

Les 4 week 05: 31 januari 2017

Agenda:

- 28-01-2017: Sista Toernooi Amsterdam. Een verslag van Michelle en Jesse.
- 11 en 12 -02-2017: NK Veteranen. 1977 of eerder: Sportcomplex De Meent, Terborchlaan 301, 1816 MH Alkmaar. Wie?
- 18-02-2017: JPT: Sport en Welzijnsacc. de drie Linden, Heisprong 15, 4841NA Prinsenbeek bij Breda dus dichtbij!
- 26-02-2017: 9e Internationale Delftse Tegeltjestoernooi Dames Heren Degen en Sabel: Unit Sport & Cultuur TU Delft, Mekelweg 8, 2628 CD, Delft

Opwarming: Rondgang waarna basketbal.

Floret en sabel 'oefening' ('praatje, plaatje daadje')

Op de wedstrijden zien we nog veel schermers in de stelling staan en dit vasthouden omdat dit in het verleden zo is aangeleerd. Het 'in stelling' -blijven heeft het nadeel dat de tegenstander de positie van jouw wapen bekend is. Hierdoor ontstaat veel ijzer contact wat we willen vermijden. Slagen tegen het ijzer die je moet opvangen geven spanning in de hand en arm en brengen onzuiverheden met zich mee als je steekt. Vorige week hebben we al de aanval geoefend met het weghouden van het ijzer na het 'nemen van de aanval':

1.: wie doet dit even voor?

Hierna komt het 'in verwarring brengen' van de voorwaarts komende tegenstander.

2.: Hoezo? Wat willen we bereiken? We willen de tegenstander verleiden naar de finale van de aanval. Vraag: 'Op welke wijze? Voorbeelden. (het plotseling strekken van de arm en het doen alsof je bereid bent mee te steken = arrêt, en vooral doen alsof je gaat stoppen en toch een extra pasje maakt op de finale van de tegenstander zodat je ruimte creëert om op jouw beurt de aanval te nemen of....? Je maakt parade riposte? Met zonodig een....? Contra-riposte.

We gaan dit nu niet oefenen in een oefening zoals vorige week maar we maken een poule en oefenen dit in het echt!

Degen:

Voor zover het de vorige week niet is opgevallen: Kijk nog eens naar: Rio Replay: [Men's Epee Individual Bronze Medal Bout](#)

Met welke greep schermt de winnaar Gauthier? Kijk dan nog eens hoe er wordt geschermd en vergelijk dit met schermen dat jezelf bent gewend. Is er sprake van stelling? Wordt de degen 'in lijn' gehouden?

We gaan partij schermen maar maken elkaar er op attent als we 'in lijn' blijven met onze arm. Niet doen! Hou de positie van het ijzer 'verborgen' en werk met schijnen en invitaties. Hou de arm mobiel i.p.v. strak in positie.

