

VLAAMSE
SCHERMBOND  ND
VZW



Help! Mijn kind schermt.

De complete startergids voor ouders

Auteur Vlaamse Schermbond, 2020

Inhoud

| | |
|--|----|
| 1. Inleiding: Help! Mijn kind schermt..... | 2 |
| Doel van deze startersgids | 2 |
| 2. De scherm sport | 3 |
| Wat is schermen? | 3 |
| Is schermen gevaarlijk? | 3 |
| Waarom schermen? | 5 |
| Het doel..... | 5 |
| Disciplines..... | 6 |
| Het wapen | 7 |
| 3. Schermlandschap..... | 7 |
| Lidmaatschap Vlaamse Schermbond..... | 8 |
| 4. Materiaal | 8 |
| Wat heb je nodig? | 8 |
| Materiaalnormen | 9 |
| Onderhoud | 10 |
| Wat breng je mee?..... | 11 |
| Kostprijs | 11 |
| Waar te koop? | 11 |
| 5. Competities..... | 12 |
| Leeftijdscategorieën | 12 |
| Type wedstrijden | 12 |
| Verloop wedstrijden | 13 |
| De piste..... | 13 |
| Verloop | 13 |
| Scoreverloop..... | 14 |
| Overzicht wedstrijden..... | 15 |
| Klassementen..... | 16 |
| Bronnenlijst..... | 16 |

1. Inleiding: Help! Mijn kind schermt.

Schermen een sport voor iedereen!

Je zoon of dochter wil schermen, wij zetten je, samen met de clubs, op weg om je eerste stappen te zetten in de schermwereld.

Schermen is lang niet zo populair als voetbal of atletiek, maar toch tellen we momenteel 24 clubs met 1500 leden verspreid in Vlaanderen. Wij verwelkomen je graag in onze community. Als beginnend schermer leert je kind tal van vaardigheden: discipline, focus, mentale weerbaarheid en leren omgaan met succes en tegenslagen. Je combineert tactiek en inzicht met snelheid en behendigheid. Daarenboven maken ze kennis met een nieuwe sport en leren ze vriendjes kennen op de club.

Doel van deze startersgids

Als Vlaamse Schermbond is het niet alleen onze job ,maar vooral onze missie om zoveel mogelijk kinderen te laten kennis maken met onze mooie sport. We willen een positieve en veilige omgeving creëren waarin je kind zich volledig kan uitleven.

We merken dat ouders van startende schermers vaak met dezelfde vragen zitten. Om die vragen het hoofd te bieden, werd deze gids ontwikkeld. Zo overlopen we enkele basisregels, de verschillende disciplines, het verloop van wedstrijden en het materiaal.

We hopen dat deze gids jullie kan helpen de eerste stappen te zetten in de schermwereld. En garde!



2. De schermsport

Wat is schermen?

In het Olympische schermen kan je aan de slag met drie verschillende wapens: degen, floret of sabel. De basisregel is simpel, je probeert je tegenstander te raken zonder dat je zelf geraakt wordt door hem of haar. Een treffer of een punt maak je door de tegenstander met jouw wapen te raken. Afhankelijk van het type wapen zijn slechts bepaalde delen van het lichaam een geldig raakvlak. Verderop stellen we de verschillende wapens en trefoppervlakken in detail voor.

Is schermen gevaarlijk?

Een veel gestelde vraag, met een heel eenvoudig antwoord: NEE! Meer zelfs, schermen is één van de veiligste sporten en wel om volgende redenen:

- Het wapen is niet scherp.
- De contacten worden opgevangen door de flexibiliteit van het wapen.
- De punt van het wapen is vlak en bevat een klein veertje in de punt.
- Schermers dragen beschermende kledij, specifiek ontworpen voor deze sport.

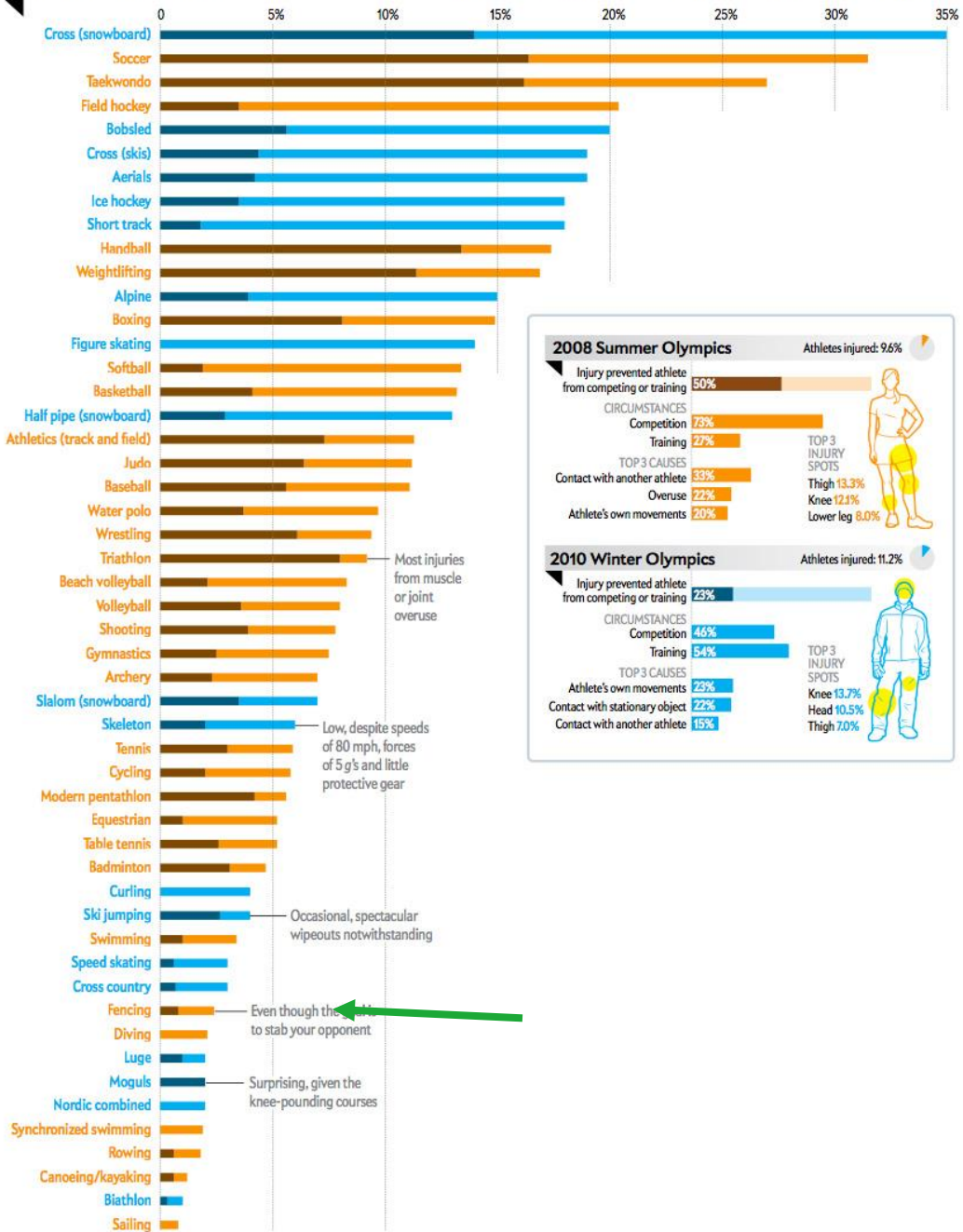
Ondanks het feit dat schermen een gevechtssport is, is de sport relatief weinig belastend voor het lichaam. Er is geen direct contact tussen tegenstanders. Je zal dus in tegenstelling tot voetbal of rugby schermers elkaar niet onderuit zien halen. Het risico op blessures is dan ook laag. De kans dat je kind thuiskomt met een hersenschudding of een verzwikte enkel is dus klein. Het gebrek aan direct fysiek contact met de tegenstander verlaagt de kans op blessures aanzienlijk. Daarenboven bewegen schermers enkel voorwaarts, en achterwaarts, er wordt dus niet geroteerd. Ook dit verlaagt het risico op blessures.

Op onderstaande grafiek kan je duidelijk zien dat schermen wel degelijk veiliger is dan de meeste competitieve sporten.



Percent of Athletes Injured

■ Summer 2008 ■ Winter 2010 ■ Injury prevented athlete from competing or training



2008 Summer Olympics

Athletes injured: 9.6%

Injury prevented athlete from competing or training: 50%

CIRCUMSTANCES

- Competition: 73%
- Training: 27%

TOP 3 CAUSES

- Contact with another athlete: 33%
- Overuse: 22%
- Athlete's own movements: 20%

TOP 3 INJURY SPOTS

- Thigh: 13.3%
- Knee: 12.1%
- Lower leg: 8.0%

2010 Winter Olympics

Athletes injured: 11.2%

Injury prevented athlete from competing or training: 25%

CIRCUMSTANCES

- Competition: 46%
- Training: 54%

TOP 3 CAUSES

- Athlete's own movements: 23%
- Contact with stationary object: 22%
- Contact with another athlete: 15%

TOP 3 INJURY SPOTS

- Knee: 13.7%
- Head: 10.5%
- Thigh: 7.0%

Waarom schermen?

Schermen is een unieke sport waar elk kind terecht kan. De meeste clubs starten vanaf 7 à 8 jaar maar we zetten in op schermschooltjes en kleuterschermen zodat ook jongere kinderen al kunnen starten.

Door het snelle voetenwerk en de verre uitvallen, krijgt je kind een volledige work-out. Je zoon of dochter zal hierdoor uithouding en kracht leren combineren met coördinatie. Verder ontwikkelt je kind ook een goed gevoel voor timing, tempo, afstand en snelheid.

Fysieke kenmerken zoals grootte, gewicht en lichaamsbouw zijn dan ook minder belangrijk dan in veel traditionele sporten. Schermen is één van de weinige gevechtssporten zonder gewichtsklassen. De onderverdeling gebeurt per geslacht, per wapen en per leeftijdscategorie.

Door het lage risico op zware blessures is schermen een sport die je kan blijven beoefenen, ook op latere leeftijd. Zo worden er de komende beleidsperiode projecten uitgewerkt voor senioren en veteranen, zodat je levenslang actief kan blijven.

Het doel

In de inleiding kon je al lezen dat Olympisch schermen drie disciplines heeft: degen, floret en sabel.

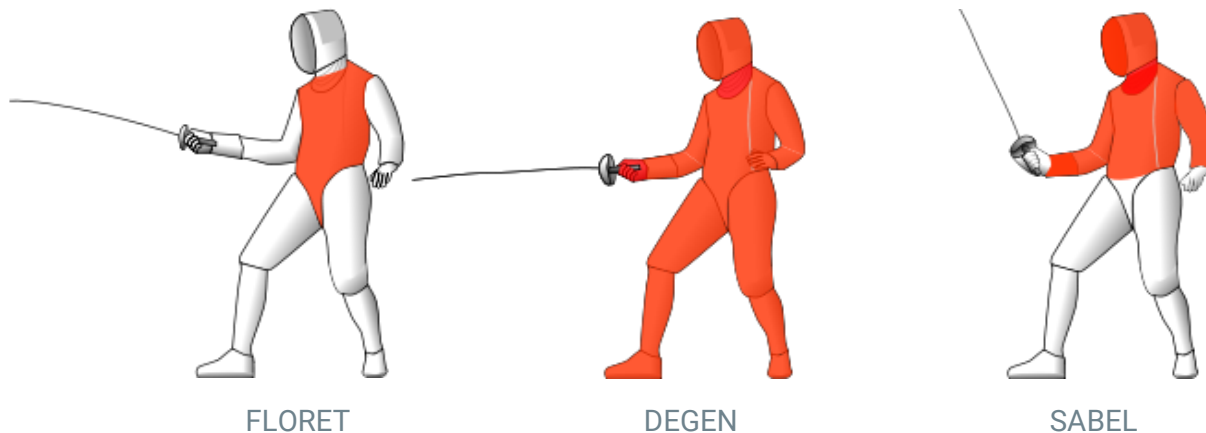
In een wedstrijd ga je rechtstreeks in duel met je tegenstander. De schermers scoren een punt door het geldig raakvlak van de tegenstander te raken. Het doel van de wedstrijd is om als eerste een bepaald aantal treffers te scoren of om meer punten dan je tegenstander te hebben als de tijdslimiet verlopen is. Het aantal punten en de tijdslimiet kunnen variëren, meer uitleg hierover vind je verderop in het hoofdstuk 'competities'. Na elke treffer onderbreekt de scheidsrechter het spel om het punt toe te kennen, op dat moment keren schermers terug naar hun startpositie. Het gevecht begint opnieuw nadat de scheidsrechter volgende woorden zegt: "En garde", "Prêts?", "Allez".



Disciplines

De drie verschillende wapens vertegenwoordigen ook drie verschillende stijlen omdat de regels voor elk wapen anders zijn. Onderstaande tabel verklaart de verschillen tussen de wapens, welke deel van het wapen je mag gebruiken om de tegenstander te raken en welk deel van het lichaam geldt als raakvlak.

| Wapen | kenmerken | Deel van het wapen | Raakvlak | Wapen van conventie |
|---------------|--------------------------|--|-----------------------------|---------------------|
| Floret | Technisch (hoorzakelijk) | Enkel met de punt van het wapen kan je treffer plaatsen = steekwapen | Romp | Ja |
| Degen | Tactisch (hoorzakelijk) | Enkel met de punt van het wapen kan je treffer plaatsen = steekwapen | Volledige lichaam | Nee |
| Sabel | Explosief (hoorzakelijk) | Zowel met de punt als met het vlak van je wapen kan je een treffer plaatsen = slag-en steekwapen | Romp, armen en benen, hoofd | Ja |

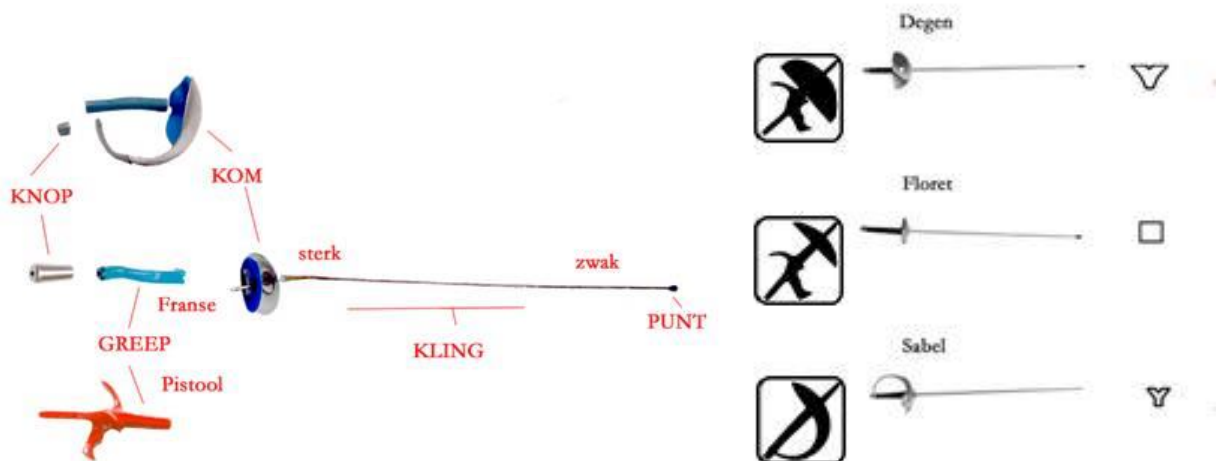


Wapen van conventie, wat betekent dit? Deze term verwijst naar een regel om te beslissen over gelijktijdige treffers. Floret en sabel gebruiken de voorrangsregel of recht van aanval: wanneer twee schermers op hetzelfde moment een treffer plaatsen, wordt het punt toegekend aan diegene die het eerst de actie inzet of aan diegene die rechtmatig voorrang heeft verworven. Als de scheidsrechters niet kan bepalen wie voorrang heeft, wordt geen punt toegekend. Dit zijn de conventiewapens.

Op degen wordt bij een gelijktijdige treffer een punt toegekend aan beide schermers.

Het wapen

Het wapen is opgebouwd uit een kling (lemmet of lemmer) met aan één kant de punt en aan de andere kant een kom (coquille) en de handgreep of pistool (pommel). Het deel van de kling aan de punt noemt men het zwakke gedeelte van het lemmet en het deel aan de kom is het sterke gedeelte. Er zijn uiteraard ook verschillen tussen de wapens. Een floret heeft een vierkante doorsnede, een degen een doorsnede in V-vorm en de sabel eerder een Y-vorm. Hierdoor buigen de wapens op verschillende manieren en in verschillende richtingen. De degen en floret hebben een schotelvormige kom terwijl de sabel een omhullende kom heeft als vingerbescherming.



3. Schermlandschap

Alle Vlaamse schermclubs en hun leden zijn aangesloten bij de Vlaamse Schermbond (VSB).

Aan de andere kant van de taalgrens is er de FFCEB (Fédération Francophone des Cercles d'Escrime de Belgique), ook wel 'Ligue' genoemd.

Beide regionale koepels behoren tot de Koninklijke Federatie der Belgische Schermkringen (KBFS).

De belangrijkste instelling voor het schermen is de FIE (Fédération Internationale d'Escrime), waar de KBFS als nationale koepel is aangesloten. De FIE stelt de regels van schermen op en is dus de grote baas van alle schermers. Ze geven de richtlijnen voor oa. de veiligheidsnormen voor het materiaal en organiseren het internationale wedstrijdscircuit voor junioren en senioren en houden de wereldranking bij voor de verschillende wapens en verschillende leeftijdscategorieën. De FIE heeft voor elke Olympische zone confederaties opgericht, zo vallen wij als Belgen ook onder de EFC (European Fencing Confederation). Zij organiseren het internationale wedstrijdscircuit voor U17 en U20.

Lidmaatschap Vlaamse Schermbond

Ben je aangesloten bij een club, dan bij je automatisch aangesloten bij de Vlaamse Schermbond. Het eerste jaar kan je gebruik maken van een clublicentie €25, nadien heb je een nationale licentie €45 nodig. Via de federatie ben je verzekerd voor ongevallen op wedstrijden en trainingen, zowel in binnen –als buitenland.



4. Materiaal

Wat heb je nodig?

- wapen
- schermvest
- ondervest
- handschoen
- schermbroek
- masker
- schermkousen
- borstbescherming (dames)
- scherschoenen of indoor sportschoenen

elektrisch materiaal

- elektrisch wapen
- fil de corp
- elektrische vest (sabel en floret)
- elektrisch masker (sabel)
- elektrische bavet/keelkap (floret)





Materiaalnormen

De veiligheidsnormen van de kledij worden weergegeven in Newton (N): een eenheid die, door de verrekening van massa en versnelling, uitdrukking geeft aan de kracht van een impact.

De richtlijnen zijn dat alle kledij 350N bedraagt voor de categorieën van U10 tot U14. Vanaf U17 moet dat een 1600N masker en een 800N ondervest zijn, de rest minimum 350N. Elke ervaren schermer zal je vertellen dat het verschil tussen 350N en 800N wel degelijk voelbaar is. De VSB verplicht om vanaf cadet (U17), of na de eerste groeispurt alle kledij 800N te nemen. Dit is verplicht op wedstrijden en is aan te raden binnen de clubwerking. Verder kan je een ondervest vaak op de groei komen, zo gaat de investering bij opgroeiende schermers langer mee.

| | Poussin (U10) | Pupil (U12) | Miniem (U14) | Cadet-junior-senior |
|-----------|---------------|-------------|--------------|---------------------|
| Masker | 350N | 350N | 350N | 1600N |
| Vest | 350N | 350N | 350N | 800N |
| Broek | 350N | 350N | 350N | 800N |
| Ondervest | 350N | 350N | 350N | 800N |

Onderhoud

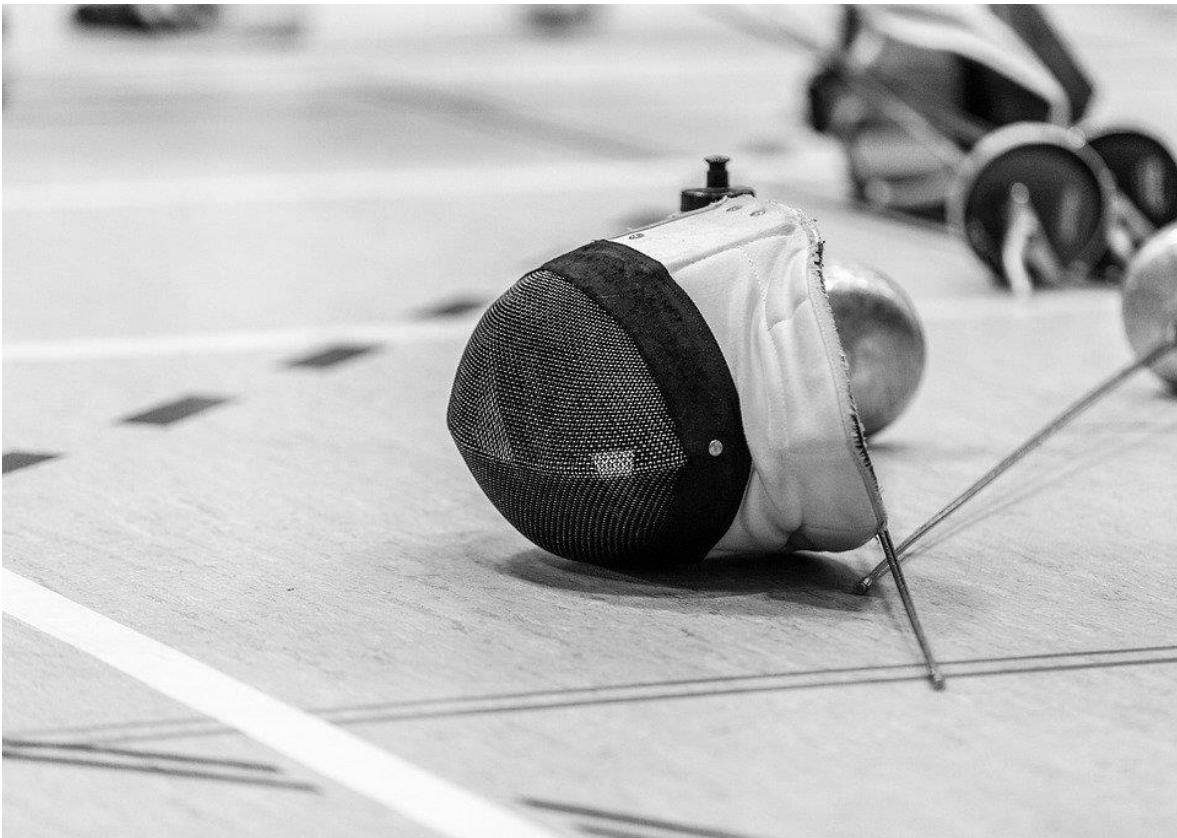
Was je beschermende kledij (ondervest, vest, broek) niet te vaak. Niet na elke training maar bijvoorbeeld na 4 trainingssessies. Elke wasbeurt vermindert de beschermende weerstand van de kledij een beetje.

Kledij:

Plooi je elektrische kledij zo weinig mogelijk. Stop je elektrische kledij niet samen met vochtige kledij/ schoenen in je zak.

- wassen op 30°
- strijken op stand 1 (350N)
- niet strijken (800N)
- drogen op een lichte stand (350N)
- Niet drogen 800N
- Niet bleken (350N – 800N)

Wapen: Vermijd dat je wapen gaat oxideren door een beschermende huls te gebruiken. Toch last van roest? Gebruik fijn schuurpapier en vaseline.



Wat breng je mee?

Kom voorbereid naar je training of wedstrijd en breng volgende zaken zeker mee:

- volledige schermuitrusting
- wapen (+ reserve wapen)
- reparatiemateriaal (oa. Schroevendraaier) en een vodje
- 3 t-shirts
- trainingsjas of trui
- handdoek
- water
- tussendoortje

Droge reservekledij is steeds aan te raden, ook als het buiten warm is. Je kind zal het in zijn of haar volledige schermuitrusting snel warm krijgen. Verwissel daarom na de opwarming en voor je naar huis gaat van shirt.

Kostprijs

Beginnende schermers kunnen het eerste jaar materiaal lenen van de club. Je hoeft dus niet meteen alle materiaal aan te kopen. Pas op het einde van het eerste jaar raden we aan om stilaan over te schakelen op eigen materiaal. Het masker, omwille van hygiëne, is vaak één van de eerste zaken die wordt aangekocht. Informeer zeker eens bij je club of clubgenoten of er tweedehands materiaal voorhanden is.

instapprijzen

- handschoen: €15
- ondervest: €25
- vest: €65
- masker: €70
- degen: €50/€70 (mechanisch/elektrisch)
- floret: €30/€50 (mechanisch/elektrisch)
- sabel: €45/€50 (mechanisch/elektrisch)

Waar te koop?

Fencing book : <https://dbsfdcrq.preview.infomaniak.website/nl/>

Sporfect: <https://www.sporfect.be/>

De schermwinkel: <https://www.schermwinkel.be/>

Duitse webwinkel (ook bereikbaar met auto): <https://lieffertz.com/>

5. Competities

Leeftijdscategorieën

Je start best zo snel mogelijk met schermen. 7 à 8 jaar is de ideale leeftijd, maar je kan op elk moment starten. Sommige clubs hebben hun eigen schermschooltje zodat je reeds als kleuter je eerste 'schermpasjes' kan zetten.

Er wordt geschermd in leeftijdscategorieën:

- poussin / U10
- pupiel/ U12
- miniem / U14
- cadet / U17
- junior / U20
- senior

Type wedstrijden

De meeste wedstrijden, zijn individueel. Je neemt het 1 - 1 op tegen je tegenstander. Er kan ook in teams geschermd worden, dan ga je met drie of vier teamgenoten afwisselend de piste op.

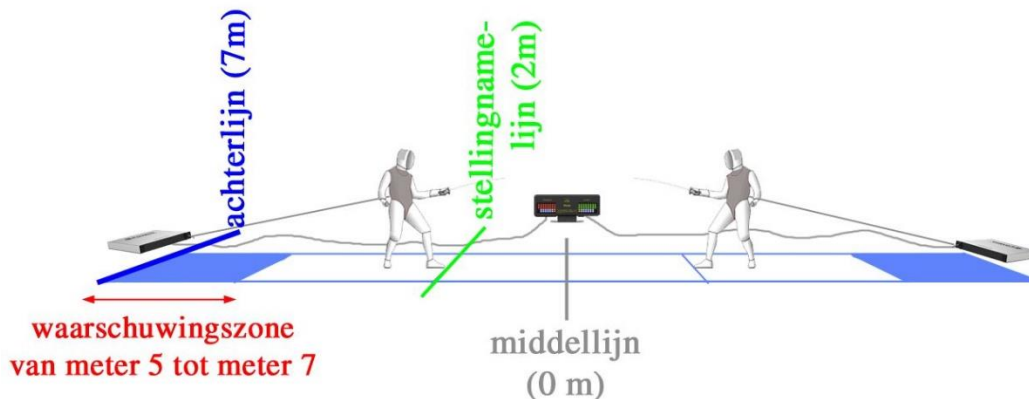
Er zijn heel veel ontmoetingen (recreatieve toernooien) waaraan je kan deelnemen en ook een hele reeks wedstrijden (competitieve toernooien). Ontmoetingen zijn laagdrempeliger, plezier en ontwikkeling primeren. Veel schermen is de boodschap! Daarom zijn er meestal geen uitschakelingen maar enkel poules. Dit de ideale omgeving om het wedstrijdgebeuren en de verschillende aspecten van het schermen te ontdekken. Competities zijn strenger gereguleerd en worden ingericht in leeftijdscategorieën en meestal opgesplitst per geslacht.



Verloop wedstrijden

De piste

Er wordt geschermd op een piste van 14 meter lang en 1,5 à 2 meter breed. De piste is opgedeeld in twee helften. Twee meter van het centrale punt is er de en-gardelijn (startlijn). Op deze lijn nemen de schermers plaats bij het begin van elk punt. Op het einde van elke strook is er de waarschuwingszone van twee meter. Een schermer moet binnen de zone van 14 meter blijven, doet hij dit niet en wordt hij met beide voeten over de achterlijn gedwongen verliest hij het punt. De waarschuwingslijn laat de schermer weten dat hij het einde van de strook nadert. Verlaat de schermer met één of beide pistes langs de zijkant, dan wordt het spel stilgelegd. De tegenstander mag dan 1 meter achteruit plaatsnemen op de piste, het spel wordt hervat.



Verloop

Elke schermer is best een uur voor de start van de competitie aanwezig. Je meldt je aan bij de organisatie en registreert je deelname. Nadien hebben deelnemers de tijd om zich om te kleden en op te warmen. Op een afgesproken tijdstip, meegedeeld door de organisatie, wordt iedereen die zich nog niet heeft aangemeld op het appel geroepen. Dit is de laatste kans op je te registreren. Daarna volgt de scratch, afwezige schermers worden van de deelnemerslijst geschrapt.

De wedstrijdorganisatie ook wel Directoire Technique genoemd stelt de poules samen op basis van je ranking. Elke poule bestaat uit 5 à 7 schermers die korte duels uitvechten. Een poule wedstrijd is een gevecht tot 5 punten dat maximaal 3 minuten duurt. Bij een gelijkstand wordt een extra minuut geschermd. Het schermen van een volledige poule duurt al snel 1 à 2 uur.

In de tweede wedstrijdfase vinden er duels plaats met rechtstreeks eliminatie. Deze fase noemen we de tableau of uitschakeling. Afhankelijk van het aantal deelnemers start je met T128, T64 of T32 en ga je door tot de halve finales (T4) en finale (T2). Anders dan bij de meeste sporten krijgt de volledige top-4 een medaille. Soms wordt er voor de derde plaats geschermd bv. op kampioenschappen. In de uitschakeling wordt er gevochten tot 15 punten. Op floret en degen zijn er drie manches van maximaal 3 minuten met telkens 1 minuut pauze. Bij sabel verloopt het gevecht een stuk sneller, hier wordt kort gepauzeerd wanneer één van de schermers zijn achtste treffer scoort.

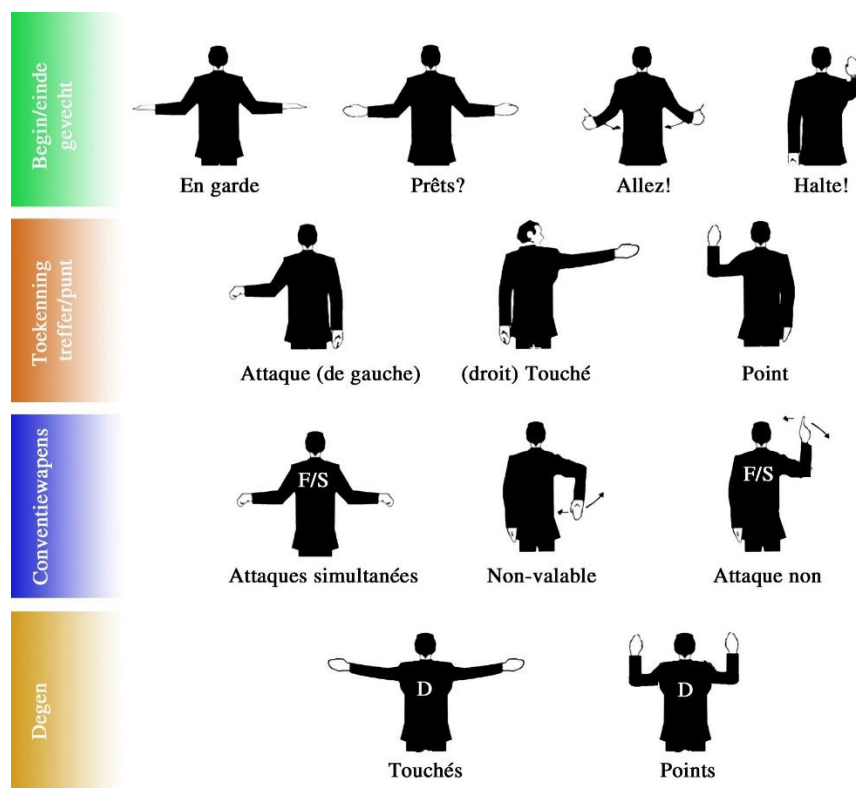
Scoreverloop

Het gevecht wordt geleid door de scheidsrechter. Aan de hand van een aantal handbewegingen kan je het scoreverloop volgen. Voor het begin van elke wedstrijd groeten de schermers elkaar en de scheidsrechter. 'En garde', de schermers begeven zich naar de 'en-garde'lijn om het punt aan te vatten. 'Prêts', de schermers staan in houding. 'Allez', de schermers starten de actie. 'Halte!' Het spel wordt gestopt.

Attaque: de scheidsrechter toont welke schermer het recht van aanval heeft

Touche: de scheidsrechter duidt aan welke schermer een treffer geplaatst heeft en het punt krijgt, Point!

Als beide schermers even snel zijn of wanneer de scheidsrechter geen verschil kan waarnemen wordt er simultané gegeven. Non-valable geeft aan dat een treffer geregistreerd werd op een niet geldig trefvlak (enkel bij floret). Non: er werd geen treffer geplaatst.



In het moderne schermen wordt de scheidsrechter ondersteunt door elektrische apparatuur. Wanneer de schermers elkaar raken lichten lampen op. Een rode en een groene lamp geven aan welke schermer raak treft. Een ongeldige treffer wordt aangeduid met een witte lamp. De scheidsrechter kan ook videobeelden gebruiken om bepaalde acties te analyseren.



Overzicht wedstrijden

Reeds op jonge leeftijd kan je je eerst ervaring opdoen in een aantal laagdrempelige ontmoetingen en recreatieve toernooien. Naarmate onze schermers ouder worden hebben ze de mogelijkheid om door te groeien en deel te nemen aan wedstrijden op Europees en internationaal niveau. Geen interesse in topsport? Geen probleem, je kan net zo goed binnen Vlaanderen en/of België actief blijven. Hieronder vind je een overzicht van een tijdslijn met toernooien gekoppeld aan de leeftijd.

| U10 | U12 | U14 | U17 | U20 | Senior |
|----------------------------|---------------|------------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|
| clubontmoetingen | | | | | |
| VSB-beker | | | | | |
| | Jeugdtoernooi | | | | |
| Belgische Kampioenschappen | | | | | |
| | | Europees circuittoernooi | | | |
| | | Nationale circuittoernooi | | | |
| | | Franse en Duitse circuittoernooien | | | |
| | | | Europese circuittoernooien | | |
| | | | | Internationale wedstrijden | |
| | | | | | Internationale wedstrijden |

Een compleet aanbod van de wedstrijden vind je op <https://fencing.ophardt.online/en/calendar>. Hier kan je filteren per land, gemeente, discipline, leeftijd,... Je vindt er heel gemakkelijk een overzicht van het wedstrijdaanbod.

Mits creatie van je eigen account kan je ook rechtstreeks inschrijven voor één van de wedstrijden.

| inv | open for | Date | Nation | City | Title National | Age | Epee | Foil | Sabre |
|-----|----------|--------------|--------|--------------|--|------------|-------|-------|-------|
| ● | IB | Sep 12, 2020 | BEL FF | Libramont | CN / NC 35 Tournoi International Circuit National / National Circuit | Senior U17 | ♣♣ | ♣♣ | |
| ● | IB | Sep 19, 2020 | BEL VS | Sint Niklaas | CN/NC Circuit national Circuit National / National Circuit | Senior U17 | | | ♣♣ |
| ● | IB | Oct 17, 2020 | BEL | Embourg | 21 Chaudfontaine's International Tournament | Senior U10 | (♣+♣) | (♣+♣) | |
| ● | IB | Nov 14, 2020 | BEL VS | Gent | CN/NC Challenge Marcel van Laecke Circuit National / National Circuit | Senior | ♣♣ | | |
| ● | IB | Nov 21, 2020 | BEL VS | Leuven | CN/NC 13 Grand Prix of Leuven 2020 Circuit National / National Circuit | Senior | | | ♣♣ |
| ● | IB | Nov 28, 2020 | BEL FF | Gembloux | CN/NC Tournoi de la ville de Gembloux Circuit National / National Circuit | Senior | | | ♣♣ |

Klassementen

Op de [website](#) van het ledenplatform vind je eveneens een overzicht van het nationale klassement. Tijdens het seizoen wordt een nationaal klassement bijgehouden op basis van deelname en resultaten van de nationale circuit toernooien en het Belgisch Kampioenschap. Je ranking bepaalt of je al dan niet kan deelnemen aan Europese en internationale toernooien. Het nationaal klassement wordt bijgehouden voor de U17, U20 en de senioren.

Heb je interesse om deel te nemen aan Internationale wedstrijden en wil je graag meer informatie, neem dan zeker contact met ons op.

Bronnenlijst

www.usfencing.org

http://assets.ngin.com/attachments/docment/0033/8434/Basics_of_Competition.pdf

<http://www.usfencing.org/page/show/892379-safe-sport>

<http://www.usfencing.org/page/show/698401-classification-chart>

<http://www.usfencing.org/page/show/695206-athlete-handbook>

www.thebaycup.net

www.fencing.net

www.fie.ch

<https://www.britishfencing.com/>