

Les 9 dd. 13-03-2018

Agenda:

Bericht over Jan Buijsse:

- 14-03-2018: Woensdagavond: Degen vanaf cadetten, 4 out of 9 challenge: Filil 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 Recreatieele 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 voor alle groepen:

Spel:

Rondgang (warm lopen) met uitval oefeningen. Speciaal: 2x hinken op het achterste been alvorens uitval.

Kasteelschermen: Er zijn 5 kastelen en elk kasteel wordt bezet door een schermer. We willen natuurlijk zelf een kasteel bezitten en proberen ook een kasteel te veroveren. Het gaat steeds om één treffer! Lukt het niet dan ga je naar het volgende kasteel.

Bij **de senioren** liggen in elk kasteel 3 verschillende wapens. Je verdedigt het kasteel met het wapen van de aanvaller. Met je eigen wapen probeer je dus een kasteel te veroveren

Oefening floret:

De één-twee en één-twee-drie. De moeilijkheid bij deze oefening is dat je 'al onderweg bent' bij de één-twee. Bij de één-twee-drie helpt het als je plots een stapje voorwaarts maakt met het strekken van de arm - schijnsteek - om een wering uit te lokken. Hierna vertrek je weer en doe hetzelfde als bij de één-twee.

Oefeningen sabel dubbele weringen:

1. Bij elkaar horende weringen: Bij de wering 5 hoort de 2 en andersom. Na parade 2 volgt houw-wang en na parade 5 volgt de houw flank of houw kop. Afhankelijk of de tegenstander het wapen wel of niet 'laat staan' t.b.v. een remise op de houw kop.
2. Bij de wering 3 wordt direct een arrêt par opposition gemaakt hetgeen gezien wordt als parade riposte. De tegenstander slaat immers in een gesloten lijn. Bij de ontwijking is er geen ijzercontact en wordt parade 2 gekozen bij binnenzijde arm. Altijd gevolgd door houw wang. I.p.v. parade 2 kan ook een kring 3 genomen worden wat een snelle, kleine en fijne motoriek vereist. De tegenstelling naar 2 is eenvoudiger.
3. Wordt er verder naar binnen geweken voor de houw buik na ontwijking dan wordt de 4 gekozen waarna houw-kop, buik of de banderol.
4. Bij een steek binnen naar de flank hoort sowieso de kring 3 en bij derobement wordt weer de 2 gekozen als directe tegenstelling. Een dubbele kring mag maar kan snel te laat zijn in de uitvoering. De riposte na 2 is bekend. Na een dubbele kring wordt het wapen van de tegenstander geblokkeerd en kan er direct worden geriposteerd naar schouder of kop gelijk aan de situatie waarin, in een gesloten 3-lijn wordt aangevallen.

Oefeningen Degen:

Het juiste moment:

1. Pasje voorwaarts en achterwaarts wat continu doorgaat. De wapens zijn in het begin in aansluiting. Gebruik de kling van de tegenstander als een geleide om de arm te treffen op de pas voorwaarts met een uitval.
2. Zonder aansluiting, dus meer reëel. Op de pas voorwaarts wordt het ijzer van de tegenstander weer als geleide gebruikt om te raken.
3. Als 2 maar nu gaat de tegenstander de lijn sluiten. Hierop gaan we onderdoor en sluiten de lijn terwijl we raken. Hierbij wordt de punt als een scharnier gebruikt om te sperren bij de treffer.

