

## Les 7 week 9: 16 februari 2016

- 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: Korfbal** (Of een ander spel door Mady te bepalen)

### Groep 1 Floret herhaling:

Vorige week: 'Elektrisch Schermen met oefening vooraf.' - hadden we besloten om mechanisch te doen.

Het onderwerp van de vorige week: De aanval met floret wordt erkent met het voorwaarts gaan. Hierbij was het open trefvlak de 'invite' om een tegenaanval (arrêt) te laten maken. 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? Het achterwaarts gaan is ook speciaal: een uitval pas achterwaarts:

Oefeningen: Opstelling twee aan twee in de breedte van de zaal. Strek het been achterwaarts en trek de voorste voet bij waarna een snelle herhaling om ruimte te creëren op de aanvallen. Vervolgens: 'Wat hadden we besproken we er tegen doen?' Antw.: we maken een:

1. schijn - arrêt: dit bepaald dus het moment van de voltooiing van de aanval, waarop een parade riposte.
2. arrêt par opposition zo mogelijk in combinatie met een esquive (wat zijn dat?) +vb.

In de volgende oefening gaan we voorwaarts met het richten van het wapen. Vraag: wat denk je dat er gaat gebeuren? Antwoord: Een tegenstander zal een slag ijzer gaan geven of, in de finale, een riposte.

3. kom met een zich strekkende arm voorwaarts. De tegenstander gaat weer achterwaarts zoals eerder besproken en heeft een keuze: een slag geven om de aanval te doen stoppen of zelf te stoppen en de pareren. Let op! 'Slag naar vier' gaat vanuit zes! Dus alleen het zwak van het eigen wapen op het zwak van de tegenstander. Hier gaat dus alleen de punt naar vier! Een parade vier betekent dat de hand en de punt naar vier gaan. Ervaar als verdediger het verschil! Ervaar als aanvaller dat een gericht wapen ook een 'invite' kan zijn. De aanvaller mag deroveren oftewel de slag vier of parade vier ontwijken.

### Groep 2

#### Floret:

Idem en elektrisch schermen

## Groep 3

### Sabel: banderolle

Vorbereidende oefening: kringwering 3

Schermer 1 maakt aanval met steek rechtuit op romp met pas vw-uitval

Schermer 2 maakt hierop een kringwering 3

Let op: hand blijft op precies dezelfde plaats en wering pas op het laatste moment maken.

### Banderolle:

De banderolle is een verrassingsaanval. Zie: <http://youtu.be/6hfcThD4W4A>

Naar de romp:

Schermer 1 maakt houw hoofd

Schermer 2 weert 5 en maakt vanuit deze positie de banderolle naar de borst:

- vanaf grotere afstand dan houw-afstand
- draaiing komt volledig vanuit de pols (doigté), kom blijft op zijn plaats
- vanuit 5 om wapen tegenstander heen draaien
- met volledig gestrekte arm geef je een snelle, lichte 'swiep' met het plat (voorkant kling/punt) op de borst van de tegenstander

Kan ook direct uitgevoerd worden bij een tegenstander in 3.

Of vooraf gegaan worden door een tik tegen het ijzer bij een tegenstander in stellingpos.

Dezelfde beweging kun je ook maken naar de manchet, denk hierbij aan de afstand.

### **Degen: Aanvallen en Verdedigen: zie:**

<https://www.youtube.com/watch?v=TIAl6Y2gpY>

In bovenstaande finale zijn vele variaties te herkennen. Daniel Jerent staat links en neemt het initiatief in de partij tegen Peer Borsky. Zijn eerste aanval loopt vast op de inquantata van Peer waardoor zijn treffer niet direct aankomt. Hoewel de aanvaller in principe in het nadeel is blijft Daniel het initiatief houden en weet zijn voorsprong uit te breiden. Bij 12 - 8 voorsprong hoeft Daniel in feite niet meer te schermen maar hij kan Peer alleen tot een tegen-aanval verleiden door zelf een schijn-aanval te maken. Op deze manier weet hij de partij naar zich toe te trekken omdat hij weet dat Peer altijd mee-steekt..

Deze avond gaan we verder met de verdedigingen en tegen - aanvallen op degen waarbij de eerste 3 punten een herhaling betreffen. A, B en C waren we niet echt aan toe gekomen. Kijk voor de verdediging nog eens naar:

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

Herhaling: herken waar de kling van de tegenstander is 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 met spersteek.
- B. Kling binnenzijde, bedreigt arm / trefvlak 6 en er wordt op mijn kring 6 'mee-gedraaid': antwoord: mogelijkheden 2 of 3 met spersteek.
- C. Kling binnenzijde gericht op mijn trefvlak 8: hier wordt mijn boogwering 8 ontweken en mijn bovenzijde van de arm bedreigd: antwoord: met 6 of 3 de lijn sluiten en spersteken.