

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?

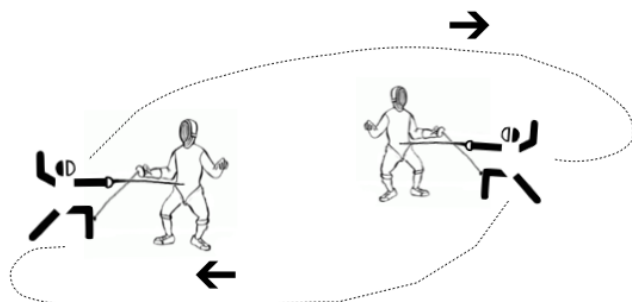
1.: Parade riposte, 2.: Neutraliseren, 3.: Tegenaanval.

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.



Les 2 week 2 2016

Agenda: (Kring)

- 08-01-2016: Groep 1: Op de vrije inloop-avond was Michelle er met Lucas en Loek. Zij vertellen iets over de vrije inloop-avond. Voor groep 2 waren dit Glenn, Faye en een introducee Noah van Lieshout. Voor groep drie waren dit William, Mady, Jeroen en Fred. Helaas verder geen sabreurs. Kom toch eens kijken op deze gezellige vrijdag-avond!
- 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 rata 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 van de vorige week: 1. '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. 2. Vraag: wat is het belangrijkste actie moment? Antw.: D.i. de voorlaatste actie (als die goed is een treffer automatisch het gevolg) 3. Vraag: in welk zone wordt de treffer bepaald? Antw.: Binnen 50 cm van het trefvlak van de tegenstander. (Aanwijzen hoe klein) 4. Vraag: Welke 3 acties zijn er mogelijk op een aanval?

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

Opwarming:

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

Oefening groep 1:

Schermkleding aan, twee aan twee tegenover elkaar en we doen weer de oefening met het nemen van de aanval en diegene die achteruit moet, moet uitvals-pas 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 uitvalspas achterwaarts.....= +1 voor jouw tegenstander! Steeds beurtelings nemen diegene die aan een kant van de zaal zijn aangekomen weer de aanval.

Hierna elektrisch partij schermen waarbij er een poule-indeling is naar leeftijd en kling-lengte.

Groep 2:

W.U: Idem als groep 1.

Oefening groep 2:

Dezelfde als groep 1: Geen uitvals pas achterwaarts = treffer aan!

Daarna ook: elektrisch partij schermen.

Groep 3:

W.U: Idem als groep 1.

Oefening groep 3:

Dezelfde als groep 1 voor sabel en floret.

Degen: 1.:

Eveneens uitvalspas achterwaarts gaan maar de degenschermmer maakt de tegenaanval met het sperren. De aanvaller komt met pointe en ligne voorwaarts met een loopaanval of flêche. Eerst wordt de aanval direct gemaakt oftewel de aanvalslijn wordt niet verlaten om de tegenstander in de gelegenheid te stellen de tegenva met een spersteek te kunnen maken. Geen uitvalspas = treffer aan!

Degen 2.:

Dezelfde oefening maar nu mag de aanvaller indirect gaan en kan de een sperrende tegenaanval deroberen c.q. ontwijken en zelf de lijn gesloten houden om te treffen. De tegenstander weet dit en zal dus het ijzer eerst moeten vinden om te kunnen spersteken.

Degen 3.:

De samengestelde arrêt. Met sperren. Let op: degene die achterwaarts gaat maakt dus de samengestelde arrêt.

Daarna ook:

1: elektrisch partij schermen.

2: naar keuze: deelname aan het sabel - toneelschermen met onze gasten in deze groep, [zie link](#).



Les 3 week 3 2016

Agenda: (Kring)

- Evaluatie Oliebollen-toernooi: Wat vond je er goed aan?
- Evaluatie JPT. Wat gebeurde er met Erik en wat met Jesse?
- 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.
- 13 en 14 - 02 - 2016: NK Veteranen: Schermcentrum Noord, Van der Hoopstraat 6, 9716 JM Groningen. Zie [Wedstrijdkalender Nahouw](#)
- 20-02-2016: JPT: Sporthal Genderbeem, Sterkenburg 616, 5653 NP Eindhoven
- **Inhoud van de les van vandaag is degen. Vragen:**
 1. Is er bij degen een recht van aanval?
 2. Wat is het trefvlak?
 3. Wat gebeurt er als de twee schermers elkaar raken op hetzelfde moment?
 4. Hoe heet het als twee schermers elkaar raken?

WU:

Spel:

Trefmikbal:

Drie pilonnen op de kasten ter weerszijde van de zaal. Twee teams, twee ballen. De bedoeling is om alle kegels om te gooien met een bal maar je mag niet in het basketbal-vak komen. Via de muur omgooien mag ook.



Degen groep 1:

Vraag: Wat zijn de drie 'verdedigingen' van de degen en wanneer pas ik deze toe?

Oefening 1: De drie verdedigingen zijn:

1. Punt: Een treffer op de arm = ophouding-steek = arrêt
 2. Kom: Mijn grote degenkom gebruik is als een schild terwijl ik de punt gericht hou.
 3. Kling: Zodra de tegenstander 'mijn schild' is gepasseerd gebruik ik mijn kling
- Dit gaan we oefenen.

Oefening 2: Vraag: hoe voorkom ik een double?

Door met het steken ook de tegenstander te sperren.

Oefening van het sperren, zie: [Sensory fencing lessons](#)

Oefening 3: Kring 6, gevolgd door een spersteek.

Partij-schermen in drie-tallen. Bij toerbeurt is één scheidsrechter en na drie keer wissel doordat de scheidsrechter die het laatst een de beurt is geweest blijft staan terwijl de twee anderen doordraaien naar de volgende.

Degen groep 2:

Afhankelijk van opkomst dezelfde oefeningen.

Groep 3: Schermen als op vrije inloop - avond.



Les 4 week 4

Warming up en schermles 26 jan. 2016 door Mady

- 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.
- 13 en 14-02: NK Veteranen: Schermcentrum Noord, Van der Hoopstraat 6, 9716 JM Groningen. Zie Wedstrijdkalender Nahouw
- 20-02-2016: JPT: Sporthal Genderbeem, Sterkenburg 616, 5653 NP Eindhoven

Offensief schermen

Offensief schermen is de bereidheid om te strijden. Je kijkt en werkt vooruit en naar buiten. Je richt al je aandacht en energie op het gewenste resultaat en houd je niet bezig met bijzaken. Je stuurt je aandacht in de gewenste richting als een brandglas dat zonnestralen vergaart en naar 1 punt stuurt.



GROEP 1

Warming up: trefbal + in tweetallen aanval met uitval maximaliseren = lengte maken: achteraan vasthouden van de (Franse) greep, uitvoeren met volledig gestrekte arm, het wapen in het verlengde van de arm, krachtige strekbeweging van het achterste been tijdens de uitval, met de romp een beetje naar voren leunend

Sabel

Verschil degen met floret: hele bovenlichaam trefvlak, slagwapen (scherp), bij aanval moet treffer aankomen voordat de voorste voet de looper raakt, ongeldige treffer is doorgaan

Stelling

In stelling staat de kling diagonaal voor het lichaam schuin naar voren (= geen 3). Vanuit deze stelling kunnen we onze lijnen verdedigen. De ongewapende hand als vuist achter in de zij. Hierin verschillen wij van Brassard Geel.

Oefenen doigté

houw naar de o.-arm, b.-arm, schouder, wang, kop, wang (andere zijde), schouder, buik en met de vingers blijft de gewapende arm gestrekt op de plaats met een omhaal naar de flank. Steeds moet het wapen dus in de vingers worden gedraaid om met het scherp te treffen. Steeds haaks op het trefvlak. Nèt raken in de betekenis van afstand alsook de intensiteit van de 'houw'.

Houwen

Houw kop, houw buik en houw flank vanuit stelling

Aanval met uitval: hierbij moet vanuit de stelling het wapen met het scherp naar voren worden gebracht waarbij, in deze voorwaartse beweging van de arm, een versnelling en verlenging ontstaat door de uitval.

Weringen

We verdedigen onze flank met parade 3, de buik met parade 4 en de kop met parade 5. De arm wordt gedekt door de kom met de kling door deze in de lijn van de tegenstander te plaatsen als deze daar wil treffen. We doen de deur dicht.

Partijtjes schermen: accent op het zichtbaar nemen van de aanval (kom-draaiing)

Floret (Arthur en Loek)

Aanval enkelvoudig direct = een aanval in één beweging, bv. de steek rechtuit.

De steek rechtuit is de kortste weg en de meest eenvoudige én meest moeilijke van alle aanvallen.

Vraag: Wat is er allemaal belangrijk om de steek rechtuit goed uit te kunnen voeren? (aanval nemen = de zich strekkende gewapende arm gevolgd door voorwaarts gaan, lengte maken)

Waarom ga jij precies werken bij het oefenen van de steek rechtuit? Bepaal dat voor jezelf in je hoofd.

Oefenen steek rechtuit met pas vw + uitval:

- wanneer je tegenstander de lijn opent
- wanneer je tegenstander ontspannen is
- wanneer je tegenstander de (verandering van) aansluiting slecht uitvoert
- wanneer je tegenstander de stelling weer aanneemt
- wanneer je tegenstander een schijn maakt met ingetrokken arm

Partijtjes schermen:

Stelling = check: ben je bereid te strijden voor je treffer? Na 'trekt/allez': onmiddellijk aanvallen (of starten met de voorbereiding). Een enkelvoudige directe treffer (steek rechtuit) telt voor 2 punten. Zo ook een enkelvoudige directe riposte en contra-riposte.

GROEP 2

Sabel

Idem als groep 1, uitbreiding met wering 2, kringwering 3 en steek op romp:

Oefening 1

Schermer 1 maakt dreigende aanval naar buik

Schermer 2 weert deze + riposteert naar het hoofd

Schermer 1 weert met 5 + riposte naar a. flank als schermer 2 wapen laat staan of b. riposte naar hoofd als deze het wapen terugneemt

Schermer 2 weert bij riposte naar flank in 2 (of lage 3) + houw wang (na 2)

Uitbreiding: schermer 1 weet dat hij wordt geweerd, ontwijkt de wering en treft op de arm

Oefening 2

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

Schermer 2 maakt hierop een kringwering 3

Let op: bij de kringwering 3 blijft de hand op precies dezelfde plaats staan, terwijl de kringwering 3 pas op het laatste moment wordt gemaakt.

Schermer 1 ontwijkt kringwering 3

Schermer 2 maakt wering 2

Let op: hand blijft nog steeds op dezelfde plaats, alleen de punt stuur je omlaag

GROEP 3

Floret

Als voorgaand, aandacht voor finale en cavant bij een tegenstander die weert.

Sabel, oefening 2 uitbreiden met alternatieve reacties schermer 2:

Parade 2 met riposte

Lage 5 met riposte (is hoge 5 omgekeerd, met snijkant naar beneden), hiervoor moet de aanval met steek rechtuit hoog aankomen

Slagparade - riposte (hand/kom blijft in 3, slag horizontaal maken met snijkant naar beneden)

Uitbreiding: de aanvaller ontwijkt deze parades.

Degen

- A. Tegenstander maakt aanval op de flank laag (L tegenover R dreiging vanuit 8-lijn en R tegenover R vanuit de lijn 7) waarop parade 2 vanuit 6.
- B. Dubbele parades: Op een samengestelde aanval dreigt mijn tegenstander in mijn vlak 4. Op mijn beweging naar 4 gaat de tegenstander onderdoor en ik terug naar 6. Op de beweging van de tegenstander maak ik de 4 dus niet af en spreken we ook wel van een halve wering.
- C. Bindsteek kring 6
- D. Bindsteek kring 6 en tegenstander met toegevend parade 1 - riposte
- E. Halve bindsteek van 4 naar 8 en tegenstander met toegevend parade 4 - riposte
- F. Halve bindsteek van 6 naar 7 en tegenstander met toegevend parade 3 - riposte (variatie is naar 2 - riposte)
- G. Idem als E met dubbele wering: 4 wordt ontweken waarop kring 4 - 8 - riposte als glijsteek
- H. Idem als F met dubbele wering: 6 wordt ontweken waarop kring 6 - 7 riposte als glijsteek
- I. Als G maar op de 8 - riposte - glijsteek wordt toegevend geweerd met 4 en contra-riposte gegeven
- J. Als H maar op de 7 - riposte - glijsteek wordt toegevend geweerd met 3 en contra-riposte gegeven



Les 5 week 5: 2 februari 2016

- 30-01-2016: SISTA Internationaal Floret en Degen Toernooi Kuikens t/m Pupillen. Een verslag: Deelname van Glenn en Jesse.
- 06-02-2016: Internationaal SabelCup (1) SV Surtout in Warnsveld, Kuikens t/m Junioren.
- 13 en 14-02: NK Veteranen: Schermcentrum Noord, Van der Hoopstraat 6, 9716 JM Groningen. Zie Wedstrijdkalender Nahouw
- 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: Friskee: Twee teams, twee matten, één frisbee. (Variatie: twee frisbees)

Groep 1 Floret:

Elektrisch Schermen met oefening vooraf.

In het partijschermen heb ik gezien dat de aanval met floret erkent wordt door het voorwaarts gaan. We krijgen dan de volgende situatie: (Voordoën) Een open gehouden trefvlak bij het voorwaarts gaan om de tegenstander te verleiden tot een arrêt. 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? Dit oefenen met er na de vraag: 'Wat gaan we er tegen doen?' Antw.: we maken een:

1. schijn - arrêt
2. arrêt par opposition zo mogelijk in combinatie met een esquive (wat zijn dat?) +vb.
3. oefenen en wie met een van deze trucks een treffer maakt heeft 2 punten
4. Hierna elektrisch en mechanisch schermen poule - schermen.

Groep 2 Floret: Idem

Groep 3

Floret: idem

Sabel: Hier wordt de aanval met de arm genomen maar ook hier mag de arm 'wijd gezet' worden om een arrêt uit te lokken. Dit gaan we oefenen en dezelfde demo en vragen als bij floret:

Een open gehouden trefvlak bij het voorwaarts gaan om de tegenstander te verleiden tot een arrêt. 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?

Dit oefenen met er na de vraag: 'Wat gaan we er tegen doen?' Antw.: we maken een:

1. schijn - arrêt
2. arrêt par opposition zo mogelijk in combinatie met een esquive (wat zijn dat?) +vb.
3. oefenen en wie met een van deze trucks een treffer maakt heeft 2 punten

Degen:

Als we weten dat de aanvaller zich in een meer nadelige positie bevindt: wat gaan we doen? Antw.: Uitlokken. Vraag hoe? Antw.: 1.: Invite, 2.: Schijn-aanval. Hoe ga ik reageren?: Antw. 1.: Arrêt, 2.: Samengestelde arrêt, 3.: Tegenstellen, 4.: Toegeven. Alle steken zijn spersteken: dus géén doubles!!!!!!



Les 6 week 6: 9 februari 2016

- 13 en 14-02: NK Veteranen: Schermcentrum Noord, Van der Hoopstraat 6, 9716 JM Groningen. Zie Wedstrijdkalender Nahouw
- 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:

Groep 1 Floret herhaling:

Elektrisch Schermen met oefening vooraf.

In het partijschermen heb ik gezien dat de aanval met floret erkent wordt door het voorwaarts gaan. We krijgen dan de volgende situatie: (Voordoelen) Een open gehouden trefvlak bij het voorwaarts gaan om de tegenstander te verleiden tot een arrêt. 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?

Dit oefenen met er na de vraag: 'Wat gaan we er tegen doen?' Antw.: we maken een:

1. schijn - arrêt: dit bepaald dus het moment van de voltooiing van de aanval.
2. arrêt par opposition zo mogelijk in combinatie met een esquive (wat zijn dat?) +vb.
3. oefenen en wie met een van deze trucks een treffer maakt heeft 2 punten
4. Hierna mechanisch schermen met doordraaien.

Groep 2

Floret:

Idem en elektrisch schermen

Groep 3

Floret: idem

Sabel:

Vorige week kwamen we met de aanval 'open' naar voren om een arrêt uit te lokken. De aanvaller voltooit op dat moment de aanval. Er ontstaat een double in het voordeel van de aanvaller. Om hier iets tegen te doen maken we een 'schijn - arrêt' of een 'schijn - ligne' met parade riposte. De aanvaller maakt òf een contre temps òf een ontwijking en als dat niet lukt een contra riposte. In deze finale kan je vele onderwerpen herkennen die behandeld zijn: <https://www.youtube.com/watch?v=LuCDvCKiQLg>

Oefening:

Een zijde heeft de aanval en de ander 'stoort' tijdens achterwaarts gaan met een 'ligne' (zie ook bovenstaande partij). De aanvaller heeft de volgende keuzes:

1. ongeacht de ligne het treffen van de tegenstander: de aanval gaat door
2. slag ijzer en riposte. De slag is geen vier!! Alleen het zwak treft in de lijn vier terwijl de hand in de 'drie-positie' blijft. Alleen de kling gaat naar vier!
3. parade vier riposte: nu gaan hand en kling naar vier

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

Vorige week: Als we weten dat de aanvaller zich in een meer nadelige positie bevindt: wat gaan we doen? Antw.: Uitlokken. Vraag hoe? Antw.: 1.: Invite, 2.: Schijn-aanval. Hoe ga ik reageren?: Antw. 1.: Arrêt, 2.: Samengestelde arrêt, 3.: Tegenstellen, 4.: Toegeven. Alle steken zijn spersteken: dus géén doubles!

Deze avond gaan we verder met de verdedigingen en tegen - aanvallen op degen:

Herken waar de kling van de tegenstander zich bevindt 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.
- C. Kling binnenzijde gericht op mijn trefvlak 8: hier wordt mijn boogwering 8 ontweken en mijn bovenzijde van de arm bedreigd: antwoord: Mogelijkheid 1



Les 7 week 7: 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**Degen:**

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 zich bevindt 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:

- D. Kling aan de buitenzijde, bedreigt arm / flank (zonder contact) wordt mijn riposte met onderdoor gaan ontweken: antwoord: mogelijkheden 2 of 3 met spersteek.
- E. Kling binnenzijde, bedreigt arm / trefvlak 6 en er wordt op mijn kring 6 'mee-gedraaid': antwoord: mogelijkheden 2 of 3 met spersteek.
- F. 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.



Les 8 week 9: 1 maart 2016

- **20-02-2016:** JPT: Eindhoven. Deelname Jesse, Erik en Michelle: Een verslag en wat hebben we er van geleerd? Jesse heeft aanvallen getest:
 - Aanval met het wapen uit de lijn, maakt een treffer terwijl de tegenstander een tegenaanval maakt. Uitleg scheidsrechter: het wapen wordt eerst naar achter bewogen = treffer aan. Antwoord Jesse: contre-temps
 - met een slag coupé op een 'strekking ijzer'. Uitleg: ijzer onvoldoende weggenomen = treffer aan. Antwoord Jesse: Slag ijzer-steek en contra-riposte.
 - Andere voorbeelden?
 - Conclusie: Het antwoord van een schermer is dat hij iets anders moet doen en moet kunnen gaan schermen naar de manier van beoordelen van een scheidsrechter. Een schermer moet kunnen variëren maar.... eenmaal een goede treffer gemaakt op een wijze die geen antwoord had, dan gewoon daarmee doorgaan!
- **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:

Groep 1 en 2: Floret

Het onderwerp van de laatste twee weken: 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. Nu kan het voltooiën van de aanval ook als 'niet-op-tijd' worden gezien.

Omdat dit moeilijk is geven we hierbij voorbeelden van 'op-tijd' en 'niet-op-tijd'.

De uitvoering: In de eerste plaats voltooiën we onze aanval als de tegenstander stopt. We hoeven de tegenstander niet in te halen. De loper is eindig en dus weten we zeker dat de tegenstander gaat stoppen. Als de tegenstander gestrekt staat dan maken we een 'contre temps' en als de tegenstander nog moet strekken of dit op zijn laatst gelijk doet met de aanvaller, dan maken we de aanval gewoon af.

Het achterwaarts gaan is ook speciaal: minstens 2x uitval passen achterwaarts en met het voorste been goed afzetten en weer bijtrekken. Variatie: Maak de aanval vanuit verschillen richtingen.

Nog een variatie op de aanval met het open trefvlak als 'invite'. Hierbij kunnen we de scheidsrechter en de tegenstander 'verkeerde' informatie geven.

Deze oefening heet: **'De opbouw van de riposte'**.

Onze tegenstander valt aan en wij weren. Laten we afspreken dat de aanval in ons vlak 4 is en dat we dus 4 gaan weren. Nu weren we wel maar we riposteren niet als deze tegenstander achterwaarts gaat na de aanval. In deze oefening is dat zo. We gaan met een nog terug getrokken "zich strekkende" arm achter onze tegenstander aan en maken deze aanval af met een treffer als de tegenstander stopt. Precies als onze eerste oefening. De scheidsrechter beslist dan 'riposte' wat het eigenlijk al niet meer is. Waarom?...en wat is het dan wel? Antw.: Het is een aanval en geen riposte meer omdat de actie niet onmiddellijk volgt.

Wat is het gevaar van deze 'opbouw van de riposte' ? Het gevaar is de remise: bij het uitblijven van de riposte mag de aanvaller hervatten door bijvoorbeeld de arm gestrekt te houden om in een vrij vlak te steken. Nogmaals: deze tegenstander gaat achterwaarts!

Variatie: De aanvaller komt vanuit verschillen richtingen maar wel altijd direct in deze oefening. Vraag: wat betekent: 'direct'? Antw.: De richting van de aanval wordt niet verlaten.

Groep 3

Sabel:

De 'banderole': [The Manuel d'escrime of 1877](#): The cut to the chest (coup de banderole) is performed with a circular cut to the left rear, straightening the arm, and arresting the sabre at the level of the shoulder, with the cutting edge aimed forward in such a way that the cut is directed diagonally from right to left.

De banderole volgt de weg van een schouderjerp. Bij rechts tegenover rechts van de linker schouder naar de rechter heup en bij links tegenover links van de rechter schouder naar de linker heup. Bij links tegenover rechts komt deze aanval op de flank. Denk aan een 'streckende kring 3'. De banderole kan worden toegepast als indirecte aanval. Zie het voorbeeld van de link hiervoor. Met name als de parade 5 kan worden uitgelokt is het gehele gebied er onder 'vrij' om te raken. Omdat de uitvoering ook op een zweeps slag lijkt wordt deze ook wel 'a sweeping hit' genoemd. Let op: bij links tegenover rechts kan deze slag bij onzorgvuldigheid pijnlijk op de elleboog terecht komen. Ook het strekken in de kring 3 beweging is niet gemakkelijk en wordt daarom eerst in stilstand geoefend.

Tegenover elkaar:

- Stilstand op raak - afstand. Stelling - aanval houw kop - tegenstander naar 5: banderole
- Beweging: Stelling - Aanval houw kop - Voltooi deze beweging op de tegenstander die niet verder naar achter gaat en in stelling gaat voor de verdediging. In de aanval - voltooiing gaat de tegenstander naar 5 en eindigen wij met de banderole. De aandacht in deze oefening ligt 1: op de techniek van het achterwaarts gaan: 'de achterwaartse uitval', dus het strekken van het achterste been met afzet van het voorste been. Deze snel bijtrekken en herhalen. Tenminste 2x! 2: de techniek van de voltooiing van de aanval. Deze wordt pas indirect in de finale, op de parade 5 van de tegenstander. Deze banderole wordt dus gemaakt het liefst vóór de voorste voet de grond raakt of, als laatste moment, tijdens.



Degen: Herhaling:

Aanvallen en Verdedigen: zie: <https://www.youtube.com/watch?v=TIail6Y2gpY>

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 en vervolg: herken waar de kling van de tegenstander zich bevindt en maak een goede keuze:

Enkele weringen:

1. Kling aan de buitenzijde, bedreigt arm / flank is: riposte - spersteek 6. Andere mogelijkheden: of 8 of 2 of kring 4, of.....?
2. Kling binnenzijde, bedreigt arm / trefvlak 6: kring 6 riposte - spersteek 6 of.....?
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:

- G. Kling aan de buitenzijde, bedreigt arm / flank (zonder contact) wordt mijn riposte met onderdoor gaan ontweken: antwoord: mogelijkheden 2 of 3 met spersteek.
- H. Kling binnenzijde, bedreigt arm / trefvlak 6 en er wordt op mijn kring 6 'mee-gedraaid': antwoord: mogelijkheden 2 of 3 met spersteek.
- I. 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.

Tenslotte gaan we de principes doen zoals Daniel Jerent in de link naar youtube: Een schijn - aanval om een arrêt uit te lokken. Afspraak: In deze oefeningen maakt de tegenstander de tegenaanvallen direct. (Het is wat flauw als je anticipeert omdat je weet wat er gaat gebeuren en dus indirect een arrêt maakt)

- Schijn - aanval buitenzijde arm tegenstander. Deze sluit de lijn en steekt mee. Bedenk zelf wat hiermee te doen.
- Schijn - aanval binnenzijde arm tegenstander. Idem
- Schijn - aanval bovenzijde arm tegenstander. Idem
- Schijn - voet
- Schijn - masker



Les 9 week 10 8 maart 2016

Agenda:

- **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

Opwarming:

Schermoefeningen op muziek - ritme, alle groepen.

Floret:

Deze keer een aanbeveling om de volgende partij te bekijken: Lei (China) tegen Abouelkassam (Egypte). [Deze wedstrijd](#) is uit de Olympische spelen van London 2012. Op de stand 2 - 4 in het voordeel van Lei kan je doorspoelen naar 13 minuten i.v.m. de 10 minuten blessure tijd. Merk op dat geen enkele aanval wordt gemaakt met een gestrekte arm. De arm wordt gestrekt in de verdediging om de tegenstander te storen. Als Lei de aanval maakt is zijn 'zicht-strekkende-arm' met het wapen laag. Abouelkassam houdt de arm zelfs terug gebogen voor zijn lichaam. Eerder in de partij had Lei al een gele kaart gehad en bij het indraaien op een te korte afstand komt zijn ongeldige arm voor het geldig trefvlak waardoor hij rood kreeg. Daarom veranderde de stand van 7 - 10 in 8 - 9 Deze partij is spannend tot op het laatst. Ook zien we de ontwijkingen terwijl er gestoken wordt. De stand van 9 - 10 instaat door een passata sotto en 13 - 11 door en in quartata. Een partij waar je veel van kunt leren. O.m. weert Lei dicht bij zijn lichaam en Abouelkassam weert meer van zich af waardoor hij ook eerder getroffen wordt. Kortom: kijken!

Vandaag elektrisch partij schermen voor diegenen met materiaal. De groep zonder materiaal schermt mechanisch. Indien mogelijk wordt er individueel les gegeven.

Sabel:

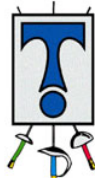
Ook hier een aanrader om [de volgende partij](#) te bekijken tussen Natanzon (USA) en Kovalev (Rus). Als Kovalev zijn enkel zwikt is het beter even door te spoelen naar 10'30". Kovalev speelt heel slim, weet te variëren en bouwt 'rustig' een aanval op met de punt laag, dus de kling uit de lijn. Op het moment dat Natanzon zijn wapen wil gaan strekken komt hij zijn tegenstander voor in het nemen van de aanval met de arm. Eigenlijk houdt hij zijn wapen veelal in de 2 - positie van waaruit hij de contre-temps maakt maar ook een arrêt par opposition. Ook voor de verdediging houdt Kovalev zijn wapen weg en geeft achterwaarts slag - parade - riposte zoals bij zijn 9e treffer op 10'55".

Vandaag elektrisch partij schermen en, indien mogelijk, wordt er individueel les gegeven.

Degen:

Onze 'jongere-ouderen' kunnen genieten van [deze partij](#): Ivan Trevejo (Fra) tegen Kovalev Khodus: een 43 - jarige tegen een 28 - jarige. Een prachtige partij met offensief schermen van Ivan. Finale EK 2015. Hier ga je gewoon even voor zitten!

Vandaag elektrisch partij schermen en, indien mogelijk, wordt er individueel les gegeven.



Les 10 week 11 15 maart 2016**Agenda:**

- **13-03-2016:** Ferrum Vetum - 2: Scaramouche Olympus 11, 6832 EL Arnhem.
- **19-03-2016:** JPT: Sporthal 'De Peppel' Peppelensteeg 1a, Ede Gelderland
- **19-03-2016:** 23e Domtoernooi, gemengd recreatief equipe toernooi: Sportcentrum Galgenwaard, Herculesplein 341, Utrecht. Alle wapens: Junioren / Senioren
- **20-03-2016:** 23e Domtoernooi, Internationaal Individueel Junioren / Senioren
- **03-04-2016:** DUO toernooi: 10:15 – 14:30 Zutphenseweg 55, 7418 AH Deventer. Het DUO toernooi is een recreatief toernooi voor equipes van twee schermers, toegankelijk voor cadetten en ouder waarbij ook deelname door gemixte duo's en individuele deelnemers mogelijk is.

WU:**Spel:**

Trefmikbal:

Drie pilonnen op de kasten ter weerszijde van de zaal.
Twee teams, twee ballen. De bedoeling is om alle kegels om te gooien met een bal maar je mag niet in het basketbal-vak komen. Via de muur omgooien mag ook.

**Groep 1 en 2:**

Sabel schermen in opvolging van les 4

Herhaling trefvlakken: Kop, buik en flank en de weringen 5, 4, 3 en 2.

Evenals bij andere wapens wordt de indirecte aanval bij sabel ook veel gemaakt: voorbeelden.....

Bij sabel hebben we:

- het nemen en de opbouw van de aanval
- opbouw van de riposte
- het achterwaarts gaan met 'achterwaartse uitval' tenminste 2x met het 'storen'
- de 'arrêt par opposition' bij aanval in de gesloten, of makkelijk te sluiten lijn drie
- de indirecte aanval bijvoorbeeld naar de kop en eindigen op de flank op het moment dat de tegenstander naar de 5 gaat
- de contre temps, bijvoorbeeld bij een gelijktijdige aanval
- kring 3 en deze in combinatie met parade 2 bij d'erobement.

Hierna partij schermen.

Groep 3:**Floret:**

1. Het maken van een slag-treffer: De beweging is een slag maar komt aan als een steek!

2. De slag coupé op schouder (en rug bij de tegenstander die bukt)

Werken in tweetallen: Tegenstander dwars met degen mouw of dikke handschoen staat met beide armen rechthoekig met links het wapen wat weg getikt wordt en rechts de mouw waarop moet worden getroffen. Eerst eenzelfde hoogte om te wennen maar daarna kunnen de hoogten variëren.

Sabel:

Oefening:

1. Aanval houw-kop, wel of niet indirect. Bij de parade 5 hoort de 2 bij ontwijking van de 5.
2. Aanval met steek: Bij parade kring 3 hoort de 2 i.g.v. d'erobement
3. 'Klaar - trekt' met de variaties:
 - Contre temps,
 - neutraliseren met storen
 - arrêt par opposition

Bij alle keuzes geldt dat de treffer gemaakt wordt met een esquive. Maak hiervan een gewoonte.

Hierna elektrisch schermen met individuele les.

Degen:

De afstand bij degen:

Eenieder moet zich meer bewust zijn van de eigen afstand.

Oefening:

1. Tegenover elkaar en ervaar dat heel ver kunt reiken als je diep zit. De tegenstander staat eerst ruim binnen de steek-afstand recht voor (dus niet in stelling) met de voeten naast elkaar en gaat hele kleine beetjes steeds een stukje verder naar achter. Ervaar dat een diepe stelling en de tussenruimte van de voeten bijdraagt aan de reikwijdte.
2. Tegenstander op uitvalsafstand in stelling: Maak een aanval terwijl de tegenstander een arrêt maakt en dus mee-steekt. De tegenstander steekt mee in een vrije ruimte. De aanvaller zal met zijn aanval ook moeten sperren om te kunnen raken.

De natuurlijke volgorde in degenschermen is:

1. arrêt
2. indirecte arrêt
3. parade riposte
4. remise

Let op: er staat hier het woord 'aanval' niet bij!

Hierna elektrisch schermen met individuele les.



Les 11 week 12 22 maart 2016

- **19-03-2016:** JPT: Sporthal 'De Peppel' Peppelensteeg 1a, Ede Gelderland. Een verslag van de deelnemers.
- **19-03-2016:** Dom-toernooi: (Inschrijving 13/3 gesloten) Sportcentrum Galgenwaard, Herculesplein 341, 3584 AA Utrecht.
- **02-04-2016:** Gerda Kardolus Rolving Trofee:Kardolus Schermschool, Speulderbos 13-15, 2716 JW Zoetermeer = Degen voor Kuikens (< '06), Benjamins (> '04), Pupillen (> '02), Cadetten (> 1999)
- **03-04-2016:** [Duo schermtoernooi](#) (Deventer SchermVereniging): Sporthal Zutphenseweg, Zutphenseweg 55, Deventer. Pupillen, Cadetten en Junioren (> 1996) alle wapens.
- **03-04-2016:** SabelCup Nederland (Gelre Events) Sporthal De Lieberg, Jan van der Heijdenstraat 170, 1221 EM Hilversum. Kuikens t/m junioren
- **10-04-2016:** 9e Rijnland-AEW Int. Jeugdschermttoernooi. Sporthal de Wasbeek, Van Alkemadelaan 12, 2171 DH Sassenheim. Floret en degen. Kuikens t/m Junioren.
- **16-04-2016:** JPT: Topsportcentrum Almere, Pierre de Coubertinlaan 7, 1362 LA Almere. Alle wapens en Kuikens t/m Junioren

WU:

Rustig warmlopen met enige schermoefeningen waarna 2-tallen. We gaan 'oog-been' en oog-hand coördinatie verbeteren.

- dubbel gevouwen handschoen met uitval, schop de dubbel gevouwen handschoen naar elkaar
- de handschoen wordt achter de rug gehouden en alleen als deze links of rechts tevoorschijn komt moet er worden uitgevallen met een aanraking. Dus niet uitvallen op alleen een hand!
- de handschoen wordt hoog gehouden en bij loslaten wordt deze met een uitval gegrepen. Om te wennen wordt vlak voor het loslaten 'Los!' geroepen. De voorste voet staat achter een lijn.
- Hierna wordt de handschoen zonder commando los gelaten
- Twee handschoenen worden hoog gehouden en weet je niet of links of rechts wordt losgelaten.

Groep 1: Degen

Tweetallen:

Demonstreer voor de groep een manier om:

1. te raken zonder geraakt te worden.
2. de tegenstander te laten aanvallen (Waarom zou je zelf niet willen aanvallen op degen?)
3. te spersteken (Wat is sperren / spersteken?)

Oefening van een beweging serie 1:

1. maak een invite met de arm in een te ruime en te lage handhouding 6 (waarom?)
2. de tegenstander valt aan naar de arm
3. de arm wordt ontweken en we raken de tegenstander aan de binnenzijde van de schouder

Oefening van een beweging serie 1:

1. maak een invite met de arm in een te ruime en te lage handhouding 6
2. op de strekkende arm van de tegenstander wordt gesperd met een kleine boogwering met steek op de elleboog-holte / begin bovenarm,
3. door naar de binnenzijde van de schouder met volledig gestrekte arm
4. opstaan met deze volledig gestrekte arm voor een remise

Hierna vrij schermen

Groep 1, 2 en 3: Floret

Tweetallen:

Demonstreer voor de groep een manier om:

1. te raken zonder geraakt te worden.
2. een tegenaanval te maken zonder dat je door de aanval wordt geraakt
3. een aanval op een veilige manier te neutraliseren
4. in combinatie met neutraliseren de tegenstander te inviteren waarop een parade - riposte
5. een indirecte contra-riposte

Groep 2 en 3 Degen:

Vorige week is in groep 3 gesproken over de volgorde in het degenschermen:

De natuurlijke volgorde in degenschermen is:

1. arrêt
2. indirecte arrêt
3. parade riposte
4. remise
5. aanval

Aanval staat hier als laatste op de lijst. Natuurlijk kan er met een aanval ook een treffer worden gemaakt maar denk er aan dat een aanval een arrêt uit lokt. Hierom ligt het ook voor de hand om een schijn - aanval te maken immers; een schijn - aanval lokt een arrêt uit waarop het mogelijk wordt de kling van de tegenstander te sperren en een treffer te maken.

I.v.m. de parade riposte in les 10 kwam het toegevend aan bod waarvan hier enkele voorbeelden:

Zie: <https://www.youtube.com/watch?v=9XXh2fhdUDI>

Waarin: Rechts tegenover rechts

1. Binding naar 8 geeft transport naar 4
 2. Kring 6 halve binding naar 7 geeft transport naar 3
 3. Kring 6 -steek geeft transport naar 1
- Probeer ook eens andere mogelijkheden zoals:
4. Kring 4 of 4-steek geeft ook transport naar 8
 5. Kring 6 of 6-steek geeft ook transport naar 7

Deze oefeningen betreffen het 'Sentiment du Fer': http://www.synec-doc.be/escrime/dico/dico_escrime.html : 'Perception des réactions de l'adversaire à travers le contact des lames'. = De ervaring van het gevoel (perceptie) door het contact met het ijzer. Het gaat er om dat je je wapen weg laat duwen - toegeven - om, bijna als vanzelf, in een stand te komen waarin de tegenstander naar een lijn is getransporteerd die een treffer blokkeert en welke een riposte mogelijk maakt.

Groep 3 Sabel:

Tweetallen:

Demonstreer voor de groep een manier om:

1. te raken zonder geraakt te worden.
2. een tegenaanval te maken zonder dat je door de aanval wordt geraakt
3. een aanval op een veilige manier te neutraliseren
4. in combinatie met neutraliseren de tegenstander te inviteren waarop een parade - riposte
5. een indirecte contra-riposte
6. de aanval 'op te bouwen'
7. de riposte 'op te bouwen'
8. te remiseren, wanneer is dit mogelijk en voorkom hierbij de treffer van een riposte
9. een reprise te maken
10. een redoublement. Zie hiervoor het [Technisch Reglement van de KNAS pagina 7](#)



Les 12 week 13 29 maart 2016: Vervalt door ALV

Les 12 week 14 5 april 2016: Les o.l.v. Mady

- **10-04-2016:** 9e Rijnland-AEW Int. Jeugdschermtornooi. Sporthal de Wasbeek, Van Alkemadelaan 12, 2171 DH Sassenheim. Floret en degen. Kuikens t/m Junioren.
- **16-04-2016:** JPT: Topsportcentrum Almere, Pierre de Coubertinlaan 7, 1362 LA Almere. Alle wapens en Kuikens t/m Junioren

WU door Mady

Groep 1 Floret:

Partij schermen. Zo mogelijk een poule van 6 elektrisch en een poule mechanisch Met indeling naar leeftijd en grootte. In deze groep zijn er 12 schermers en zijn er dus twee poules van 6 schermers die schermen om 3 treffers

Groep 2 Floret:

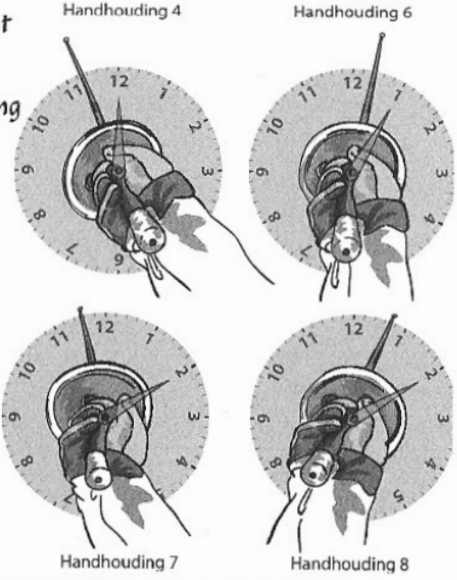
Afhankelijk van het aantal deelnemers twee poules of een poule unique over twee lopers. Deze schermers schermen elektrisch.

Groep 3 floret:

Aandacht hier voor onze 'nieuwe' schermers:

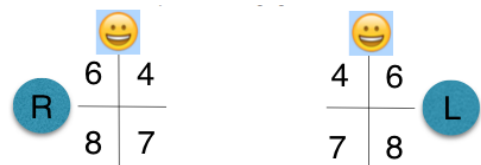
TIP: Mijn schermleeraar gaf me een leuk hulpmiddel. Stel de kom voor als een klok en je duim als kleine wijzer. Als je in de handhouding 6 staat dan heb je je duim op 1 uur.

Ja ik nu veranderen naar handhouding 4 dan komt mijn duim op 12 uur te staan, bij de handhouding in 7 en 8 gaat mijn duim naar 3 uur. Let op ik ben wel rechtshandig. Ben je linkshandig dan staat mijn duim bij handhouding 6 op 11 uur, handhouding 4 op 12 uur en bij handhouding 7 en 8 op negen uur.



1. Handhoudingen

2.oefening vlakken en lijnen: De schermer staat recht voor diegene die gaat steken en vraagt bijvoorbeeld: '6!' Dan steekt diegene die voor de schermer in stelling zit in het vlak 6 van 'de tegenstander' en zegt dan: '4!', bij rechts tegenover rechts, omdat dat de lijn is waarin gestoken wordt.



3. Schermers in stelling: uitval als aanval, dus begin met de arm, naar een vrij vlak. Tegenstander wisselt van handhouding.

4. Het nemen van de aanval: arm - been met pas voorwaarts - uitval

5. Een aanval op een veilige manier te neutraliseren
6. In combinatie met neutraliseren de tegenstander te inviteren waarop een parade - riposte
7. Een contra-riposte
8. Herhaling begrippen; direct, indirect, enkelvoudig en samengesteld
9. Tenslotte: partij schermen (mechanisch) met jurering

Groep 3 Degen:

Afstand en reactie - keuze.

Hier weer een voorbeeld van coach Paul Neil MacLachlan en zijn schermer Mat Henderson. [‘Epee coaching bigger distances’](#)

Oefening: Met eventueel een degen-mouw.

1. Op afstand is de arm bereikbaar als de tegenstander tracht ijzer te nemen wordt dit gegund om direct onderdoor te gaan en aan de andere zijde te treffen.
2. In beweging: Voorwaarts en achterwaarts
3. Weer in stand: Tegenstander weert wel of niet
4. Idem in beweging: Voorwaarts en achterwaarts

Hierna partij-schermen.

Groep 3 Sabel:

Tweetallen: Punten 1 en 2 waren geoefend i de vorige les. Nu verder met punt 3.

Demonstreer voor de groep een manier om:

1. te raken zonder geraakt te worden.
2. een tegenaanval te maken zonder dat je door de aanval wordt geraakt
3. een aanval op een veilige manier te neutraliseren
4. in combinatie met neutraliseren de tegenstander te inviteren waarop een parade - riposte
5. een indirecte contra-riposte
6. de aanval ‘op te bouwen’
7. de riposte ‘op te bouwen
8. te remiseren, wanneer is dit mogelijk en voorkom hierbij de treffer van een riposte
9. een reprise te maken
10. een redoublement. Zie hiervoor het [Technisch Reglement van de KNAS pagina 7](#)

Hierna partij-schermen.



Les 13 week 15 12 april 2016: Les o.l.v. Mady

- **10-04-2016:** 9e Rijnland-AEW Int. Jeugdschermtornooi. Sporthal de Wasbeek, Van Alkemadelaan 12, 2171 DH Sassenheim. Floret en degen. Kuikens t/m Junioren.
- **16-04-2016:** JPT: Topsportcentrum Almere, Pierre de Coubertinlaan 7, 1362 LA Almere. Alle wapens en Kuikens t/m Junioren
- **17-04-2016:** Lente-degen / Schelvispekkel toernooi: Graag alle senioren, junioren en evt. oudere cadetten inschrijven voor 15 april. Doe mee! Ook hulp voor het klaarzetten wordt op prijs gesteld evenals het later weer opruimen. Als je niet mee doet, kom dan kijken! Het is tenslotte onze vereniging Trefpunt die dit organiseert.
- **23 en 24 -04-2016:** NJK voor: Benjamins (04 - 05), Pupillen (02 - 03), Cadetten (99-01), Junioren (96 - 98). Gemeentelijk Sportcentrum Breda (De Scharen) Topaasstraat 13, 4817 HA Breda door Pallas. Tot 16 - 04 kan je inschrijven. Doen!
- **05-05-2016:** Het 38e Hemelvaartsdag -Toernooi voor de recreatieve floret-schermer in alle categorieën dus zelfs de kuikens.

WU:

Alle groepen:
Vier-op-een-rij estafette.

Groep 1:

Oefeningen: Schermen met een plan: (Waarom een plan?) In 2-tallen tegenover elkaar. Beurtelings nemen we de aanval.

Plan 1:

- Neem het initiatief (= aanval) maar houdt de punt laag. Dus de arm beweegt zich iets naar voor en die blijft daar terwijl we pasjes voorwaarts maken tot onze tegenstander stopt. We steken dan van laag naar hoog door onze arm volledig te strekken met een uitval!
- Nu gaat de schermer die naar achter gaat stoppen en steekt mee. Gewoon de aanval afmaken!

Plan 2:

De schermer die naar achter gaat neemt grote uitvalspassen achterwaarts, vergroot de afstand en zet de punt in de lijn. De aanvaller doet weer alsof die de aanval gaat afmaken maar geeft (op zijn laatst in de uitval) een slag tegen het ijzer van de tegenstander. (Omdat je de eigen aanval onderbreekt heet dit een Contre Temps). Het versneld achterwaarts gaan is minstens zo moeilijk als de aanval dus letten we er op dat dit goed gebeurt.

Plan 3:

Neem het initiatief en maak een duidelijke aanval om te raken. Mijn tegenstander moet dus weren en zal riposteren. Hier houden we rekening mee en maken de contra riposte.

Hierna schermen met doordraaien.

Groep 2 floret:

(Dezelfde oefeningen als groep 1 alleen als extra toevoeging op **plan 3: Pareren:** voor de contra-riposte:

Vraag: op welke manieren kan een riposte of contra-riposte worden gemaakt? Antwoord: Direct, indirect, enkelvoudig, samengesteld en een extra methode is: vertraagd riposteren. Voordoet. Let er op dat de lichaamstaal wordt: jij gaat een steek krijgen!! Dit terwijl de arm nog wordt terug gehouden waardoor de wering van de tegenstander voor langs gaat en jouw weg vrij is om te steken.

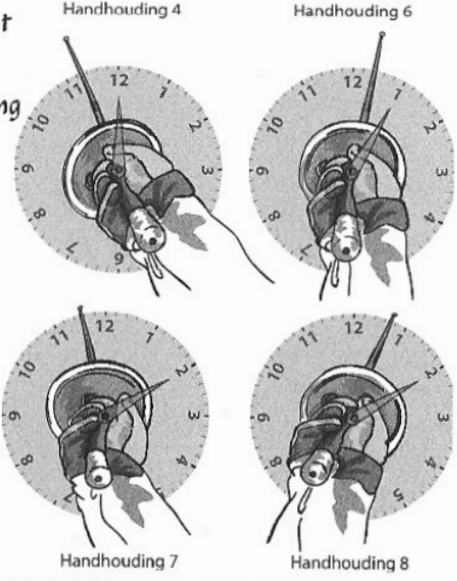
Vraag: Hoe noemen we de actie van een doorgaande gevechtsgang als na de contra riposte weer een parade riposte volgt? En hoe die daarna? Antwoord: Daarom zijn al deze acties benoemd als contra riposte.

Groep 3 floret:

Aandacht hier voor onze 'nieuwe' schermers die er vorige week niet waren en daarom nogmaals deze les:

TIP: Mijn schermleeraar gaf me een leuk hulpmiddel. Stel de kom voor als een klok en je duim als kleine wijzer. Als je in de handhouding 6 staat dan heb je je duim op 1 uur.

Ga ik nu veranderen naar handhouding 4 dan komt mijn duim op 12 uur te staan, bij de handhouding in 7 en 8 gaat mijn duim naar 3 uur. Let op ik ben wel rechtshandig. Ben je linkshandig dan staat mijn duim bij handhouding 6 op 11 uur, handhouding 4 op 12 uur en bij handhouding 7 en 8 op negen uur.



Handhouding 4 Handhouding 6

Handhouding 7 Handhouding 8

1. Handhoudingen

2. oefening vlakken en lijnen: De schermer staat recht voor diegene die gaat steken en vraagt bijvoorbeeld: '6!' Dan steekt diegene die voor de schermer in stelling zit in het vlak 6 van 'de tegenstander' en zegt dan: '4!', bij rechts tegenover rechts, omdat dat de lijn is waarin gestoken wordt.



3. Schermers in stelling: uitval als aanval, dus begin met de arm, naar een vrij vlak. Tegenstander wisselt van handhouding.

4. Het nemen van de aanval: arm - been met pas voorwaarts - uitval

5. Een aanval op een veilige manier te neutraliseren
6. In combinatie met neutraliseren de tegenstander te inviteren waarop een parade - riposte
7. Een contra-riposte
8. Herhaling begrippen; direct, indirect, enkelvoudig en samengesteld
9. Tenslotte: partij schermen (mechanisch) met jurering

Groep 3 sabel:

Sabel:

Steeds: twee passen VW - uitval terwijl de tegenstander in totaal 3 passen AW maakt.

Oefening 1: Het vrije trefvlak wordt gegeven:

We staan tegenover een tegenstander en we maken een dubbele pas voorwaarts - uitval.

De arm strekt van de aanvaller met een pas VW

De tegenstander die geraakt gaat worden, maakt een het begin van de 2e pas een handhouding: het wapen meer horizontaal voor de buik, het wapen naar 4 en het wapen in 3.

De aanvaller maakt na de tweede pas -het liefst in de uitval - de keuze voor het vrije trefvlak:

- Blijft de tegenstander in 3 dan gaat de aanval dan gaan we door naar zijn vlak 4
- Zet de tegenstander het wapen horizontaal voor de buik dan gaan we door naar houw kop
- Zet de tegenstander zijn wapen naar 4 dan gaan we door naar de flank.

Let op: geen schijnen, geen voorbereidende bewegingen!!

Oefening 2: Het vrije trefvlak wordt afgedwongen: De aanval gaat indirect-samengesteld

We staan tegenover een tegenstander en we maken een dubbele pas voorwaarts - uitval.

De arm strekt van de aanvaller met een pas VW

De tegenstander die geraakt gaat worden reageert vanuit stelling op de bedreiging

De aanvaller maakt na de tweede pas -het liefst in de uitval - de keuze voor het vrije trefvlak:

- Als we de aanval maken in de gesloten lijn dan gaat de tegenstander naar 3. 'En-finale' kunnen we onderdoor een steek maken of met een coupé naar de buik van de tegenstander.
- We maken een aanval naar de kop en gaan weer 'en finale' door naar bijvoorbeeld de flank of de opstaande onderarm van de tegenstander
- We gaan 'en finale' naar de buik en met een coupé naar de kop.

Let op: Een tegenstander moet zich gedwongen voelen om te weren. Zo niet, meldt dit dan want dan wordt de schijn-aanval niet als serieus ervaren.

Groep 3 degen:

Degen:

Steeds: twee passen VW - uitval terwijl de tegenstander in totaal 3 passen AW maakt.

Oefening 1: Het vrije trefvlak wordt gegeven:

We staan op arm - raakafstand van de tegenstander.

De arm strekt van de aanval met een pas VW

De tegenstander maakt een pas AW en geeft aan het begin van de 2e pas van de aanvaller (!) een handhouding: het wapen met o.arm naar 8, het wapen met o.arm naar boven in 6 of het wapen met o.arm naar 4.

- Heft de tegenstander zijn wapen en o. arm in 6 dan steken we op de onder arm
- Laat de tegenstander zijn wapen en o.arm iets zakken naar 8 dan steken we boven op de arm
- Gaat de tegenstander naar 4 dan steken we op de buitenzijde van de o.arm

Oefening 2: Het vrije trefvlak wordt afgedwongen: De aanval gaat indirect-samengesteld

- Aan het einde de tweede pas dreigen we op de onderarm te steken van de tegenstander die hierom de onderarm wat heft waardoor we er onder kunnen steken.
- Aan het einde van de tweede pas dreigen we onder de arm de steken. De tegenstander gaat met de arm hierdoor wat lager en de aanvaller treft boven op de onderarm
- De aanvaller bedreigt de binnenzijde van de arm waardoor de tegenstander gedwongen wordt om meer naar 4 te gaan. De aanvaller gaat onderdoor en treft op de buitenzijde van de o.arm van de tegenstander.

Hierna elektrisch schermen.



Les 14 week 16 dinsdag 19 april**Agenda:**

- **Verslag: 16-04-2016:** JPT: Topsportcentrum Almere, Pierre de Coubertinlaan 7, 1362 LA Almere. Alle wapens en Kuikens t/m Junioren.
- **Verslag: 17-04-2016:** Lente-degen / Schelvispekel toernooi: Graag alle senioren, junioren en evt. oudere cadetten inschrijven voor 15 april.
- **23 en 24 -04-2016:** NJK voor: Benjamins (04 - 05), Pupillen (02 - 03), Cadetten (99-01), Junioren (96 - 98). Gemeentelijk Sportcentrum Breda (De Scharen) Topaasstraat 13, 4817 HA Breda door Pallas. Tot 16 - 04 kan je inschrijven. Doen! Wie gaan??
- **05-05-2016:** Het 38e Hemelvaartsdag -Toernooi voor de recreatieve floret-schermer in alle categorieën dus zelfs de kuikens.

Opwarming: Groep 1: Trefbal of Spin-Volley naar keuze: Tijd 10'.

Trefbal: Tikkers en vluchters: Zachte bal en een bank aan de kant apart gezet.

Hele zaal binnen de lijnen blijven.

Eerste persoon mag lopen met de bal = tikker. Zodra deze met zijn tweeën zijn mag degene met de bal niet meer lopen.

Afgooien telt niet via de grond.

Als je 'afgegooid' of aangeraakt wordt met de bal wordt je een tikker. Zodra er nog maar 1 vluchter over is, heeft deze het spel gewonnen.

Eventueel 2 of 3 ballen inbrengen.

Spin-Volley: Alle groepen: Twee of drie banken staan op de middenlijn. Het speelveld zijn de blauwe omtreklijnen. Ter weerszijden een team. Voortbeweging vanuit zit, op handen en voeten. De bal moet hoog gehouden worden. Maximaal drie maal op het eigen speelveld en de derde moet als laatste mogelijkheid over de bank naar het tegenveld. De bal kan zowel met de hand als met de voet gespeeld worden.

De schermles:

Alle groepen doen een 'Ontmoeting' (Ontmoeting: t.3 Het totaal van de partijen tussen schermers van twee verschillende equipes heet een "ontmoeting").

Duur van het gevecht: Technisch Reglement FIE, december 2007 Nederlandse Vertaling pag 14 t.30:

https://www.knas.nl/sites/www.knas.nl/files/file/265/Wedregl_Tech%20dec2007%20nl%20vertaling.pdf

1 Onder duur van het gevecht moet worden verstaan de werkelijke duur, dat wilt zeggen de totale tijdsduur tussen de bevelen "Trekt" en "Halt".

2 De duur van het gevecht wordt gecontroleerd door de scheidsrechter of door een tijdopnemer. Voor de finales van de officiële wedstrijden van de F.I.E. alsmede voor alle partijen met een voor de toeschouwers zichtbare chronometer, moet de chronometer zo geplaatst zijn dat deze zichtbaar is voor de twee schermers op de looper en voor de scheidsrechter.

3 De effectieve duur van het gevecht is:

– bij poules: vijf treffers, maximaal 3 minuten.

– bij directe eliminatie: vijftien treffers, maximaal 9 minuten verdeeld in drie periodes van 3 minuten met een pauze van één minuut tussen twee periodes. (bij sabel 1 minuut na 8e treffer)

– voor equipes: 3 minuten voor iedere aflossing.

Organisatieregels pag. 12:

https://www.knas.nl/sites/www.knas.nl/files/file/263/Wedregl_Org.pdf

Hier staan alle regels voor een equipe - ontmoeting. o.3: De partijen van iedere ontmoeting worden in de volgende orde afgewerkt: 3-6, 5-1, 2-4, 6-1, 3-4, 5-2, 1-4, 6-2, 3-5. Zoveel als mogelijk worden de partijen elektrisch geschermd. Bij de jeugd hebben we een verdeling in mechanisch en elektrisch. Help je teamgenoten en moedig deze aan!!



Les 15 week 19: 10 mei 2016**Agenda:****Wedstrijden:**

14-05-2016: Intercity Tournament Amsterdam 2016 (studenten): Sportcentrum Universum, Science Park 306, 1098 XH Amsterdam,

21-05-2016: JPT: Sportcentrum De Trits. Goeman Borgesiuslaan 2, 3741 CR Baarn. Alle wapens en Kuikens t/m Junioren. (Matthie kan niet aanwezig zijn!)

22-05-2016: 28e Vlaaiientoernooi Venlo: Sportcentrum de Berckt, Hoogenkamp 10, 5991 LA Baarlo. vier categorieën: dames en heren senioren en dames en heren veteranen

28-05-2016: NK Equipe: Senioren: Sporthal de Vaart, Koggenland 88, 1447CN, Purmerend

04-06-2016: Martini Open Jeugd Equipe Toernooi 2016: Schermcentrum Noord, Van der Hoopstraat 6, 9716 JM Groningen. Alle wapens en Kuikens t/m Junioren.

- **Brassard:** Op vrijdag is er meer gelegenheid om hier aan te werken of een deexamen te doen. De belangstelling op vrijdag is nog altijd zeer gering. Ook de lessen op de dinsdagen zijn door de vakanties van de afgelopen tijd slecht bezocht. Wie wil er werken aan haar of zijn Brassard?
- **Overgang naar de middengroep:** Reint, Job, Matthijs, Bastiaan, wie?

Opwarming: Circuit**Groep 1, 2 en 3 Floret:**

De benadering van de tegenstander: Wat gebeurt er als ik de aanval neem en mijn punt richt op de tegenstander? (Slag wapen). Hoe maak ik daar gebruik van in de aanval? (Ontwijking om prioriteit = recht van aanval, te behouden)

Oefening in tweetallen:

1. Stilstand: Een schermmer richt zijn wapen. De tegenstander geeft slag wapen welke ontweken wordt.
2. Beweging; Aan de ene zijde neemt de aanvaller het initiatief, de tegenstander gaat achterwaarts en probeert na enkele passen een slag wapen te geven. De aanvaller ontwijkt en treft.
3. In fase twee zien we al schermers die hun slag direct laten volgen met een wering op de finale van de aanval om een riposte te maken. Ga hier mee door.
4. Evaluate: Wat weten we als we de arm strekken naar de tegenstander? (We krijgen aan slag) Wat doen we in het partij schermen? (als het de bedoeling is om een slag uit te lokken strekken we tevoren met het nemen van de aanval) Wat doen we als ik geen slag wil uitlokken? (Of ik maak mijn aanval met treffer direct op het goede moment -wàt is een goed moment?- , of ik hou mijn arm met het nemen van de aanval in de 'zich strekkende' houding. -voorbeelden-)

Groep 3 sabel:

Als de tegenstander bekend is met indirecte aanvallen om daarmee een vrij trefval af te dwingen kan ik deze aanval pareren met een dubbele wering.

Oefening in tweetallen:**Stilstand:**

1. Mijn tegenstander dreigt kop houw om mij op de arm of flank te treffen (of op de buik bij L t.o.v. R) Bij de 5 hoort wering....? (2). Doe deze ook andersom: van 2 naar 5.
2. Dreiging in de lijn 3 =gesloten lijn!, wat wil ik bereiken? Antw. fixatie van mijn tegenstander die de lijn gaat sluiten met onmiddellijke riposte. Op beweging van de tegenstander wordt het ijzer ontweken om onderdoor te gaan en te treffen. Welke wering? (Ook 2)

3. Dreiging in de lijn 4. Op het moment van het gaan naar 4 wordt de houw-kop gemaakt. Merk op dat de wering 5 nu te lang onderweg is en de kortere wering wordt nu....(6) of...? Slag parade richting wering 5 met riposte onder de arm.
4. Vindt en ervaar zo mogelijk ook andere oplossingen.

Beweging:

1. De aanvaller zegt te voren wat hij zal gaan doen maar de tegenstander moet wel een duidelijke schijn-parade maken waarop de aanvaller de tweede beweging maakt. Werk hierbij de oefeningen af die eerder in stilstand werden gedaan.
2. De aanvaller zegt niets meer en maakt duidelijk een aanval in een bepaalde lijn om een parade te ontwijken.

Groep 3 Degen:

Afdwingen van een vrije trefvlak:

Stilstand: We staan op arm - raakafstand van de tegenstander.

1. Dreiging steek op de arm maakt dat de tegenstander de kom iets hoger houdt. Onmiddellijk gaat mijn ijzer voor een dreiging onder de arm. De tegenstander heeft dan de neiging tot overcompensatie en beweegt teveel naar beneden zodat ik nu op de arm kan steken.
2. Oefening 1 wordt vooraf gegaan met slag, dreiging op de arm, etc. Let op de techniek van de slag! Dit is zoals een ontwapening-slag gegeven wordt: ferm maar in een lichtere vorm

Beweging: Aanvaller maakt dubbele pas voorwaarts - uitval. Op de pas voorwaarts wordt de eerste dreiging of slag gegeven. Op de tweede pas wordt de dreiging aangegeven en met de uitval de laatste twee (!) bewegingen. Demonstratie



Les 16 week 20: 17 mei 2016**Agenda:****Wedstrijden:**

21-05-2016: JPT: Sportcentrum De Trits. Goeman Borgesiuslaan 2, 3741 CR Baarn. Alle wapens en Kuikens t/m Junioren.

22-05-2016: 28e Vlaaien - degen - toernooi Venlo: Sportcentrum de Berckt, Hoogenkamp 10, 5991 LA Baarlo. 4 Categorieën: D / H senioren en D / H veteranen

28-05-2016: NK Equipe: Senioren: Sporthal de Vaart, Koggenland 88, 1447CN, Purmerend

04-06-2016: Martini Open Jeugd Equipe Toernooi 2016: Schermcentrum Noord, Van der Hoopstraat 6, 9716 JM Groningen. Alle wapens en Kuikens t/m Junioren.

11-06-2016: Prinsenstad toernooi Floret pullets (06), benjamins (04-05) boys/girls (02-03), cadets (99-01) Locatie is nergens genoemd: JJ Slauerhofflaan te Delft????

11/12-06-2016: NK: Topsportcentrum Almere, Pierre de Coubertinlaan 7, 1362 LA, Almere

18-06-2016: JPT. Lent: Sporthal de Triangel, Griftdijk Noord 9B, Lent, Gelderland, 6663AA

21-06-2016: Brassard (deel)-examens.

26-06-2016: Clubkampioenschappen

28-06-2016: Moeder-Vader-avond voor de jeugd.

02-07-2016: Wereld Record Schermen voor gemengde equipes voor een goed doel.

Pupillen t/m veteranen alles wapens, mechanisch. Elke equipe schrijft zich in voor twee wapens. Zie verder de convocatie op het prikbord.

- **Brassard:** Op vrijdag is er meer gelegenheid om hier aan te werken of een dealexamen te doen. De belangstelling op vrijdag is nog altijd zeer gering. Ook de lessen op de dinsdagen zijn door de vakanties van de afgelopen tijd slecht bezocht. Wie wil er werken aan haar of zijn Brassard?
- **Overgang naar de middengroep:** Reint, Job, Matthijs, Bastiaan, wie?

Opwarming:

Rondgang met schermoefeningen.

Groep 1 en 2: Voorbereiding op JPT: Herhaling en voortzetting thematiek van vorige week en wedstrijden. Een groep elektrisch voor wie al (deels) elektrisch materiaal heeft en een tweede groep mechanisch. Zelf jureren.

Individueel les voor diegenen die niet hoeven te schermen.

Groep 3: Herhaling en voortzetting thematiek van lessen 14 en 15 en wedstrijd schermen.

Zoveel als mogelijk wordt individueel les gegeven.

(Cowboy-schermen sabreurs)



Les 17 week 21: 25 mei 2016

¥ 21-05-2016: JPT Baarn, 22-05-2016: Vlaaiendoernooi Venlo

¥ 28-05-2016: NK Equipe Senioren: Sporthal de Vaart, Koggenland 88, 1447 CN Purmerend

¥ 04-06-2016: Martini Open Jeugd Equipe Toernooi 2016: Schermcentrum Noord, Van der Hoopstraat 6, 9716 JM Groningen. Alle wapens en Kuikens t/m Junioren.

Opwarming:

tv-tikkertje / tikspel Ratten en Raven

2-tallen tegenover elkaar: schermer 1 maakt een snelle pas-uitval met doel om tegenstander op de schouder te raken met hand. Schermer 2 maakt twee grote passen aw (mag niet weren!) door achterste been vanuit heup zover mogelijk naar achteren te strekken met als doel: voorkomen om geraakt te worden.

Groep 1, 2 en 3 Floret:Schermoefening 1:

Schermer 1 neemt het initiatief om aan te vallen (= wapen richten + voorwaarts gaan)
Schermer 2 gaat achterwaarts met grote passen en geeft op een moment een slag ijzer
Schermer 1 ontwijkt en treft

Vraag: wat betekent een slag ijzer voor het recht vd aanval? Zie wedstrijdreglement: punt voldoende uit de lijn brengen, zoeken maar missen = prio tegenstander

Vraag: wat betekent een ontwijking voor het recht vd aanval? Als hierna een onmiddellijke riposte volgt, heeft deze prioriteit bij gelijktijdig treffen.

Oefening 2:

Wat zijn vervolgacties voor schermer 2 na een slag ijzer? Samen bedenken/oefenen, o.a. wering op finale van de aanval + riposte, neutraliseren van de finale van de aanval, direct de aanval inzetten na een stevige slag

Wat zijn vervolgacties voor schermer 1 hierop? Samen bedenken/oefenen.

Partij-schermen met doordraaien.

Groep 3 Sabel, herhaling les 15

Als de tegenstander bekend is met indirecte aanvallen om daarmee een vrij trefvlak af te dwingen, kan ik deze aanval pareren met een dubbele wering. Alles voordat de voorste voet de looper raakt.

Eerst vanuit stilstand, daarna in beweging:

1. Mijn tegenstander dreigt kop houw om mij op de arm of flank te treffen (of op de buik bij L t.o.v. R). Bij de 5 hoort wering...? (2). Doe deze ook andersom: van 2 naar 5.
2. Dreiging in de lijn 3 = gesloten lijn! Wat wil ik bereiken? Antw. Fixatie van mijn tegenstander die de lijn gaat sluiten met onmiddellijke riposte. Op beweging van de tegenstander wordt het ijzer ontweken om onderdoor te gaan en te treffen. Welke wering? (ook 2).

Welke acties zijn mogelijk naar wering 2?

3. Dreiging in de lijn 4. Op het moment van het gaan naar 4 wordt de houw-kop gemaakt. Merk op dat de wering 5 nu te lang onderweg is en de kortere wering wordt nu ... (6) of ...? Slag parade richting wering 5 met riposte onder de arm
4. Vindt en ervaar zo mogelijk andere oplossingen.

Les 18 week 22: 31 mei 2016

Agenda:

Wedstrijden:

21-05-2016: JPT: Sportcentrum De Trits. Goeman Borgesiuslaan 2, 3741 CR Baarn. Alle wapens en Kuikens t/m Junioren. Verslag van deelname door Erik en Jesse.

22-05-2016: 28e Vlaaien - degen - toernooi Venlo: Sportcentrum de Berckt, Hoogenkamp 10, 5991 LA Baarlo. 4 Categorieën: D / H senioren en D / H veteranen

28-05-2016: NK Equipe: Senioren: Sporthal de Vaart, Koggenland 88, 1447CN, Purmerend

04-06-2016: Martini Open Jeugd Equipe Toernooi 2016: Schermcentrum Noord, Van der Hoopstraat 6, 9716 JM Groningen. Alle wapens en Kuikens t/m Junioren.

11-06-2016: Prinsenstad toernooi Floret pullets (06), benjamins (04-05) boys/girls (02-03), cadets (99-01) Locatie is nergens genoemd: JJ Slauerhofflaan te Delft????

11/12-06-2016: NK: Topsportcentrum Almere, Pierre de Coubertinlaan 7, 1362 LA, Almere

18-06-2016: JPT. Lent: Sporthal de Triangel, Griftdijk Noord 9B, Lent, Gelderland, 6663AA

21-06-2016: Brassard (deel)-examens.

26-06-2016: Clubkampioenschappen

28-06-2016: Moeder-Vader-avond voor de jeugd.

02-07-2016: Wereld Record Schermen voor gemengde equipes voor een goed doel.

Pupillen t/m veteranen alles wapens, mechanisch. Elke equipe schrijft zich in voor twee wapens. Zie verder de convocatie op het prikbord.

- **Brassard:** Niemand heeft zich opgegeven dus we gaan dit verder weer oppakken na de vakantie.

Floret groep 1 en 2:

Hoe wordt een slag ijzer letterlijk genoemd en wat betekent een slag ijzer in het gevecht?

Antw. Slag-ijzer = battement en betekent een offensieve voorbereiding. Het is dus een voorbereiding en geen aanval ook al wordt dit ook wel een aanval op het ijzer genoemd.

Op welk moment kan je een slag ijzer geven? Een slag ijzer geef je niet zomaar want er is een reden: Welke? Antw. Op het strekken van de arm met richten van de punt wordt met een slag het wapen van de tegenstander uit de lijn gebracht. De aanval is dan onderbroken. Ik mag dan ook onmiddellijk mijn aanvalsrecht nemen en scoren. De techniek van de slag wordt hierbij geoefend: let wel: een slag is geen 4 maar wordt vanuit 6 met het draaien van de hand gegeven.

Oefening: 2-tallen: Klassieke aanvalsvoorbereiding met het richten van de punt. Juist op dat moment wordt de slag gegeven en mag van het aanvalsrecht gebruikt gemaakt worden. Het oordeel van de scheidsrechter is dan: 'parade - riposte' (= slag-parade).

Vervolgens elektrisch schermen.

Sabel groep 3:

Dezelfde vragen en oefeningen als bij groep 1 en 2. Het verschil is dat de slag met de sabel bij voorkeur gegeven wordt met het scherp waarna ook direct het recht van aanval wordt doorgezet. (Ook: Battement renversé: Au sabre, battement fait du contre-tranchant.) Zodra met de slag de tegenstander tot pareren wordt gedwongen kunnen we ook indirect treffen. Vervolgens elektrisch schermen. (Zie: http://www.synec-doc.be/escrime/dico/dico_escrime.html)

Degen groep 3:

De techniek van de slag op een richtende tegenstander. Zorg dat de eigen arm buiten bereik blijft van de tegenstander omdat onmiddellijk een aanval volgt op deze offensieve voorbereiding. We brengen de punt van de tegenstander uit de lijn maar met onze slagtechniek doen we dat zelf ook. Vervolgens het onmiddellijk voortzetten in steek of dreiging. Met deze laatste techniek kunnen we weer overcompensatie veroorzaken in de op-en-neer -bewegingen van de tegenstander waarmee een vrij trefvlak op de arm mogelijk wordt. Achtereenvolgens worden deze technieken geoefend waarna elektrisch schermen.



Les 19 week 23: 7 juni 2016

04-06-2016: Martini Open Jeugd Equipe Toernooi 2016: Schermcentrum Noord, Van der Hoopstraat 6, 9716 JM Groningen. Alle wapens en Kuikens t/m Junioren.

11-06-2016: Prinsenstad toernooi Floret pullets (06), benjamins (04-05) boys/girls (02-03), cadets (99-01) Locatie is nergens genoemd: JJ Slauerhofflaan te Delft????

11/12-06-2016: NK: Topsportcentrum Almere, Pierre de Coubertinlaan 7, 1362 LA, Almere

18-06-2016: JPT. Lent: Sporthal de Triangel, Griffdijk Noord 9B, Lent, Gelderland, 6663AA

21-06-2016: Brassard (deel)-examens.

26-06-2016: Clubkampioenschappen

28-06-2016: Moeder-Vader-avond voor de jeugd.

02-07-2016: Wereld Record Schermen voor gemengde equipes voor een goed doel.

Pupillen t/m veteranen alles wapens, mechanisch. Elke equipe schrijft zich in voor twee wapens. Zie verder de convocatie op het prikbord.

WU:**Spel:**

Trefmikbal:

Drie pilonnen op de kasten ter weerszijde van de zaal.

Twee teams, twee ballen. De bedoeling is om alle kegels om te gooien met een bal maar je mag niet in het basketbal-vak komen. Via de muur omgooien mag ook.

**Groepen 1, 2 en 3: Sabel**

In 2-tallen tegenover elkaar.

Herhaling van de aanvallen en parades met ripostes

Oefening 1.: Het nemen van de aanval en de wijze van verdedigen: De juiste vingers-hand-arm -beweging. Het achterwaarts gaan met het strekken van het achterste been en afzet van het voorste been om onmiddellijk afstand te verkrijgen. Eerst de houw kop, dan de houw buik en als laatst de houw flank. Nog niet weren! Het gaat hierbij om het moment van de voltooiing van de aanval met een treffer. Vraag: 'Wanneer ga je over tot de finale van de aanval?' Antwoord: Zodra de tegenstander stopt of aarzelt in het verder achterwaarts gaan. Je hoeft je tegenstander niet persé in te halen!

Zijn er andere momenten te noemen om een aanval te pakken? Ja b.v. op een voorwaartse beweging van de tegenstander wat geen aanval is of vlak voor een tegenstander zijn plan wil gaan uitvoeren en a.h.w. even verstart voor de aanzet. (Is aanval op de voorbereiding)

Oefening 2.: Achterwaarts gaan met het storen van de tegenstander die de aanval gaat afmaken op het moment de jij als verdediger stopt. Zodra je ziet wat de tegenstander doet trek je de arm in voor een parade riposte.

Oefening 3.: Achterwaarts gaan met het storen van de tegenstander. Als de tegenstander zijn aanval onderbreekt om het ijzer toch weg te nemen (een contre temps) dan leren wij deze te ontwijken.

Groep 3 floret: zie oefeningen sabel

Groep 3 degen: Gaat verder met contact wapen: (engagement) Duw het wapen van de tegenstander uit de lijn en laat los bij een tegendruk als reactie (degagement), ga onderdoor en tref in de andere lijn.

Oefening 1.: Twee aan twee tegenover elkaar. Met pasjes voorwaarts wordt bij elke pas druk gegeven met aan het einde van de pas en begin volgende, onderdoor gegaan om druk van de andere zijde te geven. Diegene die achterwaarts gaat probeert de punt in lijn te houden.

Oefening 2.: Geef een slag (battement) en ga bij de terugslag onderdoor en tref op de arm.

Oefening 3.: Idem in beweging.

Vraag: 'Wat doe je om geen slag te krijgen?' Scherm niet altijd gericht maar met een 'vrije arm'. De eerste verdediging met degen is.....de punt. Acties van de tegenstander maken dat je steekt op een goed moment.



Les 20 week 24: 14 juni 2016

11-06-2016: Prinsenstad toernooi Floret pullets (06), benjamins (04-05) boys/girls (02-03), cadets (99-01) Locatie is nergens genoemd:

11/12-06-2016: NK: Topsportcentrum Almere, Pierre de Coubertinlaan 7, 1362 LA, Almere

18-06-2016: JPT. Lent: Sporthal de Triangel, Griffdijk Noord 9B, Lent, Gelderland, 6663AA

21-06-2016: Brassard (deel)-examens worden verzet naar na de vakantie

26-06-2016: Clubkampioenschappen

28-06-2016: Moeder-Vader-avond voor de jeugd.

02-07-2016: Wereld Record Schermen voor gemengde equipes voor een goed doel.

Pupillen t/m veteranen alles wapens, mechanisch. Elke equipe schrijft zich in voor twee wapens. Zie verder de convocatie op het prikbord.

WU:

Rondje warmlopen oefeningen nadoen van diegene die voorop loopt die daarna weer naar achteren gaat.

Doorgeefbal:

De groep wordt verdeeld in 2 even grote partijen. De personen gaan in een rij achter elkaar staan. De eerste van elke rij krijgt een bal. Op een teken geven de deelnemers de bal om en om boven het hoofd en tussen de benen door naar de laatste persoon. Als deze laatste de bal heeft loopt het naar voren en begint het opnieuw totdat degene die als eerste begon weer vooraan staat. Het team dat als eerste klaar is wint.

Groep 1 en 2 / 3: Mini Degen en degen

Twee-tallen: Punt laag en hoog (6 en 8) met boogweringen en wering 4. Als riposte en voor de aanvaller als contra-riposte.

Eerst een waarschuwing voor een strekkende arm op een gerichte punt. We willen geen blauwe plekken op de elleboog! Voorbeeld.

We gaan een serie maken.

De een houdt de arm wat lager. De tegenstander steekt op de onderarm en gaat door naar de bovenarm waarna weer opstaat met gestrekte arm gericht voor de remise.

Hierna partij schermen met doordraaien.

Groep 3: Floret

Oefening aanval, parades en ripostes 2 en 3. De duim is hierbij aan de binnenzijde.

1. De aanval is eerst enkelvoudig indirect waarna samengesteld indirect (uitleg)
2. Schijnaanval 6 hoog steek laag met 2
3. Weer een aanval laag in 8 met 2 en riposteer hoog met 6
4. Weer een aanval hoog in 6 met 3 en riposteer laag met 8
5. Als 1 met pas voorwaarts waarbij ook de verandering van richting afhangt van het moment van wering van de tegenstander

Groep 3: Sabel

Ook hier het vrijmaken van het trefvlak door samengesteld indirect te schermen. I.v.m. het 'doigté' (*Qualité qui permet de doser les contractions et les relâchements des doigts sur la poignée, et donc de manier son arme avec plus d'agilité et de vitesse. NL: De kwaliteit die het mogelijk maakt om contracties en relaxaties van de vingers op het handvat te doseren, en dus het wapen met meer behendigheid en snelheid te hanteren.*) ...en het maken van lengte wordt het wapen meer naar achter vast gehouden.

2-tallen: Demonstreer een samengestelde indirecte aanval.

Les 23 week 27: 5 juli 2016

- 23-08-2016: Eerste schermavond van het nieuwe seizoen
- 11-09-2016: Ferrum Vetum - Zwolle (senioren)
- 18-09-2016: 29e Koning Willem II toernooi - Rapier, Tilburg (senioren degen) •
- 15-10-2016: Jeugd Puntentoernooi – Zevenbergen (jeugd, recreatief)

Opwarming:

Spel: Op handen en voeten / Japans ballonnenspel

Alle groepen/wapens:

Tempowisselingen, in frontrij in de lengte van de zaal, banen heen + terug in eigen tempo:

- Insluipen: Rustige regelmatige pasjes vw en aw, op bepaald moment brengt de schermer zijn achterste voet met een vloeiende en onmerkbare beweging naar zijn voorste hiel en maakt de uitval. Insluipen kan ook door halve pas vw en daarna een hele pas vw (voorste voet gaat dus 2 x naar voren en achterste voet 1 x). Kan ook achterwaarts. En halve pas achterwaarts (om tegenstander een pas vw te laten maken) en dan pas voorwaarts om afstand te verkleinen en een succesvolle aanval te maken. Oefening herhalen met pasjes vw en aw met wisselend tempo.
- De stelende pas = achterwaarts insluipen:
Achterwaartse passen maken om tegenstander te laten volgen. Vervolgens achterste voet optillen en terug op de plaats zetten (of halve pas aw maken) + snelle pas en/of uitval voorwaarts om afstand te verkleinen en een succesvolle aanval te maken.
- Versnelling:
Sprongpas* - pas voorwaarts / uitval / pas voorwaarts uitval
* De sprong is vlak / niet lichaam omhoog duwen, landen op beide voeten tegelijk, balans houden Pas voorwaarts / dubbele pas voorwaarts- sprongpas
Pas achterwaarts - sprong voorwaarts
Langzame pas vw - sprongpas - uitval
Langzame pas vw - halve pas vw - sprongpas - uitval
Passen vw versnellen en afwisselen
Uitvalspassen achterwaarts* + positie bepalen/klaarstaan voor parade riposte
* Degen gaat achterwaarts met een stille, gestrekte, gewapende arm evenals floret.
De sabel maakt met gestrekte arm achterwaarts kleine, horizontaal, kleine zwiepend bewegingen.
Degen probeert te treffen tijdens het achterwaarts gaan. Bij floret en sabel is dit om te storen en de aanval tot staan te brengen.
Twee talen tegenover elkaar in schermhouding. Ballon tussen elkaars schermhand op de plaats houden, niet duwen/drukken. Een schermer heeft de leiding en maakt passen in verschillende tempi, de ander volgt.
Partij-schermen met doordraaien, oefenen tempowisselingen.
Houd rekening met recht van de aanval (floret, sabel) of juist niet (degen).

Les 24 week 34: 23 augustus 2016**Agenda:**

- 11-09-2016: Ferrum Vetum + Ferrum Vetum Futuri: Zwolle (senioren), Windesheim Hogeschool - HSW Calohal 4+5, Campus 2-6, 8017 CA Zwolle
- 17-09-2016: JPT: Sportcentrum Universiteit - gebouw Z, Academielaan 5, 5037 ET, Tilburg. (jeugd, recreatief)
- 18-09-2016: 29e Koning Willem II toernooi - Rapier, Tilburg (senioren degen) •
- 15-10-2016: Jeugd Puntentoernooi – De Borgh, IJshof nr. 1, 4761 BE, Zevenbergen (jeugd, recreatief)
- Bedenk wie er verder wil gaan met welke Brassard. Opgeven bij Margriet. Examen datum voorlopig op 22 november.

Korte opwarming alle groepen:

1. Eerst verschillende bekende loopoefeningen daarna een goede looper voorop 1e versnelling, 2e en 3e en weer terug. Dan 4e versnelling. Weer terug schakelen tot stop en in zijn achteruit. Stop, vooruit en stop.
2. In de lengte van de zaal: beenoefening: Re en Li -uitval. Na uitval: naar voren opstaan met halve kruispas. Nu staat het verkeerde been voor. Stelling en uitval. Na uitval: naar voren opstaan met halve kruispas. Nu staat het goed been weer voor. Etc. 1x heen 1x terug.
3. In de lengte van de zaal: lange, langzame passen voorwaarts waarbij steeds de knie wordt gebogen tot net niet aan de grond. Een maal heen een maal terug.
4. Met 2-tallen: handrug - contact en volgen. De ander heeft de leiding. Bij het plots weghalen van het contact volgt een uitval indien de volger pasjes achterwaarts maakte en een pas voorwaarts - uitval indien de volger pas voorwaarts maakte.
5. Volledig uitrusting met 2-tallen: De tegenstander stapt voorwaarts en achterwaarts. Op het moment dat de voorwaartse beweging wordt ingezet wordt de uitval gemaakt. (nu even niet weren want we letten -behalve het moment- ook hoé je treft: bij het treffen hef je ook de arm bij een treffer hoog.
6. De een heeft de leiding en de ander volgt. Op het moment dat een achterwaartse beweging aarzelt of stopt wordt de pas voorwaarts uitval gemaakt.
7. Diegene die aan een kant van de zaal staat heeft de aanval. De achterwaarts gaande tegenstander verdedigt en riposteert. Aan de andere kant gekomen wordt de aanvaller nu de verdediger. Beiden mogen scoren.

Groep 1 en 2:

Mechanisch partij schermen met doordraaien. Als hierbij hulp aanwezig is kunnen de leraren individueel les geven.

Groep 3:

Aanpassing van de opwarming meer wapen specifiek. M.n. bij degen wordt de aanval als schijn-aanval ingezet bij oefening 7 om een arrêt te veroorzaken teneinde deze te sperren in de finale. (spersteken) Hierna elektrisch schermen en individuele lessen.



Les 25 week 35: 6 september 2016

Agenda:

- 11-09-2016: Ferrum Vetum + Ferrum Vetum Futuri: Zwolle (senioren), Windesheim Hogeschool - HSW Calohal 4+5, Campus 2-6, 8017 CA Zwolle.
- 17-09-2016: JPT: Sportcentrum Universiteit - gebouw Z, Academielaan 5, 5037 ET, Tilburg. (jeugd, recreatief)
- 18-09-2016: 29e Koning Willem II toernooi - Rapier, Tilburg (senioren degen) •
- 15-10-2016: Jeugd Puntentoernooi – De Borgh, IJshof nr. 1, 4761 BE, Zevenbergen (jeugd, recreatief)
- 22-11-2016: Brassard!
- 25-10-2016: Club-ontmoeting groep 1 met Zair Rotterdam in onze schermzaal
- Voor Brassard op 22 november wat snelle groepsvragen:
 - Floret Geel: Blz. 6 enkele vragen over het reglement.
 - Floret Rood: Hoe wordt de afstand bepaald? Wat is 'Corps-à-corps' en wat beslist de scheidsrechter? Wanneer is die afstand bepaling nodig? Wat is 'du tac au tac'? Wat is 'ongeldig voor geldig' en wat beslist de scheidsrechter? Hoe lang duurt een poule partij en hoe lang duurt een eliminatie-partij en wat is nog een belangrijk verschil? Ik kom met één voet over de achterlijn: wat gebeurt er dan?
 - Floret Blauw: Ik maak een aanval met treffer met een voet buiten de loper. Mijn tegenstander steek mee en beide lampjes branden. Wat is de beslissing en wat is de beslissing als mijn tegenstander mist en alleen mijn lampje brand?
 - Floret groen: Blz. 6 enkele vragen over het reglement

Warming-up:

Deels wordt de opwarming van de vorige week betrokken omdat we die nog niet volledig hebben gedaan door wat meer variaties.



Hierna gaat de opwarming verder in volledige uitrusting waarbij m.n. het tactisch achterwaarts gaan wordt geoefend omdat er nog altijd de neiging bestaat om ter plekke stand te houden na contra-ripostes om het uit te blijven vechten. Nabij-gevechten zijn risicovolle acties 'Er in er uit' is het devies. Vergelijk de acties in de gevechten op:

<https://www.youtube.com/watch?v=e7kccsBLdLA>

Deze oefening is in de breedte van de zaal twee-aan-twee tegenover elkaar. Aan één zijde van de zaal wordt de aanval genomen en de verdedigende schermmer maakt grote passen -'uitval passen'- achterwaarts om ruimte te creëren om op een eigen moment stand te houden voor parade riposte. Zet af met het voorste been terwijl het achterste been naar achter

gestrekt wordt, trek de voorste voet bij en zet weer af. Dit wordt eerst ingeoeffend alvorens we de hiervoor beschreven eindoefening doen.

Les:

- Alle groepen elektrisch partij schermen.
- Individueel les: Thema's floret: 1. Het 'weg houden' van het wapen, hoog of laag. De arm begint maar blijft in een 'zich strekkende' houding tot de finale. Bij het ijzer zoeken van de tegenstander wordt ontweken en de aanval voltooid. 2. Als de leraar naar voren komt wordt direct afstand genomen waarna stelling; klaar voor parade riposte en contra riposte. Keuzes direct, indirect, enkelvoudig en samengesteld.



Les 26 week 37: 13 september 2016**Agenda:**

- 17-09-2016: JPT: Sportcentrum Universiteit - gebouw Z, Academielaan 5, 5037 ET, Tilburg. (jeugd, recreatief)
- 18-09-2016: 29e Koning Willem II toernooi - Rapier, Tilburg (senioren degen) •
- 15-10-2016: Jeugd Puntentoernooi – De Borgh, IJshof nr. 1, 4761 BE, Zevenbergen (jeugd, recreatief)
- 22-11-2016: Brassard!
- 25-10-2016: Club-ontmoeting groep 1 met Zair Rotterdam in onze schermzaal

Opwarming:

Opwarming: Paar rondjes lopen met bankoefeningen die in de route zijn geplaatst.

Eenieder zorgt voor de drie wapens en legt de degen en sabel achter zich aan de kant. We beginnen met de floret, dan sabel en als laatste de degen. Steeds wordt er 1,5 minuten geschermd en op fluitsignaal gestopt. Mogelijk zijn er voor groep 1 te weinig mini-wapens. Om een kleinere schermer meer reikwijdte te geven mogen deze schermers een groot wapen nemen als zij dat willen.

Vervolgens op het eigen wapen:

- Voor Brassard op 22 november oefeningen met 2-tallen zoals: Demonstreer:
- het verschil in handhouding 6 en wering 6 op floret en degen(B. Geel blz. 21) en het verschil tussen 'stelling' en handhouding 3 voor sabel.
- een aanvallende beweging in enkelvoudig direct/indirect en samengesteld direct/indirect
- een verdedigende beweging
- een verdedigende - aanvallende beweging in enkelvoudig direct/indirect en samengesteld direct/indirect
- een aanvallend verdedigende beweging

Tenslotte partij schermen op eigen wapen met wisseling van tegenstander.

