

Instaptest Initiator Schermen: wat moet je kunnen/kennen?

In een gesloten lessituatie, waarin je de rol van leerling vervult, wordt door de praktijkdocenten of hun plaatsvervanger je sporttechnische kennis en uitvoering getest per wapen:

Basis:

Basishouding

Salut (groet)

Beweging: Marche (stap voorwaarts) en Retraite (stap achterwaarts), Bond en avant (sprong voorwaarts) en Bond en arrière (sprong achterwaarts), Fente (uitval), Marchez Fente (stap uitval).

Floret:

Attaque directe (coup droite) (directe aanval/steek rechtdoor) en Attaque indirecte

(Dégagement, Coupé) (indirecte aanval/steek onderdoor of overheen en snijsteek)

Attaque met Préparation (sur le fer/battement, engagement & changement, prise de fer/croisé)

(aanval met voorbereiding op ijzer met slag op ijzer, met aansluiting en met verandering van aansluiting, en voorbereiding met ijzername en kruissteek)

De 4 basisparades (4-6-7-8) met riposte vanuit de handhouding

Basisbegrip van de trefvlakken

Basisbegrip van de conventies van floret (basis phrase: attaque – parade – riposte)

Degen:

Attaque directe (coup droite) (directe aanval/steek rechtdoor) en Attaque indirecte

(Dégagement, Coupé) (indirecte aanval/steek onderdoor of overheen en snijsteek)

Attaque met Préparation (sur le fer/battement, engagement & changement, prise de fer/croisé)

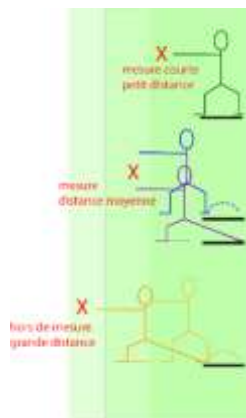
(aanval met voorbereiding op ijzer met slag op ijzer, met aansluiting en met verandering van aansluiting, en voorbereiding met ijzername en kruissteek)

Arrêt (stopsteek)

De 4 basisparades (4-6-7-8) met riposte vanuit de handhouding

Het belang van de gestrekte arm

Basisbegrip van de drie afstanden



Sabel:

Dubbele houw naar basistrefvlakken (hoofd, flank, buik)

Attaque directe (coup droite) (directe aanval/slag rechtdoor) op de drie afstanden

Attaque met Préparation (aanval met voorbereiding)

Basisbegrip van de trefvlakken

Basisbegrip van de conventies van sabel (basis phrase: attaque – parade – riposte)

Het belang van de onmiddellijkheid

Vrijstellingen

Vrijstellingen voor je eigen wapen zijn mogelijk in bepaalde gevallen (bijvoorbeeld: leerling Topsportschool sabel, recent T8 op BK cadet of hoger). Neem contact op met de directeur sportkaderopleiding schermen (anneke.vsb@telenet.be) als je denkt in aanmerking te komen.

Help, ik kan niet op de voorgestelde data!

Neem contact op met de directeur sportkaderopleiding schermen (anneke.vsb@telenet.be); ze zal coördineren met eventueel anderen in dezelfde situatie en een extra zitting organiseren, of je een persoonlijk traject voorstellen.

