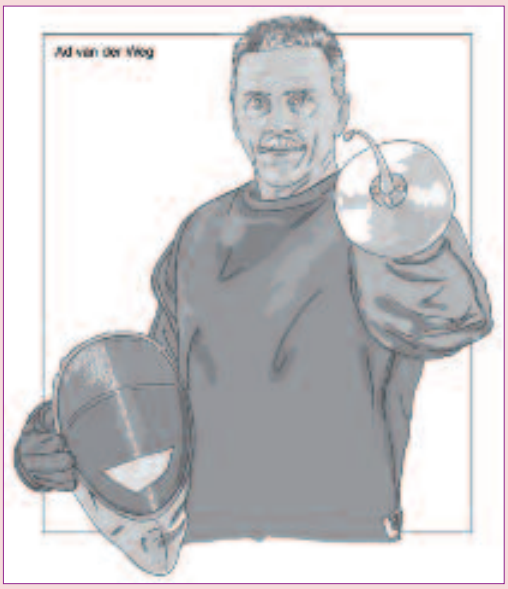
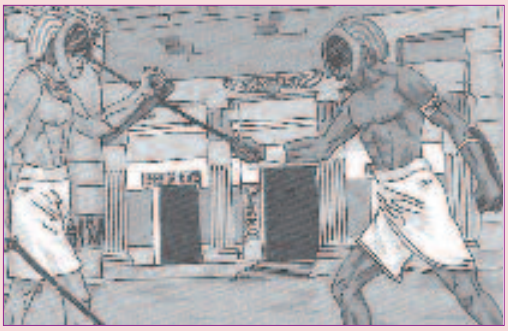
Schermen op school (1)

Dit is het eerste artikel in een reeks van drie. Het doel is om het schermonderwijs op het middelbaar en voortgezet onderwijs te stimuleren. *Door: Maître Ad van der Weg*



Tekening 1

Le Maître Dites



Tekening 2

Het leuke van schermen is dat deze sport in tegenstelling tot veel andere sporten ontstaan is uit de noodzaak tot overleven. Al ruim 2000 jaar voor onze jaartelling werd er door de Perzen en Assyriërs geschermd met floretten van Papyrus. Er zijn zeer veel spannende verhalen te vertellen over de duelwoede in de middeleeuwen. Nadat vrijwel de hele adel in Frankrijk uitgeroeid was door deze duels werd dit uiteindelijk verboden waarna zo'n 150 jaar later de sport schermen werd uitgevonden.

Er zijn drie wapens: floret, sabel en degen. De floret en degen zijn steekwapens en met de sabel kun je zowel houwen als steken. Persoonlijk vind ik het sabelschermen als sport het meest geschikt om op de school les te geven omdat dit vaak het meest aansluit bij het beeld wat kinderen van schermen hebben. Een bijkomend groot voordeel is dat jongens en meisjes met elkaar kunnen schermen, waarbij de meisjes hun 'mannetje' staan omdat het niet alleen aankomt op fysieke kwaliteiten zoals kracht en snelheid. Bij het schermen spelen andere zaken vaak een rol zoals het juiste moment, de afstand, het juiste tempo en je tegenstander misleiden met bijvoorbeeld schijnaanvallen.

Een probleem is vaak het materiaal. Je hebt het volgende nodig:

- schermvest
- sabel
- masker
- ondervest
- handschoen.

Dit is een investering van per set € 170,– incl. BTW per set (te bestellen via *events@xs4all.nl*). Vaak is er overigens een schermvereniging in de buurt waar je dit materiaal kunt huren of lenen. Kijk voor de schermvereniging bij jou in de buurt maar eens op *www.knas.nl*

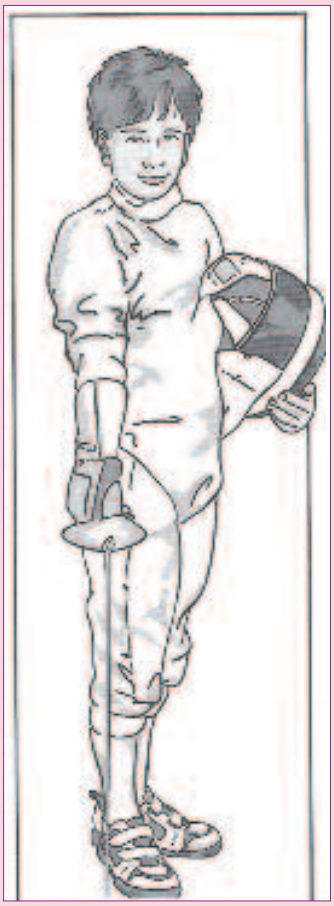
Les 1 Sabel

Begin altijd met een kort verhaal over de geschiedenis van het schermen. Sommige collega's vergelijken schermen met tikkertje spelen. Persoonlijk vind ik dat dit onrecht doet aan deze sport. Ik vergelijk het met het duel uit vroegere tijden. Je wordt uitgedaagd en je gaat een gevecht aan op leven en dood. Dit maakt het allemaal wat spannender.

Het wapen

De sabel is een wapen waar in vroegere tijden met name door de cavalerie mee gevochten werd. Je mag er in tegenstelling tot de andere wapens mee houwen (slaan) en steken. De steek op sabel laat ik er in mijn lessen bewust uit. Dit heeft te maken met de veiligheid. Als de kling afbreekt tijdens de steek dan is het mogelijk dat men elkaar verwondt. De kans hierop is weliswaar zeer klein maar veiligheid is zoals bij alle sporten het belangrijkste.
De sabel bestaat uit een kling, een kom en een greep. Met de kling kun je treffers

maken en aanvallen weren. De kom beschermt je hand en onderarm. Aan de greep houdt je het wapen vast. De beginhouding noemen wij de uitgangshouding.



Tekening 3

Oefening 1: uitgangshouding en de stelling (ongewapend)
Alle leerlingen staan in een frontrij. De linkshandige leerlingen staan op de linkerzijde. Voorbeeld van de leraar voor de rechtshandige schermers. Ga met de rug naar de leerlingen staan in de zogenaamde uitgangshouding. Bij rechtshandigen wijst de achterste voet naar links, de voorste voet naar voren. De hakken staan tegen elkaar. Buig beide benen en zet de achterste voet ongeveer twee voetlengtes naar achteren. Je staat nu in de stelling (tek. 3).

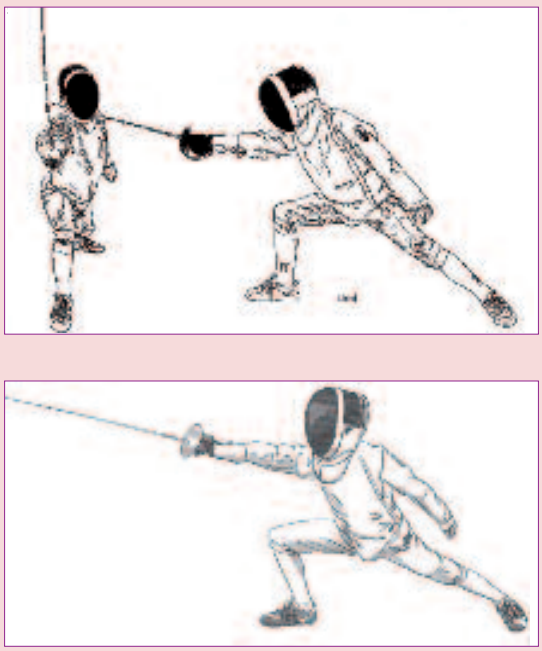
Oefening 2: passen voorwaarts (ongewapend)
We gaan de passen voorwaarts oefenen. Zet vanuit de stelling de voorste voet naar voren. Landt daarbij op de hiel en wikkel de voet naar voren af. Daarna de achterste voet erbij zetten. Je staat nu weer in de stelling (tek. 4).

Tekening 4

Oefening 3: passen achterwaarts (ongewapend)
De passen achterwaarts oefenen. Sta in de stelling. Til je achterste voet iets op en stap naar achteren. Zet je voorste voet bij. Je staat weer in de stelling. (tek. 5).

Tekening 5

Oefening 4: uitval (ongewapend)
De uitval. De leerling doet alsof hij een wapen in de hand heeft. Vanuit de stelling strekt hij/zij de schermarm (de andere hand hangt ontspannen naar beneden) en schopt zijn voorste voet vlak over de grond naar voren. Zet de voorste voet en knie recht naar voren. (tek. 6 en 7).



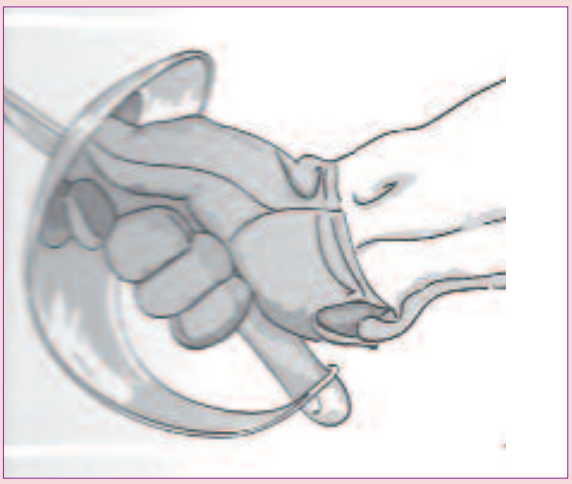
Tekening 6 en 7

Tekening 8

Oefening 5: de sprong achterwaarts
Vanuit de stelling naar achteren springen terwijl je zo laag mogelijk over de grond gaat.

Oefening 6: spiegelbeeldig oefenen
De leerlingen gaan met tweetallen tegenover elkaar staan. Leerling A maakt willekeurig passen voor-, achterwaarts, uitval en sprong achterwaarts. De tegenstander reageert door alles spiegelbeeldig te doen. (Bij een uitval sprongachterwaarts en bij een sprongachterwaarts een uitval enzovoorts).

Oefening 7: reactie oefeningen op 'de meester zegt'
Alle leerlingen in een frontrij. Als de leraar zegt 'de meester zegt pas voorwaarts' dan moeten de leerlingen een pas voorwaarts maken. Als de leraar zegt 'pas voorwaarts' (dus zonder de woorden 'de meester zegt') dan moeten zij stokstijf blijven staan. Als je twee of drie fouten gemaakt hebt dan ben je af en zit je in de jury. Probeer door snel opvolgende commando's en lichaamstaal de leerlingen af te krijgen.



Tekening 9

Oefening 8: oefenen met wapen
De leerlingen krijgen een schermvest, een handschoen en een masker. Daarna krijgen ze een uitleg over de sabel.

Veiligheid: Zorg voor voldoende tussenruimte met de schermers naast je. Let ook op de punt van de sabel. Deze moet altijd naar de grond wijzen indien men niet schermt! Het wapen wordt vastgehouden met de vingers.
De punt van de sabel wijst recht omhoog of enigszins schuin naar voren. De houw (slag) wordt gegeven door de vingers van de hand samen te trekken. De houw wordt dus niet zoals vroeger gemaakt uit de elleboog. Het simpel aanraken van het trefvlak is voldoende om een treffer te maken. Nu ga je dicht tegen over elkaar staan in de zogenaamde verkorte afstand, en geeft een houw op het masker (houw kop.) Dit doet men om de beurt. Let op eerst de arm strekken en dan de vingers samenknijpen. Daarna dezelfde oefening met een pas voorwaarts en een uitval. De actie begint steeds door de arm te strekken.

Oefening 9: wering houw kop
Bij alle oefeningen wordt uitgegaan van twee rechtshandige schermers en waar schermers staat bedoel ik uiteraard ook schermsters. De wering op de houw kop. Zie tekening 10. Na de wering van de uitval naar de kop volgt er een naaanval (de riposte). De hand blijft op dezelfde plaats staan maar de aangevallene brengt nu zijn kling over die van de tegenstander en trekt zijn vingers weer samen en treft het hoofd van de tegenstander (de hand blijft op dezelfde plaats staan tijdens de beweging over de kling heen).

Oefening 10: wedstrijdje
Nu is het tijd voor een wedstrijdje schermen. Je schermt recht naar voren of naar achteren en je speelveld (loper) is veertien meter lang en anderhalve meter breed. Let er vooral op dat de houwen vanuit de vingers gebeuren.

Tekening 10

Tekening 11

Oefening 11: de uitval met houw naar de buik
Vanuit de handhouding 3 strek je de arm terwijl de hand naar buiten draait (supinatie)
Op het moment dat de kling vlak bij de buik van de tegenstander is dan knijp je de vingers aan (doigté). Zie tekening 11.

Tekening 12

Oefening 12: de wering 4 en de riposte
Weer de houw naar de buik door met de hand naar links te gaan. Zie tekening 12. Als je geweerd hebt dan moet je altijd meteen de na-aanval (riposte) maken.

Oefening 13: wedstrijdje
Nu is het weer tijd voor een wedstrijdje. Voor de partij wordt de schermgroet gebracht. Na de partij wordt weer gegroet en men geeft elkaar de ongewapende hand.

Tot slot: De sabel is een wat wij noemen een conventiewapen. Er zijn wat regels afgesproken. Een heel belangrijke regel is dat de schermer die als eerste zijn arm strekt en het geldig trefvlak van de tegenstander bedreigt, het recht van de aanval krijgt. De tegenstander mag dan niet even snel mee slaan (houwen) maar moet eerst weren. Als beide schermers gelijktijdig aanvallen en treffen dan worden de treffers geannuleerd!

Over de auteur:

Ad van der Weg houdt zich al ruim 30 jaar bezig met de schermsport met ervaringen als:

- *schermleraar C*
- *Bondscoach/Oefenmeester*
- *lid van de Nationale Militaire Schermploeg en Moderne vijfkamper*
- *trainer en bondscoach schermen van het nationale moderne vijfkampteam*
- *docent schermen aan de Universiteit van Wageningen.*

Op dit moment heeft hij een eigen schermschool in Almere en geeft schermclinics aan bedrijven en scholen.

Alle gebruikte tekeningen zijn gemaakt door www.j-art.nl©

Correspondentie: advdweg@xs4all.nl

FOTO: ANITA RIEMERSMA

ADVERTENTIE

ADVERTENTIE

Groepsreizen voor scholen en bedrijven

Maatwerk in wintersport

www.grevink.nl

klik op "aktie" voor de nieuwste aanbiedingen, Verstuur uw offerteaanvraag via de homepage

Voor een offerte of brochure bel:
Tel: 0341-460180
Fax: 0341-431888
Email info@grevink.nl

GREVINK reizen
wintersportreizen voor groepen!

Haal 2.11m lange ex-international "Ome Henk" Pieterse in huis en beleef de gaafste thema-clinics ooit, op muziek!

Ga voor meer informatie even naar zijn website www.henkpieterse.com. Vrijwel geen aanpassingen in het lesrooster nodig!

Hogeschool van Amsterdam

Laat je inspireren voor een leven lang leren!

NIEUW cursusaanbod NAJAAR 2009

Bestel de gratis brochure via 020-5953446.
Kijk op onze website voor inspiratie!

Expertisecentrum Sport & Gezondheid
Deskundigheid in beweging

www.hva.nl/esg