

About this document

This document is a transcription of Christiaan Siebenhaar's "Wenken en Aanwijzingen voor den Onderwijzer in de Schermkunst" ("Leads and Directions for the Instructor in Fencing"), published in 1877 in The Hague. "Wenken" is only a small booklet, of ~17cm tall and 32 pages long, containing additional instructions to be added to his earlier "Handleiding voor het Onderwijs in de Schermkunst". In this booklet, Siebenhaar mainly described exercises to prepare students for fencing, as well as four extra drills that can be executed with the duelling sword (foil).

Please note the following:

Copyright 2011 by Reinier van Noort. Subject to Fair Use. Users may, without further permission, display, save, and print this work for personal, non commercial use, provided that the copyright notice is not severed from the work. Libraries may store this material and non-commercially redistribute it to their patrons in electronic or printed form for personal, non-commercial use, provided that the copyright notice is not severed from the work.

WENKEN EN AANWIJZINGEN

VOOR

DEN ONDERWIJZER

IN DE

SCHERMKUNST,

DOOR

C. SIEBENHAAR

Onderwijzer in de Schermkunst te 's Gravenhage.

'S GRAVENHAGE
DE ERVEN DOORMAN,
1877.

VOORWOORD.

De verschijnselen, die ik gedurende mijne veeljarige ondervinding bij het onderwijs geven waarnam, en de onverdenkingen daaruit voortvloeiende, gaven mij aanleiding nogmaals de pen op te vatten, ten einde den vierden druk van mijn werkje, getiteld: "Handleiding voor het onderwijs in de Schermkunst," nader toe te lichten en hierbij nog eenige wenken te geven, die bij het onderwijs nuttig kunnen zijn.

Ik had het genoeg te zien hoe bovengenoemd werkje nu sedert 19 jaren in Nederland zijnen weg vond en aan menig een, inzonderheid bij het leger, nuttig was.

Dengenen, die er tot dusverre gebruik van maakten, of ook hun, die dit nog zouden willen doen, bied ik deze wenken als een aanhangsel aan.

Mogt ik hiermede nog iets toebrengen aan de zoo nuttige beoefening der schermkunst, dan zal het doel bereikt zijn van den Schrijver.

BESCHOUWINGEN.

Goed geleid schermonderwijs strekt om de krachten des leerlings overeenstemmend te oefenen en te versterken, regelmatigheid en gemakelijkheid in alle handelingen des ligchaams te bevorderen, en eene sierlijke en rechtopgaande houding te verkrijgen.

Doch niet alleen dit, maar ook de geestvermogens zullen bij doelmatig schermonderwijs versterkt en gescherpt worden, zelfs bij het min ontwikkeld kind.

Om echter deze goede uitkomsten te verkrijgen, is het van het hoogste belang, dat de onderwijzer zijne lessen regelt, vooreerst naar de krachten en ten tweede naar de bevatting van den leerling, en die wijzige naar omstandigheden.

Men geve bijv. den leerling niet dadelijk het wapen in de hand, maar make het ligchaam eerst geschikt dat te kunnen hanteeren, door hem zonder wapenen de bewegingen te doen beoefenen, in de schermkunst voorkomende.

Om den leerling eene gelijkmatige krachtsontwikkeling te leeren, is het noodig hem elke beweging, die hij rechts

heeft uitgevoerd, ook links op gelijke wijze te doen uitvoeren; veelal zal het voorkomen dat een der beide zijden meerder moet geoefend worden dan de andere, omdat die meestal in kracht minder ontwikkeld is. Op deze wijze wordt het recht opgroeien des ligchaams ten zeerste bevorderd.

De bedoeling mijner lessen in de Handleiding vervat, wordt dan in acht genomen, wanneer die naar omstandigheden, of wel naar de mindere bevattelijkheid des leerlings in gedeelten worden onderwezen, en de onderwijzer indachtig zij het doel en het nut van elke beweging den leerling kenbaar te maken en toe te lichten, en hij nauwkeurig toezie op houding en stand dien het ligchaam des leerlings na elke beweging heeft aangenomen. Vooral daarop moet gelet worden dat de leerling ruim en vrij van zich afwerkt, en zoowel arm als pols door draaijen, buigen en strekken zoodanig oefent, dat hij het wapen op allerlei wijze richtend kan besturen.

Schermonderwijs, dat doelmatig wordt geleid, voornamelijk met de fleuret en de sabel, is dan een der nuttigste oefeningen, dewijl het geleidelijk en als van zelve er toebrenget, lossen en gemakkelijker in alle bewegingen te worden, met armen en beenen ruim uit te kunnen werken, gelijkmatig de wervelkolom in loodrechten stand, de schouders en heupen onderling op gelijke hoogte, en het hoofd rechtop te houden.

Wil de onderwijzer goede uitkomsten van zijn onderwijs

zien, dan leere hij zijnen leerling alle gewrichten te oefenen en late hem nooit toe op eenigerlei wijze, bij het beoefenen der les zijn gemak te zoeken, door uitval of afwering eenigzins naar zijn gemak te wijzigen, maar doe hem de les uitvoeren juist naar de regelen der kunst. Zoo heb ik bijv. meermalen

opgemerkt, dat de leerling gaarne er toe overhelt de greep der fleuret aan te vatten met den voorsten vinger naar de stootplaat of bril wijzende, en denkt op die wijze gemakkelijker te kunnen werken, dan dat hij de greep aanvat volgens het voorschrift, namelijk met de volle hand. Zoo dit plaats vindt, is zulks een bewijs van min ontwikkelde kracht van den pols, en moet deze neiging ten strengste worden tegengegaan, door hem arm en pols, draaijende, buigende, en strekkende zoodanig te doen oefenen, dat hij het wapen met de volle hand vasthoudende, in alle richtingen naar zijn wil leere besturen.

Tot grondslag bij het schermonderwijs neme men vastheid en wilskracht. Weêrstreeft het gewricht van arm of pols, door zwakheid of stramheid, de voorgenomen beweging, dan trachte de onderwijzer door zachte en geleidelijk overgaande sterkere bewegingen, het weêrstreevend gewricht zoodanig in kracht en leenigheid te oefenen, dat het aan den wil leere gehoorzamen.

Is echter wilskracht bij den leerling niet aanwezig of verzwakt, dan trachte men dat gevoel op te wekken en te versterken, door hem een doel voor te stellen, en hem aanschouwelijk te maken hoe hij dit langs eenige minder

--- p8 ---

of meer moeilijke omwegen, (te berekenen al naar zijne krachten of bevattelijkheid) kan bereiken.

Is de leerling lijdende aan lusteloosheid of gemelijkheid, dan is het de taak van den onderwijzer zijne oefeningen zoodanig in te richten, dat de aandacht van den patient getrokken worde, en van lieverlede in eene zekere spanning geraakt. Het is toch ontegenzeggelijk, dat lusteloosheid, loomheid of gemelijkheid leiden tot zwakheid, ja zelfs tot krachteloosheid, en eindelijk tot geheele inzakking des lichaams.

Geef dus den leerling aanleiding dat hij zijne aandacht vestige op alle uwe handelingen, houd hem zoodanig bezig, dat hij nieuwsgierig wordt wat verder zal volgen, en noodzaak hem eindelijk tot krachtsinspanning en uitoefening zijner opgewekte wilskracht.

Onderscheidene middelen staan den onderwijzer ten dienste om dit doel te bereiken. Men plaatse bijv. den leerling in rechtopstaande houding, het hoofd opgeheven en de armen zoo lang mogelijk uitgestrekt langs het ligchaam, doe hem den uitgestreken arm langzaam opheffen tot in horizontale richting, geef hem vervolgens eene fleuret in de hand, doe hem de punt op eenig doel richten dat in horizontale lijn is aangewezen, het hoofd draaijen naar de zijde der fleuret, en het oog gericht op hare punt in de lijn van het aangewezen doel; eenige oogenblikken blijve hij in deze houding staan en weldra zal men de opgeheven hand zien zakken door krachteloosheid, doch daar hij het aangewezen

--- p9 ---

doel in het oog heeft, dringt hem zijn wil telkens weder de hand op te heffen en de punt der fleuret weder in de aangeduide richting te brengen; heeft hij met de rechterhand deze beweging gedaan, dan herhale men haar met de linker; daarna zal de onderwijzer door zacht aanslaan met eene andere fleuret, die des leerlings uit de richting trachten te brengen, en terwijl hij dit aanslaan langzamerhand hoe langer hoe sterker aanbrengt, zal de leerling zich inspannen dit te wederstaan, zijne fleuret in de aangewezen richting trachten te houden, en alzoo zijne lichaams- en geestkracht regelmatig geoefend worden.

Eene andere oefening die zeer is aan te bevelen, vooral bij eerstbeginnenden, bestaat hierin:

Men hechte aan den wand ter hoogte van des leerlings oog een zeker mikpunt op de wijze van een mikschijsje, en plaatse den leerling op een afstand daarvoor, zoodanig, dat hij bij het uitvallen met de punt der fleuret dit doel kan raken; doe hem de houding aannemen van in gevechtsstelling, met dien verstande, dat hij de niet-werkende hand, in plaats van haar achterwaarts in de hoogte te houden, aanvankelijk in de zijde zet (later doe men hem de houding aannemen geheel overeenkomstig het

voorschrift); late hem in die houding eenige malen uitvallen, trachtende met de punt der fleuret het aangewezen doel te raken; make de beweging en de kans van treffen langzamerhand moeilijker door hem vóór den uitval eene min of meer moeilijke schijnbeweging te doen maken en daarop onmiddellijk uit-

--- p10 ---

vallen, steeds trachtende het doel te treffen. Ook deze oefeningen moeten beurtelings rechts en links geschieden.

Dat op deze wijze de hand in kracht en het oog in juistheid geoefend worden, zal niemand betwijfelen. Toch kan het noodzakelijk zijn haar door nog eenvoudiger ligchaamsoefeningen te doen voorafgaan.

De volgende bewegingen en standen, die ik met vrucht heb aangewend, zijn zeer aan te bevelen, dewijl zij het ligchaam geleidelijk bekwaam maken tot de beoefening der schermkunst.

Voorbereidende oefeningen.

1°. De houding in rechten stand moet zijn het ligchaam gelijkmatig rustende op de beide beenen, de knieën gestrekt, de hielen op dezelfde lijn, de voeten iets minder geopend dan winkelhaaks en beide evenveel naar buiten gekeerd, de armen langs het ligchaam zoo lang mogelijk uitgestrekt, de handpalm tegen de dij. In deze houding strekke de leerling zich zoo lang mogelijk uit, en houde de wervelkolom in loodrechten stand door het hoofd rechtop te houden. Vervolgens doe men hem het ligchaam beurtelings rechts en links overbuigen, terwijl hij bij het rechts overbuigen den linkerschouder, en links overbuigende den rechterschouder zoo hoog mogelijk optrekt. Deze bewegingen doe men hem eenige malen herhalen.

2°. Beide armen lang uitgestrekt langzaam opheffen, de handen iets hoger dan de schouders, met de vingers rechtuit;

--- p11 ---

men doe hem beide handen tegelijk openen en sluiten, waarbij de pols eenigzins wordt gebogen; dan brenge hij de toppen van duim en pink tegen elkander, waarbij de overige vingers uitgestrekt blijven; de handen worden nu met de buitenzijde naar voren gedraaid en alzoo met uitgestrekte armen tot elkander en vervolgens weêr zijdwaarts gebracht. Hierbij zie de onderwijzer wel toe, dat het ligchaam niet uit zijn rechten stand wijke. Vervolgens doe hij deze beweging eenige malen herhalen, nu de handen hoog opheffen, voorwaarts brengen, laten dalen, achterwaarts brengen, en weder opheffen, waardoor beide handen een cirkel beschrijven. Ook die beweging eenige malen herhalen.

3°. De handen worden op de heupen geplaatst, de ellebogen naar achteren, het hoofd zijdwaarts overbuigen en in trechtervormigen kring naar alle zijden langzaam omwentelen. Ontwaart de leerling bij deze omwenteling eenige pijn in de nekspieren, dan zal hij, daarbij voorzichtig het hoofd wrijvende, heen en weêr wenden om vervolgens weêr gelijkmatig voort te kunnen gaan. Deze beweging van het hoofd geschiedt beurtelings rechts en links (bij deze beweging blijft het gelaat naar voren gekeerd). Vervolgens het hoofd rechtop en langzaam zoo ver mogelijk rechts en links draaijen.

4°. Men brenge nu de hand met gestrekten arm hoog boven het hoofd en doe alsof men iets in de hoogte grijpen wilde, terwijl het oog zich omhoog naar de grijpende hand richt en de knieën gestrekt blijven. Men buige nu den pols

--- p12 ---

en doe de hand langzaam langs den schouder en onder den arm door naar achteren afdalen; daar opent zich de hand weder, wordt weêr met gestrekten arm zijdwaarts omhoog gebracht, en alzoo deze beweging eenige malen herhaald. Is dit nu bij beurten rechts en links geschied, dan doe men hetzelfde eenige malen met beide armen tegelijk, steeds zorgende de knieën gestrekt te houden.

5°. De beide armen komen in flauwe bocht boven het hoofd, de vingers der beide handen zacht elkander rakende en zwaaijend voorbij de zijden naar omlaag, achterwaarts, voorwaarts, en weder omhoog gebracht; men doe het ligchaam bij deze zwaaijing der armen geleidelijk voor- en achteroverbuigen en haar van 8 tot 20 malen herhalen; na elke inspannende oefening is dit zwaaijen als ontspanning aan te bevelen.

6°. De handen worden op de heupen geplaatst, met de vingers naar voren, de duim naar achteren, het ligchaam met gestrekte knieën zoo ver mogelijk voorwaarts overbuigen. Bij dit buigen van het ligchaam het hoofd zooveel mogelijk opheffen, vervolgens oprichten en achteroverbuigen, waarbij de kin naar de borst wordt ingetrokken, weder oprichten, en beurtelings rechts en links overbuigen, en eindelijk even als bij het hoofd, het ligchaam trechtervormig omwentelen. Deze wenteling eenige malen herhaald zijnde, plaatst men, als het ligchaam achterovergebogen is, de handen gesloten voor de schouders, heffe ze daarna boven het hoofd, en brenge de handen met gestrekte armen,

--- p13 ---

het ligchaam vooroverbuigende, zoo ver mogelijk grijpend vooruit, trekke ze dicht langs de zijden weder omhoog, terwijl het ligchaam zich oprichtend achteroverbuigt, en de oogen naar de omhooggrijpende handen gericht blijven. Deze beweging gelijk de anderen eenige malen herhalen.

7°. De handen worden weêr als bij de vorige beweging in de zijde en de voeten op eenigen afstand van elkander geplaatst; men buige bij beurten eene der knieën, terwijl het andere been sterk gestrekt blijft, en late de geheele zwaarte des ligchaams op het gebogen been nederkomen en zoo ver mogelijk zijdwaarts overhellen, terwijl de voet van het gestrekte been vlak op den grond blijft staan. Nu wordt de hand aan de zijde van het gebogen been opwaarts geheven, en in cirkelvormige lijn zijdwaarts gebracht, dicht langs den grond naar de andere zijde opgeheven, (hierbij zakt de zwaarte des ligchaams op het andere been door) en strekt zich de gebogen knie, terwijl die van het andere been zich buigt; alzoo beweegt zich de hand in cirkelvormige lijn 3 à 4 maal, waarna men dezelfde beweging met de andere hand herhaalt.

Bij deze oefening zij opgemerkt, dat men haar aanvankelijk bij den leerling zoo gemakkelijk mogelijk maakt, door hem de overhellingen des ligchaams niet te sterk te doen aanzetten, noch de cirkelvormige beweging der handen te ver te doen uitbreiden, maar naarmate het ligchaam in zijne bewegingen gemakkelijker wordt, hem tot meerdere

--- p14 ---

krachtsinspanning en al verder en verder uitstrekken zijner ledematen aan te sporen.

8°. Plaats den leerling in rechtopstaande houding, het hoofd opgeheven, de armen langs het ligchaam, doe hem den uitgestrekten arm langzaam opheffen tot in horizontale richting, geef hem vervolgens eene fleuret in de hand en doe hem de punt op eenig doel richten, dat in horizontale lijn is aangegeven, het hoofd draaijen naar de zijde der fleuret, het oog gericht op hare punt in de lijn van het aangewezen doel, waarheen ook de punt van den voet naar die zijde gedraaid wordt met den hiel tegenover de holte van den anderen voet, doe hem dan in die houding den hiel van den vooruit gebrachten voet een weinig oprichten, terwijl de punt van den voet op den grond rust. Vervolgens zette hij in die richting den voet 2 à 3 decimeter vooruit, en brenge hem daarna weder terug. Bij deze

bewegingen blijven steeds de knieën gestrekt, de hiel van den voorsten voet opgeheven, en het ligchaam rustende op het achterbeen, rechtop gehouden, terwijl het oog en de punt der fleuret op het aangewezen doel gericht blijven.

9°. Aan den wand, ter hoogte van des leerlings oog, wordt een mikpunt vastgehecht op de wijze van een mikschijsje; men plaatse den leerling op een afstand daarvoor, zoodanig dat hij bij het uitvallen met de punt der fleuret dit doel kan raken, doe hem de houding aannemen overeenkomstig het voorschrift; vervolgens late men hem het achterbeen meer inbuigen om daar geheel op te rusten, het voorbeen strek-

--- p15 ---

ken en den voet vooruit brengen, en zacht op den hiel nederzetten, terwijl de punt van den voet wordt opgelicht; daarop draait zich de hand tot de duim naar boven is gekeerd met strekkenden arm, tegelijk wordt de punt van den voorsten voet nedergezet, de knie van het voorbeen gebogen en die des achterbeens gestrekt, terwijl de punt der fleuret op het doel wordt gezet, en zoodanig aangedrukt, dat het lemmet naar boven opbuigt; vervolgens doe men weêr op het achterbeen terugbuigen, terwijl het voorbeen wordt gestrekt, met de punt van den voet opgelicht, den arm terugtrekkend ingebogen met den duim en den elleboog binnenwaarts te draaijen, terwijl de achterwaarts gestrekte arm weder in flauwe bocht wordt opgeheven. Dit oefenen wordt eenige malen herhaald, zoowel met de fleuret in de linker- als in de rechterhand. Deze oefening wordt vervolgd door uitvallende en opstaande, den voorvoet te verplaatsen volgens het voorschrift. Bij het uitvallen moet steeds getracht worden het juiste doel te treffen, terwijl de onderwijzer langzamerhand die trefkans minder gemakkelijk maakt, door den leerling vóór den uitval eenige min of meer moeilijke schijnbewegingen te doen maken, waarop onmiddellijk de uitval moet volgen.

Nu zij opgemerkt, dat bij deze oefening te letten is, zoowel op houding en stand des ligchaams als op het juist en regelmatig uitvoeren der bewegingen.

10°. Men geve den leerling in iedere hand eene fleuret, plaatse hem, gelijk als in de vorige oefening, voor het aan

--- p16 ---

den wand aangebrachte mikpunt waarop hij kan uitvallen, doe hem thans uitvallen, waarna hij onmiddellijk het hoofd omwendt, de tegenovergestelde fleuret met gestrekten arm langzaam opheft en het oog op de punt er van gevestigd houdt; dit langzaam opheffen der fleuret moet zich zoo ver mogelijk boven en over het hoofd uitstrekken; terwijl hij steeds in uitgevallen houding blijft staan, en het oog de punt der fleuret volgt, brengt hij haar weêr langzaam terug, trekt den uitgevallen voet bij, en herhaalt de beweging tegenovergesteld met de andere hand. De genoemde beweging is zeer geschikt, om alle spieren des ligchaams geleidelijk te ontwikkelen en in kracht te versterken.

11°. Om korthed en snelheid in de bewegingen aan te kweeken dienen de volgende oefeningen:

1. De handen op de heup, de vingers naar voren en de duimen achterwaarts.
2. Snel de handen voor de schouders plaatsen, gesloten met de vingers naar voren, de ellebogen kort aan het ligchaam.
3. Beide armen snel zijdwaarts uitstrekken, de handen openend en iets boven de schouders uitkomende; hierbij wordt tegelijkertijd een der beenen voorwaarts opgebogen.
4. De handen sluitend weêr snel voor de schouders plaatsen, de vingers naar voren en de ellebogen aan het ligchaam, terwijl de voet gelijktijdig zacht wordt nedergezet. De handen weder in de zijde plaatsen en de genoemde bewegingen kort en snel doen herhalen, waarbij beurtelings

--- p17 ---

de beenen met gebogen knie worden opgeheven en nedergezet gelijk boven gezegd is. Daarna make men dezelfde beweging met de handen, doch brenge den voet met gestrekte knie vooruit, de punt van den voet naar beneden wijzende.

De onderwijzer moet ten allen tijde rekening houden met des leerlings krachten en zorg niet te lang met hetzelfde bezig te zijn maar bijtijds tot iets anders over te gaan.

Wanneer de leerling op de voorgeschrevene wijze genoegzaam geoefend is, kan men hem gevoegelijk tot de eigenlijke schermlessen doen overgaan gelijk die naar volgorde in de Handleiding zijn voorgeschreven, met dien verstande, dat men hem al naar zijne bevattelijkheid, elke les in onderdeelen doe beoefenen en hem het doel en het nut van elken stand en van alle bewegingen doe begrijpen, als:

Waarom moet bij in gevechtsstelling de knie van het achterbeen meer gebogen zijn dan die van het voorbeen?

Omdat de zwaarte van het ligchaam meerendeels op het achterbeen moet rusten; het dient alzoo tot het gemakkelijker en vlugger verplaatsen van den voorvoet.

Waarom moet de niet-werkende hand achterwaarts omhoog worden gehouden, en bij halve en heele uitvallen gestrekt?

Omdat hierdoor het ligchaam veêrkrachtig, en de schouders even hoog worden opgehouden, terwijl het hierdoor ook gemakkelijker wordt het voorbeen terug te trekken en het hoofd rechtop te houden.

--- p18 ---

Waarom mag bij het uitvallen het ondervlak van den achterstaanden voet niet kantelen?

Om hierdoor het evenwicht beter te kunnen bewaren en alzoo kalm en rustig in zijne beweging te zijn.

Waarom moet de voorvoet slechts hoorbaar en niet te hard worden nedergezet?

Omdat door het hard nederzetten van den voet het ligchaam geschokt en het wapen uit zijne richting wordt gebracht.

Verder zij op te merken, dat om naar het voorschrift der Schermhandleiding te onderwijzen, er gelet moet worden op alle bewegingen des ligchaams, en geleerd na elken uitval regelmatig op te staan en in goede houding in gevechtsstelling terug te komen; dan tot veêrkrachtsontwikkeling, door kortstrijkend aanslaan, af te weeren en zonder uit de goede houding te geraken, de beide armen te strekken, en tot het bovenlijf en hoofd rechtop met de schouders evenhoog te houden, blijven de beide armen gestrekt en de punt der fleuret richtend op het mikpunt van den borstlap, en dan na schijnbewegingen gemaakt te hebben, (of zonder die) wordt er uitgevallen en de punt der fleuret met vaste hand op het richtingsdoel gezet, waarbij ook een oogenblik wordt stil gehouden, om de begane fouten des leerlings te kunnen nagaan en hem die te doen opmerken en verbeteren; daarna trekke hij zich regelmatig in gevechtsstelling terug.

De schijnbewegingen worden verricht door het enkel

--- p19 ---

buigen van den pols, waarbij de punt kort om des onderwijzers fleuret wippend wordt bewogen.

De schijnbewegingen der 2^e afd. worden door draaijend strekken van pols en arm verricht; bij de 5^e les door draaijend buigen van den pols en terugtrekkende beweging van den arm, en verder zoo als de Schermhandleiding dit aangeeft. Overigens zorg men, dat bij de gevechtsstelling het bovenlijf

teruggehouden en bij uitvallen de arm gestrekt worde met den duim der hand naar boven of onderen gedraaid.

Bij de afweerende bewegingen (zie Handleiding blz. 22–38, 2^e kolom) die de onderwijzer tegenover den leerling maakt, moet het wapen des aanvallers lichtend buiten de gevechtlijn worden gebracht, terwijl de verdediger die lijn met zijn eigen wapen bezet houdt. Hij die afweert, trekt den voorvoet bij, strekt de knieën en plaatst den hiel tegen de holte van den achterstaanden voet.

Naarmate nu het beschrevene oordeelkundig door den onderwijzer is toegepast, naar die mate zal ook de ontwikkeling van geest- en lichaamskrachten des leerlings niet achterwege blijven, terwijl het ligchaam als van zelf er toe gebracht wordt zich gemakkelijk en sierlijk in alle omstandigheden te kunnen bewegen.

De resultaten van het schermonderwijs zijn even als bij de gymnastiek geheel en al afhankelijk van de goede leiding des onderwijzers.

Bij schermonderwijs moet men geleidelijk van de kleine tot de grootere oefeningen opklimmen en er toe gebracht worden om, partij trekkende van alle omstandigheden,

--- p20 ---

zijne krachten te leeren ontwikkelen en zelfvertrouwen in te boezemen, waarbij regelmatigheid, goede houding en oordeelkundig handelen moeten worden betracht.

Nadat nu volgens het bovengeschrevene de leerling er toe gebracht is gemakkelijk te zijn in al zijne bewegingen, als: het aannemen der schermhouding, eenige meerdere bedrevenheid om in regelmatigen gang uit te vallen, op te staan en af te kunnen weeren, kan men er toe overgaan de schermlessen op de volgende wijze te beoefenen.

Het zij opgemerkt, dat de linkerhand met de rechter gelijk opgaand worde geoefend, en de binnenzijde der fleuret alsdan *Rechts* en de buitenzijde *Links* wordt, terwijl met de rechterhand de binnenzijde der fleuret *Links* en de buitenzijde *Rechts* is.

Volgens de 2^e kolom met de rechterhand af te weeren, is als volgt:

Links, met den elleboog naar het lijf te trekken en de hand met de nagels naar boven, in Linksche richting, vooruit brengen. In den kring wordt de punt der fleuret er onderom gebracht, door het buigen van den pols.

Rechts, den arm meer inbuigen, en tegelijk de hand ter hoogte van den schouder opheffen. De elleboog blijft van het lijf naar binnen gekeerd en de duim der hand links gedraaid. In den kring wordt de punt der fleuret er onderom gebracht door den pols een weinig te buigen.

Laag links, den arm naar voren uitstrekken, den elleboog naar binnen en de nagels der hand naar boven keeren, en een weinig boven den schouder uit oplichten.

--- p21 ---

Laag rechts, de hand met den duim naar links gedraaid rechts vooruit brengen en ter hoogte van den schouder lichten. Bij deze beweging blijft de elleboog eenigzins gebogen en naar binnen gekeerd.

Laag rechts (met de hand omgekeerd) wordt bij afweeren gelijk uitgevoerd als het laag rechts, met dit onderscheid, dat de duim der hand naar onderen wordt gedraaid.

Hoog links wordt op tweeërlei wijs onderwezen, terwijl zich dit regelt naar de lengte van den persoon. De stoot wordt afgeweerd door de hand te draaijen, den duim naar onderen en den arm buigend, de hand terug te trekken en haar *links* ter hoogte van het hoofd, of een weinig hooger dan den schouder te brengen om alzoo over den arm heen, – terwijl de kleinere persoon de hand ter hoogte van het hoofd brengt om onder den arm door te kunnen zien. Ook bij dit afweeren wordt tegelijk de

voorvoet bijgetrokken, en de nastoot kan daarop, door den arm uit te strekken, worden toegebracht, die op dezelfde wijs bij het opstaan wordt afgeweerd.

Hoog rechts volgt op het *hoog links*, de hand blijft op gelijke hoogte en wordt rechts gebracht.

De lessen op den degen 1^e en 3^e afdeeling, in de Schermhandleiding vervat, worden, in gedeelten gesplitst, voorgesteld en volgenderwijs in lessen verdeeld, elke in drie artikelen en elk artikel weêr in bewegingen, om naar het voorschrift te leeren, iedere beweging op zich zelf uit te voeren.

Bij het 1^e artikel van elke les wordt het afweeren ver-

--- p22 ---

richt door kort af te slaan en het 2^e en 3^e artikel met den voorvoet bij te trekken, waarbij de fleuret van hem die uitvalt, een weinig buiten de gevechtlijn wordt gebracht, door den stoot in den kring op te vangen, of door eenvoudig aansluiten er buiten te houden.

Het op deze wijs beoefenen van de lessen der Handleiding moet strekken om meer veêrkracht en na elke beweging stilstand te verkrijgen; dat bij het afweeren de voorvoet wordt bijgetrokken strekt om vaardiger in uitvoering het bovenlijf krachtiger te leeren rechtop houden.

Bij het 1^e artikel van elke les wordt er afgeweerd, zoo als de Handleiding dit beschrijft door kort af te slaan; het 2^e en 3^e artikel van elke les volgens de 2^e kolom en in deze nader beschreven.

Het 1^e artikel van elke les heeft buiten de schijnstooten, in verdeeling de vier volgende tempo's:

1^e *Tempo*. Afweeren door kort af te slaan, waarbij het ligchaam wordt stil gehouden.

2^e *Tempo*. De beide armen strekken, het bovenlijf daarbij rechtop te houden en een weinig terugtrekken.

3^e *Tempo*. Uitvallen, de punt der fleuret op het mikdoel plaatsen, waarbij, door dat men de armen heeft gestrekt, de fleuret zoodanig wordt aangedrukt, dat het lemmet naar boven opbuigt, en het bovenlijf rechtop met de schouders op gelijke hoogte wordt gehouden.

4^e *Tempo*. In de gevechtsstelling weêr opstaan; daarbij wordt regelmatig teruggetrokken.

--- p23 ---

Men maakt bij dit oefenen de schijnbewegingen met gestrekten arm voor dat er uitgevallen wordt.

Het 2^e artikel heeft van elke les twee tempo's, als:

1^e *Tempo*. Uitvallen! Dit wordt uitgevoerd door de punt der fleuret kort boven of onder de hand heen richtend vooruit te brengen, en de stoot wordt afgeweerd door dat de partij het wapen opvangend buiten de gevechtlijn brengt.

2^e *Tempo*. Er wordt opgestaan door regelmatig terug te trekken, en waar beiden in gevechtsstelling gelijk terugkomen.

Dit artikel wordt bij beurten uitvallende en afweerende, met telkens weêr in de gevechtsstelling terug te komen, eenige malen herhaald.

Het 3^e artikel van elke les heeft de drie volgende tempo's:

1^e *Tempo*. *Uitvallen*. Bij het maken van schijnbewegingen wordt de arm strekkend vooruit gebracht, terwijl de achterwaarts opgeheven arm het bovenlijf rechtop houdt; de punt der fleuret wordt kort *onder*, of *boven* des onderwijzers hand heen bewogen en richtend vooruit gebracht, die afwachgend zich stelt met aan de zijde der fleuret waar langs uit te vallen is, meer opening te hebben, doch den stoot opvangend, afweert, het wapen buiten de gevechtlijn brengt, en die met zijn eigen wapen bezet en versterkt, om bij het

2^e *Tempo*, den arm strekkend uit te vallen en den aanvaller te achtervolgen, die in zijne stelling terugtrekt, en zich dekt door den arm naar die zijde te buigen van waar

--- p24 ---

de stoot afweerende, buiten de gevechtslijn moet worden gehouden.

3^e *Tempo*. In regelmatig terugtrekken wordt er opgestaan en beide stellen zich, om elkander af te kunnen wachten, weêr in gevechtshouding.

Dit artikel wordt gelijk als het vorige, uitvallende en afweerende bij beurten verricht, en na telkens weêr in gevechtsstelling teruggekomen te zijn eenige malen herhaald, om vervolgens bij meer geoefendheid dit met het masker op, den borstlap voor en handschoen aan, elkander trachtende te treffen, voort te zetten.

Onderstaande lessen, in artikelen verdeeld, worden volgenderwijs voorgesteld met de fleuret in de rechterhand.

Eerste Les.

De aanleg der degens is in de gevechtsstelling links, (Binnenkant.)

ARTIKEL 1.

1. Links weer!
2. Strekt!
3. Uitval!
4. Opstaan!

--- p25 ---

1. Links weer!
2. Strekt! Stoot regts!
3. Uitval!
4. Opstaan!

1. Links weer!
2. Strekt! Schijnstoot regts, stoot links!
3. Uitval!
4. Opstaan!

1. Links weer!
2. Strekt! Schijnstoot regts, links, stoot regts!
3. Uitval!
4. Opstaan!

1. Links weer!
2. Strekt! In den kring schijnstoot regts, stoot regts!
3. Uitval!
4. Opstaan!

1. Links weer!

2. Strekt! tweemaal schijnstoot regts, stoot links!
3. Uitval!
4. Opstaan!

--- p26 ---

ART. 2.

1. Stoot regts! de punt onderom aan de andere zijde der fleuret brengen, de een tot boven de hand bij het uitvallen op de partij gericht te houden, en de andere dit op zijn beurt in den kring links af te weeren.
2. Opstaan! Beiden komen weêr in de gevechtsstelling terug.

ART. 3.

1. Den stoot regts brengen! Na het maken der schijnstooten van dengene die uitvalt, wordt de punt onderom aan de andere zijde der fleuret kort boven de hand der partij heengebracht, en bij het uitvallen op den borstlap gericht, terwijl degene die den aanval afwacht, eveneens de punt er onderom brengt en in den kring links afweert.
2. Opstaan! en den nastoot links afweerend buiten de gevechtslijn houden.
3. Beiden komen weêr in de gevechtsstelling terug.

--- p27 ---

Tweede Les.

In gevechtsstelling met de degens aan de buitenzijde.

ARTIKEL 1.

1. Regts weer!
2. Strekt!
3. Uitval!
4. Opstaan!
Verder als bij de 1^e les, art. 1.

ART. 2.

1. Stoot links! Onderom aan de andere zijde boven de hand richten, en in den kring regts weeren.
2. Opstaan! Beiden komen in gevechtsstelling. Zie verder art. 2 van de 1^e les.

ART. 3.

1. Links uitvallen! Kort boven de hand, en wordt in den kring regts afgeweerd. Zie verder 1^e les, art. 3.
2. Opstaan! Den nastoot regts weeren.

3. Beiden weêr in gevechtsstelling terug.

--- p28 ---

Derde Les.

In gevechtsstelling, de degens links (binnenzijde).

ARTIKEL 1.

1. Laag links weer!
2. Strekt!
3. Uitval!
4. Opstaan!
Verder zoo als bij de 1^e les, art. 1.

ART. 2.

1. Stoot links! Kort onder de hand uitvallen, en wordt laag links afgeweerd.
2. Opstaan! Beiden weêr in de gevechtsstelling terug.
Zie verder 1e les, art. 2.

ART. 3.

1. Links uitvallen! Kort onder de hand, en wordt laag links afgeweerd.
2. Opstaan! Den nastoot links weeren.
3. Beiden weêr in de gevechtsstelling terug. Zie verder 1^e les, art. 3.

--- p29 ---

Vierde Les.

In de gevechtsstelling, degens aan de buitenzijde.

ARTIKEL 1.

1. Laag regts weer!
2. Strekt!
3. Uitval!
4. Opstaan!
Verder zoo als bij de 1^e les, art. 1.

ART. 2.

1. Stoot regts! Kort onder de hand uitvallen en wordt laag regts afgeweerd.
2. Opstaan! Beiden weêr in de gevechtsstelling terug.
Overigens zoo als bij de 1^e les, art. 2.

ART. 3.

1. Links uitvallen! Kort onder de hand en wordt laag regts afgeweerd.
2. Opstaan! Den nastoot regts weeren.
3. Beiden weêr in de gevechtsstelling terug. Zie verder 1^e les, art. 3.

NASCHRIFT.

Regelmatig schermonderwijs, dat geleidelijk plaats heeft, zal over het algemeen doelmatig en nuttig kunnen zijn, indien het naar krachten en omstandigheden gewijzigd wordt.

Het bevorderen van lichamelijke ontwikkeling geschiedt het meest, als men de krachten gelijkelijk verdeelt en aan den wil leert gehoorzamen.

Naarmate nu de oefeningen doelmatig worden onderwezen, zal ook het nut er van blijken. De strekking van het onderwijs is sierlijke houding en gemakkelijke der bewegingen te bevorderen; daartoe moeten alle ledematen gelijkmatig in krachten worden geoefend, doch er wordt ook beoogd met vertrouwen en zelfstandig handelend te leeren optreden.

Indien het oefenen der gewrichten met zorg wordt nagegaan en er aanvankelijk niet boven krachtsvermogen wordt aangezet, dan zal het ligchaam eene veërkracht ver-

--- p31 ---

krijgen waardoor het zich in alle richtingen gemakkelijk kan bewegen.

Het oefenen der gewrichten strekt om die in regelmatige verhouding met elkander te brengen. Bij het uitvallen en afweeren moet er op gelet worden, dat vooral de arm in gemakkelijke en kracht geoefend wordt.

Wanneer men de lessen der Handleiding in hare beschrevene orde volgt en naar de regels laat uitvoeren, zal het ligchaam bekwaam worden het lang en gemakkelijk vol te houden.

Bij elk wapen moeten alle bewegingen afzonderlijk worden uitgevoerd en houding en stand des leerlings worden nagegaan, om op die wijze vastheid en wilskracht te bevorderen.

Men zij er op bedacht den leerling te oefenen de plannen der tegenpartij te bestudeeren, kalm den aanval af te wachten en tijdig die af te weeren om daarna, partij trekkende van het geschikte oogenblik, vlug en vaardig, zelf aanvallerwijs te handelen.

De groet in verbinding met uitvallen en afweeren (muur) dient om eene sierlijke houding in de verschillende standen te verkrijgen, terwijl de bewegingen met beleid en vlug moeten uitgevoerd worden.

Bij het partijschermen is het noodig, dat de nastoot van den degen, sabelhouw of stokslag niet te spoedig maar met beleid worde geleerd, terwijl er op gewezen moet worden, dat bij het achtervolgen, de sabelhouw of stokslag juist

--- p32 ---

op de bedoelde plaats, al naar men wil hard of zacht, wordt aangebracht.

De lessen in de Handleiding vervat hebben ten doel het schermen volgens de regels der kunst te onderwijzen.

Eenigen daarvan zijn in artikelen gesplitst.

Art. 1 leert elke beweging in goede houding met vasten wil uitvoeren en rustig in de gevechtsstelling terugtrekken.

Art. 2 leert om beurten uitvallen en beiden telkens weêr in de gevechtsstelling terug te komen, waardoor men bekwaam gemaakt wordt steeds tot verdediging gereed te zijn.

Art. 3 leert met wilskracht een voornemen vlug uitvoeren en bij het partijschermen nieuwe gezichtspunten zoeken en hiervan met besluitvaardigheid partij trekken.

Als men bij het partijtrekken door schijnbewegingen den vrijen doorgang tot de borst zoekt te verkrijgen, dan moeten die schijnbewegingen op doelmatige wijze worden onderwezen en de bedoeling er van alsmede de wijs van toepassing goed worden nagegaan.

Bij DE ERVEN DOORMAN te 's Gravenhage is mede uitgegeven:

HANDLEIDING

VOOR HET

ONDERWIJS IN DE SCHERMKUNST,

DOOR

C. SIEBENHAAR.

Sergeant-Majoor-Schermmeester bij het Regiment Grenadiers en Jagers.

~~~~~  
Vierde verbeterde druk.

~~~~~  
PRIJS 60 CENTS