

## Schermen op school (2)

Dit is het tweede artikel in een reeks van drie sabellessen. Het doel is het scherm-  
onderwijs in het voortgezet onderwijs te stimuleren. Door: Maître Ad van der Weg

Deze les wordt gebruikt om de aangeleerde vaardigheden van les 1 te herhalen en om een aantal nieuwe vaardigheden aan te leren.

### Les 2



Tek. 1: de groet

Voor en na elke les of wedstrijd wordt er een groet gebracht (zie tekening 1). Na elke wedstrijd geeft men de tegenstander een hand (de ongewapende).

### Oefening 1: herhaal het voetenwerk. (zie vorige artikel)

*Spel 1.* Opstelling: frontrij. De leraar staat voor de klas. Hij houdt zijn handen omhoog met de handpalm gericht naar de leerlingen. De leraar beweegt beide handen tegelijk naar voren: ga weg! De leerlingen maken een sprong achterwaarts. De leraar beweegt beide handen tegelijk naar achteren: kom mee! De leerlingen maken een uitval.

De leraar beweegt met de vingers van beide handen van de leerlingen af (de rugzijde van de hand wijst naar de leerlingen toe): de leerlingen maken passen voorwaarts. De leraar beweegt met de vingers van beide handen naar de leerlingen toe (handpalmen wijzen naar de leerlingen): de leerlingen maken passen achterwaarts.

### Oefening 2: korte herhaling van de oefenstof uit les 1

- Herhaal de volgende oefeningen:
- a vasthouden van het wapen en de doigté op het masker van de tegenstander
  - b de houw kop met uitval
  - c de wering 5 en de riposte naar de kop
  - d de aanval naar de buik
  - e de wering 4 en de riposte naar de kop.



Tek. 2:  
het trefvlak

Het geldig trefvlak op sabel is de romp boven de heuplijn, de armen zonder de handen en het hoofd (zie tekening 2).



Tek. 3: houw naar de zij

### Oefening 3: aanleren van de houw naar de zij

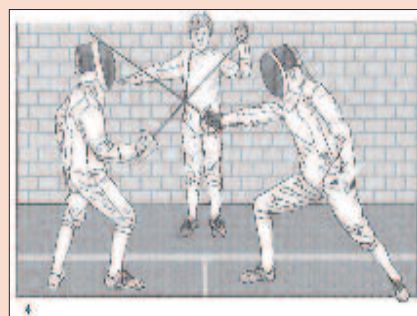
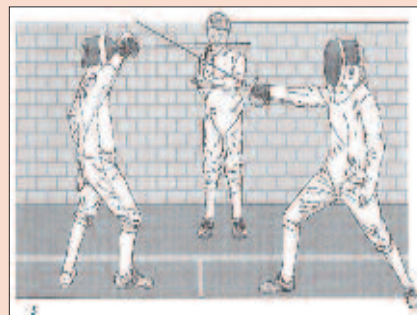
Als de tegenstander in de handhouding 4 staat (zie tekening 3) dan kun je ook een houw naar de zij maken (bij twee rechtshandige schermers). Streck de arm en beweeg de hand in pronatie. (de handrug wijst omhoog). Maak een uitval en trek de vingers samen (doigté). Je kunt deze aanval weren door je hand horizontaal naar rechts te verplaatsen. Vervolgens kun je de riposte naar de kop of buik maken.

*Spel 2.* De leerlingen kennen nu drie handhoudingen te weten 3, 4 en 5. Op het moment dat er wordt geweerd dan

noemt men het geen handhouding meer maar een wering 3, 4 of 5. Tweetallen, leerlingen staan tegenover elkaar: de bedoeling van het spel is om de vrijgekomen lijn aan te vallen. Voorbeeld: leerling A staat in de handhouding 5. Op het moment dat hij/zij naar de handhouding 3 of 4 gaat dan moet leerling B naar de vrijgekomen lijn aanvallen, dus naar het hoofd. Vervolgens gaat hij/zij van de handhouding 4 naar 3. Nu maakt de tegenstander een houw naar de buik. Enzovoort. Eerst in stilstand en daarna in beweging.

### Oefening 5: de scheidsrechter

De scheidsrechter leidt het gevecht. De schermers stellen zich tegenover elkaar op. Afstand vier meter. De scheidsrechter vraagt: 'bent u klaar?' Als beide schermers ja hebben gezegd dan zegt hij 'trekt'. Als er een treffer valt op het geldige trefvlak dan roept de scheidsrechter 'halt' en legt de gevechtsgang uit. Dit is belangrijk want je moet weten wie als eerste het recht had om aan te vallen. De schermers die als eerste zijn arm strekt en met zijn wapen het geldig tref-



Tek. 5: gebaren en commando's

Na elke actie wordt opnieuw bepaald wie het recht verworven heeft. Als men een aanval weert, dan moet men wel onmiddellijk riposteren want door te wachten na een wering verlies je het recht weer. Natuurlijk mag je dan wel weer initiatief nemen om het aanvalsrecht terug te verkrijgen. Let op. Ruw spel is ten strengste verboden!

Alle gebruikte tekeningen zijn gemaakt door [www.j-art.nl](http://www.j-art.nl) ©

Correspondentie: [advdweg@kpnmail.nl](mailto:advdweg@kpnmail.nl)



Tek. 4: samengestelde aanval naar buik en de zij

### Oefening 4: samengestelde aanval

De samengestelde aanval (zie tekening 4). Bij een samengestelde aanval maak je eerst een schijnhouw naar bijvoorbeeld de buik. De tegenstander voelt zich bedreigd en gaat naar de handhouding 4 om te kunnen weren. De aanval gaat vervolgens met de kling over de punt heen en maakt een finale aanval naar bijvoorbeeld de zij. Laat de aanval bij deze oefening ook regelmatig een rechtstreekse aanval naar de buik maken zodat de verdediger alert blijft. De tegenstander moet dan weren en riposteren. Begin alle oefeningen vanuit stilstand. Als het goed gaat dan kan men het vanuit de beweging doen.

Vraag aan de leerlingen: weet jij nog een andere samengestelde aanval?

Spel 3: partijschermen. Opdracht: probeer de aangeleerde vaardigheden in de praktijk te brengen. Schuif regelmatig door.

vlak van de tegenstander bedreigt, heeft het recht van de aanval gekregen. De tegenstander zal dan de aanval moeten weren of ontwijken voordat het recht van de aanval op hem of haar over gaat.

