

Les 6 week 7: 12 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:

Wapenwissel: Floret, Sabel en Degen paraat. Tweetallen. Elk wapen 2 minuten.

Floret:

De **Remise**: Deze maken we bij het uitblijven van een riposte, bij een samengesteld riposte en bij een 'lichaamswering' waarbij, bij deze laatste, de tegenstander een stap extra achterwaarts neemt. De aanvaller neemt dan de redoublement als hervatting. Bij deze remise houden we de oorspronkelijke aanvalslijn ofwel direct.

Oefening tweetallen, zie bovenstaande link.

Als laatste een oefening met een hoge steek die de wering 4 onvoldoende maakt omdat het sterk contact heeft op het zwak van de tegenstander. [Zie link](#).

Sabel:

Snelheid

Oefening: Twee-tallen: Afhankelijk van de handstand van de tegenstander wordt de houw-kop of de houw-houw-flank gegeven. Bij de kop-houw is de hand iets hoger dan de eigen schouder. Hierop wordt gecorrigeerd in de individuele les. Idem met uitval, pas-vw-uitval en passen vw-uitval. Hierbij komt de handstand van de tegenstander hoog of laag en moet de aanvaller beslissen op houw flank of houw kop. Vervolgens wordt een aanval geweerd met het scherp waarna weer kop-houw. Op het moment dat de tegenstander hoog onderdoor gaat wordt de lijn weer in de 3 gesloten. (Bij laag onderdoor naar 2 maar dat wordt in deze oefening niet behandeld).

Als laatste wordt in de aanval de wering 4 ontweken en maakt de handstand uit of er wordt gegaan voor de kop-houw of houw-flank.

Degen:

Het belang van het juiste moment en de remise. Het juiste moment is op voorwaarts leunen of stap van de tegenstander. Eerst aanval plus remise romp en daarna de onderarm. Evenals bij floret wordt hier de steek hoog beoefend. Bij degen wordt de tegenaanval daarmee gesperd. [Zie link](#)

