



BASISFIGUREN WIMPELEN

Beste sportieveling,

In deze bundel vind je een beschrijving van de voornaamste basisoefeningen in het wimpelen. In een eerste deel krijg je een omschrijving van wat we 'de wimpelvlag' noemen.

Daarna volgt een beschrijving van de verschillende basisfiguren in het wimpelen:

- voorstelling
- wiekslag
- achten
- vlag roeren
- telloorzwaaien
- zon
- rond het lichaam draaien
- achter doorgeven met gestrekte armen
- frontale draai
- zigzag

Deze termen worden enerzijds gebruikt in de beschrijvingen van de verschillende reeksen en helpen je anderzijds een heel eind op weg bij de realisatie en het uitschrijven van je vrije wimpelreeksen.

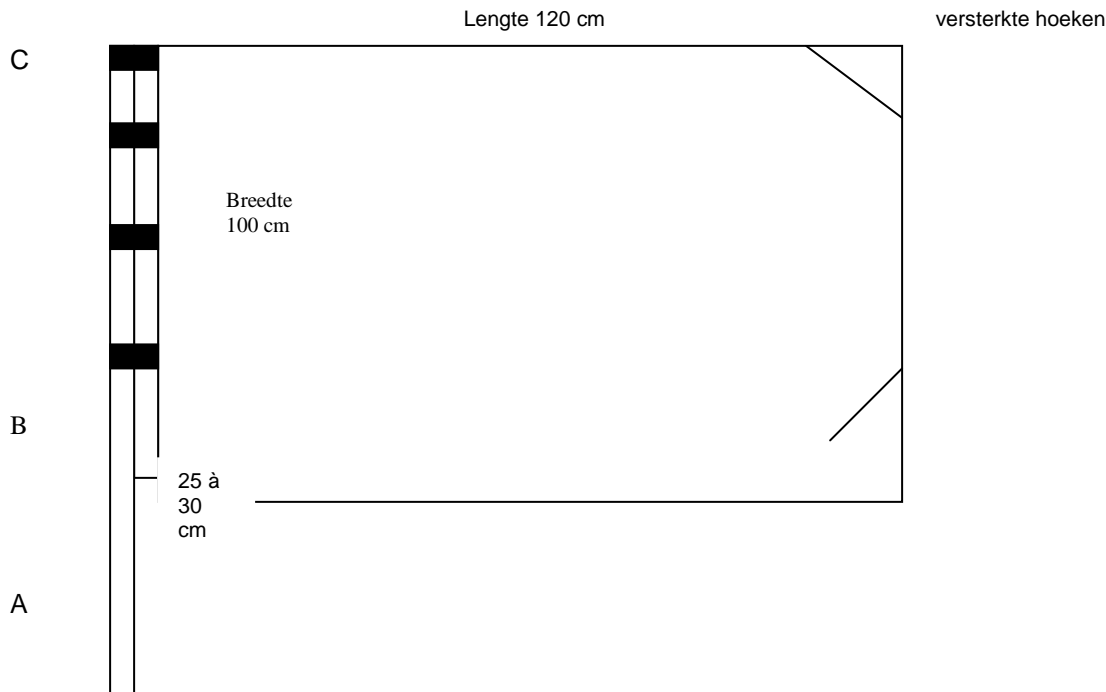
Ik wens je heel veel plezier met deze toffe LVG-discipline.

Vlaggenegroet,

Tom Schiettecat,
nationaal sportverantwoordelijke.

Maart 2002

DEEL 1: DE WIMPELVLAG



- A = uiteinde stok.
- B = aan vlag.
- C = punt vlag.

Suggestie:

- Versterkte hoeken: Dubbelstof geruit of gestikt:

- * Is steviger
- * Laat vlag beter bewegen

- Aanhechting:

- * Door middel van 5 gelijke lussen van ongeveer 6 m breedte en 5 cm lengte (enkel) gelijkmatig verdeeld over de breedte van de vlag die 1 m bedraagt
- * Aan punt C (6 cm overlaten) en B kan je gaatjes door bamboe boren, delicaat werkje, doch meest praktische manier om vlag vast te maken aan stok en probleem met verschuiving van de vlag te vermijden
- * Door geboorde gaatjes steek je dan de lintjes van de vlag en knoop je dicht

- De stok: Bamboestokken of andere niet te dun en stevig

DEEL 2: BASISFIGUREN

1. VOORSTELLING

1.1. Uitgangshouding

- Wij staan rechtop, voeten samen
- De vlag is L zijw, horizontaal op heuphoogte
- De handen:
 - * RH:
 - Aan uiteinde stok
 - Handpalm naar beneden
 - Duim richting punt vlag
 - * LH:
 - Aan vlag
 - Handpalm naar boven
 - Duim richting punt vlag

1.2. Omschrijving van Uitvoering Voorstelling MET Handwisselen

- Voorstellingsdraaitjes links

Twee kleine draaitjes (OABV) horizontaal op heuphoogte

- Voorstelling

- * Vlag van L.heuphoogte met beide handen in verticale boog op frontlijn tot boven het hoofd brengen met gestrekte armen
- * R.hand duwt stok door L.hand omhoog, L.hand is aan het uiteinde stok
- * R.hand loslaten en overbrengen langs frontlijn naar R schuin opwaarts; gestrekte arm
- * L.hand brengt de vlag langs frontlijn tot bij R.hand
- * R.hand vangt de stok op aan de vlag, handpalm naar boven
- * L.hand is aan uiteinde stok, handpalm naar onder
- * Breng vlag met beide handen verder tot heuphoogte, R.vlag horizontaal

- Voorstellingsdraaitjes rechts

Twee kleine draaitjes (OABV) horizontaal op heuphoogte

De voorstelling is eveneens uitvoerbaar van rechts naar links op dezelfde uitvoeringswijze.

1.3. Omschrijving van Uitvoering ZONDER Handwisselen

Volg beschrijving van uitvoering met handwisselen doch hou de handen bij de voorstelling aan de stok
Bij de voorstelling L zijn de armen gekruist

2. WIEKSLAG

2.1. Uitgangshouding

- Sta rechtop
- De vlag schuin opwaarts voor lichaam, armen gestrekt
- RH aan vlag, handpalm naar L
- LH aan uiteinde stok, handpalm naar R

2.2. Beschrijving van Uitvoering Wiekslagen

2.1.1. WIEKSLAG LINKS

Vlag van schuin opw voor naar L.onder in verticale draai (BVOA) naast lich bewegen tot uitgangshouding.

O.T.:

- RH blijft in uitgangshouding
- L.handpalm open, uiteinde van de stok beweegt zich tussen duim en wijsvinger
- Armen kruisen elkaar: R.arm boven, L.arm onder
- Handen en armen bewegen zich ter hoogte van de borst

2.1.2. WIEKSLAG RECHTS

Vlag van schuin opw voor naar R.onder in verticale draai (BVOA) naast lich bewegen tot uitgangshouding.

O.T.:

- RH blijft in uitgangshouding
- R.handpalm open, uiteinde van de stok beweegt zich tussen duim en wijsvinger
- Armen kruisen elkaar niet
- Handen en armen bewegen zich ter hoogte van de borst

2.1.3. ACHTERWAARTSE WIEKSLAG LINKS

Vlag van schuin opw.voor naar achter L in verticale draai naast lich bewegen (BAOV).

2.1.4. ACHTERWAARTSE WIEKSLAG RECHTS

Vlag van schuin opw.voor naar achter R in verticale draai naast lich bewegen (BAOV).

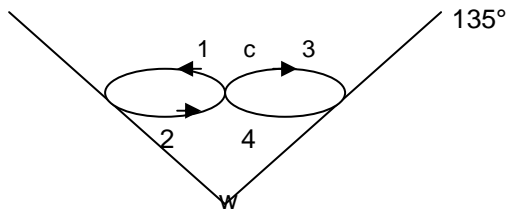
3. ACHTEN

3.1. Uitgangshouding

- Sta rechtop
- Vlag horizontaal voor lich op heuphoogte
- Handen: RH aan vlag, duim naar punt vlag; LH aan uiteinde stok, duim naar punt vlag

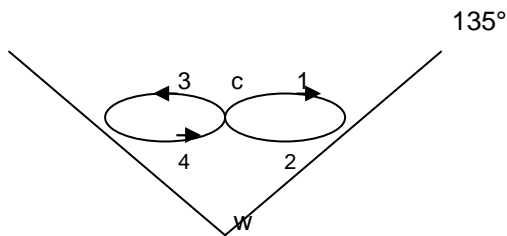
3.2. Beschrijving Uitvoering Platte Acht

3.1.1. PLATTE ACHT LINKS



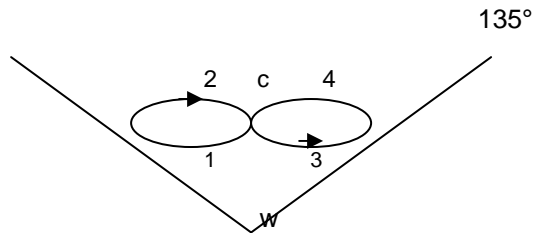
- C: Centrum van platte acht of vertrekpunt van oef
- 1.2.3.4.: Te volgen richting
- 135°: Hoek waarbinnen uitvoering moet gebeuren
- W: Wimpelier(ster)
- Oefening wordt uitgevoerd tussen knie en heuphoogte

3.1.2. PLATTE ACHT RECHTS



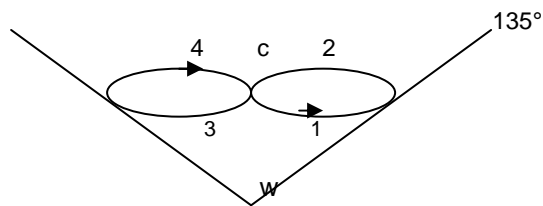
3.3. Beschrijving Uitvoering Omgekeerde Platte Acht

3.1.3. OMGEKEERDE PLATTE ACHT LINKS



- C: Centrum van omgekeerde platte acht of vertrekpunt oef
- 1.2.3.4.: Te volgen richting
- 135°: Hoek waarbinnen uitvoering moet beginnen
- W: Wimpelier(ster)
- Oef wordt uitgevoerd tussen knie en heuphoogte

3.1.4. OMGEKEERDE PLATTE ACHT RECHTS



4. VLAG ROEREN

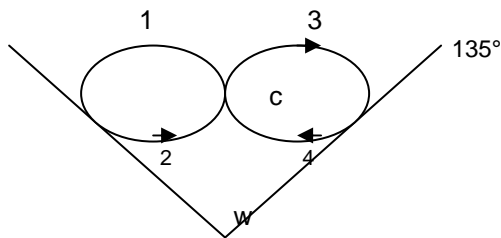
4.1. Uitgangshouding

- Sta rechtop
- Vlag met punt aan grond voor de voeten
- Hands: RH aan vlag, handpalm naar lichaam, duim uiteinde stok; LH aan uiteinde stok, handpalm naar lichaam, duim uiteinde stok

4.2. Beschrijving van Uitvoering Vlagroeren

4.1.1. VLAG ROEREN LINKS

(richting C-1-2-3-4)



VLAGROEREN RECHTS (RICHTING C-3-4-1-2)

VLAGROEREN OMGEKEERD LINKS (RICHTING C-2-1-4-3)

VLAGROEREN OMGEKEERD RECHTS (RICHTING C-4-3-2-1)

4.3. Mogelijkheden van Uitvoering

Dubbel: Bv 2 keer rechts, 2 keer links.
Verschillende hoogten.

5. TELLOORZWAAI

5.1. Uitgangshouding

- Sta rechtop
- Vlag horizontaal voor het lichaam boven hoofd
- R.arm opw.gestrekt, handpalm onder
- L.arm in hoek ca 90° opw, handpalm naar boven

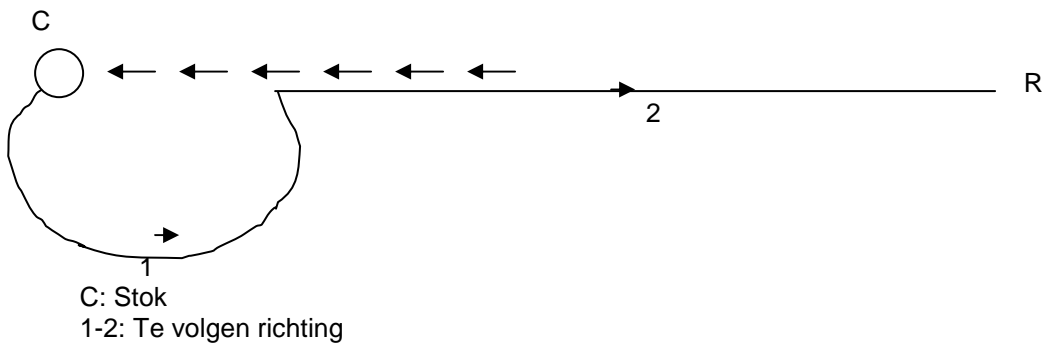
5.2. Beschrijving van Uitvoering Telloorzwaai

TELLOORZWAAI L.

- Vlag met R.arm horizontaal naar L bewegen.
- O.T.: L.hand en L.arm draaien onder R.arm door
- Beweeg vlag verder horizontaal over achter tot zijw rechts
- Beweeg vlag verder door tot midden voor lich horizontaal
- O.T.: L.handpalm draait 1x rond stok (as) tot uitgangshouding

5.1.1. OVERGANG TELLOORZWAAI L NAAR TELLOORZWAAI R

MIDDEL zeer kleine lus. Maw stok onder vlag doortrekken

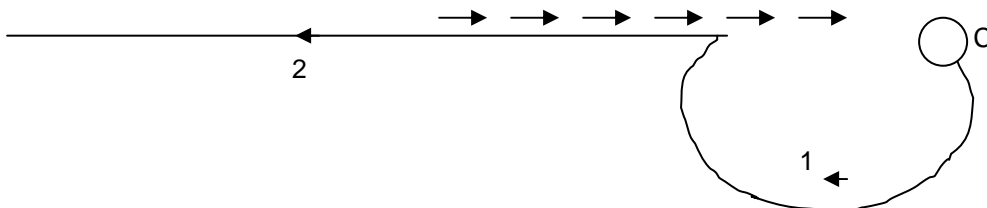


5.1.2. TELLOORZWAAI RECHTS

- Vlag met R.arm horizontaal naar R bewegen.
- O.T.: L.handpalm draait 1x rond stok (as) tot zijwaarts
- Beweeg vlag verder horizontaal naar achter tot zijw links
- Beweeg vlag verder tot midden voor lich horizontaal
- O.T.: L.hand en L.arm draaien onder R.arm door

OVERGANG TELLOORZWAAI R. NAAR TELLOORZWAAI L.

Middel: Zeer kleine lus, maw stok onder vlag trekken



6. ZON

6.1. Uitgangshouding

- Sta rechtop
- Vlag horizontaal zijw
- Uiteinde vlag blijft steeds op borsthoogte

6.2. Beschrijving van Uitvoering Zon

6.1.1. ZON NAAR LINKS

- Vlag horizontaal zijw
- RH aan vlag, duim naar punt vlag, LH los
- Overpakken met LH, handpalm naar onder, duim uiteinde stok
- R.hand los
- Met L.arm vlag in frontale draai voor lich langs boven zwaaien naar R tot horizontaal

OVERGANG: 1^{STE} MOGELIJKHEID: L.ZON NAAR R.ZON

- Vlag is dus in L.hand horizontaal zijw, handpalm naar lichaam
- Zwaai vlag met L.arm in boog langs onder tot L.horizontaal

2DE MOGELIJKHEID: L.ZON NAAR R.ZON

- Met RH, handpalm naar onder, duim naar uiteinde stok, zo dicht mogelijk tegen LH de vlag overnemen
- LH lossen
- Met RH vlag in boog langs onder zwaaien tot L.zijw horizontaal
- LH aan vlag, handpalm naar boven, duim naar punt vlag, RH lossen

ZON NAAR RECHTS

- Armen overpakken met RH, handpalm naar voor, duim naar beneden aan uiteinde stok
- LH lossen
- Met R.arm vlag in frontale draai voor lich naar L.heuphoogte zwaaien

OVERGANG: 1STE MOGELIJKHEID: VAN ZON R NAAR ZON L

- Vlag is dus in RH op L.schuin opwaarts, handpalm naar lichaam
- Zwaai vlag met R.arm in boog langs onder tot R.schuin opwaarts

OVERGANG: 2DE MOGELIJKHEID: VAN ZON R NAAR ZON L

7. ROND HET LICHAAM DRAAIEN

7.1. Uitgangshouding Links

- Sta rechtop
- Vlag middenvoor, horizontaal op heuphoogte
- RH aan vlag, duim naar punt vlag
- LH onder RH, duim uiteinde stok
- Uiteinde van vlag tegen lichaam

7.2. Uitschrijving uitvoering rond het lichaam naar L

- RH los
- LH draait vlag horizontaal over L naar achter tot R.zijw.
Uiteinde stok blijft tegen lich
- Met RH stok overnemen voor LH met duim naar punt vlag
- LH los
- Vlag horizontaal tot voor doordraaien, uiteinde blijft tegen lichaam

7.1. Uitgangshouding Rechts

- Sta rechtop
- Vlag middenvoor, horizontaal op heuphoogte
- LH aan vlag, duim naar punt vlag
- RH onder LH, duim uiteinde stok
- Uiteinde van de vlag tegen het lichaam

7.2. Uitschrijving uitvoering rond het lichaam naar R

- LH los
- RH draait vlag horizontaal over R naar achter tot L.zijw.
Uiteinde stok blijft tegen lich
- Met LH stok overnemen voor RH met duim naar punt vlag
- RH los
- Vlag horizontaal tot voor doordraaien, uiteinde blijft tegen lichaam
- Overgang naar L R stok onder vlag trekken

8. ACHTER DOORGEVEN MET GESTREKTE ARMEN

8.1. Uitgangshouding

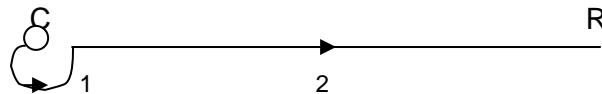
- Sta rechtop
- Vlag middenvoor met punt aan grond, armen gestrekt
- RH aan vlag duim punt vlag
- LH achter RH, duim naar punt vlag

8.2. Uitschrijving uitvoering achter doorgeven naar L met gestrekte armen

- RH loslaten
- Met LH vlag met punt aan grond doordraaien over L tot midden rug, gestrekte armen
- Met RH vlag overnemen, boven LH duim naar punt vlag
- LH los
- Met RH vlag doordraaien tot uitgangshouding

8.3. Overgang van L.achter doorgeven tot R.achter doorgeven

Middel: Zeer kleine lus maw stok onder vlag trekken



C: Stok
1-2: Te volgen richting

8.4. Uitschrijving uitvoering achter doorgeven naar R met gestrekte armen

- Vanuit lus overgang
- Vlag in RH met punt aan grond doordraaien over R tot midden achter
- Met LH vlag overnemen boven RH duim naar punt vlag
- RH los
- Met LH vlag doordraaien tot uitgangshouding

9. FRONTALE DRAAI (telloorzwaai voor het lichaam)

9.1. Uitgangshouding Links

- Sta rechtop
- Vlag L.zijw opw 135°
- RH aan vlag duim naar punt vlag, LH aan uiteinde stok, duim naar punt vlag

9.2. Uitschrijving uitvoering frontale draai links

Van L.schuin opw vlag in frontvlak naar onder over R.opw tot uitgangshouding doorzwaaien

9.1. Uitgangshouding Rechts

- Sta rechtop
- Vlag R.zijw opw 135°
- RH aan vlag duim naar punt vlag
- LH aan uiteinde duim naar punt vlag

9.2. Uitschrijving uitvoering frontale draai rechts

Van R.schuin opw vlag in frontvlak naar onder over L.opw tot uitgangshouding doorzwaaien

10. Zigzag

10.1. Uitgangshouding

- Sta rechtop
- Vlag middenvoor schuin opw
- Armen gestrekt
- LH aan uiteinde stok, duim naar punt vlag
- RH aan vlag, duim naar punt vlag

10.2. Uitschrijving uitvoering platte zigzag



1. stok onder vlag trekken
2. Boven of beneden beginnen, binnen een hoek van 135°, op dezelfde breedte naar beneden of naar boven gaan

10.3. Uitvoerbaar

- Naar rechts beginnen
- Naar links beginnen

10.4. Uitschrijving uitvoering omgekeerde zigzag



1. Stok blijft boven vlag.
2. Boven beginnen, binnen 135°, op dezelfde breedte naar beneden gaan.

Uitvoeringsmogelijkheden zie platte zigzag.