

Vendelreeksen

Sportzomer 2021





Reeksbeschrijving Gilden Muziekreeks

Gemaakt door: KLJ Antwerpen

Werkjaar: zomer 2020 & 2021

1. Muziek

Titel: Angel

Uitvoerder: Theory of a deadman

CD: Savages

Duur: 3'22"

2. Gebruikte afkortingen

HH: Heuphoogte

SH: Schouderhoogte

KH: Kniehoogte

GG: Gewone Greep

TG: Tegengestelde Greep

KG: Kneukelgreep

3. Beginhouding & afspraken

Beginhouding

Vlag in de linkerhand, punt op de grond, linkerelleboog tegen het lichaam. Rechterhand op de rug

3.1. Afspraken

- Vrije hand is altijd op de rug, tenzij anders beschreven.
- Voeten staan altijd naast elkaar, tenzij anders beschreven.

4. Beschrijving:

4.1. Rust

4.2. Strofe 1 (zang begint)

Horizontale draai links en rechts met de linkerhand. Over de linkerelleboog gaan tot rechtsnaast eindigend in de rechterhand. Vlag via voor op HH naar links brengen en langs boven terug naar rechts laten zakken (rechts – voor – links – boven – rechts). Vanuit rechtsnaast een telloor boven het hoofd maken linksom tot rechtsnaast op HH. De vlag naar voor brengen en de linkerhand bijpakken in GG. Op HH een 8-beweging maken links – rechts. Op SH een 8-beweging maken links – rechts, gevolgd door 2 telloren boven het hoofd, eindigend rechtsnaast. Naar voor bukken en een toer rond de knieën maken.

4.3. Refrein 1

Knieworp vanuit de rechterknie. Met rechts aanpakken in GG. Van hieruit een wiekslag (links – rechts) doen. Bij de wiekslagbeweging naar links linkervoet naar links laten uitvallen. Hierna een verticale telloor rechtsnaast en linksnaast tot voor. Bij de 1^e telloor de linkervoet terug bijzetten. Wanneer de vlag voor is aangekomen, de linkerhand in KG pakken. Linksom rond het lichaam gaan (voor – links – achter – rechts). "Fly"

Wanneer de vlag rechtsnaast is, neemt de linkerhand de stok achter de rug vast, net boven het tegengewicht met de duim richting de vlag wijzend, de rechterhand in het evenwichtspunt. De vlag verder via voor naar links brengen. Uitvallen met de linkervoet naar links en tegelijkertijd met de vlag



linksnaast een halve 8-beweging maken. Het bovenlichaam draait tijdens deze beweging mee naar links. Tijdens de halve 8-beweging de rechterhand naar KG verplaatsen. Op "Fly" met de rechterhand de vlag met een krachtige beweging naar rechts brengen, doordraaien achter de rug, de rechterhand laat de stok los en over de linkerelleboog gaan. Direct nadat men over de elleboog is gegaan de linkervoet terug bijzetten en een telloor boven het hoofd maken met de linkerhand (links – voor – rechts – achter) tot voor op HH. Een toer rond lichaam tot rechtsnaast op HH. Van hieruit een voorstelbeweging maken naar links. Linksnaast een voorstellingsdraai maken gevolgd door een voorstellingworp van links naar rechts.

4.4. Tussenstuk 1

Rechtsnaast op SH de voorstellingsworp aanpakken in GG. Van hieruit een $\frac{3}{4}$ telloor boven het hoofd maken linksom tot achter. De vlag van achter via boven naar voor laten zakken tot op HH. Tijdens deze beweging de rechterhand naar KG brengen. $\frac{3}{4}$ toer rechtsom rond het lichaam tot linksnaast gevolgd door een $\frac{3}{4}$ telloor rechtsom boven het hoofd met de linkerhand tot achter.

Achter aangekomen de rechterhand bijpakken aan het lood en de vlag van achter via boven naar voor laten zakken. Tijdens deze beweging de linkerhand naar KG brengen. $\frac{3}{4}$ toer linksom rond het lichaam tot rechtsnaast gevolgd door een telloor linksom boven het hoofd met de rechterhand tot rechtsnaast eindigend op SH in GG.

4.5. Strofe 2

Vanuit rechtsnaast 2 wieslagen maken (links – rechts – links – rechts). Na de laatste wieslag rechts de vlag naar voor brengen tot op HH. Van hieruit onder het voorwaarts gestrekte been links en rechts gaan (zie Brechtse reeks) tot voor. Van hieruit een 8-beweging links – rechts maken op HH, gevolgd door een 8-beweging links – rechts op SH. 2 telloren linksom boven het hoofd tot rechtsnaast. Naar voor bukken en een toer linksom rond de knieën maken.

4.6. Refrein 2

Knieworp vanuit de rechterknie. Met rechts aanpakken in GG. Van hieruit een wieslag (links – rechts) doen. Bij de wieslagbeweging naar links linkervoet naar links laten uitvallen. Hierna een verticale telloor rechtsnaast en linksnaast tot voor. Bij de 1^e telloor de linkervoet terug bijzetten. Wanneer de vlag voor is aangekomen, de linkerhand in KG pakken. Linksom rond het lichaam gaan (voor – links – achter – rechts).

"Fly"

Wanneer de vlag rechtsnaast is, neemt de linkerhand de stok achter de rug vast, net boven het tegengewicht met de duim richting de vlag wijzend, de rechterhand in het evenwichtspunt. De vlag verder via voor naar links brengen. Uitvallen met de linkervoet naar links en tegelijkertijd met de vlag linksnaast een halve 8-beweging maken. Het bovenlichaam draait tijdens deze beweging mee naar links. Tijdens de halve 8-beweging de rechterhand naar KG verplaatsen. Op "Fly" met de rechterhand de vlag met een krachtige beweging naar rechts brengen, doordraaien achter de rug, de rechterhand laat de stok los en over de linkerelleboog gaan. Direct nadat men over de elleboog is gegaan de linkervoet terug bijzetten en een telloor boven het hoofd maken met de linkerhand (links – voor – rechts – achter) tot voor op HH. Een toer rond lichaam tot rechtsnaast op HH. Van hieruit een voorstelbeweging maken naar links. Linksnaast een voorstellingsdraai maken gevolgd door een voorstellingworp van links naar rechts.

4.7. Tussenstuk 3

Voostellingsworp rechts naast aanpakken op HH in GG. De vlag via voor naar links brengen en langs boven terug naar rechts laten zakken (rechts – voor – links – boven – rechts). Vanuit rechtsnaast 1 $\frac{1}{2}$ toer linksom rond het lichaam tot linksnaast. Links aangekomen het bovenlichaam een kwartslag mee draaien naar links. Ten opzichte van het bovenlichaam wordt linksnaast een draai gemaakt in TG: de vlag horizontaal langs links tot achter brengen en via boven terug naar voor brengen. Het bovenlichaam terug naar voor draaien. 1 $\frac{1}{2}$ draai rond het lichaam rechtsom tot rechtsnaast. Rechts aangekomen het bovenlichaam een kwartslag mee draaien naar rechts. Ten opzichte van het bovenlichaam wordt rechtsnaast een draai gemaakt in GG: de vlag horizontaal langs rechts tot achter brengen en langs boven terug naar voor brengen. Het bovenlichaam terug naar voor draaien. De vlag eindigt op HH.

4.8. Strofe 3

Maak op SH een 8-beweging links – rechts. Vlag naar HH laten zakken en hier een 8-beweging maken links – rechts, gevolgd door een toer linksom rond het lichaam. Vlag naar beneden laten zakken en een toer rond de dijen maken, gevolgd door een toer op KH. Rechts naast aangekomen een achterwaartse voorstellingsdraai maken. Bij deze draai de linkerhand via voor bijpakken aan het tegengewicht.

4.9. Refrein 3

Knieworp vanuit de rechterknie. Met rechts aanpakken in GG. Van hieruit een wiekslag (links – rechts) doen. Bij de wiekslagbeweging naar links linkervoet naar links laten uitvallen. Hierna een verticale telloor rechtsnaast en linksnaast tot voor. Bij de 1^e telloor de linkervoet terug bijzetten. Wanneer de vlag voor is aangekomen, de linkerhand in KG pakken. Linksom rond het lichaam gaan (voor – links – achter – rechts).

“Fly”

Wanneer de vlag rechtsnaast is, neemt de linkerhand de stok achter de rug vast, net boven het tegengewicht met de duim richting de vlag wijzend, de rechterhand in het evenwichtspunt. De vlag verder via voor naar links brengen. Uitvallen met de linkervoet naar links en tegelijkertijd met de vlag linksnaast een halve 8-beweging maken. Het bovenlichaam draait tijdens deze beweging mee naar links. Tijdens de halve 8-beweging de rechterhand naar KG verplaatsen. Op “Fly” met de rechterhand de vlag met een krachtige beweging naar rechts brengen, doordraaien achter de rug, de rechterhand laat de stok los en over de linkerelleboog gaan. Direct nadat men over de elleboog is gegaan de linkervoet terug bijzetten en een telloor boven het hoofd maken met de linkerhand (links – voor – rechts – achter) tot voor op HH. Een toer rond lichaam tot rechtsnaast op HH. Van hieruit een voorstelbeweging maken naar links. Linksnaast een voorstellingsdraai maken gevolgd door een voorstellingworp van links naar rechts. De vlag aanpakken op HH met de linkerhand aan het tegengewicht en de rechterhand in KG aan het zwaartepunt om direct te kunnen verder gaan met een toer rond lichaam rechtsom en de symmetrie aan te vatten.

“Fly” symmetrie

Wanneer de vlag linksnaast is, neemt de rechterhand de stok achter de rug vast, net boven het tegengewicht met de duim richting de vlag wijzend, de linkerhand in het evenwichtspunt. De vlag verder via voor naar rechts brengen. Uitvallen met de rechervoet naar rechts en tegelijkertijd met de vlag rechtsnaast een halve 8-beweging maken. Het bovenlichaam draait tijdens deze beweging mee naar rechts. Tijdens de halve 8-beweging de linkerhand naar KG verplaatsen. Op “Fly” met de linkerhand de vlag met een krachtige beweging naar links brengen, doordraaien achter de rug, de linkerhand laat de stok los en over de rechterelleboog gaan. Direct nadat men over de elleboog is gegaan de rechervoet terug bijzetten en een telloor boven het hoofd maken met de rechterhand (rechts – voor – links – achter) tot voor op HH. Een toer rond lichaam tot linksnaast op HH. Van hieruit een voorstelbeweging maken naar rechts. Rechtsnaast een voorstellingsdraai maken gevolgd door een voorstellingworp van rechts naar links.

4.10. Outro

De voorstellingsworp aanpakken linksnaast op SH in TG. De vlag horizontaal naar achter brengen en linksnaast een telloor maken, gevolgd door een wiekslag (rechts – links). De wiekslag afwerken tot voor op SH. Van hieruit de vlag horizontaal naar links brengen en een verticale draaiworp voor het lichaam maken. De vlag aanpakken in GG, gevolgd door een wiekslag (links – rechts). Wiekslag afwerken tot de vlag voor het lichaam is, eindigen met de punt van de vlag op de grond en het tegengewicht op HH.

Veel vendelplezier en succes!
De vendelmonitoren van Antwerpen,
Gert De Schutter en Maarten Van Thillo



Reeksbeschrijving: Hoofdgilden muziekreeks

Gemaakt door: Oost-Vlaanderen

Zomer: 2020 - 2021

1. Muziek

Titel: I Apologize

Uitvoerder: Five Finger Death Punch

CD:

Duur: 4'02"

2. Structuur

intro – A – Refrein – B – Refrein – C- refrein - D

3. Gebruikte afkortingen

Voor alle afkortingen verwijzen we je naar de basisbundel.

4. Beschrijving

Intro: 00:00 – 00:15 Beginhouding:

Vlag recht naar boven in GG op de schouder. (FIG 1)

Verticale draai achter het lichaam B,L,O,R,B. boven greepwissel naar TG, L,O,R,B tot L op HH.

Achterwaartse voorstellingsdraai, Voorwaartse voorstellingsdraai greepwissel naar kneukelgreep.

Links om het lichaam L, A, R overgaan naar heupworp. Verder links om het lichaam V, L, A, R, V, L.

Voorstelling van links naar rechts op HH.

Strofe 1: van 0:16 t.e.m. 00:39

Voorstelling van R naar L overgaan naar vrij ronddraaien in de hals tot L naast. Tijdens deze voorstellingen met rond de hals draaien stappen de vendeliers 5, 6, 7 en 8 vooruit naar FIG.2. Vlag wordt van achter naar voor gebracht met linkerhand met punt tot ongeveer 15 cm van de grond.

Vlag linksnaast optrekken met gestrekte linkerarm (VBA). Daarna wordt de vlag onder het voorwaarts gestrekt rechterbeen gestoken, uitval met rechterbeen naar voor. (GG met L-hand achter knieholte), optrekken R naast en draaien rond R knie (VLARV tot L, men staat dan even in T-houding). R voet bijzetten achterwaarts en rond het lichaam L-om.

Achtbeweging L-R, gevolgd door telloor boven hoofd en tegelijkertijd achterwaarts buigen. Overnemen in L-hand en over L- elleboog draaien gevolgd door vlinder (voorwaarts buigen) tot Rnaast schaarsprong (met beide benen voorwaarts over vlag) en aanleggen tot worp.

1° Refrein: 00:40 t.e.m. 1:23

Nummers 2, 3, 6 en 7

Voorwaartse Breekworp met enkel de rechterhand naar elkaar tegen wijzerzin.

Nummers 1, 4, 5 en 8

Voorwaartse Breekworp naar elkaar tegen wijzerzin.

Nummers 1, 3, 5 en 7 vangen op in TG Vlaggen optrekken in TG.

Kapslag naar rechts, ondertussen draaien naar de jury met de vlag mee. Terugbrengen met voorstelling zonder greepwissel van rechts naar links op SH. Tijdens deze voorstelling verplaatsen naar FIG.3

Verticale draai voor het lichaam. (LBROLB) greepwissel verticale draai achter het lichaam (ROLB), doordraaien achter het lichaam ROLB. Doordraaien lood voor het lichaam. Lood OLBR. Overgaan naar zijdelingse draaiworp voor het lichaam naar even nummers.

Nummer 2, 4, 6 en 8 vangen op in GG

Kapslag naar links, ondertussen draaien naar de jury met de vlag mee. Terugbrengen met voorstelling zonder greepwissel van links naar rechts op SH. Tijdens deze voorstelling verplaatsen naar FIG.3

Verticale draai voor het lichaam. (RBLORB) greepwissel verticale draai achter het lichaam (LORB), doordraaien achter het lichaam LORB. Doordraaien lood voor het lichaam. Lood ORBL. Overgaan naar zijdelingse draaiworp voor het lichaam naar oneven nummers.

Iedereen gelijk:

Opvangen GG, optrekken rechts en doorgaan met wiekslag L R, over rechter elleboog vlag naar links brengen overgaan in heupworp.

Opvangen rechts naast in GG. Vlag naar achter brengen op SH gevolgd door verticale draaiworp R naast het lichaam. (ABVOAB). Opvangen GG vlag naar voor brengen. Horizontale draai links met tegengewicht in de heup (VBALV) horizontale draai rechts (VBARV), gevolgd door verticale draaiworp R (VBAOVBA). Vlag word via rechts terug naar voor gebracht. Horizontale draai links (VBALV), gevolgd door horizontale draai rechts (VBARV). Na de laatste keer de vlag te hebben opgetrokken draaien we door in GG tot de vlag boven het hoofd naar achter wijst. Telloor rechts naast het lichaam.

2° strofe: 1:23 t.e.m. 1:52

Draai naast het lichaam rechts met 1 hand (ABVOA) dan doordraaien over de rechterschouder punt eerst tot lood achter. Vlag doordraaien rond het lichaam met lood eerst tot vlag links (dus lood gaat ALVR). Tijdens deze oefening stapt men naar FIG. 4. Gekruiste greep rechts boven links daarna verticaal werpen zoals bij leermeesters (zie reeksbeschrijving leermeesters). Opvangen in GG vlag rechtsnaast in kleermakerszit. Halve achtbeweging links en dan doordraaien over de rechter elleboog. Telloor boven het hoofd in TG (VRALV) wanneer je voor komt lig je al op je rug. Vlag naar de tippen. Optrekken met vlag (VBA) met greepwissel naar GG. Vlag draait horizontaal rond de beide opgestoken benen (linksom tot rechts) met vendelier die op de rug ligt. Vendelier komt in kleermakerszit terwijl het vendel verder naar links draait.

Vlag eindigt links naast in TG. Vervolgens voorstelling van links naar rechts waarbij vendelier in strekstand komt. Achterwaartse voorstellingsdraai op HH. Doordraaien telloor boven het hoofd (RVLARV) vlag eindigt rechtsvoor op heuphoogte. Vendeliers draaien ondertussen mee met de vlag tot waar ze klaarstaan voor de worp.

2° refrein: 1:53 t.e.m. 2:18

Vendeliërs: 2,7,5 en 3

Vendeliërs doen een schuine breekworp naar links.

Vendeliër :

- 2 -> 6
- 7 -> 1
- 5 -> 4
- 3 -> 8

Vendeliërs: 6,1,4 en 8

Vendeliërs doen een hoge voorwaartse breekworp

Vendeliër:

- 6 -> 5
- 1 -> 3
- 4 -> 2
- 8 -> 7

OPM: indien er een oneven aantal vendeliërs zijn kunnen een aantal personen de worp niet volledig doen.

Je kan deze worp zien als doorsnijten in 2 groepen. Groep 1: vendeliërs 6, 2, 5, 4 Groep 2 vendeliërs 1, 7, 3, 8.

Indien er 1 vendeliër uit een groep niet is kan je de worp met die groep niet doen. Indien er 1 vendeliër niet is doen de overige 3 van deze groep een breekworp naar zichzelf. De andere groep doen de worp wel zoals beschreven hierboven.

- Voorste 4 vendeliërs vangen vlaggen op in TG. 2X Verticale draaiworp voor het lichaam (LBROLBROLB). (Hierbij verplaatst men zich naar FIG 5) Bij de tweede worp vangt men op in GG. Men gaat over in **een wiekslag (links – rechts)**. Vlag eindigt met punt naar voor. Optrekken rechts waarbij men draait naar de vendeliër die de volgende worp opvangt.
- Achterste 4 vendeliërs vangen de vlag op in GG en doen 2X verticale draaiworp voor het lichaam (RBLORBLORB) (hierbij verplaatst men zich naar FIG 5). Men gaat over in **een wiekslag (links – rechts)**. Vlag eindigt met punt naar voor. Optrekken rechts waarbij men draait naar de vendeliër die de volgende worp opvangt.

Worp gaat als volgt: steek voorwaarts, aanzet voor gewone breekworp maar worp wordt gestopt als lood voor is en lood gaat vervolgens terug naar achter om over de schouder door geworpen te worden naar de andere vendeliër. Vendeliërs werpen naar:

- 5 <-> 3
- 6 -> 4
- 4 -> 8
- 8 -> 1
- 1 -> 6
- 2 <-> 7

OPM: indien er een oneven aantal vendeliërs zijn mag 1 vendeliër naar zichzelf gooien met de hierboven uitgelegde worp.

Opvangen in GG. Vlag wordt RB gebracht, **wiekslag (links-rechts) in spreidstand** vendeliers 5 en 3 kijken naar elkaar, vendeliers 6 en 1 kijken naar elkaar, vendeliers 4 en 8 kijken naar elkaar en vendeliers 2 en 7 ook. (Vendelier 6,5,4 en 2 zet links open, vendelier 1,3,8 en 7 rechts). Vlag wordt naar rechtsvoor gebracht benen worden dan dichtgedaan. Vlag gaat met lood eerst rond het lichaam (RALV) en gaat over naar telloor met links boven het hoofd (VRALV) de vlag draait door in de handpalm wanneer deze voor is. Bij de telloor boven het hoofd draait de vendelier naar voor. Verplaatsen richting FIG 6 met wiekslag **(rechts-links)**. (Vendeliers blijven naar voor kijken). Eindigen in FIG 6 vlag linksvoor in TG.

3^e strofe: 2:18 t.e.m. 2:54

Vlag optrekken rechtsboven met greepwissel naar GG. Kapslag van RB naar LO waarbij linkerbeen opengezet wordt. Vlag wordt naar boven gebracht waarbij het linkerbeen terug wordt bijgezet. Vervolgens grote draai achter het lichaam (BROLBR) eindigen op heuphoogte rechts. Draai rond het lichaam (VLAR) gevolgd door telloor boven het hoofd met rechts (VLAR) eindigen in babygreep met rechts, vlag is langs rechts. Uitdraaien uit babygreep (RBLOR) wanneer vlag horizontaal rechts is neemt de linkerhand de vlag over aan het lood en werkt de beweging af met een worp (RBLORBL) terug opvangen in TG op SH.

Telloor boven het hoofd (VRAL) overgaan in draai rond het lichaam (VRALVR) in GG op HG, voorstelling van rechts naar links, vlag draait onder linker voorwaarts geheven been met punt eerst. Vlag wordt van onder het voorwaarts geheven been getrokken met verticale draaiworp met 1 hand. Vlag wordt opgevangen in TG op linkerschouderhoogte. 2x telloor boven het hoofd (VRALVRAL) overgaan in kapslag van LB naar RO waarbij rechterbeen opengezet wordt. Vlag wordt naar boven gebracht waarbij de het rechterbeen terug wordt bijgezet. Vervolgens grote draai achter het lichaam (BLORBL) eindigen op heuphoogte links in KG. Rond het lichaam (LARV). Eindigen rechtsvoor met 1 hand.

3^e refrein: 2:54 t.e.m. 3:22

(Nu begint de verplaatsing naar FIG 7) Optrekken rechts naast het lichaam (VBA) stoppen op schouderhoogte en overgaan in telloor boven het hoofd met rechts (ARVLAR) vervolgens zakken naar heuphoogte. Overgaan naar achtbeweging links gevolgd door achtbeweging rechts. (Men komt aan in FIG 7 tijdens de laatste 8 beweging draaien de vendeliers 3,6,1 en 7 zich 180° zodat ze met hun rug naar de jury staan).

Daarna heupworp naar vendelier rechts naast.

Opvangen in GG rechtsboven. Telloor rechts, links, rechts direct gevolgd door voorwaartse draaiworp rechtsnaast opvangen links naast in TG , voorwaartse draaiworp links naast eindigen in GG aanleg voor achterwaartse breekworp (bij deze oefeningen wordt er verplaatst naar Fig. 8).

Vervolgens wordt er overgegaan naar achterwaartse breekworp.

Opvangen in GG. Met gezicht naar het middelpunt van de cirkel. Voorstelling van R naar L gevolgd door voorstelling van L naar R. draai achter het lichaam met rechterhand (ROLB). Daarna volgt de wimpelvinder (Vanaf schuin rechtsboven met de rechterhand wordt 3/4^{de} draai achter het lichaam gemaakt (ROLB). Linkerhand neemt over als de punt naar boven wijst en trekt de vlag 3/4^{de} draai verder door (BROL) tot schuin linksboven). Na de wimpelvinder wordt een toer rond het lichaam beschreven (LVRAL) vervolgens een heupworp naar jezelf. Opvangen in rechterhand en onmiddellijk een tongerle worp zoals beschreven staat in leermeesters.

4^e strofe 3:22 t.e.m. 4: 02

Vervolgens voorstelling van R naar L, voorstelling van L naar R, telloor boven het hoofd met 2 handen (RVLAR) doorwerpen met horizontale draai boven het hoofd. Vlag eindigt in GG rechtsachter. Telloor

rechts, teloor links en ondertussen stappen de vendeliers richting het midden van de cirkel. Greepwissel boven en vlaggen worden allemaal via rechts naar voor gebracht naar het midden van de cirkel, punt juist niet tegen de grond.

Achterwaartse draaiworp rechts naast naar de vendelier rechts. Tijdens deze draaiworp (wanneer de vlag los is van de vendelier) draait de vendelier mee naar buiten over rechter schouder (wijzerzin) . Zodat deze de vendel in GG kan opvangen van de vendelier rechts naast (terug rechts omdat je 180° gedraaid bent).

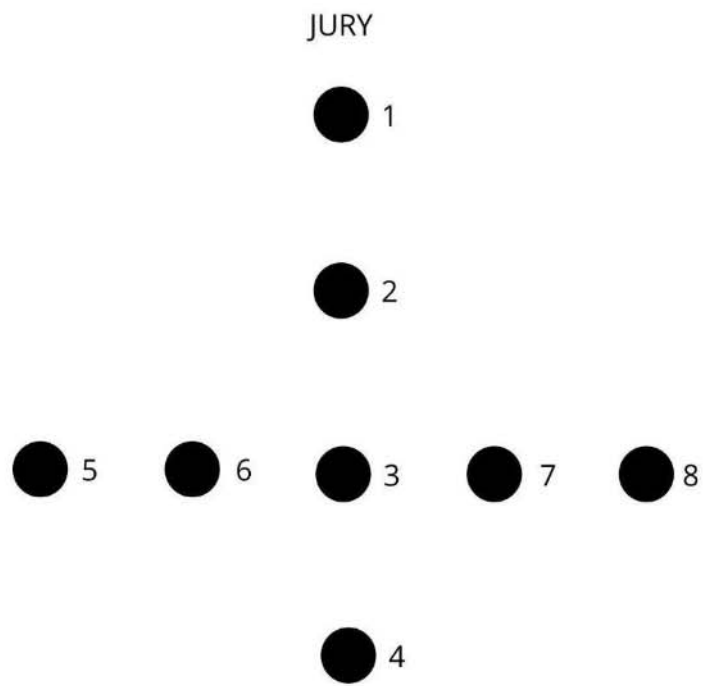
Verplaatsing naar fig. 9 :

Vendeliers kijken allemaal naar voor en beschrijven anderhalve platte 8 (rechts – links – rechts) met aanleg voor rechtse heupworp naar jezelf. Men komt aan in fig. 9 met gezicht naar voor.

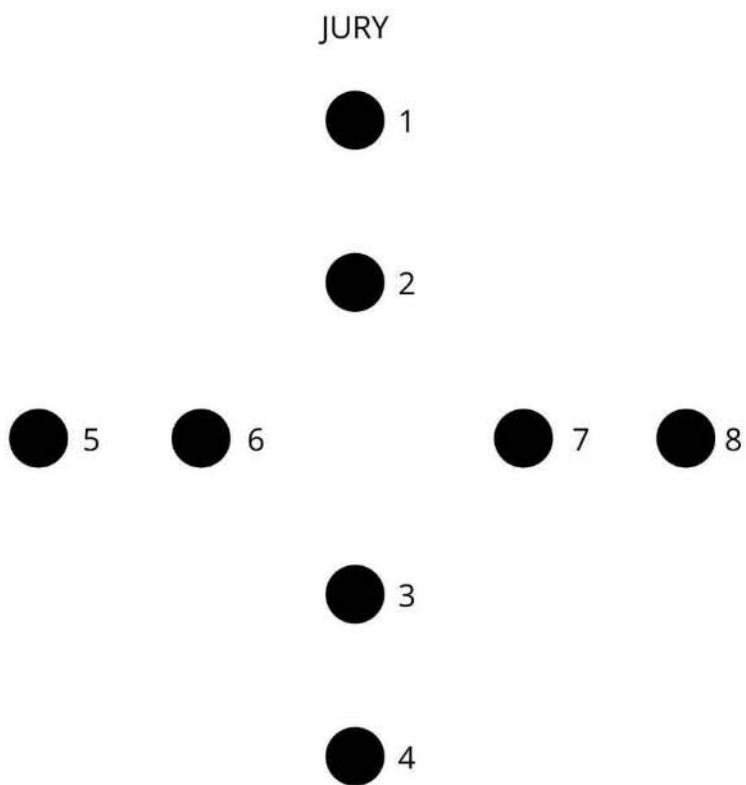
- De voorste vendeliers vangen op in GG. Horizontale draai links en rechts met 2 handen en lood in de heup. Vendeliers brengen de vlag terug naar links en doen een voorwaartse breekworp langs links.
- De achterste vendeliers vangen op in TG. Horizontale draai rechts en links met 2 handen en lood in de heup. Vendeliers brengen de vlag terug naar rechts en doen een voorwaartse breekworp langs rechts (vendelier verplaatst zich tijdens de breekworp tot achter de voorste vendelier) figuur 10.

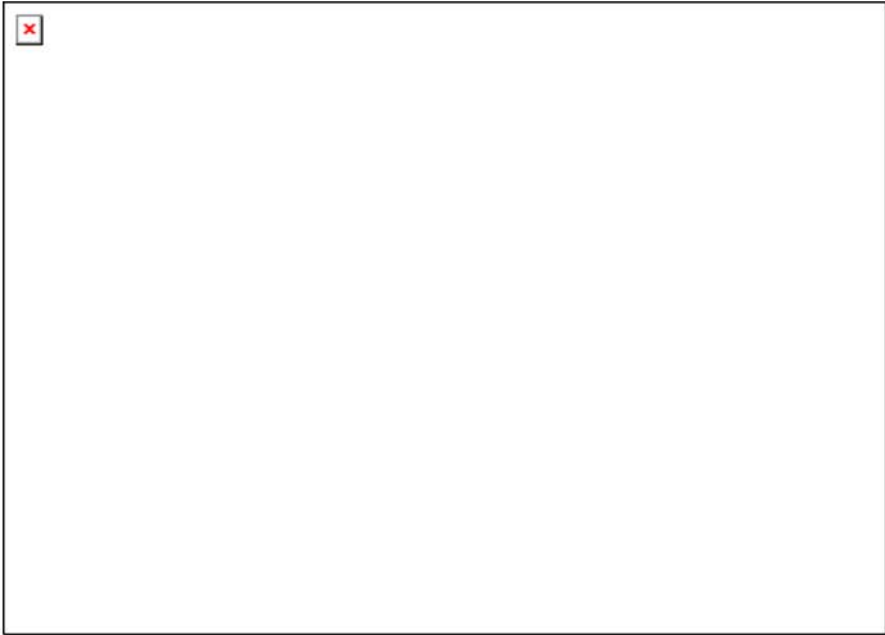
Voorste vendeliers doen een grote lus links naast met linkerhand (VBALV) doordraaien naar teloor boven het hoofd met 1 hand (VRAL) op schouderhoogte links eindigen. Gevolgd door een zon voor het lichaam (LBROLBR) de vendeliers eindigen op de knieën met de vlag rechts op borsthoogte in GG. De achterste vendeliers doen een grote lus rechts naast met rechterhand (VBARV) doordraaien naar teloor boven het hoofd met 1 hand (VLAR) op schouderhoogte rechts eindigen. Gevolgd door een grote draai achter het lichaam (RBLORBL) eindigen met vlag links horizontaal op HH.

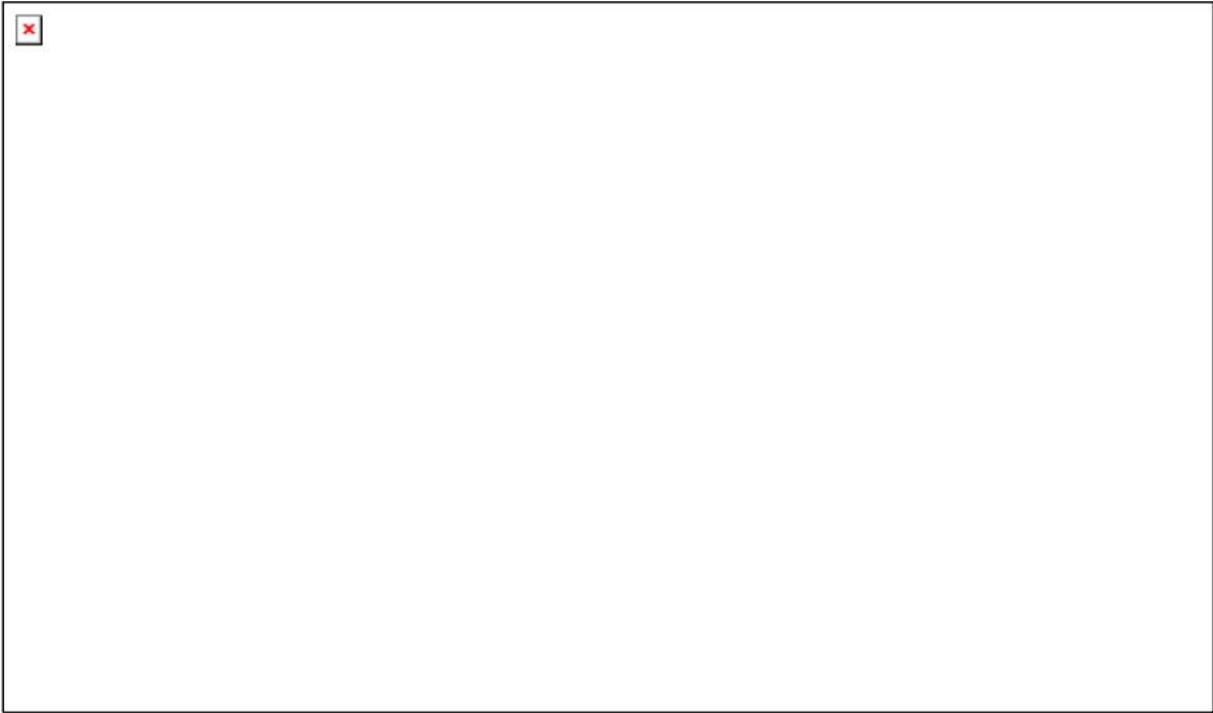
Figuur 1



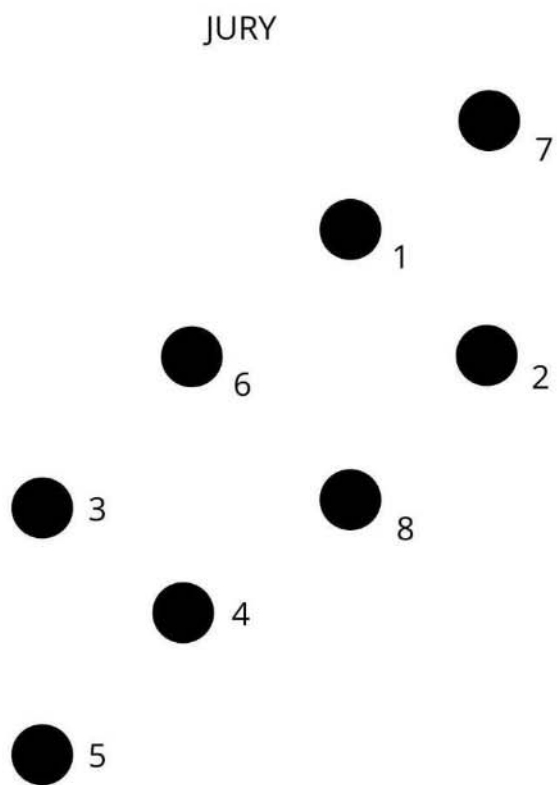
Figuur 2



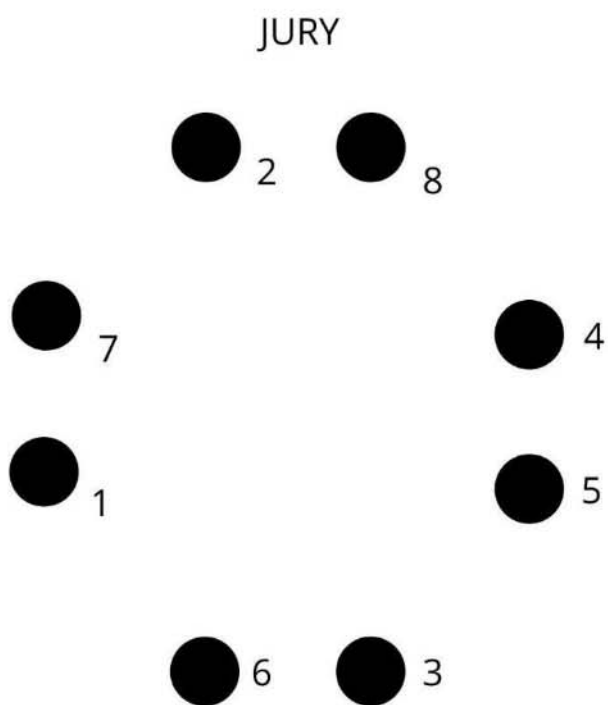




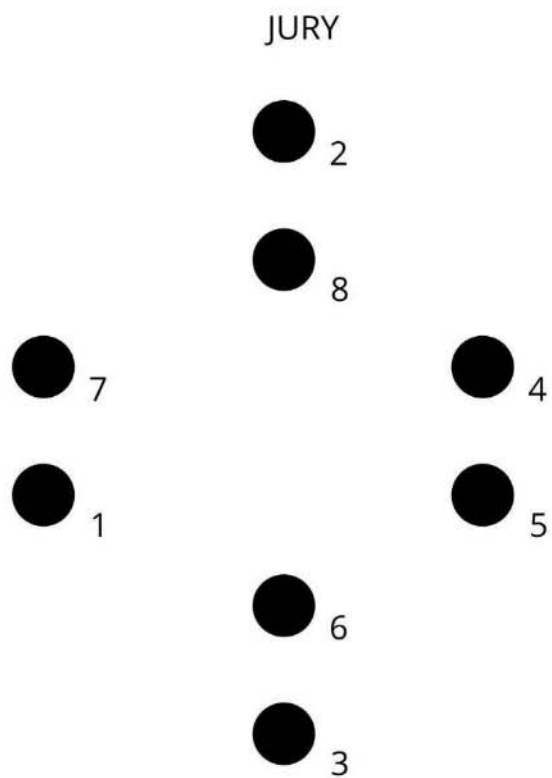
Figuur 7



Figuur 8



Figuur 9



Figuur 10

