

## Les 4 week 5: 29 januari 2019

- Zaterdag 26-01: Sista: Sporthallen Zuid Burgerweeshuispad 54, 1076 EP Amsterdam. Deelname Jesse: Rvaluatie
- Zondag en zondag 8/9-02: NK Veteranen: Schermcentrum Noord, Van der Hoopstraat 6, 9716 JM Groningen. Deelname Hugo-Jan? Anderen?
- Zaterdag 16-02 JPT: Sporthal de Tirade Ermelo, Amanietlaan 9, 3852 EA Ermelo
- Zondag 17-02: Floret Randstad toernooi. HALO, Laan van Poot 363, 2566 DA Den Haag: Kuikens (2007 en jonger). Benjamins (2006 & 2005). Pupillen (2004 & 2003) allen elektrisch, gemengd.

### Floret groep 1:

Thema: De individuele les.

Dat wil zeggen dat er een poule wordt gemaakt van de aanwezige schermers die op drie banen schermen om 4 punten zoals bij 'De Kuikens' te doen gebruikelijk. Schermers die niet schermen houden zich bezig met het jureren of o.l.v. een scherman van groep 2 leren jureren. De overblijvende schermers worden ook opgeroepen voor de individuele les met het thema van de vorige week: Het nemen van de aanval en vervolgens de schijnsteek (Feinte) laag - steek hoog en andersom. Hierbij wordt bij wering over gegaan tot de contrarioste.

### Floret groep 2 en 3:

Als groep 1 maar dan elektrisch partij-schermen. Als extra komen hier ook de coupé's aan bod: Laag, hoog en na parade 7

### Degen:

Doorgaan op het thema van het heffen van de kling: Als eerste het sterk maken door het heffen van de kling - punt als wering op een steek met contact. [zie link](#). Dit contact blijft behouden bij de riposte en maakt dan ook het sperren mogelijk. Bij deze riposte wordt ook de hand goed geheven. Dan de oefening van de vorige week: het oppakken van het ijzer voorafgaand met 'Tac-au-Tac', Nu gaat het initiatief uit van de tegenstander. Dit in beweging en op het aanbieden van het ijzer van de tegenstander wordt de slag gegeven. Als je zelf het ijzer aanbiedt krijg je de slag.

**Sabel:** (vorige week waren sabreurs afwezig. Vandaar de herhaling)

Het voetenwerk: Hier afgebeeld zien we de 'Flunge' een mix of 'Lunge' c.q. 'Fleche' zonder het kruisen van de benen.

[Op deze link](#) zie je een scherman moeite doen dit te leren waarbij de leraar het ook eens goed voor doet. We beginnen onze oefening ook op deze wijze: Na voltooiing van de aanval (pas v.w. - uitval) wordt in een Flunge de riposte gemaakt. Zie voor de aanval-uitvoering [deze link](#).

