



Beste trainer,

In de clubs zit het seizoen er weer op, de lichten gaan uit en de zaal gaat dicht.

We wensen je eerst en vooral veel rust en herbronning tijdens je welverdiende vakantie!

Misschien betekent het dat nu het moment is aangebroken om zelf het witte pak nog eens aan te trekken? Dat kan op verschillende locaties (Gent, Kapellen, Leuven) de ganse zomer door, tijdens het zomerschermen op donderdagavonden!

Wil je echter zonder zweten je slimme oog en snelle reacties op snelheid houden kan dat met de Attentional, Perceptual en Executive online testjes van [Cognitive Fun](#). Het traint niet enkel je reacties maar ook belangrijke cognitieve processen die je als schermer, en al helemaal als schermtrainer, bijzonder hard nodig hebt.

Ben je meer een denker dan een doener, dan kan je je al wat voorbereiden op één van de thema's van volgend seizoen: [proprioceptie en kinesthesie](#), en lichaamshouding. Als schermer kan je immers je tegenstander niet raken als je zelf niet 'weet' waar je wapenhand is, je je afstand niet inschatten als je niet weet hoe groot je marche of retraite is. [Lichaamsperceptie](#) is een vaardigheid die je als kleuter begint te ontwikkelen, maar door de 'verarming' van de ervaringsmogelijkheden (enerzijds 'stil zitten en niet te lastig doen', anderzijds te vroege sport-specialisatie) is de lichaamsperceptie bij onze jeugd nog al eens onderontwikkeld. Dit uit zich in gebrekkig evenwichtsgevoel maar ook—en dit is heel belangrijk bij het kunnen aannemen van een correcte lichaamshouding en dus in blessurepreventie—in de onmogelijkheid om aan te voelen in welke richting knie of voet wijst of hoe hoog of laag hand en arm gehouden worden. Het gebruik van interne focus (bij voorbeeld door de ogen sluiten) en uitdaging van evenwicht ([zonder](#) of [met](#) materiaal, [hoe onconventioneel ook](#)) zijn daarbij de beste wapens!

Lonkt het mooie weer en wil je niet achter je computer blijven plakken? Dan is er uiteraard nog de bibliotheek van de VSB, waar je ook tijdens de vakantie een goed boek kan ontlenuen, zoals 'Understanding Fencing' van Czajkowski of 'One touch at a time' van Kogler. De volledige lijst van boeken die je in Berchem kan terugvinden staat op [de VSB website](#).

En, in de clubs mag het seizoen dan voorbij zijn, voor de wereldtop van de senioren zit het er nog niet helemaal op. Vergeet dus niet genieten van livestream video vanuit Moskou en volg de [Wereldkampioenschappen](#) van 13 tot 19 juli. Zie je machtig mooie matches, of een verschrikkelijke scherm FAIL? Laat het ons weten via Facebook!



Sportkaderopleiding

Het mag dan even stil zijn in de schermzalen, wat sportkaderopleiding betreft wordt er hard achter de schermen gewerkt deze zomer: de planning voor de opleidingen en bijscholingen voor volgend seizoen wordt opgesteld, en de cursusteksten van de Trainer B opleiding worden volledig herwerkt.

Verder zijn we op zoek naar proefkonijnen met of zonder ervaring voor het praktijkexamen van de lopende initiator cursus, op zaterdag 5 september in de sporthal van de KHLeuven te Heverlee. Meer info, inschrijvingslinken en flyers vind je op [de website](#). Alle hulp in het verspreiden van de informatie is welkom!

De Vraag Het Aan campagne 2014-2015 werd afgesloten en het formulier werd klaargemaakt voor een nieuwe start. Belangrijk om weten: er werd een vak bijgevoegd om ook interessante bijscholingen of onderwerpen onder onze aandacht te brengen!



Motiveren van jeugdsporters is een kunst. Kan jij als coach jouw sporters met hun "volle goesting" naar hun "volledig maximum" brengen? Mocht je het te druk gehad hebben tijdens het seizoen om [de M-meter](#) in te vullen en je M-factor te bepalen, dan vind je tijdens de vakantie wellicht een gaatje!

Cool Stuff



Biomechanica

Een stoel opheffen, hoe moeilijk kan het zijn? Gemakkelijker voor meisjes dan voor jongens, in elk geval!



Leuke oefening

Balletjes, poppen en een degen?
Dat is fun verzekerd!



Materiaal

Omdat het mag al eens iets anders zijn tijdens de zomer: hoe maak je een mousse ridderzwaard!

