

Les 5 week 6: 5 februari 2019

- 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.
- Zondag 24 februari: Senioren: Delfts Tegeltjes toernooi: Individueel S+D maar ook recreatie-equipe Sabel.
- Zaterdag 16 maart JPT: Sporthal Naestenbest, Pr. Beatrixlaan 27, 5684 GJ Best

WU:

Wapen en schermbewegingen op muziek

Floret groep 1 + 2

De 'Une-Deux': Zie het verschil tussen de 'één-twee' (une-deux) en een 'steek onderdoor' (demo)

Als we de 'één-twee' omschrijven is dit een samengestelde offensieve actie (attaque composé) waarbij de aanval begint met een schijsteek (feinte). Op het moment dat de tegenstander weert wordt onderdoor gegaan. (Als je de parade van je tegenstander ontwijkt is dit een 'tromper la parade'). De gehele actie is samengesteld indirect (uiteg).

De 'Dégagement': Dit is een ontwijking van een parade tijdens in de finale van de aanval. Het grote verschil met de Une-Deux is dat dit een enkelvoudige aanval betreft. De overeenkomst is dat deze ook indirect is. Soms wordt de actie met de dégagement in het Nederlands 'de steek onderdoor' genoemd i.p.v. 'ontwijking'. Dat is niet juist maar wel begrijpelijk omdat deze het meest voorkomt. (Demo). Stel dat dit in de lage lijn plaats vindt dat ontwijken we door er over heen te gaan en niet onderdoor. (Demo). Teven kan de ontwijking ook in de hoog-laag -lijn plaats vinden en andersom en dan gaan we verticaal. (Ontwijkingen verschillen ook in het ontwijken van een wering: dat is een trompement. Als we een aanval op het ijzer ontwijken dan heet dit een derobement.)

Sabel:

Wederom de herhaling om de gehele groep van deze training te laten profiteren.

Bovendien gaat deze oefening in combinatie met de 'schijnstop achterwaarts-pluspas'.

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 schermer 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](#).



Degen:

Voor de epeïsten is er deze balans-verbeterende oefening. [Zie link](#)
Blijf rustig, hou balans en vermijd de uitval.

