



Workshop SABEL

En garde

In deze traditionele Europese vechtsport ontdekt u de ridder in uzelf. Tijdens de workshop leren we u spelenderwijs en met humor welke technieken en tactieken er nodig zijn om je tegenstander te verslaan. De deelnemers komen zichzelf tegen in hun gedrag. Alertheid, timing, controle, durf, inzicht en respect naar de ander zijn de sleutels voor succes en overwinning. In de workshop wordt gewerkt in tweetallen en in teamverband.

Schermen is voor iedereen

De professionaliteit van de scherminstructeurs is dusdanig hoog dat zij ervoor kunnen zorgen dat iedereen, ongeacht de leeftijd of fysieke gesteldheid, mee kan doen. Zo krijgt elke deelnemer de kans om kennis te maken met deze unieke sport.

De inhoud van de workshop sabel

- Introductie en toelichting in de geschiedenis en de verschillende disciplines van de scherm sport (florete, degen en sabel)
- Leren van een aantal basis voet- en armtechnieken en speluitleg, nodig om het scherm spel te starten
- Het scherm spel gaat beginnen. Op eenvoudige wijze gaat u het duel aan met uw tegenstander op sabel.
- Op het moment dat u een idee gekregen heeft van het spel gaan we verder met opvolgende technieken en tactieken.
- Het spel wordt complexer en daarmee spannender
- Na een aantal maal doorwisselen en tips en trucs gaan we voor het duel. Wie is de beste?
- Als grand finale doen we een wedstrijdje individueel of in teamverband. (afhankelijk van groepsgrootte).

Een sfeervolle ambiance

De instructeurs zorgen voor een goede ambiance die schermen ademt. Een goede presentatie van het scherm materiaal waardoor u direct uitgedaagd wordt om letterlijk en figuurlijk 'de handschoen op te pakken'.

Evaring

Onze instructeurs hebben zeer veel ervaring met het schermen en geven van workshops. Deze instructeurs hebben zelf op wereldniveau geacteerd. Oud bondscoaches en oud internationals doorzien door hun ervaring direct hoe u als schermer in elkaar steekt.

Buiten deze hoge technische ervaring zijn zij ook goed in staat om te anticiperen op de groep. Deze kwaliteiten zorgen er voor dat u een unieke ervaring krijgt en nog lang terug zal denken aan uw eerste scherm pasjes

Veiligheid

Ons materiaal is van uitstekende kwaliteit en voldoet aan de internationale veiligheidsnormen (FIE keurmerk).

Locatie

Indien u zelf een locatie heeft wil ik graag enkele richtlijnen meegeven waar u rekening mee kunt houden.

Afmetingen (ter indicatie)

	Lengte	Breedte
10 – 15 personen	10 m	6 m
20 – 30 personen	15 m	8 m
30 – 60 personen	20 m	12 m
60 – 100 personen	30 m	20 m



Wat verder belangrijk is

- Onderstaande tabel is slechts bedoeld om u een indruk van de afmetingen te geven en zijn minimale maten.
- Anders gevormde ruimtes en andere afmetingen zijn ook mogelijk.
- Obstakels zoals zuilen of pilaren hoeven geen belemmering te zijn.
- Uit ervaring weten wij dat ruimtes al snel geschikt zijn.
- Houdt u rekening met een (minimale) hoogte van 2,5 a 3 meter.
- Met mooi weer kan het programma ook buiten georganiseerd worden.
- Een locatiebezoek behoort zeker te de mogelijkheden.
- Voor vragen en verdere uitleg kunt u ons altijd bellen.
- Om misverstanden te voorkomen kunt u de technische afspraken door ons laten verzorgen.

Tijdsduur

De duur van de workshop is variabel van 1 uur tot 4 uur.

Kledingadvies

Alle deelnemers krijgen een schermvest, handschoen, sabel en masker in gebruik.

De voorkeur heeft verder sportkleding (kort of lange broek).

Indien dit niet goed uitkomt kunt u ook deelnemen met casual kleding (geen hoge hakken)



SooLancelot - Olympus 25 - 6832 EL Arnhem - Tel: 06-52634706

Email: soolancelot@gmail.com

Site: www.soolancelot.nl

BTW nr: NL 1775.13.822.B01

KVK nr: 09180003