WEGWIJS OP DE SCHERMCLUB

DOEL	**Mensen op de schermloper in contact met elkaar brengen om het schermspel te (leren) spelen.** **Wij richten ons hierbij op drie pijlers:** 1. Plezier (ontspanning en sociaal) 2. Ontwikkeling (fysieke en mentaal) 3. Ambitie (iets willen bereiken) Niet alle pijlers zijn voor iedereen van toepassing maar wij bieden de ruimte voor iedereen.
AANBOD	**Floret** - Steken (prikken) om een punt te maken - Romp als raakvlak **Sabel** - Houwen (tikken) om een punt te maken - Bovenlichaam als raakvlak **G schermen** - Sabel - Degen (steken, wie eerst raakt heeft de punt op hele lichaam) - Toneelschermen
SCHERMZAAL	**Faciliteiten** - Sportcentrum Zuid / Schermcentrum - 9 volledig elektrische schermlopers met wedstrijdafmeting - Kantine - Schermwinkel - Kleedruimte met douchegelegenheid
SCHERMMATERIAAL	**Koopmogelijkheid in de schermwinkel** - Lid worden is wapen en fil du corps (elektrisch draadje) kopen - Optioneel is ook schermkleding kopen - Optioneel is wapentasje en borstplaat **Huurmogelijkheid bij de club** - Materiaal kan je naar huis meenemen en zelf wassen (30/40 graden, niet in droger) - Als de kleding te klein wordt kan je het ruilen voor grotere maat - Elektrisch vest is te leen op de club Informatie over onderhoud van je wapen en fil du corps bij je trainer of website

MOGELIJKHEDEN TRAINING	**Groepsindeling** - Groepen onder 12 jaar (MINI wapen) - Groepen boven 12 jaar - Groepen boven 15 jaar ((jong) volwassenen) **Trainingen volgen** - Groepstrainingen elke week - Mogelijk gemiste training inhalen in andere groep van zelfde wapen en leeftijd **Vaker trainen** - Mogelijk 2x per week trainen in zelfde groep en zelfde wapen - Mogelijk 2 wapens te trainen (extra wapen aanschaffen en huur extra masker) - Wedstrijdtraining volgen (10 euro extra per maand contributie)
LESINHOUD	**Inhoud** - Veel variatie in warming up en training voor motorische en sociale ontwikkeling - Werken in niveaus. Deze hangen in de schermzaal - Scherm(st)ers worden in hun niveau-ontwikkeling gevolgd door de trainers - Ontwikkeling wordt besproken tussen scherm(st)er en trainer **Opbouw** - Elke maand een nieuw thema van een item uit het schermniveau - Les 1: speltraining / les 2: partijschermen elektrisch met scheidsrechter en coach rol / les 3: techniektraining / les 4: competitietraining (partijen schermen) - Voor de competitie zijn er twee niveaus per groep. Twee winnaars krijgen eind van kalenderjaar hun naam op een wisselbeker.
KIJKEN BIJ DE TRAINING	**Kantine** - Altijd mogelijk om in de kantine te zitten en te kijken **Schermzaal** - Mogelijk langs de kant te zitten en te kijken - Praten op fluistertoon (voorkom verstoren training) - Niet de zaal inlopen tijdens de training - Mogelijk om gebruik te maken van de fitness door ouders. Er is ook een handboek ouders beschikbaar op onze website
EXTRA'S	**Evenementen:** Regelmatig houden wij evenementen. Een paar voorbeelden - Clubkampioenschappen (einde seizoen 1x per jaar) - Ouder kind schermen onder de 12 jaar (1x per jaar) - Vriend(in) schermen boven de 12 jaar (1x per jaar) - Incidentele evenementen als maskerschilderwedstrijd etc…