



SPORTFEESTREEKSEN 2005

Maart 2005





SPORTSPROKKELS

Hallo KLJ-sportfreaks,

Op dit ogenblik doorblader je de bundel met de reeksen voor 2005. Hij ziet er dan misschien iets anders uit, inhoudelijk biedt deze bundel nog steeds wat jullie verwachten: de reeksbeschrijvingen voor de komende sportzomer. Wees gerust, de keuze voor deze eenvoudige bundel zonder veel 'tierlantijntjes' hebben we voornamelijk gemaakt om jullie nóg beter te kunnen verwennen. Je kan immers deze volledige bundel en zelfs elke afzonderlijke reeksbeschrijving downloaden op onze website www.klj.be. **Gratis dus!** En natuurlijk kan je de bundel ook via de copy-service aanvragen. Met plezier sturen we 'm op naar jou! Neem daarvoor eens een kijkje in de Wegwijs.

Nog meer verwennerij, want op 28 augustus vindt de 21^{ste} editie van het KLJ-Landjuweel plaats. Alvast een evenement om naar uit te kijken, want het hoogtepunt van 2 jaar sportwerking belooft alweer heel wat spektakel te brengen! In deze bundel vind je alle beschrijvingen om jullie op dit alles optimaal voor te bereiden. Wedden dat deze bladzijden binnen de kortste keren beduimd, gekleurd en gekreukt zullen zijn?

Let op! Ten opzichte van vorig jaar werden een aantal kleine wijzigingen doorgevoerd. Dit om de reeksen nog mooier en vlotter te maken. Hier en daar werd ook de beschrijving aangepast, wat voor meer duidelijkheid moet zorgen.

Daarnaast vestigen we ook graag jullie aandacht op de nieuwe reeksen die door de sportmonitoren werden geselecteerd en uitgewerkt.

De keuze voor de nieuwe Basisreeks Basiswimpelen, die twee jaar zal meegaan, is gevallen op Sick & Tired van Anastasia. De DLO-monitoren werkten met 'Come on Eileen' en 'Wild Dances' een nieuwe pareldans en een nieuwe kringdans uit, die jullie zeker zullen weten te bekoren. Stuk voor stuk zeer gezante reeksen!

In het jaar van het Landjuweel gaat natuurlijk ook heel veel aandacht naar de vrije reeksen. Voor de vrije ritmiek werd muziek uitgekozen van niemand minder dan Christina Aguilera. Gilden en Basiswimpelgroepen hebben de kans om een eigen creatie uit te werken op respectievelijk 'Stand my ground' van Within Temptation en 'No good advice' van Girls Aloud.

Bij het vendelen en wimpelen zijn de vrije reeksen een tussenstap naar de hoofdgilden of het keurwimpelen. We hopen dat ook deze keer heel wat afdelingen zich aan een eigen vrije reeks zullen wagen. Succes!

Belangrijk ook dit jaar is dat je zelf moet zorgen voor de muziek. Verder in deze bundel vind je het overzicht van de liedjes waarop deze zomer gevendeld, gewimpeld en gedanst zal worden. Op onze website www.klj.be staat een gedetailleerde uitleg hoe en waar je aan de juiste muziek kan geraken!

Hopelijk bezorgen de KLJ-sporten jullie opnieuw een massa toffe momenten, 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



INHOUD

VENDELREEKSEN 2005

- MUZIEKREEKS GILDEN 7
- MUZIEKREEKS HOOFDGILDEN 11

WIMPELREEKSEN 2005

- BASISREEKS BASISWIMPELEN 23
- MUZIEKREEKS BASISWIMPELEN 29
- MUZIEKREEKS KEURWIMPELEN 33

DANSREEKSEN 2005

- ENKELE DANSTERMEN 49
- BONDSREEKS 51
- PARENDANS 57
- KRINGDANS 63

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 (streepjescode 4 007192607471)
- Vrije reeks Gilden: Stand my ground – Within Temptation
CD: single-CD of EP
- Muziekreeks Hoofdgilden: How you remind me – Nickelback
CD: Nickelback – Silver Side Up (streepjescode 8 714221007770)
- Basisreeks Basiswimpelen: Sick&Tired – Anastacia
CD: Anastacia van Anastacia
- Muziekreeks Basiswimpelen: Anyplace, anywhere, anyhow (1e versie, radio vision) – Nena & Kim Wilde
CD: single CD Nena&Kim Wilde – Anyplace, anywhere, anyhow (streepjescode 5 050466822925)
- Vrije Reeks Basiswimpelen: No good advice - Girls Aloud
CD: Sound of the underground van Girls Aloud
- Muziekreeks Keurwimpelen: Every way that I can (Philippe Laurent from Galleon Radio Edit) – Sertab
CD: naamloze CD van Sertab (streepjescode 5 099749447105)
- Bondsreeks: Simarik – Tarkan
CD: Veronica's Megatop 100 van '99 (dubbel CD) (streepjescode: 5 099749476820)
- Parendans: Come on Eileen – Dexy's Midnight Runners ➡ **STOPZETTEN op 4:10 !!**
CD: The very best of Dexy's Midnight Runners
- Kringdans: Wild Dances – Ruslana
CD: Wild Dances-single-CD
- Vrije ritmiek: Fighter – Christina Aguilera
CD: Stripped van Christina Aguilera

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



VENDELREEKSEN 2005

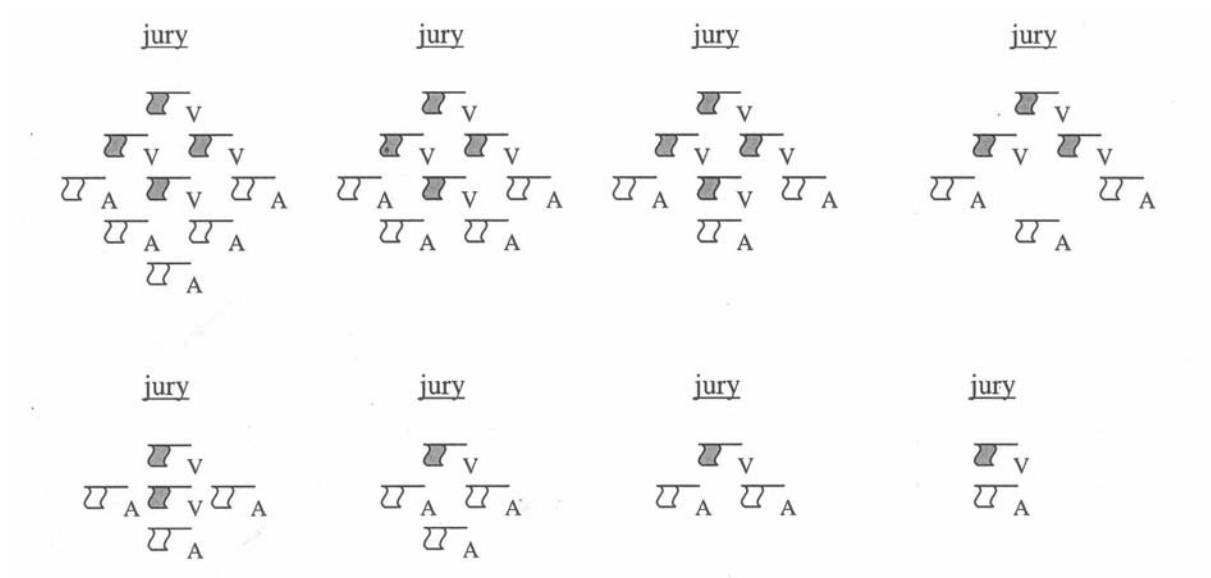
- Muziekreeks Gilden:
'SOS' – ABBA
- Muziekreeks Hoofdgilden:
'How you remind me' – Nickelback



Muziekreeks Gilden

- Muziek: 'SOS' – ABBA

Opstelling:



Opmerking:

De vrije hand is steeds op de rug hetzij anders vermeldt.

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.

Gebruikte afkortingen:

KH: kniehoogte
SH: schouderhoogte
L: links
A: achter

HH: heuphoogte
TG: tegengestelde greep
R: rechts
B: boven

BH: borsthoogte
GG: gewone greep
V: voor
O: onder

Beginhouding:

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

Deel 1:

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 ½ 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.



Deel 2:

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 R-om (VRALVRALV).

Vlag in GG horizontaal van V via R tot A brengen (VRA), vertikaal via B naar V (ABV). Lhand 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 in TG verticaal naar B.

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.

Deel 3:

Vlag laten dalen tot enkelhoogte.

2 draaien L-om rond de enkels (VLARVLARV). L-naast richtingsverandering, door stok onder de vlag door te trekken en R-hand neemt de stok over in kneukelgreep.

2 draaien R-om rond de enkels (VRALVRALV). R-naast richtingsverandering, door stok onder de vlag door te trekken en L-hand neemt de stok over in kneukelgreep.

2 draaien L-om onder het achterwaarts geheven L-been (VLARVLARV). 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 omgekeerde 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 omgekeerde 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.



Deel 4:

2 draaien rond het lichaam R-om (VRALVRALV) vlag in GG.

Richtingsverandering R-naast het lichaam, door middel van platte acht 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 in GG 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.

$\frac{1}{2}$ 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





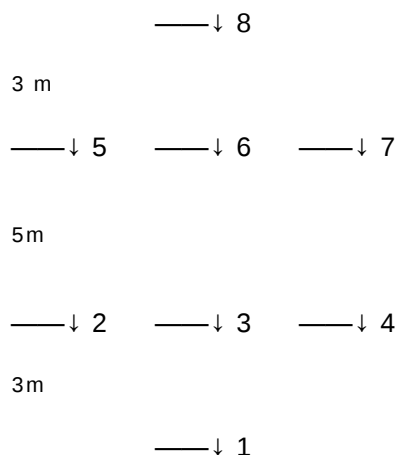
Muziekreeks Hoofdgilden

Muziek: **How you remind me** – Nickelback

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!



Liedtekst

Reeksbeschrijving

Never made it as a wise man	Telloorzwaai boven het hoofd (RVLARV). Vlag verder doorzwaaien tot L op HH. Platte acht L en verder horizontaal tot V.
I couldn't cut it as a poor man	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 greepwissel naar gewone greep (beide handen).
stealin'	Platte acht R en verder horizontaal tot V.
Tired of livin' like a blind man	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 knieholte (teggengestelde greep) en vlag via B terug naar V brengen (ABV) op HH.
I'm sick of sight without a sense of feeling	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.
This is how you remind me	Wiekslag L en R. Vlag naar R op SH brengen en voorstellingsdraai (OABVO) maken.
(tromgeroffel)	Draaiworp voor het lichaam (RBLORB). De vlag opvangen in gewone greep wanneer de punt B is. Ondertussen staan de vendeliers recht (strekstand).
This is how you	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 tegengestelde greep is.
Remind me	Achterwaartse grote draai (VBAO(linksnaast)) (gestrekte L arm, meekijken met vlag) L naast.
Of what I really am	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.
This is how you	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).
Remind me of what I really am	Voorstelbeweging zonder greepwissel (RB) overgaand in grote draai achter de rug (BLORB). Vervolgens ½ 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	½ 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 ½ 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 vlaggenspelworp van L naar R (opvangen in gewone greep).
These five words in my	1½ grote draai (gestrekte R arm) voor het lichaam (ROLBROL).
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.
Yeesh, yeesh, yeesh	3X Telloorzwaai R naast en ondertussen 3 stappen voorwaarts (R voet voorwaarts; L voet bijplaatsen).
Oh no	Vlag via V naar R naast (HH) brengen en ½ voorstel (met greepwissel) van R naar L (tot verticaal). Wanneer de vlag verticaal opwaarts is draaien 2-4-5-7 180° R om.
Yeesh, yeesh, yeesh	3X Telloorzwaai 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

5m

2→ ————— ← 1 3→ ————— ← 4

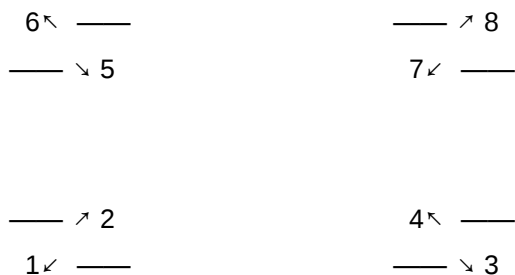
Jury

De onderlinge afstand tussen de vendeliers in de rij is 3 m (**dus minimaal halve vlag overlappen!!**).

Volgende figuren worden zoals Dubbel Brechts uitgevoerd. Ofwel zwaaien vendeliers 2-3-5-8 steeds hoger; ofwel steeds lager dan 1-4-6-7 zodat de vlaggen elkaar kunnen passeren.

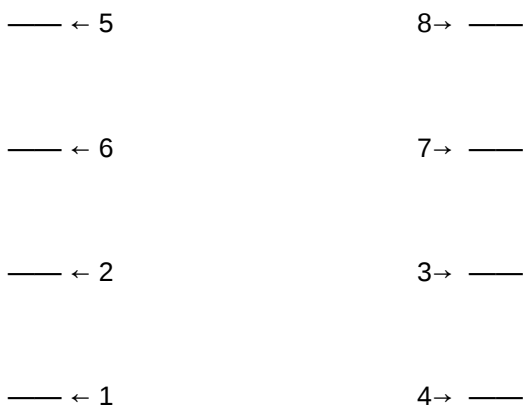


It's not like you didn't	Voorstel van L naar R.
Know that	Voorstellingsdraai R naast (HH) en greepwissel: R hand naar kneukelgreep.
I said I love you and I swear	1X Rond het lichaam draaien (RALVR) en eindigen R naast in gewone greep (beide handen).
I still do	Platte acht R naast (eindigen iets lager 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 vendeliers 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 vendeliers vangen de vlag van hun partner op (tegengestelde greep, vlag terug L naast). 3-4-5-6: Greepwissel naar gewone greep en wiekslag R naast en vendeliers 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 vendeliers 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 vendeliers verder (elkaar L passeren) en draaien 45° L om zodat ze rug aan rug staan (max. 0,5 m uit elkaar). 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 vendeliers verder (elkaar R passeren) en draaien 45° R om zodat ze rug aan rug staan (max. 0,5 m uit elkaar). Draaiworp R naast ; 3-6: opvangen in gewone greep, 4-5: opvangen in tegengestelde greep.



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: 40° R om draaien.
3-4-5-6: Na rechtopstaan: 40° L om draaien.
- I've been **wrong** 2X **Draaiworp** voor het lichaam en per worp 1 stap naar L zetten.
I've been **down** 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.



Jury



Sportfeestreeksen 2005

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, meekijken met vlag) 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, meekijken met vlag) 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 gestrekt voorwaarts 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 gestrekt voorwaarts 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.
Yeesh, yeesh, yeesh	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.
Yeesh, yeesh, yeesh	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.
Yeesh, yeesh, yeesh	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 ↓ —

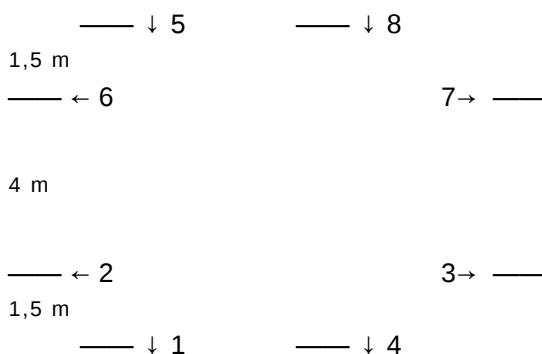
Jury

(8 tijden instrumentaal)

1-2-5-6: Grote achterwaartse draai R naast (VBA;ARV) met beide handen (gestrekte R arm, meekijken met vlag). Greepwissel voor lichaam (tegengestelde greep) en grote achterwaartse draai L naast (VBA;ALV) met beide handen (gestrekte L arm, meekijken met 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 vlag). Greepwissel voor lichaam (gewone greep) en grote achterwaartse draai R naast (VBA;ARV) met beide handen (gestrekte R arm, meekijken met 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: ½ Telloorzwaai boven hoofd (VLA) (met R hand); vlag verticaal naar V op HH brengen (ABV). 3-4-7-8: ½ 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	1½ Wiekslag RLR en ondertussen verstoppen 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 sorry	Wiegbeweging en breekworp met vlaggenwissel tussen 1-4, 2-6, 3-7, 5-8. Vlag "verticaal" opvangen in gewone greep boven R schouder.
I was waiting on a different story	Achterwaartse <u>kleine</u> draai (stok onder vlag trekken) R naast tot V op SH. Achterwaartse draaiworp (VBAOV) R naast, opvangen in gewone greep.
This time I'm mistaken	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 heart worth breaking	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).
<i>Yeeh, yeeh</i>	Platte acht R en L op KH.
<i>Are we havin' fun yet</i>	Greepwissel: R hand naar kneukelgreep; 1¼X rond de knieën draaien (VRALVR).
<i>Five words in my head</i>	Voorstel van R (KH) naar L (HH); voorstellingsdraai (OABVO) L naast met greepwissel: L hand naar kneukelgreep.
<i>Are we havin' fun yet</i>	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).
<i>Five words in my head</i>	Voorstel van L naar R.
<i>(fade out)</i>	2X Achtbeweging voor het lichaam (LRLR) op HH. 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 2005

- **Basisreeks Basiswimpelen:**
Sick&Tired – Anastacia
- **Muziekreeks Basiswimpelen:**
Anyplace, anywhere, anyhow (*1e versie, radio vision*) – Nena & Kim Wilde
- **Muziekreeks Keurwimpelen:**
Every way that I can (*Philippe Laurent from Galleon Radio Edit*) – Sertab



Basisreeks Basiswimpelen

Muziek: **Sick and Tired – Anastacia**

Afkortingen:

- L: links
- R: rechts
- B: boven
- O: onder
- V: voorwaarts
- A: achterwaarts
- Z: zijwaarts
- M: midden
- HH: heuphoogte
- SH: schouderhoogte

Beginhouding: De wimpelier zit op de grond met de benen R naast zich, de vlag ligt L van de wimpelier. De L hand steunt op de grond, met het R hand wordt de vlag vastgehouden. De R hand rust in de schoot.

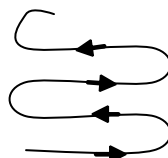
Tellen Oefening

Verplaatsing

Beginoefening

1-4 Rust

1 Zigzag RLRL, met afgeronde hoeken
(stok boven vlag) van O naar B.
2 Eerste tel met 1 hand, drie
volgende tellen met 2 handen



Met linkerhand afstoten en op beide knieën zitten

L voet V

R voet bij

1 A wiekslag L

2 A draaitje R HH (klein)

3 A wiekslag R

4 A draaitje L HH (klein)

1-2 Dubbel vlagroeren LLRR

3-4 Dubbele platte acht B LLRR

Strofe 1

1-2 2 Frontale draaien BLOR

3 Voorstel L



- | | | |
|-----|---|-------------------------|
| 4 | Voorstel R | |
| 5 | Vlag schuin LB brengen (rechte lijn) | |
| 6 | Vlag naar RB brengen (rechte lijn) | |
| 7-8 | Telloor L, eindigen op L SH (schuin V) | Draai 180° over LS |
| | | |
| 1-2 | 2 Frontale draaien BROL | |
| 3 | Voorstel R | |
| 4 | Voorstel L | |
| 5 | Vlag schuin RO brengen (rechte lijn) | |
| 6 | Vlag naar LO brengen (rechte lijn) | |
| 7-8 | Vlag R achter doorgeven met gestrekte armen, eindigen op R HH | Draai 180° over RS |
| | | |
| 1-2 | 4 draaitjes BAOV van RHH tot MB | |
| 3-4 | 2 zonnen L tot B | |
| 5-6 | 4 draaitjes BAOV van B tot LHH | |
| 7-8 | 2 zonnen R tot LHH | |
| | | |
| 1-2 | Vlag R achter doorgeven met gestrekte armen | R hand blijft op de rug |
| 3-4 | Vlag L achter doorgeven met gestrekte armen tot schuin LO | |
| | | |
| 1-2 | Dubbel vlagroeren LLRR | |
| 3-4 | Dubbele platte acht B LLRR | |

Refrein

- | | | |
|-----|--|---|
| 1 | Frontale draai BROL (RZ beginnen) | draai 90° over RS (op de tippen van je tenen) |
| 2 | 1+1/2 V wiekslag L (frontaal beginnen) | draai 90° over RS (op de tippen van je tenen) |
| 3-4 | 4 draaitjes BROL van B naar O, vlag van MOV naar MBV brengen | stappen RLR L bij |
| 5 | V wiekslag L | |
| 6 | V wiekslag R | |
| 7 | Vlag tot M V HH brengen | |
| 8 | A wiekslag R | |
| | | |
| 1 | Frontale draai BLOR (LZ beginnen) | draai 90° over LS |



2	1+1/2 V wiekslag R (frontaal beginnen)	draai 90° over LS
3-4	4 draaitjes BLOR van B naar O	stappen LRL R bij
5-6	A wiekslag R met gestrekte arm (L hand op rug)	Meekijken
7-8	A wiekslag L met gestrekte arm (R hand op rug) tot L HH	Meekijken

Strofe 2

1-4	4 golfjes van L HH tot R HH	meekijken
5-8	Voorstel LR	meekijken
1-4	4 golfjes van R HH tot L HH	meekijken
5-8	Voorstel RL	meekijken

1-2	2 voorstellingsdraaitjes L
3-4	1+1/2 frontale draai BROL
5-6	2 voorstellingsdraaitjes R
7-8	1+1/2 frontale draai BLOR
	Vloeiende overgang: 1/4 frontale draai BROL

1-2	2 V wiekslag L, boven beginnen
3-4	1+1/4 frontale draai BROL tot R HH
	Vloeiende overgang: 1/4 frontale draai BLOR
5-6	2 V wiekslag R, boven beginnen
7-8	1+1/4 frontale draai BLOR tot L HH

1-2	Dubbele platte acht B RRLL
3-4	2 A wiekslag R
5-6	Dubbele platte acht O LLRR
7-8	2 A wiekslag L

1-2	Vlag R achter doorgeven met gestrekte armen	R hand blijft op de rug
3-4	Vlag L achter doorgeven met gestrekte armen tot schuin LO	

1-2	Dubbel vlagroeren LLRR
3-4	Dubbele platte acht B LLRR

Refrein



Sportfeestreeksen 2005

1	Frontale draai BROL (RZ beginnen)	draai 90° over RS (op de tippen van je tenen)
2	1+1/2 V wiekslag L (frontaal beginnen)	draai 90° over RS (op de tippen van je tenen)
3-4	4 draaitjes BROL van B naar O, vlag van MOV naar MBV brengen	stappen RLR L bij
5	V wiekslag L	
6	V wiekslag R	
7	Vlag tot M V HH brengen	
8	A wiekslag R	

1	Frontale draai BLOR (LZ beginnen)	draai 90° over LS
2	1+1/2 V wiekslag R (frontaal beginnen)	draai 90° over LS
3-4	4 draaitjes BLOR van B naar O	stappen LRL R bij
5-6	A wiekslag R met gestrekte arm (L hand op rug)	Meekijken
7-8	A wiekslag L met gestrekte arm (R hand op rug)	Meekijken

Strofe 3

- 1
- 2 Zigzag RLRL, met afgeronde hoeken
Van O naar B,
- 3 Zie beginoefening tel 1-4
- 4

- 1 A wiekslag L
- 2 A draaitje R HH (klein)
- 3 A wiekslag R
- 4 A draaitje L HH (klein)

- 1 Vlag schuin RO brengen (rechte lijn)
- 2 Vlag schuin LO brengen (rechte lijn)
- 3 Vlag schuin RB brengen (rechte lijn)
- 4 Vlag schuin LB brengen (rechte lijn)
- 5-6 Dubbele platte acht B RRLL
- 7-8 Dubbel vlagroeren RRLL

- | | | |
|---|---------------------------------------|--------------------|
| 1 | Z Vegen R (bovenaan beginnen tot RAM) | Buigen door knieën |
| 2 | A wiekslag R | |



- | | | |
|---|---------------------------------------|--------------------|
| 3 | Z Vegen L (bovenaan beginnen tot LAM) | Buigen door knieën |
| 4 | A wiekslag L | |

Refrein

- | | | |
|-----|--|---|
| 1 | Frontale draai BROL (RZ beginnen) | draai 90° over RS (op de tippen van je tenen) |
| 2 | 1+1/2 V wiekslag L (frontaal beginnen) | draai 90° over RS (op de tippen van je tenen) |
| 3-4 | 4 draaitjes BROL van B naar O, vlag van MOV naar MBV brengen | stappen RLR L bij |
| 5 | V wiekslag L | |
| 6 | V wiekslag R | |
| 7 | Vlag tot M V HH brengen | |
| 8 | A wiekslag R | |

- | | | |
|-----|--|-------------------|
| 1 | Frontale draai BLOR (LZ beginnen) | draai 90° over LS |
| 2 | 1+1/2 V wiekslag R (frontaal beginnen) | draai 90° over LS |
| 3-4 | 4 draaitjes BLOR van B naar O | stappen LRL R bij |
| 5-6 | A wiekslag R met gestrekte arm (L hand op rug) | Meekijken |
| 7-8 | A wiekslag L met gestrekte arm (R hand op rug) | Meekijken |

Refrein

- | | | |
|-----|--|---|
| 1 | Frontale draai BROL (RZ beginnen) | draai 90° over RS (op de tippen van je tenen) |
| 2 | 1+1/2 V wiekslag L (frontaal beginnen) | draai 90° over RS (op de tippen van je tenen) |
| 3-4 | 4 draaitjes BROL van B naar O, vlag van MOV naar MBV brengen | stappen RLR L bij |
| 5 | V wiekslag L | |
| 6 | V wiekslag R | |
| 7 | Vlag tot M V HH brengen | |
| 8 | A wiekslag R | |

- | | | |
|-----|--|---|
| 1 | Frontale draai BLOR (LZ beginnen) | draai 90° over LS |
| 2 | 1+1/2 V wiekslag R (frontaal beginnen) | draai 90° over LS |
| 3-4 | 4 draaitjes BLOR van B naar O | stappen LRL R bij |
| 5-8 | 2 trage frontale draaien BLOR, vlag doordraaien tot MOV,
"Fade out" bij tweede frontale draai | 90 over LS,
L voet voor, L hand op rug |

Succes,
Katleen, Ann en Evelyne



Muziekreeks Basiswimpelen

Muziek: 'Anyplace, anywhere, anytime' – 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

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 boven 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 ¼ 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 ¼ 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 ½ 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 ½ 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 ¾ 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, **vlag langs boven tot LHH brengen**, 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 ¾ 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, **vlag langs boven tot RHH brengen**, 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 teloor R
- 1-4 zig-zag met scherpe hoeken naar onder R-L-R-L
- 5-8 1 ½ 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 ½ zon L
- 5-6 2x voorstellingsdraaitjes L met handenwissel
- 7-8 1 ½ 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 ½ 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 ½ 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 ¾ 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, vlag langs boven tot LHH brengen, 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 ¾ 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, vlag langs boven tot RHH brengen, 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 ¾ 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, vlag langs boven tot LHH brengen, 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 ¾ 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, vlag langs boven tot RHH brengen, 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 telloor L terwijl halve draai over L-schouder met L-voet
- 5-6 telloor 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, ondertussen geleidelijk aan recht gaan staan
- 1-2 ¾ V wiekslag R tot achter, vlag langs onder tot op R-HH brengen
- 3-4 2 A draaitjes R



- 5-8 platte acht boven R-R-L-L
- 1-2 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 boven L-R
- 7-8 V wiekslag R, terwijl R-voet voor
- 1-2 1 ¼ V wiekslag R tot MOV, terwijl L-voet voorzetten en R-knie op de grond plaatsen



Muziekreeks Keurwimpelen

Muziek: **Every way that I can (Sertab)**

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)
- Staan 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
---	---	---	---	---	---	---



Sportfeestreeksen 2005

FIGUUR 1 (2-4 seconden)

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

VERPLAATSEN 1 → 2 (5-14 seconden)

4 4 4 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
			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
					3	1) draai over Ls naar figuur 2 4) draai over Rs naar jury
					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 2 4 2 2 8	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) 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) 7) vlag oprollen en afrollen BVOA,	/	/	1-8	1) iedereen brengt tegelijk zijn hoofd naar boven
---------------------------------	---------	--	---	---	-----	---



Sportfeestreeksen 2005

4 2 2 4 2 2 8	1,3,6,8	met 2x4 draaitjes: RHH-MB-LHH 1) afgeronde zigzag RLRL: O→B 2) 1 ¼ Vw wiekslag R tot V Hh 3) 3x horizontale slag met vlag op RHH van VAVA (snel) 4) afgeronde zigzag LRLR: O→B 5) 1 ¼ Vw wiekslag L tot V Hh 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 2 2 2 4 2 2 2 2	2,4,5,7 1,3,6,8	1) vlinderbeweging op rug met handenwissel van LHH naar RHH 2) doorgeven met gestrekte armen L 3) telloorzwaai L 4) doorgeven met gestrekte armen L 5) ½ telloorzwaai L tot MBV 1) vlinderbeweging op rug met handenwissel van RHH naar LHH 2) doorgeven met gestrekte armen R 3) telloorzwaai R 4) doorgeven met gestrekte armen R 5) ½ telloorzwaai R tot MBV	1,3,8,4 2,5,7,6 1,2,3,5	1) 2x Zw bijtrekpas L + Rv bij 2) Vw stappen RL 3) Vw stappen RL 4) Vw stappen RL 5) Vw stappen R en L bij 1) 2x Zw bijtrekpas R + Lv bij 2) Vw stappen LR 3) Vw stappen LR 4) Vw stappen LR 5) Vw stappen L en R bij 2) - 5) nemen kleine stappen	2,5,6,8 1,3,4,7 2,4,5,7 1,3,6,8	1) draai over Rs, korte lijn Zw gaan, lange lijn Vw 1) draai over Ls, korte lijn Zw gaan, lange lijn Vw 5) ½ draai over Rs 5) ½ draai over Ls
--	------------------------------------	--	---	--	--	--

FIGUUR 3 (38-42 seconden)

1 1	1-8	1) ½ zon L 2) vlag naar boven slaan	/	/	1-8	2) handen in vlagroerhouding
--------	-----	--	---	---	-----	------------------------------



Sportfeestreeksen 2005

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, 6 en 8	1) Vw bijtrekpas LLRR naar elkaar	1,4,5,8	1) draai over Ls naar figuur 4
2		2) platte acht B LR		2) stap terplaatse met Lv; Rv kruist voor Lv	2,3,6,7	1) draai over Rs naar figuur 4
2		3) platte acht O LR	1,2,3,5	1) Vw bijtrekpas LLRR, stappen tot juist voorbij resp. 7,8,4,6	1-8	3) gaan zitten rug aan rug in kleermakerszit. Het is de bedoeling dat de wimpeliers en hun vlaggen een mooie V vormen.
				2) Lv opzij plaatsen tot achter resp. 7,8,4,6; Rv kruist voor Lv	1-8	

FIGUUR 4 (48-1.00 seconden)

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

VERPLAATSEN 4 → 5 (1.01-1.05 seconden)

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



Sportfeestreeksen 2005

					2,3,6,7 1,4,5,8	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
--	--	--	--	--	--------------------	--

FIGUUR 5 (1.06-1.15 seconden)

2 1 1 2	3,4,7,1	1) 2 zonnen R 2) ½ platte acht RB 3) ½ platte acht LO 4) 2 draaitjes MVO BROL 5) Vlag naar MB brengen 6) herhaal (1)-(5)	3,4,7,1	2) Rv V plaatsen: R knie buigen, Lb strekken, gewicht op Rb 3) L knie buigen, Rb strekken, gewicht op Lb	3,4,7,1	2) ¼ draai over Rs 4) ¼ draai over Rs
2 1 1 2	5,6,8,2	1) 2 zonnen L 2) ½ platte acht LB 3) ½ platte acht RO 4) 2 draaitjes MVO BLOR 5) Vlag naar MB brengen 6) herhaal (1)-(5)	5,6,8,2	2) Lv V plaatsen: L knie buigen, Rb strekken, gewicht op Lb 3) R knie buigen, Lb strekken, gewicht op Rb	5,6,8,2	2) ¼ draai over Ls 4) ¼ draaien over Ls

VERPLAATSEN 5 → 6 (1.16-1.28 seconden)



Sportfeestreeksen 2005

2 2 2 2 4 4	3,4,7,1	1) (a) 2 frontale draaien BLOR (b) 2 frontale draaien BROL 2) (a) vlag steken: 1x RO → 1x LO (b) vlag steken: 2x MB 3) 2 telloorzwaaien R 4) Vw wiekslag RL	3,4,7,1	1) (a) 2x Zw bijtrekpas R (b) 2x Zw bijtrekpas L 2) (a) Vw stappen RL (b) Vw bijtrekpas R 3) Vw stappen LRLR 4) Vw stappen LRLR (1) tot D, (2) tot E, (3-4) tot figuur 6 (1) tot C, (2) tot D, (3-4) tot figuur 6 (1) tot B, (2) tot C, (3-4) tot figuur 6 (1) tot A, (2) tot B, (3-4) tot figuur 6	1 3,4,7,1 3,4,1 7 4 3 2 5,6,8,2	1) (a) draai over Rs 1) (b) ½ draai over Rs 2) (a) ¼ draai over Ls 2) (a) kleine draai over Rs naar figuur 6 3) draai over Rs naar figuur 6 4) niet draaien, kijken naar nr. 5
2 2 2 2 4 4	5,6,8,2	1) (a) 2 frontale draaien BROL, (b) 2 frontale draaien BLOR 2) (a) vlag steken: 1x LO → 1x RO (b) vlag steken: 2x MB 3) 2 telloorzwaaien L 4) Vw wiekslag LR	5,6,8,2	1) (a) 2x Zw bijtrekpas L (b) 2x Zw bijtrekpas R 2) (a) Vw stappen LR (b) Vw bijtrekpas L 3) Vw stappen RLRL 4) Vw stappen RLRL (1) tot I, (2) tot J, (3-4) tot figuur 6 (1) tot H, (2) tot I, (3-4) tot figuur 6 (1) tot G, (2) tot H, (3-4) tot figuur 6 (1) tot F, (2) tot G, (3-4) tot figuur 6	2 5,6,8,2 5,6,2 8 6 5	1) (a) draai over Ls 1) (b) ½ draai over Ls 2) (a) ¼ draai over Rs 2) (a) kleine draai over Ls naar figuur 6 3) draai over Ls naar figuur 6 4) niet draaien, kijken naar nr. 3

FIGUUR 6

(1.29-1.45 seconden)



Sportfeestreeksen 2005

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



Sportfeestreeksen 2005

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)



Sportfeestreeksen 2005

2	3,4,7,1	1) 2 voorstellingsdraaitjes L 2) voorstel L 3) 2 achterwaartse draaitjes L op Hh 4) 2 cirkels VRAL MV vlagroeren 5) 2 cirkels VLAR MV vlagroeren 6) $\frac{3}{4}$ Aw wiekslag R tot A RHh + $\frac{1}{2}$ Vw wiekslag R tot V RHh 7) $\frac{1}{2}$ Aw wiekslag L tot A LHH + $\frac{1}{2}$ Vw wiekslag L tot V LHH 8) platte acht RL O 9) platte acht RL B 10) 1 $\frac{1}{2}$ 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) $\frac{1}{2}$ draai over Ls 5) $\frac{1}{2}$ draai over Ls 10) $\frac{1}{2}$ draai over Ls 11) door de knieën gaan tot hurkzit
2	5,6,8,2	11) zigzag RLRLRL met scherpe hoeken van MBV tot MOV (snel) 1) 2 voorstellingsdraaitjes R 2) voorstel R 3) 2 achterwaartse draaitjes R op Hh 4) 2 cirkels VLAR MV vlagroeren 5) 2 cirkels VRAL MV vlagroeren 6) $\frac{3}{4}$ Aw wiekslag L tot A LHH + $\frac{1}{2}$ Vw wiekslag L tot V LHH 7) $\frac{1}{2}$ Aw wiekslag R tot A RHh + $\frac{1}{2}$ Vw wiekslag R tot V RHh 8) platte acht LR O 9) platte acht LR B 10) 1 $\frac{1}{2}$ telloor R tot MBV 11) zigzag LRLRLR met scherpe hoeken van MBV tot MOV (snel)	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) $\frac{1}{2}$ draai over Rs 5) $\frac{1}{2}$ draai over Rs 10) $\frac{1}{2}$ draai over Rs 11) door de knieën gaan tot hurkzit

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



Sportfeestreeksen 2005

4	3,4,7,1	1) frontale draai OLBR	3,4,7,1	2) Rv V en Lv bij	1-8	1) rechtstaan
4		2) Aw wiekslag R		4) Lv V en Rv bij		(1) – (4) alles traag en gracieus
4		3) frontale draai ORBL				
4		4) Aw wiekslag L				
4	5,6,8,2	1) frontale draai ORBL	5,6,8,2	2) Lv V en Rv bij		
4		2) Aw wiekslag L		4) Rv V en Lv bij		
4		3) frontale draai OLBR			4,8	5) draai over Rs
8	1-8	4) Aw wiekslag R	1-8	5) Vw bijtrekpas R+Rv V; L+Lv V;	1,2,3,	5) draai over Ls
4		5) 2x ½ platte acht		R+Rv V; L+Lv V	5,6,7	6) draai over Ls naar figuur 7
		6) rond lichaam draaien L, eindigen op LHH		6) stappen RLR en Lv bij	1-8	

FIGUUR 7 (2.34-2.44 seconden)

4	1-8	1) voorstel RL	1-8	1) 2x op de tenen gaan staan en terug	1-8	4) hoofd naar boven, handen in vlagroerhouding aan vlag
4		2) 4 horizontale golfjes LHH→RHH				5) hoofd naar beneden, handen in vlagroerhouding aan vlag
2		3) vlagroeren LR				7) hoofd naar boven, handen in vlagroerhouding aan vlag
1		4) vlag naar boven slaan				8) hoofd naar beneden, handen in vlagroerhouding aan vlag
1		5) vlag naar beneden slaan				
2		6) vlagroeren LR				
1		7) vlag naar boven slaan				
1		8) vlag naar beneden slaan				

Ik hoop dat jullie veel plezier beleven aan deze reeks. Let vooral op de afwerking van de figuren om het geheel mooi te laten uitkomen. De beschrijving is anders dan gewoonlijk. Hebben jullie hierover nog vragen, aarzel dan niet om mij te contacteren! LET OP! Er zijn drie foutjes uit de beschrijving gehaald: in [verplaatsen 3 → 4]: kleermakerszit; in [verplaatsen 6 → 7 (A)] R tot LHH, L tot RHH; in [figuur 7] 2x vlagroeren LR.

Vele wimpelgroeten,
Katrien Van Waes
katrienvanwaes@pandora.be
Wimpelmonitor Oost-Vlaanderen



Sportfeestreeksen 2005

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



Sportfeestreeksen 2005

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



Sportfeestreeksen 2005

JURY	FIGUUR 5	JURY	VERPLAATSSEN 5 → 6
JURY	FIGUUR 6	JURY	VERPLAATSSEN 6 → 7 [A]



Sportfeestreeksen 2005

JURY VERPLAATSSEN 6 → 7 [B]		VERPLAATSSEN 6 → 7 [C]	
VERPLAATSSEN 6 → 7 [D]		JURY	FIGUUR 7
		JURY	



DANSREEKSEN 2005

- Enkele danstermen
- Bondsreeks: **Simarik – Tarkan**
- Parendans: **Come on Eileen – Dexy's Midnight Runners**
- Kringdans: **Wild Dances – Ruslana**



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 paardansen 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 rechtervoet de linkervoet naar links plaatsen
 2. met lichte vering in het linkerbeen de rechtervoet aansluitenDe voet 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. linkervoet voorwaarts (rugwaarts of zijwaarts)
 2. rechtervoet bij linkervoet aansluiten
 3. linkervoet voorwaarts (rugwaarts of zijwaarts)De volgende wisselpas wordt met de andere voet begonnen.
- **Tweesprong:**
Een tweesprong is een ongelijke drieledige beweging op twee muzikale tijden:
 1. sprong iets zijwaarts of voorwaarts op de bal van de rechtervoet
 2. linkervoet even nabij de rechtervoet stellen op de bal van de voet, waarbij die heel even het lichaamsgewicht overneemt
 3. sprong op de rechtervoetDe volgende tweesprong wordt met de andere voet begonnen.





Bondsreeks

Muziek: **Simarik – Tarkan**

De beginopstelling: 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 **op de tweede rij van** rij 1 en rij 4. **De verticale verplaatsing tussen rij 1 en 2 en rij 3 en 4 is 1 meter**

De beginhouding:

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

INTRO: 1-16

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

Rij 1-4

Gedurende de eerste **8** 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 :

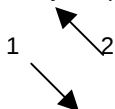
1-8 Analoog aan vorige 8 tijden. Op de eerste tel wordt linkervoet op zij gezet en wordt een kwartdraai naar links gemaakt op de tweede tel wordt de rechtervoet naast linkervoet gezet zodat benen licht gespreid zijn.

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

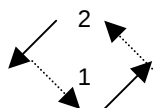
DEEL A**RUIT- oefening : 1-8**

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

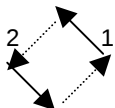
1-2 2 bijtrekpassen met rechts schuin rechts naar voor (hoek van 45 graden).



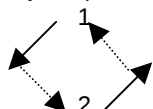
3-4 2 bijtrekpassen met links, schuin links naar voor (hoek van 90°)



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 rechtsonder naar linker heuphoogte. De handen zijn vuisten (duim bovenop, niet in de vuist) (bij de tekeningen zijn de bewegingen van rij 1 analoog aan rij 3 en deze van rij 2 analoog met rij 4. Stippellijn is de vorige beweging)

Overgang ruit - boksoefening :

rij 2 en 4 nemen bij de draai de kortste weg = tegenwijzerszin

Boksoefening : 9-16; nr. 1-3 & nr. 2-4

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 analoog 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 rechtervoet 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 rechtervoet
 - 1 en plaats rechtervoet bij, doe ondertussen een kwartdraai naar rechts
 - 2 zet je linkervoet 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 rechtervoet naar voor en maak ondertussen een halve draai in wijzerszin. Armen maken een draaibeweging die meeloopt met rechterbeen. (beginnen met vuisten bij de schouders en eindigen bij de schouders, tussendoor gestrekte armen) Hands zijn vuisten en armen volgen gestrekt het rechterbeen.

REFREIN : 1-32

- 1 Rechtervoet achter linkervoet plaatsen, gewicht op rechtervoet verleggen. Romp beweegt mee naar achter, handen met vingers gesloten ter hoogte van bekken, ellebogen tegen het lichaam naar beneden gericht.
 - 2 Gewicht terug op voorste linkervoet terugleggen
 - 3-4 Wisselpas met rechtervoet 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 Rechtervoet achter linkervoet plaatsen (draai over linkerschouder), gewicht op rechtervoet
 - 8 Gewicht op linkervoet
Tijdens tel 7 en 8 zijn handen analoog aan tel 3-4
- 1 Kick met rechtervoet naar voor, handen op bekken.
- 1 en Halve draai in wijzerszin plaats rechtervoet
- 2 zet linkervoet bij
- 3 Kick met rechtervoet
- 3 en Zet rechtervoet lichtjes op zij
- 4 plaats linkervoet op zij tot lichte spreidstand met gebogen knieën
- 5 met rechterhand op linkerhand
- 5 en linkerhand op rechterhand
- 6 klap met rug van de handen op de dijen, nu echter linkerhand op linkerhand en rechterhand op rechterhand
- 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 grondoefening) : 1-51..

Grondoefening : 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 linkerhand zitten, plaats linkerhand onder rechterhand

3 Zet rechterhand 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 rechtekomen 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 rechtstaan 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 rechterhand zitten met je rechtervuist leunend op de grond naast je knie, linkervuist in de zij.

4 Terug rechtstaan 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 rechterhand schuin omhoog en trek beide vuisten naar je lichaam toe (zoals een kniestoot geven)

8 Zet rechter voet naast linkervoet, wel licht gespreid.



RUIT-oefening : 33-40

Herhaal ruitoefening

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 Analooq 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. **Eerste uitval met linkervoet is naar voor. Rechterhand op de heup.**
- 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 kwartdraaibeweging naar rechts en kijken naar partner. Rij 2 en 4 leunen naar rechts, romp maakt kwartdraaibeweging naar links en kijken naar partner



Parendans

Muziek: **Come on Eileen – Dexy's Midnight Runners**

Beginopstelling

opstelling in kring (jongens binnenkring en meisjes buitenkring) per koppel met het aangezicht naar elkaar toe, ongeveer één meter afstand van elkaar

Uitvoering

Intro-Intro-Intro-Intro-vervolg intro-vervolg intro-A-A-A-B-B-tussenstuk-vervolg intro-A-A-A-B-B-stop-C-B-B-B-B

Beschrijving

INTRO

- | | |
|------|--|
| 1-4T | rust |
| 1-3T | drie achterwaartse stappen (weg van elkaar), starten met rechtervoet |
| 4T | met beide voeten een opsprong tegelijkertijd knippen met de vingers ter hoogte van de oren |
| 5-7T | drie voorwaartse stappen (naar elkaar toe), starten met rechtervoet |
| 8T | met beide voeten een opsprong tegelijkertijd tegen de handen klappen van de volgende partner |

Herhaal de vorige 8 tijden driemaal dus we wisselen viermaal van partner.

Vanaf hier is de algemene regel de handen in de zij.

VERVOLG INTRO = HIEL-TEEN EN DRAAI

De volgende 8 tijden zijn de handen in de zij en voeren we al springend uit.

- | | |
|------|--|
| 1T | tik met je rechterhiel schuin voor je |
| 2T | tik met je rechterteen over je andere voet |
| 3-4T | bijtrekpas rechts naar rechts |
| 5T | tik met je linkerhiel schuin voor je |
| 6T | tik met je linkerteen over je andere voet |
| 7-8T | bijtrekpas links naar links |
| 1-4T | leg je rechterhandpalm tegen de rechterhandpalm van je eigen partner en je linkerhand in de zij, doe 4 huppelpassen in wijzerszin, starten met rechtervoet |
| 5-8T | leg je linkerhandpalm tegen de linkerhandpalm van je eigen partner en je rechterhand in de zij, doe 4 huppelpassen in tegenwijzerszin, starten met rechtervoet |

Herhaal de vorige 16 tijden éénmaal volledig.

Zowel de jongens als meisjes eindigen met hun gezicht naar de binnenkant van de kring.

A-DEEL = STROFE = POOR OLD JOHNNY RAY ... = WHEN THE BOYS COME INTO TOWN



- 1-2T bijtrekpas naar rechts met rechtervoet (meisje staat achter jongen, beide met gezicht naar midden van de kring)
3-4T ½ draai en bijtrekpas naar links met linkervoet (na de draai neemt de jongen het meisje vast aan de heupen)
5T rechtervoet kruisen over linker
6T linkervoet kruisen over rechter
7T rechtervoet zijwaarts
8T linkervoet bij rechter

- 1-2T bijtrekpas naar rechts met rechtervoet (meisje staat achter jongen)
3-4T ½ draai en bijtrekpas naar links met linkervoet (na de draai neemt de jongen het meisje vast aan de heupen, beide met gezicht naar buitenkant van de kring)
5T rechtervoet kruisen over linker
6T linkervoet kruisen over rechter
7T rechtervoet zijwaarts (jongen zet rechtervoet heel ver opzij en meisje stapt ook beetje opzij)
8T linkervoet bij rechter

Zo komt de jongen voor een ander meisje te staan (partnerwissel)

Herhaal de vorige 16 tijden nog driemaal dus viermaal van partner wisselen.

Na de volgende 6 tellen is het de bedoeling dat het meisje en de jongen met het aangezicht naar elkaar komen te staan.

NOG 6 TELLEN (4 + 2)

- 1-6T het meisje stapt zes stappen ter plaatse met de tenen vastgeplakt aan de grond, starten met rechtervoet
de jongen stapt vier stappen met kwartdraai rechts, starten met rechtervoet zodat hij op het einde met het aangezicht naar het meisje staat en nog twee stappen ter plaatse

B-DEEL = REFREIN = COME ON EILEEN

We nemen de gesloten danshouding aan op de kringlijn in dansrichting.

- 1-2T meisjes: wisselpas rechts, jongens: wisselpas links
3-4T meisjes: wisselpas links, jongens: wisselpas rechts
5-6T meisjes: wisselpas rechts, jongens: wisselpas links
7-8T meisjes: wisselpas links, jongens: wisselpas rechts
- 1-4T het meisje stapt drie stappen voorwaarts, start met rechtervoet en tikt de vierde stap bij, ondertussen draait het meisje onder de arm van de jongen door de jongen zet linkervoet zij, rechtervoet achter links, linkervoet zij en rechtervoet bij
- 5-6T meisjes: tweesprong links, jongens: tweesprong rechts met knieën hoog
7-8T meisjes: tweesprong rechts, jongens: tweesprong links met knieën hoog

Herhaal de laatste 16 tijden volledig.

TUSSENSTUK = NOG 8 TELLEN

- 1-8T het meisje en de jongen stappen 8 tijden volledig rond met kwartdraai rechts, starten met rechtervoet, handen los naast het lichaam

VERVOLG INTRO = HIEL-TEEN EN DRAAI

De volgende 8 tijden zijn de handen in de zij en voeren we al springend uit..

- 1T tik met je rechterhiel schuin voor je
2T tik met je rechterteen naast je andere voet



- 3-4T bijtrekpas rechts naar rechts
5T tik met je linkerhiel schuin voor je
6T tik met je linkerteen naast je andere voet
7-8T bijtrekpas links naar links
- 1-4T leg je rechterhandpalm tegen de rechterhandpalm van je eigen partner en je linkerhand in de zij, doe 4 huppelpassen in wijzerszin, starten met rechtervoet
5-8T leg je linkerhandpalm tegen de linkerhandpalm van je eigen partner en je rechterhand in de zij, doe 4 huppelpassen in tegenwijzerszin, starten met rechtervoet

Zowel de jongens als meisjes eindigen met hun gezicht naar de binnenkant van de kring.

A-DEEL = STROFE = WANNEER ZE BEGINNEN TE ZINGEN ... = WHEN THE BOYS COME INTO TOWN

- 1-2T bijtrekpas naar rechts met rechtervoet (meisje staat achter jongen en neemt de jongen zijn heupen vast)
3-4T ½ draai en bijtrekpas naar links met linkervoet (na de draai neemt de jongen het meisje vast aan de heupen)
5T rechtervoet kruisen over linker
6T linkervoet kruisen over rechter
7T rechtervoet zijwaarts
8T linkervoet bij rechter

- 1-2T bijtrekpas naar rechts met rechtervoet (meisje staat achter jongen)
3-4T ½ draai en bijtrekpas naar links met linkervoet (na de draai neemt de jongen het meisje vast aan de heupen)
5T rechtervoet kruisen over linker
6T linkervoet kruisen over rechter
7T rechtervoet zijwaarts (jongen zet rechtervoet heel ver opzij en meisje stapt ook beetje opzij)
8T linkervoet bij rechter

Zo komt de jongen voor een ander meisje te staan (partnerwissel)

Herhaal de vorige 16 tijden nog tweemaal dus driemaal van partner wisselen.

Na de volgende 6 tellen is het de bedoeling dat het meisje en de jongen met het aangezicht naar elkaar komen te staan.

NOG 6 TELLEN (4 + 2)

- 1-6T het meisje stapt zes ter plaatse met de tenen vastgeplakt aan de grond, starten met rechtervoet
de jongen stapt vier stappen met kwartdraai rechts, starten met rechtervoet zodat hij op het einde met het aangezicht naar het meisje staat en nog twee stappen ter plaatse

B-DEEL = REFREIN = COME ON EILEEN = 'BAL IN DE STRAAT'

We nemen de gesloten danshouding aan op de kringlijn in dansrichting.

Gedurende de volgende 8 tijden bewegen de armen mee, de eerste wisselpas gaan de armen omlaag.

- 1-2T meisjes: wisselpas rechts, jongens: wisselpas links
3-4T meisjes: wisselpas links, jongens: wisselpas rechts
5-6T meisjes: wisselpas rechts, jongens: wisselpas links
7-8T meisjes: wisselpas links, jongens: wisselpas

- 1-4T het meisje stapt drie stappen voorwaarts, start met rechtervoet en tikt de vierde stap bij, ondertussen draait het meisje onder de arm van de jongen door de jongen zet linkervoet zij, rechtervoet achter links, linkervoet zij en rechtervoet bij



- 5-6T meisjes: tweesprong links, jongens: tweesprong rechts met knieën hoog
7-8T meisjes: tweesprong rechts, jongens: tweesprong links met knieën hoog

Herhaal de vorige 16 tijden nog tweemaal.

STOP = VOLLEDIGE RUST

C-DEEL = VERSNELLING = VRAAG/ANTWOORD TUSSEN MEISJE EN JONGEN

De volgende 8 tijden gaan het meisje haar handen in de zij en de jongen doet niets.

- 1-2T 1. het meisje plaats rechterhiel schuin rechts
2. plaats rechtervoet bij
3-4T 3. het meisje plaats linkerhiel schuin links
4. plaats linkervoet bij
5-6T 5. het meisje plaats rechterhiel schuin rechts
6. plaats rechtervoet bij
7-8T 7. het meisje plaats linkerhiel schuin links
8. plaats linkervoet bij

De volgende 8 tijden gaan de jongen zijn handen in de zij en het meisje blijft staan en houdt de handen in de zij.

- 1-2T 1. de jongen plaats rechterhiel schuin rechts
2. Plaats rechtervoet bij
3-4T 3. de jongen plaats linkerhiel schuin links
4. plaats linkervoet bij
5-6T 5. de jongen plaats rechterhiel schuin rechts
6. Plaats rechtervoet bij
7-8T 7. de jongen plaats linkerhiel schuin links
8. plaats linkervoet bij

De vorige 16 tijden (vraag/antwoord) herhaalt het meisje nog driemaal en de jongen driemaal.

De volgende 4 tijden gaan het meisje haar handen in de zij en de jongen doet niets. Dit gebeurt al springend.

- 1T het meisje plaats rechterhiel schuin rechts
2T het meisje plaats linkerhiel schuin links
3T het meisje plaats rechterhiel schuin rechts
4T het meisje plaats linkerhiel schuin links

De volgende 4 tijden gaan de jongen zijn handen in de zij en het meisje blijft staan en houdt de handen in de zij.

Ook hier al springend

- 5T de jongen plaats rechterhiel schuin rechts / ondertussen zet het meisje haar linkervoet bij
6T de jongen plaats linkerhiel schuin links
7T de jongen plaats rechterhiel schuin rechts
8T de jongen plaats linkerhiel schuin links
1T Jongen plaatst linkervoet bij

Het meisje herhaalt de eerste 4 tijden nogmaals van de vorige 8 tijden

- 1-8Tsupersnel het meisje en de jongen lopen supersnel ter plaatse te beginnen met rechts, romp voorwaarts gebogen en de armen bewegen mee

B-DEEL = REFREIN = COME ON EILEEN

We nemen de gesloten danshouding aan op de kringlijn in dansrichting.

- 1-2T wisselpas rechts
3-4T wisselpas links



5-6T	wisselpas rechts
7-8t	wisselpas links
1-4T	het meisje stapt drie stappen voorwaarts, start met rechtervoet en tikt de vierde stap bij, ondertussen draait het meisje onder de arm van de jongen door
5-6T	meisjes: tweesprong links, jongens: tweesprong rechts met knieën hoog
7-8T	meisjes: tweesprong rechts, jongens: tweesprong links met knieën hoog

Herhaal de vorige 16 tijden nog driemaal.

We eindigen met het gezicht tegenover elkaar en de handen los.





Kringdansen

Muziek: **Wild Dances – Ruslana**

Structuur:

Intro A "light" A B C A B C D C A Outro

A: 3x8 1x6 tussenstop

B: 2x8 (♩ ♩) + 2x8 X2

C: refrein: 4x8 tijden

Beginhouding: frontkring, armen naar beneden

Volledige dans met armen naar beneden, tenzij anders vermeld

Intro:

- 1-3 rust
- 4 breng handen in W-houding
- 5-6 rust
- 7 Breng handen in W-houding en terug
- 8 Breng handen in W-houding
- 1-3 rust
- 4 stamp met Re voet
- 5-6 rust
- 7-8 2x springen met voeten samen

A "light":

(= A, maar zonder harde stampen)

A: (SLINGERPAS)

- 1-8 2x slingerpas naar Li, Re voet beginnen, armen in W-houding.
Harde stampen en armen naar beneden strekken + buigen op 1^{ste} en 5^{de} tel
- 16-24 1-2 Stap Re. voet voor, stap Li. voet voor
3-4 Schop Re. voet naar voor dmv schuiven over de grond, zet rechtervoet bij
5-6 Stap Re achter, stap Li achter
7-8 2x springen met voeten samen

Opgelet het strekken en buigen van de armen gebeurt enkel tijdens A"light" en de eerste maal A; elders blijven de armen naar beneden.

Herhaal 1-24

B: (WISSELPASHOP)

- 1-4 Tegenwijzerzin op de kringlijn: wisselpas schuin Re voor
- 5-8 wisselpas schuin Li voor
- 9-16 1-2 stap Hop Re
3-4 stap Hop Li
5-8 Looppas: Re Li Re Li
- 17-24 1-2 stap Hop Re
3-4 stap Hop Li
5-6 Looppas: Re Li
7-8 2x springen met voeten samen
- 25-32 Herhaal 17-24, maar 7-8: 2x springen, 2^{de} sprong halve draai Li
- 33-64 Herhaal 1-32, maar in wijzerzin op kringlijn maar
31-32: 2x springen met voeten samen (geen richtingverandering)



- 65-66 1-4 wisselpas Re naar midden van de cirkel
5-8 wisselpas Li naar midden van de cirkel
9-10 Stap Re voor
11-12 Stap Li bij
13-16 Looppas achterwaarts Re Li Re Li

C (REFREIN : LOPEN):

- 1-4 Looppas Re Li Re Li voorwaarts in tegenwijzerzin op de kringlijn
5-6 driesprong Re (rechts-links-rechts)
7-8 driesprong Li (links-rechts-links)
9-16 Herhaal 1-8 naar het midden van de kring
17-24 Herhaal 1-8 achterwaarts
24-32 Herhaal 1-8 voorwaarts in wijzerzin op de kringlijn

Herhaal A / B / C

D: (STAP-STAP-SPRONG-SPRONG)

①

- 1-4 1x slingerpas naar Li
1-4 1x slingerpas naar Li
5-6 Stap Re, stap Li in wijzerzin op de kringlijn
7-8 2x springen met voeten samen
9-32 Herhaal 1-8 nog 3x

2x 8 tellen: 8 wandelpassen schuin naar midden toe, beginnen met Re
op tel 7+8: met Re hand op Li schouder van persoon aan Re kant en Li hand om middel van
persoon aan Li kant

② deze houding tijdens volgende 24 tellen aanhouden

- 1-4 Bijtrekpas Re (alles onder de heup draait mee)
5-8 Bijtrekpas Li (alles onder de heup draait mee)
9-24 Herhaal 1-8 nog 2x

- 1-2 Re voet stap ter plaatse
2-4 Li voet stap ter plaatse
5-8 opnieuw gewone danshouding + Re Li Re Li achter

Herhaal C / A

Outro:

- 1-8 2x slingerpas naar Li, Re voet beginnen
Harde stampen op 1^{ste} en 5^{de} tel
9-12 4x stamp met voeten Re Li Re Li
13-16 rust



Katholieke Landelijke Jeugd vzw
Waversebaan 99
3050 Oud-Heverlee

Tel.: (016) 47 99 99

Fax: (016) 47 99 95

info@klj.be - www.klj.be

