



Individuele vendelreeksen

De Brechtse Reeks

Oprollen

Vooraleer wij de demonstratie aanvangen, moeten wij eerst de vlag oprollen. Dit gebeurt als volgt: wij houden de vlaggenstok vóór ons met het tegengewicht tegen ons aan en nu draaien we de stok naar rechts, dus in de richting van de wijzers van het uurwerk. Zodoende rolt het doek rond de stok. Zorg ervoor dat dit regelmatig gebeurt, strijk zo nodig het doek effen, zodat wij op het einde nog een recht stuk overhouden van +/- 40 cm.

Beginhouding

De vendelier staat in sluitstand, de vlaggenstok ligt horizontaal op de rechterschouder, de rechterhand houdt de stok onderaan vast aan het tegengewicht, zodat de onder- en bovenarm een hoek van 90° maken. De linkerarm is gestrekt naast het lichaam.

Demonstratiehouding

In drie tijden gaan wij nu over naar de houding die wij moeten hebben vooraleer wij de demonstratie kunnen beginnen.

- 1ste tijd: wij plaatsen de linkerhand onderaan het tegengewicht
- 2de tijd: de rechterhand wordt in het zwaartepunt geplaatst
- 3de tijd: de vlaggenstok wordt schuin achterwaarts gestrekt tot bijna verticaal.
Rechterarm is bijna volledig gestrekt naast het hoofd.
Linkerhand komt vóór het gezicht.

1ste figuur: ontrollen in spiraalvorm

Wij beginnen het ontrollen door met de vlaggenstok een kleine kring te maken boven het hoofd. Deze kringen worden steeds herhaald en langzamerhand groter en groter gemaakt. Wij beschrijven met de punt van de stok een spiraal, die begint bovenaan in een kleine kring en eindigt in een grote kring met een helling van +/- 15°. De beweging van de vlag komt hoofdzakelijk door de beweging van de rechterhand. De linkerhand beschrijft een kleine cirkelbeweging voor het gezicht en vormt het scharnierpunt, waar het tegengewicht in draait, tegenwijzerszin (zie vendelen basisoefeningen).

Zodoende wordt het doek volledig ontrollt.

Deze beweging moet met een regelmatig tempo uitgevoerd worden om te verhinderen dat bij het draaien het doek zou verwarren langs de stok.

Overgang: Het ontrollen eindigt achteraan. De vlag wordt doorgezwaaid en men laat de vlag tot bijna horizontaal op schouderhoogte rechts dalen.

2de figuur: voorstelling

Van horizontaal op schouderhoogte wordt de vlag nu met een hoek van 90° verticaal gebracht. Wanneer de vlag verticaal vóór het lichaam is, wordt een handgreepwisseling uitgevoerd: wanneer de vlag van rechts naar verticaal gebracht wordt, glijdt de rechterhand langs de stok tot onderaan het tegengewicht. Op dit ogenblik zijn beide armen quasi gestrekt. De linkerarm beweegt nu verder tot 135° schuin opwaarts, terwijl de vlag alleen gedragen door de rechterhand naar links daalt. Op schouderhoogte vangt de linkerhand de vlag op in het zwaartepunt en de vendelier laat de vlag met beide handen verder dalen in het vlak juist voor het lichaam tot op heuphoogte.

Nu wordt een kleine draaibeweging op heuphoogte (onder - achter) gemaakt en onmiddellijk wordt de vlag met beide handen weer in het verticaalvlak vóór het lichaam in een voorstellingsbeweging tot boven gebracht.

Hier gebeurt nogmaals de greepwisseling, maar nu glijdt de linkerhand naar beneden en de rechterarm beweegt verder tot 135° schuin opwaarts om de vlag zijwaarts op te vangen. Daarop volgt nu een draaibeweging op heuphoogte (onder - achter) rechts naast het lichaam om een nieuwe voorstelling te beginnen.

De linkse en de rechtse beweging samen noemt men “een voorstelling”. In totaal beschrijft men 6 voorstellingen.

Overgang: Na de laatste voorstelbeweging naar rechts wordt de vlag rechts zijwaarts opgestoken tot de punt 135° naar boven wijst, de rechterarm is gestrekt. Men neemt een spreidstand aan naar links terwijl we de vlag opsteken.

3de figuur: wiekslagen

Met het tegengewicht in de rechterheup wordt de vlag nu van schuin 135° rechtsboven via voor naar schuin linksonder gezwaaid, om dan naast het lichaam links rakelings over de grond verder door te zwaaien tot de punt naar achter wijst. Tijdens die beweging verplaatst men ook het tegengewicht van rechter- naar linkerheup. Vervolgens brengen we van achter de vlag verticaal naar voor. De stok scheert rakelings naast het lichaam en naast het hoofd: dit is de linkerwiekslag. De beweging herhaalt zich nu weer in tegengestelde zin, dus: van links naar rechts, dit is de rechterwiekslag. Beide samen noemt men “de wiekslag”. In totaal maakt men 6 wiekslagen. De begeleiding en het richting geven aan de stok gebeuren volledig met de rechterhand. De linkerhand verplaatst het tegengewicht van de ene heup naar de andere. Wanneer men de vlag voorwaarts naar beneden brengt, wordt de beweging versneld, de opgaande beweging vertraagt zonder echter de vlag stil te houden.

Overgang: Na de laatste wiekslag rechts komt de stok verticaal voor het lichaam met het tegengewicht op borsthoogte. Nu gebeurt een greepwisseling: de rechterhand grijpt de stok onderaan het tegengewicht, terwijl de vlag in de linkerhand tussen duim en wijsvinger valt. Inmiddels brengen wij onze linkervoet bij om in sluitstand te komen.

4de figuur: telloorzwaaien naast het lichaam

- LINKS -

Wanneer de greepwisseling gebeurd is, zwaait men de vlag links naast het lichaam, en wel van boven naar voor naar onder, achter en boven. De rechterarm wordt beurtelings quasi gestrekt en halfgebogen naarmate de beweging van de vlag. Gedurende deze figuur is de linkerhand als het ware het scharnier en de rechterhand geeft de richting en de beweging aan de vlag. De linkerbovenarm horizontaal, de onderarm maakt een hoek tussen 90° en 120° met de bovenarm. De rechterhand maakt een cirkelvormige beweging juist vóór de borst en naast het hoofd.

Tijdens deze figuur mag de vlag niet oprollen. De stok mag in geen geval boven het hoofd komen. Het tempo moet regelmatig en tamelijk langzaam zijn.

Overgang: Na de zesde draai linksnaast komt de stok verticaal voor het lichaam met het tegengewicht op borsthoogte. Nu gebeurt een greepswissel: de linkerhand grijpt de stok onderaan het tegengewicht, terwijl vlag in de rechterhand tussen duim en wijsvinger valt. De overgang gebeurt zonder de beweging te onderbreken.

- RECHTS -

Nu herneemt men het teloorzwaaien rechts van het lichaam: dit is eenzelfde beweging, maar dan volledig symmetrisch aan het teloorzwaaien links.

Overgang: Na de zesde teloorzwaai rechts naast het lichaam laat men de vlag voorwaarts tot heuphoogte dalen. Men neemt nu een spreidstand aan, linkervoet zijwaarts, het tegengewicht wordt vóór het lichaam gebracht en tegen de buik gedrukt. Nu vangt de volgende beweging aan.

5de figuur: horizontale platte acht

De vlag wordt nu horizontaal op heuphoogte naar links gebracht. Hier maakt men een kleine draai langs boven, achter en onder. Let wel op dat de vlag noch links, noch rechts, verdergaat dan een hoek van 90° ten opzichte van voor. Deze draai wordt uitgevoerd boven het horizontaal vlak en niet hoger dan schouderhoogte. Nu zwaait de stok op heuphoogte tot rechts waar men dezelfde kleine draai naar boven, achter en onder herhaalt.

Het lichaam wordt hierbij zo stil mogelijk gehouden. De voeten blijven onbeweeglijk. Wat het tempo betreft, dient er onderscheid gemaakt tussen de horizontale beweging, die langzaam, en de kleine draaien, die iets vlugger uitgevoerd worden. De beweging links en rechts samen noemt men de horizontale platte acht. Deze beweging wordt zesmaal uitgevoerd.

Overgang: Bij het uitvoeren van de laatste kleine draai rechts wordt het tegengewicht in de rechterheup geplaatst en op het ogenblik dat we de vlag terug horizontaal vóór het lichaam brengen, nemen we sluitstand aan (linkervoet bijbrengen).

6de figuur: rond het lichaam

De linkerhand neemt nu de stok onmiddellijk over en wel door de hand boven op de stok te plaatsen (kneukels naar boven) tussen rechterhand en tegengewicht. De vlag wordt door de linkerhand verder naar links gebracht om volledig langs achter door te draaien, steeds met het tegengewicht rond de heupen tegen het lichaam gedrukt. De rechterhand lost vooraan de stok om de vlag weer vast te nemen, wanneer de stok weer met de punt naar recht wijst.

De rechterhand wordt in het zwaartepunt boven op de stok geplaatst met vingers naar onder en kneukels naar achter. De linkerhand lost de stok, de rechterhand brengt de vlag weer verder tot voor, zodat de vlaggenpunt naar voor wijst en het tegengewicht in de rechterheup komt. Bij deze beweging blijft de vlag volledig horizontaal.

Hier begint de tweede beweging: linkerhand wordt langs voor terug op de stok gebracht en de volledige beweging wordt hernomen. Wij voeren de figuur zesmaal uit. Het is niet nodig de stok met de handen stevig te klemmen. Houdt hem los in de hand, het zal het oprollen van de vlag vermijden. De romp blijft bij deze beweging onbeweeglijk.

Overgang: Als de vlag na de zesde uitvoering rechts naast het lichaam komt met de punt naar voor, wordt ze door de rechterhand verticaal naast het lichaam opgetrokken om dan in een vloeiende beweging tot rechts horizontaal te brengen (stok achter doek doortrekken), punt wijst naar rechts.

7de figuur: onder het voorwaarts geheven been

De rechterhand duwt de vlag nu naar links, tegelijkertijd wordt het linkerbeen voorwaarts geheven. Met de rechterhand alleen wordt de vlag nu horizontaal onder het voorwaarts geheven been gezwaaid. Het tegengewicht rust tegen de rechterdij. De linkerhand neemt achter de linkerzijde de vlag in het zwaartepunt vast en brengt die verder horizontaal langs zijwaarts links tot achterwaarts.

Inmiddels wordt de linkervoet terug op de grond geplaatst. Het tegengewicht zit een ogenblik tussen beide benen, maar van zodra de vlag met de linkerhand van horizontaal achterwaarts naar verticaal naast het lichaam gebracht wordt, drukt de schacht van de stok tegen de linkerhand aan. De stok wordt verder verticaal naar voor geduwd tot horizontaal.

Eenmaal de vlag horizontaal linksnaast is, wordt de oefening in symmetrie herhaald: dit wil zeggen: nu duwt de linkerhand de vlaggenstok naar rechts, terwijl het rechterbeen gestrekt voorwaarts 90° geheven wordt. Op dijhoogte wordt de vlag nu onder het rechterbeen van linkerhand in rechterhand overgenomen en de volledige horizontale zwaai rechtsnaast tot achter gaat door terwijl de rechervoet teruggeplaatst wordt. De vlag komt weer rechts horizontaal naast het lichaam, de punt wijst naar voor.

De vrije hand is tijdens de ganse figuur achter de rug.

Deze oefening zesmaal uitvoeren.

Overgang: De voorgaande beweging eindigt rechts met de vlag horizontaal naast het lichaam. Wij nemen hier de vlag met linkerhand in bovengreep en hernemen de beweging rond het lichaam.

- Wij voeren de beweging rond de heupen driemaal uit.
- Hierna daalt de vlag tot rond de dij en men voert dezelfde beweging driemaal rond de dij uit.
- Buig de romp nu voorwaarts en voer de beweging driemaal rond de benen uit (juist boven de enkels).

8ste figuur: vlag onder het achterwaarts geheven been

• Onder het linkerbeen

Wanneer de vlag na de derde draai boven de enkels vooraan komt, heft de vendelier het linkeronderbeen achterwaarts. De knieën blijven gesloten. De beweging van de vlag gaat nu door onder het achterwaarts geheven linkerbeen rond het rechterbeen, juist boven de enkels. We voeren drie draaien uit en plaatsen de linkervoet weer naast de rechter op de grond. De vlag vervolgt nu de draai beweging rond beide benen.

• Onder het rechterbeen

Wanneer na drie bewegingen rond beide benen de vlag horizontaal linksnaast gekomen is, heft de vendelier het rechterbeen achterwaarts, knieën gesloten. De beweging gaat verder met de vlag onder het achterwaarts geheven rechterbeen en rond het linkerbeen. Na de vlag aldus driemaal rondgedraaid te hebben, plaatst men de rechervoet op de grond en men draait de vlag nog driemaal rond beide benen. Zorg er steeds voor dat de vlag horizontaal blijft gedurende de bewegingen.

Overgang: Na deze beweging richt de vendelier zich op en draait de vlag eenmaal rond de dij. Wanneer de vlag weer vooraan is, houdt de vendelier ze in de rechterhand in het zwaartepunt vast, vrije hand achter rug en draait de vendelier eenmaal rond met vlag op dijhoogte. Wanneer de vlag weer vooraan komt, draait de vendelier nog verder door en legt de vlag inmiddels op de voet.

9de figuur: vlag op de voet

Met de vlag op de voet huppelt de vendelier ter plaatse rond. Het gehuppel gebeurt op de linkervoet. Het rechterbeen is schuin voorwaarts geheven en wordt goed gestrekt gehouden. De vlag rust in haar zwaartepunt op de rechervoet en wel met het tegengewicht langs de rechterbuiten enkel. De voet is naar boven geplooid met de stok gedrukt tegen de binnenkant van de voet. De draai beweging gaat door, zodat de vlag openwaait en tegengewicht vormt met de stok, die aldus op de voet geklemd blijft. De vlag moet horizontaal blijven. De beweging wordt driemaal uitgevoerd. Zij gebeurt met de handen op de heupen.

Overgang: Wanneer de vlag na de derde draai weer vooraan komt, wipt de vendelier de vlag met de voet even omhoog en vangt ze terug op met de rechterhand. Met de vlag in de rechterhand op

dijhoogte en de punt van de vlag naar voor gericht draait de vendelier eenmaal ter plaatse rond, vrije hand op de rug. Vervolgens draait de vendelier de vlag eenmaal rond de dijen.

De volgende draaibeweging gaat nu gewoon rond het lichaam op heuphoogte en dit gedurende 3 draaien, die telkens versnellen.

Na drie bewegingen rond het lichaam neemt de rechterhand de vlaggenstok in bovengreep in het zwaartepunt vast en brengt hem horizontaal in de hals met het tegengewicht naar links en de vlaggepunt naar rechts.

Gedurende de laatste beweging heeft de vlag een draai gemaakt via voor, links, achter tot rechts. De rechterhand maakt een kroonbeweging rond het hoofd.

10de figuur: rond de hals

De vlag wordt nu horizontaal rond de hals gedraaid. De handen nemen de stok in ondergreep.

Rechtsnaast trekt de rechterhand de vlag met punt naar voor en hier neemt de linkerhand de vlag over in ondergreep, met vingertoppen naar rechts. De schacht van de stok wordt tegen hals en nek gedrukt. Zo beweegt de vlag verder horizontaal tot de punt naar rechts wijst. Daar wordt de vlag weer door de rechterhand overgenomen. Deze beweging wordt driemaal uitgevoerd.

Overgang: Na de derde draai wordt de vlag gedurende de volgende draai verhoogd en wel langs het achterhoofd tot rond het voorhoofd.

11de figuur: rond het voorhoofd

Op dezelfde manier als rond de hals wordt de vlag nu horizontaal rond het voorhoofd gedraaid. Zorg ervoor dat de schacht van de stok rondom voor- en achterhoofd goed aangedrukt wordt. De rechterhand moet ervoor zorgen dat bij het overnemen de stok lichtjes naar voor getrokken wordt. Deze beweging wordt driemaal uitgevoerd. Wanneer de vlag na de derde beweging met de punt horizontaal vooraan komt, maakt men nog een overgangsdraai, dit wil zeggen: de vlag draait rond het voorhoofd verder tot de punt naar achter wijst en de rechterhand de stok in kneukelgreep kan aannemen in het zwaartepunt. Dan wordt de rechterarm opwaarts gestrekt, terwijl de vlag verder draait tot het doek rechtsnaast is. Ondertussen heeft de linkerhand in palmgreep het tegengewicht vastgenomen.

12de figuur: hoogdraaien

Met de linkerhand trekt de vendelier het tegengewicht krachtig achteruit, zodat het doek naar voor draait. Wanneer de vlag een halve cirkel beschreven heeft, neemt de linkerhand vluchtig de steun over. Men grijpt met de linkerhand de stok vast juist naast de rechterhand, duimen naar buiten. De vlag draait inmiddels verder door. De rechterhand lost de vlaggenstok, maar wordt op dezelfde plaats weer in kneukelgreep teruggeplaatst. Nu lost de linkerhand het zwaartepunt: de vlag is inmiddels doorgedraaid tot de punt rechtsnaast wijst. Nu grijpt de linkerhand weerom het tegengewicht en de tweede draai kan beginnen, de vendelier trekt aan het tegengewicht zodat de vlag naar voor zwaait. Gedurende de ganse beweging blijft de stok horizontaal. Wij voeren deze beweging zesmaal uit.

Overgang: Wanneer de vlag na de zesde draai weer horizontaal rechtsnaast komt, brengen we linkerarm op de rug.

13de figuur: met één hand boven het hoofd

Met de rechterhand alleen laten wij de vlag nu horizontaal boven het hoofd telkens een halve draai beschrijven. De rechterhand houdt de vlag in kneukelgreep in het zwaartepunt, de vlag wordt met een flinke draai iets omhooggeworpen waarbij de vlag een halve cirkel langs voor beschrijft. Na het opwerpen wordt de vlag met dezelfde hand onmiddellijk weer in kneukelgreep door de rechterhand opgevangen. Nu is het doek linksnaast. We werpen de vlag nogmaals met een draai iets omhoog om ze weer onmiddellijk met de rechterhand op te vangen. Zodoende is de vlag weer in de beginhouding rechtsnaast. In totaal voeren we deze greepwisseling vijfmaal uit, dus tot de vlag links van het lichaam is, handgreep in zwaartepunt in kneukelgreep. De volgende halve draai, dus van linksnaast langs achter tot rechtsnaast, wordt uitgevoerd door het draaien van de rechterhand en pols zonder greepwisseling en zonder de vlag te lossen.



Overgang: Wanneer de vlag rechtsnaast komt, wordt ze met beide handen overgenomen (linkerhand neemt tegengewicht vast). Onmiddellijk zwaait de vendelier de vlag via voor, naar linksonder, om een linkerwiekslag uit te voeren. Neem tegelijkertijd een zijwaartse spreidstand aan naar links. We vervolgen met een rechterwiekslag. In totaal beschrijven we 3 linkerwiekslagen en 2 rechterwiekslagen.

14de figuur: vlagwerpen

Wanneer wij de vijfde halve wiekslag naar links uitgevoerd hebben, brengen we de vlag naar rechts op dezelfde manier alsof we een wiekslag aanvangen. We zorgen er echter voor dat de vlaggepunt niet naar achter maar wel naar zijwaarts rechts gericht wordt. Met een krachtige zwaai werpen we nu de vlag rechts, naast, opwaarts, d.w.z. we gooien langs de rechterkant van het lichaam de vlag omhoog. De punt wordt recht omhooggericht. De linkerhand duwt krachtig onderaan het tegengewicht, zodat de vlaggepunt naar links en het tegengewicht naar rechts over draait, handen los. Nu vangt men de vlag op borsthoogte op in tegengestelde greep van de worp, d.w.z. nu vangt de rechterhand het tegengewicht en de linkerhand komt in het zwaartepunt. Van zodra we de vlag opvangen, trekken we het doek achterwaarts naast het lichaam en vervolledigen een linkerwiekslag, gevolgd door een rechterwiekslag naast het lichaam. Nu volgt de zijwaartse beweging, die de voorbereiding is tot de worp links naast het lichaam. Op dezelfde manier als hoger beschreven werpen wij de vlag nu linksnaast omhoog. Het opvangen gebeurt nu in gewone greep: dus vangen wij de vlag nu op met linkerhand in tegengewicht en rechterhand in zwaartepunt. De vlag wordt zesmaal omhoog geworpen, d.w.z. driemaal rechts- en driemaal linksnaast.

Overgang: Na de laatste worp linksnaast vangen we de vlag op met de linkerhand onderaan het tegengewicht en de rechterhand in het zwaartepunt. We trekken bij het opvangen de vlag rechts achterwaarts en vervolledigen de rechterwiekslag. Nu vervolgen we met vijf halve wiekslagen waarvan de eerste naar links gaat. Na de vijfde halve wiekslag links brengen we de vlag via R onder tot schuin R achterwaarts 135° en tijdens deze laatste beweging nemen we sluitstand aan (L been bijbrengen).

15de figuur: telloorzwaai boven het hoofd

We zwaaien de vlag nu horizontaal boven het hoofd rond en wel via rechts langs voor, naar links en achter. De beweging van de vlag komt hoofdzakelijk door de beweging van de rechterhand en de linkerhand beschrijft een kleine cirkelbeweging voor het gezicht en vormt het scharnierpunt waar het tegengewicht in draait. Wij voeren de beweging zesmaal uit.

Overgang: Wanneer de vlag na de laatste telloorzwaai rechtsnaast komt, wordt zij onmiddellijk in verticale stand gebracht, waar een greepwisseling volgt. Nu beweegt de vlag naar links voor het eerste deel van de voorstelling.

16de figuur: voorstelling (zie 2de figuur)

17de figuur: strijken

Na de laatste kleine draaibeweging (onder - achter) rechtsnaast, brengen wij de vlag horizontaal met de punt naar voor. Het tegengewicht rechts naast het lichaam, de linkerhand lost de stok en wordt op de rug gebracht. Nu draait de vendelier in deze houding ter plaatse linksom.

De vendelier beschrijft drie draaien, in een afremmend tempo. De vlag daalt langzaam, door de romp voorwaarts te buigen.

De beweging eindigt op de grond met de vlag (punt naar voor) volledig uitgespreid neer te leggen op de grond. Dit gebeurt eerst met de vlaggepunt en vervolgens met het tegengewicht. Op het ogenblik dat de vlag de grond raakt, trekt de vendelier de stok een eindje recht vooruit zodat het tegengewicht links naast beide voeten ligt. Nu richt de vendelier zich op en plaatst zich in strekstand (armen naast het lichaam).

Eindgroet

De vendelier buigt nu voorwaarts en neemt het tegengewicht in linkerhand. Bij het oprichten van de romp tot strekstand blijft de punt van de vlag op de grond, ondertussen grijpt de rechterhand de stok in het zwaartepunt.

Vervolgens zwaait de vendelier de vlag langs rechtsvoor tot 135° achterwaarts. De vlag wordt vanuit deze achterwaartse houding boven het hoofd recht naar voor gebracht met een krachtige zwaai tot onder waar een kleine draai naar rechts wordt gemaakt en de vlag wordt tot schuin R opwaarts 135° voor het lichaam gebracht. De linkerhand wordt naast het lichaam gestrekt.

Nu neemt de linkerhand terug het tegengewicht vast. De vlag wordt langs links, naar achterwaarts, boven het hoofd gezwaaid om te eindigen 135° achterwaarts. Hier is de volledige demonstratie af.

De vendelier kan in deze houding afmarcheren.

N.B.: DE VRIJE HAND IS TIJDENS DE VENDELOEFENINGEN STEEDS OP DE RUG TENZIJ ANDERS VERMELD.