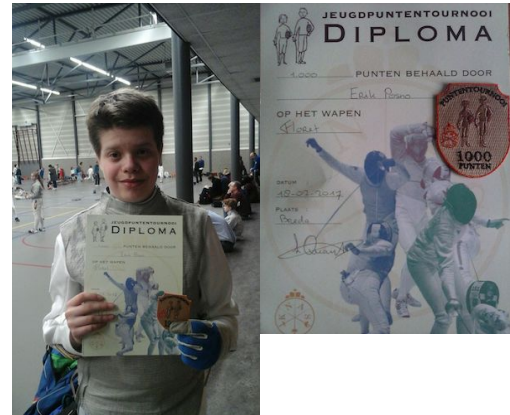


Les 7 week 08: 21 februari 2017

Agenda

- 18-02-2017: JPT: Sport en Welzijnsacc. de drie Linden, Heisprong 15, 4841NA Prinsenbeek bij Breda dus dichtbij! Een verslag van Lucas, Lars, Floris en Eric Posno.
- 26-02-2017: 9e Internationale Delftse Tegeltjestoernooi Dames Heren Degen en Sabel: Unit Sport & Cultuur TU Delft, Mekelweg 8, 2628 CD, Delft
- 26-02-2017: Randstadtoernooi: Sporthal Leidschenveen, Vaz Diasdreef 20, 2492 JL Den Haag. Een dag schermen voor jong en oud! [Zie deze link.](#)



Warming Up

Floret en Sabel:

De fausse attaque (valse aanval): een offensieve, aanvallende beweging die de indruk geeft dat de tegenstander geraakt zal worden als deze zich niet verdedigt. Hiermee leren we de beweging die onze tegenstander zal maken voor een verdediging: een slagparade, een vier of een drie, een hoge zeven of twee, of 8, kring 6, enz. Bovendien geeft dit een idee voor een plan wat we gaan doen.

Vraag: wanneer kunnen we een aanval en in dit geval, een schijn-aanval maken? Antwoord: op een pas voorwaarts van onze tegenstander of bij aarzeling in achterwaarts of voorwaarts gaan. We oefenen eerst het mee lokken van de tegenstander om een pas te stelen. Wie weet nog hoe het stelen van de pas gaat? Voorbeeld!

In deze combinatie gaan we nu een fausse attaque maken. Let op: de tegenstander is nu even de leraar en laat op deze fausse attaque een wering zien die bij de aanval herhaald zal worden en je laat je dan daarmee ook treffen voor deze oefening.

Vragen: tref je nu direct / indirect / enkelvoudig / samengesteld?

Degen:

Voor de degenschermers wat kijk en doorlees -werk: zie de leraren-instructie [crossing over of the tip.](#)

In de oefening brengen we middels een schijn-aanval het wapen van de tegenstander omhoog of omlaag. Dit kan op verschillende manieren maar het principe is eenvoudig: schijnlaag - steek hoog en schijn hoog - steek laag. Middels het kruisen van de punt van het wapen wordt het wapen van de tegenstander steeds meegenomen. Belangrijk is steeds dat middels een 'invite' of 'fausse Attaque' de tegenstander blijkbaar een kans wordt geboden om te steken of mee te steken. Oefeningen vanuit positie, vanuit pas voorwaarts uitval en dubbele pas voorwaarts uitval

