

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 19 januari: JPT: Sporthal de Borgh, IJshof nr. 1 4761 BE Zevenbergen Netherlands
- 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.

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

Onderwerp Floret, Sabel en Degen: 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.



Les 2 week 3: 15 januari 2019

- Zaterdag 19-01: JPT: Sporthal de Borgh, IJshof 1, 4761 BE Zevenbergen
- Zaterdag 26-01: Sista: Sporthallen Zuid Burgerweeshuispad 54, 1076 EP Amsterdam
- Zondag en zondag 8/9-02: NK Veteranen: Schermcentrum Noord, Van der Hoopstraat 6, 9716 JM Groningen
- Zaterdag 16-02 JPT: Sporthal de Tirade Ermelo, Amanietlaan 9, 3852 EA Ermelo
- Zondag 17-02: 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.

Warming up:

Groep 1 en 3: tennisballenspel, passen vw / aw (in 3-tallen) met en zonder handruggencontact, vw-gaande schermer probeert (met grote passen) aw-gaande schermer op schouder te raken

Groep 2: evt kort tennisballenspel, snel starten met elektrisch schermen

Floret:

Situatie: een schermer neemt de aanval, laat arm rustig zakken en stelt de finale uit totdat de tegenstander stopt. Deze aanval om de beurt oefenen, de ander maakt grote passen aw en stopt op een bepaald moment, waarna de aanvaller de finale plaatst.

Zelfde oefening als 1, maar nu:

- wil de verdediger de finale weren (4, kring 6, 2) om daarna de riposte te maken. Wat is het antwoord van de aanvaller? (finale indirect, samengesteld = zonder ijzercontact)
- lokt de verdediger de finale uit door de eigen punt in de lijn te zetten (hoog of laag) en de finale te weren en riposteren. Wat is het antwoord van de aanvaller? (contre temps op punt in de lijn, contrariposte na riposte)
- neutraliseert de verdediger de aanval met achterwaarts gaan met stoppas. Wat is het antwoord van de aanvaller? (riposte opvangen, hervatten)

Bovenstaande is voor groep 1 klassikaal (vereenvoudigd), voor groep 2 individueel.

Groep 2 gaat zsm na de warming-up elektrisch schermen met aandacht voor eigen thema.

Sabel:

De offensieve actie begint met de komdraaiing naar voren.

Schermer 1 draait eerst de kom naar voren, waarna de pas vw volgt + de keuze van de aanvalslijn. Schermer 2 blijft op de komdraaiing staan, maar beweegt mee naar achteren als de schermer 1 start met de aanval door strekking van de arm waarna de pas vw volgt. Tegelijkertijd opent / sluit schermer 2 bepaalde lijnen als volgt:

- voor een aanval naar het hoofd blijft zijn wapen in 3 of laat hij het wapen naar beneden zakken vanuit wering 5 positie (in het laatste geval moet de leerling naar het hoofd, omdat de andere lijnen gesloten zijn)
- voor een aanval naar de flank gaat het wapen in positie handhouding 1 met elleboog omhoog > buik- en hoofdlijn worden dan gesloten en flanklijn is open
- voor een aanval naar de buik gaat het wapen schuin voor het trefvlak > hoofd- en flanklijn worden dan gesloten en buiklijn is open

Zelfde oefening in beweging, waarbij schermer 2 met hele kleine pasjes aw gaat en initiatief volledig bij schermer 1 laat. Schermer 1 kiest zelf het moment om te starten met komdraaiing, waarna de aanval / armstrekking volgt met 2 versnelde passen vw + treffer voordat de voorste voet de looper raakt.

Deze oefening ook uitvoeren met normale schermpassen aw door schermer 2 en pas vw uitval door schermer 1.

- Indien schermer 2 passen vw maakt en schermer 1 aw gaat, maakt schermer 2 eerst de arrêt en daarna een pas aw + lijn sluiten / gedekt teruggaan.
- Evt uitbreiding: nadat de aanval is geweerd, op dezelfde plaats wachten op de riposte en die vervolgens direct blokken/sperreren met instappen en treffen (hervatting).

Degen:

De volgorde bij degen is: 1. arrêt (tegenaanval), 2. indirecte arrêt, 3. parade-riposte / lijnsluitend steken, 4. hervatting (remise, reprise, redoublement), daarna komt pas de aanval

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

Enkele tegenaanvallen (op romp) > op aanval tegenstander:

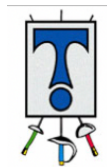
1. tegelijkertijd instappen en ijzer nemen in 2 + steek
2. sperren met punt goed in 4 (3-hoek) en arm direct naar voren bewegend heffen (= ijzer tegenstander optillen) + tref op masker

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: <https://www.youtube.com/watch?v=y2daWMRU8wE>) duim draaien naar binnenzijde = 2 en spersteek hoog met de duim boven. Ga hierbij diep in de benen!

Nu krijgen we enkele combinaties met dubbele weringen:

4. Kling aan de buitenzijde, bedreigt arm / flank: (zonder contact) wordt mijn parade met onderdoor gaan ontweken: antwoord: mogelijkheden 2 of 3 met spersteek.
5. Kling binnenzijde, bedreigt arm / trefvlak 6 en er wordt op mijn kring 6 'mee-gedraaid': antwoord: mogelijkheden 2 of 3.
6. Kling binnenzijde gericht op mijn trefvlak 8: hier wordt mijn boogwering 8 ontweken en mijn bovenzijde van de arm bedreigd: antwoord: Mogelijkheid 1

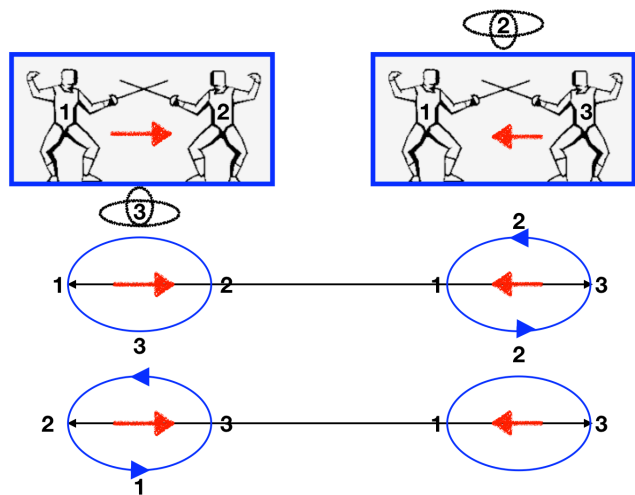


Les 3 week 4: 22 januari 2019

- Zaterdag 19-01: JPT: Sporthal de Borgh, IJshof 1, 4761 BE Zevenbergen: Evaluatie
- Zaterdag 26-01: Sista: Sporthallen Zuid Burgerweeshuispad 54, 1076 EP Amsterdam
- Zondag en zondag 8/9-02: NK Veteranen: Schermcentrum Noord, Van der Hoopstraat 6, 9716 JM Groningen
- Zaterdag 16-02 JPT: Sporthal de Tirade Ermelo, Amanietlaan 9, 3852 EA Ermelo
- Zondag 17-02: 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

Roulatie met drietallen: ter opwarming. We leggen het wapen bij het masker aan de kant. Leiding heeft diegene die schermjasjes voorwaarts maakt tegenover degene die achterwaarts gaat. Nummer drie gaat zijdelings mee zonder kruispassen. Aan de over kant (lijn) wisselen we van rol. Diegene die voorwaarts is gegaan, blijft staan en degene die achterwaarts ging wisselt met diegene die zijwaarts volgde die nu weer de leiding heeft in het voorwaarts gaan, enz.



Floret

Schijn laag - steek hoog: Vanuit stelling: Op het moment dat het ijzer wordt gezocht wordt de ontwijking gemaakt. Idem in de uitval, Idem in de pas v.w. -uitval. Als laatst wordt deze gedaan in de aanval: Neem de aanval, blijf de tegenstander volgen, wacht met de finale tot de tegenstander gaat stoppen en ijzer zoekt, ontwijk dan tijdens de finale -uitval.

Schijn hoog - steek laag: idem.

Als laatste wordt de ontwijking diagonaal gedemonstreerd. Afhankelijk van de tijd volgen de oefeningen als hierboven weergegeven.

Sabel:

Het voetenwerk: Hier afgebeeld zien we de 'Flunge' een mix of 'Lunge' c.q. 'Fleche' zonder het kruisen van de benen.

[Op deze link](#) zie je een schermer moeite doen dit te leren waarbij de leraar het ook eens goed voor doet. We beginnen onze oefening ook op deze wijze: Na voltooiing van de aanval (pas v.w. - uitval) wordt in een Flunge de riposte gemaakt. Zie voor de aanval-uitvoering [deze link](#).



Degen:

Oefening 1: Het belang van het heffen van de kom na kring 6.

Oefening 2: het oppakken van het ijzer voorafgaand met 'Tac-au-Tac', [zie link](#). Een slag geeft aanleiding tot een slag terug waarbij het ijzer wordt opgepakt in hoog 7. Eerst vanuit stelling. Daarna rustig in beweging. Eenmaal goed dan de snelheid verhogen.

Hierna volgt altijd weer de remise!



Les 4 week 5: 29 januari 2019

- Zaterdag 26-01: Sista: Sporthallen Zuid Burgerweeshuispad 54, 1076 EP Amsterdam. Deelname Jesse: Evaluatie
- Zondag en zondag 8/9-02: NK Veteranen: Schermcentrum Noord, Van der Hoopstraat 6, 9716 JM Groningen. Deelname Hugo-Jan? Anderen?
- Zaterdag 16-02 JPT: Sporthal de Tirade Ermelo, Amanietlaan 9, 3852 EA Ermelo
- Zondag 17-02: 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.

Floret groep 1:

Thema: De individuele les.

Dat wil zeggen dat er een poule wordt gemaakt van de aanwezige schermers die op drie banen schermen om 4 punten zoals bij 'De Kuikens' te doen gebruikelijk. Schermers die niet schermen houden zich bezig met het jureren of o.l.v. een schermer van groep 2 leren jureren. De overblijvende schermers worden ook opgeroepen voor de individuele les met het thema van de vorige week: Het nemen van de aanval en vervolgens de schijnsteek (Feinte) laag - steek hoog en andersom. Hierbij wordt bij wering over gegaan tot de contrarioste.

Floret groep 2 en 3:

Als groep 1 maar dan elektrisch partij-schermen. Als extra komen hier ook de coupé's aan bod: Laag, hoog en na parade 7

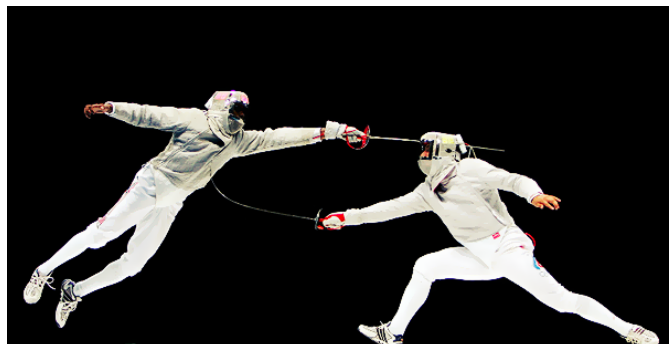
Degen:

Doorgaan op het thema van het heffen van de kling: Als eerste het sterk maken door het heffen van de kling - punt als wering op een steek met contact. [zie link](#). Dit contact blijft behouden bij de riposte en maakt dan ook het sperren mogelijk. Bij deze riposte wordt ook de hand goed geheven. Dan de oefening van de vorige week: het oppakken van het ijzer voorafgaand met 'Tac-au-Tac', Nu gaat het initiatief uit van de tegenstander. Dit in beweging en op het aanbieden van het ijzer van de tegenstander wordt de slag gegeven. Als je zelf het ijzer aanbiedt krijg je de slag.

Sabel: (vorige week waren sabreurs afwezig. Vandaar de herhaling)

Het voetenwerk: Hier afgebeeld zien we de 'Flunge' een mix of 'Lunge' c.q. 'Fleche' zonder het kruisen van de benen.

[Op deze link](#) zie je een schermer moeite doen dit te leren waarbij de leraar het ook eens goed voor doet. We beginnen onze oefening ook op deze wijze: Na voltooiing van de aanval (pas v.w. - uitval) wordt in een Flunge de riposte gemaakt. Zie voor de aanval-uitvoering [deze link](#).



Les 5 week 6: 5 februari 2019

- Zondag en zondag 8/9-02: NK Veteranen: Schermcentrum Noord, Van der Hoopstraat 6, 9716 JM Groningen. Deelname Hugo-Jan? Anderen?
- Zaterdag 16-02 JPT: Sporthal de Tirade Ermelo, Amanietlaan 9, 3852 EA Ermelo
- Zondag 17-02: 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.
- Zondag 24 februari: Senioren: Delfts Tegeltjes toernooi: Individueel S+D maar ook recreatie-equipe Sabel.
- Zaterdag 16 maart JPT: Sporthal Naestenbest, Pr. Beatrixlaan 27, 5684 GJ Best

WU:

Wapen en schermbewegingen op muziek

Floret groep 1 + 2

De 'Une-Deux': Zie het verschil tussen de 'één-twee' (une-deux) en een 'steek onderdoor' (demo)

Als we de 'één-twee' omschrijven is dit een samengestelde offensieve actie (attaque composé) waarbij de aanval begint met een schijsteek (feinte). Op het moment dat de tegenstander weert wordt onderdoor gegaan. (Als je de parade van je tegenstander ontwijkt is dit een 'tromper la parade'). De gehele actie is samengesteld indirect (uiteg).

De 'Dégagement': Dit is een ontwijking van een parade tijdens in de finale van de aanval. Het grote verschil met de Une-Deux is dat dit een enkelvoudige aanval betreft. De overeenkomst is dat deze ook indirect is. Soms wordt de actie met de dégagement in het Nederlands 'de steek onderdoor' genoemd i.p.v. 'ontwijking'. Dat is niet juist maar wel begrijpelijk omdat deze het meest voorkomt. (Demo). Stel dat dit in de lage lijn plaats vindt dat ontwijken we door er over heen te gaan en niet onderdoor. (Demo). Teven kan de ontwijking ook in de hoog-laag -lijn plaats vinden en andersom en dan gaan we verticaal. (Ontwijkingen verschillen ook in het ontwijken van een wering: dat is een trompement. Als we een aanval op het ijzer ontwijken dan heet dit een derobement.)

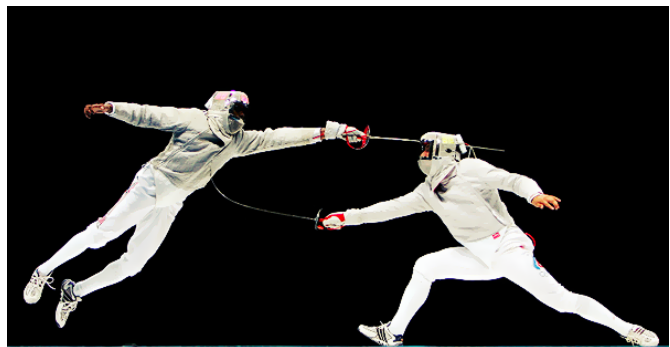
Sabel:

Wederom de herhaling om de gehele groep van deze training te laten profiteren.

Bovendien gaat deze oefening in combinatie met de 'schijnstop achterwaarts-pluspas'.

Het voetenwerk: Hier afgebeeld zien we de 'Flunge' een mix of 'Lunge' c.q. 'Fleche' zonder het kruisen van de benen.

[Op deze link](#) zie je een schermer moeite doen dit te leren waarbij de leraar het ook eens goed voor doet. We beginnen onze oefening ook op deze wijze: Na voltooiing van de aanval (pas v.w. - uitval) wordt in een Flunge de riposte gemaakt. Zie voor de aanval-uitvoering [deze link](#).



Degen:

Voor de epeïsten is er deze balans-verbeterende oefening. [Zie link](#)
Blijf rustig, hou balans en vermijd de uitval.



Les 6 week 7: 12 februari 2019

- Zondag en zondag 8/9-02: NK Veteranen: Schermcentrum Noord, Van der Hoopstraat 6, 9716 JM Groningen. Deelname Hugo-Jan? Anderen?
- Zaterdag 16-02 JPT: ~~Sporthal de Tirade Ermelo, Amanietaan 9, 3852 EA Ermelo~~: Is geworden: Sporthal Dongewijk, Dongewijkdreef 40, 5045 NH Tilburg.
- Zondag 17-02: 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.
- Zondag 24 februari: Senioren: Delfts Tegeltjes toernooi: Individueel S+D maar ook recreatie-equipe Sabel.
- Zaterdag 16 maart JPT: Sporthal Naestenbest, Pr. Beatrixlaan 27, 5684 GJ Best

WU:

Wapenwissel: Floret, Sabel en Degen paraat. Tweetallen. Elk wapen 2 minuten.

Floret:

De **Remise**: Deze maken we bij het uitblijven van een riposte, bij een samengesteld riposte en bij een 'lichaamswering' waarbij, bij deze laatste, de tegenstander een stap extra achterwaarts neemt. De aanvaller neemt dan de redoublement als hervatting. Bij deze remise houden we de oorspronkelijke aanvalslijn ofwel direct.

Oefening tweetallen, zie bovenstaande link.

Als laatste een oefening met een hoge steek die de wering 4 onvoldoende maakt omdat het sterk contact heeft op het zwak van de tegenstander. [Zie link](#).

Sabel:

Snelheid

Oefening: Twee-tallen: Afhankelijk van de handstand van de tegenstander wordt de houw-kop of de houw-houw-flank gegeven. Bij de kop-houw is de hand iets hoger dan de eigen schouder. Hierop wordt gecorrigeerd in de individuele les. Idem met uitval, pas-vw-uitval en passen vw-uitval. Hierbij komt de handstand van de tegenstander hoog of laag en moet de aanvaller beslissen op houw flank of houw kop. Vervolgens wordt een aanval geweerd met het scherp waarna weer kop-houw. Op het moment dat de tegenstander hoog onderdoor gaat wordt de lijn weer in de 3 gesloten. (Bij laag onderdoor naar 2 maar dat wordt in deze oefening niet behandeld).

Als laatste wordt in de aanval de wering 4 ontweken en maakt de handstand uit of er wordt gegaan voor de kop-houw of houw-flank.

Degen:

Het belang van het juiste moment en de remise. Het juiste moment is op voorwaarts leunen of stap van de tegenstander. Eerst aanval plus remise romp en daarna de onderarm. Evenals bij floret wordt hier de steek hoog beoefend. Bij degen wordt de tegenaanval daarmee gesperd. [Zie link](#)



Les 7 week 8: 19 februari 2019

- Zaterdag 16-02 JPT: Sporthal Dongewijk, Dongewijkdreef 40, 5045 NH Tilburg. Deelnemers Mees en Quinten. Evaluatie
- Zondag 17-02: 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. Geen deelname mij bekend.
- Zondag 24 februari: Senioren: Delfts Tegeltjes toernooi: Individueel S+D maar ook recreatie-equipe Sabel.
- Zaterdag 16 maart JPT: Sporthal Naestenbest, Pr. Beatrixlaan 27, 5684 GJ Best

WU: 2 teams lijnen tikken

Floret:

Groep1: Mechanisch partij-schermen in een 'poule unique'. Groep 2: Elektrisch. Er wordt ruimte gemaakt voor de individuele les. **Thema: Het recht van aanval:** Op de aanval van de tegenstander wordt plots een 'punt-in-lijn-' = Ligne gezet. Er ontstaan twee mogelijkheden: De tegenstander (leraar) reageert wèl of niet. Een Ligne maken op een aanval wordt ook wel 'storen' genoemd. Omdat de Ligne tijdens het achterwaarts gaan gemaakt wordt is dat een defensieve Ligne, wat meestal het geval is. Tijdens voorwaarts gaan is dit een offensieve Ligne. Op de plaats wordt deze gewoon Ligne genoemd. Let op: Een Ligne is geen aanval en is geen verdediging en geeft op zich geen enkel recht. Waarom? De voorste voet staat immers op de grond = einde aanval. Tenzij de tegenstander reageert op een Ligne. Hierom de volgende oefeningen:

1. De tegenstander = leraar reageert op de Ligne: Meestal wordt dan getracht om deze Ligne met een slag ongedaan te maken. (Iedere actie op een tegenaanval is een 'Contre Temps'). Het ijzer wordt ontweken en deze 'Ligne' wordt een aanval en treft.
2. De leraar reageert niet op de Ligne: De aanval wordt dan voltooid. Op het laatste moment sluiten we dan de lijn met een parade en plaatsen een riposte. De schermer maakt dan een contra-riposte
3. Oefening 1 en 2 met rolwisseling.
4. De schermer maakt de Ligne met een schijn-stop om de finale van de aanval af te dwingen. Met kruispas achterwaarts wordt deze aanval ontweken en dus teniet gedaan. Veelal blijft de oorspronkelijke aanvaller een moment staan om een remise te maken. De schermer trekt zich hier niets van aan, maakt een uitval met treffer en kiest derhalve bewust voor een double.

Sabel:

Vorige week niet aan toe gekomen: **Oefening:** Twee-tallen: Afhankelijk van de handstand van de tegenstander wordt de houw-kop of de houw-houw-flank gegeven. Bij de kop-houw is de hand iets hoger dan de eigen schouder. Hierop wordt gecorrigeerd in de individuele les. Idem met uitval, pas-vw-uitval en passen vw-uitval. Hierbij komt de handstand van de tegenstander hoog of laag en moet de aanvaller beslissen op houw flank of houw kop. Vervolgens wordt een aanval geweerd met het scherp waarna weer kop-houw. Op het moment dat de tegenstander hoog onderdoor gaat wordt de lijn weer in de 3 gesloten. (Bij laag onderdoor naar 2 maar dat wordt in deze oefening niet behandeld).

Als laatste wordt in de aanval de wering 4 ontweken en maakt de handstand uit of er wordt gegaan voor de kop-houw of houw-flank.

Degen:

De Flanconnade: Deze werd door Maître Ch. Besnard in 1653 voor het eerst beschreven omdat deze in de hoog-laag uitvoering de tegenstander in de flank treft. Officieel heet deze techniek **de Croisé ofwel de Kruissteek**. Deze kan als variatie worden beschouwd van de Liement: de diagonale bindsteek waarop toegevend gewerd kan worden. Hierover een volgend keer. Nu de Croisé: Dit is het brengen van het wapen van de tegenstander van hoog naar laag of andersom in de tegenover liggende lijn. Wij oefenen deze van 4 naar 7 en van 6 naar de 8-lijn met gebruik van parade 2. (duim binnen)

Uitvoering als parade riposte:

1. 1 De tegenstander valt aan naar binnenzijde van de arm. De reden is dat er een invite gegeven wordt met een arm die tot deze aanval aanleiding geeft met de onderarm iets naar buiten. Op de aanval wordt het ijzer in 4 genomen en naar 7 getransporteerd en met een spersteek geriposteerd, dus 'en cavant'. Let op: na 4 zou de kling a.h.w. moeten scharnieren over de kling van de tegenstander om in een 7 te kunnen komen. Het is gemakkelijker om direct een boogwering toe te passen. Een beweging die lijkt op een kring 6 maar dan in de handhouding 4 waarbij de punt naar 7 gaat. Vervolgens wordt in de tegenover liggende lijn geriposteerd.
2. 2 De tegenstander valt aan in de buitenlijn van de arm a.g.v. een invite waarbij de arm iets naar binnen is gezet. Nu wordt weer een boogwering toegepast. Een beweging die lijkt op een kring 4 maar dan in de handhouding 6. Vervolgens wordt in de tegenover liggende lijn 2 geriposteerd. Deze handeling is m.n. geschikt voor rechts tegenover links en andersom!
3. 3 Oefeningen 1 en 2 met instap.
4. 4 I.g.v. een **trompement** waarbij onze wering ontweken wordt, wordt er geen ijzer gevonden wat onmiddellijk moet leiden tot een tegenstelling: Wordt de binding naar 7 ontweken dan gaan we onmiddellijk weer terug naar 4 met een kleine boog, pakken het wapen op en treffen hoog in de tegenover liggende lijn. Wordt de binding naar 2 ontweken dan wordt het wapen opgepakt in 6 en in de tegenover liggende lijn gestoken.

Uitvoering als aanval:

1. Hierbij wordt een 'Ligne' ofwel 'punt-in-lijn' genomen op de wijze als bij de parade riposte is omschreven. Alleen: waarom zou een tegenstander een Ligne gaan maken? Veelal gebeurt dit als we zelf de arm strekken. Op het strekken van de tegenstander kunnen we het wapen grijpen met een pas voorwaarts en de aanval voltooien met een uitval. Afhankelijk van de stand grijpen we het wapen in 6 (met 'kring 4') of in 4 (met 'kring 6')
2. In geval van een **derobement**, waarbij mijn aanval op het ijzer wordt ontweken, wordt er geen ijzer gevonden. Dit 'gevoel' moet onmiddellijk aanleiding zijn tot het tegenstellen als boven omschreven: Wordt de binding naar 7 ontweken dan gaan we onmiddellijk weer terug naar 4 met een kleine boog, pakken het wapen op en treffen hoog in de tegenover liggende lijn. Wordt de binding naar 2 ontweken dan wordt het wapen opgepakt in 6 en in de tegenover liggende lijn gestoken.



Les 7 week 09: 5 maart 2019

- Zaterdag 16-02 JPT: Sporthal Dongewijk, Dongewijkdreef 40, 5045 NH Tilburg. Deelnemers Mees en Quinten. Evaluatie
- Zondag 17-02: 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. Geen deelname mij bekend.
- Zondag 24 februari: Senioren: Delfts Tegeltjes toernooi: Individueel S+D maar ook recreatie-equipe Sabel.
- Zaterdag 16 maart JPT: Sporthal Naestenbest, Pr. Beatrixlaan 27, 5684 GJ Best
- Zondag 31-03-2019: 12e Rijnland-AEW Int. Jeugdschermttoernooi: Sporthal de Wasbeek Van Alkemadelaan 12 2171DH Sassenheim. Zie aankondiging prikbord.

| | | | | |
|-----------------------------|----------------------------------|-----------------------------------|-------------------------------|--------------------------------|
| pullets 09 | benjamins 07-08 | boys/girls 05-06 | cadets 02-04 | juniors 99-01 |
|-----------------------------|----------------------------------|-----------------------------------|-------------------------------|--------------------------------|

Floret:

De vorige maal hadden we een poule unique waarin helaas geen ruimte voor de individuele les. Als groepsles het thema van de vorige keer:

Thema: Het recht van aanval: Op de aanval van de tegenstander wordt plots een 'punt-in-lijn-' = Ligne gezet. Er ontstaan twee mogelijkheden: De tegenstander (leraar) reageert wèl of niet. Een Ligne maken op een aanval wordt ook wel 'storen' genoemd. Omdat de Ligne tijdens het achterwaarts gaan gemaakt wordt is dat een defensieve Ligne, wat meestal het geval is. Tijdens voorwaarts gaan is dit een offensieve Ligne. Op de plaats wordt deze gewoon Ligne genoemd. Let op: Een Ligne is geen aanval en is geen verdediging en geeft op zich geen enkel recht. Waarom? De voorste voet staat immers op de grond = einde aanval. Tenzij de tegenstander reageert op een Ligne. Hierom de volgende oefeningen:

1. De tegenstander = leraar reageert op de Ligne: Meestal wordt dan getracht om deze Ligne met een slag ongedaan te maken. (Iedere actie op een tegenaanval is een 'Contre Temps'). Het ijzer wordt ontweken en deze 'Ligne' wordt een aanval en treft.
2. De leraar reageert niet op de Ligne: De aanval wordt dan voltooid. Op het laatste moment sluiten we dan de lijn met een parade en plaatsen een riposte. De schermer maakt dan een contra-riposte
3. Oefening 1 en 2 met rolwisseling.
4. De schermer maakt de Ligne met een schijn-stop om de finale van de aanval af te dwingen. Met kruispas achterwaarts wordt deze aanval ontweken en dus teniet gedaan. Veelal blijft de oorspronkelijke aanvaller een moment staan om een remise te maken. De schermer trekt zich hier niets van aan, maakt een uitval met treffer en kiest derhalve bewust voor een double.

Degen:

Herhaling van de Croisé en aansluitend overige bindsteken. De bindsteken ofwel 'Liement' gaan -net als bij de croisé- over het nemen van het ijzer ofwel 'les prises de fer'. We spreken over 'prise de fer' bij:

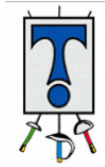
- Opposition (tegenstelling voorbeelden)
- Enveloppement (hele binding voorbeelden)
- Liement (binding of bindsteek). Oefening: De kling van de tegenstander wordt naar de diagonaal tegenoverliggende zijde genomen met het sterk in continu contact.

Volgende week als oefening 'les parade an cédant' ofwel de toegevende weringen als een mogelijkheid om tegen de Liement te gebruiken.

Sabel:

Arrêt op de aanval + slag parade repost: [Zie link](#)

De slag-parade dient, net als de dubbele arrêt gegeven te worden met het scherp. Links tegenover rechts neemt de buitenzijde. De oefening is voor de handstanden, de reactie en het doigté.



Les 8 week 10: 12 maart 2019

- Zaterdag 16 maart JPT: Sporthal Naestenbest, Pr. Beatrixlaan 27, 5684 GJ Best
- Zondag 31-03-2019: 12e Rijnland-AEW Int. Jeugdschermtornooi: Sporthal de Wasbeek Van Alkemadelaan 12 2171DH Sassenheim. Zie aankondiging prikbord.
- Zaterdag 06-04-2019: DOM-Toernooi: Equipe gemengd, Senioren Internationaal-Recreatief, alle wapens. Verzin een ludieke Equipe-Naam, zie aankondiging prikbord.
- Zondag 07-04-2019: DOM-Toernooi: Senioren-Individueel, zie aankondiging prikbord. Sportcentrum Galgenwaard, Herculesplein 341, 3584AA, Utrecht.
- Zaterdag 13-04-2019: JPT: Sporthal Zuilen, Burgemeester Norbruislaan 680, 3555EZ, Utrecht
- Zondag 14-04-2019: Het Trefpunt LDSP-Toernooi: Kadetten, Junioren en Senioren. Deelname, hulp en publiek gewenst. Kom mee doen of kijken!

Floret:

De vorige maal heeft eenieder individuele les kunnen krijgen omdat er totaal drie leraren aanwezig waren. Met groep 2 afgesproken dat ze mochten kiezen Sabel of Degen. We kunnen dan zien waar de voorkeur naar uit gaat en of we daarin twee groepen kunnen vormen. De typerende aspecten van deze wapens zullen per groep worden behandeld waarna mechanisch partij-schermen met wisselende tegenstanders.

Degen:

Herhaling van de Croisé en Liement (gaan -net als bij de croisé- over het nemen van het ijzer ofwel 'les prises de fer'.

We spreken over 'prise de fer' bij:

- Opposition (tegenstelling voorbeelden)
- Enveloppement (hele binding voorbeelden)
- Liement (binding of bindsteek). Oefening: De kling van de tegenstander wordt naar de diagonaal tegenoverliggende zijde genomen met het sterk in continu contact.

Nieuw: 'les parade an cédant' ofwel de toegevende weringen als een mogelijkheid om tegen de Liement te gebruiken. De oefening heeft als nut het verhogen van het 'sentiment du fer' ofwel het gevoel van het ijzer.

Op een bindsteek van:

6 naar 7 : weert men 6 of 3 laag

8 naar 4: weert men 'hoge 8' of hoog 7

7 naar 6 ; weert men 1 (prime) of hoog 7

4 naar 8 : weert men 4 of 5 laag.

Sabel:

Herhaling: (dubbele) Arrêt op de aanval en het gebruik van wering 2 bij m.n. de linker tegenstander waarbij de riposte de houw-wang is. Hierbij wordt i.t.t. het vroegere werken met de pols het doigté vereist! (sabel heet wel 'houwen' maar is 'tikken')

Natuurlijk ook weer de oefening met het storen in de achteruitgang, de schijnstop die de finale afdwingt, extra kruispas AW die deze aanval te kort maakt met onmiddellijke aanval na het landen van de voorste voet van de tegenstander.

