

Les 6 week 6: 9 februari 2016

- 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:**Groep 1 Floret herhaling:**

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: (Voordoelen) 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: dit bepaald dus het moment van de voltooiing van de aanval.
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 mechanisch schermen met doordraaien.

Groep 2**Floret:**

Idem en elektrisch schermen

Groep 3**Floret:** idem

Sabel: (Herh. vorige week niet aan toe gekomen) 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 sabel?

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

1. schijn - arrêt: dit bepaald dus het moment van de voltooiing van de aanval.
2. arrêt par opposition zo mogelijk in combinatie met een esquive (wat zijn dat?) +vb.
3. 1 en 2 in beweging: een zijde neemt de aanval en op het moment van een voorhouw / arrêt wordt de aanval voltooid.
4. Als je middels een schijn - arrêt de voltooiing van de aanval kan veroorzaken, weet je ook hoe je moet spersteken/-houwen. Maak hierbij ook een esquive.
5. Oefenen en wie met een van deze trucks een treffer maakt heeft 2 punten

Degen: Verdedigen: zie: <https://www.youtube.com/watch?v=y2daWMRU8wE>

Vorige week: 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!

Deze avond gaan we verder met de verdedigingen op degen:

Herken waar de kling van de tegenstander zich bevindt en maak een goede keuze:

Enkele weringen:

1. Kling aan de buitenzijde, bedreigt arm / flank is: riposte - spersteek 6
2. Kling binnenzijde, bedreigt arm / trefvlak 6: kring 6 riposte - spersteek 6
3. Kling binnenzijde gericht op mijn trefvlak 8: boogwering 8 en spersteek door met de punt laag of: (zie film) duim draaien naar binnenzijde = 2 en spersteek hoog met de duim boven

Nu krijgen we enkele combinaties met dubbele weringen:

- A. Kling aan de buitenzijde, bedreigt arm / flank (zonder contact) wordt mijn riposte met onderdoor gaan ontweken: antwoord: mogelijkheden 2 of 3.
- B. Kling binnenzijde, bedreigt arm / trefvlak 6 en er wordt op mijn kring 6 'mee-gedraaid': antwoord: mogelijkheden 2 of 3.
- C. Kling binnenzijde gericht op mijn trefvlak 8: hier wordt mijn boogwering 8 ontweken en mijn bovenzijde van de arm bedreigt: antwoord: Mogelijkheid 1

