

**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](mailto: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?

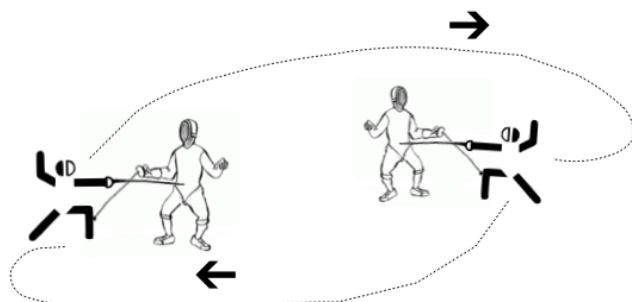
1.: Parade riposte, 2.: Neutraliseren, 3.: Tegenaanval.

**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 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 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 klinglengte.

### 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 houdt je niet bezig met bijzaken. Je stuurt je aandacht in de gewenste richting als een brandglas dat zonnestrallen 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 toegevende parade 1 - riposte
- E. Halve bindsteek van 4 naar 8 en tegenstander met toegevende parade 4 - riposte
- F. Halve bindsteek van 6 naar 7 en tegenstander met toegevende 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 partijscheren heb ik gezien dat de aanval met floret erkent wordt door het voorwaarts gaan. We krijgen dan de volgende situatie: (Voordoel) 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 9: 16 februari 2016**

- 20-02-2016: JPT: Sporthal Genderbeem, Sterkenburg 616, 5653 NP Eindhoven
- 28-02-2016: Senioren: 8e Internationale Delftse Tegeltjestoernooi / 3e Recreativele Equipe toernooi. Inschrijven voor 22 februari.
- 06-03-2016: Nederlands Studentenkampioenschap (Eventueel Floor degen en Amy sabel Sportcentrum TU Delft, Mekelweg 8, 2628 CD Delft.
- 13-03-2016: Ferrum Vetum - 2: Scaramouche Olympus 11, 6832 EL Arnhem.
- 19-03-2016: JPT: Sporthal 'De Peppel' Peppelensteeg 1a, Ede Gelderland

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

Groep 1 Floret herhaling:

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

Het onderwerp van de vorige week: De aanval met floret wordt erkent met het voorwaarts gaan. Hierbij was het open trefvlak de 'invite' om een tegenaanval (arrêt) te laten maken. Op het moment de de tegenstander gaat steken wordt de aanval voltooid met als resultaat een double. Vragen: Wat is: - een arrêt, - een double, wat betekent een double bij floret? Het achterwaarts gaan is ook speciaal: een uitval pas achterwaarts:

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

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

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

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

**Groep 2****Floret:**

Idem en elektrisch schermen

**Groep 3****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 10: 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

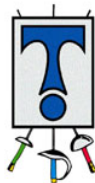
#### Sabel:

**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 11 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 arrê 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 12 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.

