



# Reeksbeschrijving: Basiswimpelen Muziekreeks

Gemaakt door: KLJ Oost-Vlaanderen

Werkjaar: 2025-2026 & 2026-2027

## 1. Muziek

Titel: This Is The Life

Uitvoerder: Amy Macdonald

CD: This Is The Life

Duur: 3:05

## 2. Structuur

*“intro – Strofe – Refrein A – Tussenstuk A – Strofe – Refrein B – Tussenstuk B – Grondstuk – Voorrefrein – Refrein C – Outro ”*

## 3. Gebruikte afkortingen

Voor alle afkortingen verwijzen we je naar de basisbundel Wimpelen Basisoefeningen (2025).

Volgende afkortingen worden enkel in deze reeks gebruikt:

B: Boven

M: Midden

O: Onder

V: Voor

A: Achter

L: Links

R: Rechts

Hh: Heuphoogte

Schh: Schouderhoogte

Bh: Borsthoogte

Lh: Linkerhand

Rh: Rechterhand

Lb: Linkerbeen

Rb: Rechterbeen

Lv: Linkervoet

Rv: Rechervoet

Lk: Linkerknie

Rk: Rechterknie

La: Linkerarm

Ra: Rechterarm

Rs: Rechterschouder

Ls: Linkerschouder

Vw: Voorwaarts

Aw: Achterwaarts

BLOR = Boven links onder rechts

BROL = Boven rechts onder links

FD: Frontale draai

## 4. Beginhouding & afspraken

Groep 1: Groep links vanuit juryperspectief. Staan naar links gedraaid vanuit juryperspectief. Vlag MOV met punt op de grond. Kijken naar de punt van de vlag.

Groep 2: Groep rechts vanuit juryperspectief. Staan naar rechts gedraaid vanuit juryperspectief. Vlag MOV met punt op de grond. Kijken naar de punt van de vlag.

Als je gaat zitten dan ligt de wreef van de voet steeds op de grond tenzij dit anders wordt beschreven.

Beide handen zijn steeds aan de vlag tenzij dit anders wordt beschreven.

Een doorgeef gebeurt steeds met gestrekte armen tenzij anders wordt beschreven.

## 5. Beschrijving

### 5.1. Intro (00:00-00:12)

#### 5.1.1. Groep 1

Tellen	Oefening	Houding
1-4	Rust	
5-6	Platte acht LR O	
7-8	Platte acht LR B	
1	Voorstel L	Zet Lv open, 1/4 draai L
2	Voorstel R	Zet Rv bij
3-4	3/2 FD BLOR tot LHH	
5-6	2 Aw draaitjes LO	Zet Lv open
7-8	Platte acht RL	Zet Lv bij
1-2	2 draaitjes Aw RO	Zet Rv open
3-4	Doorgeef L tot MOV	Zet Rv bij

#### 5.1.2. Groep 2

Tellen	Oefening	Houding
1-4	Rust	
5-6	Platte acht RL O	
7-8	Platte acht RL B	
1	Voorstel R	Zet Rv open, 1/4 draai R
2	Voorstel L	Zet Lv bij
3-4	3/2 FD BROL tot RHH	
5-6	2 Aw draaitjes RO	Zet Rv open
7-8	Platte acht LR	Zet Rv bij
1-2	2 draaitjes Aw LO	Zet Lv open
3-4	Doorgeef R tot MOV	Zet Lv bij

### 5.2. Strofe (00:12 – 00:32)

#### 5.2.1. Groep 1

Tellen	Oefening	Houding
1-2	Vw Wiekslag R	
3-4	Vw wiekslag L tot MOV	
5-7	Scherpe zigzag LHH-RSCHH-LB	Knie knikt mee LRL
8	Telloor R	Knieën strekken
1-3	3/2 zon R tot MOV	
4	Rust	
5	Paproer L	Zet Lv uit L
6	Paproer R MOV	Zet Lv bij
7	Paproer R	Zet Rv uit R
8	Paproer L MOV	Zet Rv bij
1-2	2 draaitjes Aw RO	Bijtrekpas Vw R
3-4	2 draaitjes Aw LB	Bijtrekpas Vw L
5-8	Afgeronde zigzag RLRL	Huppel Aw RLR, Lv bij
1-2	Veeg L	Zet Lv achter, hef R tip van de grond
3-4	5/8 Aw wiek L	Zet Lv bij
5-7	3 draaitjes BROL RO – MV – LB	Zet Lv open L, Rhiel van grond
8	Slag langs boven tot MOV	1/4 draai L, zet Lv bij

### 5.2.2. Groep 2

Tellen	Oefening	Houding
1-2	Vw Wiekslag R	
3-4	Vw wiekslag L	
5-7	Scherpe zigzag LHH-RSCHH-LB	Knie knikt mee LRL
8	Telloor R	Knieën strekken
1-3	3/2 zon R tot MOV	Eindigen in paproer houding
4	Rust	
5	Paproer L	Zet Lv uit L
6	Paproer R MOV	Zet Lv bij
7	Paproer R	Zet RV uit R
8	Paproer L MOV	Zet Rv bij
1-2	2 Aw draaitjes RO	Schuifelpas R
3-4	2 Aw draaitjes LB	Schuifelpas L
5-8	Afgeronde zigzag RLRL	Huppel Aw RLR, Lv bij
1-2	Veeg R	Zet Rv achter, hef L tip van de grond
3-4	5/8 Aw wiek R	Zet Rv bij
5-7	3 draaitjes BLOR LO – MV – RB	Zet Rv open R, Lhiel van grond
8	Slag tot MOV	1/4 draai R, zet Rv bij

### 5.3. Refrein A (00:32 – 00:54)

#### 5.3.1. Groep 1

Tellen	Oefening	Houding
1-2	Platte acht RL O	Huppel RL Aw
3-4	Platte acht RL B	Huppel RL Aw
5-6	2 FD BLOR tot RB	1/4 draai R, 2 bijtrekpassen R
7	V RB – MOV – LB	Zet Lv bij
8	Slag LB tot MOV	
1-2	Aw wiek R tot MOV	Huppel R Vw
3-4	3/2 Aw wiek L tot MBV	Huppel L Vw
5	Aw draaitje RB	Huppel R
6	Aw draaitje LO	Huppel L
7	Aw draaitje RO	Huppel R
8	Aw draaitje LB	Zet Lv bij
1	Slag langs boven tot MOV	Pivoteren 1/4 draai L
2	Rust	
3-4	Platte acht RL B	Huppel RL Vw
5-6	Platte acht RL O	Huppel RL Vw
7-8	2 FD BLOR tot RB	1/4 draai L, 2 bijtrekpassen R
1	V RB – MOV – LB	Zet Lv bij
2	Slag LB tot MOV	
3-4	Aw wiek R	Huppel R Vw
5-6	3/2 Aw wiek L tot MBV	Huppel L Vw
7	Aw draaitje RB	Huppel R
8	Aw draaitje LO	Huppel L
1	Aw draaitje RO	Huppel R
2	Aw draaitje LB	Zet Lv bij
3-4	Slag langs boven tot MOV	Pivoteren 1/2 draai R

### 5.3.2. Groep 2

Tellen	Oefening	Houding
1-2	Platte acht LR B	Huppel LR Vw
3-4	Platte acht LR O	Huppel LR Vw
5-6	2 FD BROL tot LB	1/4 draai R, 2 bijtrekpassen L
7	V LB – MOV – RB	Zet Rv bij
8	Slag RB tot MOV	
1-2	Aw wiek R	Huppel R Vw
3-4	3/2 Aw wiek L tot MBV	Huppel L Vw
5	Aw draaitje RB	Huppel R
6	Aw draaitje LO	Huppel L
7	Aw draaitje RO	Huppel R
8	Aw draaitje LB	Zet Lv bij
1	Slag langs boven tot MOV	Pivoteren 1/4 draai L
2	Rust	
3-4	Platte acht LR O	Huppel LR Aw
5-6	Platte acht LR B	Huppel LR Aw
7-8	2 FD BROL tot LB	1/4 draai L, 2 bijtrekpassen L
1	V LB – MOV – RB	Zet Rv bij
2	Slag RB tot MOV	
3-4	Aw wiek R	Huppel R Vw
5-6	3/2 Aw wiek L tot MBV	Huppel L Vw
7	Aw draaitje RB	Huppel R
8	Aw draaitje LO	Huppel L
1	Aw draaitje RO	Huppel R
2	Aw draaitje LB	Zet Lv bij
3-4	Slag langs boven tot MOV	Tel 3: op de tippen gaan staan

### 5.4. Tussenstuk A (00:54 – 1:02)

#### 5.4.1. Groep 1

Tellen	Oefening	Houding
1-2	Platte acht LR O	
3-4	Platte acht LR B	
5	Voorstel L	
6	Voorstel R	
7-8	3/2 FD BLOR tot LHh	
1-2	2 Aw draaitjes LO	Zet Lv open L
3-4	Platte acht RL	Zet Lv bij
5-6	2 Aw draaitje RO	Zet Rv open R
7-8	Doorgeef L tot MOV	Zet Rv bij

#### 5.4.2. Groep 2

Tellen	Oefening	Houding
1-2	Platte acht RL O	
3-4	Platte acht RL B	
5	Voorstel R	
6	Voorstel L	
7-8	3/2 FD BROL tot RHh	
1-2	2 Aw draaitjes RO	Zet Rv open R
3-4	Platte acht LR	Zet Rv bij
5-6	2 Aw draaitjes LO	Zet Lv open L
7-8	Doorgeef R tot MOV	Zet Lv bij

**5.5. Strofe (1:02 – 1:22) Herhaling zie 5.2.****5.6. Refrein B (1:22 – 1:44)****5.6.1. Groep 1**

Tellen	Oefening	Houding
1-2	Platte acht RL B	Huppel RL Vw
3-4	Platte acht RL O	Huppel RL Vw
5-6	2 FD BLOR tot RB	1/4 draai L, 2 bijtrekpassen R
7	V RB – MOV – LB	Zet Lv bij
8	Slag LB tot MOV	
1-2	Aw wiek R	Huppel R Vw
3-4	3/2 Aw wiek L tot MBV	Huppel L Vw
5	Aw draaitje RB	Huppel R
6	Aw draaitje LO	Huppel L
7	Aw draaitje RO	Huppel R
8	Aw draaitje LB	Zet Lv bij
1	Slag langs boven tot MOV	Pivoteren 1/4 draai R
2	Rust	
3-4	Platte acht RL O	Huppel RL Aw
5-6	Platte acht RL B	Huppel RL Aw
7-8	2 FD BLOR tot RB	1/4 draai R, 2 bijtrekpassen R
1	V RB – MOV – LB	Zet Lv bij
2	Slag LB tot MOV	
3-4	Aw wiek R	Huppel R Vw
5-6	3/2 Aw wiek L tot MBV	Huppel L Vw
7	Aw draaitje RB	Huppel R
8	Aw draaitje LO	Huppel L
1	Aw draaitje RO	Huppel R
2	Aw draaitje LB	Zet Lv bij
3-4	Slag langs boven tot MOV	

**5.6.2. Groep 2**

Tellen	Oefening	Houding
1-2	Platte acht LR O	Huppel LR Aw
3-4	Platte acht LR B	Huppel LR Aw
5-6	2 FD BROL tot LB	1/4 draai L, 2 bijtrekpassen L
7	V LB – MOV – RB	Zet Rv bij
8	Slag RB tot MOV	
1-2	Aw wiek R	Huppel R Vw
3-4	3/2 Aw wiek L tot MBV	Huppel L Vw
5	Aw draaitje RB	Huppel R
6	Aw draaitje LO	Huppel L
7	Aw draaitje RO	Huppel R
8	Aw draaitje LB	Zet Lv bij
1	Slag langs boven tot MOV	Pivoteren 1/4 draai L
2	Rust	
3-4	Platte acht LR B	Huppel LR Vw
5-6	Platte acht LR O	Huppel LR Vw
7-8	2 FD BROL tot LB	1/4 draai R, 2 bijtrekpassen L
1	V LB – MOV – RB	Zet Rv bij
2	Slag RB tot MOV	
3-4	Aw wiek R	Huppel R Vw
5-6	3/2 Aw wiek L tot MBV	Huppel L Vw
7	Aw draaitje RB	Huppel R
8	Aw draaitje LO	Huppel L
1	Aw draaitje RO	Huppel R
2	Aw draaitje LB	Zet Lv bij
3-4	Slag langs boven tot MOV	Pivoteren 1/2 draai L

## 5.7. Tussenstuk B (01:44 - 02:02)

### 5.7.1. Allen

Tellen	Oefening	Houding
1-2	2 paproeren RO	2 keer knikken met Rk
3-4	2 paproeren LO	2 keer knikken met Lk
5-6	2 Aw draaitjes RB	2 keer knikken met Rk
7-8	2 Aw draaitjes LB	2 keer knikken met Lk
1-2	Telloor R	Beide benen gestrekt
3-4	Doorgeef R	
5-8	FD BLOR tot MOV	Rv achter, Bovenlichaam meedraaien, Ra gestrekt, Lh op rug, meekijken met vlag, tel 8: Rv bij
1	Aw draaitje RHh	Beide handen aan vlag
2	Aw draaitje RB	
3	Aw draaitje LB	
4	Aw draaitje LHh	
5	Voorstel R	
6	Voorstel L	
7-8	3/2 FD BROL tot RHh	
1-2	2 Aw draaitje RO	Zet Rv open R
3-4	Platte acht LR	Tel 3: Zet Rv bij
5-6	2 Aw draaitje LO	Zet Lv open L

### 5.7.2. Groep 1

7-8	Doorgeef R	Tel 7: 1/4 draai L, zet Lv bij
-----	------------	--------------------------------

### 5.7.3. Groep 2

7-8	Doorgeef R	Tel 7: 1/4 draai R, zet Rv bij
-----	------------	--------------------------------

## 5.8. Grondstuk (02:02 – 02:16)

### 5.8.1. Groep 1

Tellen	Oefening	Houding
1-2	Vendelslag R	Zitten op Rk
3-4	Vendelslag L	Zitten op Lk
5-6	Platte acht RL op Bh	
7-2	FD BLOR tot RHh	Zitten op hielen, naar achter leunen
3-5	3 golfjes van R naar L	Meekijken met vlag
6	Vlag van LO naar MBV	Zitvlak van de hielen
7	Vlag van MBV met vloeiende aanzet naar RO	
8	Rust	
1-4	4 draaitjes BLOR van R naar L	Meekijken met vlag
5-6	Voorstel R	Zet Rv, meekijken met vlag
7-8	Voorstel L	Zet Lv, bij; meekijken met vlag

### 5.8.2. Groep 2

Tellen	Oefening	Houding
1-2	Vendelslag L	Zitten op Lk
3-4	Vendelslag R	Zitten op Rk
5-6	Platte acht LR op Bh	
7-2	FD BROL tot LHh	Zitten op hielen, naar achter leunen
3-5	3 golfjes van L naar R	Meekijken met vlag
6	Vlag van RO naar MBV	Zitvlak van de hielen
7	Vlag van MBV met vloeiende aanzet naar LO	
8	Rust	
1-4	4 draaitjes BROL van L naar R	Meekijken met vlag
5-6	Voorstel L	Zet Lv, meekijken met vlag
7-8	Voorstel R	Zet Rv bij, meekijken met vlag

## 5.9. Voorrefrein (02:16 – 02:22)

### 5.9.1. Groep 1

Tellen	Oefening	Houding
1-2	Veeg L	Zet Lv achter, R Tip van de grond
3-4	5/8 Aw wiek L	Zet Lv bij
5-7	3 stijgende draaitjes BROL RO – MV – LB	Zet Lv open L, Rhiel van de grond
8	Slag langs boven tot MOV	Zet Lv bij

### 5.9.2. Groep 2

Tellen	Oefening	Houding
1-2	Veeg R	Zet Rv achter, L tip van de grond
3-4	5/8 Aw wiek R	Zet Rv bij
5-7	3 draaitjes BLOR LO – MV – RB	Zet Rv open R, Lhiel van de grond
8	Slag langs boven tot MOV	zet Rv bij

## 5.10. Refrein C (02:22 – 02:46)

### 5.10.1. Groep 1

Tellen	Oefening	Houding
1-2	Platte acht RL O	Huppel RL Aw
3-4	Platte acht RL B	Huppel RL Aw
5-6	2 FD BLOR tot RB	1/4 draai R, 2 bijtrekpassen R
7	V RB – MOV – LB	Zet Lv bij
8	Slag LB tot MOV	
1-2	Aw wiek R	Huppel R Vw
3-4	3/2 Aw wiek L tot MBV	Huppel L Vw
5	Aw draaitje RB	Huppel R
6	Aw draaitje LO	Huppel L
7	Aw draaitje RO	Huppel R
8	Aw draaitje LB	Zet Lv bij
1	Slag langs boven tot MOV	Pivoteren 1/4 draai L
2	Rust	
3-4	Platte acht RL B	Huppel RL Vw
5-6	Platte acht RL O	Huppel RL Vw
7-8	2 FD BLOR tot RB	1/4 draai L, 2 bijtrekpassen R
1	V RB – MOV – LB	Zet Lv bij
2	Slag LB tot MOV	
3-4	Aw wiek R	Huppel R Vw
5-6	3/2 Aw wiek L tot MBV	Huppel L Vw
7	Aw draaitje RB	Huppel R
8	Aw draaitje LO	Huppel L
1	Aw draaitje RO	Huppel R
2	Aw draaitje LB	Zet Lv bij
3-4	FD BLOR	Zet Rv voor, 1/4 draai L, Lh op rug, Ra strekken, meekijken met vlag,
5-8	Vw wiek L tot MOV	Lichaam naar voor draaien, Lh op rug, tel 8: Zet Rv bij en beide handen aan vlag

### 5.10.2. Groep 2

Tellen	Oefening	Houding
1-2	Platte acht LR B	Huppel LR Vw
3-4	Platte acht LR O	Huppel LR Vw
5-6	2 FD BROL tot LB	1/4 draai R, 2 bijtrekpassen L
7	V LB – MOV – RB	Zet Rv bij
8	Slag RB tot MOV	
1-2	Aw wiek R	Huppel R Vw

3-4	3/2 Aw wiek L tot MBV	Huppel L Vw
5	Aw draaitje RB	Huppel R
6	Aw draaitje LO	Huppel L
7	Aw draaitje RO	Huppel R
8	Aw draaitje LB	Zet Lv bij
1	Slag langs boven tot MOV	Pivoteren 1/4 draai L
2	Rust	
3-4	Platte acht LR O	Huppel LR Aw
5-6	Platte acht RL B	Huppel LR Aw
7-8	2 FD BROL tot LB	1/4 draai L, 2 bijtrekpassen L
1	V LB – MOV – RB	Zet Rv bij
2	Slag RB tot MOV	
3-4	Aw wiek R tot MOV	Huppel R Vw
5-6	3/2 Aw wiek L tot MBV	Huppel L Vw
7	Aw draaitje RB	Huppel R
8	Aw draaitje LO	Huppel L
1	Aw draaitje RO	Huppel R
2	Aw draaitje LB	Zet Lv bij
3-4	FD BLOR	Zet Rv Achter, lichaam R meedraaien, Lh op rug, Ra strekken, meekijken met vlag
5-8	Vw wiek L tot MOV	Lichaam naar voor draaien, Lh op rug, tel 8: Zet Rv bij en beide handen aan vlag

## 5.11. Outro (02:46 – 03:00)

### 5.11.1. Allen

Tellen	Oefening	Houding
1-2	2 paproeren RO	2 keer knikken met Rk, beide handen aan vlag
3-4	2 paproeren LO	2 keer knikken met Lk
5-6	2 Aw draaitjes RB	2 keer knikken met Rk
7-8	2 Aw draaitjes LB	2 keer knikken met Lk
1-2	Telloor R	Zitten op knieën
3-4	Doorgeef R	
5	Aw draaitje RHh	
6	Aw draaitje RB	
7	Aw draaitje LB	
8	Aw draaitje LHh	

### 5.11.2. Groep 1

Tellen	Oefening	Houding
1-4	Vendelslag R tot LO (diagonaal richting jury)	Zitten op hielen, tel 3-4: meekijken met vlag

### 5.11.3. Groep 2

Tellen	Oefening	Houding
1-4	Vendelslag L tot RO (diagonaal richting jury)	Zitten op hielen, Tel 3-4: meekijken met vlag

#### Veel wimpelplezier

Justine De Coninck

Kaat De Meurichy

Katja De Ridder

Lotte Jacobs

Ayla Van Damme

Cedric Van den Branden

Delphine Van Hecke

Maren Van Hoecke

Lise Van Landeghem

Wimpelmonitoren KLJ Oost-Vlaanderen