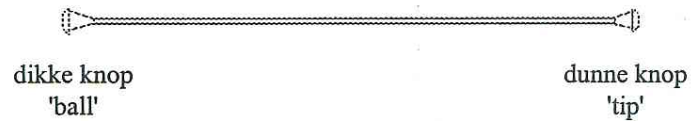


Twirling

Twirlen is het Engelse woord voor het draaien met je baton. Zoals je zult merken hebben alle twirls een Engelse naam. We proberen in de les zoveel mogelijk deze Engelse namen te gebruiken zodat je er meteen vanaf het begin aan went.

De Baton



De twirls

Leer eerst goed hoe een twirl moet en ga dan pas oefenen op de snelheid.
Beter langzaam en goed dan snel en fout!

Twirlpatronen

We werken met 2 twirlpatronen:

horizontaal  en verticaal 

Let op dat horizontale twirls ook echt goed horizontaal (plat) gaan en dat verticale twirls ook goed verticaal (recht) gaan. Pas als dat zo is voer je een twirl goed uit. Je kunt dit thuis oefenen voor de spiegel.

Twirlrichtingen

Bij verticale twirls gebruiken we:

forward = vooruit. Dus de twirl gaat van je af.

reverse = achteruit. Dus de twirl gaat naar je toe.


Bij horizontale twirls gebruiken we:

inside = naar binnen.


outside = naar buiten

Op de volgende bladzijde staan de twirls die we gaan leren.

Zoals je kunt zien staat er achter elke twirl een vakje.

Je mag een 'lachebekje'  in het vakje achter de twirl zetten als je deze goed beheerst.

De twirls

Pas als je een twirl zowel in de linker- als in de rechterhand kunt mag je een  in het vakje zetten. De twirls staan niet in de volgorde zoals je ze in de les leert.

Fullhand twirls

- horizontaal

Flat wristtwirl (inside/naar binnen)

Flat wristtwirl (outside/naar buiten)

Flat 8 (inside/naar binnen)

Flat 8 (outside/naar buiten)

- verticaal

Vertical wristtwirl (forward/vooruit)

Vertical wristtwirl (reverse/achteruit)

Figure 8 (forward/vooruit)

Figure 8 (reverse/achteruit)

Windmill (windmolen)

Fronttwirl

Flourish (forward/vooruit)

Flourish (reverse/achteruit)

Whip (forward/vooruit)

Whip (reverse/achteruit)

- Rolls
- handroll voor je lichaam (inside/naar binnen)
- handroll voor je lichaam (outside/naar buiten)
- handroll voor je lichaam (inside/naar binnen)
(baton in je linkerhand, rol over je rechterhand)
- handroll voor je lichaam (outside/naar buiten)
(baton in je rechterhand, rol over je linkerhand)
- armroll (inside/naar binnen)
- armroll (outside/naar buiten)
- elbowroll (inside/naar binnen)
- elbowroll (outside/naar buiten)
- legroll (beenrol inside/naar binnen)
- legroll (beenrol outside/naar buiten)
- long armroll
- Fingertwirls (vingertwirls)
- 2 fingertwirl verticaal (forward/vooruit)
- 2 fingertwirl verticaal (reverse/achteruit)
- 2 fingertwirl verticaal voor en zij
- 2 fingertwirl horizontaal (rechterhand inside)
- 2 fingertwirl horizontaal (linkerhand outside)
- 4 fingertwirl verticaal (forward/vooruit)

Aerials (omhoog 'gooien' van je baton)

Er zijn verschillende manieren waarop je een aerial kunt vangen.
Wij beperken ons voorlopig tot 2 manieren:



'Grab'
vang je baton
met de vingertoppen
naar boven



'Catch'
vang je baton
met de handpalm
naar boven

Probeer nu je baton 'deadstick' d.w.z. zonder dat hij ronddraait omhoog te gooien en vang je baton met een grab en met een catch.

Je kunt dit op heel veel manieren doen, bijv. met 1 hand opgooien en met 2 handen vangen, naast je opgooien en naast je vangen.

Probeer zelf eens uit op welke mogelijkheden er nog meer zijn en schrijf ze hieronder op. Je mag het ook tekenen.

LET OP: je moet eerst dingen uitproberen zonder dat je baton in de lucht ronddraait. Als dit is gelukt mag je dingen uitproberen waarbij de baton in de lucht een omwenteling maakt.

Aerials

flip

throw

horizontale toss

verticale toss

Loops

endloops

headloopturn

Pattern changes

Om van een horizontale twirl vloeiend over te gaan naar een verticale twirl moeten we een soort 'tussentwirl' maken. Deze tussentwirl noemen we in het Engels een pattern changes (= patroonsverwisseling).

headlift

(van horizontaal naar verticaal)

pretzel swing ankle pass

(van verticaal naar horizontaal)

backpass

Dit zijn voorlopig alle twirls die je moet kennen en kunnen.

Als je deze twirls allemaal kunt dan ben je al een heel eind.

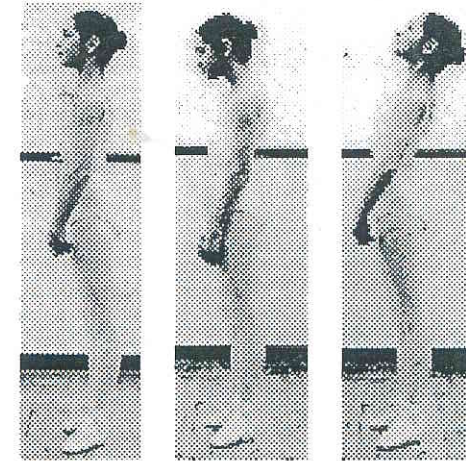
Ook bij de majoretten geldt: Oefening baart kunst.

Dus probeer ook thuis te oefenen zodat je elke les weer iets nieuwe kunt leren.

Veel succes!

Ballet

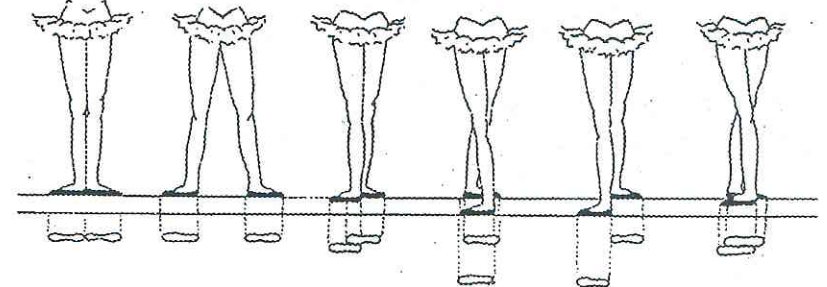
Voor een majorette is een goede houding belangrijk. Op de plaatjes hieronder staan drie meisjes. Twee meisjes hebben een slechte houding, één meisje heeft een hele mooie houding. Weet jij welk meisje dat is? Je mag een cirkel om dat meisje zetten.



Voetposities

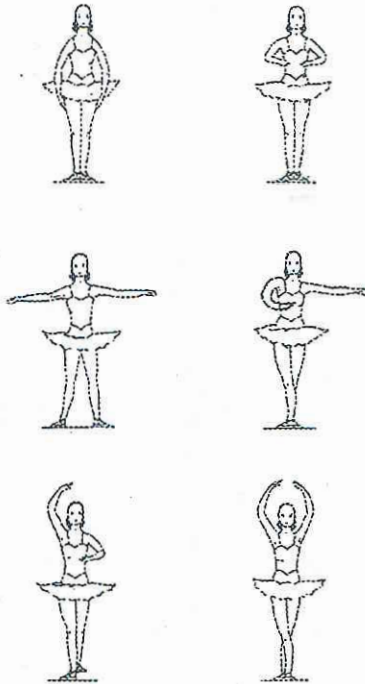


We kennen 5 voetposities. Hieronder staan ze afgebeeld. Zet onder de plaatjes welke voetpositie wordt uitgevoerd.



Armposities

We kennen ook 5 armposities en een uitgangspositie van de armen die we bras bas noemen. Kijk goed naar de plaatjes en zet naast het plaatje welke armpositie uitgevoerd wordt.



Passen

Demi Plie

Dit is een lichte buiging van de knieën.
Dit kan vanuit alle voetposities.
Als je heel diep door je knieën buigt dan heet dit een 'grand plie'



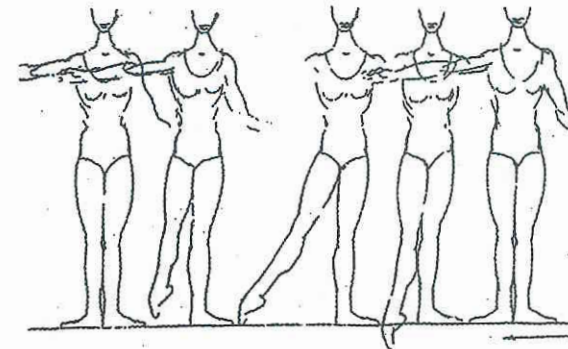
Retire

Trek je voet op tot net naast, voor of achter je knie.
Let op dat je voet netjes gestrekt en recht blijft



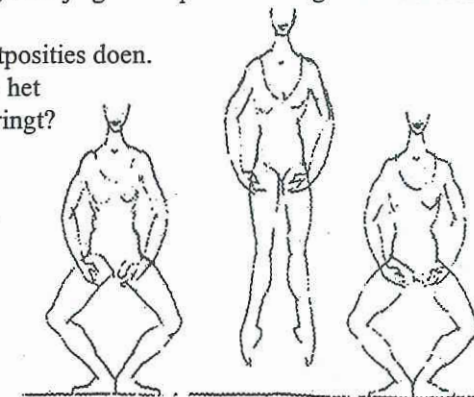
Ronde Jambe a terre

Maak met je gestrekte voet een cirkel over de grond. Als je je voet netjes naar voor strekt zodat alleen je kleine teen de grond raakt heet dit een 'tendu'. Vanuit de tendu maak je nu een cirkel.



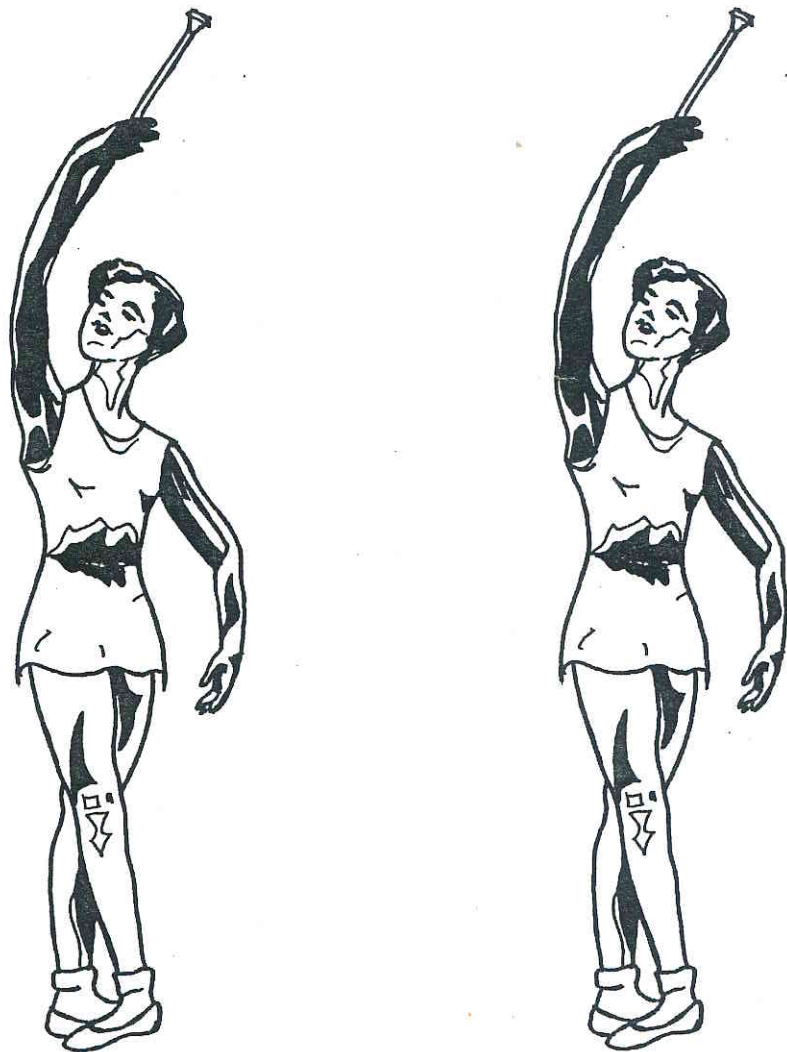
Sauter

Een sauter is een sprongetje. Begin altijd goed in plie en eindig ook weer in een plie.
Dit is heel belangrijk!
Een sauter kun je vanuit alle voetposities doen.
Weet jij vanuit welke voetpositie het meisje op het plaatje omhoog springt?



Kleuren maar

Geef onderstaande majorettes een mooi gekleurd pakje.



Versier de baton

Stel je mag met carnaval op straat marcheren en je mag je eigen baton versieren.
Hoe zou je dat doen?

Hieronder staan een aantal batons waarop je het is eens uit kunt proberen.
B.v. ballonnen aan je baton of slingers. Je weet vast wel iets leuks

