



Individuele vendelreeksen

De Brabantse Reeks

Inleiding

- Veel meer nog dan de Brechtse reeks is de Brabantse een stijlreeks.
- Zij wordt in principe langzamer uitgevoerd dan de Brechtse, die een strijdreeks is, doch ook niet té langzaam, want dan wordt een stijlvolle uitvoering zeer moeilijk.
- Alle oefeningen worden in strekstand uitgevoerd, behalve wanneer het anders aangegeven is.
- Bij oefening 6, “voor overstappen met zijdelingse draai”, zet de vendelier een zestal passen voorwaarts, gelieve bij het opstellen voor de jury hiermee rekening te houden.
- De oefeningen van deze reeks zijn niet zo erg moeilijk, maar de vendelier moet de verschillende overgangen tussen de oefeningen zeer goed kennen om vergissingen bij de aanvang van een nieuwe oefening te vermijden.
- Nogmaals: let vooral op de afwerking van de figuren en op stijl en beleving bij het vendelen van deze reeks.
- Vrije hand is steeds op de rug, tenzij anders beschreven.
- Armen zijn niet gestrekt, tenzij anders beschreven.

Aantreden en aanmelden

Opmarcheren met de vlag loshangend achterwaarts boven het hoofd, de stok is schuin 135° opwaarts geheven. De armen zijn gestrekt: rechterarm opwaarts, linkerarm schuin opwaarts. Ter plaatse gekomen wordt de vlag eerst naar voor gebracht tot op heuphoogte en vervolgens met een bocht tot rechts naast het lichaam 135° opwaarts getrokken. Dan wordt de vlag naast de rechtervoet neergezet, terwijl de vendelier in een lichte spreidstand gaat staan (linkervoet opzij zetten). De vlag hangt aldus los van de stok, het tegengewicht langs de rechtervoet, de stok wordt onder een lichte hoek met de rechterhand vastgehouden (rechterhand 30 à 40 cm. boven het zwaartepunt) en de linkerarm is gestrekt langs het lichaam. Nu meldt de vendelier zich luid en duidelijk aan.

Begroeting

Voordat de vendelier de eigenlijke demonstratie begint, zal de vendelier de aanwezigen groeten. Eerst sluit de vendelier de linkervoet bij de rechtervoet aan. Vervolgens brengt de vendelier de stok met een wipje naar omhoog om hem terug met de rechterhand aan het zwaartepunt op te vangen. Deze hand neemt de stok in ondergreep met de duim en wijsvinger naar het lood gericht (alsof men een pennenstok in de hand houdt om te schrijven). Daarop wordt het tegengewicht naar links van het lichaam gebracht. De stok komt horizontaal, terwijl de top dus naar rechts wijst en de **rechterarm eveneens horizontaal** op borsthoogte gebracht wordt. Ondertussen begint de vendelier linksom ter plaatse te draaien en gaat eenmaal volledig rond. Dit draaien is de groet, die de vendelier aan het publiek brengt en met kleine pasjes geschiedt. De linkerarm is hierbij loshangend naast het lichaam.

Horizontale draaien links en rechts

Op het einde van de begroeting, wanneer de vendelier terug met het aangezicht naar voor komt, is de stok horizontaal op borsthoogte voor het lichaam met de punt naar rechts. De vendelier neemt de stok met een wipje in gewone greep en brengt de linkerhand op de rug. Horizontaal zwaait men met de rechterhand het vaandel op heuphoogte vóór het lichaam naar links. Bij het begin van de beweging drukte het tegengewicht in de rechterheup, gedurende de horizontale zwaai verplaatst het

tegengewicht zich geleidelijk naar links, tot het in de linkerheup drukt. Nu trekt de rechterhand de vlag verder naar achter om een draai te maken. Deze gaat eerst naar boven, naar achter en dan horizontaal via links terug naar voor.

Nu begint de beweging van links naar rechts. Op dit ogenblik bevindt het tegengewicht zich in de linkerheup. De stok is horizontaal zijwaarts links en rust in de rechterhand, die de stok nog met ondergreep omvat. De linkerhand houdt men gedurende de ganse beweging achter de rug, zodat de arm de beweging van stok en vaandel niet kan storen.

Men trekt de stok horizontaal naar voor en laat hem verder doorzwaaien naar zijwaarts rechts. Ondertussen wordt het tegengewicht naar rechts gebracht, tot het tenslotte in de rechterheup steun vindt om er de draai uit te voeren. Want het vaandel zal nu rechts de draai uitvoeren van boven langs achter, horizontaal via rechts doordraaiend naar voor.

Zo wordt de figuur éénmaal uitgevoerd. Deze draaien worden driemaal links en rechts uitgevoerd. De beweging wordt tamelijk langzaam uitgevoerd en de draaien even traag als het horizontale zwaaien vóór het lichaam. De bewegingen moeten zeer ruim gevormd worden, zodat het vaandel niet om de stok verward.

Het horizontale vlak, waarop alle bewegingen uitgevoerd worden, ligt op heuphoogte. Het tegengewicht blijft steeds in contact met het lichaam. De vendelier staat in strekstand en volgt de punt van de vlag, waarbij de schouder wegdraait naar achter om de vlag te laten passeren.

Vrij draaien rond de hals

Na de laatste draai rechts wordt de vlag horizontaal op heuphoogte naar links gebracht. Op dit moment neemt de linkerhand de vlag vast in het zwaartepunt, de rechterhand grijpt de stok onderaan het lood. De vlag wordt doorgezwaaid tot links om nu in verticale stand van links langs boven naar rechts gebracht te worden (een voorstelbeweging, zonder echter de handen te verwisselen). De linkerhand lost de stok op het moment dat deze in verticale stand is. We eindigen deze beweging op schouderhoogte (punt wijst naar rechts). Vervolgens draaien we de vlag horizontaal naar achter en naar de schouder tot de stok in de hals rust. Nu trekt de vendelier met de rechterhand het tegengewicht krachtig naar achter, zodat de vlag vrij rond de hals draait. Gedurende de draai houdt de vendelier de linkerhand op de rug. De rechterhand is na het loslaten naar voor gebracht om vooraan de vlag weer op te vangen in het zwaartepunt, met andere woorden: we vangen de vlag terug op als de punt naar rechts wijst.

We draaien de vlag op schouderhoogte door van rechts tot achter. Van daaruit brengen we de vlag met de rechterhand verticaal van achterlangs boven naar voor en laten ze zakken tot op heuphoogte. Van daaruit maken we rechtsnaast één draai (in tegenstelling tot een horizontale draai, komt het lood hier wel los van het lichaam) (boven – achter – rechts – voor - links) om dan opnieuw de ganse beweging te herhalen. Deze beweging wordt driemaal uitgevoerd.

De derde rechtse draai eindigt met de punt naar voor. Op dat ogenblik wordt de vlag doorgegeven in de linkerhand. Men maakt nu met de linkerhand linksnaast een draai en de figuur wordt nu in symmetrie herhaald.

Links en rechts rond het lichaam draaien

Men eindigt de voorgaande figuur met een linkse draai met de linkerhand met de punt naar voor. We brengen de vlag horizontaal naar rechts, vóór het lichaam geeft de linkerhand de vlag in de rechterhand, en we maken rechtsnaast een draai. We draaien nu driemaal rond het lichaam (cfr. Brechtse Figurenreeks).

Na de derde maal maakt de vendelier in strekstand links naast een lus met twee handen, dit wil zeggen: linkerhand in het zwaartepunt en rechterhand onderaan het tegengewicht (LUS = de vlag van naast, naar boven (armen gestrekt) en met een draai naar achter en terug naar het vertrekpunt). Dit wordt uitgevoerd om een richtingsverandering mogelijk te maken.

De beweging rond het lichaam wordt nu herhaald in tegengestelde richting.

Vooroverstappen met zijdelingse draai

De voorgaande oefening eindigt rechtsnaast met een lus. Met de rechterhand boven het tegengewicht (juist onder het zwaartepunt) draait de vendelier de vlag van rechts naar voor, terwijl de vendelier de vlag lichtjes laat dalen en brengt ze onder het voorwaarts gestrekte linkerbeen tot linksnaast. Als de vlag voorbij het linkerbeen komt laat de vendelier het onderbeen zakken tot een hoek van 90° en houdt de linkerhand de stok even als steun vast, om een voorstellingsdraai (achter – boven - voor en verder horizontaal tot linksnaast) te kunnen maken. De linkervoet wordt pas neergezet na het einde van de draai. De linkerhand laat de stok los en we draaien de vlag met de rechterhand achterwaarts door, heffen het rechterbeen gestrekt achterwaarts op, zodat we de vlag onder het gestrekte rechterbeen door verder naar achter kunnen draaien. Van achteruit draaien we de vlag langs rechts stijgend omhoog naar voor, links en naar achter boven het hoofd. (Tijdens gans deze beweging blijft de rechterhand juist boven het tegengewicht.) Daar gekomen brengen we de vlag verticaal recht naar voor; terwijl we dit doen, neemt de linkerhand de stok vast juist boven het tegengewicht en de rechterhand lost de stok.

Voor aangekomen draaien we de vlag horizontaal naar rechts, brengen de vlag onder het voorwaarts gestrekte rechterbeen en de symmetrische oefening begint.

We voeren deze overstapoefeningen driemaal links en driemaal rechts uit.

Vaandel op schouderhoogte rollen

We eindigen de voorgaande figuur met de vlag achteraan boven, de linkerhand in het zwaartepunt.

De rechterhand neemt de stok nu onderaan het tegengewicht en we maken een wiekslag rechts en een wiekslag links (**in strekstrand**).

Links laten we de wiekslag verder doorlopen tot voor, terwijl de rechterhand op de rug gebracht wordt en dit daar het tegengewicht vastgrijpt. Dan begint de eigenlijke draaibeweging.

We beschrijven 3 draaien (voor - onder – achter – boven – voor – onder – achter – boven – voor – onder – achter – boven - voor). Na de laatste draai wordt de vlag met de rechterhand (in het zwaartepunt) horizontaal achter de rug doorgeswaaid, met de rechterhand maken wij een volledige draai (links – achter – rechts – voor – links - achter) boven het hoofd, die eindigt rechtsnaast, punt naar achter. De vlag wordt met gestrekte arm verticaal naar voor gebracht tot op heuphoogte.

Inmiddels is de linkerhand op de rug gebracht en heeft de stok onderaan vastgegrepen. Op die manier beschrijft men rechtsnaast 3 draaien (voor - onder – achter – boven – voor – onder – achter – boven – voor – onder – achter – boven - voor). Met de linkerhand wordt de vlag doorgeswaaid en men maakt een draai boven het hoofd (rechts-achter-links- voor-rechts-achter), die eindigt linksnaast, punt naar achter. De vlag wordt met gestrekte arm verticaal naar voor gebracht tot op heuphoogte. De rechterhand grijpt de vlaggenstok achter de rug onderaan vast en de figuur wordt linksnaast hernomen. Deze figuren worden driemaal links en driemaal rechts uitgevoerd. De vendelier staat in strekstand en voert de telloorzwaai boven het hoofd horizontaal uit.

Links en rechts rond de knieën draaien

De voorgaande oefening eindigt met een draai (rechts – achter – links – voor – rechts – achter) boven het hoofd door de linkerhand. Deze draai laten we doorgaan tot vooraan heuphoogte (achter – links – voor). Hier wordt de stok van de linker - in de rechterhand doorgegeven. We maken rechtsnaast een draai (boven – achter – rechts). Nu buigt de vendelier voorwaarts en draait de vlag driemaal van rechts naar voor en zo langs achter rond de knieën. Na de derde draai richt de vendelier zich volledig op en maakt links naast een lus om tot richtingsverandering over te gaan.

Nu beschrijft de vendelier op dezelfde manier als hiervoor de figuur rond de knieën, maar nu van links naar voor en naar rechtsachter, weerom driemaal. Na de derde draai maken we rechtsnaast in strekstand een lus.

Vaandel rollen op heuphoogte

De vlag wordt horizontaal naar links gebracht met de rechterhand. De vendelier stapt met het linkerbeen over de stok en komt te staan in een voorwaartse spreidstand waarbij het linkerbeen 90° gebogen en het rechterbeen achterwaarts gestrekt en de linkerhand grijpt nu de stok vast in het zwaartepunt. Het vaandel beschrijft 2 ½ grote draaien (onder – achter – boven – voor – onder – achter – boven – voor – onder – achter – boven). De rechterhand, die het tegengewicht vasthoudt, komt onder de linkerknie uit.

Vervolgens wordt een “S” beschreven, te beginnen van boven om van richting te veranderen. De vendelier maakt een bocht op schouderhoogte via voor en zijwaarts naar achter. Vervolgens verandert men opnieuw van richting door achteraan een bocht te maken waarbij de vendelier de stok onder de vlag doortrekt. Gedurende deze beweging daalt de vlag naar beneden. Hierna brengt de vendelier de vlag horizontaal zijwaarts weer naar voor (op deze manier wordt de S-beweging gemaakt).

Daarna beschrijft men 3 draaien in de tegengestelde richting van daarnet (onder – voor – boven – achter – onder – voor – boven – achter – onder – voor – boven – achter – onder) om aldus de vlag te ontrollen. Na deze draaien lost de rechterhand het tegengewicht en met de linkerhand wordt een volledige draai over het hoofd gedraaid (voor – rechts – achter – links) terwijl men zich rechtzet door de linkervoet bij de rechtervoet te brengen.

Al dalend brengen we de vlag vervolgens verder naar voor en de vendelier stapt met rechterbeen over de vlag. Hier wordt de symmetrische oefening uitgevoerd.

Na de laatste draai rechts wordt weer een draai met de rechterhand boven het hoofd beschreven (voor – links – achter – rechts) en de rechtervoet wordt bij de linker gezet. De figuur wordt eenmaal links en eenmaal rechts uitgevoerd; let op de rechte hoek, die het been vormt terwijl het andere gestrekt naar achter is.

Rond linker- en rechterknie draaien

De vlag wordt onmiddellijk doorgedraaid tot vooraan op heuphoogte. De vendelier buigt voorwaarts en draait het vaandel driemaal rond de linkerknie. Het rechterbeen wordt gestrekt en achterwaarts geheven, in 90°, en aldus gehouden gedurende die drie draaien. Na de derde draai wordt de rechtervoet naast de linker neergeplaatst en de vlag maakt een lus links naast het lichaam.

Vervolgens wordt terug driemaal rond de linkerknie gedraaid, maar van voor naar rechts. Na deze drie draaien wordt rechts een lus gemaakt, nadat het rechterbeen werd neergezet. Vervolgens wordt het linkerbeen achterwaarts geheven en drie draaien worden rond de rechterknie beschreven, richting voor naar links. Na drie draaien, links lus en drie draaien van voor naar rechts.

De oefening eindigt met een lus rechts naast het lichaam. De vendelier richt zich bij iedere lus volledig op in strekstand.

Rugwaarts onder beide benen

Op het einde van de lus is het vaandel rechts van het lichaam. De vlag wordt horizontaal langs voor naar links gebracht, de linkerhand neemt de vlag ondertussen in het zwaartepunt en de rechterhand aan het tegengewicht. Wanneer de vlaggenpunt naar links wijst, wordt de stok met een vlaggenspelworp omhoog geworpen en met de rechterhand in palmgreep (kneukels naar voor) +/- 15 cm boven het hoofd opgevangen (vlaggepunt wijst naar rechts). Nu draait de rechterhand de stok horizontaal rond, zodat de punt van de vlag rechts naar achter draait en verder door naar links. De rechterhand wipt de stok even omhoog en vangt deze terug op in palmgreep. De rechterhand draait de stok nu horizontaal verder, zodat de punt van links naar voor en verder naar rechts komt. Met enigszins verwrongen hand wordt de stok nog verder gedraaid, tot de punt naar achter wijst. Nu trekt de verwrongen arm de vlaggentop naar omhoog en verder recht naar voor; terwijl het lichaam naar voor gebogen wordt, draait het vaandel nu verder door tot de punt net boven de grond naar voor wijst. Op dit ogenblik is de palm van de hand naar rechts en de elleboog naar voor.

Weer wordt het vaandel gedraaid, zodat de top nu van voor naar achter over rechts gaat.

De vendelier stapt achtereenvolgens met rechter- en linkerbeen over de stok. Zo komt de vlag dus met de punt horizontaal naar links boven de enkels, met de rug van de hand naar achter en de stok die met palmgreep vastgehouden wordt.

Onmiddellijk wordt het lichaam terug opgericht, terwijl het vaandel mee naar omhoog geheven wordt tot de arm op de hoogte van het voorhoofd komt. Weer draait de vaandeltop dan van links naar voor naar rechts tot achter, waarna de vlaggentop weer omhooggetrokken wordt en de figuur een tweede maal uitgevoerd kan worden. Na de derde maal aldus met de rechterhand uitgevoerd te zijn, moeten dezelfde bewegingen nu driemaal door de linkerhand beschreven worden.

Na het overstappen wordt de vlaggenstok, in het zwaartepunt, met een snelle greepwissel in de gewone greep overgenomen tot op heuphoogte. De vlag wordt met de rechterhand horizontaal naar rechts gebracht, de linkerhand grijpt het tegengewicht onderaan. Nu wordt de vlag met een vlaggenspelworp omhoog geworpen om met de linkerhand in palmgreep, vlaggepunt naar links, terug opgevangen te worden +/- 15 cm boven het hoofd. De vlag wordt langs achter met de linkerhand rondgedraaid en met een snelle greepwissel wordt de linkerhandgreep gewisseld.

Tot achter doordraaien en zo verder de volledige figuur in symmetrie uitvoeren. Het overstappen gebeurt aldus driemaal langs rechts en driemaal langs links. Tijdens de oefening wordt zoveel mogelijk de strekstand behouden.

Dubbele draaiworp

Na de laatste figuur links onder elk van beide benen wordt de vlag na het overstappen met een snelle greepwissel van de linkerhand in een gewone greep overgenomen. De vlag wordt van rechts naar voor gebracht, het tegengewicht in de linkerheup en de vendelier beschrijft een dubbele horizontale draai links naast (voor – boven – achter – links – voor – boven – achter - links). Wanneer de vlag weer naar voor komt, trekt de vendelier krachtig aan de stok, het tegengewicht steunt achter de heup, en zo laat de vendelier de vlag vrij boven het hoofd draaien. Op het moment dat de punt naar voor wijst, vangt de vendelier de vlag op met de rechterhand. Deze figuur driemaal links en driemaal rechts in strekstand uitvoeren.

Deze oefening mag met kracht uitgevoerd worden, dit wil zeggen dat de vendelier de vlag voldoende hoog mag gooien, zodat de vendelier rustig de tijd heeft om de stok met de andere hand op te vangen.

De vrije hand wordt telkens op de rug gehouden.

Horizontaal draaien links en rechts

Wanneer na de laatste worp rechts de vlag opgevangen wordt door de linkerhand maakt men een horizontale draai (boven – achter – onder - voor) links naast met de linkerhand. De vlag komt horizontaal naar rechts, wordt in de rechterhand overgegeven, en de tweede t/m de zesde draai wordt nu normaal met de rechterhand uitgevoerd (zie oefening 3).

Afscheidsgroet

De laatste horizontale draai eindigt wanneer de punt rechts naast is. De rechterhand neemt de stok vast met ondergreep en zoals bij de aanvang wordt met de vlag gegroet (zie oefening 2). De vendelier draait op de plaats rond, terwijl de vlag op heuphoogte horizontaal gehouden wordt. De vendelier draait linksom. De linkerhand hangt los naast het lichaam. Deze groet is de eindgroet aan jury en publiek.

Voorgekomen werpt de vendelier met een wipje de stok omhoog, de rechterhand neemt de stok in het zwaartepunt, de linkerhand onder. De vlag wordt langs links naar achter boven het hoofd gedraaid (schuin 135° opwaarts). Daarna kan de vendelier afmarcheren.