

Beste trainer,

Het einde van het jaar nadert, wat weer een diversiteit aan gebeurtenissen met zich meebrengt. Examens voor de scholieren, Sinterklaasfeest voor de allerkleinsten, misschien een kleine winterstop vanwege de eindejaarsfeesten, met net voorbij de kerstvakantie het Belgisch Kampioenschap voor pupillen en miniemen dat in zicht komt.



We verwijzen graag nog eens naar onze eerste nieuwsbrief ([mei 2015](#)), want wat voor studenten in de blok gold, geldt ook voor scholieren met Kerstexamens: bewegen verbetert de intellectuele prestaties, en [het is nog maar eens bevestigd](#). Een slimme scholier laat dus het scherm niet achterwege ☺



Heet van de naald: het voorbije weekend liep het [FIE congres](#) af waarop weer een aantal beslissingen vielen. Het is uiteraard nog wachten op de officiële lijst van aangenomen voorstellen, maar de volgende zijn al zeker: het verbod op de gekrulde maskerkabel (op FIE wedstrijden), verlenging van het interval op sabel van 120 ms naar 170 ms (na Rio16), en het toekennen van enkele Wereldkampioenschappen (WK18 senioren Wuxi (China), WK17 cadet Plovdiv en WK18 veteranen Livorno).



Op zaterdag 12 december is er nog een instaptest voor de komende Initiatorcursus, vanaf 13u in het Bloso centrum Gent. Kandidaten die graag de Initiatorcursus van 2016 volgen moeten een instaptest doen vóór het einde van het kalenderjaar. Als 12/12 niet past kunnen ze contact opnemen met [Anneke!](#)

Er zal volgend jaar ook een Aspirant cursus georganiseerd worden. Kandidaten kunnen zich bekend maken bij het team sportkaderopleiding via [Vraag Het Aan](#).



Het SKO-team werkt niet alleen naarstig aan de basis, we timmeren ook aan de brug tussen de Initiator en de Trainer B. Olivier Antonis heeft zich al geëngageerd voor een bijscholing gespreid over 3 avonden om Initiators die naar de Trainer B Sabel willen toewerken de kneepjes en technieken aan te leren. Uiteraard zijn ook andere trainers die hun sabel-vaardigheden nog eens willen opfrissen, welkom.

Hou alvast de maandagavonden van 28/3, 4/4 en 11/4 vrij!

Degen en floret blijven niet achterwege; je hoort het zodra de data gekend zijn.



Je weet het nu al wel: Fit for Fencing werkt dit seizoen rond houding.



Vaak wordt bij een foute houding gedacht aan onevenwichten die met gerichte kracht- en lenigheidstraining aangepakt moeten worden. Maar lang voordat je je schermer voor het eerst de schermhouding hebt aangeleerd begint reeds het verhaal van houding, namelijk bij de ontwikkeling van lichaamsperceptie.

Kinderen die uitdagende bewegingsvormen verkend hebben als kleuter hebben vaak een voetje voor in de schermles. Maar lichaamsperceptie is meer dan handig kunnen bewegen: het is ook kunnen luisteren naar de signalen van spieren en pezen en zo de houding bij te sturen. De constante veranderingen in het leven (groeien, leeftijd, school versus werk enz.) maken dat lichaamsperceptie ook blijvend aangescherpt moet worden. Dit kan door coördinatieoefeningen en constante uitdagingen in de opwarming in te bouwen. Geïnteresseerd? [Schrijf je dan in](#) voor de bijscholing Opwarming? Saai hoor! op zaterdag 12 december van 15u tot 18u in het Bloso centrum Gent!

Tijdens de Jeugdhappening pakken we dan de volgende stappen, waarbij anatomie en biomechanica belangrijke actoren worden in het verhaal. Tijd dus om je anatomie wat op te frissen, bijvoorbeeld die van [de knie](#) en die van [de heup](#).

Verder zetten we graag wat externe bijscholing in het licht:

datum	onderwerp/titel (link naar externe site)	plaats	prijs	provider
26/11/2015	Portie sportvoeding aub! Beter trainen en presteren door de juiste voeding.	Herentals	€ 25,00	VTSPlus
28/11/2015	Sportsymposium Recuperatie	Gent	€ 0,00	UZ Gent
30/11/2015	Coach met de M-factor: open workshop (deel 3)	Wilrijk	€ 30,00 /3	M-Team
1/12/2015	Pesten: gedaan ermee!	Schoten	€ 15,00	Provant
2/12/2015	I-training: trainen en coachen met een tablet (gevorderden)	Turnhout	€ 25,00	VTSPlus
7/12/2015	'Feedback' of 'feed-forward': oplossingsgericht coachen - deel 2	Brugge	€ 25,00	VTSPlus
7/12/2015	Coach met de M-factor: open workshop (deel 3)	Gent	€ 30,00 /3	M-Team
8/12/2015	Omgaan met kansarmoede in je sportclub	Stabroek	€ 15,00	Provant
10/12/2015	Studiedag: sporten voor personen met een verstandelijke handicap	Brasschaat	€ 30,00	Provant
14/12/2015	Symposium van de leerstoel "Onderzoek naar de ontwikkeling en het gebruik van vier trainings- en begeleidingstechnieken en vier instrumenten ter optimaliseren van de begeleiding en training van Vlaamse topsporters bij het ontwikkelen en het gebruik van hun psychologische vaardigheden en/of mentale vaardigheden in functie van het bereiken én het behouden van hun hoogste prestatieniveau"	Wilrijk	€0,00	VUB/Bloso
verschillende data	Eerste hulp (basiscursus) (al dan niet in combinatie met vervolgcursus: Helper)		€ 0,00	Rode Kruis
verschillende data	Themales Reanimeren en defibrilleren Hartveilig		€ 0,00	Rode Kruis



Vergeet niet dat je altijd de Algemene Gedeeltes voor Instructeur B, Trainer B en Trainer A kan volgen, ook al stap je niet verder door in het traject als schermtrainer. Inschrijven kan via de website van de [Vlaamse Trainersschool](#).

Save the date!

12/12/2015: instaptest Initiator + bijscholing Opwarming? Saai hoor! te Gent

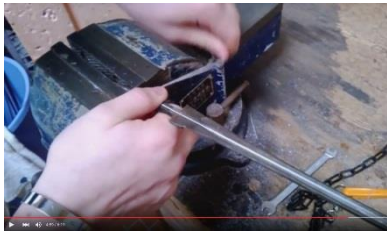
12/02/2016: start cursus Initiator 2016

20/03/2016: Jeugdhappening

28/3, 4/4 en 11/4: Van initiator naar trainer B Sabel

11/06/2016: Dag van de Schermtrainer

Cool Stuff



Materiaal

Hoe repareer je een degen (en oefen je tegelijk je Frans)? Bekijk het betere plakwerk op YouTube.



Oefening

Niet alleen kunnen blinden schermen, blind schermen is ook een goede oefening voor focus en ijzervoeling. Dit filmpje legt uit hoe blinden het doen!



Fair Play

Het FIE congres heeft ook besloten om een Fair Play commissie op te richten, wellicht geen slechte zaak 😊

Gezocht!

Ben je cool of fun stuff tegen gekomen op het internet? Een interessante bijscholing, al dan niet in het buitenland? Laat het ons, [Margot](#) of [Anneke](#), weten!

We zoeken ook nog steeds interessante boeken die een must-have zijn voor de bibliotheek. De titels die aan de Technische Commissie worden voorgesteld vind je terug op de pagina van de VSB [Bibliotheek](#). Ken je nog een goed boek? Laat het [Els](#) weten!

