



SPORTFEESTREEKSEN 2004





SPORTSPROKKELS

Hallo KLJ-sportfreaks,

Je hebt de bundel met de reeksen voor 2004 in handen. En reken maar dat je nog vaak een bladzijde in deze bundel zal omslaan of terugdraaien, want hoe je het ook draait of keert; heel waarschijnlijk staat deze bundel centraal in jullie voorbereiding naar het sportfeestseizoen toe om de reeksen perfect onder de knie te krijgen. Dat is echter enkel aan te moedigen, dus laat gerust ezelsoren aan dit boekje groeien, laat het gras de bladzijden maar groen kleuren... Want dat betekent dat er volop geoefend wordt en wat is er nu een betere garantie voor een geslaagd sportfeestseizoen dan goed geoefende sportfreaks? Ik heb er samen met jullie het volste vertrouwen in dat we een schitterend sportfeestseizoen tegemoet gaan!

Het 20ste landjuweel in 2003 mag dan bij ieder van ons een hele berg mooie herinneringen met zich meebrengen, toch dringt zich een nieuwe cyclus van twee jaar KLJ-sportwerking aan ons op. Een nieuwe zomer... dus ook nieuwe reeksen, die door de sportmonitoren werden geselecteerd en uitgewerkt. Bergen werk werden er verzet; dat merk je aan de (maar liefst) 7 nieuwe reeksen van de hand van onze LVG- en DLO-monitoren. De vendeliers in de gilden mogen het beste van zichzelf geven op de muziek van ABBA, meer bepaald het nummer SOS, terwijl de hoofdgilden zich mogen meten aan 'How you remind me' van Nickelback. Bij het wimpelen werden, respectievelijk voor het keurwimpelen en voor het basiswimpelen, reeksen uitgewerkt op de hits van Sertab en Nena & Kim Wilde. De DLO-monitoren werkten ook aan een drie nieuwe dansen. Zo krijgen we nu twee originele volksdansen voorgeschoteld: een verleidelijke parendans ('Man! I feel like a woman' van Shania Twain) en smakende kringdans ('Call me' van Blondie). Voor de bondsreeks viel de keuze verrassend op de Turkse artiest Tarkan met het bekende nummer Simarik. Ook Daarnaast mogen we nog één seizoen genieten van de basisreeks basiswimpelen, namelijk 'Just like a pill' van Pink en het liedje 'Falling' van Kotic voor de vrije ritmiek.

Belangrijk dit jaar is dat je zelf moet zorgen voor de muziek. Uiteraard krijgen jullie hierbij de nodige ondersteuning: zo vind je op pagina 5 het overzicht van de juiste liedjes.

*Genoeg stof tot oefenen, maar met de juiste 'spirit' zal je ongetwijfeld nog veel plezier beleven aan het zwoegen op de provinciale en gewestelijke oefendagen en in je eigen dorp natuurlijk. Daar ben ik zeker van!
Succes!*

*Hopelijk maken jullie met de KLJ-sporten opnieuw een massa onvergetelijke momenten mee, boordevol fun, inspanning, grappen en grollen. Ik duim alvast voor een zonnige zomervakantie en wens jullie heel veel succes.
Maak er elke zondag opnieuw een feestelijk en sportief KLJ-gebeuren van!*

Tot slot een welgemeend proficiat aan de samenstellers van de verschillende reeksen. Bedankt sportmonitoren en -monitrices voor het aanleren ervan.

En nu... oefenen maar!

Sportieve groeten,

Koen Vernimmen,
nationaal sportverantwoordelijke KLJ



INHOUDSTAFEL

SPORTSPROKKELS	3
VENDELREEKSEN 2004	7
MUZIEKREEKS GILDEN	9
MUZIEKREEKS HOOFDGILDEN	12
WIMPELREEKSEN 2004	23
BASISREEKS BASISWIMPELEN	25
MUZIEKREEKS BASISWIMPELEN	29
MUZIEKREEKS KEURWIMPELEN	33
DANSREEKSEN 2004	47
ENKELE DANSTERMEN	49
BONDSREEKS	50
PARENDANS	56
KRINGDANS	62

OVERZICHT VAN DE LIEDJES

Vendelen, wimpelen en dansen gebeurt deze zomer op volgende reeksen:

- Muziekreeks Gilden: S.O.S. - Abba
CD: De Prehistorie 1975 Oldies Collection (code 4 007192607471)
- Muziekreeks Hoofdgilden: How you remind me - Nickelback
CD: Nickelback - Silver Side Up (code 8 714221007770)
- Basisreeks Basiswimpelen: Just like a pill - Pink
CD: single CD Pink - Just like a pill (code 7 4321962062)
- Muziekreeks Basiswimpelen: Anyplace, anywhere, anyhow (1e versie, radio vision) - Nena & Kim Wilde
CD: single CD Nena&Kim Wilde - Any place, any where, any how (code 5 050466822925)
- Muziekreeks Keurwimpelen: Every way that I can (Philippe Laurent form Galleon Radio Edit) - Sertab
CD: naamloze CD van Sertab (code 5 099749447105)
- Bondsreeks: Simarik - Tarkan
- Parendans: Man! I feel like a woman - Shania Twain
CD: Shania Twain - Come on over (code 0 08817008127)
- Kringdans: Call me - Blondie
CD: Blondie - Greatest Hits (code Catalog: #42068 ,ASIN: B00006IM9Q)
- Vrije ritmiek: Falling - K-otic

Voor vragen kan je steeds terecht op: 016/47.99.54 of mailsgewijs: staf.aanbod@klj.be



VENDELREEKSEN 2004

Muziekreeks Gilden

'SOS' – ABBA

Muziekreeks Hoofdgilden

'How you remind me' – Nickelback





MUZIEKREEKS GILDEN

Muziek 'SOS' – ABBA (3:20)

Gebruikte afkortingen

KH:	kniehoopte	HH:	heuphoopte	BH:	borsthoopte
SH:	schouderhoopte	TG:	tegengestelde greep	GG:	gewone greep
L:	links	R:	rechts	V:	voor
A:	achter	B:	boven	O:	onder

Opstelling

9 jury



8 jury



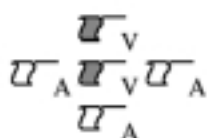
7 jury



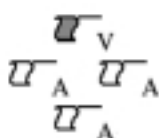
6 jury



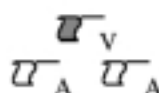
5 jury



4 jury



3 jury



2 jury



Beginhouding

- De vendeliers zitten in kniezit, beide knieën op de grond,
- rug in verlengde van bovenbenen,
- vlag horizontaal voor het lichaam, punt wijzend naar links,
- De handen houden de stok vast in TG

Opmerking

De vrije hand is steeds op de rug hetzij anders vermeld.
Draaien met de vlag L-om het lichaam = draaien tegen de wijzers van de klok.
Draaien met de vlag R-om het lichaam = draaien met de wijzers van de klok

Beschrijving

Oefening I

- Voorstellen van links naar rechts, ondertussen zetten vendeliers (A) linkerbeen vooruit, anderen blijven zitten;
 - Voorstellen van rechts naar links, ondertussen staan vendeliers (A) recht;
 - Platte acht R en $\frac{1}{2}$ L tot links naast op HH;
 - Voorstellen van links naar rechts;
 - Voorstellen van rechts naar links, ondertussen zetten vendeliers (V) rechterbeen vooruit;
 - Voorstellen van links naar rechts, ondertussen staan vendeliers (V) recht;
- Platte acht L en R tot V.

Oefening II

- 2 draaien rond het lichaam L-om (VLARVLARV);
- Richtingsverandering L-naast door stok onder vlag door te trekken, rechterhand neemt de stok vast in kneukelgreep;
- 2 draaien rond het lichaam (VRALVRALV);
- Vlag horizontaal van V via R tot A brengen (VRA), vertikaal via B naar V (ABV). L-hand lost de stok;
- Vlag via R naar A brengen (VRA), ondertussen draait het tegengewicht rond R-elleboog; Achter de rug de stok doorgeven in L-hand en via L verder draaien tot V (ALV). Met L-hand telloorzwaai boven het hoofd (VRALV), dalen tot V op HH. Richtingsverandering R-naast door stok onder vlag door te trekken;
- Vlag via L naar A brengen (VLA), ondertussen draait het tegengewicht rond L-elleboog. Achter de rug de stok doorgeven in R-hand en via R verder draaien tot V (ARV). Met R-hand $\frac{3}{4}$ telloorzwaai boven het hoofd (VLAR). R op SH neemt L-hand de stok in GG, ondertussen L-been verplaatsen naar spreidstand;
- Wiekslag L, R, L, vlag naar R-naast op SH brengen, gevolgd door voorstellingsdraai (OABVO);
- Draaiworp voor het lichaam opvangen L op SH in TG;
- Wiekslag R, L, R, vlag naar L-naast op SH brengen, gevolgd door voorstellingsdraai (OABVO);
- Draaiworp voor het lichaam opvangen in GG verticaal naar B;
- Wiekslag L, R, L, R eindigend V op HH.

Refrein

- Vlag onder voorwaarts geheven L-been zwaaien en via achter tot voor in TG. Platte achten R, L, R, L;
- Vlag onder voorwaarts geheven R-been zwaaien en via achter tot voor in GG. Platte achten L, R, L, R tot voor.

Oefening III

- Vlag laten dalen tot enkelhoogte;
- 2 $\frac{1}{4}$ draaien L-om rond de enkels (VLARVLARVL). L-naast richtingsverandering, door stok onder de vlag door te trekken en R-hand neemt de stok over in kneukelgreep;
- 2 $\frac{1}{4}$ draaien R-om rond de enkels (VRALVRALVR). R-naast richtingsverandering, door stok onder de vlag door te trekken en L-hand neemt de stok over in kneukelgreep;
- 2 $\frac{1}{4}$ draaien L-om onder het achterwaarts geheven L-been (VLARVLARVL). L-naast richtingsverandering, door stok onder de vlag door te trekken en R-hand neemt de stok over in kneukelgreep;
- 2 draaien R-om onder het achterwaarts geheven R-been tot V (VRALVRALV);
- De vendelier richt zich op in strekstand vlag in TG;
- Horizontale draaien op HH L, R, L en links blijven met voorstellingsdraai (OVBAO) gevolgd door heupworp vanuit de L-heup. Vlag opvangen voor op HH in GG;
- Horizontale draaien op HH R, L, R, en rechts blijven met voorstellingsdraai (OVBAO) gevolgd door heupworp vanuit de R-heup. Vlag opvangen voor op HH in TG;
- Horizontale draaien op HH L, R, L tot V.

Refrein

- Vlag onder voorwaarts geheven R-been zwaaien en via achter tot voor in GG. Platte achten L, R, L, R;
- Vlag onder voorwaarts geheven L-been zwaaien en via achter tot voor in TG. Platte achten R, L, R, L tot V.

Oefening IV

- 2 draaien rond het lichaam R-om (VRALVRALV) vlag in GG;
- Richtingsverandering R-naast het lichaam, door middel van omgekeerde voorstellingsdraai (OVBAO) gevolgd door de vlag onmiddellijk op de voet te brengen;
- 2 draaien met de vlag op de voet (VLARVLARV) vrije handen in de heupen;
- Vlag gebukt van de voet nemen en omgekeerde voorstellingsdraai R-naast op kniehoogte (OVBAO);
- Knieworp vanuit R-knie opvangen V op HH in TG en naar KH brengen;
- Op KH platte achten L, R, L, R, L gevolgd door knieworp vanuit L-knie opvangen V op HH in TG;
- Platte achten R, L, R, L.

Refrein

- Vlag onder voorwaarts geheven R-been zwaaien eindigend R-naast. Vlag verticaal tot B brengen L-hand neemt de stok bij aan het tegengewicht. Grote draai verticaal voor het lichaam (BLORB) tot B en overgaan in grote draai verticaal achter het lichaam (BLORB). $\frac{3}{4}$ grote draai voor het lichaam (BLOR) gevolgd door platte acht R;
- Vlag onder voorwaarts geheven L-been zwaaien eindigend L-naast. Vlag verticaal tot B brengen R-hand neemt de stok bij aan het tegengewicht. Grote draai verticaal voor het lichaam (BROLB) tot B en overgaan in grote draai verticaal achter het lichaam (BROLB). $\frac{3}{4}$ grote draai voor het lichaam (BROL) gevolgd door platte acht L;
- Vlag onder voorwaarts geheven R-been zwaaien en via achter tot voor in GG. Platte achten L, R, L, R;
- Vlag onder voorwaarts geheven L-been zwaaien en via achter tot voor in TG. Platte achten R, L, R, L tot V;
- Platte acht L-naast (LAO) gevolgd door voorstelling van L naar R;
- Voorstelling van R naar L en via O tot V punt op de grond tegengewicht op BH.

Veel vendelplezier!

Bart De Schrijver (0478/22.15.53)
Vendelmonitor Vlaams-Brabant



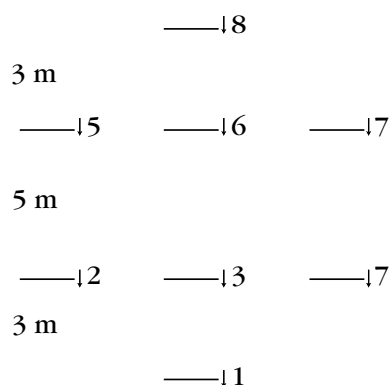
MUZIEKREEKS HOOFDGILDEN

Muziek 'How you remind me' – Nickelback

Gebruikte afkortingen

R: rechts (rechter)
 L: links (linker)
 O: onder
 B: boven
 V: voor
 A: achter
 SH: schouderhoogte
 BH: borsthoogte
 HH: heuphoogte
 KH: kniehoogte

Beginopstelling



Jury

De onderlinge afstand tussen de vendeliers in de rij is eveneens 3 m.
 Indien de hoofdgilde uit 7 vendeliers bestaat, valt vendelier 8 weg.
 Indien de hoofdgilde uit 6 vendeliers bestaat, vallen vendeliers 5 en 8 weg.
 Indien de hoofdgilde uit 5 vendeliers bestaat, vallen vendeliers 5, 7 en 8 weg.

Beginhouding

De vendeliers zitten op beide knieën; de benen zijn 90° gebogen; met het gezicht naar de jury. De vlag is in gewone greep, punt aan de rechterkant zijwaarts op de grond, tegengewicht voor het lichaam op BH. Tijdens het eerste deel vendelen alle vendeliers dezelfde bewegingen (geen symmetrie).

De vrije hand is altijd op de rug!

Beschrijving

Liedtekst

Never made it as a wise man

I couldn't cut it as a poor man

stealin'

Tired of livin' like a blind man

I'm sick of sight without
a sense of feeling

This is how you remind me

(tromgeroffel)

This is how you

Remind me

Of what I really am

This is how you

Remind me of what I really am

Reeksbeschrijving

Telloorzwaai boven het hoofd (RVLARV).
Vlag verder doorzwaaien tot L op HH.
Platte acht L en verder horizontaal tot V.

L hand lost de stok en met de R hand de vlag naar R brengen;
over de R elleboog; achter de rug doorgeven in de L hand.
Vlag verder doorzwaaien tot V en voor het lichaam greepwis-
sel naar gewone greep (beide handen).

Platte acht R en verder horizontaal tot V.

Vlag onder het voorwaarts gestrekte L been zwaaien tot A.
De L voet wordt voorwaarts terug op de grond gezet zodat
beide benen 90° geplooid zijn (steunen op L voet en R knie).
R hand neemt tegengewicht als scharnierpunt in de L kniehol-
te (teggestelde greep) en vlag via B terug naar V brengen
(ABV) op HH.

R hand lost de stok en met L hand vlag naar L
brengen, over de L elleboog, achter de rug doorgeven in de R
hand en verder doorzwaaien tot V. De L hand neemt de stok
aan het tegengewicht zodat de vlag in gewone greep is.

Wiekslag L en R.
Vlag naar R op SH brengen en voorstellingsdraai (OABVO)
maken.

Draaiworp voor het lichaam (RBLORB). De vlag opvangen in
gewone greep wanneer de punt B is. Ondertussen staan de
vendeliërs recht (strekstand).

Vlag laten dalen tot V, L hand lost de stok. Vlag onder het
voorwaarts gestrekte L been zwaaien tot A. Met de L hand de
vlag via B terug naar V brengen (ABV) op HH. Hier neemt de
R hand de stok zodat de vlag in tegegestelde greep is.

Achterwaartse grote draai (VBAO(linksnaast)) (gestrekte L
arm) L naast.

Vlag met de punt net boven de grond verder draaien tot
O(voor lichaam). Grote draai voor het lichaam (ORBL) met
gestrekte L arm. Vlag horizontaal tot V op HH brengen, R
hand lost de stok.

Vlag onder het voorwaarts gestrekte R been zwaaien tot A.
Met de R hand de vlag via B terug naar V brengen (ABV) op
HH. Hier neemt de L hand de stok aan het tegengewicht
zodat de vlag in gewone greep is. Vlag horizontaal verder
zwaaien tot R naast (HH).

Voorstelbeweging zonder greepwissel (RB) overgaand in
grote draai achter de rug (BLORB). Vervolgens 1/2 grote draai
voor het lichaam (BLO).

It's not like you to say sorry	Vooroverbuigen en platte acht R naast op kniehoogte. 1X rond de knieën draaien (VLAR) gevolgd door een knieworp vanuit de R knie . Vlag opvangen in tegengestelde greep L naast op SH.
I was waiting on a different story	Voorstellingsdraai L naast op SH (OABVO) en draaiworp voor het lichaam (LBROLB) . Vlag opvangen in tegengestelde greep boven L schouder (punt naar boven).
This time I'm mistaken	$\frac{1}{2}$ wiekslag L naast tot A op SH en draaiworp L naast (ABVOAB) . Vlag opvangen in gewone greep.
For handing you a heart worth breaking	Wiekslag R tot V op SH en achterwaartse draaiworp R naast (VBAOVB) . Vlag opvangen in tegengestelde greep, punt verticaal opwaarts.
I've been wrong I've been down . Been to the bottom	2X kapslag (BLO) overgaand in grote draai (gestrekte L arm) voor het lichaam (ORB). Bij het begin van elke kapslag draaien de vendeliers 90° R om. De laatste $\frac{1}{2}$ grote draai voor het lichaam verder doordraaien tot L naast (HH). Alle vendeliers staan nu met het gezicht naar achter.
Of every bottle	Stok onder de vlag trekken (richtingsverandering) en vlaggen-spelworp van L naar R (opvangen in gewone greep).
These five words in my BROL).	1 $\frac{1}{2}$ grote draai (gestrekte R arm) voor het lichaam (ROL-BROL).
Head scream	Wiegbeweging voor het lichaam met de punt naar L.
"Are we havin' fun yet?"	Lage breekworp voor het lichaam (opvangen in gewone greep met punt naar boven). Bij opvangen : 1 draait 10° L om 2-5-6 draaien 90° L om 3-4-7 draaien 90° R om 8 draait 170° R om.
Yeeh, yeeh, yeeh	3X Telloorzwaaai R naast en ondertussen 3 stappen voorwaarts (R voet voorwaarts; L voet bijplaatsen).
Oh no	Vlag via V naar R naast (HH) brengen en $\frac{1}{2}$ voorstel (met greepwissel) van R naar L (tot verticaal). Wanneer de vlag verticaal opwaarts is draaien 2-4-5-7 180° R om.
Yeeh, yeeh, yeeh	3X Telloorzwaaai L naast en enkel 1-8 doen 3 stappen voorwaarts (L voet voorwaarts; R voet bijplaatsen).
Oh no	Vlag via V naar L naast (HH) brengen en enkel 1-8 draaien 80° L om.

5 → ____ ____ ← 6 8 → ____ ____ ← 7

5 m

2 → ____ ____ ← 1 3 → ____ ____ ← 4

Jury

De onderlinge afstand tussen de vendeliers in de rij is 3 m.

Volgende figuren worden zoals Dubbel Brechts uitgevoerd. Vendeliers 2-3-5-8 zwaaien steeds hoger zodat de vlaggen elkaar kunnen passeren.

It's not like you didn't

Voorstel van L naar R.

Know that

Voorstellingsdraai R naast (HH) en greepwissel: R hand naar kneukelgreep.

I said I love you and I swear
gewone greep (beide handen).

1X Rond het lichaam draaien (RALVR) en eindigen R naast in

I still do

Platte acht R naast (eindigen iets lager dan HH).

And it must have been so bad

Onder het voorwaarts gestrekte R been (Leermeesters: gewijzigde Brabantse Fantasia) (RVL) en 1X rond de L dij draaien (LARVL) (eindigen in tegengestelde greep; beide handen). De vlag draait dus 2X onder het voorwaarts gestrekte R been!

Cause livin'

R been terugplaatsen en platte acht L naast (eindigen iets lager dan HH).

With me must have damn near

Onder het voorwaarts gestrekte L been (Leermeesters: gewijzigde Brabantse Fantasia) (LVR) en verder rond de R dij draaien (RAL). Wanneer de vlag L naast is: L been terugplaatsen (eindigen in tegengestelde greep; beide handen).

killed you

Omgekeerde voorstellingsdraai L naast (OVBAO).

This is how

Telloorzwaai boven het hoofd (LVRAL)

You remind me of

Kleine platte acht L naast op SH schuin (45°) V en schuin A.

What I really am

Verticale draai voor het lichaam (LBROLBR), eindigen in gewone greep op HH.

This is how

Platte acht L en R op HH.

You remind me of

Telloorzwaai boven het hoofd (VLAR), eindigen R naast op SH.

What I really am

Verticale draai voor het lichaam (RBLORB), eindigen met vlag verticaal boven L schouder in tegengestelde greep.

It's not like you to say **sorry**

1-2-7-8: Wiekslag L naast en vendeliërs 1-2 en 7-8 lopen naar elkaar toe (links naast elkaar blijven en stoppen $\pm 0,5$ m voor elkaar). Vlag terug naar L naast brengen en **vlaggenspelworp van L naar R** maar de vendeliërs vangen de vlag van hun partner op (teggengestelde greep, vlag terug L naast).
3-4-5-6: Greepwissel naar gewone greep en wiekslag R naast en vendeliërs 3-4 en 5-6 lopen naar elkaar toe (rechts naast elkaar blijven en stoppen $\pm 0,5$ m voor elkaar). Vlag terug naar R naast brengen en **vlaggenspelworp van R naar L** maar de vendeliërs vangen de vlag van hun partner op (gewone greep, vlag terug R naast).

I was waiting on a different **story**

1-2-7-8: $\frac{1}{2}$ Wiekslag L naast tot A. Ondertussen lopen de vendeliërs verder (elkaar L passeren) en draaien 45° L om zodat ze rug aan rug staan. **Draaiworp L naast**; 1-8: opvangen in gewone greep, 2-7: opvangen in tegengestelde greep.
3-4-5-6: $\frac{1}{2}$ Wiekslag R naast tot A. Ondertussen lopen de vendeliërs verder (elkaar R passeren) en draaien 45° R om zodat ze rug aan rug staan. **Draaiworp R naast**; 3-6: opvangen in gewone greep, 4-5: opvangen in tegengestelde greep.

6 \ —
— \ 5

— / 8
7 / —

— / 2
1 / —

4 \ —
— \ 3

Jury

This time I'm **mistaken**

1-3-6-8: Platte acht R op KH en knieworp vanuit R knie; opvangen in gewone greep.
2-4-5-7: Platte acht (RL) op KH.

For handing you a heart **worth breaking**

1-3-6-8: Platte acht L en R op KH. Rechtopstaan na platte acht R en vlag R naast op SH brengen (stok onder de vlag trekken).
2-4-5-7: Platte acht (RL) op KH en **knieworp vanuit L knie**. Rechtopstaan en opvangen R naast op SH in gewone greep.

1-2-7-8: Na rechtopstaan: 45° R om draaien.
3-4-5-6: Na rechtopstaan: 45° L om draaien.

I've been **wrong**
I've been **down**

2X **Draaiworp** voor het lichaam en per worp 1 stap naar L zetten.
1-2-5-6: Na laatste worp: vlag opvangen in gewone greep.
3-4-7-8: Na laatste worp: vlag opvangen in tegengestelde greep.

2-4-5-7: Tijdens opvangen laatste worp: 180° L om draaien zodat we 2 rijen krijgen die rug aan rug staan.

— → 5

8 → —

— → 6

7 → —

— → 2

3 → —

— → 1

4 → —

Jury

Been to the bottom of every bottle

1-2-5-6: Vlag op SH brengen met punt naar V. Horizontale draai L op SH.
3-4-7-8: Vlag op SH brengen met punt naar V. Horizontale draai R op SH.

These five words in my head

1-2-5-6: Wanneer vlag terug V is: L hand lost de stok en met R hand grote achterwaartse draai (gestrekte R arm) R naast (VBA); horizontaal op HH vlag terug naar V zwaaien (ARV).
3-4-7-8: Wanneer vlag terug V is: R hand lost de stok en met L hand grote achterwaartse draai (gestrekte L arm) L naast (VBA); horizontaal op HH vlag terug naar V zwaaien (ALV).

Scream "are we havin' fun yet?"

1-2-5-6: Vlag naar L bewegen: schaarsprong (met beide benen wisselend over de vlag springen) zonder greepwissel en vlag verder horizontaal doordraaien (VLA) over de R elleboog en via R terug naar V. Vlag terug in gewone greep (beide handen) nemen.
3-4-7-8: Vlag naar R bewegen: schaarsprong (met beide benen wisselend over de vlag springen) zonder greepwissel en vlag verder horizontaal doordraaien (VRA) over de L elleboog en via L terug naar V. Vlag terug in tegengestelde greep (beide handen) nemen.

Yeeh, yeeh, yeeh

1-2-5-6: 1½ achtbeweging (LRL) en ondertussen 3 stappen voorwaarts zetten (LRL en R bijplaatsen).
3-4-7-8: 1½ achtbeweging (RLR) en ondertussen 3 stappen voorwaarts zetten (RLR en L bijplaatsen).

Oh no

1-2-5-6: Platte acht R en ondertussen 90° R om.
3-4-7-8: Platte acht L en ondertussen 90° L om.

Yeeh, yeeh, yeeh

1-2-5-6: Voorstelbeweging zonder greepwissel (R naar L); wanneer vlag verticaal is: R hand lost de stok; vlag laten dalen tot L naast SH; vlag horizontaal naar A draaien (op L schouder) en halsdraai.
Ondertussen 7 stappen voorwaarts (weg van de jury) zetten (LRLRLRL en R bijplaatsen).
3-4-7-8: Voorstelbeweging zonder greepwissel (L naar R); wanneer vlag verticaal is: L hand lost de stok; vlag laten dalen tot

	R naast SH; vlag horizontaal naar A draaien (op R schouder) en halsdraai. Ondertussen 7 stappen voorwaarts (weg van de jury) zetten (RLRLRLR en L bijplaatsen).
Oh no	1-2-5-6: Wanneer vlag terug op L schouder: verticaal naar V brengen (ABV); via L naast optrekken tot 45° schuin opwaarts. R hand bijnemen: tegengestelde greep. Ondertussen 90° R om draaien. 3-4-7-8: Wanneer vlag terug op R schouder: verticaal naar V brengen (ABV); via R naast optrekken tot 45° schuin opwaarts. L hand bijnemen: gewone greep. Ondertussen 90° L om draaien.
Yeeh, yeeh, yeeh	1-2-5-6: 1½ wiekslag (RLR). Ondertussen 7 stappen voorwaarts zetten (LRLRLRL en R bijplaatsen). 3-4-7-8: 1½ wiekslag (LRL). Ondertussen 7 stappen voorwaarts zetten (RLRLRLR en L bijplaatsen).
Oh no	1-2-5-6: Vlag terug naar L naast HH brengen en ondertussen 90° R om. 3-4-7-8: Vlag terug naar R naast HH brengen en ondertussen 90° L om.
Yeeh, yeeh, yeeh	1-2-5-6: Voorstelbeweging zonder greepwissel (L naar R); wanneer vlag verticaal: L hand lost de stok; vlag laten dalen tot R naast SH; vlag horizontaal naar A draaien (op R schouder) en halsdraai. Ondertussen 7 stappen voorwaarts (naar de jury) zetten (LRLRLRL en R bijplaatsen). 3-4-7-8: Voorstelbeweging zonder greepwissel (R naar L); wanneer vlag verticaal: R hand lost de stok; vlag laten dalen tot L naast SH; vlag horizontaal naar A draaien (op L schouder) en halsdraai. Ondertussen 7 stappen voorwaarts (naar de jury) zetten (RLRLRLR en L bijplaatsen).
Oh no	1-2-5-6: Wanneer vlag terug op R schouder is: verticaal naar V op HH brengen (ABV); L hand bijnemen (gewone greep) en op beide knieën zitten (benen 90° gebogen). 3-4-7-8: Wanneer vlag terug op L schouder is: verticaal naar V op HH brengen (ABV); R hand bijnemen (tegengestelde greep) en op beide knieën zitten (benen 90° gebogen).

— ↓ 5

8 ↓ —

— ↓ 6

7 ↓ —

— ↓ 2

3 ↓ —

— ↓ 1

4 ↓ —

Jury

(8 tijden instrumentaal)

1-2-5-6: Grote achterwaartse draai R naast (VBA;ARV) met beide handen (gestrekte R arm); meekijken met de vlag. Greepwissel voor lichaam (tegengestelde greep) en grote achterwaartse draai L naast (VBA;ALV) met beide handen (gestrekte L arm); meekijken met de vlag. Greepwissel voor lichaam (gewone greep).
3-4-7-8: Grote achterwaartse draai L naast (VBA;ALV) met beide handen (gestrekte L arm); meekijken met de vlag. Greepwissel voor lichaam (gewone greep) en grote achterwaartse draai R naast (VBA;ARV) met beide handen (gestrekte R arm); meekijken met de vlag. Greepwissel voor lichaam (tegengestelde greep).

(8 tijden instrumentaal)

1-2-5-6: Vlag naar R naast op HH brengen. Voorstel van R naar L; voorstellingsdraai L naast (OABVO); voorstel van L naar R; omgekeerde voorstellingsdraai R naast (OVBAO).
3-4-7-8: Vlag naar L naast op HH brengen. Voorstel van L naar R; voorstellingsdraai R naast (OABVO); voorstel van R naar L; omgekeerde voorstellingsdraai L naast (OVBAO).

Never made it as a wise man

1-2-5-6: Telloorzwaai boven hoofd (VLARV) (achteroverleunen).
3-4-7-8: Telloorzwaai boven hoofd (VRALV) (achteroverleunen).

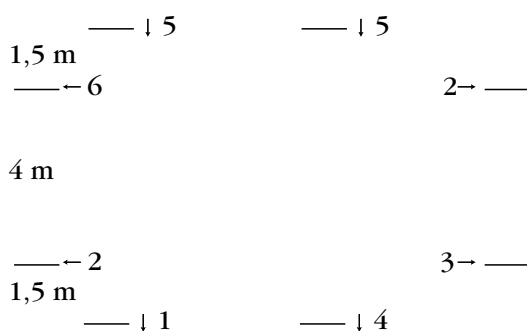
I couldn't cut it as a poor man stealin'

1-2-5-6: Platte acht L en R op HH; R hand lost de stok en L hand schuift naar zwaartepunt.
3-4-7-8: Platte acht R en L op HH; L hand lost de stok en R hand schuift naar zwaartepunt.

This is how you remind me

1-2-5-6: Vlag via L over L elleboog naar A brengen (VLA); vooroverbuigen en verder doordraaien over rug tot punt naar V wijst (ARV). Greepwissel: enkel R hand in zwaartepunt; verder doordraaien naar A (VLA) en over R elleboog terug naar V brengen(ARV); terug rechtop zitten.
3-4-7-8: Vlag via R over R elleboog naar A brengen (VRA); vooroverbuigen en verder doordraaien over rug tot punt naar V wijst (ALV). Greepwissel: enkel L hand in zwaartepunt; verder doordraaien naar A (VRA) en over L elleboog terug naar V brengen(ALV); terug rechtop zitten.

- (1 tijd instrumentaal) 1-2-5-6: $\frac{1}{2}$ Telloorzwaai boven hoofd (VLA) (met R hand); vlag verticaal naar V op HH brengen (ABV).
3-4-7-8: $\frac{1}{2}$ Telloorzwaai boven hoofd (VRA) (met L hand); vlag verticaal naar V op HH brengen (ABV).
- This is how you remind me 1-2-5-6: Vlag via R over R elleboog naar A brengen (VRA); vooroverbuigen en verder doordraaien over rug tot punt naar V wijst (ALV). Greepwissel: enkel L hand in zwaartepunt; verder doordraaien naar A (VRA) en over L elleboog terug naar V brengen (ALV); terug rechtop zitten. Greepwissel voor lichaam (gewone greep, beide handen) en vlag via R verder naar A op SH brengen.
3-4-7-8: Vlag via L over L elleboog naar A brengen (VLA); vooroverbuigen en verder doordraaien over rug tot punt naar V wijst (ARV). Greepwissel: enkel R hand in zwaartepunt; verder doordraaien naar A (VLA) en over R elleboog terug naar V brengen (ARV); terug rechtop zitten. Greepwissel voor lichaam (tegengestelde greep, beide handen) en vlag via L verder naar A op SH brengen.
- (tromgeroffel) 1-2-5-6: Draaiworp R naast; ondertussen terug recht staan. Vlag opvangen in gewone greep.
3-4-7-8: Draaiworp L naast; ondertussen terug recht staan. Vlag opvangen in gewone greep.
- This is how you remind me $1\frac{1}{4}$ Wiekslag RLR en ondertussen verstappen naar volgende figuur:
1-4: Achteruit stappen
2-6: 90° R om draaien en vooruit stappen
3-7: 90° L om draaien en vooruit stappen
5-8: Vooruit stappen.



Jury

De afstand tussen rijen 2-6 en 1-5 is 2 m; idem tussen rijen 4-8 en 3-7.
De afstand tussen rijen 1-5 en 4-8 is 4 m.

Of what I really am Vlag terug naar R brengen, voorstel van R naar L.

This is how you remind me	Onder voorwaarts gestrekte R heen tot vlaggenpunt naar R wijst; vlag rond R dij draaien (RBL) en vlag in tegengestelde greep nemen; R heen terug op de grond plaatsen en voorstel van L naar R.
Of what I really am	Grote draai (gestrekte R arm) voor het lichaam (ROLBROL); op het einde van de draai: 1-3-5-6: 90° L om draaien (kijken naar 4-7-8-2) 2-4-7-8: 270° L om draaien (kijken naar 6-1-3-5).
It's not like you to say <i>sorry</i>	Wiegbeweging en breekworp met vlaggenwissel tussen 1-4, 2-6, 3-7, 5-8. Vlag opvangen in gewone greep boven R schouder.
I was waiting on a different <i>story</i>	Achterwaartse kleine draai (stok onder vlag trekken) R naast tot V op SH. Achterwaartse draaiworp R naast, opvangen in gewone greep.
This time I'm <i>mistaken</i>	Horizontale draaien L en R (HH). Bij einde horizontale draai L draaien 1-2-7-8: 90° L om 3-4-5-6: 90° R om. 1-5, 4-8 kijken naar elkaar; 2-3, 6-7 staan rug aan rug.
For handing you a <i>heart worth breaking</i>	1-4-5-8: Wiegbeweging en breekworp met vlaggenwissel tussen 1-5, 4-8. 2-3-6-7: Achterwaartse draai (trager) R naast (geen gestrekte R arm); wiegbeweging.
I've been wrong	1-4-5-8: Vlag opvangen in gewone greep en op SH brengen met punt naar R. 2-3-6-7: Achterwaartse breekworp met vlaggenwissel tussen 2-3, 6-7.
I've been down	1-4-5-8: Draaiworp voor het lichaam (RBLORB); vlag opvangen in tegengestelde greep, verticaal boven L schouder. 2-3-6-7: 180° R omdraaien en vlag opvangen in tegengestelde greep, verticaal boven L schouder.
<i>Been to the bottom of every bottle</i>	Telloorzwaai L naast; wanneer vlag terug B is: R hand lost de stok en met L hand verder doordraaien onder L oksel tot punt verticaal is.
<i>These five words in my head</i>	Punt naar L laten dalen (horizontaal op HH); L hand lost de stok en R hand neemt stok aan zwaartepunt (palmgreep). Draaiworp boven hoofd (LARV); opvangen in tegengestelde greep.
<i>Scream "are we havin' fun yet"</i>	Vlag verder doorzwaaien tot L naast op SH; verticale draai (LBROLB) voor het lichaam (eindigen in gewone greep).
<i>Yeeh, yeeh</i>	Wiekslag L en R; vlag terug naar R op SH brengen.
<i>Are we havin' fun yet</i>	Verticale draai (RBLORBL) voor het lichaam (eindigen in tegengestelde greep).

Yeeb, yeeb

Platte acht R en L op KH.

Are we havin' fun yet

Greepwissel: R hand naar kneukelgreep; 1 1/4 X rond de knieën draaien (VRALVR).

Five words in my head

Voorstel van R (KH) naar L (HH); voorstellingsdraai (OABVO) L naast met greepwissel: L hand naar kneukelgreep.

Are we havin' fun yet

1X Rond het lichaam draaien (LARVL); eindigen in tegengestelde greep. Ondertussen draaien alle vendeliers L om tot iedereen met het gezicht naar V staat (5-8: blijven staan).

Five words in my head

Voorstel van L naar R.

(fade out)

2X Achtbeweging voor het lichaam (LRLR). Vlag terug naar L brengen en eindigen met vlag schuin (45°) linksvoor; punt op de grond (armen gekruist over elkaar), tegengewicht op BH.

Veel plezier,

Luc De Decker
Vendelmonitor Oost-Vlaanderen



WIMPELREEKSEN 2004

**Basisreeks Basiswimpelen:
'Just like a pill' – Pink**

**Muziekreeks Basiswimpelen:
'Anyplace, anywhere, anyhow' (1e versie, radio
vision) – Nena&Kim Wilde**

**Muziekreeks Keurwimpelen:
'Every way that I can' (Phillipe Laurent from
Galleon Radio Edit) – Sertab**





BASISREEKS BASISWIMPELEN

Muziek

'Just like a pill' - Pink

Gebruikte afkortingen

L = links (linker)
R = rechts (rechter)
B = boven
O = onder
A = achter
V = voor

VW = voorwaarts
AW = achterwaarts
HH = heuphoogte
ots = ondertussen

Beginhouding

- Hurkzit, R schouder naar jury, L voet V
- Vlag V horizontaal op ooghoogte (gestrekte armen)

Beschrijving

1. Intro

- 1-4 Rust
5-8 Telloor L
1-4 Telloor R tot midden V
5-6 Rechtstaan + vlag op ooghoogte
7-8 Kwartdraai R + L voet bij + ots telloor R tot midden V

2. Zang

- 1-4 2 Zonnen L (wisselen midden B)
5-8 1 + $\frac{3}{4}$ Zonnen R (eindigen op L HH)
1-4 Voorstelling RL
5-8 Vlag rond lichaam R tot R HH

3.

- 1-4 Frontale draai BLOR
+ $\frac{3}{4}$ Frontale draai BLOR + ots L voet opzij
5-8 Frontale draai BROL + ots L voet bij
+ $\frac{1}{2}$ Frontale draai BROL + ots R voet opzij
1-4 1 + $\frac{1}{4}$ Frontale draai BLOR (tot B) + ots R voet bij
5-8 Afgeronde zigzag LRLR van B naar O
1-4 Vlag van midden O naar midden B

4. Bassen

- 1-4 2 VW wiekslagen L
5-8 Telloor R
1-4 2 AW wiekslagen R
5-8 Telloor L

5.

- 1-4 1+ $\frac{1}{4}$ VW wiekslag L (doordraaien tot O)
- 5-8 R achter doorgeven met gestrekte armen + vlag naar B brengen
- 1-4 1+ $\frac{1}{4}$ VW wiekslag R (doordraaien tot O)
- 5-8 L achter doorgeven met gestrekte armen + doordraaien tot L HH

6. Refrein 1

- 1-4 Vlag oprollen (BAOV) van L HH tot schuin L B
- 5-8 Dubbele platte acht B RRL
- 1-4 Vlag afrollen (BAOV) van schuin R B tot R HH

- 5-6 Voorstelling L
- 7-8 2 Voorstellingsdraaitjes L HH
- 1-2 2 Draaitjes schuin R B (BROL) + ots R voet V
- 3-4 2 Draaitjes schuin L B (BLOR) + ots L voet bij
- 5-8 2 AW draaitjes op L HH
- 1-2 Voorstelling R
- 3-4 2 voorstellingsdraaitjes R HH
- 5-6 2 Draaitjes schuin L B (BLOR) + ots L voet A
- 7-8 2 Draaitjes schuin R B (BROL) + ots R voet bij
- 1-4 2 AW draaitjes op R HH
- 5-8 Voorstelling L

7.

- 1-4 2 Zonnen R
- 5-8 Vlag rond lichaam R
- 1-4 Telloor R met R hand op de rug
- 5-8 Telloor L met R hand op de rug
- 1-4 L achter doorgeven + ots $\frac{1}{2}$ draai over L schouder + vlag doordraaien tot L HH

8.

- 1-4 Frontale draai BROL
+ $\frac{1}{2}$ frontale draai BROL + ots R voet opzij
- 5-8 Frontale draai BLOR + ots R voet bij
+ $\frac{1}{2}$ Frontale draai BLOR + ots L voet opzij
- 1-4 1 Frontale draai BROL + ots L voet bij

9. (Herhaling oefening 7)

- 1-4 2 Zonnen R
- 5-8 Vlag rond lichaam R
- 1-4 Telloor R met R hand op de rug
- 5-8 Telloor L met R hand op de rug
- 1-4 L achter doorgeven + ots $\frac{1}{2}$ draai over L schouder
- 5-8 L achter doorgeven eindigen op R HH

10.

- 1-4 2 Voorstellingsdraaitjes R
- 5-8 2 Voorstellingsdraaitjes L met handenwissel
- 1-4 2 Voorstellingsdraaitjes R met handenwissel + ots kwartdraai R met R voet
- 5-8 2 Voorstellingsdraaitjes L met handenwissel + ots L voet bij
- 1-4 2 Voorstellingsdraaitjes R met handenwissel + ots kwartdraai R met R voet
- 5-8 2 Voorstellingsdraaitjes L met handenwissel + ots L voet bij
- 1-4 R achter doorgeven
- 5-8 L achter doorgeven tot L HH+ $\frac{1}{2}$ draai over L schouder

11. Refrein 1

- 1-4 Vlag oprollen (BAOV) van L HH tot schuin L B
- 5-8 Dubbele platte acht B RRLL
- 1-4 Vlag afrollen (BAOV) van schuin R B tot R HH
- 5-6 Voorstelling L
- 7-8 2 Voorstellingsdraaitjes L HH
- 1-3 2 Draaitjes schuin R B (BROL) + ots R voet V
- 3-4 2 Draaitjes schuin L B (BLOR) + ots L voet bij
- 5-8 2 AW draaitjes op L HH
- 1-2 Voorstelling R
- 3-4 2 Voorstellingsdraaitjes R HH
- 5-6 2 Draaitjes schuin L B (BLOR) + ots Lvoet A
- 7-8 2 Draaitjes schuin R B (BROL) + ots R voet bij
- 1-4 2 AW draaitjes op R HH
- 5-8 Voorstelling L

12. Refrein 2

- 1-4 Vlag oprollen (BAOV) van L HH tot schuin L B
- 5-8 Dubbele platte acht B RRLL
- 1-4 Vlag afrollen (BAOV) van schuin R B tot R HH
- 5-8 Vlagroeren RR
- 1-4 Vlagroeren LL
- 5-8 Vlagroeren LL + ots L voet opzij
- 1-4 Vlagroeren RR + ots L voet bij
- 5-8 Vlagroeren RR + ots R voet opzij
- 1-4 Vlagroeren LL + ots R voet bij
- 5-8 Vlagroeren LL + ots L voet voor
- 1-4 Vlagroeren RR + ots L voet bij
- 5-8 Vlagroeren RR + ots R voet voor
- 1-4 1+ $\frac{1}{4}$ AW wiekslag R + ots R voet bij

13. Bassen (Herhaling oefening 4)

- 1-4 2 VW wiekslagen L
- 5-8 Telloor R
- 1-4 2 AW wiekslagen R
- 5-8 Telloor L

14. (Herhaling oefening 5)

- 1-4 1+ $\frac{1}{4}$ VW wiekslag L (doordraaien tot O)
- 5-8 R achter doorgeven met gestrekte armen + vlag naar B brengen
- 1-4 1+ $\frac{1}{4}$ VW wiekslag R (doordraaien tot O)
- 5-8 L achter doorgeven met gestrekte armen + doordraaien tot L HH

15. Refrein 1

- 1-4 Vlag oprollen (BAOV) van L HH tot schuin L B
- 5-8 Dubbele platte acht B RRLL
- 1-4 Vlag afrollen (BAOV) van schuin R B tot R HH
- 5-6 Voorstelling L
- 7-8 2 Voorstellingsdraaitjes L HH
- 1-4 2 Draaitjes schuin R B (BROL) + ots R voet V
- 3-4 2 Draaitjes schuin L B (BLOR) + ots L voet bij
- 5-8 2 AW draaitjes op L HH
- 1-2 Voorstelling R
- 3-4 2 Voorstellingsdraaitjes R HH
- 5-6 2 Draaitjes schuin L B (BLOR) + ots Lvoet A
- 7-8 2 Draaitjes schuin R B (BROL) + ots R voet bij
- 1-4 2 AW draaitjes op R HH
- 5-8 Voorstelling L

16. Refrein 2

- 1-4 Vlag oprollen (BAOV) van L HH tot schuin L B
- 5-8 Dubbele platte acht B RRLL
- 1-4 Vlag afrollen (BAOV) van schuin R B tot R HH
- 5-8 Vlagroeren RR
- 1-4 Vlagroeren LL
- 5-8 Vlagroeren LL + ots L voet opzij
- 1-4 Vlagroeren RR + ots L voet bij
- 5-8 Vlagroeren RR + ots R voet opzij
- 1-4 Vlagroeren LL + ots R voet bij
- 5-8 Vlagroeren LL + ots L voet voor
- 1-4 Vlagroeren RR + ots L voet bij
- 5-8 Vlagroeren RR + ots R voet voor
- 1-4 1+1/4 AW wiekslag R + ots R voet bij
- 5-8 Vlag midden B brengen

17.

- 1-4 Telloor R + 1/4 telloor R + ots kwartdraai over R schouder eindigen midden V
- 5-8 Naar hurkzit met vlag op ooghoogte (R voet V)
- 1-4 Telloor R
- 5-8 Telloor L

Veel wimpelplezier!

*Veerle Geudens, Kirsten Smits en Karine Van der Heyden
Wimpelmonitrices Antwerpen*



MUZIEKREEKS BASISWIMPELEN

Muziek 'Anyplace, anywhere, anyhow' (1e versie, radio vision) – Nena & Kim Wilde

Gebruikte afkortingen

BVOA: boven - voor- onder - achter
V: voorwaarts
A: achterwaarts
L: links / linker
R: rechts / rechter
HH: heuphoogte
MV: midden voor
MBV: middenboven voor
MOV: midden onder voor
BROL: boven - rechts - onder - links
BLOR: boven - links - onder - rechts

Beginhouding

- rug naar jury, hurkzit, hoofd naar beneden
- vlag MV op borsthoogte, punt wijst naar de grond

Beschrijving

Intro

- 1-2 Vlag horizontaal naar boven brengen tot op ooghoogte terwijl hoofd naar boven
3-4 rust
1-2 rechtstaan, vlag horizontaal naar boven brengen tot MBV
3-4 rust
1-2 halve draai met de L-voet over L-schouder terwijl telloor L
3-4 rust
1-2 R-voet bijzetten terwijl telloor R
3 rust
4 vlag snel naar onder brengen

Deel I

- 1-4 vlagroeren L-L-R-R
5-8 vlagroeren L-R-L-R terwijl voorwaarts huppelen L-R-L-R
1-4 platte acht boven L-L-R-R
5-8 platte acht L-R-L-R terwijl achterwaarts huppelen L-R-L-R

- 1-2 vlag tot MOV, vlag tot MBV

Deel II

- 1-2 V wiekslag R terwijl R-voet V
3-4 1 $\frac{1}{4}$ V wiekslag R tot MOV terwijl L-voet V en op R-knie gaan zitten
5-8 vlag L doorgeven, vlag R doorgeven
1-4 platte acht onder R-R-L-L
5-8 platte acht onder R-L, platte acht boven R-L
1-4 platte acht boven R-R-L-L
5-8 telloor R, telloor L
1-2 A wiekslag L terwijl L-voet A

- 3-4 A wiekslag L terwijl R-voet bijzetten
 5-8 1 1/4 telloor L tot op L-HH

Voorrefrein

- 1-2 2 voorstellingsdraaitjes L
 3-6 4x vlag oprollen BVOA van L-HH tot recht naar boven
 7-8 2x zon R
 1-2 voorstel R, voorstel L
 3-6 2x frontale draai BROL terwijl 2 bijtrekpassen naar L
 7-8 1 1/2 vlag rond het lichaam doorgeven R tot op R-HH
 1-2 2 voorstellingsdraaitjes R
 3-6 4x vlag oprollen BVOA van R-HH tot recht naar boven
 7-8 2x zon L
 1-2 voorstel L, voorstel R
 3-6 2x frontale draai BLOR terwijl 2 bijtrekpassen naar R
 7-8 1 1/2 vlag rond het lichaam doorgeven L

 1-2 vlag langs onder tot schuin R boven brengen

Refrein

- 1 V wiekslag R terwijl 1/8 draai over R-schouder en V stappen met R-voet
 2 V wiekslag L terwijl V stappen met L-voet
 3 3/4 V wiekslag R tot vlag naar achter, R-voet naar voor
 4 vlag langs onder tot op R-HH brengen, L-voet bij
 5-8 2x A draaitjes R, 2x A draaitjes L
 1-4 platte acht boven L-L-R-R
 5-8 afgeronde zig-zag naar onder L-R-L-R, terwijl A stappen L-R-L + R-voet bijzetten en ter plaatse kwartdraai over L-schouder, eindigen: vlag langs onder tot MBV
 1 V wiekslag L terwijl V stappen met L-voet
 2 V wiekslag R terwijl V stappen met R-voet
 3 3/4 V wiekslag L tot vlag naar achter, L-voet naar voor
 4 vlag langs onder tot op L-HH brengen, R-voet bij
 5-8 2x A draaitjes L, 2x A draaitjes R
 1-4 platte acht boven R-R-L-L
 5-8 afgeronde zig-zag naar onder R-L-R-L, terwijl A stappen R-L-R + L-voet bijzetten en ter plaatse 1/8 draai over R-schouder

Deel III

- 1-2 vlag R doorgeven
 3-6 zig-zag met scherpe hoeken naar boven R-L-R-L
 7-8 telloor R
 1-4 zig-zag met scherpe hoeken naar onder R-L-R-L
 5-8 1 1/2 R doorgeven tot op R-HH terwijl halve draai over R-schouder R-voet, L-voet bij (rug naar de jury)
 1-2 2x voorstellingsdraaitjes R
 3-4 1 1/2 zon L
 5-6 2x voorstellingsdraaitjes L met handenwissel
 7-8 1 1/2 zon R
 1-2 2x voorstellingsdraaitjes R
 3-4 voorstel L, voorstel R terwijl kwartdraai over R-schouder L-voet, R-voet bij
 5-6 2x voorstellingsdraaitjes L
 7-8 voorstel R, voorstel L terwijl kwartdraai over R-schouder R-voet, L-voet bij

Voorrefrein

- 1-2 2 voorstellingsdraaitjes L
 3-6 4x vlag oprollen BVOA van L-HH tot recht naar boven
 7-8 2x zon R

- 1-2 voorstel R, voorstel L
- 3-6 2x frontale draai BROL terwijl 2 bijtrekpassen naar L
- 7-8 1 1/2 vlag rond het lichaam doorgeven R tot op R-HH
- 1-2 2 voorstellingsdraaitjes R
- 3-6 4x vlag oprollen BVOA van R-HH tot recht naar boven
- 7-8 2x zon L
- 1-2 voorstel L, voorstel R
- 3-6 2x frontale draai BLOR terwijl 2 bijtrekpassen naar R
- 7-8 1 1/2 vlag rond het lichaam doorgeven L

- 1-2 vlag langs onder tot schuin R boven brengen

Refrein

- 1 V wiekslag R terwijl 1/8 draai over R-schouder en V stappen met R-voet
- 2 V wiekslag L terwijl V stappen met L-voet
- 3 3/4 V wiekslag R tot vlag naar achter, R-voet naar voor
- 4 vlag langs onder tot op R-HH brengen, L-voet bij
- 5-8 2x A draaitjes R, 2x A draaitjes L
- 1-4 platte acht boven L-L-R-R
- 5-8 afgeronde zig-zag naar onder L-R-L-R, terwijl A stappen L-R-L- + R-voet bijzetten en ter plaatse kwartdraai over L-schouder, eindigen: vlag langs onder tot MBV
- 1 V wiekslag L terwijl V stappen met L-voet
- 2 V wiekslag R terwijl V stappen met R-voet
- 3 3/4 V wiekslag L tot vlag naar achter, L-voet naar voor
- 4 vlag langs onder tot op L-HH brengen, R-voet bij
- 5-8 2x A draaitjes L, 2x A draaitjes R
- 1-4 platte acht boven R-R-L-L
- 5-8 afgeronde zig-zag naar onder R-L-R-L, terwijl A stappen R-L-R + L-voet bijzetten en ter plaatse 1/8 draai over R-schouder

Deel I (aangepast)

- 1-4 vlagroeren L-R-R
- 5-8 vlagroeren L-R-L-R terwijl voorwaarts huppelen L-R-L-R
- 1-4 platte acht boven L-L-R-R
- 5-8 platte acht L-R-L-R terwijl achterwaarts huppelen L-R-L-R
- 1-2 vlag tot MOV, vlag tot MBV

Aangepast refrein

- 1-2 2 V wiekslagen R-L terwijl voorwaarts stappen R-L
- 3 3/4 V wiekslag R tot vlag naar achter, R-voet naar voor
- 4 vlag langs onder tot op R-HH brengen, L-voet bij
- 5-8 2x A draaitjes R, 2x A draaitjes L
- 1-4 platte acht boven L-L-R-R
- 5-8 Afgeronde zig-zag naar onder L-R-L-R terwijl A stappen L-R-L- en halve draai over L-schouder met R-voet eindigen: vlag tot MBV
- 1-3 2 3/4 V wiekslag L-R-L tot vlag naar achter terwijl naar achter stappen L-R-L
- 4 vlag langs onder tot op L-HH brengen, R-voet bij
- 5-8 2x A draaitjes L, 2x A draaitjes R
- 1-4 platte acht boven R-R-L-L
- 5-8 achterwaarts stappen R-L-R en L-voet bij, terwijl afgeronde zig-zag naar onder R-L-R-L

Einde

- 1 -2 vlag naar boven brengen
- 3-4 teloor L terwijl halve draai over R-schouder met L-voet
- 5-6 teloor R en R-voet bijzetten
- 7-8 vlag tot MOV terwijl op de hurken gaan zitten

- 1-3 vlag L doorgeven
- 4 vlag horizontaal tot op ooghoogte brengen
- 5-8 smalle zig-zag met scherpe hoeken L-R-L-R-L-R-L-R
- 1-2 $\frac{3}{4}$ V wiekslag R tot achter, vlag langs onder tot op R-HH brengen
- 3-4 2 A draaitjes R
- 5-8 platte acht R-R-L-L
- 1-2 $\frac{3}{4}$ V wiekslag L tot achter, vlag langs onder tot op L-HH brengen
- 3-4 2 A draaitjes L
- 5-6 platte acht L-R
- 7-8 V wiekslag R, terwijl R-voet voor
- 1-2 1 $\frac{1}{4}$ V wiekslag R tot MOV, terwijl L-voet voorzetten en R-knie op de grond plaatsen

Veel wimpelplezier !

*Liesbeth Van Woensel
Wimpelmonitrice Vlaams-Brabant*





MUZIEKREEKS KEURWIMPELEN

Muziek 'Every way that I can' (Phillipe Laurent from Galleon Radio Edit, 2:49) - Sertab

Beschrijving

De beschrijving die je op volgende bladzijden kan doornemen, is enigszins anders dan gewoonlijk. Maar dat is een bewuste keuze omdat we geloven dat ze handiger is in gebruik en het aanleren van de reeks bijgevolg kan vergemakkelijken. De figuren horende bij deze reeks vind je ook terug in deze bundel, achter de reeksbeschrijving.

Je zal gauw merken dat heel wat informatie veel duidelijker weergegeven staat en het oefenen vlotter zal verlopen.

Indien je toch nog vragen of opmerkingen zou hebben, mag je gerust de maker van deze reeks, namelijk Katrien Van Waes contacteren.

Veel plezier !

Muziekcreeks keurwimpelen: **Every way that I can (Sertab)** [single COL 673962 1 Nummer 01 (Philippe Laurent from Galleon Radio Edit) 2.49]

Gebruikte afkortingen											
-	Boven	B	-	Links	L	-	Heuphoogte	Hh	-	Linkerschouder	Ls
-	Midden	M	-	Rechts	R	-	Linkerhand	Lh	-	Rechterschouder	Rs
-	Onder	O	-	Voorwaarts	Vw	-	Rechterhand	Rh	-	Linkervoet	Lv
-	Voor	V	-	Achterwaarts	Aw	-	Linkerbeen	Lb	-	Rechtervoet	Rv
-	Achter	A	-	Zijwaarts	Zw	-	Rechterbeen	Rb			

Algemene uitleg bij de tekeningen

- De tekeningen zijn gemaakt vanuit het standpunt van de wimpelier, zodat je onmiddellijk ziet hoe je moet staan.
- Een *kapje boven een bolletje* wijst de richting aan waarnaar men kijkt. Een *bolletje met een cirkel rond* is de plaats waar men heen moet.

Beginopstelling (zie figuur 1):

- De wimpeliers vormen een achthoek, niet alle zijden zijn gelijk. De afstand tussen de wimpeliers die rug aan rug staan is ong. 2 m.
- De koppels staan zo uiteen dat hun vlaggen bij de eerste slag uit de reeks een vierkant vormen zonder te tikken. (iets meer dan 2 m)
- Staant met de rug naar elkaar: 1-2, 3-4, 5-6, 7-8. Gezicht naar jury: 3-5; rug naar jury: 4-6, zijkant naar jury: 1-2-7-8.
- Let op!: Het is zeer belangrijk dat de figuur in het midden van het volledige terrein staat. Zo staan alle andere figuren ook mooi in het midden. Laat je dus niet misleiden door het naamplaatje jury bij elke tekening. Dit is slechts bedoeld als richtingaanwijzer.

Starthouding:

- Hoofd naar beneden, handen en vlag in vlagroerhouding, punt van de grond.
- De eerste vier tellen van de muziek wachten de wimpeliers gewoon af zonder iets te doen.

Uitleg bij de gebruikte tabellen van de beschrijving

- 1. aantal tellen per oefening; 2. nummers wimpeliers voor bijhorende bewegingen met vlag; 3. bewegingen met vlag; 4. nummers wimpeliers voor bijhorende verplaatsing; 5. verplaatsing; 6. nummers wimpeliers voor bijhorende bewegingen met lichaam; 7. bewegingen met lichaam
- LET OP! DE CIJFERS UIT TABEL 3, 5 en 7 KOMEN STEEDS OVEREEN EN MOETEN GELIJKTIJDIG UITGEVOERD WORDEN.

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

FIGUUR 1 (2-4 seconden)

2	1-8	1) vlagroeren LR	/	/	1-8	2) hoofd naar boven, handen in vlagroerhouding aan vlag
1		2) vlag naar boven slaan				3) hoofd naar beneden, handen in vlagroerhouding aan vlag
1		3) vlag naar beneden slaan				

VERPLAATSEN 1 → 2 (5-14 seconden)

4	1-8	1) oefeningen van figuur [1] 2) oefeningen van figuur [1] 3) oefeningen van figuur [1] 4) oefeningen van figuur [1]	1-2	1) terplaatse stappen LRLR 2) terplaatse stappen LRLR 3) Vw stappen LRLR 4) terplaatse stappen LRL en Rv bij	1	1) ¼ draai over Rs naar jury 2) ¼ draai over Ls naar figuur 2 4) ¼ draai over Rs naar jury
4			3-8	1) terplaatse stappen LRLR 2) Vw stappen LRLR 3) Vw stappen LRLR 4) terplaatse stappen LRL en Rv bij	2	1) ¼ draai over Ls naar jury 2) ¼ draai over Rs naar figuur 2 4) ¼ draai over Ls naar jury
4					3	1) draai over Ls naar figuur 2 4) draai over Rs naar jury
4					5	1) draai over Rs naar figuur 2 4) draai over Ls naar jury
					4,7	1) draai over Rs naar figuur 2 4) draai over Rs naar jury
					6,8	1) draai over Ls naar figuur 2 4) draai over Ls naar jury

FIGUUR 2 (15-30 seconden)

4	2,4,5,7	1) afgeronde zigzag LRLR: O→B 2) 1 ¼ Vw wiekslag L tot V Hh 3) 3x horizontale slag met vlag op LHh van VAVA (snel)	/	/	1-8	1) iedereen brengt tegelijk zijn hoofd naar boven
2		4) afgeronde zigzag RLRL: O→B 5) 1 ¼ Vw wiekslag R tot V Hh 6) 3x horizontale slag met vlag op RHh van VAVA (snel)				
2		7) vlag oprollen en afrollen BVOA, met 2x4 draaitjes: RHh-MB-LHh				
4	1,3,6,8	1) afgeronde zigzag RLRL: O→B 2) 1 ¼ Vw wiekslag R tot V Hh 3) 3x horizontale slag met vlag op				

4	RHh van VAVA (snel)			
2	4) afgeronde zigzag LRLR: O→B			
2	5) 1 ¼ Vw wiekslag L tot V Hh			
8	6) 3x horizontale slag met vlag op LHh van VAVA (snel)			
	7) vlag oprollen en afrollen BVOA, met 2x4 draaitjes: LHh-MB-RHh			

VERPLAATSEN 2 → 3 (30-37 seconden)

4	2,4,5,7	1) vlinderbeweging op rug met handenwissel van LHh naar RHh	1,3,8,4	1) 2x Zw bijtrekpas L + Rv bij	2,5,6,8	1) draai over Rs, korte lijn Zw gaan, lange lijn Vw
2		2) doorgeven met gestrekte armen L		2) Vw stappen RL		
2		3) telloorzwaai L		3) Vw stappen RL	1,3,4,7	1) draai over Ls, korte lijn Zw gaan, lange lijn Vw
2		4) doorgeven met gestrekte armen L		4) Vw stappen RL		
2		5) ½ telloorzwaai L tot MBV	2,5,7,6	5) Vw stappen R en L bij		
4	1,3,6,8	1) vlinderbeweging op rug met handenwissel van Rhh naar LHh		1) 2x Zw bijtrekpas R + Lv bij	2,4,5,7	5) ½ draai over Rs
2		2) doorgeven met gestrekte armen R		2) Vw stappen LR	1,3,6,8	5) ½ draai over Ls
2		3) telloorzwaai R		3) Vw stappen LR		
2		4) doorgeven met gestrekte armen R		4) Vw stappen LR		
2		5) ½ telloorzwaai R tot MBV	1,2,3,5	5) Vw stappen L en R bij		
				2) - 5) nemen kleine stappen		

FIGUUR 3

(38-42 seconden)

1	1-8	1) ½ zon L	/	/	1-8	2) handen in vlagroerhouding
1		2) vlag naar boven slaan				
1		3) ½ zon R				
1		4) vlag naar boven slaan				4) handen in vlagroerhouding
2		5) slag L langs O: MB→LA Hh→MB				5) handen in vlagroerhouding
2		6) slag R langs O: MB→RA Hh→MB				6) handen in vlagroerhouding

VERPLAATSEN 3 → 4 (43-47 seconden)

4	1-8	1) vlagroeren LLRR	4 en 7,	1) Vw bijtrekpas LLRR naar elkaar	1,4,5,8	1) draai over Ls naar figuur 4
2		2) platte acht B LR	6 en 8	2) stap terplaatse met Lv;	2,3,6,7	1) draai over Rs naar figuur 4

2	3) platte acht O LR	1,2,3,5	Rv kruist voor Lv 1) Vw bijtrekpas LLRR, stappen tot juist voorbij resp. 7,8,4,6 2) Lv opzij plaatsen tot achter resp. 7,8,4,6; Rv kruist voor Lv	1-8 1-8	3) gaan zitten rug aan rug in hurkzit. Het is de bedoeling dat de wimpeliers en hun vlaggen een mooie V vormen.
---	---------------------	---------	---	------------	---

FIGUUR 4 (48-1.00 seconden)

4	1-8	1) ½ Aw wiekslag RL, telkens vlag horizontaal naar V brengen 2) ½ Aw wiekslag R 3) ½ Vw wiekslag R 4) afgeronde zigzag LRLR: O→B 5) omgekeerde platte acht O LR 6) telloorzwaai L	/	1-8	2) Lh op rug, meekijken met vlag, uitvoeren met gestrekte arm 3) Lh op rug, meekijken met vlag, uitvoeren met gestrekte arm 5) traag uitvoeren 6) traag uitvoeren
2					
2					
4					
4	1,2,4,6			1-8	
4					
4	3,5,7,8				
4					

VERPLAATSEN 4 → 5 (1.01-1.05 seconden)

2	1-8	1) platte acht O LR 2) platte acht B LR 3) platte acht O LR 4) platte acht B LR	1-8 2) Vw stappen LR 3) Vw stappen LR 4) Vw stappen L, R bij	1-8 1,2,3,5 6,7 4,8 2,3,6,7 1,4,5,8	1) Lh steunt op de grond om zichzelf recht te duwen, Rh aan vlag 2) gaan rechtdoor naar figuur 5 2) draai over Rs naar figuur 5 2) draai over Ls naar figuur 5 4) draai over Rs volgens figuur 5 met gezicht uit halve cirkel 4) draai over Ls volgens figuur 5 met gezicht uit halve cirkel
2					
2					
2					

FIGUUR 5 (1.06-1.15 seconden)

2	3,4,7,1	1) 2 zonnen R 2) ½ platte acht RB 3) ½ platte acht LO	3,4,7,1 2) Rv V plaatsen: R knie buigen, Lb strekken, gewicht op Rb 3) L knie buigen, Rb strekken,	3,4,7,1 2) ¼ draai over Rs 4) ¼ draai over Rs
1				
1				

2	2 draaitjes MVO BROL 5) Vlag naar MB brengen 6) herhaal (1)-(5)	gewicht op Lb		
2	5,6,8,2	2) L v V plaatsen: L knie buigen, Rh strekken, gewicht op Lb 3) R knie buigen, Lb strekken, gewicht op Rb	5,6,8,2	2) ¼ draai over Ls 4) ¾ draaien over Ls
1	1			
1	1			
2	2 draaitjes MVO BROL 5) Vlag naar MB brengen 6) herhaal (1)-(5)			
2	5,6,8,2			
1	1			
1	1			
2	2 draaitjes MVO BROL 5) Vlag naar MB brengen 6) herhaal (1)-(5)			
2	5,6,8,2			
1	1			
1	1			
2	2 draaitjes MVO BROL 5) Vlag naar MB brengen 6) herhaal (1)-(5)			
2	5,6,8,2			
1	1			
1	1			
2	2 draaitjes MVO BROL 5) Vlag naar MB brengen 6) herhaal (1)-(5)			
2	5,6,8,2			
1	1			
1	1			
2	2 draaitjes MVO BROL 5) Vlag naar MB brengen 6) herhaal (1)-(5)			
2	5,6,8,2			
1	1			
1	1			
2	2 draaitjes MVO BROL 5) Vlag naar MB brengen 6) herhaal (1)-(5)			
2	5,6,8,2			
1	1			
1	1			
2	2 draaitjes MVO BROL 5) Vlag naar MB brengen 6) herhaal (1)-(5)			
2	5,6,8,2			
1	1			
1	1			
2	2 draaitjes MVO BROL 5) Vlag naar MB brengen 6) herhaal (1)-(5)			
2	5,6,8,2			
1	1			
1	1			
2	2 draaitjes MVO BROL 5) Vlag naar MB brengen 6) herhaal (1)-(5)			
2	5,6,8,2			
1	1			
1	1			
2	2 draaitjes MVO BROL 5) Vlag naar MB brengen 6) herhaal (1)-(5)			
2	5,6,8,2			
1	1			
1	1			
2	2 draaitjes MVO BROL 5) Vlag naar MB brengen 6) herhaal (1)-(5)			
2	5,6,8,2			
1	1			
1	1			
2	2 draaitjes MVO BROL 5) Vlag naar MB brengen 6) herhaal (1)-(5)			
2	5,6,8,2			
1	1			
1	1			
2	2 draaitjes MVO BROL 5) Vlag naar MB brengen 6) herhaal (1)-(5)			
2	5,6,8,2			
1	1			
1	1			
2	2 draaitjes MVO BROL 5) Vlag naar MB brengen 6) herhaal (1)-(5)			
2	5,6,8,2			
1	1			
1	1			
2	2 draaitjes MVO BROL 5) Vlag naar MB brengen 6) herhaal (1)-(5)			
2	5,6,8,2			
1	1			
1	1			
2	2 draaitjes MVO BROL 5) Vlag naar MB brengen 6) herhaal (1)-(5)			
2	5,6,8,2			
1	1			
1	1			
2	2 draaitjes MVO BROL 5) Vlag naar MB brengen 6) herhaal (1)-(5)			
2	5,6,8,2			
1	1			
1	1			
2	2 draaitjes MVO BROL 5) Vlag naar MB brengen 6) herhaal (1)-(5)			
2	5,6,8,2			
1	1			
1	1			
2	2 draaitjes MVO BROL 5) Vlag naar MB brengen 6) herhaal (1)-(5)			
2	5,6,8,2			
1	1			
1	1			
2	2 draaitjes MVO BROL 5) Vlag naar MB brengen 6) herhaal (1)-(5)			
2	5,6,8,2			
1	1			
1	1			
2	2 draaitjes MVO BROL 5) Vlag naar MB brengen 6) herhaal (1)-(5)			
2	5,6,8,2			
1	1			
1	1			
2	2 draaitjes MVO BROL 5) Vlag naar MB brengen 6) herhaal (1)-(5)			
2	5,6,8,2			
1	1			
1	1			
2	2 draaitjes MVO BROL 5) Vlag naar MB brengen 6) herhaal (1)-(5)			
2	5,6,8,2			
1	1			
1	1			
2	2 draaitjes MVO BROL 5) Vlag naar MB brengen 6) herhaal (1)-(5)			
2	5,6,8,2			
1	1			
1	1			
2	2 draaitjes MVO BROL 5) Vlag naar MB brengen 6) herhaal (1)-(5)			
2	5,6,8,2			
1	1			
1	1			
2	2 draaitjes MVO BROL 5) Vlag naar MB brengen 6) herhaal (1)-(5)			
2	5,6,8,2			
1	1			
1	1			
2	2 draaitjes MVO BROL 5) Vlag naar MB brengen 6) herhaal (1)-(5)			
2	5,6,8,2			
1	1			
1	1			
2	2 draaitjes MVO BROL 5) Vlag naar MB brengen 6) herhaal (1)-(5)			
2	5,6,8,2			
1	1			
1	1			
2	2 draaitjes MVO BROL 5) Vlag naar MB brengen 6) herhaal (1)-(5)			
2	5,6,8,2			
1	1			
1	1			
2	2 draaitjes MVO BROL 5) Vlag naar MB brengen 6) herhaal (1)-(5)			
2	5,6,8,2			
1	1			
1	1			
2	2 draaitjes MVO BROL 5) Vlag naar MB brengen 6) herhaal (1)-(5)			
2	5,6,8,2			
1	1			
1	1			
2	2 draaitjes MVO BROL 5) Vlag naar MB brengen 6) herhaal (1)-(5)			
2	5,6,8,2			
1	1			
1	1			
2	2 draaitjes MVO BROL 5) Vlag naar MB brengen 6) herhaal (1)-(5)			
2	5,6,8,2			
1	1			
1	1			
2	2 draaitjes MVO BROL 5) Vlag naar MB brengen 6) herhaal (1)-(5)			
2	5,6,8,2			
1	1			
1	1			
2	2 draaitjes MVO BROL 5) Vlag naar MB brengen 6) herhaal (1)-(5)			
2	5,6,8,2			
1	1			
1	1			
2	2 draaitjes MVO BROL 5) Vlag naar MB brengen 6) herhaal (1)-(5)			
2	5,6,8,2			
1	1			
1	1			
2	2 draaitjes MVO BROL 5) Vlag naar MB brengen 6) herhaal (1)-(5)			
2	5,6,8,2			
1	1			
1	1			
2	2 draaitjes MVO BROL 5) Vlag naar MB brengen 6) herhaal (1)-(5)			
2	5,6,8,2			
1	1			
1	1			
2	2 draaitjes MVO BROL 5) Vlag naar MB brengen 6) herhaal (1)-(5)			
2	5,6,8,2			
1	1			
1	1			
2	2 draaitjes MVO BROL 5) Vlag naar MB brengen 6) herhaal (1)-(5)			
2	5,6,8,2			
1	1			
1	1			
2	2 draaitjes MVO BROL 5) Vlag naar MB brengen 6) herhaal (1)-(5)			
2	5,6,8,2			
1	1			
1	1			
2	2 draaitjes MVO BROL 5) Vlag naar MB brengen 6) herhaal (1)-(5)			
2	5,6,8,2			
1	1			
1	1			
2	2 draaitjes MVO BROL 5) Vlag naar MB brengen 6) herhaal (1)-(5)			
2	5,6,8,2			
1	1			
1	1			
2	2 draaitjes MVO BROL 5) Vlag naar MB brengen 6) herhaal (1)-(5)			
2	5,6,8,2			
1	1			
1	1			
2	2 draaitjes MVO BROL 5) Vlag naar MB brengen 6) herhaal (1)-(5)			
2	5,6,8,2			
1	1			
1	1			
2	2 draaitjes MVO BROL 5) Vlag naar MB brengen 6) herhaal (1)-(5)			
2	5,6,8,2			
1	1			
1	1			
2	2 draaitjes MVO BROL 5) Vlag naar MB brengen 6) herhaal (1)-(5)			
2	5,6,8,2			
1	1			
1	1			
2	2 draaitjes MVO BROL 5) Vlag naar MB brengen 6) herhaal (1)-(5)			
2	5,6,8,2			
1	1			
1	1			
2	2 draaitjes MVO BROL 5) Vlag naar MB brengen 6) herhaal (1)-(5)			
2	5,6,8,2			
1	1			
1	1			
2	2 draaitjes MVO BROL 5) Vlag naar MB brengen 6) herhaal (1)-(5)			
2	5,6,8,2			
1	1			
1	1			
2	2 draaitjes MVO BROL 5) Vlag naar MB brengen 6) herhaal (1)-(5)			
2	5,6,8,2			
1	1			
1	1			
2	2 draaitjes MVO BROL 5) Vlag naar MB brengen 6) herhaal (1)-(5)			
2	5,6,8,2			
1	1			
1	1			
2	2 draaitjes MVO BROL 5) Vlag naar MB brengen 6) herhaal (1)-(5)			
2	5,6,8,2			
1	1			
1	1			
2	2 draaitjes MVO BROL 5) Vlag naar MB brengen 6) herhaal (1)-(5)			
2	5,6,8,2			
1	1			
1	1			
2	2 draaitjes MVO BROL 5) Vlag naar MB brengen 6) herhaal (1)-(5)			
2	5,6,8,2			
1	1			
1	1			
2	2 draaitjes MVO BROL 5) Vlag naar MB brengen 6) herhaal (1)-(5)			
2	5,6,8,2			
1	1			
1	1			
2	2 draaitjes MVO BROL 5) Vlag naar MB brengen 6) herhaal (1)-(5)			
2	5,6,8,2			
1	1			
1	1			
2	2 draaitjes MVO BROL 5) Vlag naar MB brengen 6) herhaal (1)-(5)			
2	5,6,8,2			
1	1			
1	1			
2	2 draaitjes MVO BROL 5) Vlag naar MB brengen 6) herhaal (1)-(5)			
2	5,6,8,2			
1	1			
1	1			
2	2 draaitjes MVO BROL 5) Vlag naar MB brengen 6) herhaal (1)-(5)			
2	5,6,8,2			
1	1			
1	1			
2	2 draaitjes MVO BROL 5) Vlag naar MB brengen 6) herhaal (1)-(5)			
2	5,6,8,2			
1	1			
1	1			
2	2 draaitjes MVO BROL 5) Vlag naar MB brengen 6) herhaal (1)-(5)			
2	5,6,8,2			
1	1			
1	1			
2	2 draaitjes MVO BROL 5) Vlag naar MB brengen 6) herhaal (1)-(5)			
2	5,6,8,2			
1	1			
1	1			
2	2 draaitjes MVO BROL 5) Vlag naar MB brengen 6) herhaal (1)-(5)			
2	5,6,8,2			
1	1			
1	1			
2	2 draaitjes MVO BROL 5) Vlag naar MB brengen 6) herhaal (1)-(5)			
2	5,6,8,2			
1	1			
1	1			
2	2 draaitjes MVO BROL 5) Vlag naar MB brengen 6) herhaal (1)-(5)			
2	5,6,8,2			
1	1			
1	1			
2	2 draaitjes MVO BROL 5) Vlag naar MB brengen 6) herhaal (1)-(5)			
2	5,6,8,2			
1	1			
1	1			
2	2 draaitjes MVO BROL 5) Vlag naar MB brengen 6) herhaal (1)-(5)			
2	5,6,8,2			
1	1			
1	1			
2	2 draaitjes MVO BROL 5) Vlag naar MB brengen 6) herhaal (1)-(5)			
2	5,6,8,2			
1	1			
1	1			
2	2 draaitjes MVO BROL 5) Vlag naar MB brengen 6) herhaal (1)-(5)			
2	5,6,8,2			
1	1			
1	1			
2	2 draaitjes MVO BROL 5) Vlag naar MB brengen 6) herhaal (1)-(5)			
2	5,6,8,2			
1	1			
1	1			
2	2 draaitjes MVO BROL 5) Vlag naar MB brengen 6) herhaal (1)-(5)			
2	5,6,8,2			
1	1			
1	1			
2	2 draaitjes MVO BROL 5) Vlag naar MB brengen 6) herhaal (1)-(5)			
2	5,6,8,2			
1	1			
1	1			
2	2 draaitjes MVO BROL 5) Vlag naar MB brengen 6) herhaal (1)-(5)			
2	5,6,8,2			
1	1			
1	1			
2	2 draaitjes MVO BROL 5) Vlag naar MB brengen 6) herhaal (1)-(5)			
2	5,6,8,2			
1	1			
1	1			
2	2 draaitjes MVO BROL 5) Vlag naar MB brengen 6) herhaal (1)-(5)			
2	5,6,8,2			
1	1			
1	1			
2	2 draaitjes MVO BROL 5) Vlag naar MB brengen 6) herhaal (1)-(5)			
2	5,6,8,2			
1	1			
1	1			
2	2 draaitjes MVO BROL 5) Vlag naar MB brengen 6) herhaal (1)-(5)			
2	5,6,8,2			
1	1			
1	1			
2	2 draaitjes MVO BROL 5) Vlag naar MB brengen 6) herhaal (1)-(5)			
2	5,6,8,2			
1	1			
1	1			
2	2 draaitjes MVO BROL 5) Vlag naar MB brengen 6) herhaal (1)-(5)			
2	5,6,8,2			
1	1			
1	1			
2	2 draaitjes MVO BROL 5) Vlag naar MB brengen 6) herhaal (1)-(5)			
2	5,6,8,2			
1	1			
1	1			
2	2 draaitjes MVO BROL 5) Vlag naar MB brengen 6) herhaal (1)-(5)			
2	5,6,8,2			
1	1			
1	1			
2	2 draaitjes MVO BROL 5) Vlag naar MB brengen 6) herhaal (1)-(5)			
2	5,6,8,2			
1	1			
1	1			
2	2 draaitjes MVO BROL 5) Vlag naar MB brengen 6) herhaal (1)-(5)			
2	5,6,8,2			
1	1			
1	1			
2	2 draaitjes MVO BROL 5) Vlag naar MB brengen 6) herhaal (1)-(5)			
2	5			

FIGUUR 6 (1.29-1.45 seconden)

4	3,4,7,1	1) vlag oprollen BROL: BMV→OMV	3,4,7,1	5) Rv V, Lv V, voeten wijd open, lichaam lichtjes voorover buigen	4,7,1	1) ¼ draai over Ls
4		2) 2 zonnen L (beide naar jury)		6) Rv A, Lv A, voeten bijeen, lichaam terug recht	3,4,7,1	2) ¼ draai over Ls
4		3) vlag afrollen BLOR: BMV→OMV		7) 2x op de tenen gaan staan en terug		3) ¼ draai over Ls
4		4) 2 zonnen R (beide naar jury)				4) ¼ draai over Rs
2		5) platte acht RL O				5) ¼ draai over Rs
2		6) platte acht RL B				
4		7) voorstel LR				7) ¼ draai over Ls
4		8) 4 horizontale golfjes RHh→LHh				
4	5,6,8,2	1) vlag oprollen BLOR: BMV→OMV	5,6,8,2	5) Lv V, Rv V, voeten wijd open, lichaam lichtjes voorover buigen	6,8,2	1) ¼ draai over Rs
4		2) 2 zonnen R (beide naar jury)		6) Lv A, Rv A, voeten bijeen, lichaam terug recht	5,6,8,2	2) ¼ draai over Rs
4		3) vlag afrollen BROL: BMV→OMV		7) 2x op de tenen gaan staan en terug		3) ¼ draai over Rs
4		4) 2 zonnen L (beide naar jury)				4) ¼ draai over Ls
2		5) platte acht LR O				5) ¼ draai over Ls
2		6) platte acht LR B				
4		7) voorstel RL				7) ¼ draai over Rs
4		8) 4 horizontale golfjes LHh→RHh				

VERPLAATSEN 6 → 7 (A) (1.46-1.50 seconden)

4	3,4,7,1	1) 2x doorgeven met gestrekte armen R tot RHh, vlag voor buur	3,4,7,1	1) Vw stappen RLR en Lv bij	3,4,7,1	1) draai over Rs
4	5,6,8,2	1) 2x doorgeven met gestrekte armen L tot LHh, vlag voor buur	5,6,8,2	1) Vw stappen LRL en Rv bij	5,6,8,2	1) draai over Ls

VERPLAATSEN 6 → 7 (B) (1.51-2.00 seconden)

4	3,4,7,1	1) vlag oprollen langs O VLAR (4x)	5,6,7,1	1) Vw stappen RLRL	1-8	Tijdens het stappen vormen alle wimpeliers samen steeds een rechte lijn die draait rond haar as. Het draaien gebeurt in tegenwijzerszin vanuit het standpunt van de jury.
4		2) voorstel LR		2) Vw stappen RLRL		
4		3) vlag afrollen langs O VRAL (4x)		3) Vw stappen RLRL		
4		4) voorstel RL		4) Vw stappen RLRL		
4	5,6,8,2	1) vlag oprollen langs O VRAL (4x)	3,4,8,2	1) Aw stappen LRLR		
4		2) voorstel RL		2) Aw stappen LRLR		
4		3) vlag afrollen langs O VLAR (4x)		3) Aw stappen LRLR		
4		4) voorstel LR		4) Aw stappen LRLR		

VERPLAATSEN 6 → 7 (C) (2.01-2.16 seconden)

2	3.4.7.1	1) 2 voorstellingsdraaitjes L 2) voorstel L 3) 2 achterwaartse draaitjes L op Hh 4) 2 cirkels VRAI, MV vlagroeren 5) 2 cirkels VLAAR, MV vlagroeren 6) 3/4 Aw wickslag R tot A RHh + 7) 1/2 Vw wickslag R tot V RHh 8) 1/2 Aw wickslag L tot A LHh + 9) 1/2 Vw wickslag L tot V LHh 10) platte acht RI, O 11) platte acht RL, B 12) 1 1/2 telloor L tot MBV	3.4.7.1	1) Vw bijtrekpas R → Rv V plaatsen 2) voeten blijven staan, draaien mee 3) Aw bijtrekpas L → Lv A plaatsen 4) Aw bijtrekpas R → Rv A plaatsen 5) Vw bijtrekpas L → Lv V plaatsen 6) Vw bijtrekpas R → Rv V plaatsen 7) Vw bijtrekpas L → Lv V plaatsen 8) Rv A → Lv A (voeten wijd open) lichaam lichtjes voorover buigen 9) Rv V → Lv V bij 10) Rv V → voeten draaien mee → Aw stappen LR → Lv A bij	3.4.7.1	2) 1/2 draai over Ls 5) 1/2 draai over Ls 10) 1/2 draai over Ls 11) door de knieën gaan tot buikzit
2	5.6.8.2	1) 2 voorstellingsdraaitjes R 2) voorstel R 3) 2 achterwaartse draaitjes R op Hh 4) 2 cirkels VLAAR, MV vlagroeren 5) 2 cirkels VRAI, MV vlagroeren 6) 3/4 Aw wickslag L tot A LHh + 7) 1/2 Vw wickslag L tot V LHh 8) 1/2 Aw wickslag R tot A RHh + 9) 1/2 Vw wickslag R tot V RHh 10) platte acht LR, O 11) platte acht LR, B 12) 1 1/2 telloor R tot MBV	5.6.8.2	1) Vw bijtrekpas L → Lv V plaatsen 2) voeten blijven staan, draaien mee 3) Aw bijtrekpas R → Rv A plaatsen 4) Aw bijtrekpas L → Lv A plaatsen 5) Vw bijtrekpas R → Rv V plaatsen 6) Vw bijtrekpas L → Lv V plaatsen 7) Vw bijtrekpas R → Rv V plaatsen 8) Lv A → Rv A (voeten wijd open) lichaam lichtjes voorover buigen 9) Lv V → Rv V bij 10) Lv V → voeten draaien mee → Aw stappen RL → Rv A bij	5.6.8.2	2) 1/2 draai over Rs 5) 1/2 draai over Rs 10) 1/2 draai over Rs 11) door de knieën gaan tot buikzit
6		1) zigzag LRLRL met setorce hoeken van MBV tot MOV (snel)				

VERPLAATSEN 6 → 7 (D) (2.17-2.33 seconden)

4	3,4,7,1	1) frontale draai OLBR	3,4,7,1	2) Rv V en Lv bij 4) Lv V en Rv bij	1-8	1) rechstaan (1) - (4) alles laag en gracieus
4		2) Aw wicksdag R				
4		3) frontale draai ORHL				
4		4) Aw wicksdag L				
4	5,6,8,2	1) frontale draai ORBL	5,6,8,2	2) Lv V en Rv bij		
4		2) Aw wicksdag L		4) Rv V en Lv bij		
4		3) frontale draai OLBR				
4		4) Aw wicksdag R				
8		5) 2x 1/2 plate acht 1.0 RB LB RO	1-8	5) Vw bijtrekpas R+Rv V; 1.1 Lv V; R Rv V; 1.1 Lv V	4,8 1,2,3, 5,6,7	5) draai over Rs
4	1-8	6) rond lichaam draaien L eindigen op L.Hh		6) stappen RLR en Lv bij	1-8	5) draai over Ls 6) draai over Ls naar figuur 7

FIGUUR 7 (2.34-2.44 seconden)

4	1-8	1-8	1)	2 x op de tenen gaan staan en terug	1-8	4)
4			1)			hoofd naar boven, handen in vlagtoehouding aan vlag
4			2)			5)
2			3)			hoofd naar beneden, handen in vlagtoehouding aan vlag
1			4)			7)
1			5)			hoofd naar boven, handen in vlagtoehouding aan vlag
2			6)			8)
1			7)			hoofd naar beneden, handen in vlagtoehouding aan vlag
1			8)			

Ik hoop dat jullie veel plezier beleven aan deze reeks. Het is vooral belangrijk dat je let op de afwerking van de figuren om het geheel mooi te laten uitkomen. De beschrijving is bewust een beetje anders dan gewoonlijk. Hebben jullie hierover nog vragen, aarzel dan niet om mij te contacteren!

Wie een exemplaar wil via e-mail, kan dit gerust vragen op onderstaand adres

Vele wimpelgroeten,

Katrien Van Waes

katrien.van.waes@plandia.be

Wimpelmonitor Oost-Vlaanderen

JURY	FIGUUR 1	JURY	VERPLAATSEN 1 → 2
JURY	FIGUUR 2	JURY	VERPLAATSEN 2 → 3

JURY	FIGUUR 3	JURY	VERPLAATSEN 3 → 4
JURY	FIGUUR 4	JURY	VERPLAATSEN 4 → 5

JURY	FIGUUR 5	JURY	VERPLAATSEN 5 → 6
1 7 2 8 3 4 5 6		1 7 2 8 3 4 5 6	
JURY	FIGUUR 6	JURY	VERPLAATSEN 6 → 7 [A]
1 7 2 8 3 4 5 6		1 7 2 8 3 4 5 6	

VERPLAATSEN 6 → 7 [C]	JURY	FIGUUR 7
JURY	VERPLAATSEN 6 → 7 [D]	JURY



DANSREEKSEN 2004

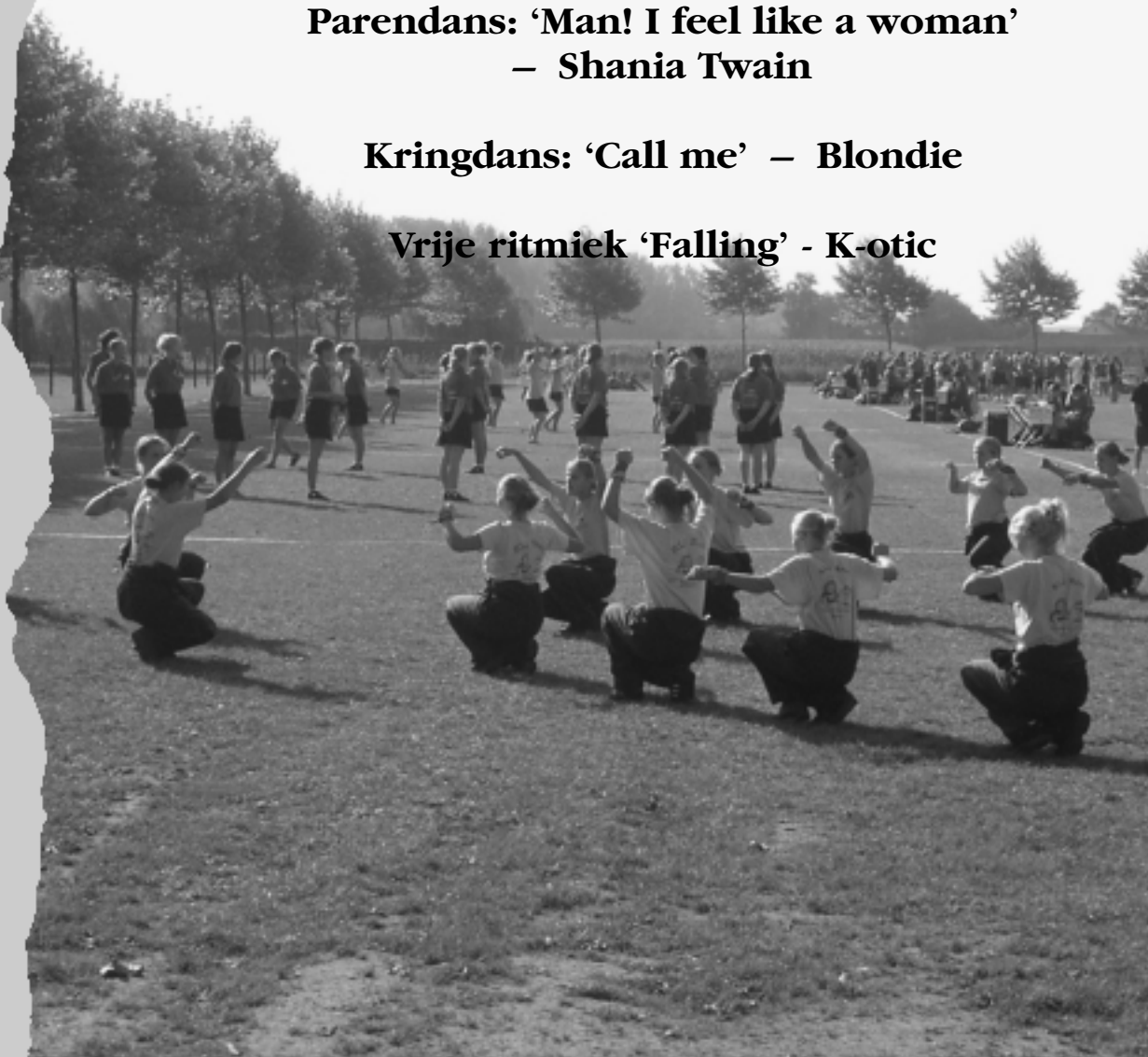
Enkele dansternen

Bondsreeks: 'Simarik' – Tarkan

**Parendans: 'Man! I feel like a woman'
– Shania Twain**

Kringdans: 'Call me' – Blondie

Vrije ritmiek 'Falling' - K-otic





ENKELE DANSTERMEN

Front:

De voorkant van de dansers.

Flank:

De zijkant van de dansers.

Dansrichting:

Dit is de richting waarin de dansbaan doorlopen wordt. Voor paardans wordt met de dansrichting de richting tegen de zon bedoeld.

Tweehandshouding:

Jongen en meisje staan tegenover elkaar. De jongen neemt met de linkerhand de rechterhand van het meisje en met de rechterhand haar linkerhand.

Tweehandshouding gekruist:

Jongen en meisje staan tegenover elkaar. De jongen neemt met de rechterhand de rechterhand van het meisje en met de linkerhand haar linkerhand. In deze dans liggen de linkerarmen boven.

Open danshouding:

Jongen en meisje staan naast elkaar, beiden front in dezelfde richting. De jongen staat meestal links van het meisje.

De jongen neemt met de rechterhand de linkerhand van het meisje op schouderhoogte. De vrije hand steunt meestal op de heup.

Deze houding kan ook tegengesteld aangenomen worden, d.w.z. : het meisje staat links van de jongen. De jongen neemt dan met de linkerhand de rechterhand van het meisje.

Open heup-schouderhouding:

Jongen en meisje staan naast elkaar, beiden front in dezelfde richting. De jongen staat meestal links van het meisje.

De jongen legt de rechterarm om het middel van het meisje en houdt de rechterhand van het meisje vast. De linkerhand steunt op de heup.

Het meisje legt haar linkerhand op de rechterschouder van de jongen en geeft haar rechterhand achter de rug aan de jongen.

Bijtrekpas

Een bijtrekpas wordt meestal zijwaarts uitgevoerd. De beweging verloopt in een rustig tempo:

1. met lichte afdruk van de rechterschoet de linkerschoet naar links plaatsen
2. met lichte vering in het linkerbeen de rechterschoet aansluiten

De schoet die aansluit, neemt al of niet het lichaamsgewicht over al naar gelang de volgende beweging. De beweging naar rechts heeft tegengesteld plaats.

Wisselpas

De wisselpas verloopt in ongelijke tijden in een tweeledige maatsoort: kort-kort-lang

1. linkerschoet voorwaarts (rugwaarts of zijwaarts)
2. rechterschoet bij linkerschoet aansluiten
3. linkerschoet voorwaarts (rugwaarts of zijwaarts)

De volgende wisselpas wordt met de andere schoet begonnen.

Tweesprong

Een tweesprong is een ongelijke drieledige beweging op twee muzikale tijden:

1. sprong iets zijwaarts of voorwaarts op de bal van de rechterschoet
2. linkerschoet even nabij de rechterschoet stellen op de bal van de schoet, waarbij die heel even het lichaamsgewicht overneemt
3. sprong op de rechterschoet

De volgende tweesprong wordt met de andere schoet begonnen.

BONDSREEKS

Muziek 'Simarik' – Tarkan

Opstelling in 4 rijen

	Jury		
1			4
	2	3	
1			4
	2	3	

Rij 1 en 4 staan vooraan. De eerste van rij 2 en 3 staan tussen de eerste en de tweede van rij 1 en 4

Beginhouding

Benen gespreid en licht door de knieën gezakt. Handpalmen op de dijen net boven de knieën met duimen naar buiten. Hoofd naar beneden

Beschrijving

Intro: 1-16

De muziek start met een kus. Deze telt niet mee als eerste tijd.

Rij 1-4

Gedurende de eerste 18 tijden is het hoofd naar beneden.

- 1-4 Plaats de rechtervoet naar achter en hef de rechterhiel kort 4 keer van de grond op.
 - 5-8 Plaats de linkervoet naar achter, voorbij de rechtervoet. Hef linkerhiel kort 4 keer op.
 - 1-2 Plaats de rechtervoet naar achter, voorbij de linkervoet. Hef de rechterhiel kort 2 keer op.
 - 3-4 Plaats de linkervoet naar achter, voorbij de rechtervoet. Hef de linkerhiel kort 2 keer op.
 - 5-8 analoog vorige 4 tijden. De laatste keer zet je voeten op dezelfde hoogte.
- Eindigen naast je partner en op 4 gelijke rijen.

Rij 2-3

Analoog aan rij 1 en 4. Enige verschil achterwaarts wordt voorwaarts.

Vanaf hier alle rijen samen

Macarenadanspas : 17-33

- 1 Leg de rechterhand op de linkerheup
- 2 Linkerhand op rechterheup
- 3 Romp komt recht, Rechterhand op Linkerschouder, hoofd komt recht
- 4 Linkerhand op Rechterschouder
- 5-6 2 maal met handen naast hoofd kambeweging maken (handen met vingers dicht van boven naar beneden)
- 7-8 handen langs lichaam naar beneden brengen

Rij 1 en 3 :

- 1-8 Analoog aan vorige 8 tijden. Op de eerste tel wordt rechtervoet op zij gezet en wordt een kwartdraai naar rechts gemaakt op de tweede tel wordt de linkervoet naast rechtervoet gezet zodat benen licht gespreid zijn. Rij 1 kijkt nu naar rij 2, rij 3 naar rij 4.

Rij 2 en 4 :

- 1-8 Analooq aan vorige 8 tijden. Op de eerste tel wordt linkervoet op zij gezet en wordt een kwartdraai naar links gemaakt op de tweede tel wordt de rechtervoet naast linkervoet gezet zodat benen licht gespreid zijn.

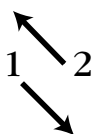
Rij 1 kijkt nu naar rij 2, rij 3 naar rij 4.

DEEL A

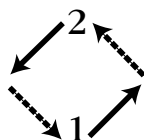
RUIT- oefening : 1-8

Iedereen vertrekt vanuit eigen positie in de eindhouding van de vorige oefening.

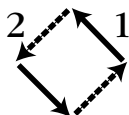
- 1-2 2 bijtrekpassen met rechts schuin rechts naar voor (hoek van 45 graden).



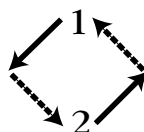
- 3-4 2 bijtrekpassen met links, schuin links naar voor (hoek van 90°)



- 5-6 2 bijtrekpassen met rechts, schuin rechts achter (hoek van 90°) (draai over linkerschouder in wijzerszin).



- 7-8 2 bijtrekpassen met links , schuin links naar voor (hoek van 90°)



Tegelijkertijd wordt met de onderarmen een cirkelbeweging gemaakt van de ene heup naar de andere. Bij de bijtrekpassen rechts begint men op linkerheuphoogte en maakt men een cirkel voor het lichaam van linksonder via rechtsboven en linksboven tot op rechterheuphoogte. Bij de bijtrekpassen links begint men op rechter heuphoogte en gaat men via rechtsonder, linksboven en rechts-onder naar linker heuphoogte. De handen zijn vuisten (duim bovenop, niet in de vuist) (bij de tekeningen zijn de bewegingen van rij 1 analooq aan rij 3 en deze van rij 2 analooq met rij 4. Stippellijn is de vorige beweging)

Boksoefening : 9-16

Voeten = wisselpassen naar voor te beginnen met rechts en nadien afwisselend links rechts links

Handen = vuisten

- 1-2 Wisselpas rechts, 2 maal boksen met rechtervuist van bij het lichaam weg van het lichaam. Elleboog en vuist zijn op 1 lijn met de schouder op schouderhoogte. Arm maak een hoek van 90°. Linkerarm is ter hoogte van de linkerheup, hand is vuist.
- 3-4 analooq 1-2 maar rechts wordt links zowel voor voeten als armen.

5-8 Analoog vorige 4 tijden.

Klap – knip – oefening : 17-24

- 1-2 Kwart draai naar rechts, verplaats rechterschoet tot lichte spreidstand. Klap 2 maal op de dijen terwijl door knieën gebogen
- 3-4 Halve draai naar rechts, draai over rechterschouder, knip 2 maal met vingers naast oren, armen vormen een W-houding
- 5-6 Halve draai naar links over linkerschouder in wijzerszin, opnieuw met gebogen knieën, 2 maal klappen op dijen
- 7-8 Analoog 3-4

Boks-schop oefening : 25-33

Beginhouding: rechterschouder is het dichtst bij de jury.

Handen : zijn vuisten

- 1 Kick met rechterschoet
- 1 en plaats rechterschoet bij, doe ondertussen een kwartdraai naar rechts
- 2 zet je linkerschoet bij
Op tel 1 boksen we met beide vuisten naar voor tot gestrekte armen, op tel 2 vuisten terug bij lichaam. Vuisten naar onder gericht.
- 3-4 Kick draai analoog aan tel 1-2, in plaats van te boksen naar voor, boksen we met vuisten naar boven totdat armen boven hoofd gestrekt zijn. Vuisten zijn naar voor gericht.
- 5-8 analoog aan 1-4
eindpositie : rug naar de jury
- 9-... zwaai met rechterschoet naar voor en maak ondertussen een halve draai in wijzerszin.
Handen zijn vuisten en armen volgen gestrekt het rechterbeen.

REFREIN : 1-32

- 1 Rechterschoet achter linkerschoet plaatsen, gewicht op rechterschoet verleggen. Romp beweegt mee naar achter, handen met vingers gesloten ter hoogte van bekken naar beneden gericht.
- 2 Gewicht terug op voorste linkerschoet terugleggen
- 3-4 Wisselpas met rechterschoet naar voor, romp beweegt mee, handen naast het lichaam schuin naar buiten en naar beneden gericht, vingers gesloten, open handpalm. Handpalm naar voor gericht.
- 5-6 Wisselpas met links naar voor, romp beweegt mee, handen analoog aan tel 1-2
- 7 Rechterschoet achter linkerschoet plaatsen (draai over linkerschouder), gewicht op rechterschoet
- 8 Gewicht op linkerschoet
Tijdens tel 7 en 8 zijn handen analoog aan tel 3-4
- 1 Kick met rechterschoet, handen op bekken.
- 1 en Halve draai in wijzerszin plaats rechterschoet
- 2 zet linkerschoet bij
- 3 Kick met rechterschoet
- 3 en Zet rechterschoet lichtjes op zij
- 4 plaats linkerschoet op zij tot lichte spreidstand met gebogen knieën
- 5 met rechterhand op linker knie
- 5 en linkerhand op rechter knie
- 6 klap met rug van de handen op de dijen, nu echter linkerhand op linker knie en rechterhand op rechter knie
- 6 en analoog tel 14 maar met platte handen op knieën
- 7 rust
- 7 en kus
- 8 2 de kus (kussen op moment dat er op de muziek gekust worden)

- 1-8/1-4 Analoog vorige oefening tel 1-8/1-4
5 plaats rechtervoet achter linkervoet
5 en plaats linkervoet naast, lichte gespreid
6 plaats rechterhiel, romp maakt een kwartdraai naar rechts, leun lichtjes naar achter
6 en rust
7-8 2 maal knippen met vingers naast de oren op de muziek

DEEL B (gedeeltelijke grond oefening) : 1-51.

Grond oefening : 1-24

1-8

Starten rij per rij, elke rij vertrekt 1 tel later. Rij 4 begint op tel 1, dan rij 3 op tel 2, ...

In 4 tellen gaan we naar beneden. Handen met vingers dicht maken een stapbeweging tegen een onzichtbare muur zoals een mimespeler.

- 1 Leg gewicht op rechtervoet. Plaats je rechterhand voor je, handpalm en vingers gestrekt
2 Ga op linker knie zitten, plaats linkerhand onder rechterhand
3 Zet rechter knie bij, plaats rechterhand onder linkerhand
4 Ga zitten op hielen, plaats linkerhand onder rechterhand.

Rij 4 begint met deze 4 tellen op tel 1, rij 3 doet de volledige 4 tellen vanaf tel 2, ... Terwijl gewacht wordt blijft men in de eindhouding van de vorige oefening staan.

- 8 rust
1 klap met beide handen op dijen
2 ga naast je voeten zitten aan de rechterkant
3 draai naar de jury en trek je knieën op
4 plaats linkerhand achter je (vingers gestrekt en naar achter gericht), hef achterwerk van de grond, strek je rechterhand naar links achter, we kijken mee met hand.
5 Ga terug zitten met opgetrokken knieën, gezicht naar de jury
6 Breng knieën naar rechts op de grond.
7 Ga op je knieën zitten, linkerschouder is het dichtst bij de jury
8 Klap met je handen op je dijen

- 1-8 Op dezelfde manier recht komen als bij het neerkomen, afzonderlijk per rij. Rij 4 op tel 1, rij 3 op tel 2.
Tel 1 beginnen met rechterhand, ga recht op de knieën zitten
Tel 2 linkerhand boven rechterhand plaatsen,
Tel 3 rechterhand boven linkerhand plaatsen, rechtervoet plaatsen
Tel 4 linkerhand boven rechterhand plaatsen maar verder weg van lichaam dan linkerhand, ga recht staan en zet linkervoet bij

Tussenoefening : 25-32

- 1 Schop met links naar voor, trek je vuisten naar je toe zo kan je meer krachten geven aan de schop
2 Zet linkervoet neer maak ondertussen een kwartdraai links (gezicht naar jury)
3 Ga op je rechter knie zitten met je rechtervuist leunend op de grond naast je knie, linker vuist in de zij.
4 Terug recht staan met gezicht naar de jury.
5 Boks met rechterhand naar voor
5 en wissel af met linkervuist, (boks met links)
6 Boks met rechterhand
7 Hef rechter knie schuin om hoog en trek beide vuisten naar je lichaam toe (zoals een knie-stoot geven)
8 Zet rechter voet naast linkervoet, wel licht gespreid.

RUIT-oefening : 33-40

Herhaal ruit oefening

Macarenadanspas bis : 41-51

- 1 boks met rechts naar voor
- 2 boks met links naar voor
- 3-10 Herhaal 1-8 Macarenapas
- 11- herhaal tel 9-... van de boks-schop oefening

REFREIN 2 : 1-32

Herhaal 1-14 van het refrein

- 15 Zwaai met achterwerk naar rechts
- 16 Zwaai met achterwerk naar links (ipv kussen)
- Herhaal 17-32

Deel C

Tweesprong : 1-32

Wanneer vingers naast het hoofd knippen zijn armen in W-houding

Wanneer er naar 2 rijen wordt gekomen dan gaat rij 2 voor rij 1 en rij 4 voor rij 3

- 1-2 Rij 1 : Zijsprong naar rechts, met vingers knippen naast hoofd
Rij 2 : zijsprong naar links, met vingers knippen naast hoofd
Rij 3 : zijsprong naar rechts, met vingers knippen naast knieën
Rij 4 : zijsprong naar links, met vingers knippen naast knieën
- 3-4 Spring zodat rij 1 en 2 op 1 rij komt te staan alsook rij 3 en 4 komen op 1 rij
Rij 1 : Zijsprong naar rechts, met vingers knippen naast knieën
Rij 2 : zijsprong naar links, met vingers knippen naast knieën
Rij 3 : zijsprong naar rechts, met vingers knippen naast hoofd
Rij 4 : zijsprong naar links, met vingers knippen naast hoofd
- 5-6 Rij 1 : Zijsprong naar links, met vingers knippen naast hoofd
Rij 2 : zijsprong naar rechts, met vingers knippen naast hoofd
Rij 3 : zijsprong naar links, met vingers knippen naast knieën
Rij 4 : zijsprong naar rechts, met vingers knippen naast knieën
- 7-8 Rij 1 : Zijsprong naar links, met vingers knippen naast knieën
Rij 2 : zijsprong naar rechts, met vingers knippen naast knieën
Rij 3 : zijsprong naar link, met vingers knippen naast hoofd
Rij 4 : zijsprong naar rechts, met vingers knippen naast hoofd
- 1-4 Analoog eerst tijden 1-4 van de tweesprong-oefening
- 5-8 Draai rond je lichaam in wijzerszin door 4 maal met je linkervoet uit te vallen en met je linkerhand een duwbeweging te maken naast linkerheup. Eindhouding is met je gezicht naar de jury.
- 1-2 Rij 1 : Zijsprong naar links, met vingers knippen naast hoofd
Rij 2 : zijsprong naar rechts, met vingers knippen naast hoofd
Rij 3 : zijsprong naar links, met vingers knippen naast knieën
Rij 4 : zijsprong naar rechts, met vingers knippen naast knieën
- 3-4 Rij 1 : Zijsprong naar links, met vingers knippen naast knieën
Rij 2 : zijsprong naar rechts, met vingers knippen naast knieën
Rij 3 : zijsprong naar link, met vingers knippen naast hoofd
Rij 4 : zijsprong naar rechts, met vingers knippen naast hoofd
- 5-6 Rij 1 : Zijsprong naar rechts, met vingers knippen naast hoofd
Rij 2 : zijsprong naar links, met vingers knippen naast hoofd
Rij 3 : zijsprong naar rechts, met vingers knippen naast knieën
Rij 4 : zijsprong naar links, met vingers knippen naast knieën
- 7-8 Spring zodat rij 1 en 2 op 1 rij komt te staan alsook rij 3 en 4 komen op 1 rij
Rij 1 : Zijsprong naar rechts, met vingers knippen naast knieën
Rij 2 : zijsprong naar links, met vingers knippen naast knieën
Rij 3 : zijsprong naar rechts, met vingers knippen naast hoofd
Rij 4 : zijsprong naar links, met vingers knippen naast hoofd

- 1-4 analoog tijden 1-4 van de vorige 8 tijden
7-8 Draai rond je lichaam in wijzerszin door 4 maal met je linkervoet uit te vallen en met je linkerhand een duwbeweging te maken naast linkerheup. Eindhouding is met je gezicht naar de jury.

Spring – Stapoefening : 1-24

- 1 Rij 1 springt omhoog met armen in lucht, vingers gespreid, benen licht gespreid.
2 Rij 1 komt neer tot hurkzit, handen op de grond, hoofd naar beneden
3-4 rij 2 doet hetzelfde als rij 1 op tel 1-2, rij 1 blijven zitten
5-6 Rij 3 doet hetzelfde als rij 1 op tel 1-2, rij 1 en 2 blijven zitten
7-8 Rij 4 doet hetzelfde als rij 1 op tel 1-2, rij 1,2 en 3 blijven zitten
Vooraleer men omhoog springt blijft men gewoon rechtstaan op een natuurlijke wijze
- 1-4 maak met handen een stapbeweging voor je lichaam te beginnen met rechterhand, op tel 4 zit je rechtop in hurkzit. (analoge stapbeweging als bij grondoefening
5-8 analoge stapbeweging met handen als in vorige 4 tijden, ga tegelijkertijd rechtstaan op 4 tellen
- 1 maak kwartdraai rechts met rechtervoet, rechterhand maakt een duw beweging weg van het lichaam, handpalm is gestrekt vingers dicht.
2 zet linkervoet bij, linkerhand maakt zelfde duwbeweging en komt naast rechterhand
3 maak kwartdraai links met linkervoet, linkerhand maakt duwbeweging naar jury toe met gestrekte hand,
4 zet rechts bij, rechterhand maakt zelfde duwbeweging tot naast linkerhand
5-6 analoog tel 19-20
7-8 analoog tel 17-18

REFREIN : 1-32

OUTRO : 1-32

- 1-8 herhaal klap – knip oefening
1-8 herhaal boksoefening
Rij 1 en 3 beginnen met links, eerst naar achter dan maken ze een kwartdraai naar links en doen 2 wisselpassen, dan maken ze een kwartdraai links naar de jury toe en doen de laatste wisselpas. Zij boksen afwisselend 2 maal links, dan 2 maal rechts, 2 maal links en eindigen met 2 maal rechts
Rij 2 en 4 beginnen met rechts, eerst naar achter, dan kwartdraai naar rechts, doen 2 wisselpassen en doen dan kwartdraai rechts naar de jury toe en doen een laatste wisselpas. Zij boksen afwisselend 2 maal rechts, 2 maal links, 2 maal rechts en eindigen met 2 maal links
- 1-15 herhaal refrein tel 1-14
16 handen blijven op dijen, rij 1 kijkt naar rij 2, rij 3 kijkt naar rij 4, voeten staan dicht naast elkaar. Rij 1 en 3 leunen naar links, romp maakt kwartdraai beweging naar rechts en kijken naar partner. Rij 2 en 4 leunen naar rechts, romp maakt kwartdraai beweging naar links en kijken naar partner.

Veel dansplezier!

*Sandra Welvaert, Marjolein Schelfaut, Sarah Van De Walle
dansmonitrices Oost-Vlaandere*

PARENDANS

Muziek 'Man! I feel like a woman' – Shania Twain

Structuur

intro-A-kicks-A'-B-refrein-overgang-dubbele kicks-A'-B-refrein-C-B'-overgang-ervormd refrein-slot

Opstelling

Paren in dubbele flankkring, jongens aan de binnenkant, links naast het meisje
beide in dansrichting

Beginhouding

Open heup-schouderhouding:

De jongen legt de rechterarm om het middel van het meisje en
houdt de rechterhand van het meisje vast.

De linkerhand steunt op de heup.

Het meisje legt haar linkerhand op de rechterschouder van de jongen en
geeft haar rechterhand achter de rug aan de jongen.

Beschrijving

Intro

3 x 8

'draai, wisselpassen'

- | | | |
|---|-----|---|
| 1 | 1-6 | Rust |
| | 7-8 | Jongen trekt met rechterhand aan de rechterhand van het meisje.
Het meisje draait rechtsom tot een open danshouding, waarbij de jongen
met de rechterhand de linkerhand van het meisje neemt
op schouderhoogte.
De vrije hand van jongen en meisje steunt op de heup.
(Let's go girls) |
| 2 | 1-8 | 8 maal veren door de knieën |
| 3 | 1-2 | Voorwaartse wisselpas met rechterschouder schuin rechts |
| | 3-4 | Voorwaartse wisselpas met linkerschouder schuin links |
| | 5-6 | Idem tel 1-2 |
| | 7-8 | Idem tel 3-4 |

A-deel

4 x 8

'bezemdans'

- | | | |
|---|-----|--|
| 1 | 1-4 | 4 wandelpassen in open danshouding, in de dansrichting,
rechterschouder begint |
| | 5-8 | Partners draaien naar elkaar toe met aangezicht en maken een halve draai
op de vijfde tel,
wisselen van handen,
4 achterwaartse wandelpassen tegen de dansrichting,
laatste pas linkerschouder aansluiten. |

- | | | |
|---|-------------------|---|
| 2 | 1-4
5-8 | 4 wandelpassen, tegen de dansrichting, rechtervoet begint
Partners draaien naar elkaar toe met aangezicht en maken een halve draai op de vijfde tel, wisselen van handen,
4 achterwaartse wandelpassen in de dansrichting,
laatste pas linkervoet aansluiten. |
| 3 | 1-2
3-4
5-8 | Partners springen naar elkaar toe met een tweesprong met de binnenste voet
Partners springen van elkaar weg met een tweesprong met de buitenste voet
Partners nemen beide handen vast en verwisselen van plaats in 4 wandelpassen, beginnen met binnenste voet, meisje gaat voor de jongen, eindigen in open danshouding |
| 4 | 1-2
3-4
5-8 | Partners springen naar elkaar toe met een tweesprong met de binnenste voet
Partners springen van elkaar weg met een tweesprong met de buitenste voet
Meisje draait rechtersom onder de linkerarm van de jongen en gaat in 4 wandelpassen naar de volgende jongen, beginnen met rechtervoet, eindigen in open danshouding
Jongen draait het meisje onder zijn linkerarm en draait linksom in 4 wandelpassen naar het vorige meisje, beginnen met linkervoet, eindigen in open danshouding |

Kicks 1 x 8 '4 kicks'

- | | | |
|---|---------|---|
| 1 | 1
en | Kick met rechtervoet voorwaarts
Rechtervoet naast linkervoet zetten
2 Linkervoet ter plaatse stappen
Tijdens deze kick verplaatsen de partners zich samen voorwaarts.
3-4 Idem tel 1 en 2
5-6 Idem tel 1 en 2
7-8 Idem tel 1 en 2 |
|---|---------|---|

A'-deel 4 x 8 'bezemdans'

- | | | |
|---|-----|----------------------------|
| 1 | 1-8 | Idem deel A oefening 1,1-8 |
| 2 | 1-8 | Idem deel A oefening 2,1-8 |
| 3 | 1-8 | Idem deel A oefening 3,1-8 |
| 4 | 1-8 | Idem deel A oefening 4,1-8 |

Nadat het meisje onder de arm van de jongen is gedraaid, wordt er geëindigd in tweehandshouding:
Jongen en meisje staan tegenover elkaar, gezichten naar elkaar en beide handen vast. Jongen neemt met de linkerhand de rechterhand van het meisje en met de rechterhand haar linkerhand.

B-deel

2 x 8

'zij bij zij, kruispas'

Meisje

Jongen

- | | | | |
|---|-----|---|--|
| 1 | 1-4 | In tweehandshouding
twee bijtrekpassen
beginnen met rechtervoet | In tweehandshouding
twee bijtrekpassen
beginnen met linkervoet |
| | 5 | Tegen de dansrichting
Linkervoet stap links opzij | Tegen de dansrichting
Rechtervoet stap rechts opzij |
| | 6 | Rechtervoet stap kruis achter
linkervoet | Linkervoet stap kruis achter
rechtervoet |
| | 7 | Linkervoet stap links opzij | Rechtervoet stap rechts opzij |
| | 8 | Rechtervoet bijzetten. | Linkervoet bijzetten. |
| 2 | 1-8 | Idem oefening 1, 1-8 | Idem oefening 1, 1-8 |

Refrein

8 x 8

'swing'

Meisje

Jongen

- | | | | |
|---|-----|--|--|
| 1 | 1 | Stap op rechtervoet voorwaarts,
rechterhand aan jongen,
linkerhand los. | Stap op rechtervoet voorwaarts
linkerhand aan meisje,
rechterhand los. |
| | 2 | Tik met linkervoet bij
en tik met linkerhand tegen jongen | Tik linkervoet bij
en tik met rechterhand tegen meisje |
| | 3 | Stap met linkervoet achterwaarts | Stap met linkervoet achterwaarts |
| | 4 | Tik met rechtervoet bij | Tik met rechtervoet bij. |
| | 5-8 | 4 passen, begin met rechtervoet,
draai ondertussen $\frac{1}{4}$ naar rechts,
breng linkerarm gekruist over
rechterarm tot op rechterheup,
geef linkerhand aan jongen,
rechterhand wordt niet losgelaten | 4 passen, begin met rechtervoet
draai ondertussen $\frac{1}{4}$ naar links
breng rechterhand tot op de heup
van het meisje en
houd de linkerhand van meisje vast
linkerhand wordt niet losgelaten |
| 2 | 1-2 | Voorwaartse wisselpas met rechter-
voet schuin rechts | Voorwaartse wisselpas met rechter-
voet schuin rechts |
| | 3-4 | Voorwaartse wisselpas met linker-
voet schuin links | Voorwaartse wisselpas met linker-
voet schuin links |
| | 5-7 | 3 achterwaartse wandelpassen,
beginnen met rechtervoet | 3 achterwaartse wandelpassen
beginnen met rechtervoet |
| | 8 | Tik met linkervoet bij | Tik met linkervoet bij. |
| 3 | 1-3 | 3 passen, begin met linkervoet,
draai ondertussen $\frac{3}{4}$ draai voor
de jongen,
rechterarm blijft en
linkerarm los
Partners staan terug tegenover elkaar, maar nu staat het meisje aan de binnenkant
en de jongen aan de buitenkant van de kring | 3 passen, begin met linkervoet,
draai ondertussen $\frac{1}{4}$ draai
naar links,
linkerarm blijft en
rechterarm los |
| | 4 | Tik met rechtervoet bij | Tik met rechtervoet bij |
| | 5 | Stap op rechtervoet voorwaarts | Stap op rechtervoet voorwaarts |
| | 6 | Tik met linkervoet bij
en tik met linkerhand tegen jongen | Tik met linkervoet bij
en tik met rechterhand tegen meisje |
| | 7 | Stap met linkervoet achterwaarts | Stap met linkervoet achterwaarts |
| | 8 | Tik met rechtervoet bij | Tik met rechtervoet bij |

- | | | | |
|---|-----|--|--|
| 4 | 1-4 | 4 passen, begin met rechtersvoet, draai ondertussen $\frac{1}{2}$ draai onder de linkerarm van de jongen
Partners staan terug tegenover elkaar, meisje aan de buitenkant en jongen aan de binnenkant van de kring | 4 assen, begin met rechtersvoet, draai ondertussen $\frac{1}{2}$ draai |
| | 5-8 | Idem oefening 1, 1-4 | |
| 5 | 1-4 | Idem oefening 1, 5-8 | |
| | 5-8 | Idem oefening 2, 1-4 | |
| 6 | 1-4 | Idem oefening 2, 5-8 | |
| | 5-8 | Idem oefening 3, 1-4 | |
| 7 | 1-4 | Idem oefening 3, 5-8 | |
| | 5-8 | Idem oefening 4, 1-4 | |
| 8 | 1-4 | Idem oefening 4, 5-8 | |
| | 5-8 | Draai 1 en $\frac{1}{4}$ draai onder de linkerarm van de jongen, (Man, I feel like a woman) | |

Overgang

1 x 2

‘draai’

- | | | |
|---|-----|--|
| 1 | 1-2 | Vanuit de draai eindigen in open danshouding |
|---|-----|--|

Dubbele kicks

2 x 8

‘4 meisjeskicks, 4 jongenskicks’

- | | | Meisje | Jongen |
|---|-----|--|---|
| 1 | 1 | Kick met rechtersvoet voorwaarts | Ter plaatse blijven staan, |
| | en | Rechtersvoet naast linkervoet zetten | handen op de heupen |
| | 2 | Linkervoet ter plaatse stappen | |
| | | Tijdens deze kick verplaatst het meisje zich voorwaarts, handen op de heupen | |
| | 3-4 | Idem tel 1 en 2 | |
| | 5-6 | Idem tel 1 en 2 | |
| 7 | -8 | Idem tel 1 en 2 | |
| 2 | 1 | Ter plaatse blijven staan, | Kick met rechtersvoet voorwaarts |
| | en | achterom naar jongen kijken, | Rechtersvoet naast linkervoet zetten |
| | 2 | handen in de zij | Linkervoet ter plaatse stappen |
| | | | Tijdens deze kick verplaatst de jongen zich voorwaarts tot naast het meisje, handen in de zij |
| | 3-4 | Idem tel 1 en 2 | |
| | 5-6 | Idem tel 1 en 2 | |
| | 7-8 | Idem tel 1 en 2 | |

A'-deel 4 x 8

‘bezempas’

B-deel 2 x 8

‘zij bij zij, kruispas’

Refrein 8 x 8

‘swing’

C-deel 1 x 4, 4 x 8

‘wiegen, wandelpassen, kick’

- 1 1-4 Vanuit de draai neemt de jongen met zijn rechterhand de linkerhand van het meisje en draait haar verder zodat het meisje voor de jongen staat, beide met het gezicht naar de buitenkant van de kring.
Jongen houdt de beide handen van het meisje vast boven de schouders van het meisje.
- 2 1-4 Twee bijtrekpassen naar rechts. Armen bewegen lichtjes mee.
5-8 Twee bijtrekpassen naar links. Armen bewegen lichtjes mee.
- 3 1 Rechterschoet $\frac{1}{4}$ naar rechts stappen
Jongen legt de beide linkerhanden op de linkerschouder van het meisje en brengt de beide rechterhanden naar beneden voor het lichaam.
Jongen en meisje staan nu naast elkaar op de kringlijn.
2 Wandelpas met linkerschoet
3 Wandelpas met rechterschoet
4 Kick met gestrekt linkerbeen
5-8 Vier achterwaartse wandelpassen, linkerschoet beginnen.
Ondertussen opnieuw $\frac{1}{4}$ naar links stappen en eindigen in de houding waar het meisje voor de jongen staat, beide met gezicht naar de buitenkant. Jongen houdt de beide handen van het meisje vast boven de schouders van het meisje.
- 4 1-4 Twee bijtrekpassen naar links, armen bewegen lichtjes mee.
5-8 Twee bijtrekpassen naar rechts, armen bewegen lichtjes mee.
- 5 1 Linkerschoet $\frac{1}{2}$ naar links stappen.
Jongen legt de beide rechterhanden op de rechterschoet van het meisje en brengt de beide linkerhanden naar beneden voor het lichaam.
Jongen en meisje staan nu naast elkaar op de kringlijn.
2 Wandelpas met rechterschoet
3 Wandelpas met linkerschoet
4 Kick met gestrekt rechterbeen
5-7 Drie achterwaartse wandelpassen, rechterschoet beginnen.
Ondertussen opnieuw $\frac{1}{4}$ naar rechts stappen naar de houding waar het meisje voor de jongen staat, beide met gezicht naar de buitenkant. Jongen houdt de beide handen van het meisje vast boven de schouders van het meisje.
8 Jongen heft linkerarm op en laat het meisje $\frac{1}{2}$ draai naar rechts eronder draaien.
Armen liggen nu gekruist, linkerarmen liggen bovenaan.

B'-deel 2 x 8

‘zij bij zij, kruispas’

Meisje

Jongen

- 1 1-4 In gekruiste tweehandshouding In gekruiste tweehandshouding

	twee bijtrekpassen beginnen met rechtervoet	twee bijtrekpassen beginnen met linkervoet
5	Tegen de dansrichting Linkervoet stap links opzij	Tegen de dansrichting Rechtervoet stap rechts opzij
6	Rechtervoet stap kruis achter linkervoet	Linkervoet stap kruis achter rechtervoet
7	Linkervoet stap links opzij	Rechtervoet stap rechts opzij
8	Rechtervoet bijzetten.	Linkervoet bijzetten.

2	1-8	Idem oefening 1, 1-8	Idem oefening 1,1-8
---	-----	----------------------	---------------------

Overgang 1 x 2 'draai'

1	1-2	Stap eerst met de rechtervoet ter plaatse en dan met de linkervoet.(Fun fun) Ondertussen handen verwisselen, zodat je terug in de gewone open Danshouding staat.
---	-----	--

Vervormd refrein 8 x 8 'swing'

	1-7	De eerste 7 oefeningen zijn gelijk aan de eerste 7 oefeningen van het gewone refrein.
8	1-4	Idem oefening 4, 5-8 van het gewone refrein
	5-8	Meisje draait $\frac{1}{2}$ draai in naar rechts, brengt haar linkerarm gekruist over rechterarm tot op rechterheup, geeft linkerhand aan jongen, rechterarm wordt niet losgelaten

Slot 1 x 8 'balanceren, uitval'

1	1	Balanceren zijwaarts op rechtervoet
	2	Balanceren zijwaarts op linkervoet
	3	Balanceren zijwaarts op rechtervoet
	4	Balanceren zijwaarts op linkervoet
	5-8	4 wandelpassen, met rechtervoet beginnen, jongen laat de rechterhand van meisje los, meisje draait rechtsom 1 en $\frac{1}{4}$ draai uit

Eindhouding	Meisje plaatst de rechterhak zijwaarts en haar rechterarm schuin omhoog. Jongen plaatst de linkerhak zijwaarts en de linkerhand op de heup.
-------------	--

Veel dansplezier !

***Lieve Gios, Lieve Thys, Els Verbruggen, Veerle Geudens, Veerle Verreth
Dansmonitrices Antwerpen en Vlaams-Brabant***

KRINGDANS

Muziek 'Call me' - Blondie

Structuur

Intro - A - refrein - tussenstuk - A - overgang - refrein - tussenstuk - B - C - B' - C - refrein - vervormd refrein-half refrein

Opstelling & Beginhouding

Gesloten frontkring, handen geven, armen afwaarts, voeten samen.

De groep is hierbij verdeeld in even en oneven nummers die telkens naast elkaar in de kring staan. (Een oneven aantal dansers kan ook.)

Beschrijving

Intro		1 x 4, 4 x 8	'slingerpassen, looppassen'
1	1-4	Rust	
2	1-6	Veren door de knieën	
	7	Met beide voeten $\frac{1}{8}$ naar rechts springen	
	8	Met beide voeten terug in beginhouding springen ($\frac{1}{8}$ naar links)	
3		Slingerpas naar links:	
	1	Rechtervoet over linkervoet plaatsen	
	2	Linkervoet naast rechtervoet	
	3	Rechtervoet achter linkervoet	
	4	Linkervoet naast rechtervoet	
	5	Rechtervoet over linkervoet	
	6	Linkervoet naast rechtervoet	
	7	Met beide voeten $\frac{1}{8}$ naar rechts springen	
	8	Met beide voeten terug in beginhouding springen ($\frac{1}{8}$ naar links)	
4		Slingerpas naar rechts:	
	1	Rechtervoet zijwaarts plaatsen	
	2	Linkervoet achter rechtervoet	
	3	Rechtervoet naast linkervoet	
	4	Linkervoet over rechtervoet	
	5	Rechtervoet naast linkervoet	
	6	Linkervoet achter rechtervoet	
	7	Met beide voeten $\frac{1}{8}$ naar rechts springen	
	8	Met beide voeten terug in beginhouding springen ($\frac{1}{8}$ naar links)	
5	1-4	4 looppassen naar het midden van de kring, RV begint	
	5-6	2 looppassen terug naar achter, RV begint	
	7	Met beide voeten $\frac{1}{8}$ naar rechts springen	
	8	Met beide voeten terug in beginhouding springen ($\frac{1}{8}$ naar links)	

A- deel wordt gedanst met de handen op de rug
A-deel 3 x 16

'wisselpassen, hop'

- | | |
|---|---|
| 1 | 1-4 Wisselpas met rechtervoet tegen de dansrichting, gevolgd door een hopsprong
5-6 Hoppas met linkervoet
7-8 Hoppas met rechtervoet
9-10 Halve draai en achterwaartse hoppas met linkervoet
11-12 Achterwaartse hoppas met rechtervoet
13-15 3 achterwaartse looppassen, linkervoet begint
16 hop op linkervoet en rechtervoet niet neerzetten,
maakt overgang naar volgende oefening |
| 2 | 1-4 Wisselpas met rechtervoet naar het midden van de kring, gevolgd door
een hopsprong
5-6 Hoppas met linkervoet
7-8 Hoppas met rechtervoet
9-10 Hoppas met linkervoet achteruit
11-12 Hoppas met rechtervoet achteruit
13-15 3 looppassen achteruit, linkervoet begint
16 hop op linkervoet en rechtervoet niet neerzetten,
maakt overgang naar volgende oefening |
| 3 | 1-16 idem oefening 1 |

Refrein 4 x 8

- | | Oneven nummers | Even nummers |
|---|---|--|
| 1 | 1-2 Spreidsprong, eerst rechtervoet, dan linkervoet (<i>Call me</i>)
3 Rechterarm schuin naar beneden uitstrekken, met handpalm naar voor (<i>Call</i>)
4 Linkerarm schuin naar beneden uitstrekken, met handpalm naar achter (<i>me</i>)
5-8 4 looppassen met rechtervoet
beginnen
naar het midden van de kring
handen op de rug
laatste pas aansluiten | 4 looppassen met rechtervoet
beginnen
achterwaarts
handen op de rug
laatste pas aansluiten |
| 2 | 1-4 1 wisselpas met rechtervoet
achterwaarts
schuin naar rechts
romp blijft voorwaarts gericht
5-8 1 wisselpas met linkervoet
achterwaarts
schuin naar links
romp blijft voorwaarts gericht | 1 wisselpas met rechtervoet
voorwaarts
schuin naar rechts
romp blijft voorwaarts gericht
1 wisselpas met linkervoet
voorwaarts
schuin naar links
romp blijft voorwaarts gericht |
| 3 | 1-4 Idem oefening 1, 1-4
5-8 4 looppassen met rechtervoet
beginnen
achterwaarts
den van de kring
handen op de rug
laatste pas aansluiten | 4 looppassen met linkervoet
beginnen
naar het mid
handen op de rug
laatste pas aansluiten |

4	1-4	1 wisselpas met rechtervoet voorwaarts schuin naar rechts romp blijft voorwaarts gericht	1 wisselpas met rechtervoet achterwaarts schuin naar rechts romp blijft voorwaarts gericht
	5-8	1 wisselpas met linkervoet voorwaarts schuin naar links eindigen met een sprong op beide voeten	1 wisselpas met linkervoet achterwaarts schuin naar links eindigen met een sprong op beide voeten

Bij het tussenstuk worden steeds handen gegeven.

Tussenstuk 2 x 8

‘slingerpassen’
(idem oefening 2 en 3 van de intro)

- 1 Slingerpas naar links:
 - 1 Rechtervoet over linkervoet plaatsen
 - 2 Linkervoet naast rechtervoet
 - 3 Rechtervoet achter linkervoet
 - 4 Linkervoet naast rechtervoet
 - 5 Rechtervoet over linkervoet
 - 6 Linkervoet naast rechtervoet
 - 7 Met beide voeten $\frac{1}{8}$ naar rechts springen
 - 8 Met beide voeten terug in beginhouding springen ($\frac{1}{8}$ naar links)
- 2 Slingerpas naar rechts:
 - 1 Rechtervoet zijwaarts plaatsen
 - 2 Linkervoet achter rechtervoet
 - 3 Rechtervoet naast linkervoet
 - 4 Linkervoet over rechtervoet
 - 5 Rechtervoet naast linkervoet
 - 6 Linkervoet achter rechtervoet
 - 7 Met beide voeten $\frac{1}{8}$ naar rechts springen
 - 8 Met beide voeten terug in beginhouding springen ($\frac{1}{8}$ naar links)

Deel A 3 x 16

Overgang 1 x 4 ‘4 sprongen’

- 1 1-4 viermaal springen met beide voeten, handen op de rug

Refrein 4 x 8

Tussenstuk 2 x 8 ‘slingerpassen’

Bij deel B worden steeds handen gegeven.

Deel B 6 x 8

‘lopen, balanceren’

- | | | |
|---|-----|--|
| 1 | 1-8 | 8 looppassen in de dansrichting, beginnen met rechtervoet |
| 2 | 1-2 | Front naar het midden en balanceren zijwaarts op rechtervoet, armen wiegen mee op schouderhoogte |
| | 3-4 | Balanceren zijwaarts op linkervoet, armen wiegen mee op schouderhoogte |
| | 5 | Balanceren zijwaarts op rechtervoet, armen wiegen mee op schouderhoogte |
| | 6 | Balanceren zijwaarts op linkervoet, armen wiegen mee op schouderhoogte |
| | 7-8 | Idem tellen 5-6 |
| 3 | 1-8 | Idem oefening 1, 1-8 |
| 4 | 1-8 | Idem oefening 2, 1-8 |
| 5 | 1-8 | Idem oefening 1, 1-8 |
| 6 | 1-8 | Idem oefening 2, 1-8 |

Deel C wordt gedanst met de handen op de rug.

Deel C 1 x 8, 1 x 6, 2 x 8

‘wisselpassen, Isabelle A-passen’

- | | | |
|---|-----|---|
| 1 | 1-4 | Wisselpas met rechtervoet, gevolgd door een hopsprong, ondertussen een halve draai over de rechterschouder maken en de kring groter maken |
| | 5-8 | Wisselpas met linkervoet, gevolgd door een hopsprong, ondertussen een halve draai over de rechterschouder maken en de kring groter maken, eindigen met romp naar voor |
| 2 | 1 | Rechtervoet $\frac{1}{8}$ naar rechts zetten |
| | 2 | Rechtervoet $\frac{1}{4}$ naar links draaien en hoppen, linkervoet bijtrekken naast rechterkuit |
| | 3 | Linkervoet $\frac{1}{8}$ naar links zetten |
| | 4 | Linkervoet $\frac{1}{4}$ naar rechts draaien en hoppen, rechtervoet bijtrekken naast linkerkuit |
| | 5 | Idem tel 1 |
| | 6 | Idem tel 2 |
| 3 | 1-4 | Wisselpas met linkervoet, gevolgd door een hopsprong, schuin links voorwaarts |
| | 5-8 | Wisselpas met rechtervoet, gevolgd door een hopsprong, schuin rechts voorwaarts |
| 4 | 1 | Linkervoet $\frac{1}{8}$ naar links zetten |
| | 2 | Linkervoet $\frac{1}{4}$ naar rechts draaien en hoppen, rechtervoet bijtrekken naast linkerkuit |
| | 3 | Rechtervoet $\frac{1}{8}$ naar rechts zetten |
| | 4 | Rechtervoet $\frac{1}{4}$ naar links draaien en hoppen, linkervoet bijtrekken naast rechterkuit |

- 5 Idem tel 1
- 6 Idem tel 2
- 7 Rechtervoet neerzetten
- 8 Linkervoet naast rechtervoet plaatsen

Deel B' 6 x 8 'lopen, balanceren'

- 1 1-8 Idem deel B oefening 1, 1-8
- 2 1-8 Idem deel B oefening 2, 1-8
Bij het balanceren worden de handen los en plat met de handpalmen naar beneden op heuphoogte meebewogen.
- 3 1-8 Idem deel B' oefening 1, 1-8
- 4 1-8 Idem deel B' oefening 2, 1-8
- 5 1-8 Idem deel B' oefening 1, 1-8
- 6 1-8 Idem deel B' oefening 2, 1-8

Deel C 1 x 8, 1 x 6, 2 x 8 'wisselpassen, Isabelle A-passen'

Refrein 4 x 8

Vervormd refrein 4 x 8

Oneven en even nummers dansen hetzelfde.

- 1 1-2 Spreidsprong, eerst rechtervoet, dan linkervoet (*Call me*)
- 3 Rechterarm schuin naar beneden uitstrekken, met handpalm naar voor (*Call*)
- 4 Linkerarm schuin naar beneden uitstrekken, met handpalm naar achter (*me*)
- 5-8 4 looppassen met rechtervoet
beginnen
naar het midden van de kring
handen op de rug
laatste pas aansluiten
- 2 1-4 1 wisselpas met rechtervoet
achterwaarts
schuin naar rechts
- 5-8 1 wisselpas met linkervoet
achterwaarts
schuin naar links
- 3 1-4 Idem oefening 1, 1-4
- 5-8 4 looppassen met rechtervoet
beginnen
achterwaarts
handen op de rug
laatste pas aansluiten

- | | | |
|---|-----|---|
| 4 | 1-4 | 1 wisselpas met rechtervoet
voorwaarts
schuin naar rechts |
| | 5-8 | 1 wisselpas met linkervoet
voorwaarts
schuin naar links |

Half refrein 2 x 8, 1 x 2

		Oneven nummers	Even nummers
1	1-2	Spreidsprong, eerst rechtervoet, dan linkervoet (<i>Call me</i>)	
	3	Rechterarm schuin naar beneden uitstrekken, met handpalm naar voor (<i>Call</i>)	
	4	Linkerarm schuin naar beneden uitstrekken, met handpalm naar achter (<i>me</i>)	
	5-8	4 looppassen met rechtervoet beginnen naar het midden van de kring handen op de rug laatste pas aansluiten	4 looppassen met rechtervoet beginnen achterwaarts handen op de rug laatste pas aansluiten
2	1-4	1 wisselpas met rechtervoet achterwaarts schuin naar rechts	1 wisselpas met rechtervoet voorwaarts schuin naar rechts
	5-8	1 wisselpas met linkervoet achterwaarts schuin naar links	1 wisselpas met linkervoet voorwaarts schuin naar links
3	1-2	Spreidsprong, eerst rechtervoet, dan linkervoet (<i>Call me</i>)	

Opmerking:

Bij het refrein, oefening 1 heb je tussen tel 4 en 5 een korte rusttel.

Veel dansplezier !

***Lieve Gios, Lieve Thys, Grietje Verheyen, Veerle Verreth
Dansmonitrices Antwerpen en Vlaams-Brabant***

