



Vlaamse Schermbond vzw

Fédération Flamande d'Esgrime
Flemish Fencing Federation
Flämische Verband der Fechtvereine

SYLLABUS

SCHERMEN OP SCHOOL



Door Mathias Huybens

Coördinator voor recreatieve sportbeoefening

Vlaamse Schermbond



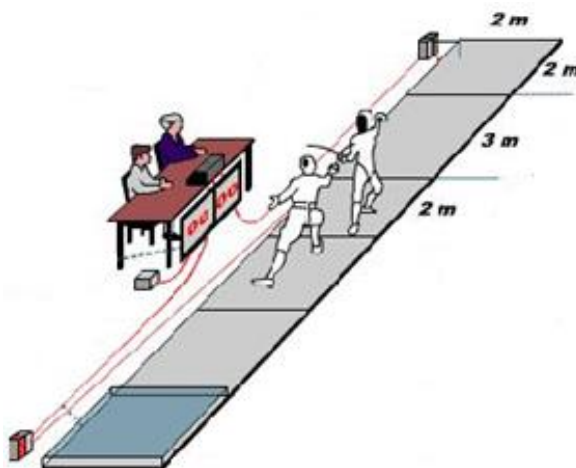
SCHERMEN OP SCHOOL

Met het opstarten van het project "Schermen op school" wil de Vlaamse Schermbond (VSB) jongeren op een ludieke wijze laten kennismaken met de schermsport. Door het introduceren van een nieuwe, niet traditionele schoolsport hoopt de federatie jongeren aan te zetten tot een meer actieve levensstijl en verdere doorgroei naar een sport en/of schermclub te stimuleren.

Voor de scholen wordt er een vereenvoudigde vorm van het schermen uitgewerkt die makkelijk hanteerbaar is voor de leerkracht LO om te onderwijzen. De leerkracht wordt hierin bijgestaan door verschillende lesfiches en een digitaal platform (SAM-app) met oefenstof. Daarnaast wordt er een leskoffer uitgebracht, waar elke school gebruik van kan maken om de schermlessen te ondersteunen. Voor de leerlingen is er een actieve rol weggelegd als schermer, ploegkapitein of scheidsrechter waaraan verschillende persoons- en bewegingsdoelen gekoppeld kunnen worden.

WAT IS SCHERMEN

Het schermen is een klassieke vechtsport die zowel als individu en als ploeg gespeeld kan worden. De wedstrijd speelt zich af op een piste van 14m. Precies in het midden, op 4m van elkaar, staan de schermers klaar om te duelleren. Op signaal van de scheidsrechter: *En garde, Prêt, Allez*, kunnen de schermers de eerste aanval ondernemen. Er kan een punt gescoord worden door een treffer te plaatsen op een geldig trefvlak of door de tegenstander over de achterlijn van de piste te duwen. Na het scoren van een punt verzamelen de schermers aan hun startlijn om de volgende actie op signaal van de scheidsrechter aan te vatten.



Figuur 1: Scherpiste

Een schermcompetitie start altijd met een poulefase. Hierin komen 5-7 schermers tegen elkaar uit. De persoon die als eerste 5 punten scoort, wint een poulematch. Nadat alle matches geschermd zijn, gaat 80% van de schermers met de meest gewonnen matches door naar de volgende ronde. Hier volgt een *knock-out* systeem. Als de schermer erin slaagt om als eerste 15 treffers te maken of het hoogst aantal



punten te scoren alvorens de tijdslimiet bereikt is, gaat hij door naar de volgende ronde tot er uiteindelijk maar 1 winnaar overblijft.

DEGEN, FLORET & SABEL

De schermsport bestaat uit drie verschillende disciplines: degen, floret en sabel. Deze disciplines verschillen onderling in de volgende kenmerken:



Figuur 2: De verschillende wapens: degen, floret & sabel

- **Wapen:** Degen en floret zijn beide steekwapens, er kan enkel een treffer gemaakt worden door de tegenstander met de punt van het wapen te raken. In het sabelschermen kan je de tegenstander raken met het volledige wapen.
- **Trefvlak:** In het degenschermen is het volledige lichaam trefgeldig. In floret geldt dit enkel voor de romp en de bavet van het masker. In het sabelschermen kan je een punt scoren door het lichaam boven de gordel te raken (hoofd, romp, armen).



Figuur 3: Trefvlak degenschermen



Figuur 4: Trefvlak floretschermen



Figuur 5: Trefvlak sabelschermen



- Tijdslimiet: In de *knockout* fase zal een sabelmatch altijd afgelopen zijn nadat een schermer 15 punten scoort. Een degen en een floretmatch duurt ofwel 3 keer 3 minuten (de persoon met het hoogst aantal punten na 9 minuten wint) of als een schermer 15 punten scoort alvorens de 9 minuten verstreken zijn.
- Conventie: In het floret en sabelschermen geldt het recht van de aanval. De persoon die het initiatief neemt, scoort het punt. In het degenschermen zal je altijd een punt scoren als je de tegenstander kan raken.

Samenvattend:

	DEGEN	FLORET	SABEL
WAPEN	Steekwapen	Steekwapen	Slagwapen
TREFLAK	Volledig lichaam	Romp	Boven de gordel
TIJDSLIMIET	Ja	Ja	Nee
CONVENTIE	Nee	Ja	Ja

SCHEIDSRECHTER

Een schermmatch wordt altijd geleid door een scheidsrechter. Hij/zij gebruikt hiervoor verschillende signalen om de match in goede banen te leiden.



Figuur 6: Op uw plaatsen, Klaar, Trek



Figuur 7: Halt



Figuur 8: Aanval



Figuur 9: Treft



Figuur 10: Punt



Figuur 11: Gelijktijdig



Figuur 12: Geen geldig punt



BASISBEWEGINGEN

Salut (groet)

De groet maakt deel uit van het schermritueel: voor aanvang van het gevecht groet de schermer er zijn tegenstander mee.

De korte versie:

1. De schermer staat met de hielen bijeen (hoek van 90°) met het masker in de ongewapend hand, en het wapen met gestrekte arm zijwaarts naar de grond gericht.
2. De schermer heft de gestrekte arm (dit is een overgang naar de derde stap: het is dus minder belangrijk of de arm recht voor of zijwaarts wordt gestrekt als wel dat dit een vloeiende en natuurlijke beweging is).
3. De wapenarm wordt geplooid zodat de coquille op mondhoogte wordt gebracht, met de handpalm naar de schermer toe.
4. De wapenarm wordt terug gestrekt.



Figuur 13: de groet

En Garde (basishouding)

De klassieke leerwijze in drie tijden loopt als volgt:

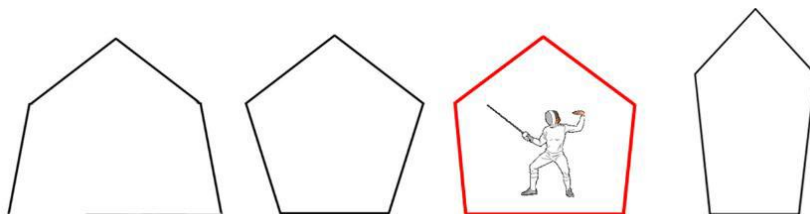
1. Voeten: plaats de voeten met de hielen tegen elkaar in een hoek van 90°, de rechter voetpunt wijst naar voor. Neem dan ongeveer 1,5 voet afstand tussen de hielen, die op dezelfde lijn blijven.
2. Benen: buig beide benen gelijkmatig, de knieën worden naar buiten geduwd, de romp blijft recht en het bekken neutraal (niet naar achter of voor gekanteld).



Figuur 14: de basishouding

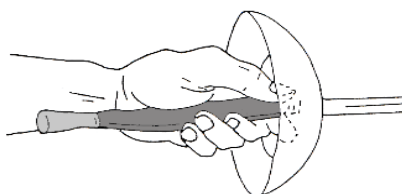
Een alternatieve wijze die je evengoed kan gebruiken is door de leerlingen op een diagonaal laten plaatsnemen, en:

1. Voeten: een gemiddelde spreidstand aannemen (hielen net breder dan de heup) met de voeten gemakkelijk opgedraaid.
2. Benen: buigen (knieën moeten boven de enkel blijven).
3. Bovenlichaam: hoofd naar rechts (of links) draaien en wapenarm in gebogen open houding zetten, ongewapende arm heffen.



Handhouding

De greep ligt tegen de handpalm, de andere drie vingers krullen er omheen. Zij worden de 'hulpjes' genoemd, en dienen om de beweging van het lemmer te controleren.

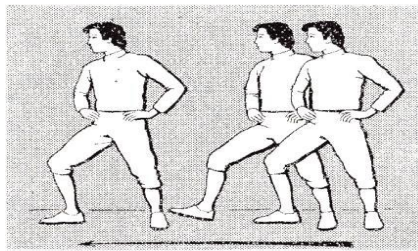


Figuur 15: de handhouding



Marche (pas voorwaarts)

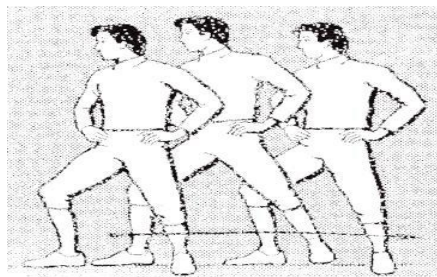
Vanuit schermhouding hef je de bal van de voorste voet en verplaatst de voet door de hiel over de grond te scheren. De achterste voet wordt zo snel mogelijk bijgeplaatst zodat de afstand tussen de twee voeten gelijk is als bij de beginpositie. De benen blijven gebogen, het bekken blijft op gelijke hoogte, de romp recht: er is geen opwaartse beweging.



Figuur 16: Marche

Rompe (pas achterwaarts)

Vanuit schermhouding de achterste voet in flexie rugwaarts schuiven. Plaats de voorste voet zo snel als mogelijk rugwaarts met de hiel over de grond scherend om de schermhouding te hernemen. De benen blijven gebogen, het bekken blijft op gelijke hoogte, de romp recht: er is geen opwaartse beweging.

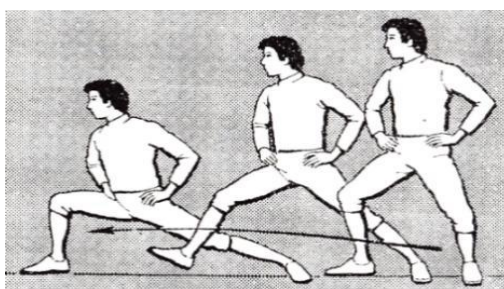


Figuur 17: Rompe



Fente (uitval)

De fente is een explosieve verplaatsing in het schermen, bedoeld om snel de afstand tot de tegenstander te overbruggen.



Figuur 18: Fente

De klassieke 1-2-3 methode om de fente aan te leren vergemakkelijkt het proces maar houdt ook het risico in dat door de vele herhaling en de traagheid van de uitvoering er te veel nadruk wordt gelegd op de details (bv. heffen van de tenen van de voorste voet) en te weinig op de hoofdzaak (controle van het zwaartepunt dat tussen de twee voeten verdeeld blijft!).

Fencing@school

Tornooi reglement

- Er is geen tijdslimiet.
- Schermen is een gevechtssport maar GEEN contactsport.
- Schermers starten steeds aan de startlijn.
- Op het signaal van de scheidsrechter begint en eindigt het gevecht, punt per punt tot één schermer eerste 5 punten haalt dan wint hij of zij het duel.
- De schermers bewegen zich voorwaarts en achterwaarts voort op de aangeduide scherpiste met behulp van de aangeleerde marche – rompe



Vlaamse Schermbond vzw

Fédération Flamande d'Esgrime
Flemish Fencing Federation
Flämische Verband der Fechtvereine

- De schermers maken een geldig punt door met hun wapen een contact te maken met de aangeduide 'targets' op het masker of lichaam waardoor de velcro-strips samenklitten.
- Als één van de twee schermers met beide voeten vanachter over de lijn gaat is het ook punt voor de tegenstander.
- Na de wedstrijd gaan beide schermers terug aan hun startlijn staan, de scheidsrechter duidt de winnaar aan door het opsteken van de arm aan de winnaarskant.
- Beide schermers groeten elkaar en de scheidsrechter.
- Onsportief gedrag of onsportieve handelingen zijn ten strengste verboden.



Vlaamse Schermbond vzw

Fédération Flamande d'Esgrime
Flemish Fencing Federation
Flämische Verband der Fechtvereine

Eigen doelen/aandachtspunten	Structuur, sfeer, A-Z, initiatie, leerrijk, termen, ..
Doelstelling	Project schermen op school haalbaar maken binnen in een scholengemeenschap
Groep	+ - 20 volwassenen (leek)
Context	BVLO – schermen op school

Tijd	Doel	Activiteit	Organisatie	Begeleiding/reflectie
Aantal minuten Geschatte aanvang	Wat wil ik bereiken?	Hoe ga ik dat bereiken?	Hoe organiseer ik het? Welke opstellingsvorm gebruik ik? Wat heb ik nodig?	Wat zijn de aandachtspunten? Wat liep er vorige keer niet zo goed?
Start 10.15u 5 min	<ul style="list-style-type: none"> - Intro project - Intro lesgever - Intro 3-wapens - Alg. intro 	/	/	/
10 min	<p>Opwarming</p> <p>Creatieve/sport gerelateerde opwarming in spelvorm</p> <p>M: Cardiovasculaire activatie</p>	<p>kat- en muisspel (mousse stokken)</p> <p>=> Iedereen heeft een mousse stok waarmee ze de tegenstander kunnen 'tikken'. Diegene dat getikt is moet een opdracht uitvoeren om daarna terug aan te sluiten.</p> <p>EN/OF</p> <p>Wasknijper spel</p>	<p>-veld afbakenen met potjes (vierkant)</p> <p>-Overzicht bewaren en rond volledige terrein gaan</p> <p>- Verschillende tijdlimieten zetten + tellen van de wasknijpers.</p> <p>Nodig? Wasknijpers, Mousse stokken, potjes</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Groep maar ook individuele feedback/aanmoedigen - Scherm link uitleggen: Korte snelle bewegingen, met de mousse stokken een steek of slagbeweging, met de wasknijpers een snelle maar precieze hand/arm beweging. <p>→ Oog – hand coördinatie</p>



Vlaamse Schermbond vzw

Fédération Flamande d'Esgrime
 Flemish Fencing Federation
 Flämische Verband der Fechtvereine

		=> iedereen krijgt een aantal wasknijpers die ze vervolgens moeten opspelden. (buiik / rug) Roven van de wasknijpers + bij u zelf opspelden.		
15 min	Houding & beweging M: Aanleren van de basisvaardigheden. C: NED/FRA	<ul style="list-style-type: none"> - En Garde - Marche - Rompe - Fente - Salut → Specifieke uitleg in Syllabus vermeld; 	Werken op één lijn <ul style="list-style-type: none"> - Overzicht bewaren - Spiegel?! Zelfreflectie Nodig? Potjes, lijn in zaal, spiegel	<ul style="list-style-type: none"> - Specifieke schermhouding en schermbewegingen controleren
20 min	Beenoefeningen M: Onmiddellijk in beweging + spelvormen uitvoeren. S: Samenwerken om de oefening te laten slagen. C: Zelf input laten geven ifv oefeningen zoals pittenzakjes.	Leiding en volgen Leerling A neemt de leiding en B volgt, Leerling A mag wisselen van VW/AW maar ook van tempo. Daarna wisselen van functie. Wasknijpers Oefening verder bouwend op de opwarming maar nu vanuit de specifieke schermhouding en met de beenbeweging. Als je een wasknijper hebt moet je die bij uzelf opspelden Pittenzakjes	Deze oefening steeds met een vaste partner, regelmatig doorschuiven. (per 2 lln) Lln bewegen allemaal in dezelfde richting, ideaal of langs een lijn;	<ul style="list-style-type: none"> - Specifieke schermhouding en schermbewegingen controleren - Tempo veranderingen tijdens de oefeningen - Samenwerken



Vlaamse Schermbond vzw

Fédération Flamande d'Esgrime

Flemish Fencing Federation

Flämische Verband der Fechtvereine

		<p>Oefeningen om oog-hand coördinatie te verhogen.</p> <ul style="list-style-type: none"> - 2 zakjes en overgooien - 2 zakjes ROOD ontwijken en GROEN grijpen 		
15 min	Schermb specifiek	<p>Mousse stokken Leerlingen krijgen allemaal een mousse stok, ze blijven per 2 werken in dezelfde richting als het benenwerk. Opdracht: Raken maar niet geraakt worden. Afstand leren inschatten. Raken met een uitval. Indien één van de twee of allebei getroffen zijn terug uit elkaar aan de startlijn.</p> <p>Plastic wapen Leerlingen gaan eerst basisuitleg krijgen over een wapen.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Leren hanteren - Veiligheid <p>Tegenstander ONDER de gordel (benen, voet,...) treffen met de punt van het wapen.</p>	<p>Deze oefening steeds met een vaste partner, regelmatig doorschuiven. (per 2 lln)</p> <p>Lln bewegen allemaal in dezelfde richting, ideaal of langs een lijn;</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Specifieke schermhouding en schermbewegingen controleren - Tempo veranderingen tijdens de oefeningen - Afstand inschatten - Versnelling inzetten - Slag of steekbeweging



Vlaamse Schermbond vzw

Fédération Flamande d'Esgrime
Flemish Fencing Federation
Flämische Verband der Fechtvereine

15 min	Gevechtjes	<p>Schermen met masker</p> <p>Trefoppervlak naar de T-shirt verleggen. Doel blijft om de tegenstander te steken.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Conventies uitleggen • Parade 4 _ verdedigende actie/trucje • 1-2 onderdoor _ Aanvallende actie/trucje • Scheidsrechter functie uitleggen <p>Gevecht uitvoeren: Volgens 'schermen@school' toernooi reglement in de syllabus.</p>	<p>Deze oefening steeds met een vaste partner, regelmatig doorschuiven. (per 2 lln)</p> <p>Lln bewegen allemaal in dezelfde richting, ideaal of langs een lijn</p> <p>Deze gevecht vorm kan/mag met 3 leerlingen uitgevoerd worden zodat er 2 effectief schermen en 1 scheidsrechter is.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Afstand inschatten - Versnelling inzetten - Slag of steekbeweging - Specifieke aanvallende en verdedigende acties gebruiken - Conventies respecteren
5 min	Slot/Vragen?	Slot/Vragen?	Gesprek	Input vragen, antwoorden geven, algemene schets + afsluiten.



Vlaamse Schermbond vzw

Fédération Flamande d'Esgrime
Flemish Fencing Federation
Flämische Verband der Fechtvereine
