

Charlemont, Joseph (1859-1914). La Canne Française. 1. Charlemont, U. de la canne française et de la canne. Préface de Dr. Fernand Lagrange. 1re édition. 1909.

Tous droits réservés. Les contenus archivés sur le site Gallica sont pour la plupart des reproductions numériques d'œuvres tombées dans le domaine public provenant des collections de la BnF. Leur réutilisation s'inscrit dans le cadre de la loi n°79-553 du 17 juillet 1978 :

- La réutilisation non commerciale de ces contenus est libre et gratuite dans le respect de la législation en vigueur et notamment du maintien de la mention de source.
- La réutilisation commerciale de ces contenus est payante et fait l'objet d'une licence. Est entendue par réutilisation commerciale la revente de contenus sous forme de produits élaborés ou de fourniture de service.

<https://gallica.bnf.fr/accueil/fr/html/accueil-fr>

Charlemont-methode

De Charlemont-methode is een Franse stokvechtkunst (La Canne Française) ontwikkeld door Joseph Charlemont in de 19e eeuw. Het systeem is opgebouwd uit vier hoofdonderdelen:

1. Basistechnieken

- Acht hoofdslagen: gezichtsslag tierce (links), gezichtsslag quarte (rechts), flankslag tierce, flankslag quarte, beenslag tierce, beenslag quarte, hoofdslag en steekslag
- Oefeningen voor handgewricht en behendigheid zoals molinets (cirkelvormige bewegingen)
- Correcte houding: garde tierce en garde quarte

2. Trainingdrills (evolutions)

- 21 oefenreeksen van bewegingen om de coördinatie tussen arm- en beenbewegingen te verbeteren
- Bewegingen in vier richtingen voor verdediging tegen meerdere tegenstanders
- De volte: een speciale draaitechniek om uit omsingeling te ontsnappen

3. Verdedigingstechnieken

- Paraderingen voor alle hoofdslagen
- Ripostes (tegenaanvallen) na verdediging
- Oefeningen met twee personen

4. Gevorderde oefeningen

- Lessen met aanvalscombinaties, paraderingen en tegenaanvallen
- Schermen (l'assaut): toepassing van alle technieken in een gecontroleerd gevecht

De methode benadrukt dat een wandelstok een formidabele verdedigingswapen is wanneer correct gebruikt. Volgens Charlemont moet een slag altijd met de volledige inzet van schouder, arm, onderarm, pols en hand worden uitgevoerd, niet alleen met de pols zoals bij oudere methoden. Dit maakt de slagen veel krachtiger en effectiever voor zelfverdediging. De ideale stok is gemaakt van kornoeljehout, ongeveer 95 cm lang en weegt 325-525 gram afhankelijk van de kracht van de gebruiker.

INLEIDING

De wandelstok en het Frans boksen zijn twee oefeningen die elkaar aanvullen en samen onderwezen zouden moeten worden. Ze zijn van onmiddellijk en onbetwistbaar nut, want net zoals men altijd zijn vuisten en voeten tot zijn beschikking heeft, heeft men bijna altijd een wandelstok bij zich; en er is geen geduchter en verschrikkelijker wapen dan een goede wandelstok in de handen van iemand die ermee weet om te gaan. Een man die zo gewapend is, kan zonder vrees meerdere aanvallers het hoofd bieden, zelfs als zij met dolken, messen of andere wapens zijn uitgerust, en kan zich doeltreffend verdedigen tegen ieder gevaarlijk dier dat hem zou aanvallen.

Helaas begrijpen veel mensen het nut van deze kunst, en realiseren zij zich dat een jonge of oude man, licht van gestalte, zonder grote spierkracht, dankzij dit wapen veel krachtigere slagen kan uitdelen dan met zijn voeten of vuisten, en meerdere sterkere tegenstanders in bedwang kan houden. Zeer zeldzaam zijn degenen die het beoefenen of die vermoeden dat het gaat om een van de gemakkelijkst te leren oefeningen, die weinig tijd vergt om goed te beheersen en die niet, zoals schermen en boksen, speciale vaardigheden vereist.

Het is met het doel om de smaak voor deze uitstekende en nuttige kunst te verspreiden en haar op de juiste manier bekend te maken dat wij dit traktaat hebben geschreven. Wij bieden het aan het publiek aan met de intieme overtuiging dat het hen tot voordeel zal strekken en wij zijn er zeker van dat zij er onschatbare voordelen uit zullen halen als zij onze adviezen willen opvolgen en in praktijk brengen. Dat is tenminste onze dierbaarste wens.

Onze voorgangers, Michel genaamd Pisseux, Larribeau, Leboucher, Lecour, Trencart, Jacou, Loze, Foucart en Vigneron, die de principes van het stokvechten hebben vastgelegd, zullen altijd de onbetwiste meesters blijven, en wij hebben ons voortdurend door hun lessen laten inspireren. Maar hoewel wij hen met dankbaarheid volgen, zijn wij toch genooddaakt kritiek te leveren op sommige van hun slagen die wij niet als voldoende serieus beschouwen: bijvoorbeeld de 'brisés', die onze voorgangers gebruikten als slagen naar het hoofd, de 'enlevés' voor de onderwerpse manchetslagen (slagen van voren met de pols), de 'fouettés', de 'vliegende steekstooten', enz.

Deze verschillende slagen zijn, volgens ons, absoluut schadelijk voor de verdediging, omdat ze worden uitgevoerd met de hand half open, of van voren met de arm bijna gestrekt, en door alleen de kracht van de pols en de hand te gebruiken. Het is niet nodig om lange uitleg te geven om aan te tonen dat een stok die niet snijdt of steekt, zoals een sabel bijvoorbeeld, alleen een serieus resultaat kan bereiken door zeer hard te slaan, een resultaat dat onmogelijk te verkrijgen is met alleen buigingen en strekkingen van de pols.

De meest logische en voor de tegenstander gevaarlijkste manier om de stok te hanteren, is door hem met de volle gesloten hand vast te pakken, dat wil zeggen door de verschillende elementen die dienen voor de projectie in actie te brengen: de schouder, de arm, de onderarm, de pols en de hand! De slagen vertrekken zo van verder weg en hun kracht neemt toe dankzij de afstand en de kracht van alle spieren die in het spel zijn om ze te produceren. Men kan zich niet voorstellen hoe verschrikkelijk een slag kan zijn die onder deze omstandigheden wordt toegebracht! De arm is gebogen en zo ver mogelijk naar achteren getrokken, terwijl de stok een snelle boog beschrijft. Wanneer deze op de

tegenstander neerkomt op wie hij gericht is, stelt hij hem bijna altijd buiten gevecht, want de gecombineerde bewegingen van het terugtrekken van de schouder, het strekken van de arm en de pols dragen bij aan het verhogen van de snelheid van de stok en dus de kracht van de toegebrachte slag.

Dit is het principe, we zouden zelfs kunnen zeggen het geheim, van ons onderricht dat wij hebben getracht in praktijk te brengen in de hierna volgende lessen. Wij zullen ongetwijfeld de 'brisés' en 'enlevés' van onze oude meesters gebruiken, maar wij zullen hen slechts vragen om onze polsen soepeler te maken en het hanteren van de stok te vergemakkelijken.

Door ons principe, daarentegen, zullen wij leren ons te verdedigen en met succes te strijden, want wij geven zonder pretenties en zonder ijdelheid toe: het is superieur aan alle andere.

De auteur.

OEFENINGEN MET DE WANDELSTOK

De cursus wandelstok is verdeeld in vier delen:

- 1° Voorbereidende oefeningen op de plaats;
- 2° Trainingdrills zonder tegenstander (solo), in voorwaartse en achterwaartse beweging, op vier richtingen;
- 3° Oefeningen tegen een tegenstander, aanvallen, parades en ripostes;
- 4° Assaut

Onze theorie omvat acht hoofdslagen: 1° De slag naar het gezicht tierce; 2° De slag naar het gezicht quarte; 3° De slag naar de flank tierce; 4° De slag naar de flank quarte; 5° De slag naar het been tierce; 6° De slag naar het been quarte; 7° De slag naar het hoofd; 8° De steekstoot.

Voor een beter begrip van de komende oefeningen hebben we een figuur getekend bestaande uit drie parallelle lijnen, een middellijn waarop een reeks cijfers van 1 tot 9 is uitgezet, op ongeveer 45 centimeter afstand van elkaar, evenals een parallelle lijn rechts D en een parallelle lijn links G.

De letter A geeft de voorkant van het lichaam aan en de letter B de achterkant van het lichaam, aan een van de uiteinden van deze middellijn.

Om deze oefeningen gemakkelijk te kunnen volgen, volstaat het op de grond een figuur te tekenen die lijkt op deze:

De afstand van het ene cijfer tot het andere moet worden aangepast aan de lengte van de leerlingen. Zo kan men als gemiddelde ongeveer 45 centimeter nemen voor een leerling van 1 meter 65, verminderen voor kleinere leerlingen en vermeerderen voor grotere leerlingen.

Verklarende woordenlijst

Garde

In de context van de Charlemont-methode voor stokvechten (La Canne Française) verwijst "garde" naar de basishouding of standpositie die men aanneemt alvorens aan te vallen of te verdedigen. Het woord "garde" komt uit het Frans en betekent "wacht" of "verdedigingshouding".

Moulinet

Een "moulinet" (meervoud: "moulinets") is een fundamentele techniek in de Franse stokvechtkunst (La Canne Française) volgens de methode van Charlemont. De term komt uit het Frans en betekent letterlijk "molentje" of "kleine molen".

In de context van stokvechten is een moulinet een cirkelvormige zwaaibeweging met de stok waarbij de pols en onderarm een draaiende beweging maken. Deze techniek heeft verschillende doelen:

- Opwarming en soepel maken van de gewrichten - Moulinets helpen de pols en onderarm los te maken en voor te bereiden op meer complexe bewegingen.
- Beheersing van de stok - Door deze cirkelvormige bewegingen te oefenen leert men de stok beter controleren.
- Opbouw van snelheid en kracht - De draaiende beweging bouwt momentum op dat kan worden omgezet in krachtige slagen.

Moulinets vormen de basis waarop meer complexe technieken worden gebouwd en zijn essentieel voor het ontwikkelen van de soepelheid, snelheid en precisie die nodig zijn voor effectief stokvechten.

Brisés

In de Charlemont-methode voor Frans stokvechten (La Canne Française) zijn "brisés" een specifiek type beweging met de stok. De term komt van het Franse werkwoord "briser" dat "breken" betekent, hoewel het in deze context meer verwijst naar een specifiek bewegingspatroon.

Wat zijn brisés?

Brisés zijn samengestelde bewegingen die bestaan uit moulinets (cirkelvormige bewegingen) die in een specifiek patroon worden uitgevoerd. Ze worden als volgt uitgevoerd:

- Je voert eerst een moulinet voorwaarts naar links uit
- Zonder te stoppen of terug te keren naar de startpositie, voer je onmiddellijk een moulinet voorwaarts naar rechts uit
- Deze bewegingen worden achter elkaar uitgevoerd in een doorlopend patroon

Kenmerken van brisés

- Het bewegingspatroon lijkt op een horizontale "8" die aan weerszijden van het lichaam wordt getekend
- Tijdens de uitvoering blijven de vingers bij de linkse beweging naar beneden gericht en bij de rechtse beweging naar boven gericht
- De bewegingen zijn vloeiend en continu zonder onderbreking

Enlevés

In de Charlemont-methode voor Frans stokvechten (La Canne Française) zijn "enlevés" specifieke oefenbewegingen die een tegenhanger vormen van de "brisés". De term "enlevé" komt van het Franse werkwoord "enlever" dat "optillen" of "wegnemen" betekent.

Wat zijn enlevés?

Enlevés zijn samengestelde bewegingen die bestaan uit achterwaartse moulinets (cirkelvormige bewegingen) die in een specifiek patroon worden uitgevoerd:

1. Je voert eerst een moulinet achterwaarts naar links uit
2. Zonder te stoppen of terug te keren naar de startpositie, voer je onmiddellijk een moulinet achterwaarts naar rechts uit
3. Deze bewegingen worden achter elkaar uitgevoerd in een doorlopend patroon

Hoe enlevés zich verhouden tot brisés

- Terwijl brisés bestaan uit voorwaartse moulinets (van voor naar achter), bestaan enlevés uit achterwaartse moulinets (van achter naar voor)
- Net als bij brisés lijkt het bewegingspatroon op een horizontale "8" die aan weerszijden van het lichaam wordt getekend
- Beide technieken worden gebruikt als oefeningen voor behendigheid, niet als daadwerkelijke slagen

Tierce en Quarte

In de Charlemont-methode voor Frans stokvechten (La Canne Française) zijn "tierce" en "quarte" fundamentele concepten die richting en oriëntatie aangeven. Deze termen zijn oorspronkelijk afkomstig uit het schermen en zijn overgenomen in het stokvechten.

Tierce

In de context van Frans stokvechten betekent "tierce":

- Richting: van links naar rechts (vanuit het perspectief van de uitvoerder)
- Doelgebied: de rechterkant van het lichaam van de tegenstander
- Handpositie: bij slagen in tierce is de handrug naar boven gericht en zijn de vingers naar beneden

Bijvoorbeeld:

- Een "coup de figure tierce" (gezichtsslag tierce) is een horizontale slag gericht op de rechterkant van het gezicht van de tegenstander
- Een "parade tierce" (parade tierce) is een verdediging tegen een slag die van links komt, waarbij de stok aan de rechterkant van het lichaam wordt gehouden

Quarte

In de context van Frans stokvechten betekent "quarte":

- Richting: van rechts naar links (vanuit het perspectief van de uitvoerder)
- Doelgebied: de linkerkant van het lichaam van de tegenstander

- Handpositie: bij slagen in quarte is de handrug naar beneden gericht en zijn de vingers naar boven

Bijvoorbeeld:

- Een "coup de figure quarte" (gezichtsslag quarte) is een horizontale slag gericht op de linkerkant van het gezicht van de tegenstander
- Een "parade quarte" (parade quarte) is een verdediging tegen een slag die van rechts komt, waarbij de stok aan de linkerkant van het lichaam wordt gehouden

Toepassing in het systeem

Charlemont vermeldt specifiek: "Het woord tierce betekent links, en quarte betekent rechts; daarom, wanneer men een figuur-, flank- of beenslag quarte uitvoert, moet de slag die van rechts komt gericht zijn op de linkerkant van de tegenstander, en wanneer men een figuur-, flank- of beenslag tierce uitvoert, moet de slag die van links komt gericht zijn op de rechterkant van de tegenstander."

Deze systematische indeling in tierce en quarte helpt bij het organiseren van de technieken in logische paren en maakt het gemakkelijker om aanvals- en verdedigingscombinaties te onthouden en uit te voeren.

Coup de figure - gezichtsslag

Een "coup de figure" is een horizontale slag gericht op het gezicht (figure) van de tegenstander. Deze wordt op hoofdhoogte uitgevoerd in een zijwaartse, horizontale beweging. De term "figure" verwijst in het Frans naar het gezicht of gelaat.

Assaut

In de Charlemont-methode voor Frans stokvechten (La Canne Française) verwijst "l'assaut" naar een specifieke vorm van oefenen die het dichtst bij een echt gevecht komt. Het is vergelijkbaar met wat in andere vechtkunsten vaak "sparring" wordt genoemd.

Wat is l'assaut?

"L'assaut" is een gecontroleerd gevecht waarin twee beoefenaars alle technieken, principes en bewegingen die ze hebben geleerd in praktijk brengen. Het is de meest gevorderde vorm van oefenen in de Charlemont-methode, waarbij beoefenaars proberen aanvallen uit te voeren, verdedigingen toe te passen en tegenmanoeuvres te maken zonder een vooraf bepaald script te volgen.

EERSTE DEEL

Vorbereidende oefeningen ter plaats

RUSTPOSITIE

§ 1. — De linkervoet moet plat en dwars op B staan, de punt gericht naar G, de rechtervoet voor de linkervoet, de punt gericht naar A, de hiel achter en de binnenkant van de linkerhiel rakend. De benen moeten gestrekt zijn zonder stijfheid, de rechterschouder naar voren, de linker naar achteren, de linkerarm licht gebogen achter het lichaam, de hand gesloten en geplaatst ter hoogte van de lendenen; de stok bevindt zich in de gesloten rechterhand, het kleine uiteinde rustend op ongeveer 10 centimeter rechts van de punt van de rechtervoet, de hand zijwaarts van het lichaam, de arm bijna gestrekt.

DE GARDE

§ 2. — Er zijn twee soorten garde: de eerste wordt gebruikt voor de trainingdrills-oefeningen in het tweede deel. De tweede wordt gebruikt voor de oefeningen van aanvallen, parades en ripostes in het derde deel.

De uitleg van deze twee gardes zal worden gegeven aan het begin van elk van de twee genoemde delen.

Zijwaartse en verticale moulinets naar voren rechts

§ 3. In de rustpositie moet de stok op de rechterschouder worden geplaatst, de rechterarm naar voren gestrekt, maar licht gebogen, de hand ter hoogte van het gezicht. Vervolgens, zodra de arm zo is geplaatst, moet men met vaart, aan de pols, een draaibeweging van voren naar achteren naar rechts maken, vergemakkelijkt door de soepelheid van de vingers en een lichte buiging van de arm, zodat het kleine uiteinde van de stok een zijwaartse en verticale cirkel beschrijft van voren naar achteren aan de rechterkant van het lichaam. (Zie fig. 2.)

Men moet deze beweging voortzetten en de snelheid ervan verhogen naarmate men deze beter begrijpt.

In deze beweging zijn de vingers voortdurend naar boven gericht.

Zijwaartse en verticale moulinets naar voren links

§ 4 — Deze moulinets worden volgens dezelfde principes uitgevoerd als de vorige, maar men moet de impuls naar voren en naar links geven, zodat de stok een zijwaartse en verticale cirkel beschrijft van voren naar achteren aan de linkerkant van het lichaam (zie fig. 5).

Men moet deze beweging voortzetten en de snelheid ervan verhogen naarmate men deze beter begrijpt.

In deze beweging zijn de vingers voortdurend naar beneden gericht.

Zijwaartse en verticale moulinets naar achteren rechts

§ 5. — Zodra de rustpositie is aangenomen, moet men de rechterarm horizontaal naar voren strekken terwijl men hem licht buigt, de hand ter hoogte van de schouder, de vingers naar boven gericht en de stok geplaatst in het verlengde van de arm, het kleine uiteinde naar voren gericht. Vervolgens, zodra deze positie is aangenomen, geeft men met vaart, aan de pols, een draaibeweging van achteren naar voren, vergemakkelijkt door de soepelheid van de vingers en een lichte buiging van de arm, zodat het kleine uiteinde van de stok een zijwaartse en verticale cirkel beschrijft, van achteren naar voren, aan de rechterkant van het lichaam. (Zie fig. 4.)

Men moet deze beweging voortzetten en de snelheid ervan verhogen naarmate men deze beter begrijpt.

In deze beweging zijn de vingers voortdurend naar boven gericht.

Zijwaartse en verticale moulinets naar achteren links

§ 6. — Deze moulinets worden volgens dezelfde principes uitgevoerd als de vorige, maar men moet de impuls naar achteren en naar links geven, zodat de stok zijn zijwaartse en verticale cirkel beschrijft van achteren naar voren aan de linkerkant van het lichaam (zie fig. 5).

Men moet deze beweging voortzetten en de snelheid ervan verhogen naarmate men deze beter begrijpt.

In deze beweging zijn de vingers voortdurend naar beneden gericht.

Brisés

§ 7. — De 'brisés' bestaan uit moulinets naar voren rechts en links, zoals beschreven in §§ 3 en 4.

Men voert eerst een moulinets naar voren links uit, dan zonder te stoppen een moulinets naar voren rechts, en zo verder.

Om de 'brisés' uit te voeren in de rustpositie, moet men doen wat is voorgeschreven voor de zijwaartse en verticale moulinets naar voren links; wanneer de stok, vertrekkend van de rechterschouder, zijn cirkel aan de linkerkant heeft voltooid, moet hij, zonder terug te keren naar de rechterschouder, onmiddellijk en zonder te stoppen uitvoeren wat is voorgeschreven voor de moulinets naar voren rechts, en zo verder, van links naar rechts.

Tijdens zijn beweging lijkt de beweging van de 'brisés' op de beweging die de hand maakt bij het tekenen van een 8 dwars, waarvan de lussen aan weerszijden van het lichaam zouden passeren. Die van de 'enlevés' is exact dezelfde, maar met de omgekeerde beweging.

Opmerking: — Aangezien wij de 'brisés' slechts beschouwen als bewegingen van de zuiverste fantasie, zullen wij ze niet als slagen gebruiken, maar eenvoudigweg als oefeningen om het hanteren van de stok te vergemakkelijken.

Enlevés

§ 8 — De 'enlevés' bestaan uit moulinets naar achteren rechts en links, zoals beschreven in §§ 5 en 6.

Men voert eerst een moulinets naar achteren links uit, dan zonder te stoppen een moulinets naar achteren rechts, en zo verder.

Om de 'enlevés' uit te voeren, moet men, zodra de rustpositie is aangenomen, uitvoeren wat is voorgeschreven voor de zijwaartse en verticale moulinets naar achteren links, dan onmiddellijk uitvoeren wat is voorgeschreven voor de moulinets naar achteren rechts, en zo verder van links naar rechts.

Dubbele Brisés, Dubbele Enlevés

§ 9. — Om de dubbele 'brisés' uit te voeren, moet men twee opeenvolgende moulinets naar voren links uitvoeren, dan twee opeenvolgende moulinets naar voren rechts, en zo verder.

Om de dubbele 'enlevés' uit te voeren, moet men twee opeenvolgende moulinets naar achteren links uitvoeren, dan twee opeenvolgende moulinets naar achteren rechts, en zo verder.

Opmerking: — Aangezien wij de 'enlevés' beschouwen als bewegingen van de zuiverste fantasie, zullen wij ze niet als slagen gebruiken, maar eenvoudigweg als oefeningen om het hanteren van de stok te vergemakkelijken.

Horizontale moulinets naar voren links (tierce)

§ 10. — Twee bewegingen. — Staand zoals voorgeschreven voor de rustpositie. (Fig 1)

Eerste beweging: men moet de rechterarm voor het lichaam langs brengen en de stok achter de nek plaatsen door hem over de linkerschouder te brengen, de hand geplaatst op de linkerschouder, de vingers naar beneden gericht, de rug van de hand naar boven, het kleine uiteinde van de stok gericht naar de rechterschouder, de stok tegen de nek, de elleboog voor de kin.

In deze positie worden de hand, de elleboog en het kleine uiteinde van de stok horizontaal geplaatst, de stok achter de hals, boven en ter hoogte van de schouders (zie fig. 8).

Tweede beweging: Strek de rechterarm in zijn volle lengte horizontaal naar voren, met de vingers nog steeds naar beneden en de rug van de hand naar boven.

In deze positie en om dezelfde moulinets voort te zetten:

Twee bewegingen. — Eerste beweging: draai de rug naar boven, de vingers naar beneden, buig de rechterarm door de hand naar links en ter hoogte van de kruin van het hoofd te brengen, het kleine uiteinde van de stok gericht naar de rechterschouder, zodat de stok horizontaal boven en achter het hoofd passeert, de stok tegen de nek.

De hand op de linkerschouder, de rug omhoog, de vingers omlaag.

Tweede beweging: Strek de rechterarm in zijn volle lengte horizontaal naar voren, met de vingers nog steeds naar beneden en de rug van de hand naar boven.

Herhaal deze bewegingen verschillende keren.

Horizontale moulinets naar voren rechts (quarte)

§ 11. — Vier bewegingen. — Staand zoals voorgeschreven voor de rustpositie (zie fig. 1).

Eerste beweging: zonder de rechterarm op te heffen, moet men de stok horizontaal voor het lichaam optillen, zodat het kleine uiteinde van de stok ter hoogte van de rechterhand is geplaatst.

Tweede beweging: Hef de arm verticaal op, eerst door hem te buigen, dan door hem te strekken, totdat de hand ter hoogte en rechts van de kruin van het hoofd is geplaatst, waarbij de stok altijd horizontaal blijft.

Derde beweging: buig de arm en breng de stok boven en achter het hoofd, zodat deze de nek raakt, de hand rechts geplaatst, ter hoogte van de rechterschouder, de vingers omhoog, de elleboog omlaag (zie fig. 9).

Vierde beweging: Strek de rechterarm in zijn volle lengte horizontaal naar voren, met de vingers naar boven gericht, de rug van de hand naar beneden.

In deze positie, en om dezelfde moulinets voort te zetten, zijn er vier bewegingen.

Eerste beweging: draai de hand met de vingers naar beneden, de rug van de hand naar boven.

Tweede beweging: Buig de arm door de hand naar rechts te brengen ter hoogte van de kruin van het hoofd, waarbij de stok altijd horizontaal blijft.

Derde beweging: buig de arm en breng de stok boven en achter het hoofd, zodat deze de nek raakt, de hand rechts geplaatst, ter hoogte van de rechterschouder, de vingers omhoog, de elleboog omlaag.

Vierde beweging: Strek de rechterarm in zijn volle lengte, horizontaal naar voren, met de vingers naar boven gericht, de rug van de hand naar beneden, en ga zo verder.

Hoofdslag

§ 12. — Er zijn verschillende manieren om de slag naar het hoofd uit te voeren: de eerste, wanneer men in rustpositie is (1e deel); de tweede, in garde tierce positie (2e deel); de derde, in de gardepositie van de oefeningen voor aanvallen, parades en ripostes van het 3e deel.

Deze drie manieren worden uitgelegd in elk van de desbetreffende delen.

Slag naar het hoofd (rustpositie)

§ 13 — In de rustpositie moet men de arm buigen, de rechterhand boven het hoofd heffen, deze naar links brengen en vervolgens achter en dicht bij het hoofd plaatsen.

Tijdens de uitvoering van deze beweging blijft de hand in zijn eerste positie, de stok loodrecht, het kleine uiteinde omlaag (zie fig. 10, 1e beweging).

In deze positie, met de hand tegen het achterhoofd, de stok hangend tussen de twee schouders, raakt het kleine uiteinde de linkerhand die ter hoogte van de lendenen is geplaatst.

Om de slag naar het hoofd uit te voeren, moet men de rechterarm recht naar voren strekken in de richting van A (zie fig. 29 voor de tweede beweging).

In deze laatste positie, en om de beweging van de slag naar het hoofd voort te zetten, moet men, terwijl men hem buigt, de rechterarm naar achteren naar links brengen, tegelijkertijd de hand draaien zodat de stok loodrecht staat met het kleine uiteinde omlaag, en vervolgens de hand weer achter het hoofd brengen, zoals hierboven uitgelegd.

EINDE VAN HET EERSTE DEEL