

LESFICHE

Lesgever: Paul Corteyn, Eric Feyen, Nele Schouterden

Club: VSB

Datum: 27/12/2009

Groep: Selectietraining floret, degen en sabel

Lesonderwerp: Coördinatie, afstand en timing

Specifiek thema: Actieve verdediging

Doelstellingen

Motorisch: Loopoefeningen, sprong oefeningen, dynamisch bewegen

Psychomotorisch: Coördinatie, tijdsperceptie, ruimteperceptie

Cognitief: Begrijpen wat actieve verdediging inhoudt

Affectief: Kennismaking met schermers van de andere wapens

SPECIFIEKE DOELSTELLINGEN	ORGANISATIE	OEFENSTOF	OPMERKING
OPWARMING Coördinatie	Vrij lopen in de zaal (10')	<ol style="list-style-type: none"> 1. Bij ontmoeten groeten op verschillende wijze (zwaaien, chinees, eskimo, formeel, knuffel,...) 2. Op sign opdracht uitvoeren op 1 been staan, buiklig, ruglig, per 2,..., bal nemen 	
	Vrij stappen in de zaal (5')	<ol style="list-style-type: none"> 1. Bal laten botsen tijdens stappen 2. Bal opgooien tijdens stappen 3. Bal van linkerhand naar rechterhand gooien stilletjes aan steeds hoger 	Eventueel met 2 ballen per atleet
	Rij voor hoep (5')	<ol style="list-style-type: none"> 1. Stappen door hoep met opgooien bal (1&2 ballen) 2. Lopen door hoep met opgooien bal (1&2 ballen) 3. Idem 2. Maar met zijwaarts aansluitpassen 4. Idem maar hoep geschrant leggen 	Hoep mogen niet geraakt worden Per uitbreiding iets op hoofd plaatsen (bv handschoen)
	Vrij in de zaal (5')	<ol style="list-style-type: none"> 1. Tikspel; een aantal matten in de zaal, als de spelers op deze matten staan kunnen ze niet getikt worden. Doel = zoveel mogelijk punten verzamelen dmv mat naar mat te lopen. Wie getikt is verliest zijn punten en moet opnieuw punten verzamelen 	Mogelijkheden; Meerdere tikkers. Binnen de 5sec na startsignaal verplicht op andere mat zijn. Een vooraf bepaalt aantal punten halen. Enzovoort.
	4 rijen, werken in golven (20')	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zijwaartse aansluitpas 2. Zijwaarts vorderen met benen kruisen 	NOOT: coördinatie tss armen en benen moet volledig onafhankelijk

LESFICHE

		<ol style="list-style-type: none">3. Zijwaartse aansluitpas met zwaaien van de armen tot boven het hoofd/tot horizontaal4. Voorwaarts springen, armen vw, opwaarts, zijwaarts met spreiden van de benen5. Voorwaarts , eenmaal benen samen, eenmaal benen open, tijdens deze beweging de armen zijwaarts strekken6. Voorwaarts springen met afwisselend benen samen en open, terwijl afwisselend rechter en linker arm zijwaarts plooiën en strekken7. Voorwaarts springen met benen samen, armen gestrekt voor het lichaam (horizontaal) handen samen, afwisselend een grote cirkelvormige beweging maken met de armen8. Voorwaarts springen, benen samen, armen voorwaarts, dan benen open en armen zijwaarts, dan springen met benen en armen gespreid.9. Voeten samen, vw springen, armen zijwaarts; Vtn open, armen zijw; Vtn samen, hoog springen met armen opw.10. Armen opwaarts, hoge streksprong; hoge spreidsprong met armen zijw11. Linker knie heffen, rechterknie heffen; hoge streksprong.12. Linker knie heffen, rechterknie heffen; hoge spreidsprong met armen zijw.13. Linker knie heffen, rechterknie heffen; linker knie heffen naar buiten, rechterknie heffen naar buiten; gestrekt been (r) vw met gekruist tikken van de tenen, gestrekt been (l) vw met gekruist tikken van de tenen	<p>zijn!!! Het is zeer belangrijk dat de oefeningen correct worden uitgevoerd. Beter traag, maar goed!!!</p>
--	--	--	---

LESFICHE

		<p>14. Linkerknie heffen; rechterbeen gestrekt vw met tikken van de tenen (gekruist); rechter knie heffen; linkerbeen gestrekt vw met gekruist tikken, dan zelfde been knie en opnieuw...</p> <p>15. Hurken, springen naar benen gestrekt en handen tikken de grond; hurken, spreidstand met tikken van de grond.</p> <p>16. Springen met benen open en toe, afwisselend bij spreidstand linkerarm voor, rechterarm rechts, gevolgd bij volgende spreidstand door rechterarm voor, linkerarm links.</p> <p>17. Hurken 2 x veren, stelling, huren, 2x veren, stelling.</p> <p>18. Armen draaien voorwaarts, hoge spreidsprong, tussensprong met 2 voeten samen.</p> <p>19. Afwss L-arm boven, r-arm boven, l-voor, r- voor, benen open met armen l zijw, r zijw, gevolgd door hoog springen, armen en benen open</p> <p>20. Armen samen opwaarts, springen gespreid hoog</p> <p>21. Uitlopen (enkele minuten)</p>	
--	--	--	--

SPECIFIEKE DOELSTELLINGEN	ORGANISATIE	OEFENSTOF	OPMERKING
SPECIFIEKE HOUDING EN BEWEGINGEN	Oef. op 1 rij met observatoren (5')	1. Voorwaartse verplaatsingen, klein +/- 1 voetlengte. Achterwaartse verplaatsingen, klein +/- 1 voetlengte.	Bijsturingen op basishouding.
	“ “ (5')	2. Uitval + terug in houding, afduwen op voorste been + trekken achterste been.	Bijsturingen op bewegingen.

LESFICHE

	“ “ (7’)	<p>3. Voorwaartse verplaatsing met uitval. 4 Stappen met versnelling, laatste stap arm strekken (dreiging) gevolgd door uitval.</p> <p>4. Oog, hand, arm coördinatie. A houdt handschoen op hoogte van het gezicht van B, laat handschoen vallen, B moet handschoen pakken door enkel te werken met strekken van de arm. -Op armlengte. -Op uitvalafstand (kleine). -Uit beweging.</p> <p>Omwisseling van de rollen.</p>	
	Oef. per 2 (13’)		

SPECIFIEKE DOELSTELLINGEN	ORGANISATIE	OEFENSTOF	OPMERKING
OEFENINGEN MET WAPEN Slaan/steken, afstand en timing	Per 2 tegenover elkaar (met hetzelfde wapen tegenover elkaar)	<ol style="list-style-type: none"> 1. A neemt armlengte afstand van B; A raakt B; 8x; idem B 2. A beweegt vw/rw, B staat stil, als A op armlengte van B komt raakt die B vanuit stilstand; 8x; idem B 3. B beweegt vw/rw, als B op armlengte van A komt, raakt A B; 8x; idem B 4. A en B bewegen, A en B mogen elkaar raken zonder uitval (geen wering met de hand); 1min; idem met andere partner 5. A neemt afstand van uitval t.o.v. B; A raakt B met uitval; 8x; idem B 6. idem oef 2 met uitval 7. idem oef 3 met uitval 8. idem oef 4 met uitval (stap uitval) 	<p>Armlengte afstand = de afstand waarbij men de tegenstander met een volledig ontplooiende arm net kan raken. Dit is de referentieafstand omdat enkel deze afstand bijna nooit wijzigt.</p> <p>De spreiding van de uitval wordt aangepast in lengte afhankelijk van de lichaamseigenschappen van de schermer en de situatie (afstand, type actie).</p>

SPECIFIEKE DOELSTELLINGEN	ORGANISATIE	OEFENSTOF	OPMERKING
OEFENINGEN MET WAPEN Actieve verdediging	Per 2 tegenover elkaar (met hetzelfde wapen tegenover elkaar)	<ol style="list-style-type: none"> 1. A staat net buiten de uitvalsafstand van B, A doet stap vw, B tracht A te raken met uitval (enkel met directe aanval), A doet stap rw en parade riposte; 8x; idem B 2. A en B bewegen, beiden mogen offensief werken met enkel directe aanvallen, beiden mogen defensief werken met uitlokken en parade riposte; 1min; idem met andere partner 3. A en B bewegen, beiden mogen offensief werken met enkel directe aanvallen, de verdediger laat de aanvaller te kort vallen en 	<p>Bij actieve verdediging gaat de verdediger door actief te bewegen (met benen en/of hand):</p> <ul style="list-style-type: none"> - het moment van de aanval trachten uit te lokken en te bepalen waarna een parade riposte kan volgen of men de aanvaller tekort kan laten

LESFICHE

		<p>herneemt; 1 min; idem andere partner</p> <ol style="list-style-type: none">4. A doet een voorbereiding met stap vw; B valt aan (eventueel met ijzer); 8x; idem A5. A en B bewegen, beiden mogen offensief werken met enkel directe aanvallen, beiden mogen defensief werken en de aanvaller tekort laten vallen en hernemen; 1 min; idem met andere partner6. A en B bewegen, beiden mogen offensief werken met enkel directe aanvallen, beiden mogen defensief werken met uitlokken en parade riposte of tekort laten vallen; 1 min; idem met andere partner	<p>vallen; de aanvaller trachten te doen twijfelen in zijn offensieve voorbereiding waardoor de verdediger het moment creëert om zelf aan te vallen.</p>
--	--	--	--