**Workshop Schermen**

Soolancelot biedt u haar specialiteit aan. Voor groepen die op zoek zijn naar een origineel en sportief uitje is het sabelschermen een leuke en spannende beleving.

De deelnemers maken op unieke wijze kennis met de schermsport.

De instructeurs van de workshop schermen zorgen ervoor dat alle materialen klaar staan zodat de deelnemers met zijn allen kunnen beginnen.

We gaan van start met een introductie in het schermen . Wij vertellen over de sport, de geschiedenis en laten de verschillende wapens (degen, floret, sabel en een historische rapier) zien.

Daarna gaan de deelnemers zelf “de handschoen oppakken” .

**Onze instructeurs**

Alles valt en staat met een goede organisatie en presentatie. Onze instructeurs zorgen ervoor dat alles tot in de puntjes goed verzorgd is. (iedereen krijg een masker, schermvest, sabel en handschoen)

Door de ruime ervaring in de schermsport en het geven van de workshops weten de instructeurs voor een optimale beleving van de deelnemers te zorgen.

Stuk voor stuk hebben wij top instructeurs zoals bondscoaches, Nederlands kampioenen en oud internationals.

**Wat kunt u verder verwachten tijdens de schermworkshop?**

Na de introductie gaan we verder met de sabel. Dit slagwapen is het meest bekend. Denk aan films waarin geschermd wordt door Zorro of Captain Jack Sparrow in Pirates of the Caribean.

Het programma is daarna als volgt;

* Korte opwarming
* Aanleren schermhouding, schermpassen en de uitval
* Uitleg materialen en aankleden
* Uitleg veilig omgaan met de wapens
* Diverse spelvormen
* Aanleren diversiteit aanvallen en verdedigen
* Uitleg spelregels en etiquette schermen
* Partijschermen (duelleren) individueel of teamverband

**Locatie:**

Outdoor en indoor, bijna iedere ruimte is geschikt, ook pilaren of andere obstakels hoeven geen probleem te zijn.

Vooral de hoogte van de zaal is belangrijk, deze moet minimaal 2.70 meter hoog zijn.

De volgende indicatie kunt u aanhouden m.b.t. de minimale afmeting van de zaal;

Tot 15 deelnemers 60 m2
Tot 30 deelnemers 120 m2
Tot 60 deelnemers 240 m2
Tot 100 deelnemers 600 m2

Wij zijn ook in het bezit van een eigen schermlocatie in Arnhem. Een echte schermzaal die voor de juiste sfeer zorgt. Ook hier kunt u kosteloos terecht voor de workshop schermen.

**Bijzonderheden:**

**Fysieke belasting:** middel / zwaar

**Buiten/binnen:** Buiten is heerlijk met de frisse lucht. Zorg wel voor een binnenlocatie ivm regen

**Verzekering:** Wij hebben een verzekering voor de activiteit.

**Doelgroep:** De workshop schermen is geschikt voor jong en oud, fit of iets minder fit. De deelnemers kunnen op hun eigen "niveau" meedoen, rustig aan of lekker fanatiek.

**Duur:** De duur van de workshop kan aangepast worden aan uw dagprogramma. Gemiddeld duurt de workshop 1,5 uur.

**Taal:** Nederlands, Engels, Duits.

**Kledingadvies:** Sportieve vrijetijdskleding en schoenen worden aanbevolen. Reservekleding kan soms ook goed van pas komen. Tijdens het schermen kan men het wel warm krijgen vandaar dat een droog shirt en bv. deodorant soms wenselijk zijn.
Mocht de workshop in een sportzaal plaatsvinden neem dan zaalschoenen mee met zolen die niet afgeven.

**Kosten:** De berekening van de kosten is afhankelijk van het aantal deelnemers.

**Workshop schermen als training inzetten:**

De workshop schermen is ook perfect in te zetten als training als het gaat om gedrag en/of teamgeest.

* Respect
* Leiden of laten leiden
* Omgaan met weerstand
* Persoonlijk effectiviteit in onderhandelen
* Omgaan met druk
* Teambuilding
* Of ander thema's

Door gebruik te maken van het schermen als middel komen allerlei situaties bij de deelnemers naar voren waar wij en de deelnemers op in gaan. De methode ervarend leren en het plezier binnen het schermen geeft de ruimte en vrijheid om dit soort onderwerpen aan te snijden.

Voor meer informatie over schermen en training kunt u contact opnemen met:

soolancelot@gmail.com of bellen met Arvid Oostveen 06-52634706

**Schermen als workshop of training………………….altijd raak.**