

Les 1 week 1 2016**Agenda: (Kring)**

- 08-01-2016: Vrije inloop-avond Thorbeckestraat 1a, Vlaardingen 19:15 - 21:00. Vrij schermen op het wapen naar keuze + mogelijkheid examendeel Brassard (Ge/Ro/Bl/Gr)
- 10-01-2016: Recreatief: **Alle wapens**: Ferrum -Vetum +Futuri: [Sport en Cultureel Centrum 't Trefpunt](#), Molenweg 53-55, 7213 XD Gorssel, Tel: 0575-493576. Ook schermers-deelname tussen 1976 en 1995 mits niet op de 1e 30 van de ranglijst. E-mail: info@trefpunt-gorssel.nl
- 16-1-2016: Spelhal van de Lijnbaanhal, Baanstraat 4, 20:00 - 22:00 klaarzetten voor Oliebollen-Toernooi. Medewerkers gevraagd: opgeven bij Margriet.
- 16-01-2016: 1e JPT: Sporthal Waterwijk, IJsselmeerweg 48, 1316 RK ,Almere 12:00 - 16:00. Kosten: € 38,50 voor het hele jaar! Er zijn ca 10 toernooien. Zie hier het [inschrijfformulier](#) en [de regels](#). Na de zomervakantie wordt de inschrijving pro rato minder. Zie hiervoor [het draaiboek](#).
- 17-01-2016: **Oliebollen Toernooi**: Spelhal van de Lijnbaanhal, Baanstraat 4 van 09:00 - 17:00 Wapen: Floret. Categorieën: Kuikens (t/m 2006), Benjamins (2004 t/m 2005), Pupillen (2002 t/m 2003) Cadetten (1999 t/m 2001) en junioren (1996 t/m 1998)
- 30-01-2016: [SISTA Internationaal Floret en Degen Toernooi](#) Kuikens t/m Pupillen. Sportcentrum Universum, Science Park 306, 1098 XH Amsterdam
- 31-01-2016: [SISTA Internationaal Floret en Degen Toernooi](#) Dames en Heren.
- 06-02-2016: Internationaal SabelCup (1) SV Surtout in Warnsveld, Kuikens t/m Junioren.

Kring vervolg:

Vraag: 'Hoe wordt de aanval ingezet ?'

Antw.: De zich strekkende gewapende arm gevolgd door het voorwaarts gaan. Dit gaat bijna gelijk. Officieel moet de punt het trefvlak bedreigen maar mag ook 'onderweg' zijn.

Vraag: wat is het belangrijkste actie moment?

Antw.: D.i. de voorlaatste actie (als die goed is een treffer automatisch het gevolg)

Vraag: in welk zone wordt de treffer bepaald?

Antw.: Binnen 50 cm van het trefvlak van de tegenstander. (Aanwijzen hoe klein)

Vraag: Welke 3 acties zijn er mogelijk op een aanval?

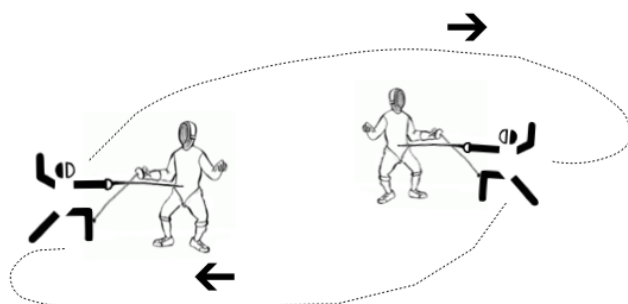
1.: Parade riposte, 2.: Neutraliseren, 3.: Tegenaanval.

Opwarming:

Rondjes warmlopen waarna een estafette circuit tussen twee partijen ter weerszijde van de zaal.

Kijk- en Techniek - oefening:

Groep 1: Floret: Tegenover de leraren: Pas voorwaarts uitval met



treffer op het open gegeven trefvlak in de pas voorwaarts. Zie tekening. Idem o.m. L/R - wissel

Groep 2: Floret

1. De derobement op handhouding 6 als invite. Op het ijzercontact willen maken van de tegenstander wordt er ontweken en direct de aanval geplaatst.
2. Bij een tegenstander die een gewoonte heeft om alleen even ijzercontact te maken met het daarop weer terug nemen van de arm, wordt geoefend om dat als een aanvalsmoment te beschouwen.
3. 1 en 2 worden nu met voorkennis gemaakt. D.w.z. 1: je weet dat de tegenstander zal gaan deroberen bij het maken van ijzer-contact en 2: je weet dat de tegenstander het als een aanvalsmoment beschouwd als je na contact de arm terug neemt. Wat doe je als tegenactie?

Groep 3: Floret

Als bij groep 2, alleen oefenen steeds twee schermers met elkaar.

Groep 3: Sabel

Dezelfde soort oefeningen alleen wordt nu

1. De slag op de 'en ligne' gederobeerd.
2. IJzercontact toestaan en direct lijnsluitend in drie de aanval voltooien. Is hierbij de tik naar de buitenlijn dan wordt de actie in kring 3 doorgezet met lijnsluitende aanval en wordt het wapen naar binnen getikt dan wordt onmiddellijk weer de lijn gesloten in drie met uitval.
3. Wat doe je als deze reacties jou bekend zijn?

Groep 3: Degen

1. [Sensory fencing lessons](#) Dit t.b.v. training op lijnsluitend steken. (Zie link)
2. Op een steek voorwaarts wordt het ijzer genomen met kring 6 waarna steek op de o-arm - elleboog. Hierna aw. met gestrekte arm en remise
3. De steek voorwaarts derobeert en treft op de o-arm elleboog. Hierna aw. met gestrekte arm en remise
4. Op het deroberen volgt onmiddellijk degen 8 met steek. Hierna aw. met gestrekte arm en remise.
5. Als oefening drie maar nu wordt degen -2 gebruikt. Hierna aw. met gestrekte arm en remise.