

Les 5 dd. 06-02-2018

Agenda:

- 10 en 11 - 02 - 2018: De Nederlandse Kampioenschappen Veteranen 2018 voor schermers die geboren zijn in 1978 of eerder. Deelnemers moeten aangesloten zijn bij de KNAS. Locatie: Sportcentrum Trias, Saendelverlaan 2, 1561 KS Krommenie.
- 16-02-2018: Super Prestige Klassement: Degen Equipe Senioren: Sportzaal "The Wolfhound", gebouw 46, Hobbemalaan 5, 3712 AZ Huis ter Heide, Netherlands
- 17-02-2018: JPT: Sporthal de Triade, Amanietlaan 9, 3852 ZX Ermelo.
- Gewoon les maar wat willen we volgende week? Een ander wapen! Degen of Sabel?

Spel:

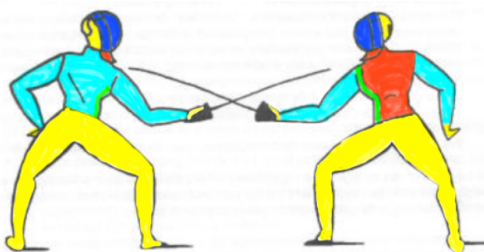
Groep 1: Twee teams, één bal: Welk team gooit 10x over?

Groep 1: Thema: Sabel:

Steekafstand: Steekoefening: Hoe steek ik met een sabel? (Handrug boven, duim naar binnen)

Doigté (Vingerspel): Steek afstand: Jullie vingers zijn nog te klein. We gaan toch proberen contact te maken met onze tegenstander door aan te raken. We noemen dit een 'houw'. Met deze oefening leren we ook de trefvlakken 'kop', 'flank' en 'buik'. Op onderstaand zijn de trefvlakken ingekleurd (t.73 https://www.knas.nl/file/265/Wedregl_Tech%20dec2007%20nl%20vertaling.pdf)

Omcirkel het goed antwoord: Wat is het trefvlak bij sabel?



- A: Alles behalve Geel
- B: Blauw, Rood, Groen en Geel
- C: Blauw, Rood, Indigo, Groen en Geel.
- D: Alle bovenstaande antwoorden zijn onjuist

Vraag: Welke 3 acties zijn er mogelijk op een aanval?

1.: Parade riposte, 2.: Neutraliseren, 3.: Tegenaanval.

Vraag: Wat is bij sabel het belangrijkste: Antw.: Het nemen van de aanval. Hoe? = Oefening!

Groepen 3:

De leer van de voorbereidingen: [Herhaling] Wat is een voorbereiding?

Antw.: Een voorbereiding is iedere handeling welke voorafgaat aan de aanval.

1. **Met een schijn:** In de uitvoering van de schijn-steek of schijn-aanval moet deze ook net echt lijken, zodanig dat de tegenstander gaat reageren.
2. **Met een uitnodiging (invite):** Hier wordt de mogelijkheid geboden tot het plaatsen van een aanval met een treffer. Dit kan omdat de wijze waarop dit gebeurd bekend is en er

7

tegenmaatregelen 'klaar staan' zoals bijvoorbeeld een aanval op de voorbereiding, een lijnsluitende steek of houw, etc.

3. **Met de kling:** Denk hierbij aan 'slag-ijzer' zoals de slag-steek of slag-coupé en het nemen van het ijzer.

