Sportfeestreeksen 2009

Maart 2009

VOORWOORD

Dag sportievelingen,

Voor jou ligt de bundel met de reeksen voor het sportfeestseizoen 2009. Een werkinstrument om de komende maanden mee aan de slag te gaan. Om je zo als afdeling volledig klaar te stomen voor de sportfeestzomer. 2009 is weer een speciaal jaar met het KLJ Landjuweel als hoogtepunt van de sportwerking. Er zal weer een hevige strijd losbarsten in Wiekevorst.

Net zoals vorig jaar mogen we weer enkele nieuwe creaties verwelkomen. De DLO-monitoren waren weer zeer actief deze winter en werkten twee nieuwe volksdansen uit: een moderne parendans op 'Dreamers and Renegades' van Milow en een toffe kringdans op 'Angel' van The Corrs. Verder werd ook het liedje van de vrije ritmiek gekozen door de verschillende afdelingen met 'Run the show' van Kat Deluna als duidelijke winnaar. Bij het wimpelen werd voor het basiswimpelen een nieuwe reeks uitgewerkt op 'If you can afford me' van Katy Perry. De vendeliers hebben het dit jaar bescheiden gehouden en blijven zich vastklampen aan de reeksen van 2008.

We zijn ervan overtuigd dat het aangenaam kennismaken zal zijn met de nieuwe reeksen tijdens de provinciale en gewestelijke oefendagen. Hopelijk bezorgen de KLJ-sporten jullie opnieuw een massa toffe momenten, boordevol fun, inspanning, grappen en grollen. We duimen alvast voor een zonnige zomervakantie en wensen jullie veel succes! Maak er elke zondag opnieuw een feestelijk en sportief KLJ-gebeuren van!

Tot slot een dikke proficiat aan de samenstellers van de verschillende reeksen. Ook een welgemeende dank u aan de sportmonitoren en –monitrices voor het inoefenen en aanleren van alle reeksen!

En dan nu… oefenen maar!

Sportieve KLJ-groet,

Gerrit Beutels

Stafmedewerker aanbod en sport

INHOUDSTAFEL

VOORWOORD **3**

INHOUDSTAFEL **4**

SPORTFEESTMUZIEK 2009 ..... **5**

DANSREEKSEN 2009 ..... **7**
BONDSREEKS 9
PARENDANS 23
KRINGDANS 29

WIMPELREEKSEN 2009 ..... **35**
BASISREEKS BASISWIMPELEN 37
MUZIEKREEKS BASISWIMPELEN 41
MUZIEKREEKS KEURWIMPELEN 47

VENDELREEKSEN 2009 ..... **63**
MUZIEKREEKS GILDEN 65
MUZIEKREEKS HOOFDGILDEN 69

SPORTFEESTMUZIEK 2009

1. Inleiding

Ook dit jaar sta je zelf in voor het verzamelen van de juiste muziek. Om je zoektocht te vergemakkelijken hebben wij echter reeds enig voorbereidingswerk gedaan. Van de 11 nummers kan je immers 10 nummers legaal downloaden op het internet via 'Free Record shop'. In het verleden werd er ook verwezen naar MSN Music maar deze zullen hun werking stopzetten tegen het einde van maart.

2. Legaal downloaden van muziek… Hoe ga je aan de slag?

Voor het legaal downloaden van de muziek verwijzen we je door naar de website van Free Record Shop. Op deze site kan je 10 van de 11 nummers vinden die we gebruiken. **Hou rekening met alle info** die we je geven en download enkel de nummers die wij omschrijven. Het blijft immers nog mogelijk om je te vergissen want van een nummer kan je vaak verschillende versies vinden op de site. **Laat het duidelijk zijn: dit zijn de enige juiste versies die er zijn en die we ook gaan gebruiken tijdens de sportzomer.** Alle nummers zijn echter ook nog steeds te vinden op een originele CD van de groep.

3. Hier gaan we…

- **Praktisch:** Gebruik een PC met internetaansluiting en CD-brander. Je kan de CD immers enkel branden met de computer waarmee je ook gedownload hebt.
- **Website:** http://www.freerecordshop.be
- **Hoe zoeken:** Nummer of groep ingeven in de zoekmachine en dan krijg je alle mogelijkheden te zien (kijken bij "Download Tracks")
- **Kostprijs:** 0,99 Euro of 1,09 Euro per nummer

4. Track-info:

DLO :

- **Bondsreeks:** 'Love Today' van Mika
  op CD 'Life in Cartoon Motion'
  Freerecord/ 4:04
- **Parendans:** 'Dreamers and Renegades' van Milow
  op CD 'Coming of Age'
  Freerecord/ 2:48
- **Kringdans:** 'Angel' van The Corrs
  op CD 'Angel'
  Freerecord/ 3:26
- **Vrije Ritmiek:** 'Run the show' van Kat Deluna
  op CD 'Run The Show (featuring Busta Rhymes) (New Album Version)'
  Freerecord/ 3:35

LVG – Wimpelen :

- **Basiswimpelen Basisreeks:** 'If you can afford me' van Katy Perry
  op CD 'One of the boys'
  Freerecord/ 3:18
- **Basiswimpelen Muziekreeks:** 'Bootylicious' van Destiny's Child
  op CD 'Survivor'
  Freerecord/ 3:27
- **Basiswimpelen Vrije Reeks:** 'About you now' van Sugababes
  Freerecord/ 3:32
- **Keurwimpelen Muziekreeks:** 'R.U. Kiddin' me' van Anouk
  op CD 'Urban Solitude'

LVG – Vendelen :

- **Gilden Muziekreeks:** 'Weak' van Skunk Anansie
  op CD 'Paranoid & Sunburnt'
  Freerecord/ 3:31
- **Gilden Vrije Reeks:** 'In the end' van Linkin Park
  op CD 'Hybrid Theory'
  Freerecord/ 3:36
- **Hoofdgilden Muziekreeks:** 'Tonight Tonight' van The Smashing Pumpkins
  op CD 'Rotten Apples, The Smashing Pumpkins Greatest Hits'
  Freerecord/ 4:15

Hopelijk heb je hiermee genoeg info om alles te vinden wat jullie nodig hebben. Op het provinciaal KLJ-secretariaat van jouw provincie zal je alvast een CD kunnen vinden met de juiste versies van de liedjes. Ben je niet zeker van jouw versies? Vergelijken kan nooit kwaad… dus spring gerust eens binnen!

5. En verder…

Naast de muziek zijn er ook de reeksbeschrijvingen, je vindt ze verder in deze bundel. Misschien neem je deze best mee naar de provinciale oefendagen. Op die manier kan je zelf nog zaken noteren ter verduidelijking.

6. Vragen en andere…

Is er nog iets niet duidelijk? Heb je nog meer vragen? … Aarzel niet en neem met ons contact op!
Je kan er met al je vragen i.v.m. de KLJ-sportwerking terecht:

KLJ-Telefoon: 016/47.99.54
KLJ-Sportmail: sport@klj.be

DANSREEKSEN 2009

Bondsreeks :
‘Love today’ – Mika

Parendans :
‘Dreamers and Renegades’ – Milow

Kringdans :
‘Angel’ – The Corrs

BONDSREEKS

1. Muziek:

Mika – “Love Today”

2. Beginhouding:

2	2	2	2
1	1	1	1
2	2	2	2
1	1	1	1
2	2	2	2
1	1	1	1
D	**C**	**B**	**A**
Jury			

Telkens 2 rijen met vooraan rij 1 en erna rij 2.
Rij 1 zit gehurkt (beide knieën en voeten tegen elkaar, eventueel links iets voor rechts) met de handen gekruist boven het hoofd (rechterarm voor linkerarm), de handpalmen wijzen naar de zijkant (vingers en duim gesloten). Kijken naar de jury.
Rij 2 staat recht met de benen gespreid. De handpalm raakt de handpalm van 1 aan (duimen en vingers gesloten, vingertoppen wijzen naar boven). Kijken naar de jury.
De volgende rijen 1 en 2 worden gevormd zodat rij 1 3m na rij 2 staat en de nieuwe rij 2 er opnieuw op aansluit.

3. Reeksbeschrijving

Intro (3x8 tellen):

1e 8 tellen:

	Rij 1	**Rij 2**
1-4	Rust	Rust
5-6	Rechtkomen, voeten blijven stilstaan	
7-8	Recht blijven staan	
5-8	Armen in een vloeiende beweging openzwaaien (rechts voor links) met vingers gespreid tot duimen achter broeksriem	Blijven rechtstaan en armen in een vloeiende beweging openzwaaien met de vingers gespreid tot duimen achter broeksriem

2e 8 tellen:

	Rij 1	**Rij 2**
1-4	4 passen vooruit Re-Li-Re-Li, duimen gehaakt achter broeksriem	4 passen ter plaatse Re-Li-Re-Li, duimen gehaakt achter broeksriem
5-8	4 passen ter plaatse Re-Li-Re-Li, armen in vloeiende beweging openzwaaien (rechts voor links) met de vingers gespreid	4 passen ter plaatse Re-Li-Re-Li, armen in vloeiende beweging openzwaaien met de vingers gespreid

3e 8 tellen:

	Rij 1		Rij 2	
	Benen	Armen	Benen	Armen
1-2	Rechts uitvallen, steunen op rechter voet (+ meekijken)	Li-duim achter broeksriem, Re-arm naar buiten bewegen via een opwaartse cirkel naar rechts, vingers dicht en handpalm naar buiten tot arm gestrekt 90° naast lichaam	Links uitvallen, steunen op linker voet (+ meekijken)	Re-duim achter broeksriem, Li-arm naar buiten bewegen via een opwaartse cirkel naar links, vingers dicht en handpalm naar buiten tot arm gestrekt 90° naast lichaam
3-4	Blijven staan		Blijven staan	
5-6	Terug naar midden, voeten naast elkaar	Arm opwaarts terug naar boven bewegen, handpalm naar gezicht toe	Terug naar midden, voeten naast elkaar	Arm opwaarts terug naar boven bewegen, handpalm naar gezicht toe
7-8	Rust	Arm naar beneden bewegen tot duim achter broeksriem	Rust	Arm naar beneden bewegen tot duim achter broeksriem

Tussenstuk (4x8 tellen):

1e 8 tellen:

	Benen	Armen
1	Re-voet zijwaarts tikken met teen	Re-arm vooruit gestrekt, vingers gesloten, Li-arm gestrekt naast je
2	Re-voet op 1 lijn voor Li-voet	Armen voor je, ellebogen naar buiten, middelvingers raken elkaar met de palmen naar de borst (vingers gesloten)
3	Li-voet zijwaarts tikken met teen	Li-arm vooruit gestrekt, vingers gesloten, Re-arm gestrekt naast je
4	Li-voet op 1 lijn voor Re-voet	Armen voor je, ellebogen naar buiten, middelvingers raken elkaar met de palmen naar de borst
5	Re-voet zijwaarts tikken met teen	Re-arm vooruit gestrekt, vingers gesloten, Li-arm gestrekt naarst je
6	Re-voet op 1 lijn voor linker voet	Armen voor je, ellebogen naar buiten, middelvingers raken elkaar met de palmen naar de borst
7	Li-voet zijwaarts tikken met teen	Li-arm vooruit gestrekt, vingers gesloten, Re-arm gestrekt naast je
8	Li-voet naast rechter voet plaatsen	Armen voor je, ellebogen naar buiten, middelvingers raken elkaar met de palmen naar de borst

2e 8 tellen: (naar jury kijken)

	Kolom A en C		Kolom B en D	
	Benen	Armen	Benen	Armen
1-2	Re-been zijwaarts plaatsen (naar partner kijken)	Re-hand aanbieden Li-duim achter broeksriem	Li-been zijwaarts plaatsen (naar partner kijken)	Li-hand aanbieden Re-duim achter broeksriem
3-4	Li-been via een kwartdraai over Re-schouder naast Re-been plaatsen (naar partner kijken)	Li-hand aanbieden	Re-been via een kwartdraai over Re-schouder naast Li-been plaatsen (naar partner kijken)	Re-hand aanbieden
5-6	Voeten kwartdraai naar links	Li-hand in je nek leggen	Voeten kwartdraai naar links	Li-hand in je nek leggen
7-8	Li-voet gespreid naast Re-voet	Li-duim achter broeksriem, langs arm glijden tot rechter handen nemen	Li-voet gespreid naast Re-voet plaatsen	Li-duim achter broeksriem, langs arm glijden tot rechter handen nemen

3e 8 tellen: (naar partner kijken)

	A en C	B en D
1-2	Voeten blijven gespreid staan en achterwaarts leunen, Re-voet wijst naar partner	Voeten blijven gespreid staan en voorwaarts leunen, Li-voet wijst naar partner
3-4	Voorwaarts leunen	Achterwaarts leunen
5-6	Achterwaarts leunen	Voorwaarts leunen
7-8	Met Re-hand duwen tegen Re-hand van B en D, arm via een opwaartse cirkel bewegen tot duimen achter broeksriem (naar jury kijken), rechtervoet bij zetten	Over Li-schouder driekwart draaien tot benen toe, arm via een opwaartse cirkel bewegen tot duimen achter broeksriem (naar jury kijken)

4e 8 tellen:

	Benen en heupen	Armen
1	Li-voet spreiden en heup naar links	Li-arm op 135° wijsvinger wijst mee in de richting, Re-duim achter de broeksriem, meekijken
2	Benen blijven gespreid en heup naar rechts	Li-arm schuin naar rechts beneden tot 45° wijzen met de wijsvinger,Re-duim achter de broeksriem, meekijken
3	Heup naar links	Li-arm op 135° wijsvinger wijst m ee in de richting, Re-duim achter de broeksriem, meekijken
4	Heup centraal	Li-duim achter broeksriem en naar voor kijken
5	Heup naar rechts	Re-arm op 135° wijsvinger wijst mee in de richting, Li-duim achter de broeksriem, meekijken
6	Heup naar links	Re-arm schuin naar links beneden tot 45° wijzen met de wijsvinger, Li-duim achter de broeksriem, meekijken
7	Heup naar rechts	Re-arm op 135° wijsvinger wijst mee in de richting, Li-duim achter de broeksriem, meekijken
8	Heup centraal	Re-duim achter de broeksriem en naar voor kijken

Strofe 1 (8x8 tellen + 4 tellen):

1e 8 tellen:

	Rij 1	Rij 2
1	Schop met Re-voet vooruit, naar voor kijken, handen los naast lichaam	
2	Re-voet terug naast Li-voet plaatsen, handen los naast lichaam	
3	Li-arm naar boven (op 135°), Re-arm naar beneden (op 45°)	Re-arm naar boven (op 135°), Li-arm naar beneden (op 45°)
4	Handen voor de borst, ellebogen naar buiten, handpalmen naar binnen	
5	Re-arm naar boven (op 135°), Li-arm naar beneden (op 45°)	Li-arm naar boven (op 135°), Re-arm naar beneden (op 45°)
6	Handen voor de borst, ellebogen naar buiten	
7	Armen gestrekt naar buiten op schouderhoogte	
8	Handen gestrekt laten vallen naar beneden tot handen achter de broeksriem	

2e 8 tellen:

Rij A en B: (naar jury kijken)

	Benen	Armen
1-2	Wisselpas vooruit, start met rechts	Duimen achter de broeksriem
3-4	Wisselpas schuin naar links,start met links	Duimen achter de broeksriem
5	Rechts uitvallen	
6	(naar links kijken)	Re-hand links naar buiten duwen, handpalm recht, vingers samen Li-duim achter broeksriem
7	Stap, links uitvallen	
8	(naar rechts kijken)	Li-hand rechts naar buiten duwen, handpalm recht, vingers samen Re-duim achter broeksriem

Rij C en D: (naar jury kijken)

	Benen	Armen
1-2	Wisselpas vooruit, start met links	Duimen achter de broeksriem
3-4	Wisselpas schuin naar rechts,start met rechts	Duimen achter de broeksriem
5	Links uitvallen	
6	(naar rechts kijken)	Li-hand rechts naar buiten duwen, handpalm recht, vingers samen Re-duim achter broeksriem
7	Stap, rechts uitvallen	
8	(naar links kijken)	Re-hand links naar buiten duwen, handpalm recht, vingers samen Li-duim achter broeksriem

3e 8 tellen:

Rij A en B: (molentje, 1e 4 tellen weg van de jury, 2e 4 tellen naar de jury, vingers gesloten)

	Benen	Armen
1	Re-voet naast Li-voet, kijken naar midden, benen gespreid	Li-arm op 135° Re-arm op 45°
2	Halve draai voorwaarts over Re-schouder, benen gespreid	Armen gestrekt naast lichaam
3	Halve draai achterwaarts over Li-schouder, benen gespreid	Re-arm op 135° Li-arm op 45°
4	Li-voet bijtikken bij Re-voet	Re-duim achter broeksriem, Li-arm gestrekt naar voor brengen, handpalm naar voor
5	Li-voet naast Re-voet, benen gespreid	Armen gestrekt naast lichaam
6	Halve draai voorwaarts over Li-schouder	Re-arm op 135° Li-arm op 45°
7	Halve draai achterwaarts over Re-schouder	Li-arm op 135° Re-arm op 45°
8	Re-voet naast Li-voet plaatsen	Li-duim achter broeksriem, Re-arm gestrekt naar voor brengen, handpalm naar voor

Rij C en D: (molentje, 1e 4 tellen naar de jury, 2e 4 tellen weg van de jury, vingers gesloten)

	Benen	Armen
1	Re-voet naast Li-voet, kijken naar midden, benen gespreid	Li-arm op 135° Re-arm op 45°
2	Halve draai voorwaarts over Re-schouder, benen gespreid	Armen gestrekt naast lichaam
3	Halve draai achterwaarts over Li-schouder, benen gespreid	Re-arm op 135° Li-arm op 45°
4	Li-voet bijtikken bij Re-voet	Re-duim achter broeksriem, Li-arm gestrekt naar voor brengen, handpalm naar voor
5	Li-voet naast Re-voet, benen gespreid	Armen gestrekt naast lichaam
6	Halve draai voorwaarts over Li-schouder	Re-arm op 135° Li-arm op 45°
7	Halve draai achterwaarts over Re-schouder	Li-arm op 135° Re-arm op 45°
8	Re-voet naast Li-voet plaatsen	Li-duim achter broeksriem, Re-arm gestrekt naar voor brengen, handpalm naar voor

4e 8 tellen: (vingers gesloten)

Rij A en B:

	Benen	Armen
1	Stap rechts	Li-duim achter broeksriem, Re-arm met een achterwaartse zwaaibeweging tot Re-duim achter de broeksriem, vingers gesloten
2	Stap links, kwartdraai over Li-schouder	
3	Rechts bij	
4	Stap links	

5-6	2 passen schuin rechts achteruit, Re-Li	Handen voor borst, ellebogen naar buiten en handen wegduwen in twee tellen
7	Iets meer dan halve draai (rug naar jury) over Re-schouder	Handen blijven wegduwen
8	Links bij	Handen blijven wegduwen

Rij C en D:

	Benen	Armen
1	Stap rechts, kwartdraai over Re-schouder	Li-duim achter broeksriem, Re-arm met een achterwaartse zwaaibeweging tot Re-duim achter de broeksriem, vingers gesloten
2	Stap links bij	
3	Stap rechts ter plaatse	
4	Stap links ter plaatse	
5-6	2 passen schuin links achteruit, Li-Re	Handen voor borst, ellebogen naar buiten en handen wegduwen in twee tellen
7	Iets meer dan halve draai (rug naar jury) over Li-schouder	Handen blijven wegduwen
8	Rechts bij	Handen blijven wegduwen

5e 8 tellen: (weg van de jury)

Rij A en B:

	Benen	Armen
1-2	Wisselpas vooruit, start met links	Duimen achter de broeksriem
3-4	Wisselpas schuin naar rechts,start met rechts	Duimen achter de broeksriem
5	Links uitvallen	
6		Li-hand rechts naar buiten duwen, handpalm recht, vingers samen Re-duim achter broeksriem
7	Stap, rechts uitvallen	
8		Re-hand links naar buiten duwen, handpalm recht, vingers samen Li-duim achter broeksriem

Rij C en D:

	Benen	Armen
1-2	Wisselpas vooruit, start met rechts	Duimen achter de broeksriem
3-4	Wisselpas schuin naar links,start met links	Duimen achter de broeksriem
5	Rechts uitvallen	
6		Re-hand links naar buiten duwen, handpalm recht, vingers samen Li-duim achter broeksriem
7	Stap, links uitvallen	
8		Li-hand rechts naar buiten duwen, handpalm recht, vingers samen Re-duim achter broeksriem

6e 8 tellen:

Rij A en B:

	Benen	Armen
1	Stap links voor	Dubbele rolbeweging voorwaarts, ellebogen naar buiten, handen open en vingers gestrekt tot Re-hand terug voor, blijven naar voor kijken
2	Re-teen tikken ter plaatse	
3	Stap rechts achter	Dubbele rolbeweging achterwaarts, ellebogen naar buiten, handen open en vingers gestrekt tot Re-hand terug voor borsthoogte (= hand dat weg is van de jury), handpalm wijst voor en vingers dicht
4	Li-hiel tikt ter plaatse	
5-8	Rust	Rust

Rij C en D:

	Benen	Armen
1-4	Rust	Rust
5	Stap rechts voor	Dubbele rolbeweging voorwaarts, ellebogen naar buiten, handen open en vingers gestrekt tot Li-hand terug voor, blijven naar voor kijken
6	Li-teen tikken ter plaatse	
7	Stap links achter	Dubbele rolbeweging achterwaarts, ellebogen naar buiten, handen open en vingers gestrekt tot Li-hand terug voor borsthoogte (= hand dat weg is van de jury), handpalm wijst voor en vinger dicht
8	Re-hiel tikt ter plaatse	

7e 8 tellen:

Rij A en B:

	Benen	Armen
1	Stap links	Li-duim achter broeksriem, Re-arm met een achterwaartse zwaaibeweging tot Re-duim achter de broeksriem
2	Stap rechts, kwartdraai over Re-schouder	
3	Links bij	
4	Stap rechts	
5-6	2 passen schuin links achteruit, Li-Re	Handen voor borst, ellebogen naar buiten en handen wegduwen in twee tellen
7	Halve draai over Li-schouder	Handen blijven wegduwen
8	Rechts bij	Handen blijven wegduwen

Rij C en D:

	Benen	Armen
1	Stap rechts	Re-duim achter broeksriem, Li-arm met een achterwaartse zwaaibeweging tot Li-duim achter de broeksriem
2	Stap links, kwartdraai over Li-schouder	
3	Rechts bij	
4	Stap links	
5-6	2 passen schuin rechts achteruit, Re-Li	Handen voor borst, ellebogen naar buiten en handen wegduwen in twee tellen
7	Halve draai (rug naar jury) over Re-schouder	Handen blijven wegduwen
8	Links bij	Handen blijven wegduwen

8e 8 tellen:

	Rij 1	**Rij 2**
1	Schop met Re-voet vooruit, naar voor kijken, handen los naast lichaam	
2	Re-voet terug naast linker voet plaatsen, handen los naast lichaam	
3	Li-arm naar boven (op 135°), Re-arm naar beneden (op 45°)	Re-arm naar boven (op 135°), Li-arm naar beneden (op 45°)
4	Handen voor de borst, ellebogen naar buiten	
5	Re-arm naar boven (op 135°), Li-arm naar beneden (op 45°)	Li-arm naar boven (op 135°), Re-arm naar beneden (op 45°)
6	Handen voor de borst, ellebogen naar buiten	
7	Armen gestrekt naar buiten op schouderhoogte	
8	Handen gestekt laten vallen naar beneden, vingers gesloten	

+4 tellen:

	Benen	Armen
1-2	Wisselpas schuin naar rechts	Ellebogen naar buiten, rechts op 135° en links op 45°, ondertussen een boksbeweging voor de borst
3-4	Wisselpas schuin naar links	Ellebogen naar buiten, links op 135° en rechts op 45°, ondertussen een boksbeweging voor de borst

Refrein (8x8 tellen): (Armen zijn los naast het lichaam)

1e 8 tellen: (telkens met hoppassen en kijken naar jury)

	Rij 1	Rij 2
1	Rechts naast links	Links naast rechts
2	Links achter rechts	Rechts achter links
3	Rechts naast links	Links naast rechts
4	Links bij, klappen op borsthoogte	Rechts bij, klappen op borsthoogte
5	Links naast rechts	Rechts naast links
6	Rechts achter links	Links achter rechts
7	Links naast rechts	Rechts naast links
8	Rechts bij, klappen op borsthoogte	Links bij, klappen op borsthoogte

2e 8 tellen: (telkens met hoppassen en kijken naar jury)

	Rij 1	Rij 2
1	Links naast rechts	Rechts naast links
2	Rechts achter links	Links achter rechts
3	Links naast rechts	Rechts naast links
4	Rechts bij, klappen op borsthoogte	Links bij, klappen op borsthoogte
5	Rechts naast links	Links naast rechts
6	Links achter rechts	Rechts achter links
7	Rechts naast links	Links naast rechts
8	Links bij, klappen op borsthoogte	Rechts bij, klappen op borsthoogte

3e 8 tellen: (kijken naar jury)

1	Naar voor leunen met schouders, armen licht gespreid naast lichaam en vingers gesloten (handpalmen naar voren), linkervoet iets voor, schouder bewegen naar Li-Re
2	Schouder bewegen naar Li-Re
3	Naar achter leunen armen licht gespreid naast lichaam en vingers gesloten, schouder bewegen naar Li-Re
4	Schouder bewegen naar Li-Re
5	Naar voor leunen met schouder armen licht gespreid naast lichaam en vingers gesloten, schouder bewegen naar Li-Re
6	Schouder bewegen naar Li-Re
7	Naar achter leunen armen licht gespreid naast lichaam en vingers gesloten, schouder bewegen naar Li-Re
8	Schouder bewegen naar Li-Re

4e 8 tellen: (kijken naar jury)

1	Re-voet schuin naar voor
2	Li-voet schuin naar voor
3	Sprong maken naar achter en voeten kruisen rechts voor links
4	Halve draai over Li-schouder, op de toppen van de tenen (met rug naar jury)
5	Re-voet schuin naar voor
6	Li-voet schuin naar voor
7	Sprong maken naar achter en voeten kruisen rechts voor links
8	Halve draai over Li-schouder, op de toppen van de tenen (naar jury)

5e 8 tellen: (telkens met hoppassen)

	Kolom A en B	Kolom C en D
1	Links naast rechts	Rechts naast links
2	Rechts achter links	Links achter rechts
3	Links naast rechts	Rechts naast links
4	Rechts bij, kwartdraai over Li-schouder, klappen op borsthoogte	Links bij, kwartdraai over Re-schouder, klappen op borsthoogte
5	Rechts naast links	Rechts naast links
6	Links achter rechts	Links achter rechts
7	Rechts naast links	Rechts naast links
8	Links bij, kwartdraai over Li-schouder, klappen op borsthoogte (nu rug naar jury)	Links bij, kwartdraai over Re-schouder, klappen op borsthoogte (nu rug naar jury)

6e 8 tellen: (telkens met hoppassen)

	Kolom A en B	Kolom C en D
1	Links naast rechts	Rechts naast links
2	Rechts achter links	Links achter rechts
3	Links naast rechts	Rechts naast links
4	Rechts bij, kwartdraai over Li-schouder, klappen op borsthoogte	Links bij, kwartdraai over Re-schouder, klappen op borsthoogte
5	Rechts naast links	Rechts naast links
6	Links achter rechts	Links achter rechts
7	Rechts naast links	Rechts naast links
8	Links bij, kwartdraai over Li-schouder, klappen op borsthoogte	Links bij, kwartdraai over Re-schouder, klappen op borsthoogte

7e tellen:

1	Naar voor leunen met schouders, armen licht gespreid naast lichaam en vingers gesloten, linkervoet iets voor, schouder bewegen naar Li-Re
2	Schouder bewegen naar Li-Re
3	Naar achter leunen armen licht gespreid naast lichaam en vingers gesloten, schouder bewegen naar Li-Re
4	Schouder bewegen naar Li-Re
5	Naar voor leunen met schouder armen licht gespreid naast lichaam en vingers gesloten, schouder bewegen naar Li-Re
6	Schouder bewegen naar Li-Re
7	Naar achter leunen armen licht gespreid naast lichaam en vingers gesloten, schouder bewegen naar Li-Re
8	Schouder bewegen naar Li-Re

8e 8 tellen:

1	Re-voet schuin naar voor
2	Li-voet schuin naar voor
3	Sprong maken naar achter en voeten kruisen rechts voor links
4	Halve draai over Li-schouder, op de toppen van de tenen (met rug naar jury)
5	Re-voet schuin naar voor
6	Li-voet schuin naar voor
7	Sprong maken naar achter en voeten kruisen rechts voor links
8	Halve draai over Li-schouder, op de toppen van de tenen (naar jury)

Tussenstuk (4x8 tellen):

Strofe 2 (8x8 tellen + 4 tellen):

1e 8 tellen:

	Rij 1	Rij 2
1	Schop met Re-voet vooruit, naar voor kijken, handen los naast lichaam	
2	Re-voet terug naast Li-voet plaatsen, handen los naast lichaam	
3	Li-arm naar boven (op 135°), Re-arm naar beneden (op 45°)	Re-arm naar boven (op 135°),Li-arm naar beneden (op 45°)
4	Handen voor de borst, ellebogen naar buiten	
5	Re-arm naar boven (op 135°), Li-arm naar beneden (op 45°)	Li-arm naar boven (op 135°), Re-arm naar beneden (op 45°)
6	Handen voor de borst, ellebogen naar buiten	
7	Armen gestrekt naar buiten op schouderhoogte	
8	Handen gestrekt laten vallen naar beneden tot duimen achter de broeksriem	

2e 8 tellen:

Rij A en B:

	Benen	Armen
1-2	Wisselpas vooruit, start met rechts	Duimen achter de broeksriem
3-4	Wisselpas schuin naar links,start met links	Duimen achter de broeksriem
5	Rechts uitvallen	
6		Re-hand links naar buiten duwen, handpalm recht, vingers samen Li-duim achter broeksriem
7	Stap, links uitvallen	
8		Li-hand rechts naar buiten duwen, handpalm recht, vingers samen Re-duim achter broeksriem

Rij C en D:

	Benen	Armen
1-2	Wisselpas vooruit, start met links	Duimen achter de broeksriem
3-4	Wisselpas schuin naar rechts,start met rechts	Duimen achter de broeksriem
5	Links uitvallen	
6		Li-hand rechts naar buiten duwen, handpalm recht, vingers samen Re-duim achter broeksriem
7	Stap, rechts uitvallen	
8		Re-hand links naar buiten duwen, handpalm recht, vingers samen Li-duim achter broeksriem

3e 8 tellen:

Rij A en B: (molentje, 1e 4 tellen naar links, 2e 4 tellen naar rechts, vingers gesloten)

	Benen	Armen
1	Li-voet naast rechter voet, kijken naar jury, benen gespreid	Re-arm op 135° Li-arm op 45°
2	Halve draai voorwaarts over Li-schouder, benen gespreid	Armen gestrekt naast lichaam
3	Halve draai achterwaarts over Re-schouder, benen gespreid	Li-arm op 135° Re-arm op 45°
4	Re-voet bijtikken bij Li-voet	Li-hand achter broeksriem, Re-arm gestrekt naar voor brengen, handpalm naar voor
5	Re-voet naast Li-voet, benen gespreid	Armen gestrekt naast lichaam

6	Halve draai voorwaarts over Re-schouder	Li-arm op 135° Re-arm op 45°
7	Halve draai achterwaarts over Li-schouder	Re-arm op 135° L-arm op 45°
8	Li-voet naast Re-voet plaatsen	Re-hand achter broeksriem, Li-arm gestrekt naar voor brengen, handpalm naar voor

Rij C en D: (molentje, 1e 4 tellen naar recht, 2e 4 tellen naar links, vingers gesloten)

	Benen	Armen
1	Re-voet naast linker voet, kijken naar jury, benen gespreid	Li-arm op 135° Re-arm op 45°
2	Halve draai voorwaarts over Re-schouder, benen gespreid	Armen gestrekt naast lichaam
3	Halve draai achterwaarts over Li-schouder, benen gespreid	Re-arm op 135° Li-arm op 45°
4	Li-voet bijtikken bij Re-voet	Re-hand achter broeksriem, Li-arm gestrekt naar voor brengen, handpalm naar voor
5	Re-voet naast Li-voet, benen gespreid	Armen gestrekt naast lichaam
6	Halve draai voorwaarts over Li-schouder	Re-arm op 135° Li-arm op 45°
7	Halve draai achterwaarts over Re-schouder	Li-arm op 135° Re-arm op 45°
8	Re-voet naast Li-voet plaatsen	Li-hand achter broeksriem, Re-arm gestrekt naar voor brengen, handpalm naar voor

4e 8 tellen:

Rij A en B:

	Benen	Armen
1	Stap rechts ter plaatse	Re-duim achter broeksriem, Li-arm met een achterwaartse zwaaibeweging tot Li-duim achter de broeksriem
2	Stap links ter plaatse	
3	Stap rechts ter plaatse	
4	Stap links bij	
5-8	4 passen achterwaarts Re-Li-Re-Li	Handen voor borst, ellebogen naar buiten en handen wegduwen in vier tellen

Rij C en D:

	Benen	Armen
1	Stap rechts ter plaatse	Li-duim achter broeksriem, Re-arm met een achterwaartse zwaaibeweging tot Re-duim achter de broeksriem
2	Stap links ter plaatse	
3	Stap rechts ter plaatse	
4	Stap links bij	
5-8	4 passen achterwaarts Re-Li-Re-Li	Handen voor borst, ellebogen naar buiten en handen wegduwen in vier tellen

5e 8 tellen: naar 2 rijen komen (A voor B, C voor D)

Rij A en C:

	Benen	Armen
1-2	Wisselpas vooruit, start met rechts	Duimen achter de broeksriem
3-4	Wisselpas vooruit, start met links	Duimen achter de broeksriem
5	Rechts uitvallen	
6		Re-hand links naar buiten duwen, handpalm recht, vingers samen Li-duim achter broeksriem
7	Stap, links uitvallen	
8		Li-hand rechts naar buiten duwen, handpalm recht, vingers samen Re-duim achter broeksriem

Rij B en D:

	Benen	Armen
1-2	Wisselpas schuin naar links, start met links	Duimen achter de broeksriem
3-4	Wisselpas schuin naar links,start met rechts (tot je achter rij A of C staat)	Duimen achter de broeksriem
5	Links uitvallen	
6		Li-hand rechts naar buiten duwen, handpalm recht, vingers samen Re-duim achter broeksriem
7	Stap, recht uitvallen	
8		Re-hand links naar buiten duwen, handpalm recht, vingers samen Li-duim achter broeksriem

6e 8 tellen:

Rij A en C:

	Benen	Armen
1	Stap rechts voor	Dubbele rolbeweging voorwaarts, ellebogen naar buiten tot Li-hand terug voor, blijven naar voor kijken
2	Li-teen tikken ter plaatse	
3	Stap links achter	Dubbele rolbeweging achterwaarts, ellebogen naar buiten tot Li-hand terug voor borsthoogte, handpalm wijst voor en vingers dicht
4	Re-hiel tikt ter plaatse	
5-8	Rust	Rust

Rij B en D:

	Benen	Armen
1-4	Rust	Rust
5	Stap links voor	Dubbele rolbeweging voorwaarts, ellebogen naar buiten tot Re-hand terug voor, blijven naar voor kijken
6	Re-teen tikken ter plaatse	
7	Stap rechts achter	Dubbele rolbeweging achterwaarts, ellebogen naar buiten tot Re-hand terug voor borsthoogte, handpalm wijst voor en vingers dicht
8	Li-hiel tikt ter plaatse	

7e 8 tellen:

Rij A en C:

	Benen	Armen
1	Stap rechts	Li-duim achter broeksriem, Li-arm met een achterwaartse zwaaibeweging tot Re-duim achter de broeksriem
2	Stap links, kwartdraai over Li-schouder	
3	Rechts bij	
4	Stap links	
5-8	4 passen achteruit, Re-Li-Re-Li	Handen voor borst, ellebogen naar buiten en handen wegduwen in vier tellen

Rij B en D:

	Benen	Armen
1	Stap rechts	Re-duim achter broeksriem, Re-arm met een achterwaartse zwaaibeweging tot Li-duim achter de broeksriem
2	Stap links, kwartdraai over Li-schouder	
3	Rechts bij	
4	Stap links	
5-8	4 passen schuin rechts achteruit, Re-Li-Re-Li (tot terug naast A en C)	Handen voor borst, ellebogen naar buiten en handen wegduwen in 4 tellen

8e 8 tellen:

	Rij 1	Rij 2
1	Schop met Re-voet vooruit, naar voor kijken, handen los naast lichaam	
2	Re-voet terug naast Li-voet plaatsen, handen los naast lichaam	
3	Li-arm naar boven (op 135°), Re-arm naar beneden (op 45°)	Re-arm naar boven (op 135°), Li-arm naar beneden (op 45°)
4	Handen voor de borst, ellebogen naar buiten	
5	Re-arm naar boven (op 135°), Li-arm naar beneden (op 45°)	Li-arm naar boven (op 135°), Re-arm naar beneden (op 45°)
6	Handen voor de borst, ellebogen naar buiten	
7	Armen gestrekt naar buiten op schouderhoogte	
8	Handen gestekt laten vallen naar beneden, vingers gesloten	

+4 tellen:

	Benen	Armen
1-2	Wisselpas rechts	Ellebogen naar buiten, rechts op 135° en links op 45°, ondertussen een boksbeweging voor de borst
3-4	Wisselpas links	Ellebogen naar buiten, links op 135° en rechts op 45°, ondertussen een boksbeweging voor de borst

Refrein (8x8 tellen):

Tussenstuk (4x8 tellen):

Grond (4x8 tellen):

1e 8 tellen:

	Kolom A en C	Kolom B en D
1	Kwartdraai over Re-schouder, stap rechts voor	Kwartdraai over Li-schouder, stap links voor
2	Stap links voor tot voorbij rij B / D	Stap rechts voor tot voorbij rij A / C
3-4	Door de knieën bukken tot neerzitten, we zitten nu met de zitvlakken op 1 rij	
5-6	Rug op de grond leggen	
7-8	Benen uitstrekken, armen naast het lichaam	

2e 8 tellen:

1-2	Re-been strekken tot 90° in de lucht
3-4	Re-been geplooid neerzetten op de grond
5-6	Li-been strekken tot 90° in de lucht
7-8	Li-been plooien tot Li-enkel rust op Re-knie

3e 8 tellen:

1-2	Li-been strekken tot 90° in de lucht
3-4	Li-been gestrekt neerleggen op de grond
5-6	Re-been strekken tot 90° in de lucht
7-8	Re-been gestrekt neerleggen op de grond

4e 8 tellen:

	Kolom A en C	Kolom B en D
1	Naar de jury draaien over Li-schouder tot buiklig, steunen op handen op borsthoogte	Naar de jury draaien over Re-schouder tot buiklig, steunen op handen op borsthoogte
3-4	Met de handen je rechtduwen tot kniezit (zitvlak op de hielen)	
5-6	Recht staan (Re-Li), rechterhand op rechterknie	
7-8	Terug naar je plaats gaan om tussenstuk te starten	

Tussenstuk (4x8 tellen):

Outro (4x8 tellen):

1e 8 tellen:

	Rij 1		Rij 2	
	Benen	Armen	Benen	Armen
1-2	Rechts uitvallen, steunen op Re-voet (+ meekijken)	Li-duim achter broeksriem, Re-arm naar buiten bewegen via een opwaartse cirkel naar rechts, vingers dicht en handpalm naar buiten	Li-uitvallen, steunen op Li-voet (+ meekijken)	Re-duim achter broeksriem, Li-arm naar buiten bewegen via een opwaartse cirkel naar links, vingers dicht en handpalm naar buiten
3-4	Blijven staan		Blijven staan	
5-6	Terug naar midden, voeten naast elkaar	Arm opwaarts terug naar boven bewegen, handpalm naar gezicht toe	Terug naar midden, voeten naast elkaar	Arm opwaarts terug naar boven bewegen, handpalm naar gezicht toe
7-8	Rust	Arm naar beneden bewegen tot duimen achter broeksriem	Rust	Arm naar beneden bewegen tot duim achter broeksriem

2e 8 tellen:

	Rij 1		Rij 2	
	Benen	Armen	Benen	Armen
1-2	Links uitvallen, steunen op Li-voet (+ meekijken)	Re-duim achter broeksriem, Li-arm naar buiten bewegen via een opwaartse cirkel naar links, vingers dicht en handpalm naar buiten	Re-uitvallen, steunen op Re-voet (+ meekijken)	Li-duim achter broeksriem, Re-arm naar buiten bewegen via een opwaartse cirkel naar rechts, vingers dicht en handpalm naar buiten
3-4	Blijven staan		Blijven staan	
5-6	Terug naar midden, voeten naast elkaar	Arm opwaarts terug naar boven bewegen, handpalm naar gezicht toe	Terug naar midden, voeten naast elkaar	Arm opwaarts terug naar boven bewegen, handpalm naar gezicht toe
7-8	Rust	Arm naar beneden bewegen tot duim achter broeksriem	Rust	Arm naar beneden bewegen tot duimen achter broeksriem

3e 8 tellen:

	Rij 1	Rij 2
1-4	4 passen achteruit Re-Li-Re-Li, duimen gehaakt achter broeksriem	4 passen ter plaatse Re-Li-Re-Li, duimen gehaakt achter broeksriem
5-8	4 passen ter plaatse Re-Li-Re-Li, armen in vloeiende beweging openzwaaien (rechts voor links) met de vingers gespreid	4 passen ter plaatse Re-Li-Re-Li, armen in vloeiende beweging openzwaaien (rechts voor links) met de vingers gespreid, na 4 passen met benen open staan

4e 8 tellen:

	Rij 1	Rij 2
1-2	Recht blijven staan	Recht blijven staan
3-4	In hurkzit, voeten blijven stilstaan	Recht blijven staan
1-4	Armen in een vloeiende beweging dichtzwaaien tot beginhouding	Rechtstaan en armen in een vloeiende beweging dichtzwaaien met de vingers gespreid tot beginhouding
5-8	Rust	Rust

Veel dansplezier!

Ine Snauwaert
Leander Vanwalleghem
Liesbeth Sabbe
Dansmonitoren West-Vlaanderen

PARENDANS

1. Muziek

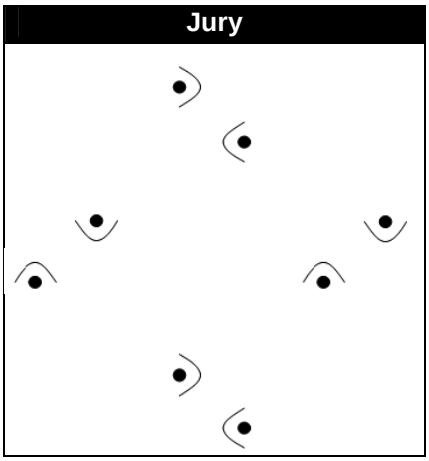
Milow – “Dreamers and Renegades”

2. Gebruikte afkortingen

Re : rechts, rechter	Bh : borsthoogte
Li : links, linker	Oh : ooghoogte
Hh : heuphoogte	Sh : schouderhoogte

3. Beginhouding & afspraken

De jongens vormen aan de binnenkant een kring met het gezicht tegen de dansrichting.
De meisjes vormen aan de buitenkant een kring met het gezicht in de dansrichting.
De koppels staan geschranst.
De handen zijn op de rug: li hand in re hand leggen.



Indien er niets vermeld staat, zijn de handen naast het lichaam.

4. Structuur

Intro – Refrein – A – B – Refrein’ – A – B – Refrein – A’ – Refrein’ – Outro

5. Reeksbeschrijving

Intro: 1 x 8

	Meisjes	Jongens
1-8	8 keer door knieën buigen	8 keer door knieën buigen

Refrein (doortrekken): 4 x 8

Volledig deze oefening de vrije hand op de rug houden.

	Meisjes	Jongens
1-2	Re hand van de jongen nemen en met een wisselpas naar de volgende jongen doorschuiven. = veranderen van buitenkring naar binnenkring	Re hand van het meisje nemen en met een wisselpas naar het volgende meisje doorschuiven. = veranderen van binnenkring naar buitenkring
3-4	Li hand van de jongen nemen en met een wisselpas naar de volgende jongen doorschuiven. = veranderen van binnenkring naar buitenkring	Li hand van het meisje nemen en met een wisselpas naar het volgende meisje doorschuiven. = veranderen van buitenkring naar binnenkring
5-6	Re hand van de jongen nemen en met een	Re hand van het meisje nemen en met een

	wisselpas naar de volgende jongen doorschuiven. = veranderen van buitenkring naar binnenkring	wisselpas naar het volgende meisje doorschuiven. = veranderen van binnenkring naar buitenkring
7	Stap li Li hand op Sh, handrug naar aangezicht	Stap li Li hand op Sh, handrug naar aangezicht
8	Stap re bij Re hand op Sh, handrug naar aangezicht. Beide handen raken handen partner, dit de volgende 8 tellen aanhouden.	Stap re bij Re hand op Sh, handrug naar aangezicht. Beide handen raken handen partner, dit de volgende 8 tellen aanhouden.
1	Re voet opzij zetten. Met bovenlichaam naar re wiegen	Li voet opzij zetten. Met bovenlichaam naar li wiegen
2	Li voet bijzetten. Met bovenlichaam naar li wiegen	Re voet bijzetten. Met bovenlichaam naar re wiegen
3	Re voet opzij zetten. Met bovenlichaam naar re wiegen	Li voet opzij zetten. Met bovenlichaam naar li wiegen
4	Li voet bijzetten. Bovenlichaam recht houden	Re voet bijzetten. Bovenlichaam recht houden
5	Li voet opzij zetten. Met bovenlichaam naar li wiegen	Re voet opzij zetten. Met bovenlichaam naar re wiegen
6	Re voet bijzetten. Met bovenlichaam naar re wiegen	Li voet bijzetten. Met bovenlichaam naar li wiegen
7	Li voet opzij zetten. Met bovenlichaam naar li wiegen	Re voet opzij zetten. Met bovenlichaam naar re wiegen
8	Re voet opzij zetten. Bovenlichaam recht houden	Li voet opzij zetten. Bovenlichaam recht houden

Herhaal

A-deel: 1 x 8

	Meisjes	**Jongens**
1-4	Re hand lossen. Draaien onder re arm van de jongen, in 4 stappen	Li hand lossen. Stap re – li – re – li
5- 8	Re hand weer vastnemen en li hand lossen. 4 stappen ter plaatse zetten	Li hand weer vastnemen en re hand lossen. Draaien onder re arm van het meisje en eindigen re van het meisje (in de binnenkring) Stap re – li – re – li

B-deel: 8 x 8 + 1 x 4

Eerste 2 x 8 tellen in de dansrichting

	Meisjes	**Jongens**
1-2	Re hand op li schouder van de jongen leggen. Li hand in re hand van de jongen leggen. Wisselpas met buitenste voet beginnen. Bovenlichaam meebuigen, Li arm gestrekt	Li arm op onderrug van het meisje leggen. Re hand voor op schouderhoogte. Wisselpas met buitenste voet beginnen. Bovenlichaam meebuigen, Re arm gestrekt.
3-4	Wisselpas met binnenste voet beginnen. Li arm naar hoek van 45° omhoog brengen.	Wisselpas met binnenste voet beginnen. Re arm naar hoek van 45° omhoog brengen.
5-6	Wisselpas met buitenste voet beginnen. Bovenlichaam meebuigen, Li arm gestrekt	Wisselpas met buitenste voet beginnen. Bovenlichaam meebuigen, Re arm gestrekt.
7-8	Wisselpas met binnenste voet beginnen. Li arm naar hoek van 45° omhoog brengen.	Wisselpas met binnenste voet beginnen. Re arm naar hoek van 45° omhoog brengen.
1-4	4 stappen naar achter beginnen met buitenste voet, bij de 4e stap halve draai met aangezicht naar partner op binnenste voet.	4 stappen naar achter beginnen met buitenste voet, bij de 4e stap halve draai met aangezicht naar partner op binnenste voet.
5-8	4 stappen naar voor beginnen met binnenste voet. Eindigen met buitenste voet tik met tenen.	4 stappen naar voor beginnen met binnenste voet. Eindigen met buitenste voet tik met tenen.

Herhaal de vorige 2 x 8 tellen tegen de dansrichting

Herhaal de vorige 4 x 8 tellen

	Meisjes	Jongens
1-4	Re hand lossen. Draaien onder re arm van de jongen in 4 stappen Eindigen aan de buitenkant van de cirkel.	Li hand lossen. Stap re – li – re – li, ondertussen kwartdraai met het aangezicht naar het meisje. Eindigen aan de binnenkant van de cirkel.

Refrein' (balansoefening): 4 x 8

Volledig deze oefening handen op de rug: li in re hand. Tenzij anders vermeld staat.

	Meisjes	Jongens
1-2	1 bijtrekpas naar re	1 bijtrekpas naar re
3-4	Li voet achter re voet plaatsen, re voet even opheffen, re voet terug plaatsen.	Li voet achter re voet plaatsen, re voet even opheffen, re voet terug plaatsen.
5-6	1 bijtrekpas naar li.	1 bijtrekpas naar li.
7-8	Re voet achter li voet plaatsen, li voet even opheffen, li voet terug plaatsen.	Re voet achter li voet plaatsen, li voet even opheffen, li voet terug plaatsen.
1-3	3 stappen re – li – re naar schuin re achter	3 stappen re – li – re naar schuin re achter
4	Spring met li voet bij en knipper met de vingers naast de oren.	Spring met li voet bij en knipper met de vingers naast de oren.
5-7	3 stappen re – li – re naar schuin re voor tot bij volgende partner	3 stappen re – li – re naar schuin re voor tot bij volgende partner
8	Spring met li voet bij en beide handen klappen met partner op Oh	Spring met li voet bij en beide handen klappen met partner op Oh

Herhaal

A-deel: 1 x 8

B-deel: 4 x 8 + 1 x 4

Eerste 2 x 8 tellen in de dansrichting

	Meisjes	Jongens
1-2	Re hand op li schouder van de jongen leggen. Li hand in re hand van de jongen leggen. Wisselpas met buitenste voet beginnen. Bovenlichaam meebuigen, Li arm gestrekt	Li arm op onderrug van het meisje leggen. Re hand voor op Sh. Wisselpas met buitenste voet beginnen. Bovenlichaam meebuigen, Re arm gestrekt.
3-4	Wisselpas met binnenste voet beginnen. Li arm naar hoek van 45° omhoog brengen.	Wisselpas met binnenste voet beginnen. Re arm naar hoek van 45° omhoog brengen.
5-6	Wisselpas met buitenste voet beginnen. Bovenlichaam meebuigen, li arm gestrekt	Wisselpas met buitenste voet beginnen. Bovenlichaam meebuigen, re arm gestrekt.
7-8	Wisselpas met binnenste voet beginnen. Li arm naar hoek van 45° omhoog brengen.	Wisselpas met binnenste voet beginnen. Re arm naar hoek van 45° omhoog brengen.
1-4	4 stappen naar achter beginnen met buitenste voet, bij de 4e stap halve draai met aangezicht naar partner op binnenste voet.	4 stappen naar achter beginnen met buitenste voet, bij de 4e stap halve draai met aangezicht naar partner op binnenste voet.
5-8	4 stappen naar voor beginnen met buitenste voet.	4 stappen naar voor beginnen met buitenste voet.

Herhaal de vorige 2 x 8 tellen tegen de dansrichting

1-4	Re hand lossen. Draaien onder re arm van de jongen. Stap re – li – re – li Eindigen aan de buitenkant van de cirkel.	Li hand lossen. Stap re – li – re – li, ondertussen draaien met het gezicht naar het meisje. Eindigen aan de binnenkant van de cirkel.

Refrein (doortrekken): 4 x 8

A'-deel: 5 x 8 + 1 x 4

	Meisjes	Jongens
1-2	Handen in de handen van de jongen leggen op Bh. Stap re voor, li bij.	Handen van het meisje nemen op Bh. Stap re voor, li bij.
3-4	Li voet opzij, re bij. Armen zijwaarts gestrekt houden.	Li voet opzij, re bij. Armen zijwaarts gestrekt houden.
5-6	Re voet opzij, li bij. Armen voor zich op Bh.	Re voet opzij, li bij. Armen voor zich op Bh.
7-8	Li voet achter, re bij. Armen voorwaarts gestrekt houden.	Li voet achter, re bij. Armen voorwaarts gestrekt houden.
1-8	Li arm lossen. Draaien onder li arm jongen. Stappen re – li – re – li - re – li - re – li	Re arm lossen. Stappen re –li –re –li –re –li –re –li, ondertussen kwartdraai met het aangezicht naar het meisje
1-2	Handen in de handen van de jongen leggen op Bh. Stap re voor, li bij.	Handen geven aan het meisje op Bh. Stap re voor, li bij.
3-4	Li voet opzij, re bij. Armen zijwaarts gestrekt houden.	Li voet opzij, re bij. Armen zijwaarts gestrekt houden.
5-6	Re voet opzij, li bij. Armen voor zich op Bh.	Re voet opzij, li bij. Armen voor zich op Bh.
7-8	Li voet achter, re bij. Armen voorwaarts gestrekt houden.	Li voet achter, re bij. Armen voorwaarts gestrekt houden.
1-2	Re voet uitzetten, re arm opzij op Sh. Li hand geven aan jongen.	Li voet uitzetten, li arm opzij op Sh. Re hand geven aan meisje.
3-4	Indraaien tot voor jongen.	Meisje laten indraaien.
5	Wisselen van hand.	Wisselen van hand.
6-7	Uitdraaien tot aan buitenkant cirkel. Li voet uitzetten, li arm opzij op Sh.	Meisje laten uitdraaien. Re voet uitzetten, re arm opzij op Sh.
8	Handen lossen	Handen lossen.
1-2	Li voet opzij zetten. Re voet achter li voet zetten. Armen met wijzende wijsvingers van re naar li zwieren.	
3-4	Re voet opzij zetten. Li voet achter re voet zetten. Armen met wijzende wijsvingers van re naar re midden, onder, li midden, boven, re midden, onder, li.	
5-6	Li voet opzij zetten. Re voet achter li voet zetten. Armen met wijzende wijsvingers van li naar li midden, onder, re midden, boven, li midden, onder, re.	Stap re – li Armen naast het lichaam.
7-8	Re voet opzij zetten. Li voet achter re voet zetten. Armen met wijzende wijsvingers van re naar re midden, onder, li midden, boven, re midden, onder, li. Kijken naar li, naar jongen.	Kwartdraai naar meisje. Stap re – li.
1-2	Stap li – re, armen naast het lichaam.	Drummen boven het hoofd.
3-4	Kwartdraai naar de jongen. Stap li - re.	Drummen boven het hoofd

Refrein' (balansoefening): 4 x 8

Outro: 5 x 8 + 1 x 4

Vanaf nu bij dezelfde partner blijven.

	Meisjes	**Jongens**
1-3	3 stappen re – li – re naar achter	3 stappen re – li – re naar achter
4	Spring met li voet bij en knipper met de vingers naast de oren.	Spring met li voet bij en knipper met de vingers naast de oren.
5-7	3 stappen re – li – re naar voor.	3 stappen re – li – re naar voor.
8	Spring met li voet bij en beide handen klappen met partner op Oh. Volgende 8 tellen handen tegen elkaar houden op Sh	Spring met li voet bij en beide handen klappen met partner op Oh. Volgende 8 tellen handen tegen elkaar houden op Sh
1	Re voet opzij zetten. Met bovenlichaam naar re wiegen.	Li voet opzij zetten. Met bovenlichaam naar li wiegen.
2	Li voet bijzetten. Met bovenlichaam naar li wiegen.	Re voet bijzetten. Met bovenlichaam naar re wiegen.
3	Re voet opzij zetten. Met bovenlichaam naar re wiegen.	Li voet opzij zetten. Met bovenlichaam naar li wiegen.
4	Li voet bijzetten. Bovenlichaam recht houden	Re voet bijzetten. Bovenlichaam recht houden
5	Li voet opzij zetten. Met bovenlichaam naar li wiegen.	Re voet opzij zetten. Met bovenlichaam naar re wiegen.
6	Re voet bijzetten. Met bovenlichaam naar re wiegen	Li voet bijzetten. Met bovenlichaam naar li wiegen.
7	Li voet opzij zetten. Met bovenlichaam naar li wiegen.	Re voet opzij zetten. Met bovenlichaam naar re wiegen.
8	Re voet bij Bovenlichaam recht houden	Li voet bij. Bovenlichaam recht houden

Herhaal de vorige 2 x 8 tellen

1-4	Re hand lossen. Draaien onder re arm van de jongen in 4 stappen	Li hand lossen. Niet meestappen
5- 8	Re hand weer vastnemen en li hand lossen. Niet meestappen	Li hand weer vastnemen en re hand lossen. Draaien onder re arm van het meisje in 4 stappen
1-2	Re hand los, li hand nemen Re voet uitzetten en ondertussen een kwart draaien met het lichaam. Re hand gestrekt houden op Sh.	Li hand los, re hand nemen Li voet uitzetten en ondertussen een kwart draaien met het lichaam. Li hand gestrekt houden op Sh.
3-4	Inrollen tot naast de jongen. Naar jongen kijken en elkaars handen vastnemen. Re voet op tip staat, knie gebogen.	Li voet terug bijzetten, knie gebogen, en meisje laten inrollen. Naar meisje kijken en elkaars handen vastnemen.

Veel dansplezier!

Ine Bettens
Leen Bovijn
Lien De Landtsheer
Sara Fiems
Evelien Van de Walle
Katrien Van Leugenhaeghe
Sportmonitoren KLJ Oost-Vlaanderen

KRINGDANS

1. Muziek

The Corrs – 'Angel'

2. Structuur

Intro – A-Deel – Tussenstuk – Refrein – wisselende cirkels – A-Deel* - Tussenstuk – Refrein – wisselende cirkels* - B-Deel – wisselende cikels** - Refrein* - Outro

3. Gebruikte afkortingen

R : rechts
L : links
B : boven
O : onder
Sh: schouderhoogte

Driesprong met Rechts: (1) Op R-voet springen (en) L-voet bijplaatsen (2) Naveren	**Driesprong met Links:** (1) Op L-voet springen (en) R-voet bijplaatsen (2) Naveren
Slingerpas met Rechts: (1) R-been kruisen voor L-been, (2) L-been opzij zetten, (3) R-been kruisen achter L-been, (4) L-been opzij zetten.	**Slingerpas met Links:** (1) L-been kruisen voor R-been, (2) R-been opzij zetten, (3) L-been kruisen achter R-been, (4) R-been opzij zetten.
Overstappas met Links en kwartdraai: (1) L-been kruisen voor R-been, (2) R-been kruisen voor L-been, (3) L-voet een kwart naar links draaien en naast R-voet zetten, (4) R-voet naast L-voet zetten (ook een kwart gedraaid).	

4. Beginhouding & afspraken

De groep staat in 2 rijen opgesteld (rij A en rij B). Nummers 1 en 2 wisselen elkaar af, zodat personen die recht tegenover en naast elkaar staan, niet hetzelfde nummer hebben. De 2 rijen staan met hun aangezicht naar elkaar. Handen liggen op de rug (links boven rechts) en de voeten staan tegen elkaar.

Jury	
Rij A	**Rij B**
1	2
2	1
1	2
2	1
…	…

5. Reeksbeschrijving

Intro (2x8)

	Rij A	Rij B
1x8	***Naar elkaar toe***	
1-2	Rust	Rust
3	Met eigen R-hand, R-hand van partner nemen	Met eigen R-hand, R-hand van partner nemen
4	Met eigen L-hand, L hand van partner nemen. (de armen zijn nu gekruist, L boven R)	Met eigen L-hand, L hand van partner nemen. (de armen zijn nu gekruist, L boven R)
5-6	Halve draai achterwaarts over R-schouder. Armen zijn open (je kijkt weg van je partner)	Armen openen
7-8	Halve draai over L-schouder zodat weer in oorspronkelijke positie komen. (R boven L)	Armen sluiten (zijn weer gekruist, R boven L)
2x8	***Van elkaar weg***	
1-2	Armen openen	Halve draai achterwaarts over L-schouder. Armen zijn open (je kijkt weg van je partner)
3-4	Armen sluiten (zijn weer gekruist, L boven R)	Halve draai over R-schouder zodat weer in oorspronkelijke positie komen. (de armen zijn weer gekruist, L boven R)
5-7	Handen op de rug (L boven R) en 3 stappen naar achter (RLR)	Handen op de rug (links boven rechts) en 3 stappen naar achter (RLR)
8	L-voet bijzetten	L-voet bijzetten

A-Deel (8x8)

De persoon van rij A die het dichtst bij de jury staat en de persoon van rij B die het verst van de jury staat zijn de kop van rij. Zij leiden hun rij in het maken van 1 cirkel en maken de aansluiting met de andere rij (er wordt dus in wijzerzin gedanst). Je hebt maximum 4x8 tellen de tijd om een cirkel te vormen. Bij de aanvang van de 5^{e} 8 tellen geven de uiteinden van elke rij handen om de cirkel dicht te maken.
Handen geven (R-hand geven, L-hand nemen) tenzij anders vermeld. De vrije hand van de personen op de uiteinden van de rijen is op de rug.

1x8	***Wisselpassen (in de dansrichting: wijzerzin)***
1-2	Wisselpas met Rechts (schuin naar de binnenkant van de kring)
3-4	Wisselpas met Links (schuin naar de buitenkant van de kring)
5-6	Wisselpas met Rechts (schuin naar de binnenkant van de kring)
7-8	Wisselpas met Links (schuin naar de buitenkant van de kring)
2x8	***Draai en slingerpas (in de dansrichting)***
1-4	Dubbele draai (RLRL) zodat je eindigt met je gezicht naar het midden van de kring en je voeten samen. (handen op de rug. L boven R).
5-8	Slingerpas met Rechts (weer handen geven)
3x8	Herhaal 1x8
4x8	Herhaal 2x8
5x8	**De uiteinden geven handen op tel 1** Herhaal 1x8
6x8	Herhaal 2x8
7x8	Herhaal 1x8
8x8	Herhaal 2x8

Tussenstuk (3x8)

Handen zijn in het begin op de rug (L boven R) en voeten staan tegen elkaar.

	1	2
1x8	***Nummers 1***	
1-4	4 stappen naar het midden van de kring (RLRL). Tijdens de laatste stap, de L-voet bijzetten	Rust
5-6	Met R-voet een stap ter plaatse en R-hand geven	Rust
7-8	Met L-voet een stap ter plaatse en L-hand 'nemen'	Rust
2x8	***Nummers 2***	
1-4	Rust	4 stappen naar het midden van de kring (RLRL). Tijdens de laatste stap, de L-voet bijzetten
5-6	Rust	Met R-voet een stap ter plaatse en R-hand geven (voor de buik van 1)
7-8	Rust	Met L-voet een stap ter plaatse en L-hand 'nemen' (voor de buik van 1)
3x8	***Bruggetjes***	
1-4	1-2 door de knieën buigen 3-4 weer recht komen	Armen omhoog naar achteren (over de hoofden van 1) en 4 stappen naar achter (RLRL), je eindigt met de voeten naast elkaar. Zodra de cirkel te groot wordt, los je de handen. Je eindigt met de handen open, zodat je met de nummers 1 meteen handen kan geven
5-8	Armen omhoog naar achteren en 4 stappen naar achter (RLRL), je eindigt met de voeten naast elkaar. Op de 8^{e} tel, handen in die van de nummers 2 leggen	Rust

Refrein (4x8)

Handen geven gedurende het hele refrein.

1x8	***Slingerpassen (Rechts)***
1-2	2x ter plaatse springen.
3-8	Anderhalve slingerpas met Rechts. Je eindigt met de voeten naast elkaar.
2x8	***Uitvallen (met Rechts)***
1	Uitvallen op R-voet, schuin links voor. Armen vallen open en in de lucht
2	Terug leunen, gewicht op L-voet brengen
3	R-voet terug bijzetten. Armen gaan terug in beginpositie
4	L-voet bij tikken
5	Uitvallen op L-voet, schuin rechts voor. Armen vallen open en in de lucht
6	Terug leunen, Gewicht op R-voet brengen
7	L-voet terug bijzetten. Armen gaan terug in beginpositie
8	R-voet bij tikken
3x8	***Slingerpassen (Links)***
	2 slingerpassen met Links. Je eindigt met de voeten naast elkaar.
4x8	***Uitvallen (met Links)***
1	Uitvallen op L-voet, schuin rechts voor. Armen vallen open en in de lucht
2	Terug leunen, gewicht op R-voet brengen
3	L-voet terug bijzetten. Armen gaan terug in beginpositie
4	R-voet bij tikken
5	Uitvallen op R-voet, schuin links voor. Armen vallen open en in de lucht
6	Terug leunen, Gewicht op L-voet brengen
7	R-voet terug bijzetten. Armen geen terug in beginpositie
8	L-voet bij tikken

Doortrekken (2x8)

1 gaat met de wijzers van de klok mee, 2 gaat tegen de wijzers van de klok in.
De vrije hand is op de rug.

	1	2
1x8	***Zigzag wisselpassen***	
1-2	R-hand van je L-buur vastnemen en met een R-wisselpas naar de volgende persoon doorschuiven	R-hand van je R-buur vastnemen en met een R-wisselpas naar de volgende persoon doorschuiven
3-4	L-hand van je partner vastnemen en met een L-wisselpas naar de volgende persoon doorschuiven	L-hand van je partner vastnemen en met een L-wisselpas naar de volgende persoon doorschuiven
5-6	R-hand van je partner vastnemen en met een R-wisselpas naar de volgende persoon doorschuiven	R-hand van je partner vastnemen en met een R-wisselpas naar de volgende persoon doorschuiven
7-8	L-hand van je partner vastnemen en met een L-wisselpas naar de volgende persoon doorschuiven	L-hand van je partner vastnemen en met een L-wisselpas naar de volgende persoon doorschuiven
2x8	***Rondje draaien***	
1-8	Samen met je nieuwe partner een volledige ronde draaien over R-schouder. De R-handpalmen zijn tegen elkaar op schouderhoogte	Samen met je nieuwe partner een volledige ronde draaien over R-schouder. De R-handpalmen zijn tegen elkaar op schouderhoogte

A-Deel* (4x8)

1x8	***Wisselpassen***
2x8	***Draai en slingerpas***
3x8	***Wisselpassen***
4x8	***Draai en slingerpas***

Tussenstuk (3x8)

Refrein (4x8)

Doortrekken* (4x8)

	1	2
1x8	***Zigzag wisselpassen***	
2x8	***Rondje draaien***	
3x8	**Zigzag wisselpassen**	
	Je begint met de persoon waar je een rondje mee hebt gedraaid	
4x8	**Rondje draaien**	
	Eindpositie: gezicht naar de buitenkant van de cirkel	Eindpositie: gezicht naar de binnenkant van de cirkel

B-Deel (5x8)

	1	2
1x8	***Naar 1e partner gaan & vastnemen***	
1-4	Overstappas met links (en zo een kwart naar links draaien). Handen zijn op de rug (L boven R)	Overstappas met links (en zo een kwart naar links draaien). Handen zijn op de rug (L boven R)
5-6	R-hand van partner vastnemen met eigen R-hand	R-hand van partner vastnemen met eigen R-hand
7-8	L-hand van partner vastnemen met eigen L-hand (de armen zijn nu gekruist, L boven R)	L-hand van partner vastnemen met eigen L-hand (de armen zijn nu gekruist, L boven R)
2x8	***Draaien met partner***	

1-2	Halve draai achterwaarts over R-schouder. Armen zijn open (je kijkt weg van je partner)	Armen openen
3-4	Halve draai over L-schouder zodat weer in oorspronkelijke positie komen. R-arm ligt nu boven L	Armen sluiten (zijn weer gekruist, R-arm boven L)
5-6	Armen openen	Halve draai achterwaarts over L-schouder. Armen zijn open (je kijkt weg van je partner)
7-8	Armen sluiten (zijn weer gekruist, L-arm boven R)	Halve draai over R-schouder zodat weer in oorspronkelijke positie komen. (L-arm boven R)
3x8	***Naar 2e partner gaan***	
1-4	Overstappas met links (en zo een kwart naar links draaien). Op 3e tel L-hand op de rug leggen Op 4e tel R-hand op de rug leggen **(R ligt nu uitzonderlijk boven L)**	Overstappas met links (en zo een kwart naar links draaien). Op 3e tel L-hand op de rug leggen Op 4e tel R-hand op de rug leggen **(R ligt nu uitzonderlijk boven L)**
5-8	Overstappas met links (en zo een kwart naar links draaien). Handen zijn op de rug	Overstappas met links (en zo een kwart naar links draaien). Handen zijn op de rug
4x8	***Vastnemen en 1 draai***	
1-2	R-hand van partner vastnemen met eigen R-hand	R-hand van partner vastnemen met eigen R-hand
3-4	L-hand van partner vastnemen met eigen L-hand (de armen zijn nu gekruist, L ligt vanboven)	L-hand van partner vastnemen met eigen L-hand (de armen zijn nu gekruist, L ligt vanboven)
5-6	Halve draai achterwaarts over R-schouder. Armen zijn open (je kijkt weg van je partner)	Armen openen
7-8	Halve draai over L-schouder zodat weer in oorspronkelijke positie komen	Armen sluiten (zijn weer gekruist)
5x8	***1 draai en overstap ter plaatse***	
1-2	Armen openen	Halve draai achterwaarts over L-schouder. Armen zijn open (je kijkt weg van je partner)
3-4	Armen sluiten (zijn weer gekruist)	Halve draai over R-schouder zodat weer in oorspronkelijke positie komen
5-8	Overstappas ter plaatse met links. Op 3e tel R-hand op de rug leggen Op 4e tel L-hand op de rug leggen **(R ligt nu uitzonderlijk boven L)**	Overstappas ter plaatse met links. Op 7e tel L-hand op de rug leggen Op 8e tel R-hand op de rug leggen **(R ligt nu uitzonderlijk boven L)**

Zowel de nummers 1 als 2 staan zo klaar om aan de volgende oefening te beginnen.

Doortrekken** (5x8)

	1	2
1x8	***Zigzag wisselpassen***	
2x8	***Zigzag wisselpassen***	
3x8	***Rondje draaien***	
4x8	***Zigzag wisselpassen***	
5x8	***Rondje draaien***	

Refrein* (6x8)

De 2 sprongetjes aan het begin van het refrein vallen weg.

1x8	2 slingerpassen met Rechts
2x8	Uitvallen met Rechts
3x8	2 slingerpassen met Links
4x8	Uitvallen met Links
5x8	2 slingerpassen met Rechts
6x8	Uitvallen met Rechts

Outro (4x8)

Handen geven

1x8	***Huppelen naar rechts***
1-8	In de cirkel 8x naar rechts huppelen, beginnen met rechts (RLRLRLRL).
2x8	***Driesprongen***
1-2	Driesprong met Rechts, armen tot op schouderhoogte zwaaien.
3-4	Driesprong met Links, armen naar beneden zwaaien
5-6	Driesprong met Rechts, armen tot op schouderhoogte zwaaien.
7-8	Driesprong met Links, armen naar beneden zwaaien
3x8	***Huppelen naar rechts***
1-8	Herhaal 1x8
4x8	***Einde***
1-2	Driesprong met Rechts, armen tot op schouderhoogte zwaaien.
3-4	Driesprong met Links, armen naar beneden zwaaien.
5	Armen naar omhoog (tot op Sh) zwaaien en gewicht op R-been plaatsen
6	Armen naar omlaag zwaaien en gewicht op L-been plaatsen
7-8	Armen helemaal omhoog zwaaien en gewicht op R-been plaatsen (= eindpositie)

Veel dansplezier!

Debbi De Caluwé
Stephanie De Weerdt
Sportmonitoren KLJ Vlaams-Brabant

WIMPELREEKSEN 2009

Basisreeks Basiswimpelen :
‘If you can afford me’ – Katy Perry

Muziekreeks Basiswimpelen :
‘Bootylicious’ – Destiny’s Child

Muziekreeks Keurwimpelen :
‘R U kiddin me’ – Anouk

BASISREEKS BASISWIMPELEN

1. Muziek

Katy Perry - 'If you can afford me'

2. Gebruikte afkortingen

R : rechts
L : links
B : boven
O : onder
M : midden
A : achter
V : voor
Hh : heuphoogte
De basisoefeningen worden beschreven in de bundel 'brochure wimpeltermen'

3. Beginhouding & afspraken

Rechtopstaand, gezicht naar de jury. Handen nemen de vlag in vlagroerhouding vast. Vlag is MOV met punt op de grond.

4. Reeksbeschrijving

Strofe 1

Intro: 1-8	Rust	
1-4	Vlagroeren LLRR	
5-6	Vlagroeren MOV (draairichting L) Vlagroeren MOV (draairichting R)	Linkervoet voor Halve draai over rechterschouder en rechtervoet voor
7-8	Vlagroeren L Vlagroeren R	Linkervoet bijzetten
1-4	Vlagroeren LLRR	
5-6	Vlagroeren MOV (draairichting L) Vlagroeren MOV (draairichting R)	Linkervoet voor Halve draai over rechterschouder en rechtervoet voor
7-8	Vlagroeren L Vlagroeren R	Linkervoet bijzetten
1-2	2 achterwaartse wiekslagen L	
3-4	2 achterwaartse draaitjes op R Hh	
5-8	Vlag 1 + 1/4 doorgeven met gestrekte armen van R Hh tot MOV	360° draaien over linkerschouder in vier passen LRL, R bijzetten
1-2	2 achterwaartse wiekslagen R	
3-4	2 achterwaartse draaitjes op L Hh	
5-8	Vlag 1 + 1/2 doorgeven met gestrekte armen van L Hh tot R Hh	360° draaien over rechterschouder in vier passen RLR, L bijzetten

Tussenstuk 1

1-4	Vlag achterwaarts oprollen in 4 draaitjes van R Hh tot MB Meekijken met vlag	
5-8	Vlag achterwaarts afrollen in 4 draaitjes van MB tot L Hh Meekijken met vlag	
1-3	3 draaitjes MBV BROL	
4	Telloor L	
5-7	3 draaitjes MBV BLOR	
8	Telloor R, eindigen MBV	

Refrein

1-2	2 frontale draaien BROL	Zijwaartse bijtrekpas L (met sprongetje)
3-4	2 frontale draaien BLOR, doordraaien tot L Hh	Halve draai over L-schouder Zijwaartse bijtrekpas R (met sprongetje)
5-6	2 voorstellingsdraaitjes L	
7-8	Zon R, traag doorgaan tot MBV	
1-2	2 frontale draaien BROL	Zijwaartse bijtrekpas L (met sprongetje)
3-4	2 frontale draaien BLOR	Halve draai over L-schouder Zijwaartse bijtrekpas R (met sprongetje)
5-6	Platte acht RL B	
7-8	Platte acht RL O	
1-2	2 draaitjes RB BROL	
3-4	Vlag van RB naar MO Vlag van MO naar LB (V-vorm)	
5-6	2 draaitjes LB BLOR	
7-8	Telloor R	

Tussenstuk 2

1-4	Vlag R doorgeven met gestrekte armen, vlag rustig naar RB brengen	

Strofe 2

1-2	2 draaitjes RB BROL	
3-6	2 zonnen R	
7-8	2 draaitjes RB BROL	
1-6	Zigzag met afgeronde hoeken van O naar B LRLRLR	
7-8	Telloor L	
1-2	2 draaitjes LB BLOR	
3-6	2 zonnen L	
7-8	2 draaitjes LB BLOR	
1-6	Zigzag met afgeronde hoeken van B naar O RLRLRL	
7-8	Vlag R doorgeven met gestrekte armen tot R Hh	

Tussenstuk 1

Refrein

Strofe 3

1-4	Dubbele platte acht B RRLL	Voorwaartse bijtrekpas RL
5-8	2 platte achten B RLRL	Voorwaarts huppelen RLR, L bijzetten
1-4	Dubbele platte acht O RRLL	Achterwaartse bijtrekpas RL
5-8	2 platte achten O RLRL	Achterwaarts huppelen RLR, L bijzetten
1-4	Achterwaartse wiekslag R met gestrekte arm, tot MBV (traag) Linkerhand op rug Meekijken met vlag	
5-6	Platte acht B LR met beide handen (op tekst “the pick of the pack” in liedje)	
1-4	Achterwaartse wiekslag L met gestrekte arm, tot MBV (traag) Rechterhand op rug Meekijken met vlag	

Refrein

Rechterhand aan vlag bij eerste tel van refrein

Refrein'

1-2	2 voorwaartse wiekslagen L	Voorwaartse bijtrekpas L
3-4	2 voorwaartse wiekslagen R	Voorwaartse bijtrekpas R
5-6	2 voorstellingsdraaitjes L	Linkervoet bijzetten
7-8	Zon R	
1-2	2 achterwaartse wiekslagen R	Achterwaartse bijtrekpas R
3-4	2 achterwaartse wiekslagen L	Achterwaartse bijtrekpas L
5-6	Platte acht B RL	Rechtervoet bijzetten
7-8	Platte acht O RL	
1-2	2 draaitjes RO BROL	
3-4	Vlag van RO naar MBV Vlag van MBV naar LO (omgekeerde V-vorm)	
5-6	2 draaitjes LO BLOR	
7-8	Vlag R doorgeven met gestrekte armen, vlag naar RB brengen	

Eindstuk

1-4	Zigzag met afgeronde hoeken van B naar O RLRL	Rechterknie neerzetten bij eerste tel, linkerknie neerzetten bij derde tel
5-8	Telloor R Telloor L	
1-4	Zigzag met afgeronde hoeken van B naar O LRLR	Op de voeten gaan zitten in vier tellen
5-8	Vlag L doorgeven met gestrekte armen tot MOV, punt van de vlag op de grond, kijken naar punt van de vlag	

Veel wimpelplezier!

Ilse Beck
Liesbeth Van Woensel
Sportmonitoren KLJ Vlaams-Brabant

MUZIEKREEKS BASISWIMPELEN

1. Muziek

Destiny's Child – 'Bootylicious'

2. Gebruikte afkortingen

R : rechts	Hh : heuphoogte
L : links	Zw: zijwaarts
B : boven	Aw : achterwaartse
O : onder	Vw : voorwaartse

De basisoefeningen worden beschreven in de bundel 'brochure wimpeltermen'

3. Reeksbeschrijving

Intro

Groep 1 (R voor jury)

Beginh.	- Vlag met de punt op de grond (bovenkant weg van het lichaam) - Handen steunen op de stok, R-hand boven	- Voeten in hoek van 90°: R-voet in richting van de jury, L-voet naar L - L-been is gestrekt, R-been licht gebogen
1-8		8 keer buigen door R-been
1-2	Vlagroeren RL	2 keer buigen door R-been
3-6	Vlagroeren RRLL	4 keer buigen door R-been
7-8	Vlagroeren RL	- ter plaatse met R-voet stappen - L-voet bijzetten, **naar jury kijken**

Groep 2 (L voor jury)

Beginh.	- Vlag met de punt op de grond (bovenkant weg van het lichaam) - Handen steunen op de stok, R-hand boven	- Voeten in hoek van 90°: L-voet in richting van de jury, R-voet naar R - R-been is gestrekt, L-been licht gebogen
1-8		8 keer buigen door L-been
1-2	Vlagroeren LR	2 keer buigen door L-been
3-6	Vlagroeren LLRR	4 keer buigen door L-been
7-8	Vlagroeren LR	- ter plaatse met L-voet stappen - R-voet bijzetten, **naar jury kijken**

Strofe 1

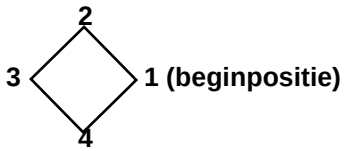
1-2	Draaitje R BAOV op Hh	R-voet opzij, meekijken met vlag
3-4	**Rust**	Naar vlag blijven kijken (R)
5-6	Draaitje LB	L-voet bijzetten, meekijken met vlag
7-8	**Rust**	Naar vlag blijven kijken (LB)
1-2	Aw wiekslag L tot LB	L-voet opzij, naar L kijken
3-4	**Rust**	Naar vlag blijven kijken (LB)
5-7	Vlagroeren RLR	R-voet bijzetten
8	Vlag naar RB brengen	
1-2	2 draaitjes RB	
3-4	2 draaitjes L BAOV op Hh	
5-6	2 draaitjes LB	
7-8	2 draaitjes R BAOV op Hh	
1-2	1 + ¼ Aw wiekslag R, tot op R-schouder	
3	Voorstel L	
4	Rust	
5-6	1 + ¼ Aw wiekslag L, tot op L-schouder	
7	Voorstel R	
8	Rust	
1-4	2 zonnen BLOR tot B	

5-6	2 draaitjes LB	
7-8	Aw wiekslag L	
1-4	2 zonnen BROL tot B	
5-6	2 draaitjes RB	
7-8	Aw wiekslag R	
1-4	2 frontale draaien BROL tot B	Bijtrekpas L
5-8	2 Vw wiekslag R, bovenaan eindigen	- Voorwaartse bijtrekpas met R-voet - L-hand op de rug
1-4	2 frontale draaien BLOR tot B	Bijtrekpas R, **vlag met beide handen vastnemen**
5-8	2 Aw wiekslag R, bovenaan eindigen	- Achterwaartse bijtrekpas met L-voet - L-hand op de rug
1-4	Vlag oprollen **in 4 draaitjes** BAOV van R Hh naar MB	
5-8	Vlag afrollen **in 4 draaitjes** BAOV van MB naar L Hh	
1-2	Vlagroeren RL	R-voet R **schuin** voor, L-voet L **schuin** voor
3-4	Vlagroeren RL	R-voet achter, L-voet bijzetten
5-6	Aw wiekslag R	
7-8	Aw wiekslag L	

Refrein

	Basisfiguur is een ruit	Beginpositie = positie 1
1-2	2 draaitjes BAOV RO	**1/8 draai over R schouder**, Zw bijtrekpas L voor (positie 2)
3-4	draaitje LB, draaitje RO	**1/8 draai over L schouder**
5-6	2 draaitjes RB	
7-8	2 draaitjes LO	
1-2	2 draaitjes BAOV RO	**1/8 draai naar achter over R schouder,** Zw bijtrekpas L achter (positie 3)
3-4	draaitje LB, draaitje RO	**1/8 draai over L schouder**
5-6	Aw wiekslag L	
7-8	Aw wiekslag R	
1-2	2 draaitjes LB	**1/8 draai naar achter over R schouder,** Zw bijtrekpas L achter (positie 4)
3-4	draaitje RO, draaitje LB	**1/8 draai over L schouder**
5-6	2 draaitjes RB	
7-8	2 draaitjes LO	
1-2	2 draaitjes LB	**1/8 draai naar achter over R schouder,** Zw bijtrekpas L achter (positie 1)
3-4	draaitje RO, draaitje LB	**1/8 draai over L schouder**
5-6	Telloor R	
7-8	Doorgeven R met gestrekte armen	Kwartdraai over L-schouder

Schema posities: **jury**



Strofe 2

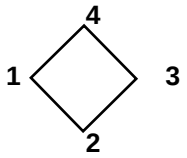
1-4	2 draaitjes BAOV R **Hh**	R-voet opzij, meekijken met vlag
5-8	2 draaitjes LB	L-voet bijzetten, meekijken met vlag
1-4	2 Aw wiekslag L tot LB	L-voet opzij, meekijken met vlag
5-7	Vlagroeren RLR	R-voet bijzetten
8	Vlag naar RB brengen	
1-4	2 Aw wiekslag L diagonaal (=in vlak van rechtsboven en links onder) tot RB	
5-8	2 Aw wiekslag R diagonaal (= in vlak van linksboven en rechtsonder) tot LB	
1-2	Vlag MO (*) Vlag RB	
3-4	Aw wiekslag L diagonaal (= in vlak van rechtsboven en linksonder) tot RB	
5-6	Vlag MO (**) Vlag LB	
7-8	Aw wiekslag R diagonaal (= in vlak van linksboven en rechtsonder) eindigen LB	
1-4	Dubbele platte 8 B RRLL	
5-6	Platte 8 O RL	
7-8	Platte 8 B RL	
1-4	Dubbele platte 8 O RRLL	
5-6	Platte 8 B RL	
7-8	Vlag R doorgeven met gestrekte armen	Halve draai over R-schouder

(*) vlag met een rechte slag van LB naar MO en van MO naar RB (er wordt een V gemaakt)
(**) vlag met een rechte slag van RB naar MO en van MO naar LB (er wordt een V gemaakt)

Refrein

1-2	2 draaitjes BAOV RO	**1/8 draai over R schouder**, Zw bijtrekpas L voor (positie 2)
3-4	draaitje LB, draaitje RO	**1/8 draai over L schouder**
5-6	2 draaitjes RB	
7-8	2 draaitjes LO	
1-2	2 draaitjes BAOV RO	**1/8 draai naar achter over R schouder,** Zw bijtrekpas L achter (positie 3)
3-4	draaitje LB, draaitje RO	**1/8 draai over L schouder**
5-6	Aw wiekslag L	
7-8	Aw wiekslag R	
1-2	2 draaitjes LB	**1/8 draai naar achter over R schouder,** Zw bijtrekpas L achter (positie 4)
3-4	draaitje RO, draaitje LB	**1/8 draai over L schouder**
5-6	2 draaitjes RB	
7-8	2 draaitjes LO	
1-2	2 draaitjes LB	**1/8 draai naar achter over R schouder,** Zw bijtrekpas L achter (positie 1)
3-4	draaitje RO, draaitje LB	**1/8 draai over L schouder**
5-6	Telloor R	
7-8	Doorgeven R met gestrekte armen	Kwartdraai over R-schouder

Schema posities: **jury**



Grondoefening

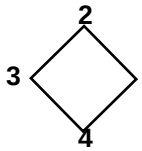
1-2	Platte 8 RL Hh	Op R-knie gaan zitten L-knie bijzetten
3-4	Vlag MB Vlag MO	
5-6	Platte 8 RL Hh	
7-8	Vlag naar MB Vlag naar MO	Bij O op hielen gaan zitten
1-2	Draaitje BAOV L **Hh**	Meekijken met vlag
3-4	Voorstel R met gestrekte armen	**Meekijken met vlag**
5-6	Draaitje BAOV R **Hh**	**Meekijken met vlag**
7-8	Voorstel L met gestrekte armen	**Meekijken met vlag**
1-4	Vlag oprollen **in 4 draaitjes** BAOV van **MB** naar **L Hh**	
5-8	Vlag afrollen **in 4 draaitjes** BAOV van **R Hh** naar **MB**	Geleidelijk aan recht zitten op knieën
1-4	Afgeronde platte zigzag B naar O LRLR	
5-6	Aw wiekslag L	
7-8	Aw wiekslag R	
1-4	2 draaitjes BAOV R op Hh	R-voet voor L-knie zetten
5-8	2 draaitjes BAOV L op Hh **(overgang langs boven)**	L-voet bijzetten (rechtstaan)
1-4	Vlagroeren RR	R-voet over L-voet
5-8	Vlagroeren LL (OPM: deze laatste acht tellen gaan heel traag zodat er geen rust is voor het refrein)	Groep 1: L-voet bijzetten Groep 2: halve draai over L-schouder en L-bijzetten

Refrein

Groep 1 : Refrein

1-2	2 draaitjes BAOV RO	**1/8 draai over R schouder**, Zw bijtrekpas L voor (positie 2)
3-4	draaitje LB, draaitje RO	**1/8 draai over L schouder**
5-6	2 draaitjes RB	
7-8	2 draaitjes LO	
1-2	2 draaitjes BAOV RO	**1/8 draai naar achter over R schouder,** Zw bijtrekpas L achter (positie 3)
3-4	draaitje LB, draaitje RO	**1/8 draai over L schouder**
5-6	Aw wiekslag L	
7-8	Aw wiekslag R	
1-2	2 draaitjes LB	**1/8 draai naar achter over R schouder,** Zw bijtrekpas L achter (positie 4)
3-4	draaitje RO, draaitje LB	**1/8 draai over L schouder**
5-6	2 draaitjes RB	
7-8	2 draaitjes LO	
1-2	2 draaitjes LB	**1/8 draai naar achter over R schouder,** Zw bijtrekpas L achter (positie 1)
3-4	draaitje RO, draaitje LB	**1/8 draai over L schouder**
5-6	Telloor R	
7-8	Doorgeven R met gestrekte armen	Kwartdraai over L-schouder

Schema posities: **jury**

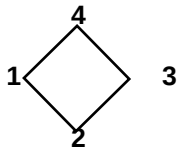


1(beginpositie)

Groep 2 : Refrein'

1-2	2 draaitjes BAOV RO	**1/8 draai over R schouder**, Zw bijtrekpas L voor (positie 2)
3-4	draaitje LB, draaitje RO	**1/8 draai over L schouder**
5-6	2 draaitjes RB	
7-8	2 draaitjes LO	
1-2	2 draaitjes BAOV RO	**1/8 draai naar achter over R schouder,** Zw bijtrekpas L achter (positie 3)
3-4	draaitje LB, draaitje RO	**1/8 draai over L schouder**
5-6	Aw wiekslag L	
7-8	Aw wiekslag R	
1-2	2 draaitjes LB	**1/8 draai naar achter over R schouder,** Zw bijtrekpas L achter (positie 4)
3-4	draaitje RO, draaitje LB	**1/8 draai over L schouder**
5-6	2 draaitjes RB	
7-8	2 draaitjes LO	
1-2	2 draaitjes LB	**1/8 draai naar achter over R schouder,** Zw bijtrekpas L achter (positie 1)
3-4	draaitje RO, draaitje LB	**1/8 draai over L schouder**
5-6	Telloor R	
7-8	Doorgeven R met gestrekte armen	Kwartdraai over R-schouder

Schema posities: **jury**



Strofe 3

1-4	Vlagroeren RRLL	Voorwaartse bijtrekpas RL
5-8	Vlagroeren RLRL	Achteruit huppelen RLR**L**
1-4	Dubbele platte 8 B RRLL	**Halve draai naar achter over L-schouder**, voorwaartse bijtrekpas RL
5-8	Platte 8 B RLRL	Achteruit huppelen RLR**L**
1-4	Vlagroeren RRLL	**Kwartdraai over L-schouder**, voorwaartse bijtrekpas RL
5-8	Vlagroeren RLRL	Achteruit huppelen RLR**L**
1-4	Dubbele platte 8 B RRLL	**Halve draai naar achter over L-schouder**, voorwaartse bijtrekpas RL
5-8	Platte 8 B RLRL	Achteruit huppelen RLR + kwartdraai over R-schouder **en L bij**

Eindstuk

1-2	Vlag naar MO – Vlag naar RB (zie *)	
3-4	Aw wiekslag L diagonaal (= in vlak van rechtsboven en linksonder)	
5-6	Vlag naar MO – Vlag naar LB (zie **)	
7-8	Aw wiekslag R diagonaal (= in vlak van linksboven en rechtsonder)	
1-2	2 draaitjes LB	
3-4	Aw wiekslag L	
5-6	2 draaitjes RB	
7-8	Aw wiekslag R	
1-2	Platte 8 B LR	L-voet over R-voet zetten (buigen door knieën) R-voet bijzetten
3-4	Platte 8 Hh LR tot B	L-voet over R-voet zetten en buigen door knieën R-voet bijzetten
5-6	1 ¼ Frontale draai BLOR tot B	
7-8	Frontale draai BROL	

Einde

1-2	Platte 8 B RL	R-voet voor L-voet zetten Op L-knie gaan zitten
3-4	Platte 8 Hh RL	R-knie bijzetten Op hielen gaan zitten
5-6	Telloor R tot middenvoor	L naast benen gaan zitten
7-8 (trager)	Telloor L tot op de grond met R-hand	Gaan liggen op L-zij steunen op L-elleboog L-hand op de grond L-been gebogen R-been gestrekt Vlag naar links op de grond

Veel wimpelplezier!

Adelien Lobeau
Elien Decabooter
Hannelore Van Hal
Liesbet Noë
Liesbeth Gyssels
Wimpelmonitrices West-Vlaanderen

MUZIEKREEKS KEURWIMPELEN

1. Muziek

Anouk - 'R U kiddin' me'

2. Gebruikte afkortingen

B : boven	Hh : heuphoogte
M : midden	Sh : schouderhoogte
O : onder	Bh : borsthoogte
V : voor	Lh : linkerhand
A : achter	Rh : rechterhand
L : links	Lb : linkerbeen
R : rechts	Rb : Rechterbeen
Vw : voorwaarts	Ls : linkerschouder
Aw : achterwaarts	Rs : rechterschouder
Zw : zijwaarts	Lv : linkervoet
Btp : bijtrekpas	Rv : rechtervoet
Hp : huppelpas	La : linkerarm
	Ra : rechter arm

De basisoefeningen worden beschreven in de bundel 'brochure wimpeltermen'

3. 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.

4. Beginopstelling (zie figuur 1)

- De wimpeliers staan op een rechte lijn, in het midden van het volledige terrein. De grootste persoon staat vooraan, het is de bedoeling dat, wanneer men recht op de rij kijkt men slechts 1 persoon ziet staan. De wimpeliers worden in oplopende volgorde genummerd, startend bij de 1ste persoon aan de jurytafel.
- De afstand tussen de wimpeliers is ongeveer 1 vlaglengte.
- 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.

5. Starthouding

- Alle wimpeliers houden hun vlag in een andere positie: nummer 1: R schuin O, nummer 2: L schuin O, nummer 3: R Hh, nummer 4: L Hh, nummer 5: R schuin B, nummer 6: L schuin B, nummer 7: R recht B, nummer 8: L recht B. Alle wimpeliers staan met hun aangezicht naar de jury, nummer 1 kijkt naar de grond, alle andere wimpeliers kijken recht voor zich, iedereen houdt zijn vlag met beide handen vast. De voeten staan samen.
- De eerste acht tellen van de muziek wachten de wimpeliers gewoon af zonder iets te doen.

6. Uitleg bij de gebruikte tabellen van de beschrijving

- **1.** aantal tellen; **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
  Nota: gedurende de gehele reeks wordt er snel geteld.
- Let op! De cijfers uit tabel 2, 4 en 6 komen steeds overeen en moeten gelijktijdig uitgevoerd worden.
- De oefeningen zijn steeds beschreven vanuit de startpositie.

7. Reeksbeschrijving

Figuur 1

1	2	3	4	5	6	7
1-8	1-8	rust				
1-6	1,3,5,7 2,4,6,8	2 frontale draaien BLOR en verder doordraaien tot L Hh; 3,5 en 7 wachten met starten tot 1 op dezelfde starthoogte is als hun beginhouding 2 frontale draaien BROL en verder doordraaien tot R Hh; 4,6 en 8 wachten met starten tot 2 op dezelfde starthoogte is als hun beginhouding				
7-8	1,3,5,7 2,4,6,8	5/8 frontale draai LBRO tot MOV 5/8 frontale draai RBLO tot MOV			1,3,5,7 2,4,6,8	¼ draai op de tippen naar R ¼ draai op de tippen naar L

Verplaatsen figuur 1 → figuur 2

1-4	1,3,5,7 2,4,6,8	2 draaitjes BLOR MOV 2 draaitjes BROL MOV	1,3,5,7 2,4,6,8	Vw Btp L Vw Btp R		
5-6	1,3,5,7 2,4,6,8	~3/4 A wiekslag L tot Bh (achter lichaam) ~3/4 A wiekslag R tot Bh (achter lichaam)	1,3,5,7 2,4,6,8	Rv V plaatsen Lv V plaatsen		
7-8	1,3,5,7 2,4,6,8	½ V wiekslag L tot Bh (voor lichaam) ½ V wiekslag R tot Bh (voor lichaam)	1,3,5,7 2,4,6,8	Lv bijzetten Rv bijzetten	1,3,5,7 2,4,6,8	½ draai L ½ draai R

Figuur 2

1-8	1,3,5,7 2,4,6,8	L doorgeven (gestrekte armen), eindigen MOV R doorgeven (gestrekte armen), eindigen MOV			1,3,5,7 2,4,6,8	¾ draai L ¾ draai R
1-8	1,3,5,7 2,4,6,8	Dubbel vlagroeren LR Dubbel vlagroeren RL				
1-4	1,3,5,7 2,4,6,8	Doorgeven L (gestrekte armen) tot MOV Doorgeven R (gestrekte armen) tot MOV				
5-8	1,3,5,7 2,4,6,8	A wiekslag R (gestrekte arm) tot O naast lichaam A wiekslag L (gestrekte arm) tot O naast lichaam			1,3,5,7 2,4,6,8	Lh op rug, meekijken Rh op rug, meekijken
1-4	1,3,5,7 2,4,6,8	2 Aw draaitjes R op Hh, overgang langs voor 2 A draaitjes L op Hh, overgang langs voor				
5-8	1,3,5,7 2,4,6,8	2 Aw draaitjes L op Hh 2 A draaitjes R op Hh				
1-4	1-8	Platte acht RL Hh			1-4	Op hurk gaan zitten
5-8	1-4 5-8	Platte acht RL Hh Platte acht RL B			1-4	Op knieën zitten
1-2	1-8	Vlag naar RB brengen				
3-4	1-8	Slag naar MOV				

5-6	1-8	Slag naar LB				
7-8	1-8	Slag naar MOV				
1-4	1-4 5-8	2 draaitjes BROL MV 2 draaitjes BLOR MV			1-4 5-8	Schuin uitvallen naar R, en Lb naar La strekken, Lh op rug Schuin uitvallen naar L, Lv L V zetten, Rh op rug
5-8	1-4 5-8	Platte acht B LR Platte acht B RL			1-4 5-8	Houding aanhouden Houding aanhouden
1-4	1-4 5-8	Telloor L Doorgeven R			1-4 5-8	Op hielen zitten, vlag met beide handen nemen na telloor Lv terug naast zetten, met lichaam recht voor jury staan
5-8	1-8	2 draaitjes BLOR LBV			1-4	L voet zetten en opstaan
1-4	1-8	2 Aw wiekslagen R				
5-8	1-8	Kleine afgeronde zigzag naar beneden, LRLR				

Verplaatsen figuur 2 → figuur 3

1-8	1,3,5,7 2,4,6,8	Vlagroeren LRLR Vlagroeren RLRL	1,3,5,7 2,4,6,8	Vw Hp LRLR Vw Hp RLRL	1,3,5,7 2,4,6,8	¼ draai L bij tel 1 ¼ draai R bij tel 1

Figuur 3

1-4	1,3,5,7 2,4,6,8	Vegen L Vegen R	1-8	Hp	1,3,5,7 2,4,6,8	Lv A zetten wanneer vlag naar A, Rv zetten wanneer vlag naar V Rv A zetten wanneer vlag naar A, Lv zetten wanneer vlag naar V
5-6	1,3,5,7 2,4,6,8	1 zon R 1 zon L			1,3,5,7 2,4,6,8	¼ draai R, Lv bij ¼ draai L, Rv bij
7-8	1,3,5,7 2,4,6,8	1 zon R, doordraaien 1 zon L, doordraaien				
1-4	1,3,5,7 2,4,6,8	Vegen L, tot vlagroerhoogte Vegen R, tot vlagroerhoogte	1-8	Hp	1,3,5,7 2,4,6,8	¼ draai R, Lv A zetten wanneer vlag naar A, Rv zetten wanneer vlag naar V ¼ draai L, Rv A zetten wanneer vlag naar A, Lv zetten wanneer vlag naar V

Verplaatsen figuur 3 → figuur 4

5-8 1-4	1,3,5,7 2,4,6,8	Vlagroeren LRLR Vlagroeren RLRL	1,3,4,5 2,4,6,8	Vw Hp LRLR Vw Hp RLRL	1-8	Onmiddellijk draaien naar looprichting (korste draai)
5-8	1,3,5,7 2,4,6,8	L doorgeven R doorgeven	1,3,4,5 2,4,6,8	Hp LRLR Hp RLRL	1,3,5,7 2,4,6,8	Draai over Ls, eindigen met gezicht naar midden vierkant Draai over Rs, eindigen met gezicht naar midden vierkant
1-8	1,3,5,7 2,4,6,8	2 platte achten B LR 2 platte achten B RL	1,3,5,7 2,4,6,8	Hp LRLR Hp RLRL		
1-4	1-8	Aw Wiekslag RL			1,3,5,7 2,4,6,8	Lv bij Rv bij
5-8	1-8	2 +½ frontale draai BROL, doordraaien tot RO				
1-8	1-8	Doorgeven L				
1-8	1,2,7,8 3,4,5,6	Telloor L, eindigen LB Telloor L, eindigen LO			1-8	Lh op rug

Figuur 4

1-8	1,2,7,8 3,4,5,6	4 x ½ platte acht LB, RO, LO, RB 4 x ½ platte acht LO, RB, LB, RO			1-8	Vlag met beide handen
1-6 7-8	1,2,7,8 3,4,5,6	Vlag oprollen 3 draaitjes BAOV van BML tot L Hh en doordraaien naar ½ frontale draai LOR van L Hh naar R Hh Vlag oprollen 4 draaitjes BAOV van LO tot L Bh				
1-2 3-4	1,2,7,8 3,4,5,6	½ frontale draai ROL van R Hh naar L Hh ½ frontale draai LOR van L Hh naar R Hh Voorstel RLR op Bh				
5-4	1,2,7,8 3,4,5,6	Vlag afrollen 4 draaitjes BAOV van R Hh tot MBR Vlag afrollen 4 draaitjes BAOV van R Bh tot RO				
5-8	1,2,7,8 3,4,5,6	Telloor L, eindigen vlag MBV Doorgeven L (gestrekte armen) tot MOV			1,2,7,8	⅛ draai naar R

Verplaatsen figuur 4 → figuur 5

1-8	1,2,7,8 3,4,5,6	2 Omgekeerde platte achten LRLR B 2 Omgekeerde platte achten LRLR O	1-8	Rv kruisen over Lb (door knieën buigen), Lv naast, Rv kruisen achter Lb, Lv naast	1-8 3,4,5,6	Bij tel 1 Lh op rug Bij tel 1 ⅛ draai naar R Bij tel 8 ⅛ draai naar R

Figuur 5

1-8	1,2,7,8 3,4,5,6	Zigzag met afgeronde hoeken LRLR van MB tot MO Omgekeerde zigzag met afgeronde hoeken LRLR van MO tot MB	1-8	Op tel 1 Rv bij	1-8	Lh blijft op rug

Verplaatsing figuur 5 → figuur 6

1-8	1,2,7,8 3,4,5,6	2 Omgekeerde platte achten LRLR O 2 Omgekeerde platte achten LRLR B	1-8	Rv kruisen over Lb (door knieën buigen), Lv naast, Rv kruisen achter Lb, Lv naast	1-8 3,4,5,6	Lh blijft op rug Bij tel 1 ⅛ draai naar R Bij tel 8 ⅛ draai naar R

Figuur 6

1-8	1,2,7,8 3,4,5,6	Omgekeerde zigzag met afgeronde hoeken LRLR van MO tot MB Zigzag met afgeronde hoeken LRLR van MB tot MO	1-8	Op tel 1 Rv bij	1-8	Lh blijft op rug
1-8	1-8	2 Aw draaitjes L, 2 Aw draaitjes R, overgang langs voor				Vlag terug met 2 handen nemen
1-4	1-8	2 zonnen L				
5-8	1-8	Voorstel L, voorstel R				
1-4	1,4,5,8 2,3,6,7	2 draaitjes BLOR MBV 2 draaitjes BLOR MOV			1-8	L uitvallen door Lv voor te zetten, R hiel opheffen en lichtjes door de knieën buigen
5-8	1-8	Platte acht RL op Hh			1-8	L voet terug zetten
1-4	1,4,5,8 2,3,6,7	2 draaitjes BROL MBV 2 draaitjes BROL MOV			1-8	R Uitvallen door Rv voor te zetten, L hiel opheffen en lichtjes door de knieën buigen
5-8	1-8	Platte acht LR op Hh, vlag naar boven brengen			1-8	R voet terug zetten

Verplaatsing figuur 6 → figuur 7

1-4	1-8	1 + ½ frontale draai BROL	1-8	Zw Btp L	1-8	Bij tel 1 ⅛ draai naar R La evenwijdig met grond strekken, handpalm naar grond
5-8	1-8	Platte acht O LR	1-8	Vw Hp RL	1-8	¼ draai L
1-4	1-8	2 frontale draaien ORBL	1-8	Zw Btp R	1-8	¼ draai L, Ra evenwijdig met grond strekken, handpalm naar grond
5-8	1-8	Platte acht O RL, eindigen B	1-8	Hp L, Rv bijzetten	1-8	¼ draai R

Figuur 7

1-4	1-8	Slag MOV, slag MBV			1-8	Korste draai naar jury
5-2	1-8	3 draaitjes BLOR (1 = B, 2 = M, 3 = O), doordraaien tot R Hh			1-8	Uitvallen op Rv (draai 1) Doorbuigen door R knie (draai 2 en 3)
3-4	1-8	½ frontale draai ROL tot L Hh			1-8	Lichaam rechtbrengen door Rv bij te zetten
5-8	1-8	Frontale draai ORBL, tot onder, vlag naar MBV brengen			1-8	Op tippen, (gestrekte armen)
1-2	1-8	Vegen L tot Hh			1-8	Meekijken met vlag, lichtjes buigen door de knieën
3-4	1-8	Vlag naar LBV brengen				
5-8	1-8	2 draaitjes BLOR, vlag naar MBV				
1-2	1-8	Vegen R tot Hh			1-8	Meekijken met vlag, lichtjes buigen door de knieën
3-4	1-8	Vlag naar RBV brengen				
5-8	1-8	2 draaitjes BROL				
1-6	3,5,7,8 1,2,4,6	Afgeronde zigzag LRL van B naar O Afgeronde zigzag RLR van B naar O				
7-8	3,5,7,8 1,2,4,6	Doorgeven R Doorgeven L			2,3,5,8 1,4,6,7	(gestrekte armen), draaien naar R tot lichaam in looprichting volgende figuur (gestrekte armen), draaien naar L tot lichaam in looprichting volgende figuur

Verplaatsen figuur 7 → figuur 8

1-4	1-8	Vlag naar B brengen, 2 wiekslagen Vw R	1-8	Vw Hp RL		
5-8	1-8	2 wiekslagen Vw L	1-8	Vw Hp RL		
1-4	1-8	¼ Vw wiekslag L, eindigen LMV, 1 + 1/4 Aw wiekslag R tot B	1-8	Rv V, Lv A (gewicht op Lv)		
5-8	1-8	2 wiekslagen Vw L	1-8	Vw Hp RL		
1-4	1-8	2 wiekslagen Vw R	1-8	Vw Hp RL		
5-8	1-8	¼ Vw wiekslag R, eindigen RMV, 1 + 1/4 Aw wiekslag L tot B	1-8	Rv V, Lv A (gewicht op Lv)		
1-8	1-8	Vlag R doorgeven met gestrekte armen, traag, eindigen op L Hh	1-8	Traag stappen RL, R bij	1-8 1,8	Rh op de rug, bij eidigen La gestrekt, Rh blijft op rug ¼ draai R naar juiste positie

Figuur 8

1-8	1-8	Vlinder van L naar R, eindigen Zw RB			1-8	Lh op de rug houden
1-8	2,5,6,8 1,3,4,7	Telloor L tot Zw R, punt van vlag op de grond Rust	2,5,6,8	1 grote stap Zw met Lv, R bij, op knieën vallen	2,5,6,8	Bij Lv zw: ⅛ draai naar L, eindigen L hand op rug
1-8	2,5,6,8 1,3,4,7	Rust Telloor L tot Zw R, punt van vlag op de grond	1,3,4,7	1 grote stap Zw met Lv, R bij, op knieën vallen	1,3,4,7	Bij Lv zw: ⅛ draai naar L, eindigen L hand op rug
1-4	1-8	Vlag naar MV, stok parallel met grond, naast lichaam partner				
5-8	1-8	½ Aw wiekslag R				
1-4	1-8	Vlag van partner overnemen en horizontaal naar LA brengen (indien partner niet aanwezig, eigen vlag horizontaal naar LA brengen)				
5-8	1-8	½ Vw wiekslag L tot onder				
1-6	1,3,4,7 2,5,6,8	3 draaitjes BLOR van LOV naar LBV rust	1,3,4,7	Lv zetten en lichaan opduwen, Rv bij	1,3,4,7	Rh van partner met Rh in greep nemen
7-8	1,3,4,7 2,5,6,8	A wiekslag L tot MOV rust				Meekijken met vlag
1-6	2,5,6,8 1,3,4,7	3 draaitjes BLOR van LOV naar LBV rust	2,5,6,8	Lv zetten en lichaan opduwen, Rv bij	2,5,6,8	Rh van partner met Rh in greep houden
7-8	2,5,6,8 1,3,4,7	A wiekslag L tot MOV rust			2,5,6,8	Meekijken met vlag

Verplaatsen figuur 8 → figuur 9

1-2	1,4,5,8 2,3,6,7	Vlag LVB brengen Rust	1,4,5,8	Rv V	1-8	Op tel 1 Rh op rug (hand van partner lossen)
3-8	1,4,5,8 2,3,6,7	1+1/2 telloor R, eindigen LBV Rust	1,4,5,8	Tel 3-4: Lv V Tel 5-6: Rv A Tel 7-8: Lv A, Rv bij	1-8	Op tel 5: ½ draai naar R Op tel 8: vlag met 2 handen

Figuur 9

1-6	1,4,5,8 2,3,6,7	5 draaitjes BROL van LB tot RB 5 draaitjes BROL van LO tot RO				
7-8	1-8	A wiekslag R tot MBV				

Verplaatsen figuur 9 → figuur 10

1-4	1,2,4,6 3,5,7,8	1+3/4 frontale draai BROL tot L Hh 1+3/4 frontale draai BLOR tot R Hh	1,2,4,6 3,5,7,8	Hp RL Hp LR		
5-6	1,2,4,6 3,5,7,8	½ frontale draai LOR tot R Hh ½ frontale draai ROL tot L Hh	1,2,4,6 3,5,7,8	Hp R Hp L		
7-4	1,2,4,6 3,5,7,8	2 frontale draaien ROLB tot R Hh 2 frontale draaien LORB tot L Hh	1,2,4,6 3,5,7,8	Hp LRL Hp RLR		
5-6	1,2,4,6 3,5,7,8	Voorstel L tot Bh Voorstel R tot Bh	1,2,4,6 3,5,7,8	Hp R Hp L		
7-8	1,2,4,6 3,5,7,8	1+1/2 telloor R tot MBV 1+1/2 telloor L tot MBV	1,2,4,6 3,5,7,8	Hp L Hp R	1,2,4,6 3,5,7,8	¼ draai R ¼ draai L

Figuur 10

1-4	1,2,4,6 3,5,7,8	1+3/4 frontale draai BROL tot L Hh 1+3/4 frontale draai BLOR tot R Hh	1,2,4,6 3,5,7,8	Ter plaatse Hp RL Ter plaatse Hp LR		
5-6	1,2,4,6 3,5,7,8	½ frontale draai LOR tot R Hh ½ frontale draai ROL tot L Hh	1,2,4,6 3,5,7,8	Ter plaatse Hp R Ter plaatse Hp L		
7-4	1,2,4,6 3,5,7,8	2 frontale draaien ROLB tot R Hh 2 frontale draaien LORB tot L Hh	1,2,4,6 3,5,7,8	Ter plaatse Hp LRL Ter plaatse Hp RLR		

Verplaatsen figuur 10 → figuur 11

5-8	1,2,4,6 3,5,7,8	2 draaitjes BLOR MB 2 draaitjes BROL MO	1,2,4,6 3,5,7,8	2 Btpsen R 2 Btpsen L	3,5,7,8	Lichaam lichtjes naar voor buigen, door knieën buigen
1-4	1,2,4,6 3,5,7,8	2 draaitjes BROL MO 2 draaitjes BLOR MB	1,2,4,6 3,5,7,8	2 Btpsen R 2 Btpsen L	1,2,4,6	Lichaam lichtjes naar voor buigen, door knieën buigen
5-8	1,2,4,6 3,5,7,8	2 draaitjes BLOR MB 2 draaitjes BROL MO	1,2,4,6 3,5,7,8	2 Btpsen R 2 Btpsen L	3,5,7,8	Lichaam lichtjes naar voor buigen, door knieën buigen
1-4	1,2,4,6 3,5,7,8	2 draaitjes BROL MO 2 draaitjes BLOR MB	1,2,4,6 3,5,7,8	2 Btpsen R 2 Btpsen L	1,2,4,6	Lichaam lichtjes naar voor buigen, door knieën buigen

Figuur 11

1-4	1,2,4,6 3,5,7,8	2 Aw wiekslagen L 2 Aw wiekslagen R				
5-8	1-8	2 Aw draaitjes op L Hh			1-8	Zitten op L knie
1-2	1,4 2,3,5,6,7,8	Voorstel R Rust			1,4	Lv bij en rechtstaan
3-4	1,4 2,3,5,6,7,8	Voorstel L Rust				
5-8	1,4 2,3,5,6,7,8	1+3/4 zon R tot vlagroerhouding MOV rust				
1-2	2,3,6,7 1,4,5,8	Voorstel R Rust			2,3,6,7	Lv bij en rechtstaan
3-4	2,3,6,7 1,4,5,8	Voorstel L Rust				
5-8	2,3,6,7 1,4,5,8	1+3/4 zon R tot vlagroerhouding MOV rust				
1-2	5,8 1,2,3,4,6,7	Voorstel R Rust			5,8	Rv bij en rechtstaan
3-4	5,8 1,2,3,4,6,7	Voorstel L Rust				
5-8	5,8 1,2,3,4,6,7	1+3/4 zon R tot vlagroerhouding MOV Rust				
1-7	1-8	Dubbel vlagroeren L, 1 + ½ vlagroeren R en doordraaien				
8	1-8	½ frontale draai ROL tot L Hh				
1-2	1-8	½ frontale draai LOR tot R Hh				
3-4	1-8	1 frontale draai OLBR				
5-8	1-8	Doorgeven L (gestrekte armen), eindigen met vlag in vlagroerhouding			1,2,4,6 3,5,7,8	3/8 draai naar L ⅛ draai naar R

Verplaatsen figuur 11 → figuur 12

1-8	1-8	Dubbel vlagroeren LR	1-8	Btpsen met Rv over Lb, Lv naast		
1-8	1-8	Enkel vlagroeren LRLR	1-8	Stappen met Rv achter Lb, Lv naast, Rv over Lb, Lv bij zetten	1,2,4,6 3,5,7,8	Kortste draai zodat Rs naar jury Kortste draai zodat Ls naar jury

Figuur 12

1-4	1,2,4,6 3,5,7,8	2 draaitjes BLOR MOV 2 draaitjes BROL MOV				
5-6	1,2,4,6 3,5,7,8	1 draaitje BROL MOV 1 draaitje BLOR MOV			1,2,4,6 3,5,7,8	¼ draai naar R, Rv opzij ¼ draai naar L, Lv opzij
7-8	1,2,4,6 3,5,7,8	5/8 frontale draai OLB 5/8 frontale draai ORB			1,2,4,6 3,5,7,8	¼ draai naar R, Lv bij ¼ draai naar L, Rv bij
1-4	1,2,4,6 3,5,7,8	2 draaitjes BROL MBV 2 draaitjes BLOR MBV				
5-6	1,2,4,6 3,5,7,8	1 draaitje BLOR MBV 1 draaitje BROL MBV			1,2,4,6 3,5,7,8	¼ draai naar L, Lv opzij ¼ draai naar R, Rv opzij
7-8	1,2,4,6 3,5,7,8	½ frontale draai BLO tot MOV ½ frontale draai BRO tot MOV			1,2,4,6 3,5,7,8	¼ draai naar L, Rv bij ¼ draai naar R, Lv bij

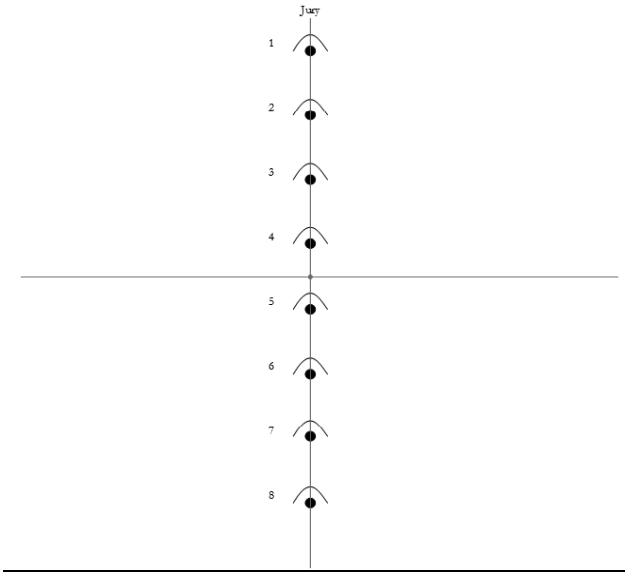
Verplaatsen figuur 12 → figuur 13

1-4	3 2 5,7,8 1,4,6	2 Aw draaitjes op R Hh 2 Aw draaitjes op L Hh 2 draaitjes BROL MV 2 draaitjes BLOR MV	3 2 5,7,8 1,4,6	2 Vw Btp R 2 Vw Btp L 2 Aw Btp R 2 Aw Btp L	3 2	¼ draai naar L ¼ draai naar R
5-6	3 2 5,7,8 1,4,6	Voorstel L Voorstel R ½ Aw wiekslag L ½ Aw wiekslag R	3 2 5,7,8 1,4,6	Vw stap L Vw stap R Aw stap L Aw stap R		
7-8	3 2 5,7,8 1,4,6	Vlag langs B naar MV brengen Vlag langs B naar MV brengen Vlag langs B naar L Hh brengen Vlag langs B naar R Hh brengen	3 2 5,7,8 1,4,6	Vw stap R Vw stap L Aw stap R Aw stap L		
1-4	3 2 5,7,8 1,4,6	2 Aw draaitjes op L Hh 2 Aw draaitjes op R Hh 2 draaitjes BLOR L achter lichaam 2 draaitjes BROL R achter lichaam	3 2 5,7,8 1,4,6	2 Vw Btp L 2 Vw Btp R 2 Aw Btp 2 Aw Btp R	5,7,8 1,4,6	Bovenlichaam een beetje meedraaien Bovenlichaam een beetje meedraaien
5-6	3 2 5,7,8 1,4,6	Voorstel R Voorstel L ½ Vw wiekslag L tot MV ½ Vw wiekslag R tot MV	3 2 5,7,8 1,4,6	Vw stap R Vw stap L Aw stap R Aw stap L		
7-8	3 2 5,7,8 1,4,6	Vlag langs B naar MOV brengen Vlag langs B naar MOV brengen Vlag langs B naar MOV Vlag langs B naar MOV			3 2 5,7,8 1,4,6	Lv bij Rv bij Lv bij, ¼ draai naar L Rv bij, ¼ draai naar R

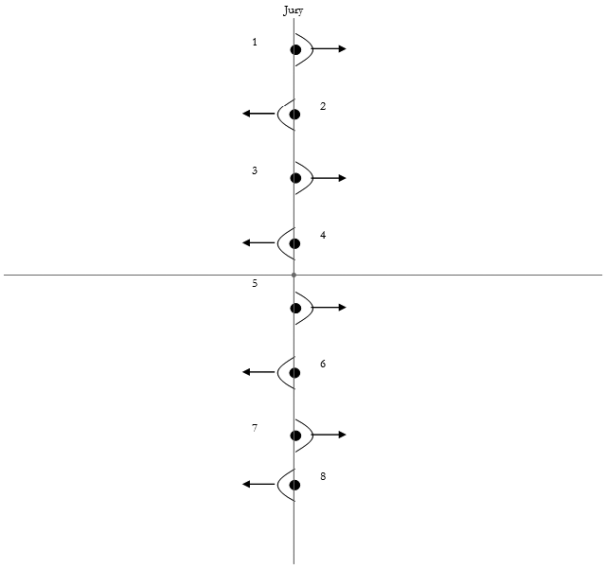
Figuur 13

1-8	1,2,4,6 3,5,7,8	Dubbele platte acht B LR Dubbele platte acht B RL				
1-5	3	Telloor R doordraaien naar RO – vlag van de grond			3	Rv V, ⅛ draai naar R en hurkzit bij doordraaien naar RO, steunen op L knie
	2	Telloor L doordraaien naar LO – vlag van de grond			2	Lv V, ⅛ draai naar L en hurkzit bij doordraaien naar LO, steunen op R knie
	1	Telloor L doordraaien naar LO – vlag van de grond			1	Lv V en ⅛ draai naar L bij doordraaien naar LO
	6	Telloor L doordraaien naar RO – vlag van de grond			6	Rv V en ⅛ draai naar R bij doordraaien naar RO
	5	Telloor R doordraaien naar RO – vlag van de grond			5	Rv V en ⅛ draai naar R bij doordraaien naar RO
	7	Telloor R doordraaien naar LO – vlag van de grond			7	Lv V en ⅛ draai naar L bij doordraaien naar LO
	4	Telloor L doordraaien naar LB (gestrekte arm)			4	Rh op de rug bij doordraaien naar LB Lv zw, buigen door Lb
	8	Telloor R doordraaien naar RB (gestrekte arm)			8	Lh op de rug bij doordraaien naar RB Rv zw, buigen door Rb

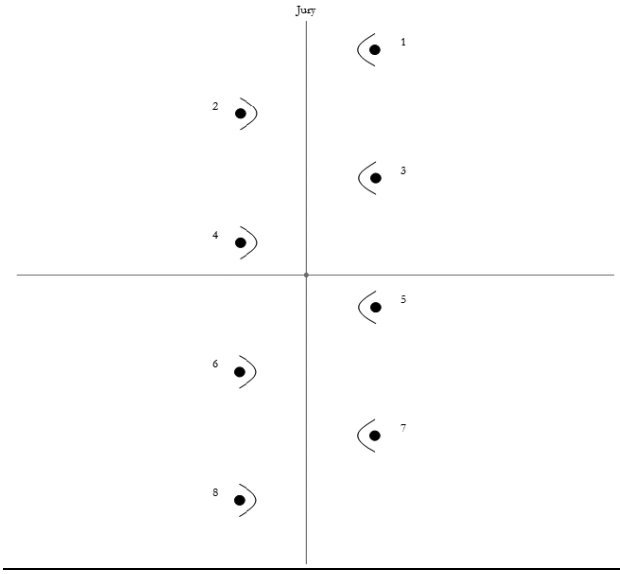
Figuur 1



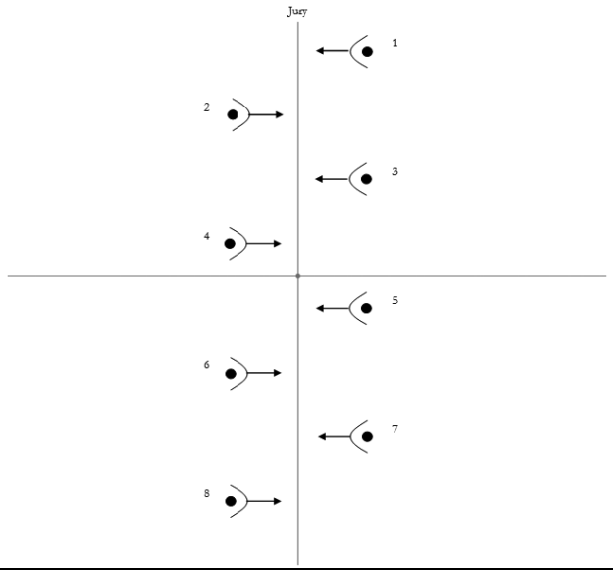
Verplaatsen figuur 1 → figuur 2



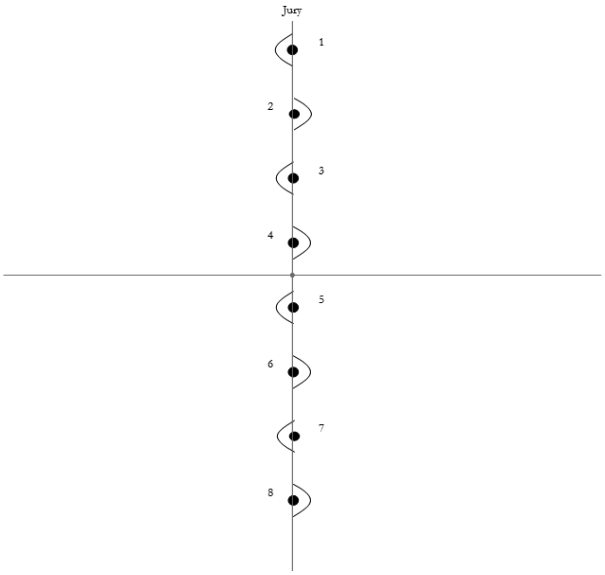
Figuur 2



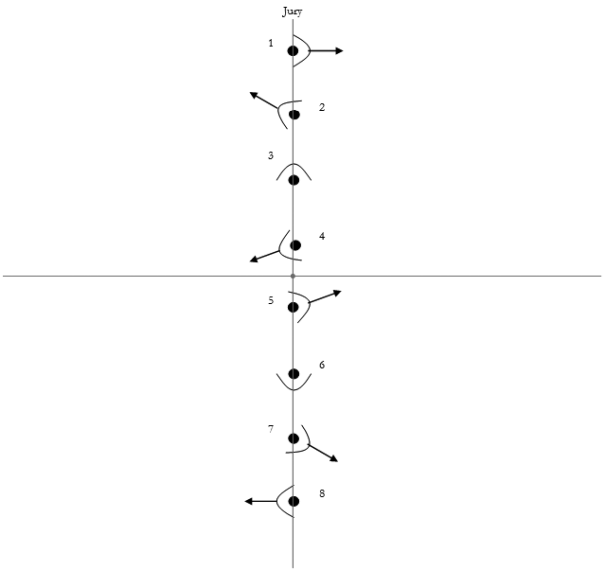
Verplaatsen figuur 2 → figuur 3



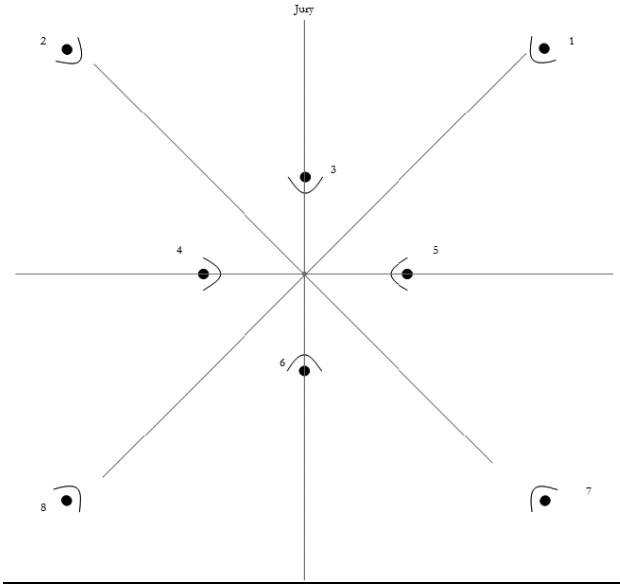
Figuur 3



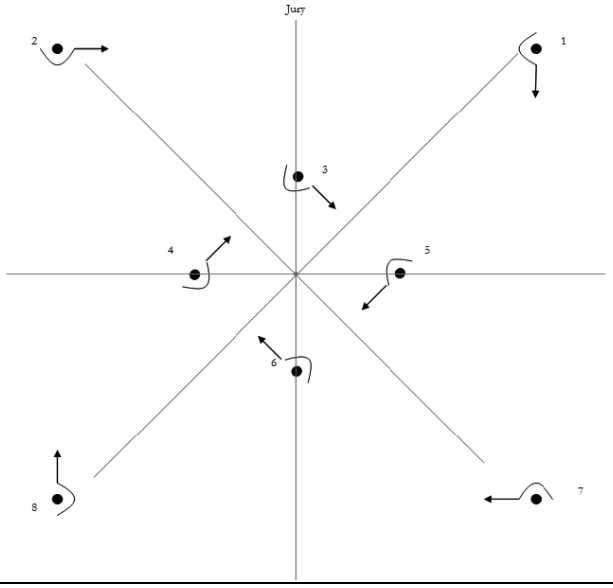
Verplaatsen figuur 3 → figuur 4



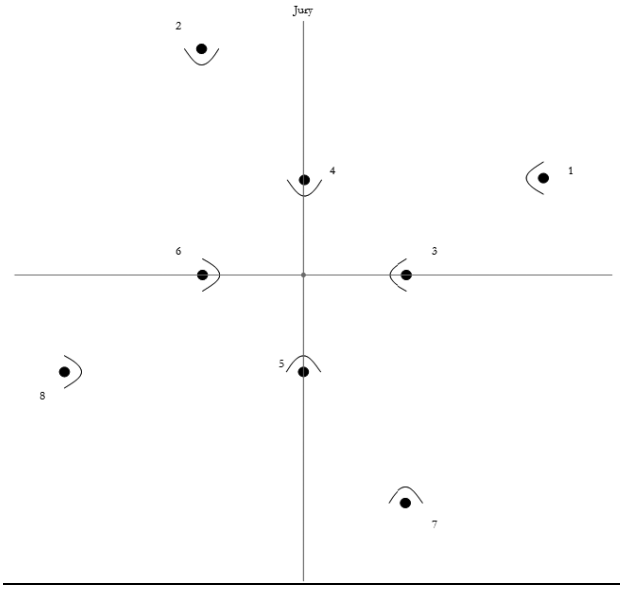
Figuur 4



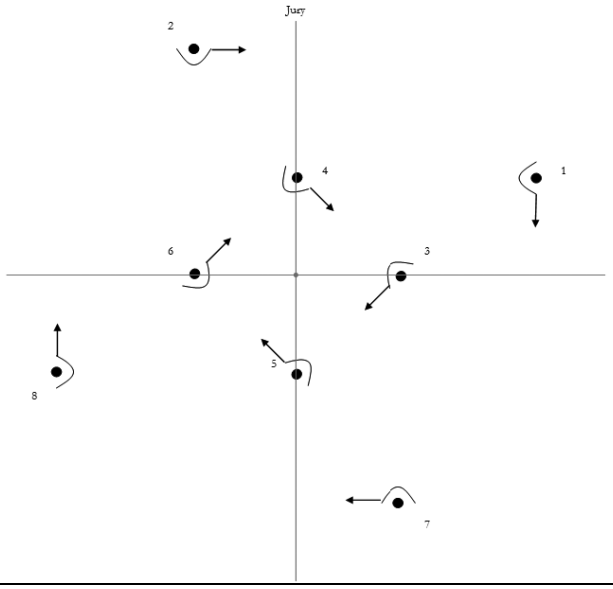
Verplaatsen figuur 4 → figuur 5



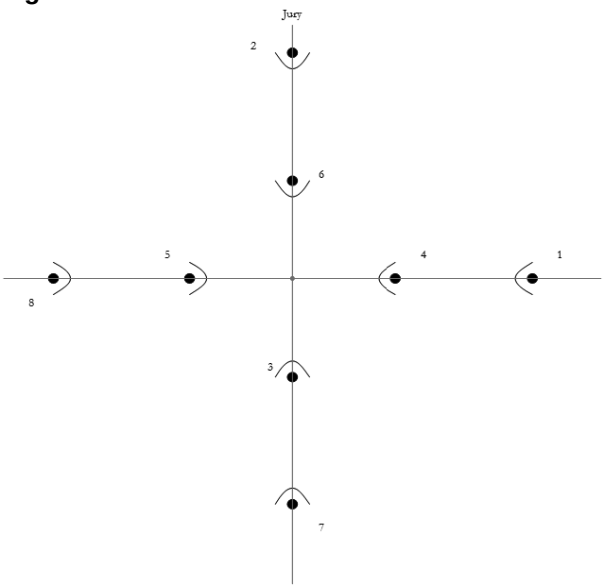
Figuur 5



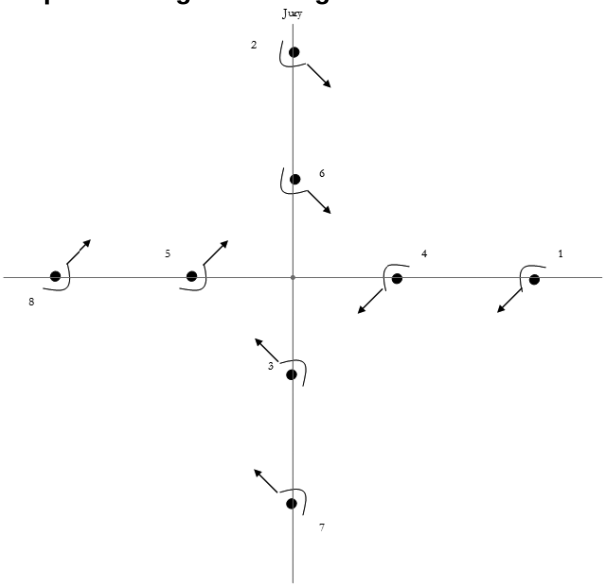
Verplaatsen figuur 5 → figuur 6



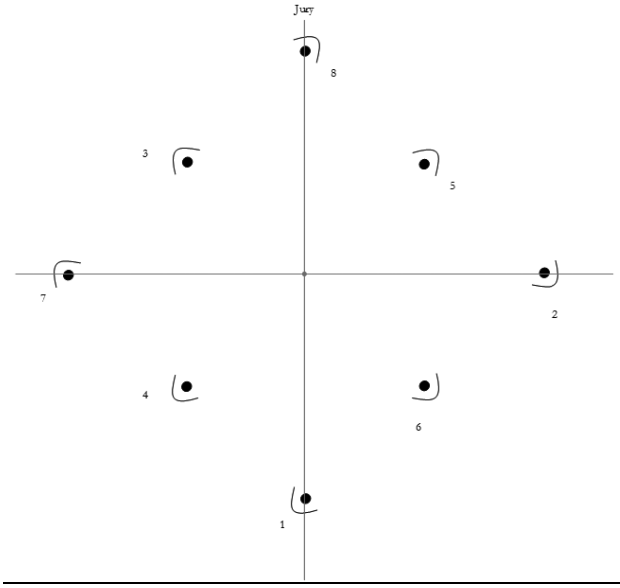
Figuur 6



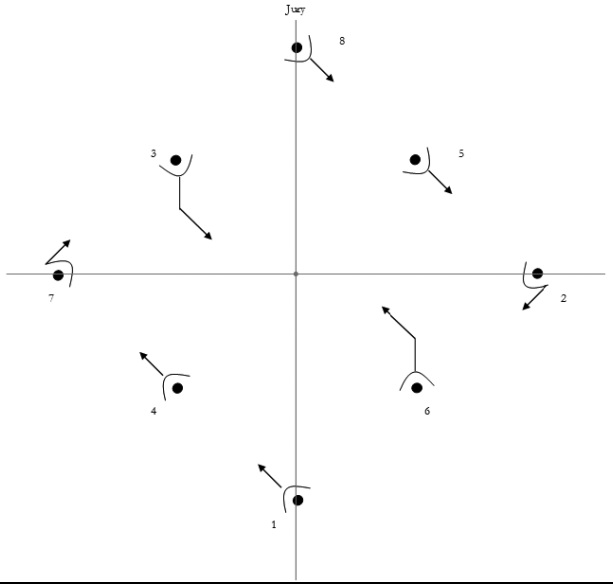
Verplaatsen figuur 6 → figuur 7



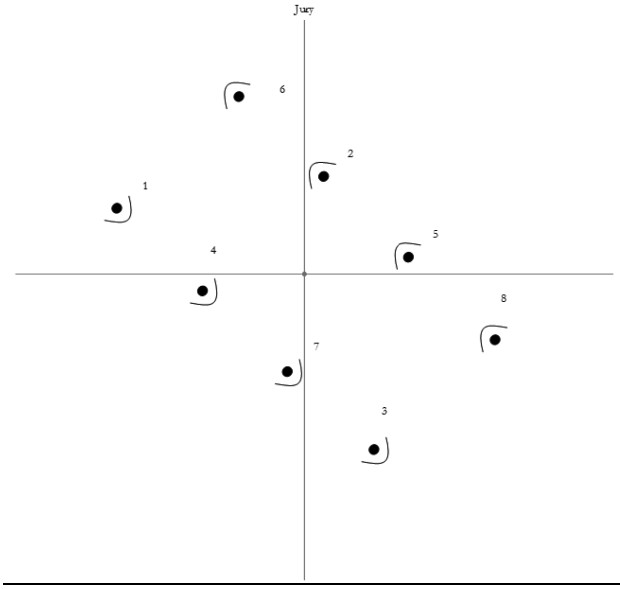
Figuur 7



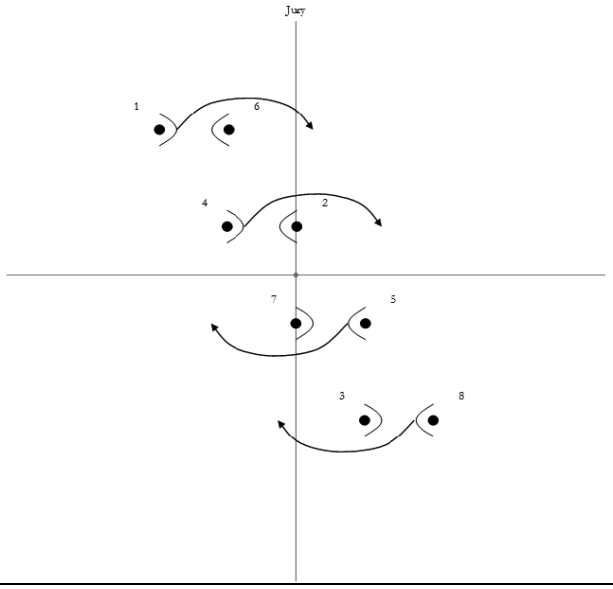
Verplaatsen figuur 7 → figuur 8



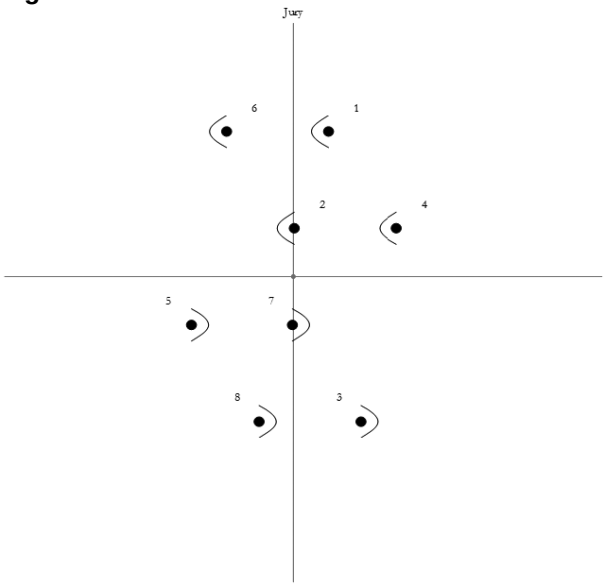
Figuur 8



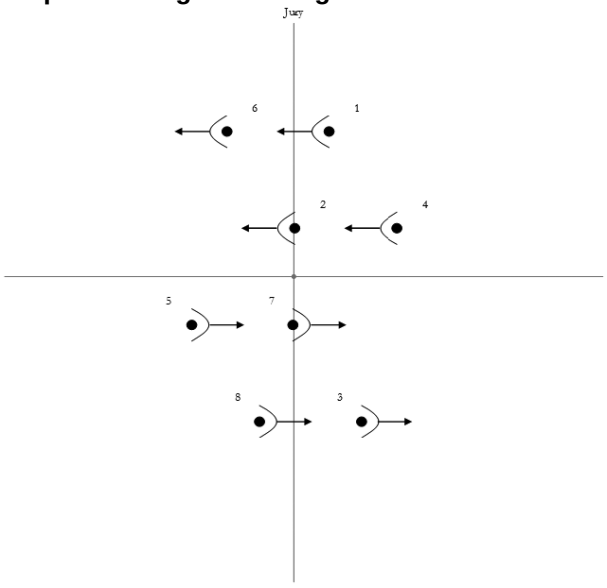
Verplaatsen figuur 8 → figuur 9



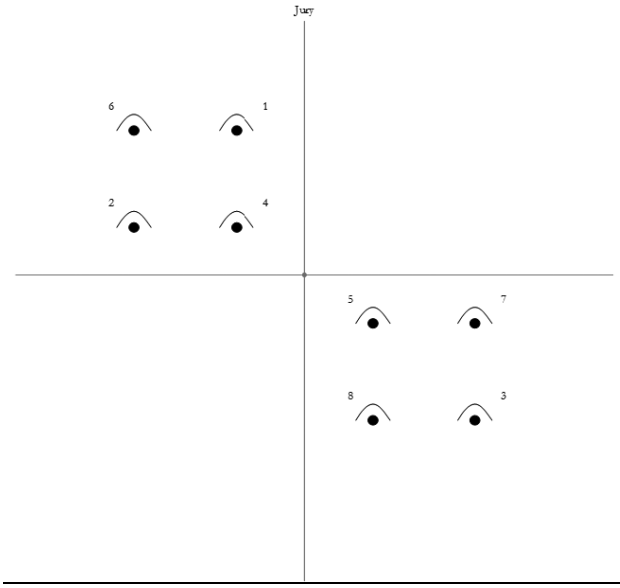
Figuur 9



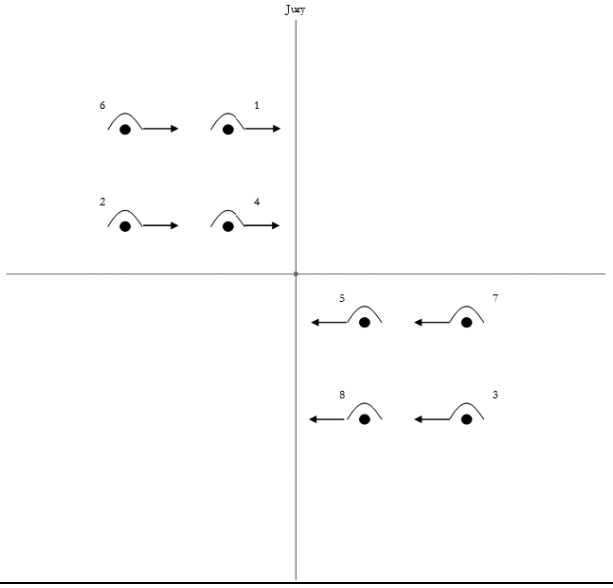
Verplaatsen figuur 9 → figuur 10



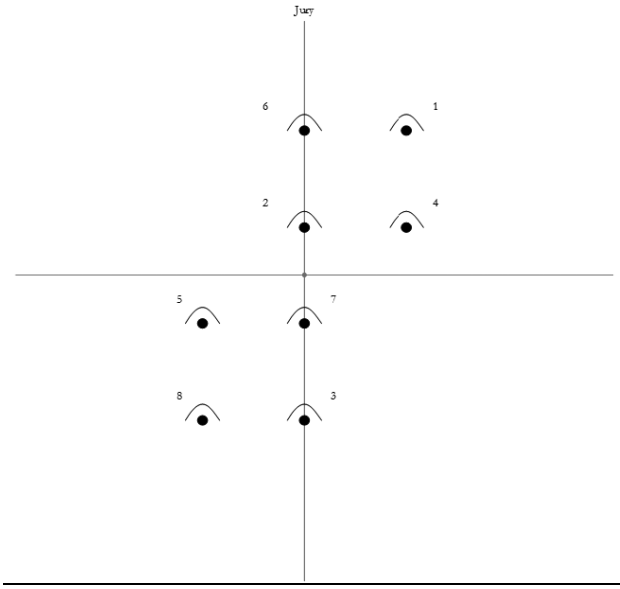
Figuur 10



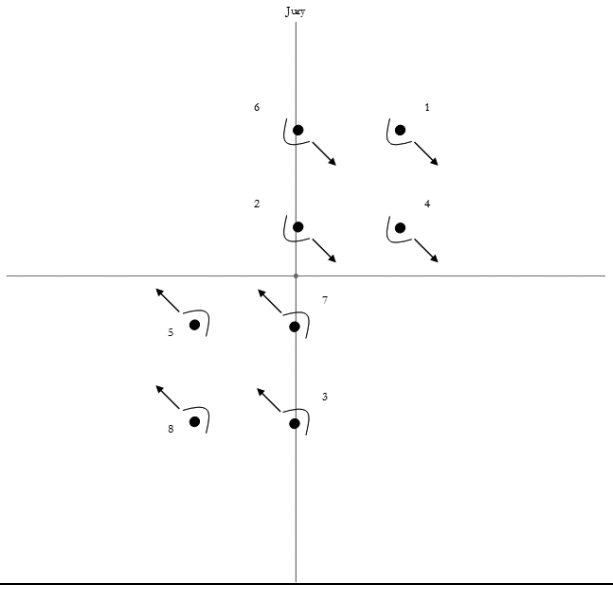
Verplaatsen figuur 10 → figuur 11



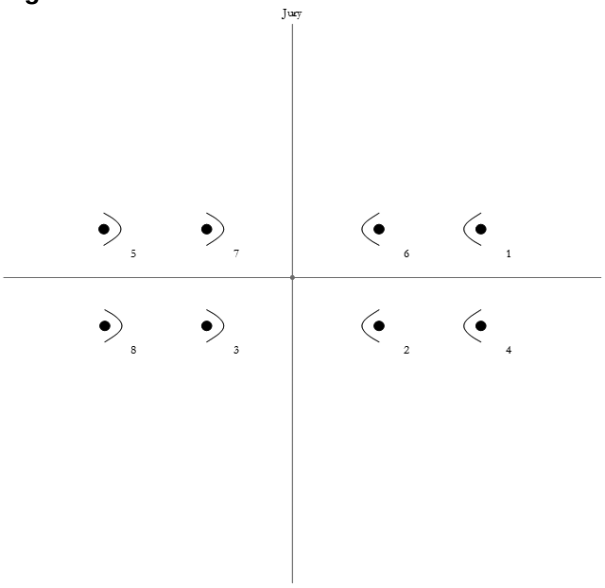
Figuur 11



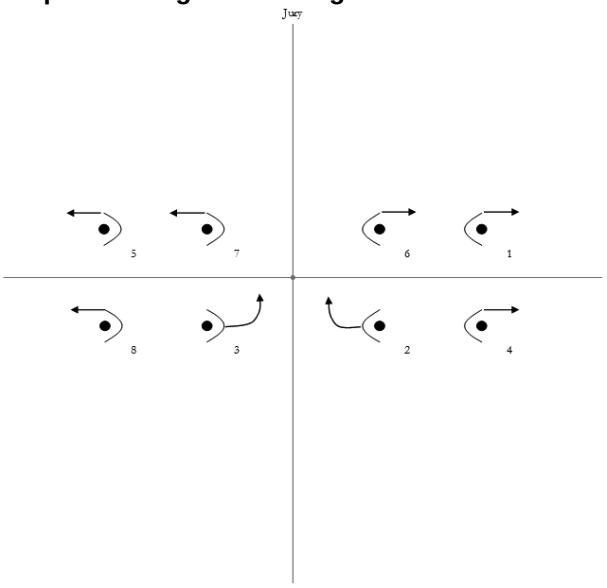
Verplaatsen figuur 11 → figuur 12



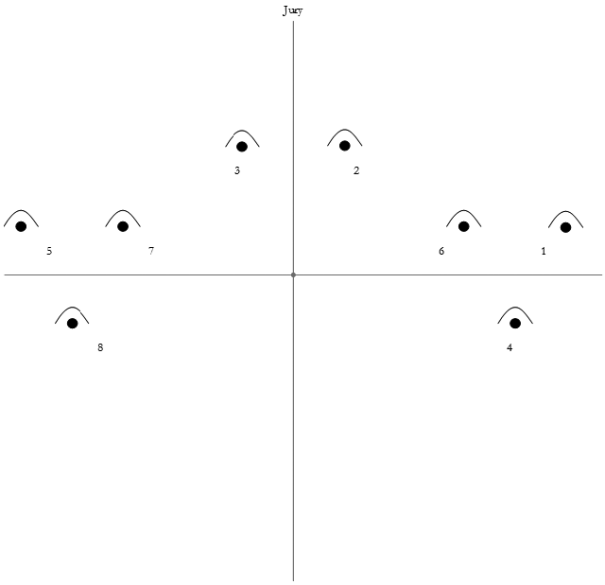
Figuur 12



Verplaatsen figuur 12 → figuur 13



Figuur 13



Veel wimpelplezier!

Ann Vermeulen
Cindy De Storme
Evelyne De Vlieger
Katleen Van Uytfanghe
Wimpelmonitrices Oost-Vlaanderen

VENDELREEKSEN 2009

Muziekreeks Gilden :
‘Weak’ – Skunk Anansie

Muziekreeks Hoofdgilden :
‘Tonight tonight’ – The Smashing Pumpkins

MUZIEKREEKS GILDEN

1. Muziek

Skunk Anansie - 'Weak'

2. Gebruikte afkortingen

GG : gewone greep	L : links(e)
TG : tegengestelde greep	R : rechts(e)
Kh : kniehoogte	V : voor
Hh : heuphoogte	A : achter
Bh : borsthoogte	O : onder
Sh : schouderhoogte	B : boven

3. Afspraken

Vrije hand wordt steeds op de rug gebracht
Vendelier staat steeds in strekstand (voeten samen), tenzij anders vermeld.

4. Beginhouding

De vendelier staat in strekstand met het gezicht naar de jury. De vlag is in GG, tegengewicht op Hh met de punt op de grond wijzend naar V.

5. Reeksbeschrijving

Deel 1

- horizontale draai R en L in GG op Hh
- voorstelling van R naar L
- voorstellingsdraai (OABV) op Hh in TG tijdens de voorstellingsdraai wordt de L hand in kneukelgreep geplaatst
- draai linksom de heup (LARVL) deze eindigt in TG
- voorstelling van L naar R
- voorstellingsdraai (OABV) op Hh in GG tijdens de voorstellingsdraai wordt de R hand in kneukelgreep geplaatst
- draai rechtsom de heup (RALV) deze eindigt in TG
- wiekslag R wiekslag L de L wiekslag eindigt met de punt van de vlag naar voor, punt net boven de grond.

- horizontale draai L en R in TG op Hh
- voorstelling van L naar R
- voorstellingsdraai (OABV) op Hh in GG tijdens de voorstellingsdraai wordt de R hand in kneukelgreep geplaatst
- draai rechtsom de heup (RALVR) deze eindigt in GG
- voorstelling van R naar L
- voorstellingsdraai (OABV) op Hh in TG tijdens de voorstellingsdraai wordt de L hand in kneukelgreep geplaatst
- draai linksom de heup (LARV) deze eindigt in GG
- wiekslag L wiekslag R tot V op Hh

Deel 2

- vlag optrekken naar 135°RB
- kapslag naar L, tot V (punt net boven de grond) - ondertussen draait de vendelier een ¼ toer naar L (Lvoet ¼ linksom – Rechts bijzetten)
- horizontale draai R - horizontale draai L op Hh
- ½ voorstellingsdraai R (BA) tijdens de voorstellingsdraai wordt het tegengewicht achter de heup geplaatst
- heupworp (RVLAR) de heupworp wordt opgevangen in GG - tijdens de heupworp draait de vendelier een ¼ draai naar L (Lvoet ¼ linksom – Rechts bijzetten)

- wiekslag L tot V, vlag R optrekken naar 135°RB
- kapslag naar L tot V (punt net boven de grond) - ondertussen draait de vendelier een ¼ draai naar L (Lvoet ¼ linksom – Rechts bijzetten)
- horizontale draai R - horizontale draai L op Hh
- ½ voorstellingsdraai R (BA)- tijdens de voorstellingsdraai wordt het tegen gewicht achter de heup geplaatst
- heupworp (RVLAR) - de vlag wordt opgevangen in TG, tijdens de heupworp draait de vendelier een ¼ toer naar L (Lvoet ¼ linksom – Rechts bijzetten)
- wiekslag L , deze wordt door gezwaaid tot LV en vlag laten dalen tot op de enkels.

Deel 3

- 1 maal R rond beide benen (VRALV) - als de vendelier rond beide benen is geweest heft hij zijn R been naar achter (tussen LV – zie Brechtse reeks)
- 2 maal R rond L been (RALVRALVR) - het been wordt terug bij geplaatst (tussen VR) en wordt de vlag veranderd van richting (BAOV) (L-hand naar kneukelgreep plaatsen)
- 1 maal L rond beide benen (VLARV) - als de vendelier rond beide benen is geweest heft hij zijn L been naar achter (tussen RV – zie Brechtse reeks)
- 2 maal L rond R been (LARVLARVL) - deze beweging eindigt in TG, het been wordt terug bij geplaatst (tussen RV)
- 1 ½ 8 beweging (AVA) L naast het lichaam - deze begint op Enkel Hoogte, via Kh en eindigt op Hh.

Deel 4

- vlag optrekken naar 135°LB
- kapslag naar R tot V (punt net boven de grond) - ondertussen draait de vendelier een ¼ toer naar R (Rvoet ¼ Rechtsom – Links bijzetten)
- horizontale draai L - horizontale draai R op Hh.
- ½ voorstellingsdraai L (BA) tijdens de voorstellingsdraai wordt het tegengewicht achter de heup geplaatst
- heupworp (LVRAL) - de vlag wordt opgevangen in TG. Tijdens de heupworp draait de vendelier een ¼ toer naar R (Rvoet ¼ Rechtsom – Links bijzetten)
- wiekslag R tot V vlag 135°optrekken naar LB
- kapslag naar R tot V (punt net boven de grond) - ondertussen draait de vendelier een ¼ toer naar R (Rvoet ¼ Rechtsom – Links bijzetten)
- horizontale draai L - horizontale draai R op Hh
- ½ voorstelling draai L (BA) - tijdens de voorstellingsdraai wordt het tegengewicht achter de heup geplaatst
- heupworp (LVRAL) - de vlag wordt opgevangen in TG op Sh. Tijdens de heupworp draait de vendelier een ¼ draai naar R (Rvoet ¼ Rechtsom – Links bijzetten)

Deel 5

- 2 horizontale telloorzwaaien (LVRALVRA) boven het hoofd in TG.
- Per telloorzwaai maakt de vendelier ¼ draai R om, om in twee stappen 180°gedraaid te zijn. (R voet ¼ draai naar R, L voet bij)
- 1 verticale telloorzwaai L tot B en greepwissel naar GG – intussen Lvoet 1stap vooruit, Rvoet Bijzetten.
- 1 verticale telloorzwaai R tot V - intussen R voet 1 stap vooruit, L voet Bijzetten.
- 2 horizontale telloorzwaaien (VLARVLARV) boven het hoofd in GG, eindigend V op Hh.
- Per telloorzwaai maakt de vendelier ¼ draai L om in twee stappen 180°gedraaid te zijn. (L voet ¼ draai naar L, R voet bij)
- Achtbeweging (LR) op Hh in GG

Deel 6

- De vlag onder het voorwaarts gestrekte L been van de R hand doorgeven in de L hand, terwijl punt naar L wijst.
- De vlag tot B brengen. De R hand neemt de stok terug vast als de vlag B is, terwijl wordt L been terug op de grond geplaatst
- 1 Grote draai voor het lichaam (met gestrekte L arm) in TG (BROLB) tot boven.
- 1 grote draai achter het lichaam tot B (BROLB) - deze laat men door draaien tot R op Hh
- achtbeweging (LRL) op Hh in TG
- De vlag onder het voorwaarts gestrekte R been van de L hand doorgeven in de R hand, terwijl punt naar R wijst.
- De vlag tot B brengen. De L hand neemt de stok terug vast als de vlag B is, terwijl wordt R been terug op de grond geplaatst.
- 1 Grote draai voor het lichaam (met gestrekte R arm) in GG (BLORB) tot boven.
- 1 grote draai achter het lichaam tot B (BLORB) -deze laat men door draaien tot L op Hh
- achtbeweging (RLR) in GG op Hh.
- omgekeerde voorstellingsdraai R naast (OVBA) bij deze voorstellingsdraai daalt men tot op Kh en plaatst men het tegengewicht achter de knie.

Deel 7

- knieworp (RVLAR) opvangen in TG – doordraaien tot L naast op Kh
- 1 ½ omgekeerde voorstellingsdraaien (BAOVBA) op Kh - tijdens de laatste voorstellingsdraai legt men het tegengewicht achter de L knie.
- knieworp (LVRAL), opvangen in GG op Sh doordraaien tot R naast op Sh.
- 1 voorstellingsdraai (OABV) en vlag horizontaal tot R achter op Sh brengen.
- draaiworp R naast het lichaam (ABVOAB) - deze word gevangen in TG
- wiekslag LRL - de laatste wiekslag eindigt op Sh met de punt van de vlag naar achter
- draaiworp L naast het lichaam (ABVOAB) - deze wordt gevangen in GG.
- Wiekslag R en vlag via V tot L naast op Hh brengen.
- omgekeerde draaiworp voor het lichaam (LBROLBR) opvangen in TG
- Wiekslag L , en vlag via V tot R naast op Hh brengen .
- omgekeerde draaiworp voor het lichaam (RBLORBL) opvangen in GG
- wiekslag R en L - deze laatste zwaait men door tot horizontaal R
- vlaggespelworp van R naar L
- wiekslag L en R in TG
- vlaggespelworp van L naar R- opvangen in GG op Sh.

Deel 8

- 1 telloorzwaai boven het hoofd (RVLARV). Tijdens deze telloorzwaai maakt de vendelier 1 toer L om rond zijn as
- 3 achtbewegingen (LRLRLR), beginnend op Sh (135° schuin opwaarts), over Bh (horizontaal) eindigend op Hh (horizontaal)
- na laatste achtbeweging laten we de vlag dalen tot op de voet (wanneer stok tussen V en L, vlag op de voet leggen)
- vlag op de voet en 2 draaien L om
- vlag terug in de R hand opnemen, 1 telloorzwaai boven het hoofd met 1 hand (RVLAR)
- terug V naar Hh en met 2 draaien rond het lichaam (1x op Hh, 1 x op Kh) de vlag L om laten dalen tot op de grond
- de vlag uitstrijken – punt schuin L voor en tegengewicht naast R voet.
- einde

Veel vendelplezier!

Sven Beerlaen
Vendelmonitor West-Vlaanderen

Bart Van Hulle
Bert Meirhaeghe

MUZIEKREEKS HOOFDGILDEN

1. Muziek

The Smashing Pumpkings - ‘Tonight tonight’

2. Gebruikte afkortingen

GG : gewone greep
TG : tegengestelde greep
Kh : kniehoogte
Hh : heuphoogte
Sh : schouderhoogte

L : links(e)
R : rechts(e)
V : voor
A : achter
O : onder
B : boven

3. Afspraken

Een vrije hand wordt steeds op de rug gehouden.
Vendelier staat steeds in strekstand (voeten samen), tenzij anders vermeld.

4. Beginhouding

	Vendeliers staan in strekstand, met het aangezicht naar de jury	
	1-3-5-7	Vlag in TG, horizontaal L-naast op Hh
	2-4-6-8	Vlag in GG, horizontaal R-naast op Hh
	De afstand tussen de 2 rijen bedraagt 7m. De vendeliers in één rij staan ongeveer 5m van elkaar.	

5. Reeksbeschrijving

Deel 1

JURY

❶ ❷

❸ ❹

❺ ❻

❼ ❽

-	5 en 7 6 en 8 1-2-3-4	Voorstel van L naar R, gevolgd door een voorstel van R naar L Voorstel van R naar L, gevolgd door een voorstel van L naar R Blijven in beginhouding
-	1-3-5-7 2-4-6-8	Voorstel van L naar R, gevolgd door een voorstel van R naar L Voorstel van R naar L, gevolgd door een voorstel van L naar R
-	1-3-5-7	Bij het dalen van de vlag van B naar L, gaan we over in een wiekslag naar R, gevolgd door een wiekslag naar L. Wiekslag afwerken tot punt naar V. R-hand lost de stok en met de L-hand zwaaien we de vlag van V, langs L over L-elleboog en zo achter de rug. Achter de rug neemt de R-hand de stok en lost de L-hand. Met de R-hand maken we een telloorzwaai boven het hoofd, tot de punt naar R wijst, vlag op Sh.
	2-4-6-8	Bij het dalen van de vlag van B naar R, gaan we over in een wiekslag naar L, gevolgd door een wiekslag naar R. Wiekslag afwerken tot punt naar V. L-hand lost de stok en met de R-hand zwaaien we de vlag van V, langs R over R-elleboog en zo achter de rug. Achter de rug neemt de L-hand de stok en lost de R-hand. Met de L-hand maken we een telloorzwaai boven het hoofd, tot de punt naar L wijst, vlag op Sh.
-	1-3-5-7 2-4-6-8	Verticale draai voor het lichaam op Sh van R naar L, beginnen in GG en eindigen in TG (RBLORBL) Verticale draai voor het lichaam op Sh van L naar R, beginnen in TG en eindigen in GG (LBROLBR)
	Tijdens deze draai stappen de vendeliers 5-6-7-8 één stap opzij (5 en 7 naar L, 6 en 8 naar R)	

	-	1-3-5-7 2-4-6-8	Verticale draai voor het lichaam op Sh van L naar R, beginnen in TG en eindigen in GG (LBROLBR) Verticale draai voor het lichaam op Sh van R naar L, beginnen in GG en eindigen in TG (RBLORBL)
		Tijdens deze draai stappen de vendeliers 1-2-7-8 één stap opzij (2 en 7 naar L, 1 en 8 naar R)	

Deel 2

JURY ❶ ❷ ❸ ❹ ❺ ❻ ❼ ❽	-	1-3-5-7	Wiekslag naar L, gevolgd door een wiekslag naar R. Wiekslag afwerken tot punt naar V. L-hand lost de stok en met R-hand zwaaien we de vlag van V, langs R over de R-elleboog en zo achter de rug. Achter de rug neemt de L-hand de stok en lost de R-hand, waarna we een heupworp uitvoeren vanuit de L-heup. We vangen de vlag op in TG op Sh, met de punt naar L.
		2-4-6-8	Wiekslag naar R, gevolgd door een wiekslag naar L. Wiekslag afwerken tot punt naar V. R-hand lost de stok en met L-hand zwaaien we de vlag van V, langs L over de L-elleboog en zo achter de rug. Achter de rug neemt de R-hand de stok en lost de L-hand, waarna we een heupworp uitvoeren vanuit de R-heup. We vangen de vlag op in GG op Sh, met de punt naar R.
	-	1-3-5-7	Draaiworp voor het lichaam (LBROL), opvangen in TG op Sh, vlag naar L. Één grote draai voor het lichaam (LBROLB), gevolgd door één grote draai achter de rug (BROLB). Met de vlag vanuit de verticale stand overgaan in een wiekslag op Sh naar R, gevolgd door een wiekslag op Sh naar L, en deze afwerken tot de punt naar V wijst op Sh. (Als de vlag van A naar V beweegt, greepwissel naar GG)
		2-4-6-8	Draaiworp voor het lichaam (RBLOR), opvangen in GG op Sh, vlag naar R. Één grote draai voor het lichaam (RBLORB), gevolgd door één grote draai achter de rug (BLORB). Met de vlag vanuit de verticale stand overgaan in een wiekslag op Sh naar L, gevolgd door een wiekslag op Sh naar R, en deze afwerken tot de punt naar V wijst op Sh.
	-		Acht-beweging L-R op Sh, gevolgd door acht-beweging L-R op Hh. Vlag eindigt met de punt naar V.

Deel 3

	-		Vlag optrekken tot B met de R-hand (L-hand lost de stok). Met de R-arm verticaal gestrekt, beschrijven we een grote draai achter de rug (BLORB) tot de vlag terug verticaal naar boven wijst. Nu brengen we, nog steeds met gestrekte arm, de vlag tot A, horizontaal op Hh.
	-		We draaien twee en een halve maal rond het lichaal (ARVLARVLARV) en als de vlag vooraan is, nemen we de vlag in de L-hand.
	-		Vlag optrekken tot B met de L-hand. Met de L-arm verticaal gestrekt beschrijven we een grote draai achter de rug (BROLB) tot de vlag terug verticaal naar boven wijst. Nu brengen we, nog steeds met gestrekte arm, de de vlag tot A, horizontaal op Hh.
	-	1-3-5-7	De vendelier draait de vlag 2 ¾ draai R-om rond het lichaam. Als de vlag 2 maal rond geweest is, draait de vendelier zelf een kwart draai R-om en eindigt met de vlag R-naast op Hh in GG, gevolgd door een voorstellingsdraai (OABV).
		2-4-6-8	De vendelier draait de vlag 2 ¼ draai R-om rond het lichaam. Als de vlag 2 maal rond geweest is, draait de vendelier zelf een kwart draai L-om en eindigt met de vlag R-naast op Hh in GG, gevolgd door een voorstellingsdraai (OABV).

Deel 4

JURY ❶ ❷ ❸ ❹ ❺ ❻ ❼ ❽	-		Voorstel van R naar L *(vendeliers 3-4-5-6-7-8 zetten één stap voorwaarts 'R-voet voor en L-voet bij)).* Voorstellingsdraai L-naast (OABVO), en voorstel van L naar R *(vendeliers 5-6-7-8 zetten één stap voorwaarts (L-voet voor en R-voet bij)).* R-naast een achtbeweging V-A *(vendeliers 7-8 zetten tijdens de beweging V nog één stap voorwaarst (R-voet voor en L-voet bij))*, gevolgd door een horizontale draai R-naast (RVBAR). Terwijl de vlag van A naar R gaat, laten we de vlag dalen tot op Kh en we voeren een knieworp uit naar de overstaande vendelier.
	-		Opvangen in GG en optrekken tot R schuin opwaarts 135°. Wiekslag L, wiekslag R tot V op Sh, gevolgd door een achterwaarste draaiworp. *(vanaf de voorgaande wiekslag R stappen de vendeliers naar elkaar toe, zodat ze tijdens de achterwaartse draaiworp zij aan zij langs links passeren en de vlag van de vendelier naast zich opvangen. De vlagwissel gebeurt tussen 1 en 2, 3 en 4, 5 en 6 en 7 en 8.)*
JURY ❹ ❸ ❷ ❶ ❽ ❼ ❻ ❺	-		Vlag opvangen in GG en achterwaarts horizontaal op Sh brengen. 1 telloorzwaai boven het hoofd. *(Vendeliers 1-2-7-8 verplaatsen zich tijdens deze telloorzwaai naar hun volgende positie (cirkel), de vendeliers 3-4-5-6 draaien zich reeds met het gezicht naar hun volgende positie, maar laten de andere vendeliers passeren)* 2 telloorzwaaien R-naast + doordraaien R-naast, opvangen in GG en vlag via V tot R-naast op Hh brengen. *(tijdens deze bewegingen komen alle vendeliers verder in de cirkel te staan en ze draaien zich met de rug naar het midden van de cirkel op het ogenblik dat de vlag R-naast gebracht wordt)*
	-		Voorstel van R naar L, acht-beweging V-A, voorstel van L naar R, gevolgd door een voorstel tot verticaal boven, met groepwissel naar TG. Vanuit deze positie voeren we een kapslag uit R-om, punt eindigt net boven de grond, R-naast. *(Tijdens deze kapslag draaien alle vendeliers R-om, steunend op de L-voet, eindigend met het aangezicht naar de jury, in spreidstand)*

Deel 5

	-		Voorstel van R naar L, zonder greepwissel (TG), terwijl R-voet wordt bijgezet. Acht-beweging V-A, en 1 ½ draai (LVRALVR) rond de L-dij, terwijl her R-been voorwaarts is gestrekt. Wanneer de vlag R-naast is, plooien we de R-knie tot een hoek van 90°, en we beschrijven een voorstelbeweging rond de R-dij tot L. Eens de vlag L op Hh is, wordt het R-been bijgezet, gevolgd door een vlaggespelworp naar R. Bij het opvangen van de vlag R-naast (GG) doet de vendelier een knieval.
	-		½ achtbeweging V, vlag over de R-elleboog draaien en horizontaal over de rug laten draaien (ALVRA), dan doorgeven in de L-hand en met één hand een telloorzwaai boven het hoofd (LVRALV). Vooraan nemen we de vlag in GG en brengen ze verder tot R-naast op Sh waar we de vlag onder de stok doortrekken om van richting te veranderen. Nu voeren we een telloorzwaai uit boven het hoofd (RVLAR) terwijl de vendelier achterover leunt. We laten de vlag verder doordraaien tot L-naast op Sh, terwijl we voor het lichaam overgaan naar TG.

	-		Voorstel van L naar R op Sh terwijl we R-been voorzetten onder een hoek van 90°. Van R-naast brengen we de vlag tot V op Sh, de L-hand lost de stok. ½ grote draai R-naast tot A (VBA), gevolgd door een telloorzwaai boven het hoofd waarbij de vrije L-hand op de rug blijft (ARVLAR). R-naast op Sh gaan we over tot GG. Zonder greepwissel voeren we een voorstelbeweging uit van R naar L en van L naar R op Sh.
	-		Zon (RBLORBL) terwijl de vendeliers recht komen te staan (L-voet bijzetten naast de R-voet), vlag tot L-naast Hh. Voorstelbeweging van L tot B met greepwissel naar GG, gevolgd door een telloorzwaai R-naast (BVOAB). Wanneer de vlag terug B is lost de L-hand de stok en draaien we de vlag verder door onder de oksel. Eens de punt terug naar boven wijst brengen we de vlag horizontaal achter de rug, met het tegengewicht naar L. Nu neemt de L-hand de stok in het zwaartepunt (kneukels naar A) en we beschrijven, met de L-hand alleen, een horizontale telloorzwaai (RALVR), eindigend op Bh met de punt naar R. Hier neemt de R-hand de vlag in ondergreep (L-hand lost de stok) en we beschrijven 1 ½ telloorzwaai voor het lichaam (RBLORBL) en we plaatsen het tegengewicht in de L-zij.
JURY ❷ ❹ ❽ ❸ ❻ ❶ ❺ ❼	-		1 ¾ draai R-om rond het lichaam tot de punt naar A wijst, vlag via A tot B gevolgd door 2 Telloorzwaaien R naast (ondertussen stappen de vendeliers één positie door in de cirkel (wijzerszin, zie figuur, aangezicht in de richting van de cirkel)). Na de laatste draai brengen we de vlag van B verticaal naar V en voeren we een achterwaartse breekworp uit naar de vendelier achter ons in de cirkel.
	-		We vangen de vlag op in GG en brengen deze via A op Hh R-naast. Voorstel van R naar L gevolgd door voorstel van L naar R. ¾ draai L-om rond het lichaam terwijl elke vendelier zich R-om met het gezicht naar het midden van de cirkel draait. Wanneer de vlag achter de rug wordt doorgegeven in de R-hand, nemen we de vlag aan in de ondergreep, de L-hand lost de stok en de R-hand slingert het tegengewicht van achter het lichaam tot R-naast op Sh. Met een slingerbeweging brengen we nu het tegengewicht voor het lichaam tot B (ROLB). Vanaf B werpen we de vlag verder door naar de vendelier R van ons.

Deel 6

JURY ❹ ❸ ❶ ❼ ❷ ❽ ❻ ❺	-	4-3-1-7	Vlag opvangen in GG en direct schuin R-naast 135° brengen terwijl de vendelier zich met het aangezicht naar V draait. Wiekslag L, wiekslag R en afwerken tot V. De vlag over de R-elleboog zwaaien en doorgeven in de L-hand, gevolgd door 1 ½ telloorzwaai boven het hoofd (LVRALVR) met de L-hand. Wanneer de vlag de laatste maal V komt, gaan we over in GG. *(Gedurende deze bewegingen komen de vendeliers 3 en 1 op één rij met 4 en 7, en deze rij stapt naar V)*
	-	2-8-6-5	Vlag opvangen in GG en direct schuin R-naast 135° brengen terwijl de vendelier zich met het aangezicht naar A draait. Wiekslag L, wiekslag R en afwerken tot V. De vlag over de R-elleboog zwaaien en doorgeven in de L-hand, gevolgd door 1 ½ telloorzwaai boven het hoofd (LVRALVR) met de L-hand. Wanneer de vlag de laatste maal V komt, gaan we over in GG. *(Gedurende deze bewegingen komen de vendeliers 8 en 6 op één rij met 2 en 5, en deze rij stapt naar A)*

JURY ❹ ❸ ❶ ❼ ❷ ❽ ❻ ❺	-	4-3-1-7	Draaiworp voor het lichaam (RBLORBL), opvangen in TG en doordraaien tot L-naast, punt net boven de grond. *(Tijdens de draaiworp zetten de vendeliers een stap naar L, eindigend in spreidstand, leunend op het L-been, terwijl de R-voet op één lijn komt met de L-voet van de vendeliers 2-8-6-5)*
		2-8-6-5	Draaiworp voor het lichaam (RBLORBL), opvangen in GG en doordraaien tot R-naast, punt net boven de grond. *(Tijdens de draaiworp draaien de vendeliers ½ draai L-om en zetten ze een stap naar R, eindigend in spreidstand, leunend op het R-been, terwijl de L voet op één lijn komt met de R-voet van de vendeliers 4-3-1-7)*
	-	4-3-1-7	Vlag optrekken tot verticaal B, ondertussen overgaan in GG en L-voet bijzetten.
		2-8-6-5	Vlag optrekken tot verticaal B, vlag blijft in GG en R-voet bijzetten.
			(Alle vendeliers staan nu op één lijn, met het aangezicht naar de jury)

Deel 7

	-		Vlag tot horizontaal V op Hh brengen, 1 maal L-om rond het lichaam tot V. Vooraan gekomen neemt de vendelier de vlag in GG en de L-voet wordt opzij geplaatst (spreidstand). Wiekslag L gevolgd door wiekslag R tot V. L-hand lost de stok en met de R-hand zwaaien we de vlag over de R-elleboog en zo achter de rug. Achter de rug neemt de L-hand de stok en lost de R-hand. Met de L-hand maken we een telloorzwaai boven het hoofd (LVRALVR), tot R-naast op Sh (als de vlag 2^{e} maal V is, overgaan in GG). Richtingsverandering R-naast op Sh (1/2 achtbeweging A).
	-		L-hand neemt de vlag t.h.v. het koper en slingert de vlag L-om, boven het hoofd tot L (RVLARVL) en doordraaien over de L-elleboog en achter de rug doorgeven in de R-hand in bovenhandse greep. Met de R-hand alleen maken we nog een telloorzwaai boven het hoofd (RVLAR) tot R-naast op Sh. Van hieruit gaan we over in een wiekslag L gevolgd door een wiekslag R en we eindigen met de vlag V op Hh.

Deel 8

JURY ❼ ❸ ❹ ❶ ❽ ❺ ❻ ❷	-	4-1-2-6	Vlag doordraaien tot horizontaal L-naast op Hh met greepwissel naar TG en optrekken tot op Sh. *(Bij het optrekken L-voet bijzetten)* Twee verticale draaien voor het lichaam (LBROLBROL), overgaand in een draaiworp voor het lichaam (LBROLBR). *(Tijdens de verticale draaien + draaiworp verplaatsen de vendeliers zich naar de volgnede positie, aangezicht blijft steeds naar de jury gericht)* Opvangen in GG en eindigen horizontaal R-naast op Hh. Vlag optrekken tot verticaal B in GG.
		3-7-8-5	Vlag doordraaien tot horizontaal R-naast op Hh in GG en optrekken tot op Sh. *(Bij het optrekken L-voet bijzetten)* Twee verticale draaien voor het lichaam (RBLORBLOR), overgaand in een draaiworp voor het lichaam (RBLORBL). *(Tijdens de verticale draaien + draaiworp verplaatsen de vendeliers zich naar de volgnede positie, aangezicht blijft steeds naar de jury gericht)* Opvangen in TG en eindigen horizontaal L-naast op Hh. Vlag optrekken tot verticaal B in GG (greepwissel).
	-		¾ telloorzwaai R-naast (BVOA) + draaiworp R-naast, opvangen in TG. Direct overgaan in ¾ telloorzwaai L-naast (BVOA) + draaiworp L-naast, opvangen in TG en punt tot V brengen op Hh.

	-		Vlag met L-hand L-om over de elleboog en achter de rug doorgeven in de R-hand en doordraaien tot R-naast Hh. Schaarsprong (met R-hand de vlag via V naar L bewegen, terwijl beide benen met een sprong voorwaarts over de vlag gebracht worden). Vlag (nog steeds met de R-hand) achter de rug doordraaien tot R-naast en overgaan in een heupworp vanuit de R-heup, vlag opvangen in GG R-naast op Hh.
	-		Vlaggespelworp van R naar L, terwijl elke vendelier 1 stap voorwaarts zet (L-voet voor, R-voet bij), opvangen in het zwaartepunt met beide handen vlak naast elkaar (L-hand ondergreep, R-hand bovengreep). Direct een breekworp voor het lichaam van L naar R, opvangen in GG R-naast op Hh.
JURY ❸ ❶ ❼ ❹ ❺ ❷ ❽ ❻	-	7 en 8	1 ¼ draai L-om rond het lichaam tot V *(ondertussen draait de vendelier ¼ draai R-om terwijl hij 1 stap naar achter zet (weg van de jury))*. Vlag eindigt in GG met de punt naar V horizontaal op Hh.
		3 en 5	1 ¼ draai L-om rond het lichaam tot V *(ondertussen draait de vendelier ¼ draai R-om terwijl hij 1 stap naar voor zet (naar de jury toe))*. Vlag eindigt in GG met de punt naar V horizontaal op Hh.
		4 en 6	1 ¼ draai L-om rond het lichaam tot V *(ondertussen draait de vendelier ¼ draai L-om terwijl hij 1 stap naar achter zet (weg van de jury))*. Vlag eindigt in GG met de punt naar V horizontaal op Hh.
		1 en 2	1 ¼ draai L-om rond het lichaam tot V *(ondertussen draait de vendelier ¼ draai L-om terwijl hij 1 stap naar voor zet (naar de jury toe))*. Vlag eindigt in GG met de punt naar V horizontaal op Hh.
	-		Stok achteruit brengen en breekworp naar overstaande vendelier met vlagwissel (1 en 3, 4 en 7, 2 en 5, 6 en 8). Opvangen in GG en doordraaien tot punt A, R-naast op Hh
JURY ❼ ❸ ❹ ❶ ❽ ❺ ❻ ❷	-	7 en 8	1 ½ draai L-om rond het lichaam tot V *(ondertussen draait de vendelier ¼ draai L-om terwijl hij 1 stap naar voor zet (naar de jury toe))*. Vlag eindigt in GG met de punt naar V horizontaal op Hh.
		3 en 5	1 ½ draai L-om rond het lichaam tot V *(ondertussen draait de vendelier ¼ draai L-om terwijl hij 1 stap naar achter zet (weg van de jury))*. Vlag eindigt in GG met de punt naar V horizontaal op Hh.
		4 en 6	1 ½ draai L-om rond het lichaam tot V *(ondertussen draait de vendelier ¼ draai R-om terwijl hij 1 stap naar voor zet (naar de jury toe))*. Vlag eindigt in GG met de punt naar V horizontaal op Hh.
		1 en 2	1 ½ draai L-om rond het lichaam tot V *(ondertussen draait de vendelier ¼ draai R-om terwijl hij 1 stap naar achter zet (weg van de jury))*. Vlag eindigt in GG met de punt naar V horizontaal op Hh.

Deel 9

	-		Acht-beweging L-R op Hh, grote draai voor het lichaam tot boven (OLB), overgaand in een grote draai achter de rug tot boven (BROLB). De vendeliers gaan nu over in spreidstand (L-voet opzij) en voeren 2 ¾ draaien voor het lichaam uit (BROLBROLBROL), vlag eindigt L-naast in GG, schuin naar V, punt op de grond en tegengewicht op borsthoogte.

Veel vendelplezier!

Davy Verdonck
Frederik De Bock
Vendelmonitoren Oost-Vlaanderen