

Les 8 dd. 06-03-2018

Agenda:

- 10-03-2018: Ferrum Vetum = -Futuri: Olympus 11, 6832 EL Arnhem (Ingang tegenover de Rijnhal). Futuri is uitsluitend recreatief: alle wapens!
- 14-03-2018: Woensdagavond: Degen vanaf cadetten, 4 out of 9 challenge: Fiil Flak-Hal: Marathonloop 7, 5235AA Den Bosch
- 17-03-2018: JPT. Sporthal Naestenbest Hal B, Pr.Beatrixlaan 27, 684 GJ Best, NB.
- 18-03-2018: (zondag) 11e Rijnland-AEW Int. Jeugdschermtornooi. Sporthal de Wasbeek, Van Alkemadelaan 12, 2171 DH, Sassenheim
- 23-03-2018 (vrijdag) KMSV Super Prestige Klassement (SPK): Degen Senioren: Sportzaal "The Wolfhound", gebouw 46:, Hobbemalaan 5, 3712 AZ Huis ter Heide
- 24-03-2018: Zaterdag: Autofactor Bosch Open: Degen en Sabel. Sporthal De Maaspoort, Marathonloop 1, 5235 AA, 's-Hertogenbosch.
- 01-04-2018: 5e Recreativele Delftse Tegeltjes Equipetornooi. Sabel en Degen Senioren: Individueel en Equipe: Unit Sport & Cultuur TU Delft, Mekelweg 8, 2628 CD, Delft (www.sc.tudelft.nl)
- 07-04-2018: Zaterdag: 25e DOM-tornooi 2018: Alle leeftijden, alle wapens. Individueel en recreatieve equipe: Sportcentrum Galgenwaard, Herculesplein 341, 3584 AA Utrecht.

WU:

Spel:

Circuit met 'sloten', pilonnen en ringen waartussen en waarover de zaalronde wordt afgelegd.

Oefening alle groepen floret en sabel.

Opnieuw gaan we in op de aanval en de verdediging. In de partijen zien we de volgende technieken nog te weinig terug terwijl dit standaard zou moeten zijn.

1.: Eerst tegenover de leraren. Zij staan naast elkaar. Schermers zorgen er voor dat zij om beurten de oefening kunnen doen. Leraren letten op:

Met de aanval wordt het ijzer weggehouden met gebogen arm en in de verdediging wordt de arm juist gestrekt tijdens kruispassen achterwaarts met schijnstop en parade riposte!

Variatie: Op het strekken kiest de aanvaller ervoor het ijzer te nemen. Dan: stop, derobement en treffen. Stel dat de tegenstander sneller is dan het ontwijken en er ijzer wordt genomen, dan wat? Dan gaan we over naar de parade riposte.

2.: Twee aan twee tegenover elkaar en we doen weer de oefening met het nemen van de aanval en diegene die achteruit moet, moet kruispas achterwaarts maken: tenminste twee en zondig drie. De afstand wordt hierdoor vergroot tot de aanvaller en het moment en de plaats daarmee bepaald voor de verdediger. Maak je alleen pasjes en geen kruispas achterwaarts.....= +1 voor jouw tegenstander!

Hierna partij-schermen met wisselende tegenstanders.

Degen:

[Spersteek vanuit hoog 7 van Ivan Bagoev](#)

Natuurlijk wordt ook de spersteek vanuit kring 6 niet vergeten.

