

## Les 1 dd. 09-01-2018

### Agenda:

- 14-01-2018: Ferrum Vetum: Sport en cultureel centrum 't Trefpunt, Molenweg 53, 7213 XD Gorssel.
- 16-01-2018: 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](#). Wie zijn dit jaar de deelnemers?
- 21-01-2018: **Oliebollen Toernooi**: Spelhal van de Lijnbaanhal, Baanstraat 4 van 09:00 - 17:00 Wapen: Floret. Categorieën: Kuikens (t/m 2008), Benjamins (2006 t/m 2007), Pupillen (2004 t/m 2005) Cadetten (2001 t/m 2003) en junioren (1998 t/m 2000)
- SISTA: Zaterdag 27-01-2018: Sportcentrum Universum (USC), Science Park 306, 1098 XH Amsterdam. Floret en degen, alle leeftijden.

### WU: Groepen 1, 2 en 3

Rondjes warmlopen: 1e, 2e -versnelling etc. Afgewisseld met scherm-oefeningen en vragen zoals: Vraag: Welke 3 acties zijn er mogelijk op een aanval?

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

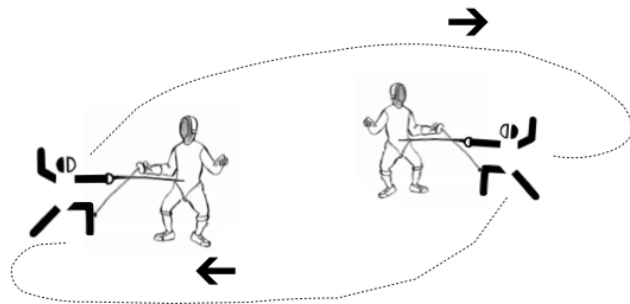
Leraren met de ruggen naar elkaar op enige afstand. Oefeningen met omlopen:

1.: Passen vw ⇒ aanval voltooien

2.: Opbouw van de aanval en voltooien op de tegenaanval cq. mee-steek

3.: Contra-riposte

4.: Glijsteek (Coulé): Schermer geeft schijn in 4 en neemt het zwak met treffer op de flank.



### Groep 3: Sabel

Aandacht voor [deze partij van Oh Sanguk uit Korea tegen Andras Szatmari uit Hongarije](#) in de Cancun Grand Prix finale op 2'40". Sowieso valt op de er 'mall parée' wordt gegeven terwijl gebruikelijk is dat het ijzercontact in de wering voldoende moet zijn. Je zal dan ruimer moeten weren. Het aantal actions simultanée is ook wel erg ruim. Ook het type hervatting wordt bij de naam genoemd: reprise d'attaque. A.: Noem nog twee hervattingen en de verschillen. B.: Welke mogelijkheden ken je om een actions simultanée te voorkomen? Oefeningen: 1.: [Battement - attaque](#): Beurtelings VW - AW zie oefening 2.: [Tac-Parade](#): Op de pas VW neemt de tegenstander de aanval om op de voorbereiding te treffen. Deze uitlokking van de aanval op mijn voorbereiding geeft de mogelijkheid van een slag-parade -riposte.

### Groep 3: Degen

1. [Sensory fencing lessons: Zie link!](#) Dit t.b.v. het 'sentiment du fer' het gevoelsmatig volgend op druk en 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 2 met steek. Hierna aw. met gestrekte arm en remise.



## Les 2 dd. 16-01-2018

### Agenda:

- 16-01-2018: 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](#). Wie zijn dit jaar de deelnemers?
- 21-01-2018: **Oliebollen Toernooi**: Spelhal van de Lijnbaanhal, Baanstraat 4 van 09:00 - 17:00 Wapen: Floret. Categorieën: Kuikens (t/m 2008), Benjamins (2006 t/m 2007), Pupillen (2004 t/m 2005) Cadetten (2001 t/m 2003) en junioren (1998 t/m 2000)
- SISTA: Zaterdag 27-01-2018: Sportcentrum Universum (USC), Science Park 306, 1098 XH Amsterdam. Floret en degen, alle leeftijden.

### Opwarming:

Eigen spel of Trefbal: Tijd ca 10'. Tikkers en vluchters: Zachte bal en een bank aan de kant apart gezet.

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 op het hoofd of 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.

### Floret:

De dominantie van de duim: stelling en parades vanuit 3 in vergelijking met parade 6. Bij de 3 hoort de....? Antwoord: 2. Eveneens vergelijking met 8. Let wel: parade 3 geeft een riposte in 6. De duim wordt weer naar boven gedraaid om missteken te voorkomen.

Uitvalsafstand: vanuit stelling: pas voorwaarts-uitval terwijl de ander schermer zich niet laat raken d.m.v. afstand nemen als beschreven bij passen AW.

Aanleren flèche.

Idem de flèche en de andere schermer laat zich niet raken d.m.v. de passen AW met sluiten van de lijn.

### Sabel:

Kijk eens naar [deze partij](#): Kovalev v Gu GOLD Men's Sabre Individual: World Fencing Championships Kazan. Een prachtige partij!

Het benenwerk is van het grootste belang. Ook nu weer de oefening: sneller achteruit gaan dan dat je tegenstander naar voren kan komen combinatie met arrêt en sluiten van de lijn van aanval van de voorwaarts komende tegenstander.

Probeer altijd de finale van de aanval af te dwingen met schijn-stop -beweging!

**Degen:** [Zie deze partij](#) van Rodriquez tegen Limardo. Om te beginnen valt het op dat Rodriquez schermt met een Franse greep en Limardo met een revolver-greep. Een 'open' flèche met een revolvergreep is dan niet altijd handig en we zien dan dat Rodriquez hier zijn voordeel mee doet. Het spel heeft een tactisch verloop. Rodriquez houdt zijn arm kort, dus goed gebogen om ogenschijnlijk een grotere afstand te visualiseren voor Limardo die dan te dichtbij komt. Rodriquez zet zijn spel voort met passieve bedreiging op de pols en heeft daar met de 5e treffer ook succes mee. Natuurlijk moet Limardo zijn spel wijzigen. Vanaf het begin af aan geeft hij slagen op de kling van Rodriquez. Enerzijds om de punt-vastheid van Rodriquez te verminderen en anderzijds om te voorkomen dat er kan worden ingegrepen voor passiviteit. Hierom maakt Limardo dan ook voortdurend ijzer contact. Hij gaat zijn aanval ook wijzigen en maakt succesvol slag - steek. Hiermee komt hij voor bij de 8e treffer. Dan wijzigt hij zijn spel er is minder ijzer-contact nodig want als er voor passiviteit wordt beslist heeft hij de voorkeur. Uiteindelijk gebeurt dan ook. Hoe het afloopt? Even kijken!

Wat verder opvalt in deze partij dat er maar 1 -herhaal één treffer op de manchete wordt gemaakt in de gehele partij. I.t.t. sabel en floret is bij degen ijzer-contact (op de juiste plaats) op een aanval onvoldoende. Bij degen mag je echt niet worden geraakt! Wordt bij floret en sabel met een kleine voorwaartse beweging geweerd om te voorkomen dat je riposte te laat is op een remise moet dit bij degen over dezelfde afstand achterwaarts zijn. Ook voor de slag is er een groot verschil: het wapen moet niet alleen uit de lijn gebracht worden maar op een wijze die tijd geeft aan de treffer die daar op volgt.

Ook de houding gaat van een licht gestrekte 6 naar het wapen meer geheven en de hand wat lager of andersom. In het eerste geval wordt de hand gedekt door de kom en de bovenarm door de punt en in het tweede geval de hand-pols door de kom en de onderarm door de punt. Tijdens de partij worden handhoudingen gevarieerd. Dit in navolging van de vorige week waarbij we gingen steken vanuit een bewegende arm of op een bewegende arm of beiden.

De meeste treffers worden op de romp gemaakt waarop we ons, in de oefeningen gaan concentreren. De slag-steek op de onderarm kan treffen maar mist voor 90% en moet meer gezien worden als een attent waarop -met het opveren van de kling- de treffer op de bovenarm - romp moet zitten.

De passen voorwaarts en achterwaarts zijn van eminent belang als eerder omschreven: dus pas voorwaarts-uitval: achterste voet aansluiten tijdens pas voorwaarts. Bij het achterwaarts gaan op een aanval: afzet voorste been en strek het achterste been.

Tenslotte nog [een kort finale toetje](#) van Ruben Limardo Londen 2012



## Les 3 dd. 23-01-2018

### Agenda:

- 16-01-2018: 1e JPT: Sporthal Waterwijk, IJsselmeerweg 48, 1316 RK ,Almere: een verslag van de deelnemers.
- 21-01-2018: Het Trefpunt **Oliebollen Toernooi**: Verslag van de deelnemers.
- SISTA: Zaterdag 27-01-2018: Sportcentrum Universum (USC), Science Park 306, 1098 XH Amsterdam. Floret en degen, alle leeftijden.
- 17-02-2018: JPT: Sporthal de Triade, Amanietlaan 9, 3852 ZX Ermelo.
- 23-02-2018: Gewoon les maar wat willen we volgende week? Een ander wapen! Degen of Sabel?

### WU:

‘Over de Heuvel’

### Floret:

Vorige week hebben wij wedstrijdtraining gehad i.v.m. het Oliebollen toernooi.

Vandaar dat de les van de vorige week is door geschoven naar deze week

De dominantie van de duim: stelling en parades vanuit 3 in vergelijking met parade 6. Bij de 3 hoort de....? Antwoord: 2. Eveneens vergelijking met 8. Let wel: parade 3 geeft een riposte in 6. De duim wordt weer naar boven gedraaid om missteken te voorkomen.

Uitvalsafstand: vanuit stelling: pas voorwaarts-uitval terwijl de ander schermer zich niet laat raken d.m.v. afstand nemen als beschreven bij passen AW.

Aanleren flèche.

Idem de flèche en de andere schermer laat zich niet raken d.m.v. de passen AW met sluiten van de lijn.

[Hier nog wat hoogtepunten uit Leipzig 2017.](#)

### Sabel:

Gevoelstraining in combinatie met afstand: [Zie ook instructie](#). Er worden 2 arrêts gegeven. Deze moeten even snel en even soepel gegeven worden ondanks het variëren van de afstand. Afhankelijk van de houding worden deze gegeven als houw-kop, houw-flank, houw-buik of houw-manchet. De oefening is bedoeld om het wapen soepel en snel te leren hanteren.

### Degen:

Timing-lessen op de bewegingen van de tegenstander. [Zie instructie](#)

De schermer staat tegenover zijn tegenstander die afwisselend: Stil staat, wat naar voor ‘wiegt’ of naar achter. Verder zien we de derobement van het nemen van het ijzer (dus de leraar wil ijzer nemen, wat ontweken wordt) met een direct steek op de onderarm. Van stilstand naar beweging.

Gevolg door: Dreiging vlak boven de pols waardoor er een reden is op het ijzer weg te nemen met weer een ontwijking en steek. Er zijn nog meer aspecten de moeite waard in deze oefening maar hoeven niet allen te worden behandeld.



**Les 4 dd. 30-01-2018****Agenda:**

- SISTA: Zaterdag 27-01-2018: Sportcentrum Universum (USC), Science Park 306, 1098 XH Amsterdam. Floret en degen, alle leeftijden. Verslag van Lucas en Jesse.
- 17-02-2018: JPT: Sporthal de Triade, Amanietlaan 9, 3852 ZX Ermelo.
- 23-02-2018: Gewoon les maar wat willen we volgende week? Een ander wapen! Degen of Sabel?

**WU:**

Pilonen gooien of schieten en steel de handschoen; leder verdedigd zijn eigen kegel en probeert die van een ander met de bal om te gooien. De piloten staat op hun kop. Niet lopen zonder stuiten. (als bij basketbal)

**Groep 1 Degen:**

Principes van verdedigingen met de degen:

1. Punt: = tegenaanval! = verdediging met de punt = 'ophoudings-steek'.
2. Kom: = het schild waar je achter zit. Een schild hou je in de baan van de tegenstander.
3. Kling: Als de kom is gepasseerd aan de binnenzijde wordt geweerd met kring 6 en.....sperreren! Is de belangrijke functie van de kling.

**Groep 2:**

**WU: Als groep 1.**

**Elektrisch degen** mits er links-elektrische degens zijn: Elektrisch schermen. Zelfde les als groep 1.

**Groep 3:**

**WU: Even wat rondjes looppas waarna 'De Drie Wapens'**: Achter elke schermer -in de breedte van de zaal- liggen een degen en een sabel. We beginnen met floret. Bij 'changé' wordt er gewisseld naar sabel en als laatste naar de degen.

Er wordt in alle groepen zoveel als mogelijk individueel les gegeven.



## Les 5 dd. 06-02-2018

### Agenda:

- 10 en 11 - 02 - 2018: De Nederlandse Kampioenschappen Veteranen 2018 voor schermers die geboren zijn in 1978 of eerder. Deelnemers moeten aangesloten zijn bij de KNAS. Locatie: Sportcentrum Trias, Saendelverlaan 2, 1561 KS Krommenie.
- 16-02-2018: Super Prestige Klassement: Degen Equipe Senioren: Sportzaal "The Wolfhound", gebouw 46, Hobbemalaan 5, 3712 AZ Huis ter Heide, Netherlands
- 17-02-2018: JPT: Sporthal de Triade, Amanietlaan 9, 3852 ZX Ermelo.

### Spel:

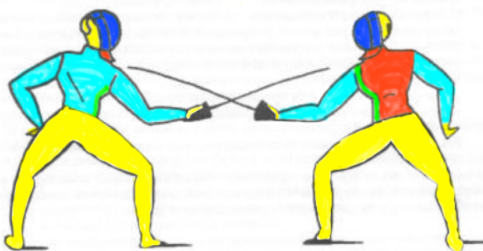
Groep 1: Twee teams, één bal: Welk team gooit 10x over?

Groep 1: Thema: Sabel:

Steekafstand: Steekoefening: Hoe steek ik met een sabel? (Handrug boven, duim naar binnen)

Doigté (Vingerspel): Steek afstand: Jullie vingers zijn nog te klein. We gaan toch proberen contact te maken met onze tegenstander door aan te raken. We noemen dit een 'houw'. Met deze oefening leren we ook de trefvlakken 'kop', 'flank' en 'buik'. Op onderstaand zijn de trefvlakken ingekleurd (t.73 [https://www.knas.nl/file/265/Wedregl\\_Tech%20dec2007%20nl%20vertaling.pdf](https://www.knas.nl/file/265/Wedregl_Tech%20dec2007%20nl%20vertaling.pdf))

Omcirkel het goed antwoord: Wat is het trefvlak bij sabel?



- A: Alles behalve Geel
- B: Blauw, Rood, Groen en Geel
- C: Blauw, Rood, Indigo, Groen en Geel.
- D: Alle bovenstaande antwoorden zijn onjuist

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

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

Vraag: Wat is bij sabel het belangrijkste: Antw.: Het nemen van de aanval. Hoe? = Oefening!

Groepen 3:

**De leer van de voorbereidingen:** [Herhaling] Wat is een voorbereiding?

Antw.: Een voorbereiding is iedere handeling welke voorafgaat aan de aanval.

1. **Met een schijn:** In de uitvoering van de schijn-steek of schijn-aanval moet deze ook net echt lijken, zodanig dat de tegenstander gaat reageren.
2. **Met een uitnodiging (invite):** Hier wordt de mogelijkheid geboden tot het plaatsen van een aanval met een treffer. Dit kan omdat de wijze waarop dit gebeurt bekend is en er tegenmaatregelen 'klaar staan' zoals bijvoorbeeld een aanval op de voorbereiding, een lijnsluitende steek of houw, etc.
3. **Met de kling:** Denk hierbij aan 'slag-ijzer' zoals de slag-steek of slag-coupé en het nemen van het ijzer.



## Les 6 dd. 11-02-2018

### Agenda:

- 16-02-2018: Super Prestige Klassement: Degen Equipe Senioren: Sportzaal "The Wolfhound", gebouw 46, Hobbemalaan 5, 3712 AZ Huis ter Heide, Netherlands
- 17-02-2018: JPT: Sporthal de Triade, Amanietlaan 9, 3852 ZX Ermelo.
- 18-02-2018: Zondag, Randstad & 2e Hofstadtoernooi: Laan van Poot 363, Den Haag

### Groep 1 en 2: Vrij schermen.

Terug op floret. In voorbereiding op het toernooi van a.s. zondag wordt er elektrisch geschermd. In groep 1 betekent dit dat er een deel niet elektrisch schermt. Er wordt eigen initiatief tot schermen of oefeningen gevraagd en de individuele les wordt aan zoveel als mogelijk gegeven. In groep 2 betekent het dat er schermers zijn welke liever op een ander wapen dan floret individueel les willen krijgen.

### Groepen 3: (Vorige week niet aan toe gekomen)

**De leer van de voorbereidingen:** [Herhaling] Wat is een voorbereiding?

Antw.: Een voorbereiding is iedere handeling welke voorafgaat aan de aanval.

1. **Met een schijn:** In de uitvoering van de schijn-steek of schijn-aanval moet deze ook net echt lijken, zodanig dat de tegenstander gaat reageren.
2. **Met een uitnodiging (invite):** Hier wordt de mogelijkheid geboden tot het plaatsen van een aanval met een treffer. Dit kan omdat de wijze waarop dit gebeurt bekend is en er tegenmaatregelen 'klaar staan' zoals bijvoorbeeld een aanval op de voorbereiding, een lijnsluitende steek of houw, etc.
3. **Met de kling:** Denk hierbij aan 'slag-ijzer' zoals de slag-steek of slag-coupé en het nemen van het ijzer.
4. **Combinaties:** Als ik de actie van de tegenstander begrijp als een voorbereiding dan kan ik met een schijnaanval een door de tegenstander bedoelde tegenaanval uitlokken.

Bovenstaand wordt in oefeningen gegeven voor alle wapens: 1. 2. en 3.

Floret:

Sabel:

Bijvoorbeeld: Schijn houw-kop wordt een aanraking op de manchet bij wering 5 van de tegenstander en ook oefenen we hier de banderol na een effectieve schijn.

