



Muziekreeks Hoofdgilden

2012

1. Muziek

Rosbos: Het beste van me mee (radio versie)

2. Gebruikte Afkortingen

R = rechts of rechter

L = links of linker

O = onder

B = boven

V = voor

A = achter

SH = schouderhoogte

BH = borsthoogte

HH = heuphoogte

KH = kniehoogte

LH = linkerhand

RH = rechterhand

GG = gewone greep

TG = tegengestelde greep

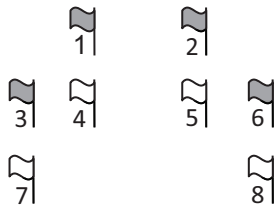
3. Afspraken & beginhouding

Deze reeks wordt op stijl en afwerking gevendeld.

Vrije hand steeds op de rug.

jury

Begin positie:



Vendeliërs 1 & 3 zitten op beide knieën vlag naar voor punt op de grond, TG

Vendeliërs 4 & 7 strekstand vlag naar voor horizontaal op HH, TG

Vendeliërs 2 & 6 zitten op beide knieën vlag naar voor punt op de grond, GG

Vendeliërs 5 & 8 strekstand vlag naar voor horizontaal op HH, GG

4. Reeksbeschrijving

Vendeliers 1 & 3:

Horizontale draai L-naast (VBALV) + draai rond het lichaam R-om tot V + greepwissel naar GG.

Horizontale draai R-naast (VBARV) + draai rond het lichaam L-om tot V in GG.

Achtbeweging LRL + voorovergebukt zwaaien over de R-elleboog en doordraaien over de rug, overnemen in L-hand en afwerken met 1 draai boven het hoofd tot V op HH in TG.

Achtbeweging RLR + voorovergebukt zwaaien over de L-elleboog en doordraaien over de rug, overnemen in R-hand en afwerken met 1 draai boven het hoofd tot R op SH in GG, op het einde L-been op plaatsen.

Vertikale draaiworp voor het lichaam van R nr L en ondertussen tot strekstand, opvangen L-naast op HH in TG.

Vendeliers 4 & 7:

Grote draai L-naast met enkel gestrekte L-arm(VBALV) + draai rond het lichaam R-om tot V + greepwissel naar GG.

Grote draai R-naast met enkel gestrekte R-arm(VBARV) + draai rond het lichaam L-om tot V in GG.

Achtbeweging LRL + voorovergebukt zwaaien over de R-elleboog en doordraaien over de rug, overnemen in L-hand en afwerken met 1 draai boven het hoofd tot V op HH in TG.

Achtbeweging RLR + voorovergebukt zwaaien over de L-elleboog en doordraaien over de rug, overnemen in R-hand en afwerken met 1 draai boven het hoofd tot R op SH in GG.

Vertikale draaiworp voor het lichaam van R nr L, opvangen L-naast op HH in TG.

Vendeliers 2 & 6:

Horizontale draai R-naast (VBARV) + draai rond het lichaam L-om tot V + greepwissel naar TG.

Horizontale draai L-naast (VBALV) + draai rond het lichaam R-om tot V in TG.

Achtbeweging RLR + voorovergebukt zwaaien over de L-elleboog en doordraaien over de rug, overnemen in R-hand en afwerken met 1 draai boven het hoofd tot V op HH in GG.

Achtbeweging LRL + voorovergebukt zwaaien over de R-elleboog en doordraaien over de rug, overnemen in L-hand en afwerken met 1 draai boven het hoofd tot L op SH in TG, op het einde R-been op plaatsen.

Vertikale draaiworp voor het lichaam van L nr R en ondertussen tot strekstand, opvangen R-naast op HH in GG.

Vendeliers 5 & 8:

Grote draai R-naast met enkel gestrekte R-arm(VBARV) + draai rond het lichaam L-om tot V + greepwissel naar TG.

Grote draai L-naast met enkel gestrekte L-arm(VBALV) + draai rond het lichaam R-om tot V in GG.

Achtbeweging RLR + voorovergebukt zwaaien over de L-elleboog en doordraaien over de rug, overnemen in R-hand en afwerken met 1 draai boven het hoofd tot V op HH in GG.

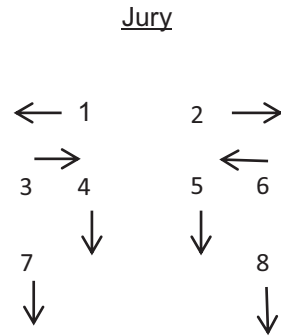
Achtbeweging LRL + voorovergebukt zwaaien over de R-elleboog en doordraaien over de rug, overnemen in L-hand en afwerken met 1 draai boven het hoofd tot L op SH in TG.

Vertikale draaiworp voor het lichaam van L nr R, opvangen R-naast op HH in GG.

Vendeliers 1, 3, 4 & 7:

L-naast voorstellingsdraai BVOA, ondertussen L-hand naar kneukelgreep.

L-om rond het lichaam draaien tot V in GG, met de vlag mee draaien tot kijken naar volgende positie.



Wiekslag L R L R, ondertussen wandelen naar de volgende figuur. De laatste wiekslag R-eindigt B om over te gaan in kapslag L-om tot L-naast punt net boven de grond. Ondertussen L-om meedraaien tot gezicht naar V. Met beide handen de vlag doordraaien tot B, R-hand verneemt greep, de vlag blijft doordraaien zodat het punt als eerste onder het L voorwaarts geheven been gestoken wordt. L-hand neemt de vlag over en voert verticale draai worp uit (tegengewicht wordt onder de knie gehouden om beweging te kunnen starten). De vlag wordt opgevangen R-naast op HH. Enkel met de rechthand vlag horizontaal naar voor brengen, gevolgd door horizontale draai R-naast (VBAR) tot V, L-been stapt over de vlag. (L-been maakt hoek van 90°, R-been gestrekt schuin achteruit).

Punt van de vlag beschrijft volgende figuur: draai LABV, lus naar achter, draai VBALVBAL.

De vlag via V naar R brengen, ondertussen stapt R-been over de vlag, R-hand neemt de vlag over. (R-been maakt hoek van 90°, L-been gestrekt schuin achteruit).

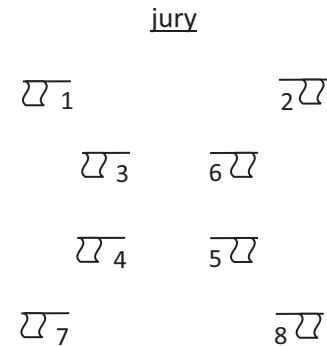
Punt van de vlag beschrijft volgende figuur: draai RABV, lus naar achter, draai VBARVBAR.

L-been wordt gestrekt achteruitgestoken, zodat vendelier op gestrekt R-been staat. 2 x L-om rond R-been, eindigend vlag R in R-hand. Met 1 hand telloorzwaai boven het hoofd en ondertussen rechtekomen (voeten samen) tot V op HH in GG.

Vendeliers 2, 5, 6 & 8:

R-naast voorstellingsdraai BVOA, ondertussen R-hand naar kneukelgreep.

R-om rond het lichaam draaien tot V in TG, met de vlag mee draaien tot kijken naar volgende positie.



Wiekslag R L R L, ondertussen wandelen naar de volgende figuur. De laatste wiekslag L-eindigt B om over te gaan in kapslag R-om tot R-naast punt net boven de grond. Ondertussen R-om meedraaien tot gezicht naar V. Met beide handen de vlag doordraaien tot B, L-hand verneemt greep, de vlag blijft doordraaien zodat het punt als eerste onder het R voorwaarts geheven been gestoken wordt. R-hand neemt de vlag over en voert verticale draai worp uit (tegengewicht wordt onder de knie gehouden om beweging te kunnen starten). De vlag wordt opgevangen L-naast op HH. Enkel met de rechthand vlag horizontaal naar voor brengen, gevolgd door horizontale draai L-naast (VBAL) tot V, R-been stapt over de vlag. (R-been maakt hoek van 90°, L-been gestrekt schuin achteruit).

Punt van de vlag beschrijft volgende figuur: draai RABV, lus naar achter, draai VBARVBAR.

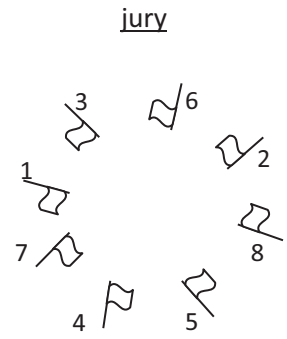
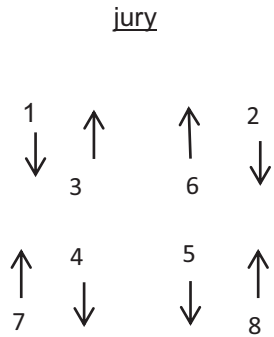
De vlag via V naar L brengen, ondertussen stapt L-been over de vlag, L-hand neemt de vlag over. (L-been maakt hoek van 90°, R-been gestrekt schuin achteruit).

Punt van de vlag beschrijft volgende figuur: draai LABV, lus naar achter, draai VBALVBAL.

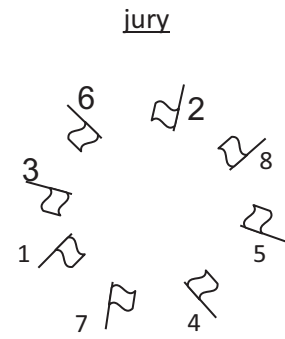
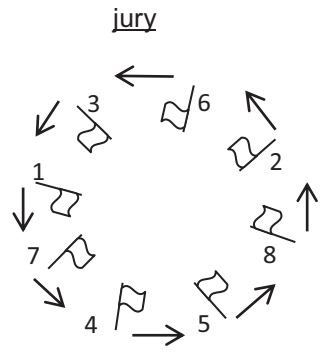
R-been wordt gestrekt achteruitgestoken, zodat vendelier op gestrekt L-been staat. 2 x R-om rond L-been, eindigend vlag L in L-hand. Met 1 hand telloorzwaai boven het hoofd en ondertussen rechtekomen (voeten samen) tot V op HH in GG.

Alle vendeliers :

1 ½ grote draai voor het lichaam VLBROLB, over gaan naar grote draai achter het lichaam BROLB, overgaan in grote draai voor het lichaam BROLB tot R-naast op SH. Horizontaal de vlag naar L schouder brengen en ondertussen met de vlag mee draaien tot deze wijst in de richting van de worp (1-6, 3-7, 4-8, 2-5). grote draai voor het lichaam (LORBL) en vlag voor het lichaam aantrekken om breek worp te maken naar compagnon. Vlag opvangen en R brengen op HH. Acht beweging VAVA en wandelen naar de cirkel, draai rond het lichaam L-om, vendelier draait met de vlag mee tot iedereen kijkt naar middelpunt van de cirkel.



als de vlag van R naar L komt schaarsprong over de vlag en achter de rug de vlag over de R-elleboog doortrekken en met de R-hand telloorzwaai boven het hoofd, tot R-naast op HH. Vlag brengen achter R-knie en enkel met de R-hand achterwaartse voorstellingsdraai gevolgd door knieworp opvangen in TG, waar bij de vendeliers een positie opschuiven in de cirkel, met gezicht naar middelpunt van de cirkel (vlag blijft ter plaatse).



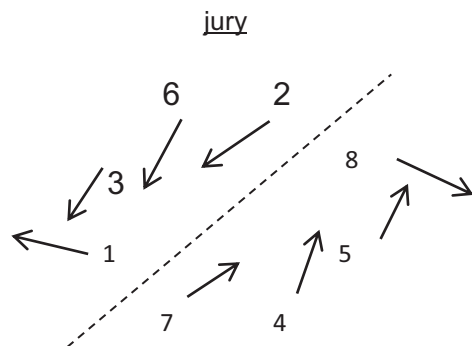
Wiekslag LRL op SH, gevolgd door verticale draai onder de linker oksel, vlag horizontaal achter de rug doorgeven in R- hand. Omgekeerde telloorzwaai met de R-hand boven het hoofd tot vlag R-naast op arm punt naar achter. R-naast verticale draai ABVOABV, tegen gewicht in R-heup plaatsen, (R-hand blijft in kneukelgreep), R-om rond lichaam (VRALV) en met de L-hand telloorzwaai boven het hoofd en op de rechterschouder brengen, vendelier draait kwart om in de richting van compagnon (1-3, 4-7, 2-6,5-8). Schouderworp met vlaggenwissel, opvangen in TG en via BALVR op de rechter schouder brengen, vendelier draait met de vlag mee in de richting van compagnon (1-7, 4-5, 2-8, 6-3). Schouderworp met vlaggenwissel, opvangen in TG en via BAL tot V brengen op HH. Horizontale draai R-naast in TG eindigend V op HH (sommigen vlaggen kruisen elkaar let op boven en onder).

Vendeliers 1, 2, 3 & 6:

Tijdens deze oefeningen wordt er van de cirkel naar een lijn gewerkt.

L-naast grote draai met gestrekte arm L-arm tot V, vlag overnemen in R-hand, R-naast, grote draai met gestrekte R-arm tot V, gevolgd door 2 draaien rond het lichaam L-om tot V (vendelier draait met de vlag mee tot gezicht naar V), ondertussen wandelen de vendeliers naar links met stilstand.

L-naast grote draai met gestrekte L-arm tot V, gevolgd door draai rond het lichaam R-om tot V, ondertussen wandelen de vendeliers naar links. Vlag tot R op SH, gevolgd door draai worp voor het lichaam naar L op SH. Dadelijk draaiworp naar R, opvangen vertikaal GG. Nu moet de vendelier zijn nieuwe positie bereikt hebben.



Wiekslag L en R op SH, we eindigen V op HH met gekruiste benen (L-been achter), zodat we kunnen zitten naar kleermakerszit.

Achtbeweging L, ondertussen zakken we door naar kleermakerszit.

Achtbeweging R, ondertussen strekken we de benen naar voor.

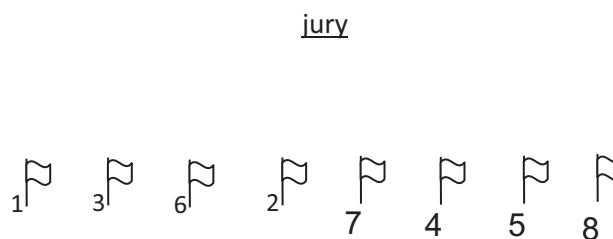
Vendeliers 4, 5, 7 & 8:

Tijdens deze oefeningen wordt er van de cirkel naar een lijn gewerkt.

Snelle greepwissel naar GG.

R-naast grote draai met gestrekte R-arm tot V, vlag overnemen in L-hand, L-naast, grote draai met gestrekte L-arm tot V, gevolgd door 2 draaien rond het lichaam R-om tot V (vendelier draait met de vlag mee tot gezicht naar V), ondertussen wandelen de vendeliers naar rechts met stilstand.

R-naast grote draai met gestrekte R-arm tot V, gevolgd door draai rond het lichaam L-om tot V, ondertussen wandelen de vendeliers naar rechts. Vlag tot L op SH, gevolgd door draai worp voor het lichaam naar R op SH. Dadelijk draaiworp naar L, opvangen vertikaal GG. Nu moet de vendelier zijn nieuwe positie bereikt hebben.

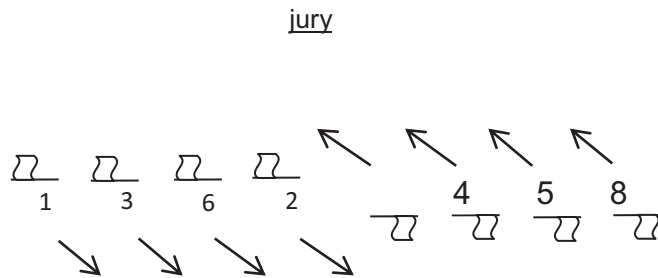


Wiekslag L en R op SH, we eindigen V op HH met gekruiste benen (L-been achter), zodat we kunnen zitten naar kleermakerszit.

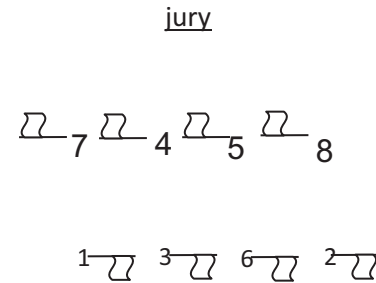
Achtbeweging L, ondertussen zakken we door naar kleermakerszit.

Achtbeweging R, ondertussen strekken we de benen naar voor.

1 ¾ telloorzwaai VLARVLAR, waar bij we plat op de rug liggen. Voorstelling naar L. 1 ¼ telloorzwaai LARVLA. Vlag vertikaal naar voor brengen, ondertussen richten we het boven lichaam op. Horizontale draai L, ondertussen benen trekken naar kleermakerszit. Horizontale draai R, ondertussen rechtstellen tot strekstand. Vlag van voor tot L-naast brengen op SH, ondertussen draait het lichaam ¼ draai R-om, vendelier kijkt in de richting van de volgende figuur.

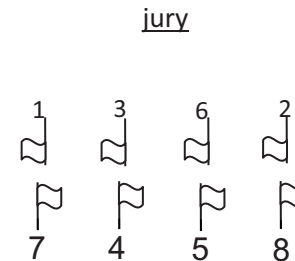
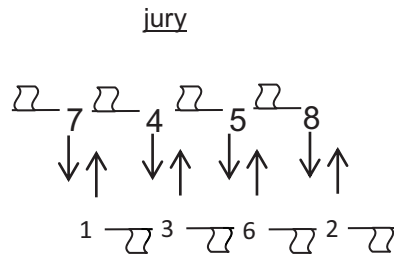


1 ¾ telloorzwaai VLARVLAR, waar bij we plat op de rug liggen. Voorstelling naar L. 1 ¼ telloorzwaai LARVLA. Vlag vertikaal naar voor brengen, ondertussen richten we het boven lichaam op. Horizontale draai L, ondertussen benen trekken naar kleermakerszit. Horizontale draai R, ondertussen rechtstellen tot strekstand. Vlag van voor tot L-naast brengen op SH, ondertussen draait het lichaam ¼ draai L-om, vendelier kijkt in de richting van de volgende figuur.



Telloorzwaai L-naast, gevolgd door draaiworp L-naast, opvangen B in GG. Ondertussen wandeldt de vendelier naar de volgende figuur. ¾ telloorzwaai R-naast, gevolgd door draaiworp R-naast, opvangen V op HH. Nu moet de vendelier zijn nieuwe positie bereikt hebben.

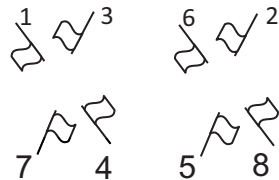
Vlag vertikaal optrekken terwijl de vendelier ¼ L-om draait. Wiekslag L & R tot V op HH ondertussen stappen de vendeliers naar elkaar toe. (voorste rij naar achter, achterste rij naar voor) vlag over R-elleboog en via achter de rug over de L-schouder werpen. Vendeliers zetten stap schuin R V met de vlag van de andere vendelier in de R-hand. Vlag tot V brengen punt boven de grond. Met de R-hand grote draai voor het lichaam OLB gevolgd door grote draai achter de rug ROLBR eindigend op HH. De vendeliers stappen nu verder terwijl L-om rond het lichaam gedraaid wordt. Eens op de figuur aangekomen draaien de vendeliers met de vlag mee allen naar binnen kijkend.



Lus naar R B gevolgd door kapslag die overgaat in 2 grote draaien voor het lichaam, ondertussen draait de vendelier L-om rond as. (vendeliers 1, 2, 3 & 6 kijken naar voor, vendeliers 4, 5, 7 & 8 kijken naarachter) vlag is R-naast op HH, vlaggenspelworp naar L, L-naast voorstellingsdraai BVOA, L-hand in kneukelgreep, L-om rond het lichaam tot V in GG.

Lus naar L B gevolgd door kapslag die overgaat in 2 grote draaien voor het lichaam, ondertussen draait de vendelier R-om rond as. Iedereen draaid tot hij met het gezicht staat naar compagnon om een breekworp uit te voeren valg R-naast het lichaam op HH (1-4, 2-5, 3-7, 6-8)

jury



Vendeliers 2, 3, 5 & 7:

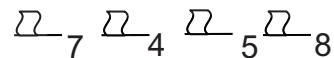
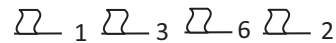
Vlag voor het lichaam aantrekken om breekworp uit te voeren. (2-5 & 3-7).
 Vlag opvangen en rechts brengen. Omgekeerde voorstellingsdraai R-naast.
 1 maal rond het lichaam L-om tot V.

Vendeliers 5 & 7 maken extra 8 beweging naar L.
 Vendeliers 2 & 3 draaien ½ draai mee L-om tot gezicht tot V
 Achtbeweging R L R L en 2 maal rond het lichaam R-om.
 Achtbeweging R en L-hand in kneukelgreep, 1 draai L-om rond het lichaam en
 uitsterven L-naast punt op de grond, armen gekruisd.

Vendeliers 1, 4, 6 & 8:

Vlag voor het lichaam aantrekken om breekworp uit te voeren (1-4 & 6-8) , werpen
 niet maar slingeren lood terug naar achter om breekworp via boven over de andere
 vlaggen te smijten.
 Vlag opvangen en rechts brengen. Omgekeerde voorstellingsdraai R-naast, tot V.
 Vendeliers 4 & 8 maken extra 8 beweging naar L.
 Vendeliers 1 & 6 draaien ½ draai mee L-om tot gezicht tot V
 Achtbeweging R L R L en 2 maal rond het lichaam R-om.
 Achtbeweging R en L-hand in kneukelgreep, 1 draai L-om rond het lichaam en
 uitsterven L-naast punt op de grond, armen gekruisd.

jury



**Veel vendel plezier
 Bart De Schrijver
 Vendelmonitor VI- Brabant**