

Les 10 week 12: 26 maart 2019

- Zaterdag 16 maart JPT: Sporthal Naestenbest, Pr. Beatrixlaan 27, 5684 GJ Best. Deelname Quinten en Mees: een verslag.
- 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!

Download: <https://youtu.be/h2DXCAWI8gU> op je mobiel. Als je dan de vraag krijgt: 'Wat doe je voor sport?' Dan is je antwoord: 'Schermen'. Vervolgens wordt de vraag gesteld: 'Wat is dat en hoe gaat dat?' Dan laat je dat filmpje zien. Schermen is 'cool'. Dat je slim en snel moet zijn op floret is te zien op: <https://www.youtube.com/watch?v=3K5FhOswF0> Ook deze link is de moeite waard om te zien hoe het ècht gaat.

Floret:

Op het JPT wordt nu de nadruk gelegd op de contra riposte. Eerste stelling: Je valt altijd aan om te treffen! Lukt dit niet dan blijven we niet staan maar gaan over tot de contra-riposte. Hierbij vind een versnelling plaats op het moment van riposte na de parade. Dit gaan we oefenen: Allereerst het nemen van de aanval. De tegenstander gaat achterwaarts en gaat plotseling storen (= defensieve ligne). Hierop mag niet gereageerd worden! De aanval wordt voltooid. Bij parade riposte moet deze worden geweerd en de contra-riposte geplaatst worden.

Sabel:



Hier zien we de moeilijkheid van de verdediging op een steek.

De oefening betreft een schijn-houw-flank welke - en finale- onderdoor gaat en in een steek de treffer maakt.

Degen:

[Kijk hier eens naar de dynamiek van het schermen](#) Niets afwachten maar forceren: Veel schijnen maken en actie afdwingen waarop reactie mogelijkheden biedt. Natuurlijk hoeven de senioren geen spagaat te kunnen maken zoals Benjamin Steffen (SU) in Rio deed maar de boodschap voor vanavond is de dynamiek! Veroorzaak reacties! Vanavond is het verboden om stil te staan dus actie! Werk geconcentreerd en doubles tellen niet!

