



Individuele vendelreeksen

Vendelreeks voor leermeesters

Inleiding

Dit is dan de opdracht voor onze Leermeesters en aangezien wij er gevormde elementen te doen hebben, sluit deze reeks in zich een samenvatting van oefeningen, die werkelijk training vergen. Naast kennis en stijl zal ook een behendigheid gevraagd worden, die van velen een lastige voorbereiding zal vergen.

Alle oefeningen zijn zeker uitvoerbaar, want zij worden eerst na de werkelijke uitvoering neergeschreven.

Naast de opdracht van opgelegde oefeningen zijn ook nog open plaatsen voorzien. Daarmee wordt bedoeld dat de Leermeester zijn eigen vindingrijkheid kan uiten door het samenstellen van drie persoonlijke oefeningen. De aandacht wordt erop gevestigd dat deze oefeningen in de lijn en aard van de vier voorafgaande, opgelegde oefeningen zouden vallen.

Ik geloof dat met deze reeks de kunst van het vendelzwaaien ten zeerste verrijkt zal zijn en dat onze L.V.G. weer een sport zal opklimmen.

Leermeester, jij kunt bijdragen tot de bloei van onze vendelsport, via je fijne afwerking en je degelijke uitvoering. Volgende afkortingen worden gebruikt:

V = voor, A = achter, L = links, R = rechts, B = boven, O = onder, H = hand.

Groet

De vendelier stelt zich op met de vlag in de gewone houding, LH onderaan, RH in zwaartepunt, armen opwaarts, gestrekte vlag 135° schuin achterwaarts.

Vanuit deze houding vertrekken we met een draai boven het hoofd ARVLA en laten de vlag R zijwaarts dalen. Daar maken we 1 kleine draai OABVO. Vertrekkend vanaf O maken we twee volledige voorstellingen (Brechtse reeks). Na de laatste voorstellingsbeweging maken we R zijwaarts een kleine draai OABVO

Stijlfiguren

Brechtse Fantasia

Vanaf O brengen we de vlag weer met de gewone voorstellingszwaai tot horizontaal op schouderhoogte, evenwel zonder de greep te veranderen. We maken een telloorzwaai boven het hoofd (richting Brechtse telloorzwaai).

Wanneer de telloorzwaai volledig beschreven is, laten we de vlag naar links dalen door de voorstellingsbeweging naar links verder uit te voeren.



L zijwaarts maken we een kleine draai OABVO. Vanaf O hernemen we de beweging in tegengestelde zin. Dus eerst optrekken van de vlag zonder greepwisseling (rechterhand blijft onderaan), een telloorzwaai in tegengestelde zin van de Brechtse telloorzwaai, de vlag dalen naar R met greep wisselen en een kleine draai OABVO rechtsnaast. Deze beweging driemaal uitvoeren.

Draaicombinatie

Na de laatste kleine draai R zijwaarts de vlag optrekken tot horizontaal op schouderhoogte.

De LH wordt achter de rug gebracht.

We beschrijven met de RH alleen een horizontale draai boven het hoofd en wel RVLA.

Via R brengen we nu het tegengewicht in de linkerheup en de stok L voorwaarts.

De LH houdt de stok aan het tegengewicht vast. Vlag optrekken tot verticaal en daarna beschrijven we $2\frac{1}{2}$ draai BLORBLORBL voor het lichaam, vlag horizontaal naar R terugbrengen, over de elleboog, en achter de rug doorgeven in de LH. Met de LH alleen een horizontale draai boven het hoofd en wel LVRA. Via L brengen we nu het tegengewicht in de Rheup en de stok met de punt rechts voorwaarts. De RH houdt de stok aan het tegengewicht vast. Vlag optrekken tot verticaal en daarna beschrijven we $2\frac{1}{2}$ draai BROLBROLBR vóór het lichaam, vlag horizontaal naar L terugbrengen, over de elleboog, en achter de rug doorgeven in de RH. Hier begint de tweede beweging. Deze driemaal uitvoeren.

Leefdaal fantasie

De voorgaande beweging eindigt met vlag R in RH. Met een krachtige zwaai wordt ze nu horizontaal naar L gebracht en men zwaait ze onder het voorwaarts geheven linkerbeen.

Het tegengewicht blijft achter de dij. L naast het lichaam maakt men nu dezelfde beweging als in Brechts tot op het ogenblik dat de vlaggepunt horizontaal naar V wijst. De voet is inmiddels reeds op de grond geplaatst. Nu wordt de vlag weer naar L verder gedraaid, over de elleboog, tot achter het lichaam. Achter de rug wordt ze in de RH doorgegeven. De RH brengt ze langs R horizontaal tot voorwaarts en hier maakt men nu naast het lichaam een achterwaartse draai (VBARV) (tegengewicht op heuphoogte, los van het lichaam).

Wanneer de vlag weer horizontaal voorwaarts komt, wordt ze horizontaal vóór het lichaam doorgegeven in de LH, die ze nu verder naar L zwaait tot A en verticaal naast het lichaam.

Hier begint de symmetrie.

Alles wat voorafging, wordt nu tegengesteld uitgevoerd, dus achtereenvolgens onder het rechterbeen, R naast een volledige draai met RH, achter de rug doorgegeven, met LH een achterwaartse draai, horizontaal van L naar R brengen, verticaal R naast het lichaam.

Hier begint de tweede uitvoering. Deze beweging driemaal uitvoeren.

Vlaggespelcombinatie

Bij het einde van de voorgaande beweging is de vlag verticaal R. We beschrijven $1\frac{1}{2}$ wiekslag en werpen de vlag omhoog, dus op het ogenblik dat de vlag van L naar R gaat. We vangen de vlag op met de linkerhand in kneukelgreep (kneukels naar A). Nu is de vlag met linkerarm opwaarts gestrekt boven het hoofd, doch linksnaast, tegengewicht boven het hoofd. Onmiddellijk voeren we de beweging uit, verpakken boven het hoofd "met 1 hand". We verpakken driemaal. Zo draaien we de vlag $1\frac{1}{2}$ maal rond. De RH grijpt de vlag nu aan het tegengewicht vast en we beschrijven $1\frac{1}{2}$ wiekslag. Dus vertrekken naar R en vervolgens L en R. We werpen de vlag nu hoog opwaarts en vangen ze op met de RH in het zwaartepunt, in kneukelgreep (kneukels achteraan). De vlag wordt nu

“met 1 hand” driemaal verpakt om dan weer met beide handen vast - LH onderaan - van vooraf te herhalen. Deze beweging driemaal uitvoeren.

De verplaatsing van de voeten gebeurt met de voet van de richting waarin de wiekslag wordt uitgevoerd (deze voet ook terugplaatsen tot strekstand).

Vrije oefening

Door de Leermeester zelf op te maken.

Bewegingsspel

Na de uitvoering van de laatste oefening neemt de vendelier de vlag in de RH. De vendelier strekt de arm met de vlag schuin zijwaarts en gaat in deze houding eenmaal rond, dus eenmaal ter plaatse ronddraaien. LH gestrekt naast het lichaam.

Tongelre Fantasia

Wanneer de vendelier weer met het gezicht vooraan komt, zwaait de vendelier met de RH alleen (de linker is weer op de rug) eenmaal rond boven het hoofd en wel RVLAR. Wanneer de vlag weer vooraan komt, is ze gedaald tot heuphoogte. Vanaf voorwaarts maakt men een grote lus tot verticaal B zijwaarts L (dus niet te hoekig) en men zwaait terug horizontaal naar R op heuphoogte. De vlag draait verder achter de rug, tegengewicht boven de elleboog en handgreep draait langs voorwaarts naar O toe.

Achter de rug laat men de vlag doorzwieren naar L met vlaggentop naar voor. Nu wordt de vlag naar V geworpen en de rechterhand vliegensvlug van achter de rug naar V gebracht om er de vlag vóór het lichaam op te vangen.

De beweging wordt besloten met een draai R naast het lichaam en wel VBAR. Hier begint de tweede beweging. Men herhaalt van vooraf aan. Deze beweging driemaal uitvoeren.

Na de derde uitvoering met de RH eindigt men met een draai R naast het lichaam. Men brengt de vlag horizontaal naar L en neemt ze in de LH. Men beschrijft nu L een draai naast het lichaam VBAL en vangt de figuur in symmetrie aan. Dus achter- eenvolgens – 1. Vlag boven het hoofd draaien, LVRA – 2. Een lus voor het lichaam (boven, rechts onder) – 3. Vlag achter de rug brengen met worp van de LH – 4. Draai L naast het lichaam – tijdens uitvoering : vrije hand op de rug. Deze beweging driemaal uitvoeren.

Werpen over het hoofd

Wanneer we na de derde uitvoering de vlag in de LH opvangen, geven we die onmiddellijk in de RH. We beschrijven $\frac{3}{4}$ draai boven het hoofd en wel VLA. We buigen nu voorover en draaien de vlag RVLARVLA rond de knieën. Wanneer de vlag nu weer R komt, drukken we het tegengewicht achter de R knie en trekken krachtig met de RH in het zwaartepunt. Aldus zwieren we de vlag draaiend over het hoofd (dubbel Brechts). We vangen de vlag terug op met de RH en draaien ze weer rond de knieën (VLARVLA + worp). Deze beweging driemaal uitvoeren.

Brabantse Fantasia

Na de derde worp beschrijven we met de RH alleen L zijwaarts een heel kleine draai BLO (stok onder de vlag doortrekken). Dan horizontaal naar R zwaaien en een kleine draai BRO maken. Na de R draai, wanneer de vlag vooraan komt, wordt het linkerbeen 90° voorwaarts geheven. In deze stand draait men de vlag driemaal rond de rechterdij onder het L voorwaarts geheven been). Men blijft de ganse oefening met het been voorwaarts geheven. Wanneer de vlag na de 3de draai weer vooraan komt, wordt het been bijgezet en neemt de LH het zwaartepunt over (RH aan tegengewicht). Men maakt L

een lus om van bewegingsrichting te veranderen. We beschrijven eerst R en dan L een heel kleine draai en draaien vervolgens de vlag onder het voorwaarts geheven R heen driemaal rond. Als na de derde draai de voet bijgezet is, neemt de RH het zwaartepunt en de LH het tegengewicht en men maakt een lus R naast het lichaam.

(Lus: met twee handen vanaf zijwaarts tot hoog verticaal opwaarts brengen, dan achterwaarts zwaaien en zo terug naar het vertrekpunt zijwaarts).

Verticaal werpen

Na de lus van de vorige oefening draaien we de vlag rond het lichaam en wel RVLARV. Wanneer de vlag weer vooraan komt, wordt ze verder bewogen tot de punt L horizontaal zijwaarts is. Dan is de RH in het zwaartepunt, de linkerarm onder de rechterarm, LH juist boven het tegengewicht. Beide handen zijn in kneukelgreep.

- Vandaaruit de vlag verticaal LBR draaien rond de LH.
- De LH handpalm naar boven draaien (dus beide handen zijn nu in palmgreep).
- De vlag draait ononderbroken verder ROL rond de RH die intussen met de handpalm weer naar O draait.
- Rechterarm is nu onder de linkerarm. De punt is weer L. De vlag verticaal doordraaien. LH loslaten.
- Als de vlag R zijwaarts daalt, de LH terugplaatsen juist boven het tegengewicht.
- Vlag verder doorwerpen, zodat ze een vrije draai maakt vóór het lichaam (ROLB).
- Als de vlag weer naar R daalt, de vlag opvangen met beide handen in gewone greep.
- R zijwaarts maken we $1\frac{3}{4}$ kleine draai ABVOABV en dan wordt de RH in kneukelgreep geplaatst.

Vanaf V trekken we dan de vlag achterwaarts. Daarom wordt de RH eerst in kneukelgreep geplaatst. Dit is de aanvang van de symmetrie. De vlag wordt rond het lichaam gedraaid tot de punt R is, beide handen in kneukelgreep. Dan verticaal draaien, de eerste helft rond de RH, de tweede rond de LH. RH loslaten en net boven het tegengewicht weer vastnemen om te werpen. Na het opvangen L zijwaarts $1\frac{3}{4}$ kleine draai ABVOABV. De tweede beweging begint door met de LH in kneukelgreep de vlag naar A rond het lichaam te draaien.

Deze beweging driemaal uitvoeren. De laatste kleine draai ABVOABV is dus L. Dan wordt de vlag op dezelfde manier achterwaarts rond het lichaam gedraaid, $\frac{1}{2}$ draai tot R zijwaarts.

Vrije oefening

Door de A-vendelier zelf op te maken.

Behendigheid

Zoals de aanvang van het tweede deel gaat de vendelier eveneens 1x rond met de vlag schuin opwaarts.

Sprong tussen de greep

De LH wordt mooi op de rug geplaatst en de vlag met een flinke zwaai met de RH alleen over het hoofd gezwaaid en wel van R (VLAR). Voor het lichaam neemt de LH de stok vast juist onder het doek. Men brengt de vlag verder horizontaal. Nu springt men met de 2 voeten samen opwaarts en trekt met beide handen de stok onder de voeten door.

Vervolgens beschrijft de vlag een draai beweging achter de rug, en wel van OABV en terug O, om dan gedragen door de RH alleen naar R zijwaarts gezwaaid te worden tot voorwaarts.

De tweede beweging begint nu met een nieuwe draai boven het hoofd.

Deze beweging driemaal uitvoeren.

In voorlinkse steun onder beide benen

Wanneer na de derde sprong de vlag achter het lichaam de draaibeweging uitgevoerd heeft, wordt ze op dezelfde manier met de RH vóór het lichaam gebracht. In plaats van nu boven het hoofd te draaien, wordt de vlag rond het rechterbeen gedraaid onder het linkerbeen, dat achterwaarts geheven wordt. Zodra de vlag het linkerbeen gepasseerd is, wordt de linkervoet achterwaarts op de grond geplaatst. Terwijl de vlag met de RH schuin L vóór het lichaam een draai BLO maakt, wordt de LH op de grond geplaatst en men strekt tevens het rechterbeen achterwaarts naast het linkerbeen.

Van R brengt men de vlag horizontaal achterwaarts, tegengewicht boven de elleboog.

Nu wipt men beide voeten omhoog en draait de vlag onder beide voeten door naar L. Met een worp wordt de vlag van achter de linkerarm met de RH doorgeworpen om vlug vóór de arm weer met dezelfde hand opgevangen te worden. Nu beschrijven we vóór het lichaam een platte acht, 't is te zeggen: we maken schuin R een platte draai BRO en dan naar L om schuin L een platte draai BLO te maken. Nu begint de tweede beweging onder de benen door.

Deze beweging driemaal uitvoeren.

Na het derde verpakken van de vlag maken we de eerste helft van de acht, dus R de platte draai BRO. Nu werpen we vluchtig de stok van de RH in de LH en steunen op de rechterarm. De vlag wordt met de LH onmiddellijk zijwaarts L verder gedraaid tot achterwaarts. Men wipt met beide voeten over de vlag en verpakt de LH van A tot vóór de rechterarm. Nu beschrijven we de acht vóór het lichaam met de LH, dus eerst schuin L een platte draai BLO en dan schuin R een platte draai BRO om weer naar L en onder de benen door te zwaaien.

Deze beweging driemaal uitvoeren.

Terwijl we de laatste achtbeweging vóór het lichaam uitvoeren, brengen we beurtelings R- en L-been tot hurkzit. De vlag wordt met de LH terug naar L gebracht. De vendelier staat recht en maakt terzelfdertijd een draai VBAL met de RH aan het tegengewicht. Als de vlag vooraan komt, neemt men ze in gewone greep (handenwissel). Men brengt die verder naar R en naast het lichaam wordt een hoge ellips uitgevoerd, 't is te zeggen: van op heuphoogte wordt de vlag verticaal boven het hoofd gebracht en met een kleine draai weer naar beneden.

Op de voet en voet wisselen

De vendelier draait onmiddellijk mee LARV met de vlag in de RH en de vrije hand op de rug. Na de draai rondom legt de vendelier de vlag op de rechervoet en draait tweemaal rond met de handen op de heupen. Vooraan gekomen na de tweede draai wipt de vendelier de vlag van de R op de L voet en draait tweemaal rond. Wanneer de vendelier weer vooraan komt, neemt de vendelier de vlag in de LH en brengt ze horizontaal op heuphoogte naar L. Daar maakt de vendelier naast het lichaam een hoge ellips en met de vlag in de LH draait de vendelier nu tegengesteld rond. L gekomen legt de vendelier de vlag op de L-voet, tweemaal ronddraaien, vooraan gekomen wipt de vendelier de vlag van L op R voet, tweemaal ronddraaien, en eindigen door vooraan de vlag in de RH te nemen.

Werpcombinatie boven het hoofd

- We maken nu met de RH 1½ platte acht RLR op kniehoogte, beginnend door de vlag naar R zijwaarts te bewegen. Na de tweede beweging R wordt dadelijk vanuit de R-knie geworpen. De vlag maakt horizontaal een draai vrij boven het hoofd. Nu vangen we echter de vlag terug op met de LH. Dan beschrijven we met de LH 1½ platte acht LRL op kniehoogte, beginnend door de vlag naar L zijwaarts te brengen. Na de tweede beweging

L naast wordt dadelijk uit de L knie geworpen. We vangen terug op met de RH. Deze beweging nog tweemaal uitvoeren.

- Na de derde uitvoering herhalen we dezelfde oefening, maar met weglating van een volledige platte acht. Dus na het opvangen plaatsen we het tegen- gewicht achter de knie en zwieren onmiddellijk de vlag boven het hoofd, beurtelings met RH en LH. Aldus voeren we de oefening tweemaal uit.

Vrije oefening

Door de vendelier zelf op te maken.

Slot met begroeting

De demonstratie eindigt met twee volledige voorstellingen en een kleine draai R zijwaarts (OABVO) in gewone greep. Dan optrekken tot schouderhoogte en eindigen met $\frac{3}{4}$ telloorzwaai boven het hoofd (RVL) tot achterwaarts, schuin opwaarts.