

Les 5 week 5: 2 februari 2016

- 30-01-2016: SISTA Internationaal Floret en Degen Toernooi Kuikens t/m Pupillen. Een verslag: Deelname van Glenn en Jesse.
- 06-02-2016: Internationaal SabelCup (1) SV Surtout in Warnsveld, Kuikens t/m Junioren.
- 13 en 14-02: NK Veteranen: Schermcentrum Noord, Van der Hoopstraat 6, 9716 JM Groningen. Zie Wedstrijdkalender Nahouw
- 20-02-2016: JPT: Sporthal Genderbeem, Sterkenburg 616, 5653 NP Eindhoven
- 28-02-2016: Senioren: 8e Internationale Delftse Tegeltjestoernooi / 3e Recreativele Equipe toernooi. Inschrijven voor 22 februari.
- 06-03-2016: Nederlands Studentenkampioenschap (Eventueel Floor degen en Amy sabel Sportcentrum TU Delft, Mekelweg 8, 2628 CD Delft.
- 13-03-2016: Ferrum Vetum - 2: Scaramouche Olympus 11, 6832 EL Arnhem.
- 19-03-2016: JPT: Sporthal 'De Peppel' Peppelensteeg 1a, Ede Gelderland

Spel: Friskee: Twee teams, twee matten, één frisbee. (Variatie: twee frisbees)

Groep 1 Floret:

Elektrisch Schermen met oefening vooraf.

In het partijschermen heb ik gezien dat de aanval met floret erkent wordt door het voorwaarts gaan. We krijgen dan de volgende situatie: (Voordoën) Een open gehouden trefvlak bij het voorwaarts gaan om de tegenstander te verleiden tot een arrêt. Op het moment de de tegenstander gaat steken wordt de aanval voltooid met als resultaat een double. Vragen: Wat is: - een arrêt, - een double, wat betekent een double bij floret? Dit oefenen met er na de vraag: 'Wat gaan we er tegen doen?' Antw.: we maken een:

1. schijn - arrêt
2. arrêt par opposition zo mogelijk in combinatie met een esquive (wat zijn dat?) +vb.
3. oefenen en wie met een van deze trucks een treffer maakt heeft 2 punten
4. Hierna elektrisch en mechanisch schermen poule - schermen.

Groep 2 Floret: Idem

Groep 3

Floret: idem

Sabel: Hier wordt de aanval met de arm genomen maar ook hier mag de arm 'wijd gezet' worden om een arrêt uit te lokken. Dit gaan we oefenen en dezelfde demo en vragen als bij floret:

Een open gehouden trefvlak bij het voorwaarts gaan om de tegenstander te verleiden tot een arrêt. Op het moment de de tegenstander gaat steken wordt de aanval voltooid met als resultaat een double. Vragen: Wat is: - een arrêt, - een double, wat betekent een double bij floret?

Dit oefenen met er na de vraag: 'Wat gaan we er tegen doen?' Antw.: we maken een:

1. schijn - arrêt
2. arrêt par opposition zo mogelijk in combinatie met een esquive (wat zijn dat?) +vb.
3. oefenen en wie met een van deze trucks een treffer maakt heeft 2 punten

Degen:

Als we weten dat de aanvaller zich in een meer nadelige positie bevindt: wat gaan we doen? Antw.: Uitlokken. Vraag hoe? Antw.: 1.: Invite, 2.: Schijn-aanval. Hoe ga ik reageren?: Antw. 1.: Arrêt, 2.: Samengestelde arrêt, 3.: Tegenstellen, 4.: Toegeven. Alle steken zijn spersteken: dus géén doubles!!!!!!

