

## VISIE: SPORTOPVOEDING

### Vlaamse SchermBond

"De Vlaamse Schermbond creëert voor zijn leden, de clubs, een meerwaarde door middelen aan te reiken zodat zij hun leden op een kwaliteitsvolle wijze kunnen vormen tot gezonde, sportieve personen. De VSB organiseert en ondersteunt initiatieven ten behoeve van schermers, bestuurders, trainers en scheidsrechters, zowel op recreatief, wedstrijd- als topsportniveau."

### Topsportschool

"Een structuur die het mogelijk maakt dat kinderen zelfstandig en respectvol in een sociaal en ontspannen omgeving hun oefenstof kunnen uitvoeren (opvoeding). Heel deze werking dient gedistilleerd te worden vanuit sportspecifieke noden en zich primair te focussen op een globale ontwikkeling van atleten met bijzondere aandacht voor tijd/ruimte perceptie die in een later stadium kan vertaald worden naar meer sportspecifieke technieken."

## DOELSTELLINGEN VAN DE TOPSPORTSCHOOL

### Sociale doelstellingen

De leerling topsport:

- Is bereid zijn/haar opdracht zelfstandig en geconcentreerd vol te houden en af te werken (doorzetting/concentratie).
- Toont respect naar medeleerlingen/trainers en accommodatie/materiaal (respect).
- Kan zijn/haar inspanningen en die van anderen inschatten en waarderen.
- Geeft blijk van een kritische zelfevaluatie in functie van zijn/haar doelstellingen.
- Neemt deel aan activiteiten in een geest van fair play.
- Is zich bewust van zijn/haar voorbeeldfunctie en draagt een sportieve attitude uit.
- Beleeft voldoening aan de geleverde inspanningen en kent het langetermijneffect ervan (plezier/motivatie).
- Is competitief ingesteld en leert omgaan met winst, verlies en (competitie)stress (competitie).
- Ziet ongecontroleerde en ongewenste uitingen bij zichzelf in en zet ze recht.
- Toont creativiteit, communicatievaardigheid en assertiviteit maar op een maatschappelijk aanvaarde wijze.
- Erkent het belang van afspraken en regels, leeft ze na en draagt verantwoordelijkheid voor eigen acties.

### Algemeen motorische doelstellingen

De leerling topsport:

- Kent het belang van opwarming voor en het tot rust komen na een fysieke inspanning.
- Ontwikkelt een correcte lichaamshouding, uithouding, lenigheid, evenwicht, kracht, snelheid en spierspanning die de sportspecifieke training moeten faciliteren.
- Kan bovenste en onderste ledenmaten onafhankelijk van elkaar bewegen.
- Is zich bewust van de plaatsing van zijn lichaam of onderdelen ervan in de ruimte.
- Kan het bewegingsverloop van een voorwerp inschatten.
- Kan uit verschillende sensorische prikkels die (gelijktijdig) worden waargenomen de relevante prikkels selecteren en hierop gepast reageren.

- Kan bewust ritmeveranderingen in een beweging inbouwen.
- Passen de basisregels van houding en rugscholing consequent toe tijdens trainingen en dagelijks leven.

## ALGEMENE VAARDIGHEDEN

### Lenigheid

Lenigheid of flexibiliteit is de bewegingsmogelijkheid van een gewricht waarover een spier of spiergroep loopt.

Het is de eigenschap die de atleet in staat stelt om bewegingen met grote amplitude uit te voeren. Een tekort aan lenigheid in de gewrichten maakt het uitvoeren van bepaalde bewegingstechnieken zeer moeilijk, zal bovendien de kans op kwetsuren vergroten en belet de optimale ontwikkeling van de conditionele eigenschappen en technische vaardigheden.

Lenigheid is voor de scherm specifieke bewegingen voornamelijk nodig ter hoogte van:

- de achterste keten, achterkant benen en rug voor de snelle verre plaatsing van het voorste been in uitval;
- de adductoren of binnenkant van de bovenbenen voor de spreiding van de benen in schermhouding en in uitval;
- de schouders om het schouderblad te laten schuiven om ver te reiken met behoud van een goede plaatsing van het lichaamsswaartepunt;
- de kuiten om voldoende evenwicht in de schermhouding te houden en neer te kunnen komen op de hiel in uitval.

### Lichaamsperceptie

Het leren aanvoelen van zijn lichaam handelend of onbeweeglijk in de ruimte als resultaat van een juiste berichtgeving versterkt door waarneming.

- Niet bewust: lichaamsplan
- Bewust: lichaamsbesef
- Emotioneel reagerend door persoonlijke interpretatie: lichaamsidee

Volgende componenten helpen een correcte lichaamsperceptie opbouwen.

- lokalisatie: isolatie van een beweging  
vb.: een grote bal van links naar rechts rollen zonder dat de andere hand beweegt  
vb.: een arm ontplooien zonder dat de rest van het lichaam beweegt
- dissociatie: lichaamssegmenten onafhankelijk van elkaar laten werken  
vb.: een bal met 1 hand wegwerpen, terwijl een bal in de andere hand weggrolt of neergeplaatst wordt  
vb.: bijtrekpas naar rechts en linker arm zijwaarts strekken
- evenwicht: gelijke verdeling van gewicht, harmonie, stabiliteit, balans  
vb.: op allerlei manieren voortbewegen met iets op het hoofd of in de open hand, zonder het te laten vallen
- inhibitie: het vermogen een beweging af te remmen of te veranderen (van richting)  
vb.: door elkaar lopen en op een signaal stoppen  
vb.: het geviseerde trefvlak nog wijzigen in een offensieve actie  
vb.: snelle overschakeling van voorwaarts/rugwaartse verplaatsingen in het schermen
- relaxatie: de spanningsgraad van de spiergroepen tot een minimum herleiden  
vb.: bewegen op muziek kan een ideale manier zijn om kinderen ontspannen te laten bewegen

vb.: ontspannen bewegen van de gewapende arm is belangrijk om economisch te kunnen schermmen; het laat snellere aaneenschakelingen toe

- **lateralisatie:** het herkennen en gebruiken van de dominante kant van het lichaam (oog, oor, voet, kant). Vanaf 6 jaar komen de begrippen rechts en links (naast) tot bewustzijn.

vb.: bewustwording van de bestaande mediane as en de 2 lichaamsdelen door het gebruiken van beide kanten.

vb.: stokken werpen en vangen zowel rechts als links

Hiernaast heb je ook de tastindrukken, gehoorindrukken, gevoel- en gezichtsindrukken

### Ruimteperceptie

Zich in de ruimte oriënteren met als referentiepunt je eigen lichaam en nadien als referentiepunt iemand of iets anders.

In de scherm sport is de oriëntatie tegenover de tegenstander en het speelveld het grootste belang.

De oog-hand, oog-voet coördinatie wordt hier fel aangesproken. Dit aanleren en onderhouden kan best gebeuren aan de hand van oefeningen met kleine voorwerpen (bal, ballon, stok, pittenzakje, ...).

### Tijdsperceptie

Het vermogen zichzelf te kunnen situeren in functie van:

- de opeenvolging van gebeurtenissen: voor, tijdens, na;
- de duur van interval: regelmatig, onregelmatig, traag, snel;
- de cyclische herhaling van bepaalde perioden: dag, maand, seizoen;
- de irreversibiliteit van de tijd (begrip verouderen).

Als men in de scherm sport spreekt over het begrip tijd, dan gaat men het zeker moeten hebben over het ontwikkelen van het ritmegevoel en het aanvoelen of herkennen van het ritme van de beweging zelf.

vb.: de snelheid, het ritme waarmee de gewapende hand van de tegenstander beweegt.

## SCHERMEN

Van Dale

- **scher•men**, schermde, h geschermd: vechten met wapens als degen, floret of sabel
- **vech•ten**, vocht, h gevochten: het met blote handen of met wapens opnemen tegen elkaar, tegen iemand
- **sport**, de; v(m) –en: allerlei lichamelijke oefeningen en ontspanning waarbij vaardigheid, kracht en inzicht vereist worden

Kenmerken

- In oppositie, tegen de andere
- Wapen, een verlengstuk
- Lichamelijke oefening die kracht, vaardigheid en inzicht vergt

## DOELSTELLINGEN VAN DE TOPSPORTSCHOOL

### Sportspecifieke doelstellingen

De leerling topsport:

- Kan fijne motorische bewegingen efficiënt, nauwkeurig en ontspannen uitvoeren.
- Kan de specifieke verplaatsingen bewust gebruiken ten aanzien van de situatie en de tegenstander.
- Kan de romp en de armen stabiel houden bij specifieke verplaatsingen of de armen onafhankelijk bewegen.
- Kan de afstand ten aanzien van de tegenstander goed inschatten.
- Kan de verschillende handhoudingen voldoende nauwkeurig aannemen en soepel overgaan van de ene naar de andere handhouding.
- Kan initiatief nemen, een situatie aan de tegenstander opleggen.
- Is bewust van de plaatsing van het lichaamszwaartepunt (evenwicht) in specifieke houdingen en bewegingen.
- (Her)kent elementaire tactische principes, kan ze toepassen in verwante spelvormen en kan een eenvoudig tactisch plan afspreken en uitvoeren.
- Past de afgesproken spelregels toe en aanvaardt de sancties bij overtreding.
- Kan zich in het spel inleven en hierin verschillende rollen waarnemen en vervullen.
- Kan de motorische basisbewegingen op een voldoende flexibele en gevarieerde wijze aanwenden en in complexe sportspecifieke situaties toepassen.
- Is zich bewust van oorzaken die het lukken of mislukken van een beweging bepalen.

### METHODIEK IN FUNCTIE VAN DE DOELSTELLINGEN

De methodiek die over het algemeen in België en Vlaanderen gebruikt wordt bij het aanleren van specifieke vaardigheden is een methodiek waarbij de lesgever initiatief neemt, leidt, beslist, de context bepaalt en evalueert. Dergelijke benadering laat het toe technieken aan te leren of te verfijnen. Van het moment dat men schermers echter wenst voor te bereiden op gevechten, dienen andere specifieke vaardigheden aan bod te komen. De methodiek dient aangepast en/of uitgebreid te worden.

Techniek:

- **tech·niek**, de, v: bedrevenheid, vaardigheid
- Een bepaalde aangeleerde vaardigheid in sport of spel om een bepaalde activiteit te verrichten, verwant met gestructureerd handelen.

Tactiek:

- **tac·tiek**, de, v, -en: manier waarop men te werk gaat om te slagen
- Het analyseren van de situatie en de capaciteit om zich hieraan aan te passen naargelang de mogelijkheden waarover men beschikt.

In de scherm sport kunnen we de tactiek definiëren als de capaciteit van de schermer om een spel op te stellen dat hem de mogelijkheid biedt om de juiste actie op het juiste moment en in het juiste ritme te realiseren. Hiertoe dient schermer bepaalde technieken te beheersen en moet hij vooral de juiste beslissing kunnen nemen voor wat het type actie betreft dat dient uitgevoerd te worden in een zeer snel wisselende context (situatie).

Zoals hoger vermeld houdt het schermen in dat men het tegen een andere opneemt. Vaardigheden als notie van afstand, timing, ritme en tactisch spelinzicht zijn cruciaal om de technieken met succes te kunnen toepassen.

Als de doelstelling erin bestaat jonge schermers de schermsport te leren kennen en ze hierin succes te laten beleven, is het dus noodzakelijk om ze naast en zelfs vóór het aanleren van specifieke technieken de noodzakelijke algemene vaardigheden bij te brengen evenals tactisch spelinzicht.

DOEL	METHODIEK
Initiatief nemen, situatie opleggen	↔ Lesgever neemt initiatief, leerling reageert
Specifieke verplaatsingen bewust gebruiken	↔ Lesgever verplaatst zich, leerling volgt
Afstand inschatten, bepalen	↔ Lesgever bepaalt de afstand
Verschillende rollen	↔ Lesgever is leider, leerling is altijd leerling en ondergaat
Oorzaak lukken/mislukken	↔ Evaluatie door de lesgever

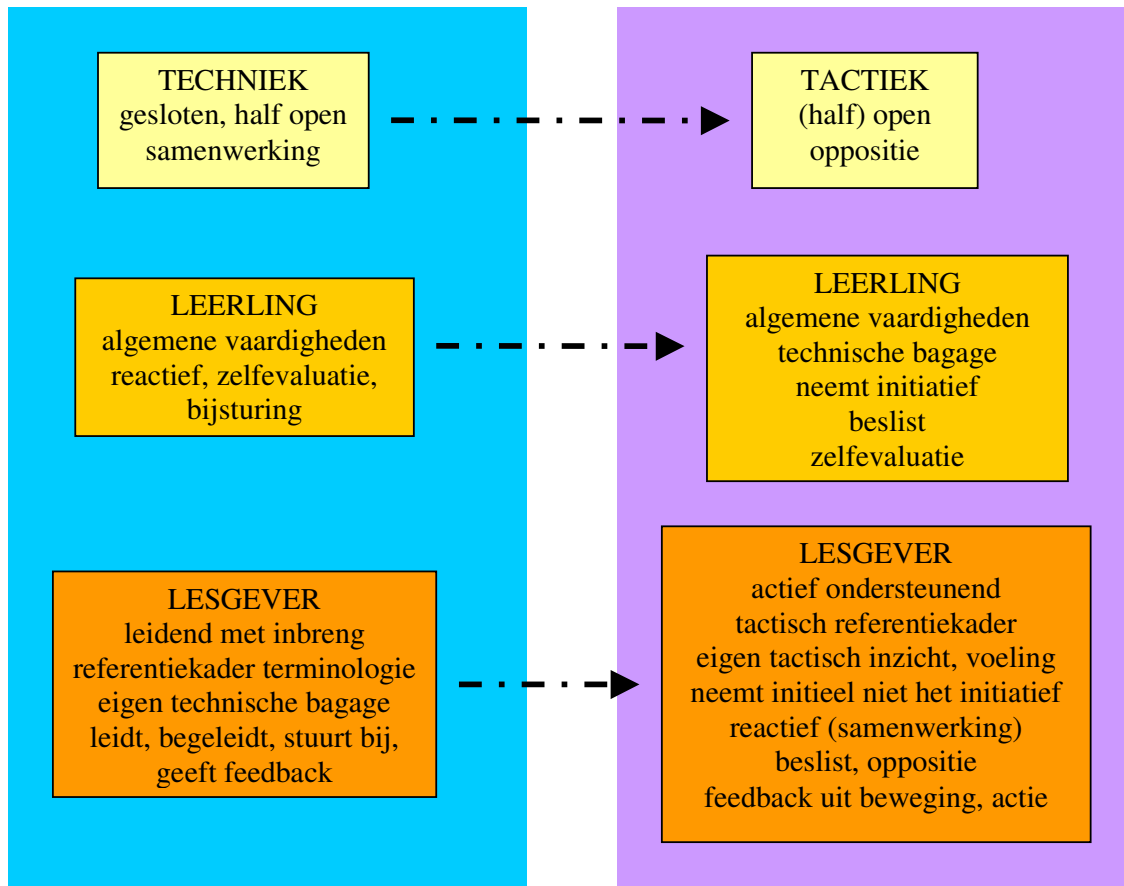
**Tabel 1: Doelstellingen gericht op spelinzicht, spelbeleving versus methodiek**

Technieken worden aangeleerd om ze nadien in spelsituaties te kunnen toepassen.

Men kan een techniek slechts aanleren van het moment dat de jongere over de algemene vaardigheden beschikt die hij/zij nodig heeft om de techniek correct uit te voeren in een gesloten situatie.

De jongere kan een geleerde techniek slechts met succes toepassen in een spelsituatie van het moment dat hij/zij over de algemene vaardigheden beschikt die hij nodig heeft om de techniek in een open situatie correct uit te voeren en van het moment hij/zij beschikt over het nodige tactische spelinzicht.

Spelinzicht en tactisch inzicht kunnen aan jongeren echter al aangeleerd worden zonder dat er veel specifieke technische bagage nodig is.



**Figuur 1: Competenties van leerling en lesgever om van techniek tot tactiek te komen**

[http://www.vtv.be/opencms/opencms/html/trainers/trainersFiles/05Kidstenniscongres\\_Wit\\_volledige\\_tekst.pdf](http://www.vtv.be/opencms/opencms/html/trainers/trainersFiles/05Kidstenniscongres_Wit_volledige_tekst.pdf)  
<http://www.vandale.nl/vandale/>  
<http://nl.wikipedia.org/wiki/>

## PRAKTIJK ALGEMENE VAARDIGHEDEN

**Lenigheid**

Om leniger te worden en daarbij de bewegingsamplitude te vergroten, dient er elke dag geoefend te worden. De uitgangshouding is van uitermate belang.

Passief: zonder actieve spierwerking (a.h.v. externe kracht). Weinig transfer naar de sport.

Actief: aan de hand van contractie van een spier of spiergroep, een andere spier rekken. Grotere transfer naar de sport.

Contractie – relaxatie (per 2): een andere persoon brengt een spier op rek, na een eerste rekfase geef je vanuit die positie weerstand (contractie) om vervolgens verder te rekken (3x). Relatief snel effect, maar dient ondersteund te worden door actieve lenigheid voor een goede transfer naar de sport.

Voorbeelden:- **Rek achterste keten tegen muur**

Stand, uitgroeien. Bekken kantelen naar holle onderrug en met de billen tegen de muur gaan staan; benen matig gebogen. 1 been strekken, die hiel op de grond plaatsen en de tenen naar je toe trekken. De romp eventueel naar voor brengen om meer rek te bekomen. Niet leunen op het gestrekte been.

10 tellen houden – 3 x elk been

- **Rek achterste keten in zit**

Zit, benen gebogen, uitgroeien (leg als trainer hand op hoofd van schermer; deze moet de hand opwaarts duwen door uit te groeien), op zitknobbels met holle onderrug, benen strekken (zonder holling te verliezen). Tenen naar je toe trekken.

10 tellen houden – 3 x

- **Rek adductoren in zit**

Zit, uitgroeien, benen buigen, voetzolen tegen elkaar. De handen achter zich plaatsen om het bekken te kantelen (holle onderrug). Knieën naar buiten en beneden trekken.

10 tellen houden – 3x

- **Rek adductoren in zit**

Zit, uitgroeien, benen gebogen, op zitknobbels met holle onderrug, benen spreiden en strekken. Actief het bekken naar voor gekanteld houden.

10 tellen houden – 3x

- **Rek quadriceps in stand**

Stand op 1 been, hand gesteund tegen muur. Knie gebogen voorwaarts heffen, met hand de wreef of enkel van de voet vastnemen. Voet tegen zitvlak, knie naar achter brengen (in het sagittaal vlak, dus knieën niet spreiden). Om de rek te verhogen, kan

men het bekken kantelen door de buikspieren aan te spannen.

Quadriceps rekken is heel belangrijk gezien te korte (ook te zwakke) quadriceps op termijn knieproblemen geeft.

10 tellen houden – 2x elk been

- **Rek quadriceps in zijlig**

Zijlig. Hoofd ondersteund door arm. Onderste been gestrekt. Rechte lijn van voetzool tot kruin. Buik intrekken, bekken fixeren. Bovenste been buigen en enkel met hand vastgrijpen. De knie zo ver mogelijk naar achter brengen zonder het bekken te kantelen of de knieën te spreiden.

10 tellen houden – 2x elke kant



## Lichaamsperceptie

### Lokalisatie

Begin met de muur of grond als referentie om nadien vrij in de ruimte dezelfde beweging te vragen. Dit geeft meer controle over de uitgangshouding.

1. bekkenkanteling

fase 1: ruglig, benen gebogen, bekkenkanteling (neutraal / anteversie of hollen / retroversie of bollen)

fase 2: ½ squathouding, handen in de zij, bekkenkanteling

fase 3: allerlei oefeningen met bekken in verschillende posities

2. armbeweging

fase 1: tennisbal werpen en vangen in zit tegen de muur R / L, enkel de arm waarmee gevangen en/of geworpen wordt beweegt, de rest blijft onbeweeglijk;

fase 2: tennisbal werpen en vangen in zit R/L;

fase 3: tennisbal werpen en vangen in stand

3. exorotatie been, plaatsing voet/knie

fase 1: stand tegen de muur, benen gebogen, handen in de zij, R/L voet naar buiten draaien en terug, romp beweegt niet, knie en voet steeds in hetzelfde verticale vlak

fase 2: ½ squathouding, handen in de zij, R/L voet naar buiten draaien en terug, romp beweegt niet, knie en voet steeds in hetzelfde verticale vlak

fase 3: R/N/L vlot wisselen, vlotter tot snel eventueel gesprongen

### Voorbeelden:

- **Schildpad / hoofd kantelen / ja knikken**

In stand, benen licht gebogen (knieën recht boven de enkels!), rug tegen muur (neutrale kromming behouden), schouders blijven onbeweeglijk en schouderbladen in contact met de muur.

Opmerking: in buiklig op een dikke mat met het hoofd net van de mat af en de armen naast het lichaam kan men de rugwaartse bewegingen van het hoofd ook uitvoeren.

Hoofd naar voor brengen en terug tegen de muur (indien niet tegen muur, kan men verder rugwaarts met hoofd)

Hoofd kantelen met rechter oor naar rechter schouder en omgekeerd.

Ja knikken, kin zo ver mogelijk intrekken en hoofd zo ver mogelijk in de nek leggen.

10 x herhalen



- **Arm geïsoleerd bewegen:**  
In stand, benen licht gebogen (knieën recht boven de enkels!), rug tegen muur, schouders blijven onbeweeglijk en schouderbladen in contact met de muur. Een tennisballetje gooien naar partner door enkel de arm te bewegen. Balletje wordt teruggegooid. Enkel opvangen indien binnen het bereik, door enkel de arm te bewegen.  
10 x met elke arm
- **Bekkenkanteling in ruglig:**  
Ruglig, benen gebogen. De rug beurtelings hol / bol maken door het bekken te kantelen. De bovenrug moet contact blijven houden met de grond (ribbenkast komen niet omhoog).  
10 x herhalen
- **Bekkenkanteling in zit:**  
Zit op een stoel of bank, voeten recht en plat op de grond, knieën mooi boven de voeten, uitgroeien, het bekken over de stoel of bank rollen tot op de zitknobbels (holle onderrug) en tot steun op de billen (bolle onderrug). Neutrale houding = lichte holling = goede zitpositie voor dagelijkse leven = positie voor schermhouding.  
10 x herhalen
- **Exo-rotatie van het dijbeen**  
Zijlig, hoofd ligt neer op de arm die opwaarts gestrekt is. Onderste been gebogen, bovenste been gestrekt, rechte lijn van voetzool tot kruin. Buik intrekken, bekkenkammen blijven loodrecht boven elkaar. Bovenste been gestrekt exoroteren (volledige been naar buiten draaien zonder het bekken te bewegen) en terug tot uitgangspositie. De voet beweegt niet ten aanzien van het been.  
10 x met elk been

### Dissociatie

Alle oefeningen voor looptechniek en coördinatie oefeningen zijn interessant om de verschillende lichaamssegmenten onafhankelijk van elkaar te leren bewegen.

Voor oefeningen op looptechniek of laddertraining dient men steeds uit te groeien en wordt er steeds gewerkt op de bal van de voeten ('grounding'). De functie van de armen mag niet verwaarloosd worden.

Bij goed uitgevoerde oefeningen werkt men aan volgende vaardigheden: coördinatie, reactiviteit, vormspanning.

- looptechniek: variaties van knieën heffen, hielen zitvlak, bijtrekpassen, sprongen al dan niet in combinatie met armbewegingen

- laddertraining: [http://www.voltraweb.be/Agiliy\\_tips&trucs\\_2.pdf](http://www.voltraweb.be/Agiliy_tips&trucs_2.pdf)

Touwtje springen, laat het ook toe coördinatie te oefenen evenals reactiviteit, rompstabilisatie en relaxatie.

### Voorbeelden:

- **Vingers / benen:**  
Stap 1: Linker wijsvinger op rechter duim, rechter wijsvinger op linker duim. Verschillende malen wisselen zonder polsen te bewegen. Idem in de andere richting draaiend.  
Stap 2: Stap 1 in combinatie met beenoefeningen (stappen, lopen, springen,...)

vb. voorwaarts stappen en draaien in de gemakkelijkste richting / achterwaarts stappen en draaien in de moeilijkste richting en v.v.

- **Rechter / linker been**

Looppas, linker been skip, rechter been hiel tegen zitvlak. Dit kan met of zonder tussenstappen. Belangrijk dat men hoog blijft, dat men a.h.w. niet “gaat zitten” tijdens het lopen, dat de contacten met de grond kort zijn en dat de romp niet mee voor en achterwaarts beweegt t.o.v. het bekken. Alvorens te starten, de schermer laten uitgroeien, zeggen dat hij hoog moet blijven (vormspanning).

Evenwicht

Alle oefeningen waarbij men zich houdt of voortbeweegt op een touw, balkje, blokjes, bank, balanceerschijf, ... zijn interessant voor het oefenen of verbeteren van het evenwicht.

Inhibitie

Alle oefeningen waarbij er gevraagd wordt vanuit stilstand plots te bewegen of vanuit beweging plots te stoppen of alles met plotse veranderingen van richting. Deze vaardigheid vraagt een belangrijke controle over de rompstabiliteit.

Relaxatie

Vooraf de ontspanning van de schouders, armen is belangrijk in de scherm sport. Ter hoogte van de romp is het belangrijk controle te houden door een zekere spanning, zonder al te actief de rompspieren in te zetten.

Ter hoogte van de benen is een goed coördinatie tussen de spieren en spiergroepen nodig op het vlak van spanning en ontspanning.

Lateralisatie

Een lichaam in evenwicht (gelijke spierspanning links/rechts, voor/achter) geeft minder risico op blessure en laat toe om de verschillende vaardigheden gemakkelijker aan te leren. Om het lichaam in evenwicht te houden is het belangrijk om zoveel mogelijk aandacht te geven aan het oefenen van beide zijden evenals voor- en achterkant (buik- en rugspieren, voorste en achterste beenspieren).

Ruimteperceptie

Oefeningen waarbij je jezelf ten opzicht van iets of iemand plaatst of beweegt. Werpen en vangen van kleine voorwerpen uit stand en in beweging. Oefeningen waarbij men de afstand moet inschatten waarop je iets of iemand kan raken.

Voorbeelden:

- **Tennisbal gooien per 2**

A blijft ter plaatse en gooit de tennisbal dan eens kortbij, dan eens verder weg naar B die zich voor – en achterwaarts moet verplaatsen om de bal te vangen. Het gaat om algemene vaardigheden, dus looppassen en geen schermverplaatsingen!

Variaties:

- gooien / vangen met 2 handen of enkel met de zwakke hand
- gekruiste coördinatie (linker voet voor, gooien / vangen met rechter hand) of de schermer de vrije keuze laten
- bal wordt links / rechts van B gegooid. Verplaatsingen enkel met bijtrekpas of met zijwaartse uitval (nooit voeten of armen kruisen).

### Tijdsperceptie

Oefeningen met touw waarbij men door een draaiend touw moet lopen of erin moet springen en oefeningen waarbij allerlei ballen of andere voorwerpen worden geworpen of gerold kunnen de tijdsperceptie verbeteren. Belangrijk voor de schermsport is het inschatten van de snelheid van het bewegingsverloop en de verandering hiervan. Het is belangrijk om de snelheid van het bewegingsverloop te variëren, zoals een schermer de snelheid van de arm of benen kan variëren.

Voorbeelden:

- **Onder draaiend touw doorlopen**

Trainer neemt touw aan 1 uiteinde vast en draait dit in een verticale cirkel zodat het andere uiteinde tegen de muur draait. Schermers in looppas rond de zaal moeten tijdig onder het touw door lopen.

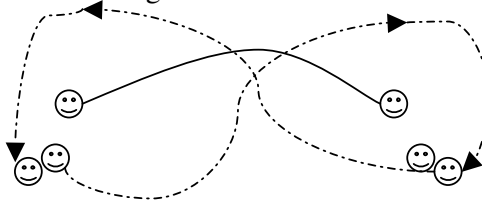
Variatie: touw horizontaal over de grond draaien, schermers springen erover.

- **Groot touw**

Groot touw met 2 personen draaien, de groep loopt er één voor één door, zonder het touw te raken en bij elke draai moet iemand erdoor lopen.

Variatie:

- idem met 1 sprong, 2 sprongen,...
- “acht-lopen”: helft van de groep aan elke touw-draaijer. Eerste persoon van de ene kant springt in het touw, loopt achter de touw-draaijer van de andere kant en gaat aanschuiven bij de andere groep. Na deze persoon vertrekt direct iemand van de andere kant. Men bekomt een snel tempo indien dit met weinig personen wordt uitgevoerd.



- Springen in 2 touwen, die in tegengestelde richting draaien.

## PRAKTIJK SPECIFIEKE VAARDIGHEDEN

### Afstand

Er is slechts 1 afstand die relatief gelijk blijft: de armlengte. Dit is de afstand waarop je kunt raken of indien het de armlengte van de tegenstander betreft, geraakt kan worden. Het is vooral belangrijk deze maximale afstand te kennen. Dat betekent waarop je net kan raken. Dit om je eigen trefvlak zo ver mogelijk van de tegenstander te houden, zodat als je offensieve actie mislukt, je nog de kans hebt om er een vervolg aan te geven zonder zelf getroffen te worden. Op grotere afstand, dan armlengte, komen de verplaatsingen erbij om de actie van de arm te ondersteunen.

1. ① en ② staan op de afstand dat ① kan treffen door de gewapende arm volledig te ontplooien. ① treft ②. De rest van het lichaam blijft onbeweeglijk.
2. ① blijft onbeweeglijk staan, ② komt dichterbij tot dat die op de afstand komt dat hij kan treffen door de arm volledig te ontplooien.
3. ① blijft onbeweeglijk staan, ② beweegt in en uit de afstand, ① mag treffen door de arm volledig te ontplooien.
4. ① en ② bewegen, als ① op armlengte afstand komt, mag die treffen.

### Afstand en uitlokken

5. ① en ② bewegen, als ① op armlengte afstand komt, mag die treffen, ② mag uitlokken en uit de afstand gaan zodat die niet getroffen wordt.
6. ① en ② bewegen, als ① en/of ② op armlengte afstand komen, mogen ze treffen, ze mogen uitlokken en uit de afstand gaan zodat ze niet getroffen worden.

### Voeling met het ijzer (steekwapens)

7. ① en ② staan op de afstand dat ① kan treffen door de gewapende arm volledig te ontplooien. ② houdt het wapen goed voor zich en 'geeft' het ijzer aan ①, ① zoekt aansluiting en treft in verschillende lijnen (waar hij wil en hoe hij wil) terwijl hij het ijzer van ② niet lost.
8. ① en ② staan op de afstand dat ① kan treffen door de gewapende arm volledig te ontplooien. ② houdt het wapen goed voor zich en 'geeft' het ijzer aan ①, ① zoekt aansluiting en probeert te treffen in verschillende lijnen (waar hij wil en hoe hij wil) terwijl hij het ijzer van ② niet lost, ② laat ① vorderen op het ijzer, houdt de eigen punt op de tegenstander gericht en zorgt ervoor dat ① uiteindelijk niet kan raken, maar hij wel (oppositie).
9. ① en ② staan op de afstand dat ① kan treffen door de gewapende arm volledig te ontplooien. ② houdt het wapen goed voor zich en 'geeft' het ijzer aan ①, ① zoekt aansluiting en probeert te treffen in verschillende lijnen (waar hij wil en hoe hij wil) terwijl hij het ijzer van ② niet lost, ② laat ① aansluiten en neemt vervolgens onmiddellijk over met slag steek.
10. ① en ② staan op de afstand dat ① kan treffen door de gewapende arm volledig te ontplooien. ② houdt het wapen goed voor zich en 'geeft' het ijzer aan ①, ① zoekt aansluiting, ② ontwijkt en steekt (dérobement).
11. combinaties van voorgaande oefeningen.

### Lichaamsperceptie

Oefeningen met gesloten ogen om de lichaamsperceptie en de voeling met het ijzer te verbeteren.

12. ① en ② staan in aansluiting op armlengte afstand voor ① en ① heeft de ogen gesloten, als ② de lijn opent steekt ①.
13. ① en ② staan in aansluiting op armlengte afstand voor ① en ① heeft de ogen gesloten, als ② een druk geeft, steekt ① onderdoor.
14. ① en ② staan in aansluiting op armlengte afstand voor ① en ① heeft de ogen gesloten, als ② zijn punt naar beneden over het ijzer glijdt, steekt ① met coupé.
15. combinatie van voorgaande oefeningen; nadien idem met uitval.

### Actieve verdediging

De verdediger tracht aan de hand van een actief spel (hand en/of benen) de aanvaller te doen twifelen in zijn offensief spel. Bij twijfel van de aanvaller kan de verdediger een aanval in de voorbereiding plaatsen. Als de aanvaller zijn voorbereiding stopt kan de verdediger overnemen met een offensieve actie. Ten slotte kan de verdediger het lossen van de aanval uitlokken om deze dan te weren (vroeg of late wering).