

TWEEDE DEEL

Trainingdrills

§ 14. — De trainingdrills bestaan uit een deel met eenentwintig oefeningen uitgevoerd zonder tegenstander. Ze zijn bedoeld om de bewegingen van de arm en de benen te harmoniseren. Een stokslag die wordt gehinderd door een verkeerde beenbeweging zou al zijn waarde verliezen. We benadrukken dit punt: de noodzaak van trainingdrill-oefeningen, en raden onze leerlingen aan deze serieus te oefenen, want dit deel bevat de meest praktische elementen voor verdediging tegen meerdere tegenstanders.

Opmerking. — In de trainingdrill-oefeningen krijgen de horizontale moulinets naar voren links en naar voren rechts de benaming "gezichtsslagen, tierce en quarte" (gevestigde termen in het schermen).

GARDEPOSITIE

§ 15. - In dit deel zijn er twee manieren om in garde te staan: 1° de tierce-garde; 2° de quarte-garde.

Tierce-garde

§ 16. — Wanneer men zich in de rustpositie bevindt, moet men de rechtervoet naar voren plaatsen, op lijn 1, met de punt van de voet gericht naar A, het linkerbeen licht gebogen, zodat het gewicht van het lichaam meer op het linkerbeen rust.

Tegelijkertijd moet de rechterarm voor het lichaam worden gebracht en over de linkerschouder om de stok horizontaal achter de nek te plaatsen, de rechterhand rustend 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 elleboog voor de kin, de stok raakt de nek.

In deze positie zijn de hand, de elleboog en het kleine uiteinde van de stok horizontaal geplaatst, boven en ter hoogte van de schouders (zie fig. 11).

Quarte-garde

§ 17. Eenmaal de rustpositie aangenomen, maar met de voeten op de tenen, moet men op de linker hiel draaien om de rechtervoet achter de linkervoet op B te plaatsen, zodat de punt van de rechtervoet naar D wijst en de punt van de linkervoet naar A; het rechterbeen moet licht gebogen zijn. Tegelijkertijd, zonder de rechterarm op te heffen, hef je de stok horizontaal voor het lichaam, zodat het kleine uiteinde van de stok ter hoogte van de rechterhand is geplaatst. Hef vervolgens de arm verticaal op door deze eerst te buigen en dan te strekken, totdat de hand ter hoogte en rechts van de kruin van het hoofd is geplaatst, waarbij de stok altijd horizontaal blijft. Buig vervolgens de arm en laat de stok boven en achter het hoofd passeren, zodat deze de nek raakt, de hand nog steeds rechts, naast en ter hoogte van de rechterschouder, de vingers omhoog, de elleboog omlaag (zie fig. 12).

GEZICHTSSLAGEN BIJ HET VOORWAARTS BEWEGEN EN TERUGTREKKEN

§ 18. Opmerking: de tierce en quarte gezichtsslagen, bij het voorwaarts bewegen en terugtrekken, worden uitgevoerd volgens dezelfde principes als de horizontale moulinets naar voren links (tierce) en naar voren rechts (quarte), uitgelegd in het eerste deel. (Zie fig. 12.)

Tierce gezichtsslag bij het voorwaarts bewegen

§ 19. — Vanuit de tierce-garde moet men, door de rechterarm horizontaal naar voren te strekken, een krachtige stokslag lanceren van links naar rechts, gericht op de rechterkant van het gezicht van de tegenstander.

Na het toebrengen van de slag en het voltooien van de zwaai, moet de stok, die begon bij de linkerschouder, natuurlijk op de rechterschouder komen te rusten.

Tegelijkertijd met het lanceren van de slag, moet men op de rechter hiel draaien en de linkervoet naar voren op twee plaatsen, de punt gericht naar A, en de punt van de rechervoet naar D.

Opmerkingen. — Bij het uitvoeren van de gezichtsslag moet de hand in de tierce-positie blijven, dat wil zeggen de rug van de hand omhoog en de vingers omlaag.

De bewegingen van de rechterarm en de benen moeten bijna gelijktijdig zijn, maar het is de zwaai van de stokslag die de draaibewegingen van het rechterbeen in gang zet en het linkerbeen meetrekt.

In deze beweging beschrijft de stok een horizontale cirkel van de linkerschouder naar de rechterschouder, en hoewel de slag naar voren is gericht, kan hij op zijn gehele traject rondom het lichaam treffen.

Aan het einde van de eerste beweging bevindt men zich in de quarte-garde en voert men vervolgens de quarte gezichtsslag bij het voorwaarts bewegen uit.

Quarte gezichtsslag bij het voorwaarts bewegen

§ 20. Eenmaal in de quarte-garde, moet men de rechterarm horizontaal naar voren strekken en een krachtige stokslag lanceren van rechts naar links, gericht op de linkerkant van het gezicht van de tegenstander.

Na het toebrengen van de slag en het voltooien van de zwaai, moet de stok, die begon bij de rechterschouder, natuurlijk op de linkerschouder komen te rusten.

Tegelijkertijd met het lanceren van de slag, moet men op de linker hiel draaien om de rechervoet naar voren op twee te plaatsen, de punt van de voet gericht naar A en de punt van de linkervoet naar G.

Opmerkingen: — Bij het uitvoeren van de slag moet de hand in de quarte-positie blijven, dat wil zeggen de rug van de hand omlaag en de vingers omhoog.

De bewegingen van de rechterarm en de benen moeten bijna gelijktijdig zijn, maar het is de zwaai van de stokslag die de draaibewegingen van het linkerbeen moet initiëren en het rechterbeen meetrekt.

In deze beweging beschrijft de stok een horizontale cirkel van de rechterschouder naar de linkerschouder, en hoewel de slag naar voren is gericht, kan hij op zijn gehele traject rondom het lichaam treffen.

Aan het einde van de eerste beweging bevindt men zich in de tierce-garde; men gaat zo door tot de linkervoet op 8 staat en de rechtervoet op 9.

In deze positie voert men de gezichtsslagen uit terwijl men zich terugtrekt.

Tierce gezichtsslag bij het terugtrekken

§ 21. — Vanuit de tierce-garde, met de rechtervoet op 9 en de linkervoet op 8, moet men de tierce gezichtsslag uitvoeren, zoals hierboven uitgelegd voor de tierce gezichtsslag bij het voorwaarts bewegen, maar tegelijkertijd moet men op de linker hiel draaien om de rechtervoet naar achteren op 7 te plaatsen, de punt van de voet gericht naar D, en de punt van de linkervoet naar A.

Quarte gezichtsslag bij het terugtrekken

§ 22. — Eenmaal in de quarte-garde geplaatst, met de linkervoet op 8 en de rechtervoet op 7, moet men de quarte gezichtsslag uitvoeren, zoals hierboven uitgelegd voor de quarte gezichtsslag bij het voorwaarts bewegen, terwijl men op de rechter hiel draait om de linkervoet naar achteren op 6 te plaatsen, de punt van de voet gericht naar G, en de punt van de rechtervoet naar A.

Men moet zo doorgaan, met tierce en quarte gezichtsslagen tijdens het terugtrekken, tot de rechtervoet op 1 staat en de linkervoet op B.

Steekstoten

§ 23. — Er zijn drie soorten steekstoten: 1° de hoge steekstoot; 2° de lage steekstoot; 3° de steekstoot met twee handen.

De eerste twee worden uitgevoerd op de plaats en in beweging, de derde alleen op de plaats.

De eerste wordt gericht op de borst en het gezicht, de tweede op de buik en de maagstreek, de derde op de borst en de maagstreek.

Deze drie slagen worden uitgevoerd vanuit de tierce-garde (zie fig. 11, § 16) om te treffen terwijl men zich in de quarte-garde bevindt.

Hoge steekstoot op de plaats

§ 24. — In tierce-garde, met de linkervoet op B en de rechtervoet op 1, moet men, terwijl men de linkervoet naar voren op 2 plaatst, de rechterarm gebogen en gespannen naar achteren trekken, de onderarm verticaal, de elleboog omlaag, de hand omhoog, de duim gestrekt onder de stok, die horizontaal wordt gehouden, het kleine uiteinde naar voren

gericht naar A, het gewicht van het lichaam op het rechterbeen. (Zie fig. 13.) In deze positie, om de slag uit te voeren, is het voldoende om de rechterarm recht naar voren te strekken ter hoogte van het gezicht, en tegelijkertijd het rechterbeen te strekken en het linkerbeen te buigen. (Zie fig. 14.)

Hoge steekstoot in beweging

§ 25 Om de hoge steekstoot in beweging uit te voeren, moet men te werk gaan zoals voor de hoge steekstoot op de plaats, maar op het moment dat de rechterarm wordt gestrekt om de slag uit te voeren, moet men op de linker hiel draaien om de rechtervoet naar voren op vier te plaatsen, de punt gericht naar A.

De strekking van de rechterarm moet plaatsvinden op hetzelfde moment dat de rechtervoet de grond raakt (zie fig. 15).

Lage steekstoot op de plaats

§ 26. — Vanuit de tierce-garde, met de linkervoet op B en de rechtervoet op 1, moet men, terwijl men de linkervoet naar voren op 2 plaatst, de rechterarm half gebogen en gespannen naar achteren trekken, de onderarm verticaal, de elleboog omhoog, de hand omlaag, de duim gestrekt boven de stok, die bijna horizontaal wordt gehouden, maar met het kleine uiteinde iets lager dan de hand, en gericht naar A, het gewicht van het lichaam op het rechterbeen. (Zie fig. 16.)

In deze positie, om de slag uit te voeren, is het voldoende om de rechterarm recht naar voren te strekken, ter hoogte van de maagstreek, en tegelijkertijd het rechterbeen te strekken en het linkerbeen te buigen (zie fig. 17).

Lage steekstoot in beweging

§ 27. — Om de lage steekstoot in beweging uit te voeren, moet men uitvoeren wat voorgeschreven is voor de lage steekstoot op de plaats, maar op het moment van het strekken van de rechterarm om de slag uit te voeren, moet men, draaiend op de linker hiel, de rechtervoet naar voren op vier plaatsen, de punt gericht naar A.

De strekking van de rechterarm moet plaatsvinden op hetzelfde moment dat de rechtervoet de grond raakt (zie fig. 18).

Steekstoot met twee handen

§ 28. — Eenmaal geplaatst zoals voorgeschreven voor de tierce-garde, met de linkervoet op B en de rechtervoet op 1, moet men, terwijl de linkervoet naar voren wordt gebracht op 2, de rechterarm gebogen en gespannen naar achteren trekken, de onderarm verticaal, de elleboog omlaag, de hand omhoog; en de stok met de linkerhand vastpakken op ongeveer vijftien of twintig centimeter van het kleine uiteinde, de elleboog eveneens omlaag, de hand omhoog. De stok wordt dan horizontaal gehouden ter hoogte van beide schouders, het kleine uiteinde naar voren gericht naar A, beide handen gesloten, het gewicht van het lichaam op het rechterbeen (zie fig. 19).

In deze positie, om de slag uit te voeren, is het voldoende om beide armen recht naar voren te strekken ter hoogte van de borst of de maagstreek, het rechterbeen te strekken,

het linkerbeen te buigen en het gewicht van het lichaam naar voren te brengen. (Zie fig. 20.)

In deze laatste positie, om een tweede slag naar achteren uit te voeren met het dikke uiteinde, is het voldoende om beide armen recht naar achteren te strekken ter hoogte van de borst of de maagstreek, en tegelijkertijd het linkerbeen te strekken, het rechterbeen te buigen en het gewicht van het lichaam naar achteren te brengen.

Men kan zo doorgaan met het uitvoeren van slagen afwisselend naar voren en naar achteren, volgens de hierboven aangegeven principes.

DE HOOFDSLAG IN DE Trainingdrills

§ 29. — In de trainingdrills van het tweede deel wordt de hoofdslag in beweging altijd uitgevoerd vanuit de quarte-gardepositie.

Hiervoor moet men, op het moment van het lanceren van de slag, het rechterbeen naar voren brengen en de rechtervoet op de grond plaatsen (zie fig. 29). De strekking van de arm moet plaatsvinden op het moment dat de voet de grond raakt.

De hoofdslag kan worden uitgevoerd na een tierce of quarte gezichtsslag, brisés, enlevés en steekstoten.

In deze verschillende gevallen moet men zich laten leiden door de principes van de hoofdslag uitgelegd in het eerste deel (§ 13), maar men moet ook, om de slag uit te voeren, de kortste weg kiezen om de hand boven en achter het hoofd te brengen, en de stok verticaal tussen de twee schouders, zoals voorgeschreven in het eerste deel.

Trainingdrill-OEFENINGEN

§ 30 — Opmerking. — Voor de drie oefeningen die volgen, moet men eerst in de rustpositie gaan staan en vervolgens de tierce-gardepositie aannemen door de rechtervoet naar voren op 1 te plaatsen.

1e Oefening

Een gezichtsslag bij het voorwaarts bewegen en terugtrekken

§ 31. — Voer een tierce gezichtsslag uit, gevolgd door een quarte gezichtsslag bij het voorwaarts bewegen tot de linkervoet op 8 staat en de rechtervoet op 9. Voer vervolgens een tierce gezichtsslag uit, gevolgd door een quarte gezichtsslag bij het terugtrekken tot de rechtervoet op 1 staat en de linkervoet op B. Neem vervolgens de rustpositie weer aan (gebaseerd op §§ 19, 20, 21 en 22).

2e Oefening

Twee gezichtsslagen bij het voorwaarts bewegen en terugtrekken

§ 32. — Voer twee tierce gezichtsslagen en twee quarte gezichtsslagen uit bij het voorwaarts bewegen tot de linkervoet op 8 staat en de rechtervoet op 9. Voer vervolgens

twee tierce gezichtsslagen en twee quarte gezichtsslagen uit bij het terugtrekken tot de rechtervoet op 1 staat en de linkervoet op B.

§ 33. — Opmerkingen over de tweede oefening. — Wanneer men achtereenvolgens twee gezichtsslagen uitvoert, hetzij in tierce of in quarte, moet men de eerste slag niet volledig ontwikkelen, noch stoppen: men moet doorgaan door onmiddellijk en met kracht de tweede slag uit te voeren, en zo zal de stok, die begint bij de linkerschouder, na de tweede slag natuurlijk op de rechterschouder komen te rusten.

De beweging van de benen om de voet naar voren te brengen bij het voorwaarts bewegen en naar achteren bij het terugtrekken moet tegelijk met de tweede stokslag worden uitgevoerd.

3e Oefening - Drie gezichtsslagen bij het voorwaarts bewegen en terugtrekken

§ 34. — Voer drie tierce gezichtsslagen en drie quarte gezichtsslagen uit bij het voorwaarts bewegen, tot de linkervoet op 8 staat en de rechtervoet op 9.

Voer vervolgens drie tierce gezichtsslagen en drie quarte gezichtsslagen uit bij het terugtrekken, tot de rechtervoet op 1 staat en de linkervoet op 2. Neem de rustpositie weer aan.

§ 35. — Opmerkingen over de derde oefening. — Wanneer men achtereenvolgens drie gezichtsslagen uitvoert, hetzij in tierce of in quarte, moet men noch de eerste noch de tweede slag volledig ontwikkelen, noch stoppen na de ene of de andere; men moet doorgaan door onmiddellijk en met kracht de derde slag uit te voeren, en door zijn zwaai zal de stok, die begint bij de linkerschouder, pas na de derde slag natuurlijk op de rechterschouder komen te rusten.

De beweging van de benen om de voet naar voren te brengen bij het voorwaarts bewegen, en naar achteren bij het terugtrekken, moet tegelijk met de derde stokslag worden uitgevoerd.

Oefeningen op vier zijden

§ 36. — Voor een beter begrip van de oefeningen die volgen, hebben we het nuttig geacht hieronder een figuur te tekenen bestaande uit tien cijfers.

Om deze oefeningen gemakkelijk te volgen, is het voldoende om op de grond een figuur te tekenen vergelijkbaar met deze:

De afstand van het ene cijfer naar het andere moet worden aangepast aan de lengte van de leerlingen. Zo kan men voor een leerling van 1 meter 65 gemiddeld 45 centimeter nemen; bijgevolg moet men de afstand verkleinen voor kleinere lengtes en vergroten voor grotere.

De figuur die we geven kan naar believen worden aangepast, afhankelijk van de beschikbare ruimte. In plaats van drie cijfers op elke zijde kan men er vier of vijf plaatsen, enz.

Men kan ook figuren combineren voor groepswork en fantasieën uitvoeren.

§ 37. — Algemene opmerkingen. — Voor alle lessen op vier zijden moet men eerst in de rustpositie gaan staan, met het lichaam gericht naar de cijfers 2, 3 en 4, maar met beide voeten op 1, in tegenstelling tot de voorgaande oefeningen, waarvoor beide voeten op 0 zouden moeten staan. Vervolgens neemt men de tierce-garde aan (§ 16) door de rechtervoet naar voren op 2 te plaatsen.

Dit is de uitgangspositie voor de oefeningen op vier zijden.

§ 38. We waarschuwen de lezer dat de oefening op vier zijden die volgt, eindigt met twee bewegingen, aan het einde waarvan de voeten op 3 en 4 staan in plaats van op 2. Deze bewegingen vormen geen vijfde zijde van onze oefening, zoals men zou kunnen denken, maar worden simpelweg uitgevoerd met het oog op een andere oefening, die we afzonderlijk zullen bestuderen en die de volte wordt genoemd.

Deze volte completeert de oefening op vier zijden en moet altijd na deze worden uitgevoerd.

Telkens wanneer de leerling moet draaien, waarschuwen we dat hij zijn rechter of linker hiel moet gebruiken om zijn beweging uit te voeren.

Maar er zijn gevallen waarin het moeilijk of zelfs onmogelijk zal zijn om zijn hiel te gebruiken; hij zal dan moeten draaien op de punt van zijn voet zonder dat we het hem zeggen.

4e Oefening - Een gezichtsslag bij het voorwaarts bewegen

§ 39 — De bewegingen aangegeven in elk van de volgende alinea's moeten gelijktijdig worden uitgevoerd.

Eenmaal geplaatst zoals zojuist beschreven, moet men:

1° Op de rechter hiel draaien, de linkervoet naar voren op de grond plaatsen en een tierce gezichtsslag met volle kracht uitvoeren;

2° Op de linker hiel draaien, de rechtervoet naar voren op de grond plaatsen en een quarte gezichtsslag met volle kracht uitvoeren;

3° Op de rechter hiel draaien, naar rechts kijken, de linkervoet op 5 plaatsen en een tierce gezichtsslag uitvoeren;

4° Op de linker hiel draaien, de rechtervoet op 6 plaatsen, en een quarte gezichtsslag uitvoeren;

5° Op de rechter hiel draaien, naar rechts kijken, de linkervoet op 7 plaatsen, en een tierce gezichtsslag uitvoeren.

6° Op de linker hiel draaien, de rechtervoet op 8 plaatsen, en een quarte gezichtsslag uitvoeren;

7° Op de rechter hiel draaien, naar rechts kijken, de linkervoet op 9 plaatsen, en een tierce gezichtsslag uitvoeren;

8° Op de linker hiel draaien, de rechtervoet op 2 plaatsen, en een quarte gezichtsslag uitvoeren.

9° Op de rechter hiel draaien, naar rechts kijken, de linkervoet op 3 plaatsen, en een tierce gezichtsslag uitvoeren;

10° Op de linker hiel draaien, de rechtervoet op 4 plaatsen, en een quarte gezichtsslag uitvoeren. Neem de rustpositie weer aan.

§ 40. Opmerking. — We merken op dat het met opzet is dat de eerste zijde een tweede keer wordt herhaald om de les af te sluiten in onze lessen op vier zijden.

5e Oefening - Twee gezichtsslagen bij het voorwaarts bewegen

§ 41. — Opmerkingen. — De bewegingen aangegeven in elk van de volgende alinea's moeten gelijktijdig worden uitgevoerd. Hiervoor herinneren we eraan dat, voor series van twee opeenvolgende slagen, alleen de laatste slag met kracht en met volle zwaai moet worden uitgevoerd, en dat het tijdens de uitvoering daarvan is dat de voet die zich aan de achterkant bevindt, naar voren moet worden gebracht op het aangegeven cijfer, wat het voorwaarts bewegen vormt.

1° Op de rechter hiel draaien, de linkervoet naar voren op 3 plaatsen, en achtereenvolgens twee tierce gezichtsslagen met volle kracht uitvoeren;

2° Op de linker hiel draaien, de rechtervoet naar voren op 4 plaatsen, en achtereenvolgens twee quarte gezichtsslagen met volle kracht uitvoeren.

3° Op de rechter hiel draaien, naar rechts kijken, de linkervoet op 5 plaatsen, en achtereenvolgens twee tierce gezichtsslagen uitvoeren;

4° Op de linker hiel draaien, de rechtervoet op 6 plaatsen, en achtereenvolgens twee quarte gezichtsslagen uitvoeren;

5° Op de rechter hiel draaien, naar rechts kijken, de linkervoet op 7 plaatsen, en achtereenvolgens twee tierce gezichtsslagen uitvoeren;

6° Op de linker hiel draaien, de rechtervoet op 8 plaatsen, en achtereenvolgens twee quarte gezichtsslagen uitvoeren.

7° Op de rechter hiel draaien, naar rechts kijken, de linkervoet op 9 plaatsen, en achtereenvolgens twee tierce gezichtsslagen uitvoeren;

8° Op de linker hiel draaien, de rechtervoet op 2 plaatsen, en achtereenvolgens twee quarte gezichtsslagen uitvoeren;

9° Op de rechter hiel draaien, naar rechts kijken, de linkervoet op 3 plaatsen, en achtereenvolgens twee tierce gezichtsslagen uitvoeren;

10° Op de linker hiel draaien, de rechtervoet op 4 plaatsen, en achtereenvolgens twee quarte gezichtsslagen uitvoeren. Neem de rustpositie weer aan.

§ 42. Opmerking. — Voor het gemak en de regelmaat van de lessen van het tweede deel, raden we onze leerlingen dringend aan zorgvuldig te oefenen op de vierde en vijfde oefening, om deze goed te kennen, voordat ze verdergaan met de volgende.

6e Oefening - Hoge steekstoot in beweging

§ 43. Opmerking. — Om de steekstoot in deze les uit te voeren, moet men de instructies volgen die zijn gegeven in de principes van de hoge steekstoot op de plaats en in beweging.

§ 44. De steekstoot wordt uitgevoerd in twee tijden: in de eerste tijd brengt men de linkervoet naar voren, terwijl men de stok in zijn eerste positie plaatst; in de tweede tijd brengt men de rechtervoet naar voren, terwijl men de steekstoot uitvoert.

Na elke steekstoot moet men de stok terugplaatsen op de linkerschouder, in de tierce-gardepositie.

Voer een hoge steekstoot in beweging uit op 4, draai naar rechts in beweging op 5, voer dan een hoge steekstoot in beweging uit op 6.

Draai naar rechts in beweging op 7, voer dan een hoge steekstoot in beweging uit op 8.

Draai naar rechts in beweging op 9, voer dan een hoge steekstoot in beweging uit op 2.

Draai naar rechts in beweging op 3, voer dan een hoge steekstoot in beweging uit op 4. Neem vervolgens de rustpositie weer aan.

7e Oefening - Een tierce gezichtsslag in beweging en twee brisés in beweging

§ 45. — Opmerking. — De brisés worden uitgevoerd zoals voorgeschreven (§ 7), maar men moet hier op de plaats een zijdelingse en verticale moulinet naar voren links uitvoeren, vervolgens een zijdelingse en verticale moulinet naar voren rechts in beweging; met andere woorden, men moet de rechtervoet naar voren plaatsen op het cijfer dat voorafgaat aan de linkervoet voor deze laatste.

§ 46. — Voer een tierce gezichtsslag in beweging uit op 3 en twee brisés in beweging op 4.

Draai naar rechts, voer dan tegelijkertijd een tierce gezichtsslag in beweging uit op 5 en twee brisés in beweging op 6.

Draai naar rechts, voer dan tegelijkertijd een tierce gezichtsslag in beweging uit op 7, en twee brisés in beweging op 8.

Draai naar rechts, voer dan een tierce gezichtsslag in beweging uit op 9 en twee brisés in beweging op 2.

Draai naar rechts, voer dan tegelijkertijd een tierce gezichtsslag in beweging uit op 3 en twee brisés in beweging op 4. Neem de rustpositie weer aan.

8e Oefening - Een tierce gezichtsslag in beweging, en een hoofdslag in beweging

§ 47. — Opmerking. — Voor deze les moet men zich laten leiden door de principes van de hoofdslag, uitgelegd in het eerste deel (§ 13). Na de tierce gezichtsslag, waarbij de stok op de rechterschouder rust, is het onnodig om deze naar de linkerkant van het lichaam te brengen; het is voldoende om deze onmiddellijk achter de rug te plaatsen, de hand achter het hoofd.

Voer een tierce gezichtsslag in beweging uit op 3, vervolgens een hoofdslag in beweging op 4.

Draai naar rechts, voer dan tegelijkertijd een gezichtsslag in beweging uit op 5 en een hoofdslag in beweging op 6.

Draai naar rechts, voer dan tegelijkertijd een tierce gezichtsslag in beweging uit op 7 en een hoofdslag in beweging op 8.

Draai naar rechts, voer dan tegelijkertijd een tierce gezichtsslag in beweging uit op 9, en een hoofdslag in beweging op 2.

Draai naar rechts, voer dan tegelijkertijd een tierce gezichtsslag in beweging uit op 3 en een hoofdslag in beweging op 4. Neem de rustpositie weer aan.

9e Oefening - Een tierce gezichtsslag in beweging. Een hoofdslag op de plaats. Een quarte gezichtsslag in beweging

§ 48. — Voer een tierce gezichtsslag in beweging uit op 3, een hoofdslag op de plaats en een quarte gezichtsslag in beweging op 4.

Neem de rustpositie naar rechts aan, voer dan tegelijkertijd een tierce gezichtsslag in beweging uit op 3, een hoofdslag op de plaats en een quarte gezichtsslag in beweging op 6.

Draai naar rechts, voer dan tegelijkertijd een tierce gezichtsslag in beweging uit op 7, een hoofdslag op de plaats, en een quarte gezichtsslag in beweging op 8.

Draai naar rechts, voer dan tegelijkertijd een tierce gezichtsslag in beweging uit op 9, een hoofdslag op de plaats, en een quarte gezichtsslag in beweging op 2.

Draai naar rechts, voer dan tegelijkertijd een tierce gezichtsslag in beweging uit op 3, een hoofdslag op de plaats, en een quarte gezichtsslag in beweging op 4. Neem de rustpositie weer aan.

10e Oefening - Een tierce gezichtsslag in beweging. Een quarte gezichtsslag naar voren op de plaats. Een tierce gezichtsslag naar achteren op de plaats. Een hoofdslag op de plaats. Twee quarte gezichtsslagen in beweging.

§ 49. — Voer een tierce gezichtsslag in beweging uit op 3, een quarte gezichtsslag naar voren op de plaats, een tierce gezichtsslag naar achteren op de plaats, een hoofdslag op de plaats, en twee quarte gezichtsslagen in beweging op 4.

Draai naar rechts, voer dan tegelijkertijd een tierce gezichtsslag in beweging uit op 5, een quarte gezichtsslag naar voren op de plaats, een tierce gezichtsslag naar achteren op de plaats, een hoofdslag op de plaats en twee quarte gezichtsslagen in beweging op 6.

Draai naar rechts, voer dan tegelijkertijd een tierce

Retry

Claude hit the max length for a message and has paused its response. You can write Continue to keep the chat going.

EW
continue

Edit

10e Oefening (vervolg)

Draai naar rechts, voer dan tegelijkertijd een tierce gezichtsslag in beweging uit op 7, een quarte gezichtsslag naar voren op de plaats, een tierce gezichtsslag naar achteren op de plaats, een hoofdslag op de plaats, en twee quarte gezichtsslagen in beweging op 8.

Draai naar rechts, voer dan tegelijkertijd een tierce gezichtsslag in beweging uit op 9, een quarte gezichtsslag naar voren op de plaats, een tierce gezichtsslag naar achteren op de plaats, een hoofdslag op de plaats, en twee quarte gezichtsslagen in beweging op 2.

Draai naar rechts, voer dan tegelijkertijd een tierce gezichtsslag in beweging uit op 3, een quarte gezichtsslag naar voren op de plaats, een tierce gezichtsslag naar achteren op de plaats, een hoofdslag op de plaats, en twee quarte gezichtsslagen in beweging op 4.
Neem de rustpositie weer aan.

11e Oefening - Schijnbeweging van twee gezichtsslagen in beweging. Een hoge steekstoot op de plaats. Twee tierce gezichtsslagen op de plaats. Twee quarte gezichtsslagen in beweging.

§ 50. Opmerking: men moet de beweging van de tierce gezichtsslag tweemaal uitvoeren, waarbij men de arm elke keer gestrekt naar voren houdt, de stok in het verlengde daarvan; bij de tweede beweging trekt men de arm terug in de positie van de hoge steekstoot, terwijl men tegelijkertijd de linkervoet naar voren brengt.

§ 51. — Schijnbeweging van twee tierce gezichtsslagen in beweging op 5, een hoge steekstoot op de plaats, twee tierce gezichtsslagen naar achteren op de plaats, twee quarte gezichtsslagen in beweging op 4.

Draai naar rechts, voer dan tegelijkertijd een schijnbeweging van twee tierce gezichtsslagen in beweging uit op 5, een hoge steekstoot op de plaats, twee tierce gezichtsslagen naar achteren op de plaats, twee quarte gezichtsslagen in beweging op 6.

Draai naar rechts, voer dan tegelijkertijd een schijnbeweging van twee tierce gezichtsslagen in beweging uit op 7, een hoge steekstoot op de plaats, twee tierce gezichtsslagen naar achteren op de plaats, twee quarte gezichtsslagen in beweging op 8.

Draai naar rechts, voer dan tegelijkertijd een schijnbeweging van twee tierce gezichtsslagen in beweging uit op 9, een hoge steekstoot op de plaats, twee tierce gezichtsslagen naar achteren op de plaats, twee quarte gezichtsslagen in beweging op 2.

Draai naar rechts, voer dan tegelijkertijd een schijnbeweging van twee tierce gezichtsslagen in beweging uit op 3, een hoge steekstoot op de plaats, twee tierce gezichtsslagen naar achteren op de plaats, twee quarte gezichtsslagen in beweging op 4. Neem de rustpositie weer aan.

12e Oefening - Schijnbeweging van twee tierce gezichtsslagen in beweging. Een hoge steekstoot in beweging. Twee brisés naar achteren op de plaats. Twee quarte gezichtsslagen in beweging.

§ 52. Opmerkingen: we herinneren ter informatie dat men na elke beweging, elke slag of serie slagen, de stok moet terugplaatsen in de positie die is voorgeschreven voor de volgende slag.

In de huidige les moet men, na het uitvoeren van de hoge steekstoot in beweging op 4, naar achteren draaien door op de linker hiel te draaien en de rechtervoet op 2 te plaatsen. Tijdens deze beweging houdt men de stok in de positie van de steekstoot, zodat hij, eenmaal met het gezicht naar achteren, op de rechterschouder is geplaatst, de hand omhoog in de positie voorgeschreven voor de zijdelingse moulinets van het eerste deel (zie §§ 3, 4, 5, 6).

§ 53. — Schijnbeweging van twee tierce gezichtsslagen in beweging op 3, een hoge steekstoot in beweging op 4, naar achteren draaien door de rechtervoet op 2 te plaatsen, twee brisés op de plaats, vervolgens twee quarte gezichtsslagen in beweging op 4.

Draai naar rechts, voer dan tegelijkertijd een schijnbeweging van deze twee gezichtsslagen uit in beweging op 5, een hoge steekstoot in beweging op 6, draai naar achteren door de rechtervoet op 4 te plaatsen, twee brisés op de plaats, twee quarte gezichtsslagen op de plaats.

Draai naar rechts, voer dan tegelijkertijd een schijnbeweging van twee tierce gezichtsslagen in beweging uit op 7, een hoge steekstoot in beweging op 8, draai naar achteren door de rechtervoet op 6 te draaien, twee brisés op de plaats, twee quarte gezichtsslagen in beweging op 8.

Draai naar rechts, voer dan tegelijkertijd een schijnbeweging van twee tierce gezichtsslagen in beweging uit op 9, een hoge steekstoot in beweging op 2, draai naar achteren door de rechtervoet op 8 te plaatsen, twee brisés op de plaats, twee quarte gezichtsslagen in beweging op 2.

Draai naar rechts, voer dan tegelijkertijd een schijnbeweging van twee tierce gezichtsslagen in beweging uit op 3, een hoge steekstoot in beweging op 4, draai naar achteren door de rechtervoet op 2 te plaatsen, twee brisés op de plaats, twee quarte gezichtsslagen in beweging op 4. Neem de rustpositie weer aan.

13e Oefening - Twee tierce gezichtsslagen in beweging. Twee quarte gezichtsslagen naar voren op de plaats. Twee tierce gezichtsslagen naar achteren op de plaats. Twee quarte gezichtsslagen in beweging.

§ 54. — Opmerking. Het spreekt vanzelf dat men de voeten niet moet bewegen tijdens het uitvoeren van de slagen op de plaats, maar aangezien deze soms naar voren en soms naar achteren worden uitgevoerd, moet men het lichaam een beetje draaien en buigen in de richting waarin men ze uitvoert.

§ 55. — Voer twee tierce gezichtsslagen in beweging uit op 3, twee quarte gezichtsslagen naar voren op de plaats, twee tierce gezichtsslagen naar achteren op de plaats, en twee quarte gezichtsslagen in beweging op 4.

Draai naar rechts, voer dan tegelijkertijd twee tierce gezichtsslagen in beweging uit op 5, twee quarte gezichtsslagen naar voren op de plaats, twee tierce gezichtsslagen naar achteren op de plaats, en twee quarte gezichtsslagen in beweging op 6.

Draai naar rechts, voer dan tegelijkertijd twee tierce gezichtsslagen in beweging uit op 7, twee quarte gezichtsslagen naar voren op de plaats, twee tierce gezichtsslagen naar achteren op de plaats, en twee quarte gezichtsslagen in beweging op 8.

Draai naar rechts, voer dan tegelijkertijd twee tierce gezichtsslagen in beweging uit op 9, twee quarte gezichtsslagen naar voren op de plaats, twee tierce gezichtsslagen naar achteren op de plaats, en twee quarte gezichtsslagen in beweging op 2.

Draai naar rechts, voer dan tegelijkertijd twee tierce gezichtsslagen in beweging uit op 3, twee quarte gezichtsslagen naar voren op de plaats, twee tierce gezichtsslagen naar achteren op de plaats, en twee quarte gezichtsslagen in beweging op 4. Neem de rustpositie weer aan.

14e Oefening - Twee tierce gezichtsslagen in beweging. Twee quarte gezichtsslagen naar voren op de plaats. Twee tierce gezichtsslagen naar achteren op de plaats. Twee brisés in beweging.

§ 56. — Voer twee tierce gezichtsslagen in beweging uit op 3, twee quarte gezichtsslagen naar voren op de plaats, twee tierce gezichtsslagen naar achteren op de plaats en twee brisés in beweging op 4.

Draai naar rechts, voer dan tegelijkertijd twee tierce gezichtsslagen in beweging uit op 5, twee quarte gezichtsslagen naar voren op de plaats, twee tierce gezichtsslagen naar achteren op de plaats, en twee brisés in beweging op 6.

Draai naar rechts, voer dan tegelijkertijd twee tierce gezichtsslagen in beweging uit op 7, twee quarte gezichtsslagen naar voren op de plaats, twee tierce gezichtsslagen naar achteren op de plaats, en twee brisés in beweging op 8.

Draai naar rechts, voer dan tegelijkertijd twee tierce gezichtsslagen in beweging uit op 9, twee quarte gezichtsslagen naar voren op de plaats, twee tierce gezichtsslagen naar achteren op de plaats, en twee brisés in beweging op 2.

Draai naar rechts, voer dan tegelijkertijd twee tierce gezichtsslagen in beweging uit op 3, twee quarte gezichtsslagen naar voren op de plaats, twee tierce gezichtsslagen naar achteren op de plaats, en twee brisés in beweging op 4. Neem de rustpositie weer aan.

15e Oefening: twee tierce gezichtsslagen in beweging. Twee brisés in beweging. Twee enlevés bij het terugtrekken. Twee brisés in beweging.

§ 57. — Opmerking. — De enlevés worden uitgevoerd zoals voorgeschreven (§ 8), maar hier eindigt men met het uitvoeren van een zijdelingse en verticale moulinet naar achteren links, vervolgens een andere bij het terugtrekken, naar rechts. Vervolgens plaatst men bij het terugtrekken de rechtervoet op het cijfer dat zich achter de linkervoet bevindt.

§ 58. — Voer twee tierce gezichtsslagen in beweging uit op 3, twee brisés in beweging op 4, twee enlevés bij het terugtrekken op 2, en twee brisés in beweging op 4.

Draai naar rechts, voer dan tegelijkertijd twee tierce gezichtsslagen in beweging uit op 5, twee brisés in beweging op 6, twee enlevés bij het terugtrekken op 4, en twee brisés in beweging op 6.

Draai naar rechts, voer dan tegelijkertijd twee tierce gezichtsslagen in beweging uit op 7, twee brisés in beweging op 8, twee enlevés bij het terugtrekken op 6, en twee brisés in beweging op 8.

Draai naar rechts, voer dan tegelijkertijd twee tierce gezichtsslagen in beweging uit op 9, twee brisés in beweging op 2, twee enlevés bij het terugtrekken op 8, en twee brisés in beweging op 2.

Draai naar rechts, voer dan tegelijkertijd twee tierce gezichtsslagen in beweging uit op 3, twee brisés in beweging op 4, twee enlevés bij het terugtrekken op 2, en twee brisés in beweging op 4. Neem de rustpositie weer aan.

16e Oefening - Schijnbeweging van twee tierce slagen in beweging. Een hoge steekstoot op de plaats. Twee quarte slagen op de plaats. Twee tierce gezichtsslagen naar achteren op de plaats. Twee brisés in beweging.

§ 59. — Schijnbeweging van twee tierce gezichtsslagen in beweging op 3, een hoge steekstoot op de plaats, twee quarte gezichtsslagen naar voren op de plaats, twee tierce gezichtsslagen naar achteren op de plaats, twee brisés in beweging op 4.

Draai naar rechts, maak dan een schijnbeweging van twee tierce gezichtsslagen in beweging op 5, een hoge steekstoot op de plaats, twee quarte gezichtsslagen naar voren op de plaats, twee tierce gezichtsslagen naar achteren op de plaats, twee brisés in beweging op 6.

Draai naar rechts, voer dan tegelijkertijd een schijnbeweging van twee tierce gezichtsslagen in beweging uit op 7, een hoge steekstoot op de plaats, twee quarte gezichtsslagen naar voren op de plaats, twee tierce gezichtsslagen naar achteren op de plaats, twee brisés in beweging op 8.

Draai naar rechts, voer dan tegelijkertijd een schijnbeweging van twee tierce gezichtsslagen in beweging uit op 9, een hoge steekstoot op de plaats, twee quarte

gezichtsslagen naar voren op de plaats, twee tierce gezichtsslagen naar achteren op de plaats, twee brisés in beweging op 2.

Draai naar rechts, voer dan tegelijkertijd een schijnbeweging van twee tierce gezichtsslagen in beweging uit op 3, een hoge steekstoot op de plaats, twee quarte gezichtsslagen naar voren op de plaats, twee tierce gezichtsslagen naar achteren op de plaats, twee brisés in beweging op 4. Neem de rustpositie weer aan.

17e Oefening - Twee tierce gezichtsslagen in beweging. Een quarte gezichtsslag op de plaats. Een lage steekstoot op de plaats. Twee steekstoten met twee handen op de plaats, naar achteren en naar voren. Twee quarte gezichtsslagen op de plaats. Twee tierce gezichtsslagen naar achteren op de plaats. Twee brisés in beweging.

§ 60. — Opmerking. — Na de quarte gezichtsslag op de plaats, moet men de lage steekstoot uitvoeren zoals voorgeschreven (§ 26), vervolgens moet men, om de steekstoten met twee handen uit te voeren, de stok met de linkerhand vastpakken en uitvoeren wat is voorgeschreven voor de steekstoot met twee handen (§ 28).

§ 61. — Voer twee tierce gezichtsslagen in beweging uit op 3, een quarte gezichtsslag naar voren op de plaats, een lage steekstoot op de plaats, twee steekstoten met twee handen, één naar achteren, de andere naar voren op de plaats, twee quarte gezichtsslagen naar voren op de plaats, twee tierce gezichtsslagen naar achteren op de plaats, twee brisés in beweging op 4.

Draai naar rechts, voer dan tegelijkertijd twee tierce gezichtsslagen in beweging uit op drie, een quarte gezichtsslag naar voren op de plaats, een lage steekstoot op de plaats, twee steekstoten met twee handen, één naar achteren, de andere naar voren op de plaats, twee quarte gezichtsslagen naar voren op de plaats, twee tierce gezichtsslagen naar achteren op de plaats, twee brisés in beweging op zes.

Draai naar rechts, voer dan tegelijkertijd twee tierce gezichtsslagen in beweging uit op 7, een quarte gezichtsslag naar voren op de plaats, een lage steekstoot op de plaats, twee steekstoten met twee handen, één naar achteren, de andere naar voren op de plaats, twee quarte gezichtsslagen naar voren op de plaats, twee tierce gezichtsslagen naar achteren op de plaats, twee brisés in beweging op 8.

Draai naar rechts, voer dan tegelijkertijd twee tierce gezichtsslagen in beweging uit op 9, een quarte gezichtsslag naar voren op de plaats, een lage steekstoot op de plaats, twee steekstoten met twee handen, één naar achteren, de andere naar voren op de plaats, twee quarte gezichtsslagen naar voren op de plaats, twee tierce gezichtsslagen naar achteren op de plaats, twee brisés in beweging op 2.

Draai naar rechts, voer dan tegelijkertijd twee tierce gezichtsslagen in beweging uit op 3, een quarte gezichtsslag naar voren op de plaats, een lage steekstoot op de plaats, twee steekstoten met twee handen, één naar achteren en de andere naar voren op de plaats, twee quarte gezichtsslagen naar voren op de plaats, twee tierce gezichtsslagen naar achteren op de plaats, twee brisés in beweging op 4. Neem de rustpositie weer aan.

18e Oefening - Twee tierce gezichtsslagen in beweging. Twee hoofdslagen op de plaats. Een lage steekstoot in beweging. Een lage

steekstoot bij het terugtrekken. Twee quarte gezichtsslagen naar voren op de plaats. Twee tierce gezichtsslagen naar achteren op de plaats. Twee brisés in beweging.

§ 62. — Voer twee tierce gezichtsslagen in beweging uit op 3, twee hoofdslagen op de plaats, een lage steekstoot in beweging op 4, een lage steekstoot bij het terugtrekken op 2, twee quarte gezichtsslagen naar voren op de plaats, twee tierce gezichtsslagen naar achteren op de plaats, twee brisés in beweging op 4.

Draai naar rechts, voer dan tegelijkertijd twee tierce gezichtsslagen in beweging uit op 5, twee hoofdslagen op de plaats, een lage steekstoot in beweging op 6, een lage steekstoot bij het terugtrekken op 4, twee quarte gezichtsslagen naar voren op de plaats, twee tierce gezichtsslagen naar achteren op de plaats, twee brisés in beweging op 6.

Draai naar rechts, voer dan tegelijkertijd twee tierce gezichtsslagen in beweging uit op 7, twee hoofdslagen op de plaats, een lage steekstoot in beweging op 8, een lage steekstoot bij het terugtrekken op 6, twee quarte gezichtsslagen naar voren op de plaats, twee tierce gezichtsslagen naar achteren op de plaats, twee brisés in beweging op 8.

Draai naar rechts, voer dan tegelijkertijd twee tierce gezichtsslagen in beweging uit op 9, twee hoofdslagen op de plaats, een lage steekstoot in beweging op 2, een lage steekstoot bij het terugtrekken op 8, twee quarte gezichtsslagen naar voren op de plaats, twee tierce gezichtsslagen naar achteren op de plaats, twee brisés in beweging op 2.

Draai naar rechts, voer dan tegelijkertijd twee tierce gezichtsslagen in beweging uit op 3, twee hoofdslagen op de plaats, een lage steekstoot in beweging op 4, een lage steekstoot bij het terugtrekken op 2, twee quarte gezichtsslagen naar voren op de plaats, twee tierce gezichtsslagen naar achteren op de plaats, twee brisés in beweging op 4.
Neem de rustpositie weer aan.

19e Oefening - Twee tierce gezichtsslagen in beweging. Twee hoofdslagen in beweging. Twee quarte gezichtsslagen op de plaats. Twee tierce gezichtsslagen bij het terugtrekken. Twee hoofdslagen in beweging. Twee enlevés bij het terugtrekken. Twee brisés op de plaats. Een hoofdslag in beweging.

§ 63. — Voer twee tierce gezichtsslagen in beweging uit op 3, twee hoofdslagen in beweging op 4, twee quarte gezichtsslagen op de plaats, twee tierce gezichtsslagen bij het terugtrekken op 2, twee hoofdslagen in beweging op 4, twee enlevés bij het terugtrekken op 2, twee brisés op de plaats, een hoofdslag in beweging op 4.

Draai naar rechts, voer dan tegelijkertijd twee tierce gezichtsslagen in beweging uit op 5, twee hoofdslagen in beweging op 6, twee quarte gezichtsslagen op de plaats, twee tierce gezichtsslagen bij het terugtrekken op 4, twee hoofdslagen in beweging op 6, twee enlevés bij het terugtrekken op 4, twee brisés op de plaats, een hoofdslag in beweging op 6.

Draai naar rechts, voer dan tegelijkertijd twee tierce gezichtsslagen in beweging uit op 7, twee hoofdslagen in beweging op 8, twee quarte gezichtsslagen op de plaats, twee tierce gezichtsslagen bij het terugtrekken op 6, twee hoofdslagen in beweging op 8, twee

enlevés bij het terugtrekken op 6, twee brisés op de plaats, een hoofdslag in beweging op 8.

Draai naar rechts, voer dan tegelijkertijd twee tierce gezichtsslagen in beweging uit op 9, twee hoofdslagen in beweging op 2, twee quarte gezichtsslagen op de plaats, twee tierce gezichtsslagen bij het terugtrekken op 8, twee hoofdslagen in beweging op 2, twee enlevés bij het terugtrekken op 8, twee brisés op de plaats, een hoofdslag in beweging op 2.

Draai naar rechts, voer dan tegelijkertijd twee tierce gezichtsslagen in beweging uit op 3, twee hoofdslagen in beweging op 4, twee quarte gezichtsslagen op de plaats, twee tierce gezichtsslagen bij het terugtrekken op 2, twee hoofdslagen in beweging op 4, twee enlevés bij het terugtrekken op 2, twee brisés op de plaats, een hoofdslag in beweging op 4. Neem de rustpositie weer aan.

20e Oefening - Twee tierce gezichtsslagen in beweging. Drie quarte gezichtsslagen op de plaats. Drie tierce gezichtsslagen naar achteren op de plaats. Drie quarte gezichtsslagen op de plaats.

§ 64. — Opmerkingen. — Om deze oefening, die volledig op de plaats wordt uitgevoerd, te vergemakkelijken, achten wij het nuttig om gebruik te maken van de onderstaande figuur.

We merken op dat tijdens deze oefening de rechtervoet voortdurend op 0 zal blijven, zodat de les zal eindigen met de linkervoet op 1 en de rechtervoet op 0.

In deze positie zal men de volte uitvoeren.

Vanwege de cirkels die de stok tijdens zijn parcours beschrijft, noemden de ouden deze les "de bedekte roos".

Eenmaal in de rustpositie, beide voeten op 3, het lichaam gericht naar 1, moet men de tierce-garde aannemen door de rechtervoet naar voren op 0 te plaatsen.

Voer twee tierce gezichtsslagen in beweging uit op 1, drie quarte gezichtsslagen naar voren op de plaats, drie tierce gezichtsslagen naar achteren op de plaats, drie quarte gezichtsslagen naar voren op de plaats.

Draai naar rechts, voer dan tegelijkertijd twee tierce gezichtsslagen in beweging uit op 2, drie quarte gezichtsslagen naar voren op de plaats, drie tierce gezichtsslagen naar achteren op de plaats, drie quarte gezichtsslagen naar voren op de plaats.

Draai naar rechts, voer dan tegelijkertijd twee tierce gezichtsslagen in beweging uit op 3, drie quarte gezichtsslagen naar voren op de plaats, drie tierce gezichtsslagen naar achteren op de plaats, drie quarte gezichtsslagen naar voren op de plaats.

Draai naar rechts, voer dan tegelijkertijd twee tierce gezichtsslagen in beweging uit op 4, drie quarte gezichtsslagen naar voren op de plaats, drie tierce gezichtsslagen naar achteren op de plaats, drie quarte gezichtsslagen naar voren op de plaats.

Draai naar rechts, voer dan tegelijkertijd twee tierce gezichtsslagen in beweging uit op 1, drie quarte gezichtsslagen naar voren op de plaats, drie tierce gezichtsslagen naar

achteren op de plaats, drie quarte gezichtsslagen naar voren op de plaats. Neem de rustpositie weer aan.

21e Oefening - Twee tierce gezichtsslagen in beweging. Een hoofdslag in beweging en terugtrekken. Een hoge steekstoot in beweging. Een hoofdslag bij het terugtrekken. Een lage steekstoot op de plaats. Twee hoofdslagen op de plaats. Twee quarte gezichtsslagen op de plaats.

§ 65. — Opmerking. — De onderstaande figuur helpt bij het uitleggen van deze oefening.

§ 66. — Vanuit de rustpositie, met beide voeten op 1, gericht naar A, moet men de tiercegarde aannemen door de rechtervoet op 2 te plaatsen.

Twee tierce slagen in beweging op 3. Een hoofdslag in beweging op A, vervolgens terugtrekken op 2. Een hoge steekstoot in beweging op A. Een hoofdslag bij het terugtrekken op 2. Een lage steekstoot op de plaats. Twee hoofdslagen op de plaats. Twee quarte gezichtsslagen op de plaats.

Twee tierce gezichtsslagen: draaiend op de rechtervoet (die zich op twee bevindt) naar rechts en de linkervoet op vijf plaatsen. Een hoofdslag in beweging op G, vervolgens terugtrekken op 2. Een lage steekstoot in beweging op G. Een hoofdslag bij het terugtrekken op 2. Een lage steekstoot op de plaats. Twee hoofdslagen op de plaats. Twee quarte gezichtsslagen op de plaats.

Twee tierce gezichtsslagen draaiend op de rechtervoet naar achter-rechts en de linkervoet op 1 plaatsend. Een hoofdslag in beweging op B, terugtrekken op 2. Een lage steekstoot in beweging op B. Een hoofdslag bij het terugtrekken op twee. Een lage steekstoot op de plaats. Twee hoofdslagen op de plaats. Twee quarte gezichtsslagen op de plaats.

Twee tierce gezichtsslagen draaiend op de rechtervoet, naar achter-rechts en de linkervoet op positie 7 plaatsend. Een hoofdslag in beweging op D, terugtrekken op 2. Een lage steekstoot in beweging op D. Een hoofdslag bij het terugtrekken op 2. Een lage steekstoot op de plaats. Twee hoofdslagen op de plaats. Twee quarte gezichtsslagen op de plaats.

Twee tierce gezichtsslagen draaiend op de rechtervoet, naar achter-rechts en de linkervoet op de derde positie plaatsend. Twee brisés in beweging op A, vervolgens de volte. Neem de rustpositie weer aan.

§ 67. — Opmerking. — De huidige oefening kan ook worden uitgevoerd door te beginnen met de zijde D en verder te gaan met de zijden A, G en B. Daarna voert men, door twee tierce gezichtsslagen uit te voeren, terug naar zijde A en eindigt men met twee brisés, gevolgd door de volée.

Al deze oefeningen kunnen oneindig worden gecombineerd; ze tonen aan dat het mogelijk is om zich in cadans en harmonie te bewegen.

DE VOLTE

§ 68. — De volte stelt in staat zich te verdedigen tegen een groot aantal tegenstanders en zich los te maken wanneer men van dichtbij wordt omringd.

Het is een moeilijke oefening, maar het praktische nut ervan is zodanig dat wij de lezer met klem aanraden alle nodige inspanningen te doen om er snel bedreven in te worden.

Om het goed te laten begrijpen, maken we er een speciale les van, maar, zoals we al hebben gezegd in § 38, maakt de volte deel uit van alle lessen op vier zijden en moet deze worden toegevoegd aan het einde van elk van hen; bovendien, aangezien deze lessen altijd eindigen met de linkervoet op en de rechtervoet op vier, bevindt men zich vanzelf in de tierce-garde om de volte te beginnen.

De volte kan worden ontleed, zoals we zullen uitleggen, in zes delen, waarin de bewegingen van benen en stok in perfecte harmonie en zonder onderbreking moeten worden uitgevoerd.

Uitleg van de volte

§ 69. — In tierce-garde, met de linkervoet op 3 en de rechtervoet op 4, moet men:

1° Naar achteren draaien door naar rechts te draaien op de linkervoet en de rechtervoet op 2 te plaatsen; een tierce gezichtsslag naar achteren uitvoeren, de linkervoet op 1 plaatsen door naar rechts te draaien op de rechtervoet, en tegelijkertijd een tierce gezichtsslag naar voren uitvoeren; naar voren draaien door naar rechts te draaien op de linkervoet en de rechtervoet op 0 te plaatsen; tegelijkertijd een tierce gezichtsslag naar achteren uitvoeren.

2° Een quarte gezichtsslag naar voren op de plaats uitvoeren; een quarte gezichtsslag naar achteren uitvoeren door naar links te draaien op de linkervoet en de rechtervoet op 2 te plaatsen; een quarte gezichtsslag naar voren uitvoeren, door naar links te draaien op de rechtervoet en de linkervoet op 3 te plaatsen.

3° Een quarte gezichtsslag naar voren op de plaats uitvoeren; een quarte gezichtsslag naar achteren uitvoeren door naar links te draaien op de linkervoet en de rechtervoet op 2 te plaatsen; een quarte gezichtsslag naar voren uitvoeren, door naar links te draaien op de rechtervoet en de linkervoet op 3 te plaatsen. Een tierce gezichtsslag naar achteren op de plaats uitvoeren; een tierce gezichtsslag naar voren uitvoeren, door naar rechts te draaien op de rechtervoet en de linkervoet op 1 te plaatsen; een tierce gezichtsslag naar achteren uitvoeren, door naar rechts te draaien op de linkervoet en de rechtervoet op 0 te plaatsen.

4° Twee quarte gezichtsslagen in beweging uitvoeren op 2, twee tierce gezichtsslagen in beweging op 3; twee brisés in beweging op 4.

5°. Naar achteren draaien met een quarte slag op de plaats; een quarte slag naar voren uitvoeren, door naar links te draaien op de linkervoet en de rechtervoet op 2 te plaatsen; een quarte slag naar achteren uitvoeren, door naar links te draaien op de rechtervoet en de linkervoet op 1 te plaatsen.

6° Draaien op de linkervoet, een schuine tierce beenslag bij het terugtrekken op 0 uitvoeren; een schuine quarte beenslag in beweging op 2 uitvoeren; een schuine tierce beenslag bij het terugtrekken op 0 uitvoeren; twee brisés in beweging op 2 uitvoeren. Neem de rustpositie weer aan.