

Les 1: 8 januari 2019

Agenda

- Zondag 13 januari 2019: Oliebollen toernooi
- Zondag 13 januari 2019: Ferrum verum &-futuri: Sport en Cultureel Centrum 't Trefpunt Molenweg 53 7213 XD Gorssel
- Zaterdag 26 januari: Sista: Sporthallen Zuid Burgerweeshuispad 54, 1076 EP Amsterdam
- Zondag en zondag 8 en 9 februari: NK Veteranen: Schermcentrum Noord, Van der Hoopstraat 6, 9716 JM Groningen
- Zaterdag 16 februari JPT: Sporthal de Tirade Ermelo, Amanietlaan 9, 3852 EA Ermelo
- Zondag 17 februari: Floret Randstad toernooi. HALO, Laan van Poot 363, 2566 DA Den Haag: Kuikens (2007 en jonger). Benjamins (2006 & 2005). Pupillen (2004 & 2003) allen elektrisch, gemengd.

WU

Alle groepen opwarming op muziek.

Floret, Sabel en Degen

Voor florettisten die de vorige keer vergeten hebben te kijken: [zie deze aanvallen](#)

Uitwijken: Onze oefening voor vandaag is het raken bij het wegdraaien van de tegenstander. De bedoeling is dat je leert dat sommige uitwijkingen ook echt kunnen werken en je leert iemand te raken die uitwijkt als je ziet hoe die dat doet. Oefening: Tegenover elkaar op uitvals-afstand.

Floret:

1. De een valt uit en de ander probeert te ontwijken door weg te draaien met open trefvlak. Hierbij mogen we wel naar achter gaan met het voorste been. Mag ook achterwaarts met de romp. Meet de eigen uitvals-afstand eerst uit.
2. Idem met de arm voor het trefvlak.
3. Idem met achterwaarts gaan. Denk hierbij aan de schijn-stop. Als dat lukt en de ander maakt de finale zonder te treffen dan heb je recht op aanval verkregen.

Sabel:

1. De een valt uit en de ander probeert te ontwijken door weg te draaien met open trefvlak. Hierbij mogen we wel naar achter gaan met het voorste been. Mag ook achterwaarts met de romp. Meet de eigen uitvals-afstand eerst uit.
2. Idem met achterwaarts gaan. Denk hierbij aan de schijn-stop. Als dat lukt en de ander maakt de finale zonder te treffen dan heb je recht op aanval verkregen.

Degen:

1. De een valt uit en de ander probeert te ontwijken door weg te draaien met open trefvlak. Hierbij mogen we wel naar achter gaan met het voorste been. Mag ook achterwaarts met de romp. Meet de eigen uitvals-afstand eerst uit.
2. Idem met achterwaarts gaan.

Allen: Na de oefeningen partij schermen met wisselen en Individuele lessen. Voor iedereen geldt: denk na over een individuele les. Het is gemakkelijk als de leraar bepaald hoe en wat maar het kan zijn dat je zelf iets wilt inoefenen of verbeteren.

