



# Reeksbeschrijving Hoofdgilden Muziekreeks:

Gemaakt door: KLJ Antwerpen

Werkjaar: 2026-2027

## 1. Muziek

Titel: Rescued  
Uitvoerder: Foo Fighters  
Album: But here we are  
Duur: 4:18

## 2. Gebruikte afkortingen

SH: Schouderhoogte	L: Links
HH: Heuphoogte	R: Rechts
KH: Kniehoogte	B: Boven
	O: Onder
GG: Gewone greep	V: Voor
KG: Kneukelgreep	A: Achter
TG: Tegengestelde greep	

RH: Rechterhand  
LH: Linkerhand

## 3. Beginhouding & afspraken

### Beginhouding ( figuur 1)

De vendeliers staan met het gezicht naar voor, schouder tegen schouder.

Oneven nummers: RH in evenwichtspunt, LH op rug. Vlag met punt vooraan op grond, tegengewicht tegen R heup.

Even nummers: LH in evenwichtspunt, RH op rug, vlag met punt vooraan op grond, tegengewicht tegen L heup.

### Afspraken

- Vrije hand is altijd op de rug, tenzij anders beschreven.
- Voeten steeds in strekstand, tenzij anders beschreven.

## 4. Beschrijving

### 4.1 Intro 00:00-00.14

Het eerste gitaarakkoord geldt voor alle vendeliers rust.

Nr 1,3,5,7:

Vanaf 2<sup>e</sup> gitaarakkoord: lus R naast het lichaam VBAR met gestrekte R arm, afwerken tot punt net boven de grond. Overgaan in draai voor lichaam ROLBR, de vlag is hierbij obb b nderaan. Direct daarna draai achter lichaam ROLBR de vlag is hierbij bovenaan. Platte 8 L onder andere vlag. Platte 8 R afwerken. Voorstellingsworp (voor andere vlag) naar buur en diens vlag vangen in GG vlag horizontaal R op HH.

Nr 2,4,6,8

Vanaf 2<sup>e</sup> gitaarakkoord: lus L naast het lichaam VBAL met gestrekte L arm afwerken tot punt net boven de grond. Overgaan in draai voor lichaam LORBL, de vlag is hierbij bovenaan. Direct daarna draai achter lichaam LORBL, de vlag is hierbij onderaan. Platte 8 R boven andere vlag. Platte 8 L afwerken. Voorstellingsworp (achter andere vlag) naar buur en diens vlag vangen in TG vlag horizontaal L op HH.



#### 4.2 strofe 1: 00:15-00:26

Nr 1,3,5,7

Draai achter rug RBLOR, overgaan in draaiworp voor het lichaam RBLORBL, hierbij verplaatsen we ons naar figuur 2. Vangen met enkel LH in evenwichtspunt, vlag L op KH. Strekken van rechterbeen achterwaarts, rond linkerbeen 1 draai LVRAL, nadien brengen we het rechterbeen gestrekt naar voor en beschrijven we een draai onder voorwaarts geheven been VRAL. Men voert met enkel de LH 1 volledige talloor boven het hoofd uit (LVRA) tijdens deze talloor draait men met het gezicht naar de werppartner (met vlag mee, kortste draai). Eens de vlag achteraan is neemt de RH het lood vast.

Nr 2,4,6,8

Draai achter rug LBROL, overgaan in draaiworp voor het lichaam LBROLBR, hierbij verplaatsen we ons naar figuur 2. Vangen met enkel RH in evenwichtspunt, vlag R op KH. Strekken van linkerbeen achterwaarts, rond rechterbeen 1 draai RVLAR, nadien brengen we het linkerbeen gestrekt naar voor en beschrijven we een draai onder voorwaarts geheven been VLAR. Men voert met enkel de RH 1 volledige talloor boven het hoofd uit (RVLAR) tijdens deze talloor draait men met het gezicht naar de werppartner (2 en 6 blijven staan, 4 en 8 draaien met vlag mee). Eens de vlag achteraan is neemt de LH het lood vast.

Men brengt de vlag via verticale halve draai ABV naar voren, steekt het lood thv heup achteruit (opladen breekworp) en voert op "Oh" een voorwaartse breekworp uit.

1 → 3 → 4 → 7 → 8 → 6 → 5 → 2 → 1

#### 4.3 Prerefrein 1: 00:27-00:51

Na de worp draait iedereen zich met gezicht naar voor, men brengt de vlag horizontaal R op HH in GG. Een halve voorstelling van R tot verticaal B. In TG in talloor verticaal naast lichaam BVOAB. Men brengt met een trek aan het tegengewicht de vlag met een draai BOAVB onder de linkeroksel. Men brengt de vlag verder naar vooraan, de RH neemt het tegengewicht vast en maakt een draai horizontaal rond het lichaam met lood eerst. De punt van de vlag beschrijft VLARVL. Tijdens voorgaande oefeningen wordt er verplaatst naar figuur 3.

Met enkel de RH zwaait men het lood in dezelfde bewegingsrichting eerst voorwaarts rond de hals. Waarna het een volledige draai, zonder handen, rond de hals draait (op "now!") Wanneer de vlag rechts op de schouder eindigt nemen we het evenwichtspunt met de LH vast, we draaien in dezelfde bewegingsrichting over de linkerelleboog. Achter het lichaam nemen we over met de RH en voeren een heupworp uit (op "Oh!"). We eindigen met de vlag horizontaal R op HH in GG.

We brengen de vlag met een voorwaartse halve draai (RBL) in babygreep in de LH. Deze wordt met enkel de LH uitgedraaid, de vlag beschrijft LBROLBR, we eindigen hierbij met de vlag R op HH met de LH in het evenwichtspunt. Tijdens het uitdraaien bewegen we naar figuur 4. Men draait eenmaal rond het lichaam. RVLAR, eenmaal de vlag achter het lichaam R is, beschrijft men een achterwaartse halve draai (RBL). Men draait de LH naar palmgreep (duim richting vlag) om zo op de LH een talloor boven het hoofd uit te voeren, LVRAL, om nadien in dezelfde richting rond het lichaam te draaien VRALV. Men neemt de vlag in GG vast en brengt de vlag rechts, 135° schuin opwaarts met het lood aan R schouder.

#### 4.4 Refrein 1: 00:52-01:1:20

In de vorige houding blijft men de eerste tel "Here I'm free" in houding staan. Nadien voert men een wieslag L en R uit, tijdens de wieslag L, wordt het linkerbeen open gezet. Na de rechterwieslag draait men met enkel de RH de vlag achter het lichaam onder de rechteroksel. De punt beschrijft BROLB. Nadien laat je het tegengewicht verder voor de knieën gaan, de punt van de vlag beschrijft BROL. Wanneer het tegengewicht langs de knieën gaat, zet men het linkerbeen weer bij.

Men neemt de vlag vast met LH boven RH, en beschrijft in een vloeiende beweging met dezelfde richting als vorige oefening een draaiworp naar elkaar.

1<>5 ; 2<>6 ; 3<>7 ; 4<>8

De nummers 5;6;7 en 8 draaien bijgevolg net iets langer en werpen een tikkeltje hoger dan hun werppartner.

Men vangt op in GG terwijl men gezicht naar de vorige werppartner draait. Men draait eenmaal rond het lichaam VLAR op HH. Strekt men het linkerbeen achterwaarts en draait men 1 keer rond het rechterbeen op KH VLAR. Wanneer de vlag achteraan gepasseerd is zet men de linkerknie op de grond. Men draait verder rond over het rechterbeen tot de vlag achteraan is, dan draait men rond het linkerbovenbeen. Eens de vlag vooraan is, wordt het rechterbeen voorwaarts gestrekt en de vlag hieronder door gedraaid. Nadien wordt de oefening afgewerkt met 1 draai rond lichaam (nog steeds geknield) VLARVL, bij de laatste passage gaat de vlag boven het rechterbeen. De vlag is links op HH in TG.

Voorstelling naar R, tot op SH terwijl we rechtstaan. Draaiworp voor het lichaam RBLORB, we eindigen in TG. Verticale talloor naast het lichaam L gevolgd door R. We gaan nadien direct over in een wiekslag L en R. Hierbij wandelen we naar onze volgende werppartner (figuur 5). Wanneer de vlag na de rechtse wiekslag achteraan is word deze met een voorwaarts draaiworp R omhoog geworpen, men vangt de partner zijn vlag in TG. (1<>5 ; 2<>6; 3<>7; 4<>8) Hierbij zet men een stap naar links om de partner zijn vlag te kunnen vangen, men kruist de partner vooraan.

#### **4.5 Tussenstuk 1: 1:21-1:31**

De vlag wordt horizontaal naar V op HH gebracht. Met enkel de L hand wordt een lus links naast uitgevoerd, VBALV, de linkerarm is gestrekt, afwerken tot HH. Ondertussen is men uit elkaar gewandeld, men kijkt weg van de laatste werppartner.

Eenmaal de vlag vooraan is, wordt rond het lichaam gedraaid VRALV. nummers 2, 3, 6 en 7 wandelen hierbij nog beetje verder, om in een cirkel te eindigen (figuur 6) Nadien beschrijven we in dezelfde richting 1 draai VRALV rond de beide enkels, 1 draai VRALV rond de linkerenkel en nadien direct 1 draai VRALV rond de rechterenkel.

#### **4.7 Strofe 2: 1.:32-1:46**

We brengen met enkel de LH de vlag boven het hoofd VRAL en beschrijven 2 worpen boven het hoofd met de LH (Brechtse reeks). Het lood wordt in dezelfde richting rond het lichaam gebracht en met LH wordt een heupworp uitgevoerd met lood eerst. We vangen in GG, R op SH, met het gezicht gedraaid in de wandelrichting van de cirkel.

Voorwaartse draaiworp R, hierbij starten we met wandelen we tegenwijzerzin in de cirkel en schuiven we 2 plaatsen door (figuur 7) 1 verticale talloor R naast het lichaam gevolgd door vlag onder rechteroksel te trekken tot vlag verticaal is.

Men wisselt de greep van de RH naar KG om vanuit deze stand de vlag naar achteren te werpen. 1 → 5 → 6 → 7 → 8 → 4 → 3 → 2 → 1

#### **4.8 Prerefrein 2: 1:47-2:11**

Men vangt de vlag op in GG, draait allen via kortste weg met gezicht voorwaarts. Vervolgens voeren we een platte 8 L en R uit terwijl men naar figuur 8 verplaatsen (nummers 6, 7 verplaatsen zich achterwaarts, de anderen voorwaarts). Men draait de vlag over de linkerelleboog en geeft achter de rug door om enkel met de RH een talloor te beschrijven RVLA. Achteraan neemt men de LH aan het lood om deze een stevige snok te geven, men draait de vlag onder de rechteroksel tot de punt van de vlag boven wijst (vlag beschrijft ABVOAB). Hier neemt de LH over de rechterschouder het midden van de vlag vast, trekt het tegengewicht in dezelfde richting over de rechterschouder en brengt deze L naast het lichaam. Eenmaal het lood L vooraan is, neemt men RH hier vast en geeft deze een flinke zwaai om een voorwaartse draaiworp in dezelfde richting te voltooien op "Oh!".

Men vangt in GG op vlag vooraan HH. Er volgt een lus rechts VBARV, gevolgd door een lus links VBAL (beide met lood tegen heup), tijdens deze lussen gaan we naar figuur 9 (enkel 2 en 3 bewegen). Men draait met enkel de RH door naar R en brengt de vlag over de rechterelleboog. Men neemt over met LH (aan het lood) en brengt de vlag in GG naar rechts, 135° schuin opwaarts met het lood aan R schouder. Vanuit deze houding wordt in canon een kapslag naar linksonder uitgevoerd, eerst gaan nummer 2 en 3, nadien 1 en 4 gevolgd door 5 en 8. Nummer 6 en 7 gaan op de laatste tel. Tijdens het uitvoeren van de kapslag wordt het linkerbeen opengezet.

#### 4.9 Refrein 2: 2:12 – 2:40

Vanuit vorige stand, brengen we de vlag naar boven, nog steeds in GG. We beschrijven een draai achter het lichaam BROLB, men laat de LH los en draait met RH in dezelfde richting onder de rechteroksel, eens de vlag achter is en punt weer bovenaan wordt deze in de LH doorgegeven en zetten het linkerbeen terug toe. Men vervolledigt deze wimpelvliinder door verder te draaien met de LH in dezelfde richting (BROL). Tijdens deze laatste oefening met de LH draait men zich naar de werphouding (iedereen: volgens kortste richting, nummer 7: voorwaarts over linkerschouder).

We nemen vlag met RH terug vast, steken het lood thv. rechterheup achterwaarts en voeren een breekworp uit naar volgende partner: 1 → 2 → 6 → 3 → 4 → 8 → 7 → 5 → 1  
Nummers 2; 3: 8 en 5 werpen een voorwaartse breekworp  
Nummers 1; 6; 4 en 7 werpen een achterwaartse breekworp

We vangen de vlag in TG, nummers 3,4,7 en 8 draaien zich met gezicht naar voor, nummers 1,2,5 en 6 draaien zich met gezicht naar achteren. De vlag wordt onder voorwaarts geheven rechterbeen gezwaaid, gevolgd door voorwaarts geheven linkerbeen (Brechtse reeks). Na de beweging onder voorwaarts geheven linkerbeen wordt op het linkerbeen voorwaarts uitgevallen terwijl de vlag in TG verticaal voorwaarts wordt gebracht ABV. Met enkel de RH wordt de vlag naar achter gebracht VLA, eens achter steunt men op het linkerbeen en houdt men rechterbeen achterwaarts gestrekt, de vlag beweegt voort onder het rechterbeen, en over de rechterelleboog ARV, ondertussen zet men rechterbeen weer in strekstand. We vervolledigen met een halve talloor met RH boven het hoofd in dezelfde richting VLA. Rechts naast het lichaam brengt men de vlag in babygreep (punt van de vlag achteraan). Uithalen uit babygreep met enkel de RH, de punt beschrijft ABVOABV, tijdens deze oefening bewegen we naar figuur 10. Eenmaal de vlag vooraan is, wordt een voorwaartse draaiworp L naast het lichaam uitgevoerd met enkel de RH. De vlag wordt vooraan gevangen met de RH en op HH gebracht, eens vooraan nemen we links weer vast in KG. We draaien de vlag rond het lichaam VLARVL. Tijdens deze oefening draait iedereen zich met gezicht schuin rechtsvoor (in richting diagonaal), de vlag eindig L op HH.

#### 4.10 Tussenstuk 2: 2:41 – 3:05

Voorstelling naar R gevolgd door voorstelling naar L, afgewerkt op HH terwijl we naar figuur 11 verplaatsen. We beginnen een voorstelling naar rechts, de LH neemt het tegengewicht over en de vlag wordt met enkel LH voor het lichaam doorgeworpen, de punt beschrijft ROL. Men neemt in TG terug vast en maakt in dezelfde richting een draaiworp voor het lichaam LBROLBR. Men vangt de vlag in GG op SH. Men draait in dezelfde richting achter het lichaam ROLB, nadien wordt deze achter het lichaam onder de rechteroksel gedraai, ROLB, hierbij geeft de linkerhand een stevige snok aan het lood en laat nadien los. Het tegengewicht wordt na de draai onder de oksel voor de knieën gedraaid, de vlag draait verder tot rechts (BROLBR), nadien volgt 1 frontale draaiworp voor het lichaam met RH alleen ROLBR. We eindigen in GG, vlag R op SH.

We voeren onmiddellijk een verticale draaiworp voor het lichaam uit in de andere richting, RBLORBL. We vangen in TG en gaan verder met een draai achter het lichaam LORB gevolgd door een draai voor het lichaam BLORBL, en een frontale draaiworp LORBL. We eindigen in TG op HH.

Platte 8 R-L terwijl we naar figuur 12 verplaatsen. Nummer 4,5,6 en 8 wandelen schuin achterwaarts, nummer 1,2,3 en 7 schuin voorwaarts. Na de laatste platte 8 links voeren we een platte 8 R met enkel de LH uit, hierbij draaien nummers 1,2,5,6 rechtsom en nummers 3,4,7,8 linksom. Na deze laatste platte 8 R eindigt de punt van de vlag R vooraan.

Terwijl de vlag terug naar V wordt gebracht, neemt de RH de vlag achter de rug vast aan het evenwichtspunt., terwijl wordt de LH in KG gedraaid. Met een forse zwaai met links wordt de vlag met de RH alleen over de rechterelleboog gebracht LARV, en voert men een halve talloor uit VLA met RH. Tijdens de vorige 2 oefeningen verplaatsen we naar figuur 13.

Eens de vlag achteraan is neemt men LH weer bij (GG) en voert men een voorwaartse draaiworp R naast het lichaam uit ABVOAB. We vangen in GG, nummers 1,2,5,6 draaien zich met gezicht naar voren, nummers 3,4,7,8 draaien zich met gezicht naar achter. Men brengt de vlag op 135° schuin rechts, lood thv. de rechterschouder, in strekstand.

#### 4.11 Refrein 3: 3:06-3:34

Alle vendeliers maken een V-beweging, dat wil zeggen de vlag van rechtsboven tot onder (net boven de grond) tot linksboven. Nadien volgt zelfde beweging in andere richting dus linksboven-onder rechtsboven. Tijdens deze 2 bewegingen verplaatsen we naar figuur 14 (nummer 1, 3, 4 en 5 verplaatsen naar binnen). Vanaf rechtsboven voeren we een talloor boven het hoofd uit VLAR, eens R brengen we de vlag naar HH, we voeren een voorstelling naar L uit en eindigen met de vlag L op SH.. Men trekt met RH het tegengewicht naar onder, de vlag beschrijft LBROL in LH, eenmaal gedraaid neemt de RH het tegengewicht vast en laat LH los, men steekt met enkel de RH aan het tegengewicht de vlag gestrekt verticaal (fakkelhouding). Tijdens deze houding draait men zich in de werphouding via de kortste draai.

Vanuit de fakkelhouding brengt men de vlag naar beneden en neemt de LH het midden van de vlag vast. Men steekt het tegengewicht rechts achter en voert een breekworp uit in de richting 1 → 7 → 3 → 8 → 4 → 6 → 5 → 2 → 1.

Nummers 1, 3, 4 en 5 werpen een achterwaartse breekworp.

Nummers 2, 6, 7 en 8 werpen een voorwaartse breekworp.

Men vangt de vlag in GG, brengen de vlag op SH naar voor thv. rechterschouder, (nummers 1,2,5 en 6 met gezicht voorwaarts, nummers 3,4,7 en 8 achterwaarts) Men maakt een grote lus VBARV met enkel de RH (arm gestrekt), gevolgd door een talloor VLARV. Tijdens deze bewegingen verplaatsen we naar figuur 15. Nadien draaien we tweemaal rond het lichaam, VLARVLARVL. Bij de laatste passage langs voor staan we in positie en blijven de handen gekruist, dwz. L aan tegengewicht, R over L arm aan evenwichtspunt (gekruiste KG). Vanuit deze beweging wordt een voorwaartse draai verticaal uitgevoerd als volgt: men draait de vlag LBR, terwijl draait de LH boven (beide handen in palmgreep). Men beschrijft de draai verder ROL terwijl de RH draait, (gekruiste KG met L over R). Men lost de LH en draait de vlag verder LBR, Eens links neemt men LH weer aan het tegengewicht en voert men een verticale draaiworp uit ROLBR. Men vangt GG horizontaal op HH rechts. (verticaal werpen reeks leermeester)

#### 4.12 Muzikale outro: 3:35-3:59

We hebben de vlag rechts horizontaal HH in GG, De vlag wordt schuin rechtsboven 135° gestoken terwijl men het linker been open zet. We voeren een kapslag naar linksonder uit. We brengen deze verticaal weer naar rechts LBR terwijl we het linkerbeen weer bijzetten. 1 draai rond het lichaam RVLAR gevolgd door een heupworp 1<>3; 2<>7; 4<>5 en 6<>8, men vangt de vlag op in TG en brengt de vlag voorwaarts op HH.

De vlag wordt over de linkerelleboog gebracht en gedraaid VLAR, Eenmaal de vlag R bukken we voorover om de vlag boven de rug naar voor te wijzen. De RH neemt over en de draai VLAR wordt verder gezet (tegengewicht over rechterelleboog). We draaien de vlag horizontaal verder tot L (RVL) tot in TG op HH. We voeren een voorstellingsworp naar rechts uit, deze wordt R in GG gevangen in een hoek van 135° om direct over te gaan in een wiekslag L -R. Tijdens de wiekslag links draait de voorste rij (nummers 3,4,7 en 8) zich met de vlag mee met het gezicht naar voren. Tijdens de wiekslag gaan beide rijen een beetje uit elkaar. Na de laatste wiekslag trekken we de vlag onder de rechteroksel, de vlag beschrijft BVOAB, de rechterhand draait naar KG, men voert een slingerworp naar zichzelf uit.. De nummers 1,3,6 en 8 vangen in GG de nummers 2,4,5 en 7 in TG, beiden de vlag op SH met punt naar achter.

Nummers 1,3,6 en 8 brengen de vlag horizontaal naar voor ARV en maken een lus VBAR met enkel RH (gestrekte arm), afgewerkt op SH. Tijdens deze oefening bewegen zij naar figuur 16 gaan ze op de knieën zitten met benen open. (zitvlak tegen voeten)

Nummers 2,4,5 en 7 brengen de vlag horizontaal naar voor ALV maken een lus VBAL met enkel LH (gestrekte arm), afgewerkt op SH. Tijdens deze beweging zij naar figuur 16 (tussen benen voorste partner staan).

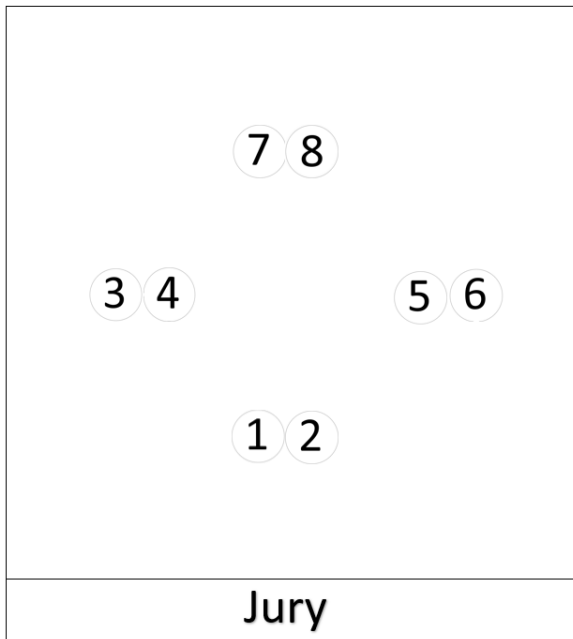
#### 4.13 Outro: 04:00 – 04:18

Nummers 1,3,6 en 8 draaien eenmaal rond het lichaam en benen van achterste partner VLARV, de vlag wordt doorgegeven in de LH en een lus VBA wordt gemaakt met gestrekte arm langs links tot de punt van de vlag net boven de grond is. Deze wordt met de LH horizontaal gedraaid ALVR, zeer traag uitvoeren, eenmaal R mag de punt op de grond gezet worden.

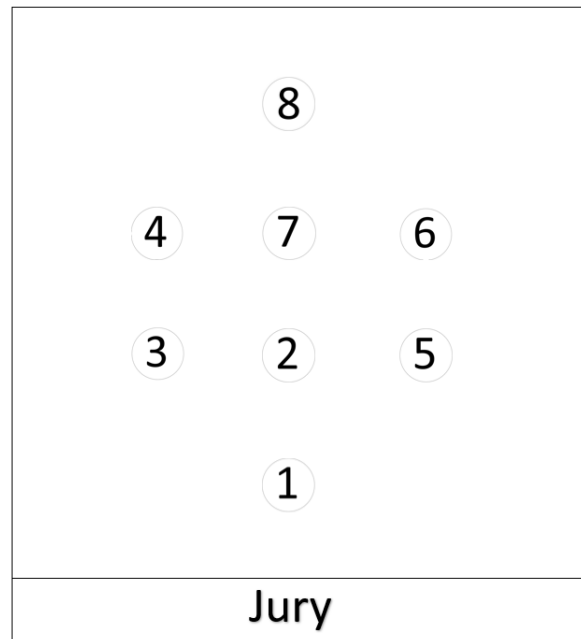
;;

Nummers 2,4,5 en 7 maken een talloor VRALV, de vlag wordt doorgegeven in de RH en een lus VBA wordt gemaakt met gestrekte arm langs rechts tot de punt van de vlag net boven grond is. Deze wordt met de RH horizontaal gedraaid ARVL (boven vlag partner), zeer traag uitvoeren, eenmaal L mag de punt op de grond gezet worden.

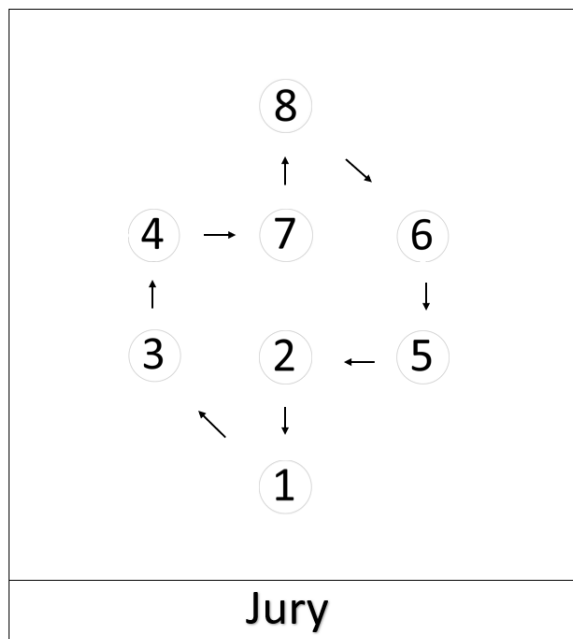
5. Figuren:



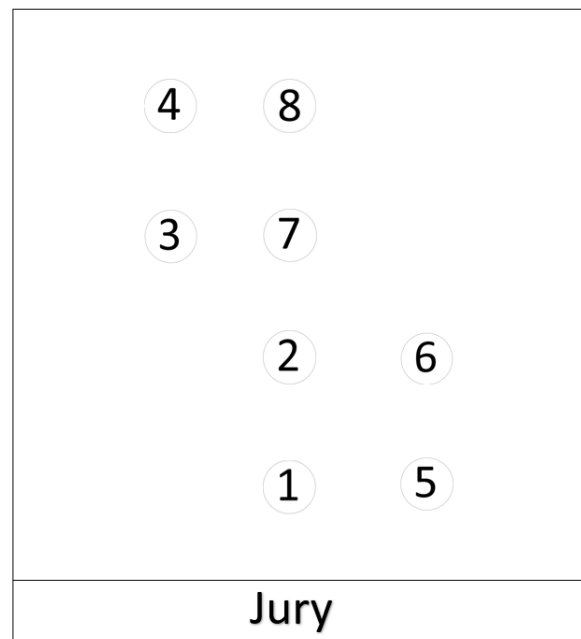
Jury  
Figuur 1



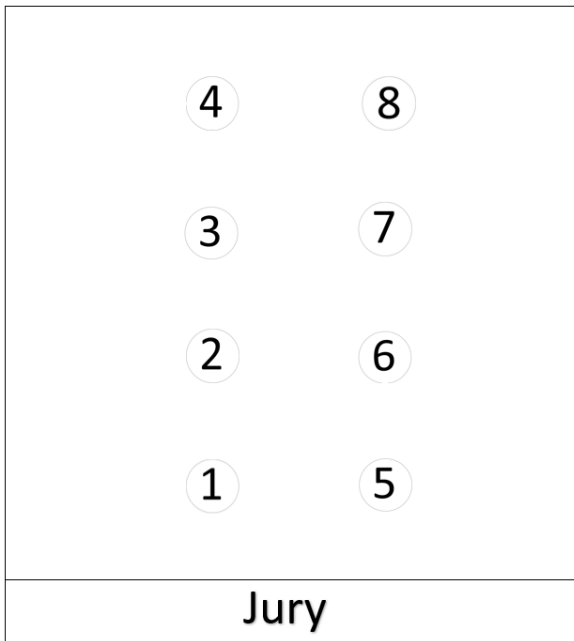
Jury  
Figuur 2



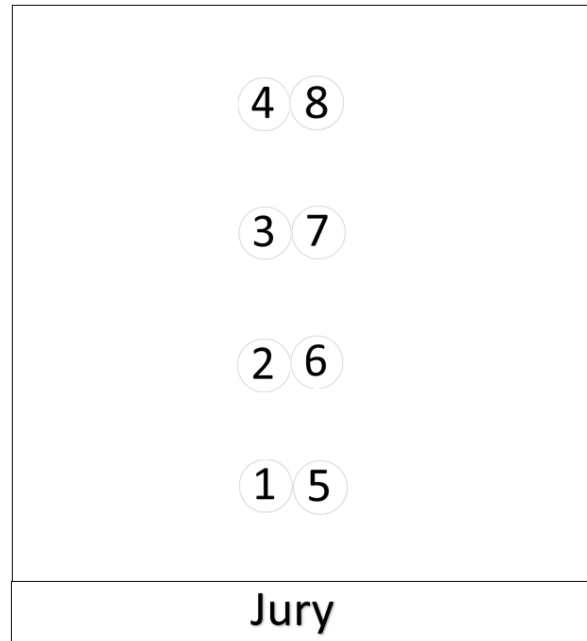
Jury  
Figuur 2  
Breekworp



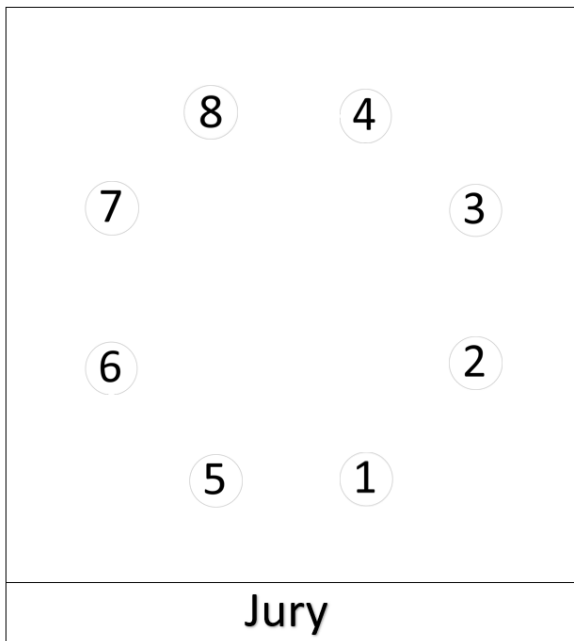
Jury  
Figuur 3



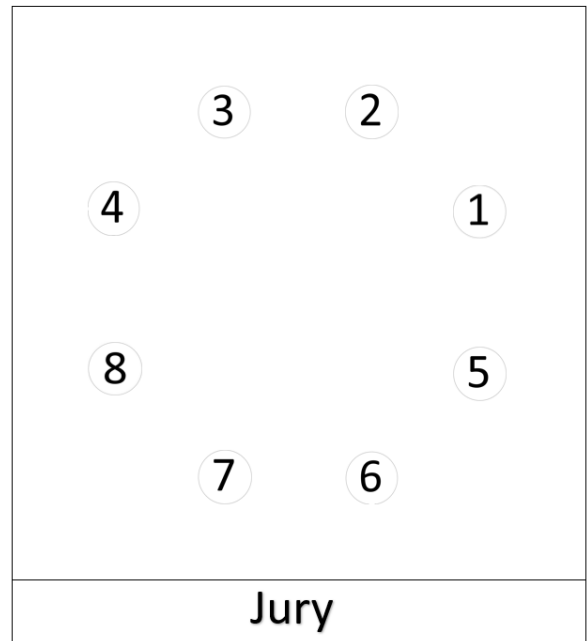
**Figuur 4**



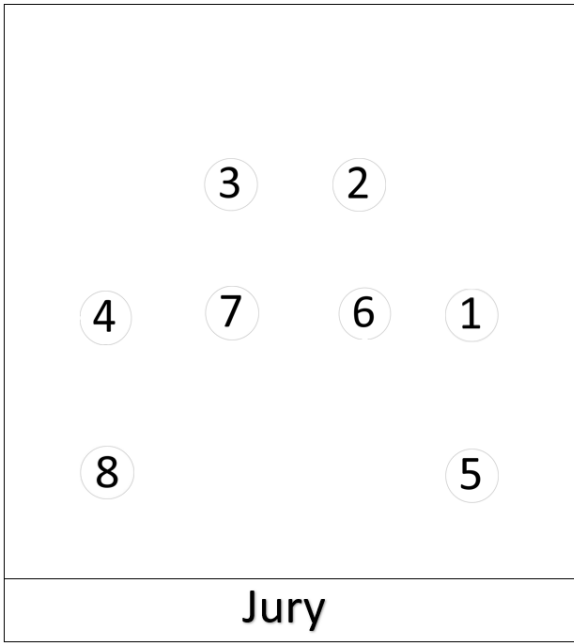
**Figuur 5  
Draaiworp**



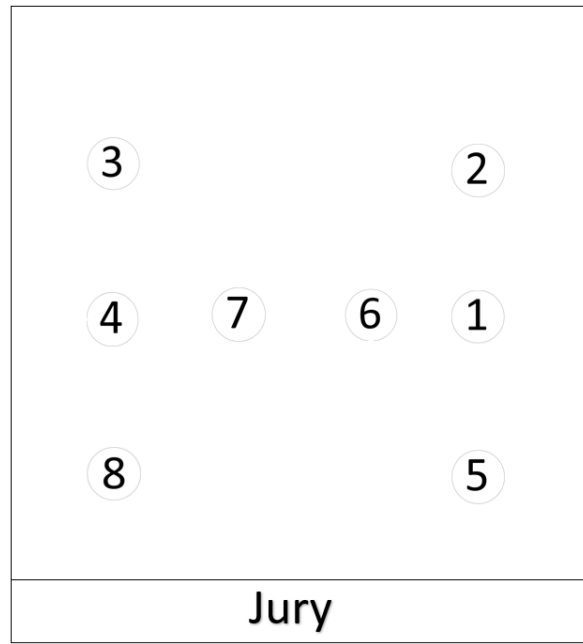
**Figuur 6**



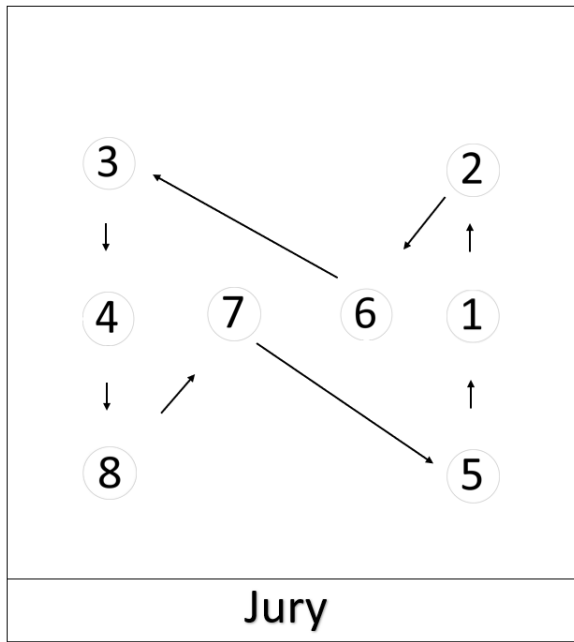
**Figuur 7**



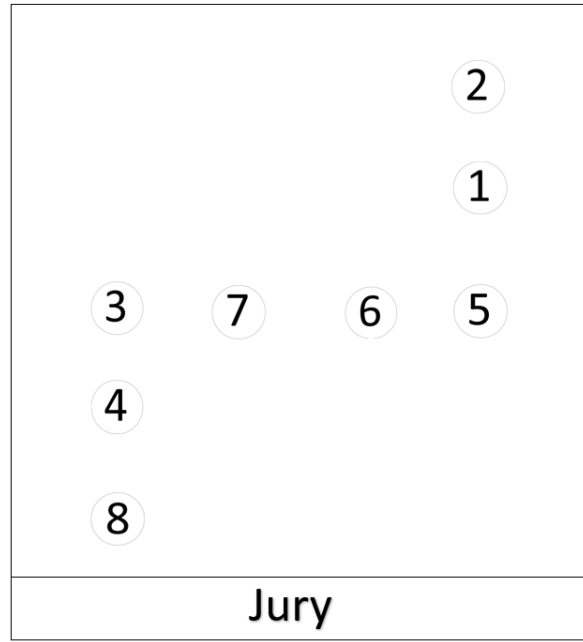
Jury  
**Figuur 8**



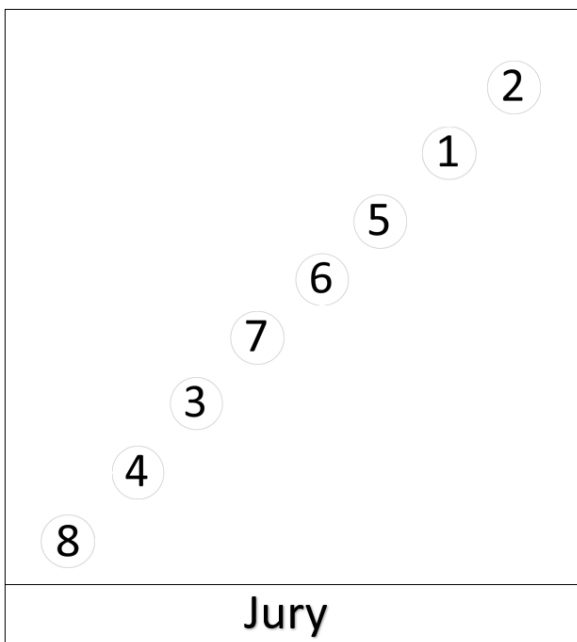
Jury  
**Figuur 9**



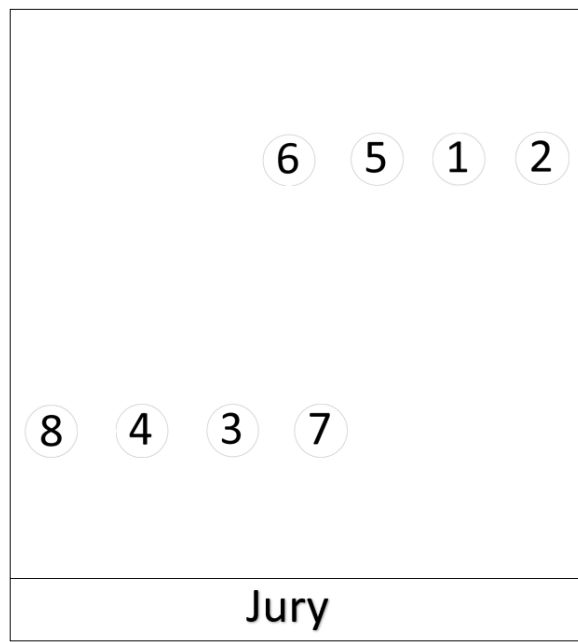
Jury  
**Figuur 9**  
**Breekworp**



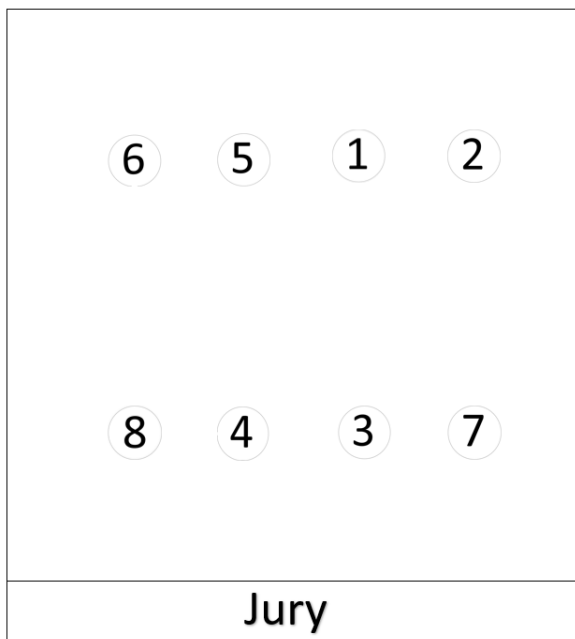
Jury  
**Figuur 10**



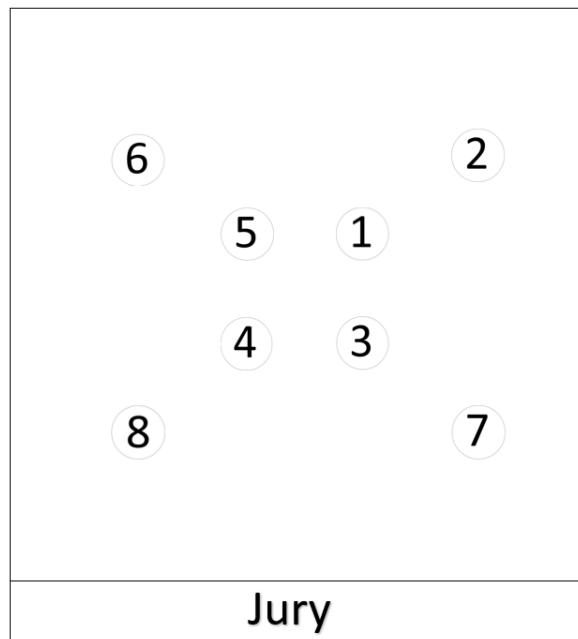
Jury  
**Figuur 11**



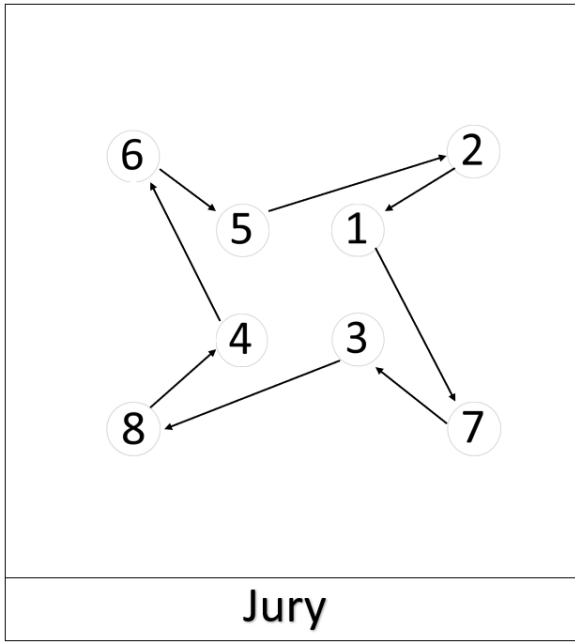
Jury  
**Figuur 12**



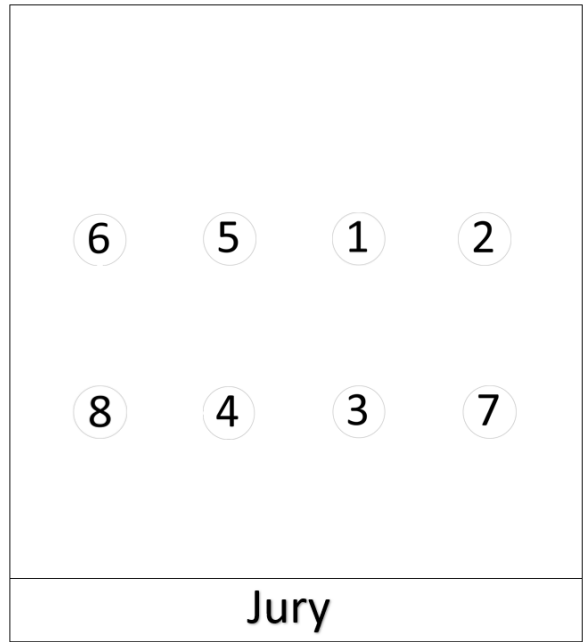
Jury  
**Figuur 13**



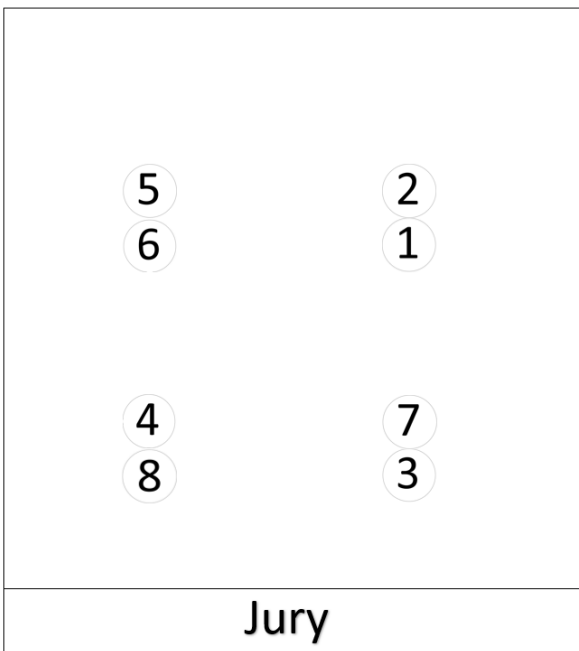
Jury  
**Figuur 14**



**Figuur 14**  
**Breekworp**



**Figuur 15**



**Figuur 16**

Veel plezier met de reeks!  
Sportmonitoren KLJ Antwerpen