

## Les 6 week 07: 14 februari 2017

### Agenda:

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



### Opwarming:

Een paar rondjes om los te komen waarna lijnen tikken.

### Oefening: 'Kies een opdracht'

**Floret & Degen:** Brassard Geel blz 24, Rood blz. 22 en Blauw blz. 22

Zie: [http://www.scandaglio.nl/sort\\_nl](http://www.scandaglio.nl/sort_nl) **Croisé:** (Letterlijk: 'Kruis') De actie die de kling van de tegenstander van hoog naar laag brengt aan dezelfde zijde. **Coulé:** (Glijsteek) Is contact met het ijzer waarbij jouw ijzer in positie blijft. **Lient:** De actie die het ijzer van de tegenstander middels contact brengt naar de diagonaal tegenover liggende zijde b.v. van 4 naar 2 of 8

- 6 - parade glijsteek (Coulé)
- 4 - parade glijsteek (Coulé)
- 6 - parade met Croisé en glijsteek (Coulé) (Weer 6 en 'scharnier' naar 8)
- 4 - parade met Croisé en glijsteek (Coulé) (Weer 4 en 'scharnier' naar 7)
- 6 - parade halve binding diagonaal (liement) = naar 7 en terug (eerst transport)
- 4 - parade halve binding diagonaal (liement) = naar 8 en terug (eerst transport)
- 6 - parade hele binding (Enveloppement)
- 4 - parade hele binding (Enveloppement)
- 6 - parade halve binding diagonaal (liement) als bindsteek (mèt binding steken)
- 4 - parade halve binding diagonaal (liement) als bindsteek (mèt binding steken)

### Sabel:

Als eerste trainen we (weer) de 'lichaamsparade'

Vervolgens: 'Kies en/of maak een opdracht'

BrassardBlauw: blz 22 Verdedigend-aanvallende bewegingen

1. Parade 1 vanuit stelling met riposte indirect (na 1 AW draaien met Houw-Kop) + evaluatie en hoe zou een directe riposte er uit kunnen zien? + evaluatie.
2. Parade 2 vanuit stelling met riposte direct en hoe zou een indirecte riposte er uit kunnen zien? + evaluaties
3. Dubbele parades: b.v. parade 4 wordt ontweken waarop direct terug naar 3 of ?... (omdat de 4 dan niet geheel wordt uitgevoerd wordt dit ook wel een halve parade genoemd.)

