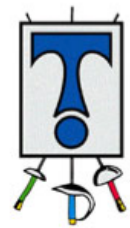


Les 01 week 02: 10 januari 2017



Agenda:

- 10-12-2016: JPT: SV Surtout Apeldoorn, een verslag van de deelnemers.
- 15-12-2017: Oliebollen-toernooi: Floret: Kuikens t/m junioren. Spelhal van de Lijnbaar Baanstraat 2 Vlaardingen. Zaal open om 09:30
- 21-01-2017: JPT: Sporthal Almere-Buiten A. Boekenweg 1 Almere
- 28-01-2017: Sportcentrum Universum: Floret en degen. Kuikens t/m cadetten. Science Park 306,1098 XH Amsterdam
- 11 en 12 -02-2017: NK Veteranen. 1977 of eerder: Sportcomplex De Meent, Terborchlaan 301, 1816 MH Alkmaar

Elektrisch voorbereiden, opwarming waarna enkele oefeningen:

Floret: Opbouw aanval en verdediging

Sabel: Box of death: Schermers maken een gelijktijdige aanval. Scheidsrechter beslist op T56 3d.

Degen: Moment van aanval: 'Meestappen' en op pas vw tegenstander aanval met lijn-sluiten en ontwijken. Hierna mag de tegenstander mee steken.

Floret:

[Een hele mooie finale op deze link](#) tussen Alessio Foconi ITA en de wereldkampioen Alexander Massialas. De tactiek van Alexander is het ver terug houden van de arm in de aanval en op het moment dat Alessio stopt maakt hij de finale. Alessio werkt heel veel met lichaamskeringen en gebruikt de 2, 3 en hoog 7. Na de hoge 7 riposteert hij op de rug van de tegenstander. Of dit genoeg is om de wereldkampioen te verslaan? Kijken!

In deze partij verliest Alessio ook zijn masker waarop Alexander onmiddellijk stopt maar het gevaar is duidelijk. Waarschijnlijk zal een extra band verplicht worden gesteld door de FIE.

Sabel:

Volg onderstaande link naar de FIE Grand Prix. [Deze link](#) laat op 2:13:16 de finale zien tussen Lee Jonghyun uit Korea en de Italiaan Luigi Samele. Lee gaat goed van start en komt voor tot de stand 10 - 5. Hoe dit afloopt...? Kijken! Merk op dat de stelling genomen wordt met de stellinglijn tussen de benen. Verder wordt een aantal malen de pas voorwaarts uitval versus de uitval gezien als samengesteld versus enkelvoudig en gaat de voorkeur naar de enkelvoudige aanval. T56 3d: De pas naar voren is een voorbereiding en op deze voorbereiding heeft iedere enkelvoudige aanval prioriteit.

Degen:

[Hier een link naar de FIE-GP](#) van Alexandre Barnedet FRA tegen Kweon Yongjun KOR. Op 55:00 begint de finale. Je ziet dat door de "passiviteitsregel" (= binnen één minuut geen treffer) de afstand korter geworden is. D.w.z. dat in stelling de punten elkaar al kunnen raken i.p.v. bij een gestrekte arm. De arm en hand worden alleen ontspannen bij het achterwaarts gaan.

T20 2: **Floret en Sabel:** Een Corps a corps "simple" wordt niet meer bestraft

T56 3b: **Floret en Sabel:** Aanvallen via het ijzer moeten worden gemaakt op het "zwak" van het ijzer van de tegenstander

T87 5 en 6: **Degen:** Passiviteitsregel: De Nederlandse vertaling heeft deze niet staan en de regel heeft zich inmiddels ook al weer gewijzigd. Afwezigheid van ijzercontact van 15 seconden is geen passiviteit meer. Wat overblijft is: binnen de minuut geen treffer.

Deze passiviteitsregel geldt alleen voor eliminatiepartijen en equipe ontmoetingen. In poules wordt passiviteit niet bestraft.

T92.6: als iemand tijdens een teamontmoeting zonder toestemming in de zone van de looper komt wordt geel voor het equipe gegeven. Bij elke verdere overtreding tijdens elke volgende partij in deze ontmoeting "rood".

Les 2 week 03: 17 januari 2017

Agenda:

- 15-12-2017: Oliebollen-toernooi: Floret: Kuikens t/m junioren. Een verslag + scherpaspoort.
- 21-01-2017: JPT: Sporthal Almere-Buiten A. Boekenweg 1 Almere
- 28-01-2017: Sportcentrum Universum: Floret en degen. Kuikens t/m cadetten. Science Park 306,1098 XH Amsterdam
- 11 en 12 -02-2017: NK Veteranen. 1977 of eerder: Sportcomplex De Meent, Terborchlaan 301, 1816 MH Alkmaar

Opwarming:

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

Floret:

Om even in de stemming te komen: [2016 RIO OLYMPICS: Men's Foil Highlights](#)

Kijk eens naar de afstand die tussen de benen genomen worden: wat valt op? Dichtbij of ver uit elkaar?

Hier gaat het even iets sneller dan op ons Oliebollen-toernooi maar deze schermers zijn ook zo als jullie ooit begonnen. We hebben veel geleerd op ons toernooi o.a. dat het beter is om in beweging te zijn. Het snelst de aanval te nemen en als die niet goed gaat gaan we voor.....de contra-riposte.

Oefening:

1. We staan in een kleine stelling met de benen. Nu wordt de aanval genomen en je mag niet worden ingehaald. We nemen nu een grotere afstand en daarna een nòg grotere. Wat vind je makkelijker om in de stelling snel achterwaarts te kunnen gaan?
2. Laten we eens heel dicht bij elkaar gaan staan. Probeer nu te raken en te weren. Wat valt je op en wat kan je nog doen in een nabij-gevecht?

Sabel:

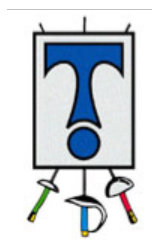
Volg onderstaande link naar [Women's Sabre Grand Prix Cancun MEX](#) - Finals. De finale op 1:47:00 gaat tussen Yana Gregorian (RUS) en Anna Marton (HUN). Op de Stand 4 - 5 probeert Anna een pointe an ligne te claimen maar de ligne is geen aanval en geen verdediging en heeft alleen maar recht als er één lampje brand. Zie deze gebeurtenis op 1:50:00. Op de stand 10-8 maakt Yana een mooie contre temps om een simantanee te vermijden. De slow-motion laat dit in de herhaling heel goed zien en brengt haar op 11 - 8 waarna ze in de volgende actie weer tot de aanval over gaat wat haar op 12 - 8 brengt. Of ze wint?...kijken!

Oefeningen 1 en 2 als bij floret.

Degen:

Ook hier enige hoogtepunten in Epee: Rio Replay: [Men's Epee Individual Bronze Medal Bout](#)

Oefeningen 1 en 2 als bij floret.



Les 3 week 04: 24 januari 2017

Agenda:

- 21-01-2017: JPT: Sporthal Almere-Buiten: Een verslag van de deelnemers
- 28-01-2017: Sportcentrum Universum: Floret en degen. Kuikens t/m cadetten. Science Park 306, 1098 XH Amsterdam. Wie nog meer behalve Jesse en is alles geregeld voor a.s. zaterdag?
- 11 en 12 -02-2017: NK Veteranen. 1977 of eerder: Sportcomplex De Meent, Terborchlaan 301, 1816 MH Alkmaar

Opwarming: Spel: Friskee: Twee teams, lintjes, twee matten, één frisbee. (Variatie: twee frisbees)

Groep 1, 2 en 3 Floret:

In het partijschermen leren wij 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? (Zie ook oef. sabel) Dit oefenen met er na de vraag: 'Wat gaan we er tegen doen?' Antw.: we maken een:

1. schijn - arrêt om de tegenstander te verwarren in zijn 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 poule - schermen.

Sabel: Hier wordt de aanval met de arm genomen maar daarna mag de arm 'wijd gezet' of zelfs naar heuphoogte gebracht worden om een arrêt uit te lokken. Op het moment de de tegenstander gaat arreteren wordt de aanval voltooid met als resultaat een double.

Oefening 1: Tegenover elkaar in die breedte van de zaal. De aanvaller bouwt de aanval rustig op en neemt de finale als de tegenstander stopt of arretteerd. De aanvaller moet de aanval voltooien op zijn uitvals-afstand en mag niet in de verleiding komen om een arrêt weg te willen nemen. De verdediger arretteerd wel of niet. Let op het achterwaarts gaan: snelle scherppassen of kruispassen met schijn arrêts en waar gestopt wordt staat de gewapende arm wel of niet gestrekt. Stop na één of twee schijnen en denk aan de beperkte ruimte.

Oefening 2: arrêt par opposition zo mogelijk in combinatie met een esquive (wat zijn dat?) 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. Toegeven wordt gedaan op een bindsteek. Zie de link.

Tenslotte: Alle steken zijn spersteken: dus géén doubles!!!!!!



Les 4 week 05: 31 januari 2017

Agenda:

- 28-01-2017: Sista Toernooi Amsterdam. Een verslag van Michelle en Jesse.
- 11 en 12 -02-2017: NK Veteranen. 1977 of eerder: Sportcomplex De Meent, Terborchlaan 301, 1816 MH Alkmaar. Wie?
- 18-02-2017: JPT: Sport en Welzijnsacc. de drie Linden, Heisprong 15, 4841NA Prinsenbeek bij Breda dus dichtbij!
- 26-02-2017: 9e Internationale Delftse Tegeltjestoernooi Dames Heren Degen en Sabel: Unit Sport & Cultuur TU Delft, Mekelweg 8, 2628 CD, Delft

Opwarming: Rondgang waarna basketbal.

Floret en sabel 'oefening' ('praatje, plaatje daadje')

Op de wedstrijden zien we nog veel schermers in de stelling staan en dit vasthouden omdat dit in het verleden zo is aangeleerd. Het 'in stelling' -blijven heeft het nadeel dat de tegenstander de positie van jouw wapen bekend is. Hierdoor ontstaat veel ijzer contact wat we willen vermijden. Slagen tegen het ijzer die je moet opvangen geven spanning in de hand en arm en brengen onzuiverheden met zich mee als je steekt. Vorige week hebben we al de aanval geoefend met het weghouden van het ijzer na het 'nemen van de aanval':

1.: wie doet dit even voor?

Hierna komt het 'in verwarring brengen' van de voorwaarts komende tegenstander.

2.: Hoezo? Wat willen we bereiken? We willen de tegenstander verleiden naar de finale van de aanval. Vraag: 'Op welke wijze? Voorbeelden. (het plotseling strekken van de arm en het doen alsof je bereid bent mee te steken = arrêt, en vooral doen alsof je gaat stoppen en toch een extra pasje maakt op de finale van de tegenstander zodat je ruimte creëert om op jouw beurt de aanval te nemen of....? Je maakt parade riposte? Met zonodig een....? Contra-riposte.

We gaan dit nu niet oefenen in een oefening zoals vorige week maar we maken een poule en oefenen dit in het echt!

Degen:

Voor zover het de vorige week niet is opgevallen: Kijk nog eens naar: Rio Replay: [Men's Epee Individual Bronze Medal Bout](#)

Met welke greep schermt de winnaar Gauthier? Kijk dan nog eens hoe er wordt geschermd en vergelijk dit met schermen dat jezelf bent gewend. Is er sprake van stelling? Wordt de degen 'in lijn' gehouden?

We gaan partij schermen maar maken elkaar er op attent als we 'in lijn' blijven met onze arm. Niet doen! Hou de positie van het ijzer 'verborgen' en werk met schijnen en invitaties. Hou de arm mobiel i.p.v. strak in positie.

