



Schermen op school (3)

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

Voor het herhalen van de bekende oefenstof verwijs ik naar de lessen 1 en 2.

Les 3

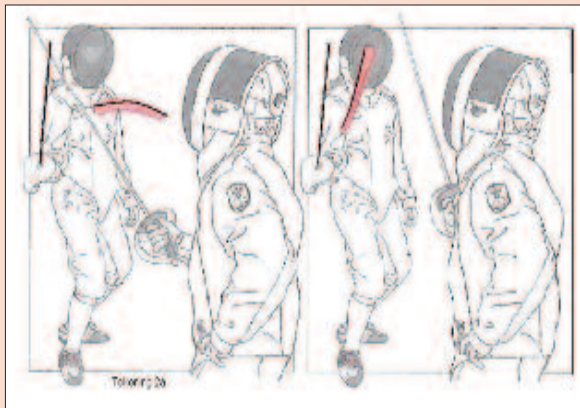
Natuurlijk komt het voetenwerk weer even aan de orde, evenals de basishoudingen naar de kop, de zij en de buik. Daarna kunnen de weringen op deze aanvallen gemaakt worden en vervolgens worden deze weringen ontweken door samengestelde aanvallen te maken. Tot slot worden al deze aangeleerde oefeningen toegepast in een wedstrijdje.

Nieuwe oefenstof

Oefening 1: de aanval via het ijzer door een slag op het ijzer

Tik met het bovenste gedeelte van je wapen op het bovenste gedeelte van het wapen van de tegenstander. Dit doe je door de kom licht naar binnen te draaien. De kling staat nu meer gericht op de kling van de tegenstander. Door kort en hevig in de greep te knippen gaat de kling in een felle korte beweging naar de kling van de tegenstander. Direct na de slag ijzer strek je de arm en wijs je met de kling in de richting van het open trefvlak en maak je de aanval af (zie tekening 2a).

Je kunt de oefening wat moeilijker maken door het initiatief te leggen bij de schermer die aangevallen wordt. Voorbeeld: als de tegenstander zijn kling aanbiedt door van handhouding 5 naar handhouding 3 te gaan moet je een aanval via het ijzer maken (vanuit stilstand en vanuit de beweging).



Tekening 2a: Aanval met slag ijzer

Oefening 2: de aanval via het ijzer gevolgd door een samengestelde aanval

De aanval op het ijzer heeft vaak als effect dat de tegenstander alerter wordt, en mogelijk zal reageren met een wering. Indien dit gebeurt dan kun je een samengestelde aanval maken door een slag op het ijzer te geven en daarna



Tekening 2b: Samengestelde aanval

te dreigen naar de kop. Op het moment dat de tegenstander gaat weren met de handhouding 5 dan kun je de finale

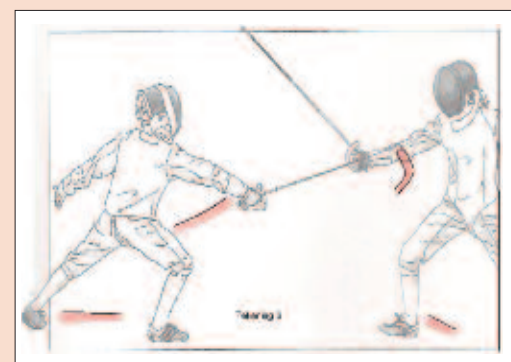
houw naar de zij maken (zie tekening 2b). Je kunt deze oefeningen doen vanuit stilstand en vanuit de beweging.

Oefening 3: partijschermen

Tijdens het partijschermen kun je de geofende slag op het ijzer uitproberen met je tegenstander.

Oefening 4: de voorhouw (arrêt)

Wanneer de tegenstander een aanval maakt dan moet je eerst weren voordat er een aanval geplaatst kan worden (zie



Tekening 3: Arrêt, de voorhouw

het eerste artikel, het recht van de aanval). Indien er een aanval gemaakt wordt op het moment dat de tegenstander al begonnen is, en beide schermers maken een treffer dan noemt men deze aanval een meehouw (meeslaan). Deze treffer wordt dan niet geteld. Toch kan men een treffer maken op een tegenstander die het recht van de aanval heeft zonder te weren. Voorbeeld: de tegenstander maakt een houw naar het hoofd. Maak een houw naar de onderarm en doe snel een pas achterwaarts zodat de aanvaller mist. Het trefvlak naar de arm is altijd dichterbij dan het hoofd of de romp (zie tekening 3).

Oefening 5: partijschermen

In het partijschermen worden slag op het ijzer en de samengestelde aanval en de voorhouw toegepast.

Wetenswaardigheden

Schermbond

De Koninklijke Nederlandse Schermbond is een vrij kleine bond met ongeveer 2500 leden.

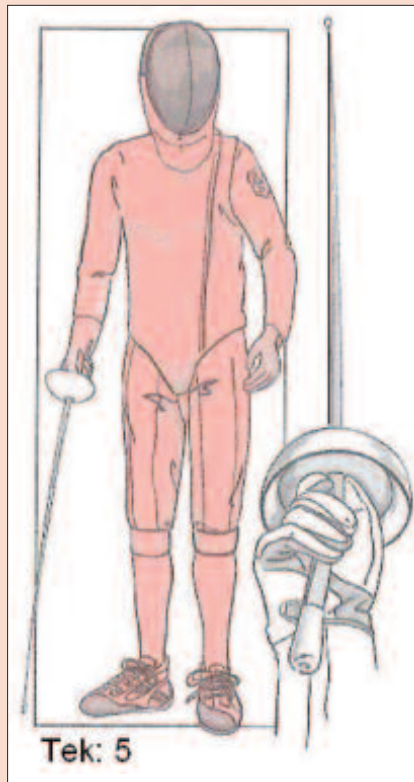
Veel schermleraren (75) zijn lid van de Nederlandse Akademie van Schermleraren (www.nederlandse-akademie-van-schermleraren.nl).



Tekening 4: Trefvlak floret

Floret

Behalve de sabel wordt er ook met een floret of degen geschermd. De floret is een steekwapen waarbij men alleen met de punt een treffer kan maken. Net als bij het sabelschermen kent men hier het recht van de aanval. Het trefvlak bestaat uit de romp en keel (zie tekening 4).



Tekening 5: Trefvlak degen

Degen

De degen is ook een steekwapen maar hier is het gehele lichaam trefvlak. Bij dit wapen kent men geen recht van de aanval. Een gelijktijdige treffer is mogelijk. De kom is groter dan bij de floret omdat de hand ook trefvlak is (zie tekening 5).

Vorderingen aangeven met bandensysteem

Sinds kort is er in navolging van de judobond begonnen met een bandensysteem. De schermbond hoopt er met dit systeem op, dat met name de jongere leden langer blijven schermen. Alle voorkomende technieken en wetenswaardigheden worden beschreven in een reeks van zes boekjes per wapen. (floret, sabel en degen) Deze boekjes zijn te bestellen via info@knas.nl. Indien de schermers een band gehaald hebben (men noemt dat een brassard)

dan ontvangt men een mouwembleem waarop de gehaalde brassards bevestigd kunnen worden (zie tekening 6).

En nu aan de slag! Hulp nodig?

Maitre Ad van der Weg,

www.fencingclubalmere.nl



Tekening 6: het brassardsysteem

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

Correspondentie: advdweg@xs4all.nl