen, alle leeftijden. Verslag van Lucas en Jesse.
- 17-02-2018: JPT: Sporthal de Triade, Amanietlaan 9, 3852 ZX Ermelo.
- 23-02-2018: Gewoon les maar wat willen we volgende week? Een ander wapen! Degen of Sabel?

WU:

Pilonen gooien of schieten en steel de handschoen; leder verdedigd zijn eigen kegel en probeert die van een ander met de bal om te gooien. De piloten staat op hun kop. Niet lopen zonder stuiten. (als bij basketbal)

Groep 1 Degen:

Principes van verdedigingen met de degen:

1. Punt: = tegenaanval! = verdediging met de punt = 'ophoudings-steek'.
2. Kom: = het schild waar je achter zit. Een schild hou je in de baan van de tegenstander.
3. Kling: Als de kom is gepasseerd aan de binnenzijde wordt geweerd met kring 6 en.....sperrren! Is de belangrijke functie van de kling.

Groep 2:

WU: Als groep 1.

Elektrisch degen mits er links-elektrische degens zijn: Elektrisch schermen. Zelfde les als groep 1.

Groep 3:

WU: Even wat rondjes looppas waarna 'De Drie Wapens': Achter elke schermer -in de breedte van de zaal- liggen een degen en een sabel. We beginnen met floret. Bij 'changé' wordt er gewisseld naar sabel en als laatste naar de degen.

Er wordt in alle groepen zoveel als mogelijk individueel les gegeven.

