



Deutsche Reihe



Beschreibung und Wettkampfbeschreibung

Quellen:

**New Künstlich Fahnenbüchlein
von Johann Renner und Sebastian Heussler 1615**

**84 Fahnenlectionen
von Georg Pascha 1673**

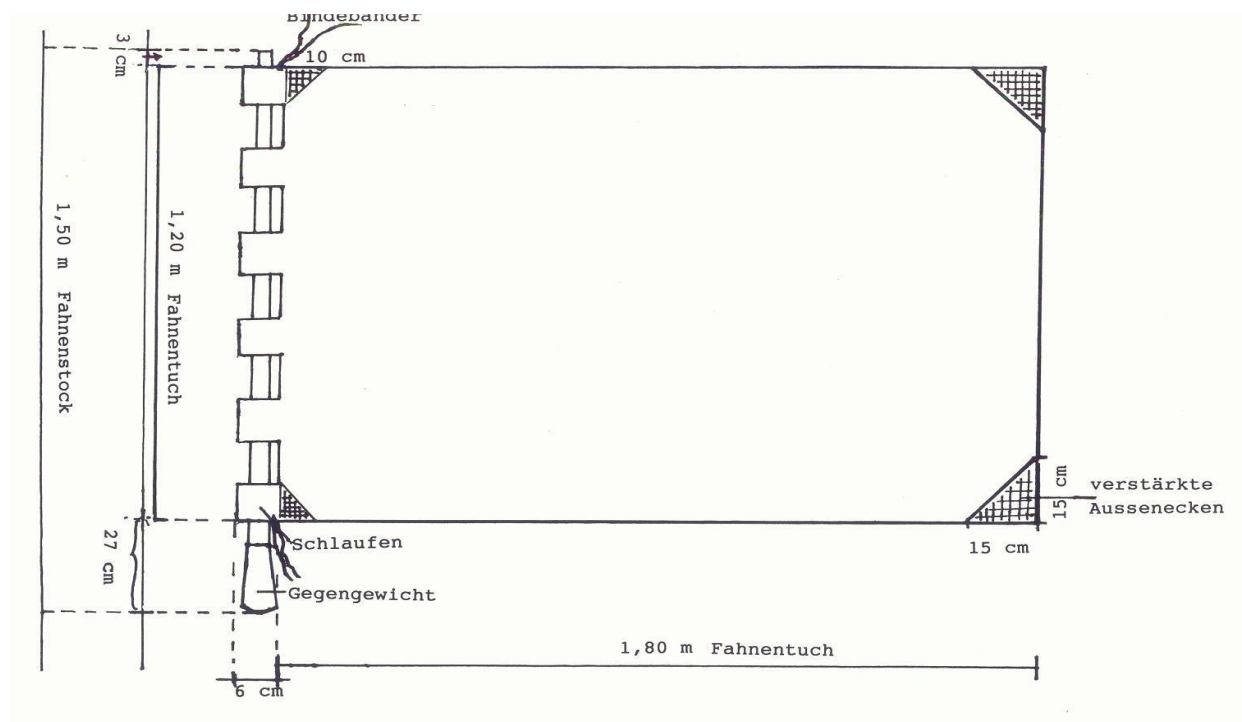
**Das Fahnenschwenken, ein Festspiel
von Rudolf Teubner 1893**

Die Deutsche Reihe wurde aus Fahnenfiguren der oben genannten Quellen 1964 von Omaar Francois zusammengestellt.

1964	Als Manuskript herausgegeben von der Arbeitsgemeinschaft der Sing-, Tanz- und Spielkreise in Baden-Württemberg e.V.
1976	2. Auflage
1996	Präzisiert von Klemens Ramsteiner und Elke Grießmayer vom LV der Fahnenschwinger in Baden-Württemberg e.V.
2009	Präzisiert mit DFV-Wettkampfbeschreibung von Gerhard Schlaich, Klemens Ramsteiner und Bernd Gahr vom LV der Fahnenschwinger in Baden-Württemberg e.V.
2020	Präzisiert mit DFV Wettkampfbeschreibung von Gerhard Schlaich vom LV der Fahnenschwinger in Baden-Württemberg e.V.

Alle Rechte (z.B. Nachdruck, fotomechanische Wiedergabe, Übernahme auf Datenträger, Auswertung durch Datenbanken oder ähnliche Einrichtungen) bleiben dem Landesverband der Fahnenschwinger in Baden-Württemberg e.V. vorbehalten. Vervielfältigungen aller Art, auch zum privaten Gebrauch, bedürfen der Genehmigung des LFBW.

Technische Eigenarten



1. Die Fahne

Die Fahne selbst stellt man vorzugsweise aus leichtem Stoff her, am besten aus Seide, Futterstoff o.ä., damit die Fahne „vom Wind getragen“ wird.

Das Fahnentuch hat eine Seitenabmessung (ohne Schlaufen) von 180 auf 120 cm. An der Schaftseite werden in gleichen Abständen 6 Schlaufen angebracht. Jede ist 10 cm breit und die Zwischenräume zwischen 2 aufeinander folgenden Schlaufen betragen 12 cm. Die Schlaufenöffnungen halte man nicht zu eng, damit sich die Fahne nicht um den Stock verklemmt. Man nehme also für den Schlaufenumfang 1 cm mehr als der Stockumfang beträgt und erhält auf diese Weise genügend Spielraum, ohne zu weit zu werden. Zu lange Schlaufen ziehen die Fahne immer krumm, was bei der Ausführung der verschiedenen Figuren zu Schwierigkeiten führen kann.

An der Schlaufenseite der Fahne werden in gleicher Weise oben und unten zwei feste Bänder von ungefähr 25 cm Länge angenäht. Diese Bänder nehme man vorzugsweise doppelt und nähe sie rundum ab. Sie werden an der obersten und untersten Schlaufe, also ganz oben, und ganz unten und zwar am Übergang vom Fahnentuch zur Schlaufe angebracht, und dienen der Befestigung des Fahnentuches am Fahnenstock.

Bei der Anfertigung der Fahne ist darauf zu achten, dass die Außenkanten der Fahne Webkanten oder doppelt umgenäht sind, damit die Fahne nicht ausfransen kann. Dies gilt auch für die Schlaufen. Die Ecken werden mit einem zusätzlichen, Rechtwinkligen Stoffdreieck verstärkt und im Karomuster abgesteppt. Die verstärkten Ecken, mit einer Seitenlänge von 10 bzw. 15 cm (vgl. Abb.) unterstützen ein freies Entfalten des Fahnentuches beim Schwingen.

2. Die Fahnenstange

Die Fahnenstange sollte aus einer leichten und biegsamen Holzsorte (langfasrig) hergestellt werden, um die Bruchgefahr zu verringern (empfehlenswert ist Eschenholz). Bei Eschenholz sollte der Drechsler darauf achten, dass die Achse der Stange mit der Faserrichtung des Holzes gleich und nicht schräg zu ihr verläuft.

Der Fahnenstock mit Gegengewicht hat eine Länge von 150 cm. Die Fahnenstange muss ihre natürliche Farbe behalten.

Der Teil der Fahnenstange zwischen Tuch und Gegengewicht heißt „Schaft“.

3. Das Gegengewicht

Das Gegengewicht besteht in der Regel aus einem eisernen oder kupfernen Kegel, in dem die nötige Menge Blei verarbeitet ist, so dass der Schwerpunkt direkt unter dem Fahnentuch am Stock zu liegen kommt. Entsprechend der Wahl von Stoff und Stock wird das Gegengewicht mehr oder weniger schwer sein müssen.

Man kann das Gegengewicht experimentell bestimmen, indem man die Vollständige Fahne – also Stock und Tuch – unterhalb des Tuches auf die Handfläche legt und am unteren Ende des Schaftes so lange Gewichte anhängt, bis der Stock horizontal im Gleichgewicht liegt.

Das Gesamtgewicht der Fahne mit Stock und Gegengewicht beträgt ca. 3 – 5 kg.

Bei der Suche nach einem Gegengewicht sollte man nicht zu einem billigen Hilfsmittel Zuflucht nehmen (z.B. einer Blechhülse, die eine entsprechende Bleimenge enthält), da diese Lösung immer Bruchgefahren in sich birgt. Empfehlenswert wäre ein Metallgewicht mit abgedrehten Ecken, so dass sich der Fahnenchwinger im Laufe der Übung weder an den Ecken, noch an den scharfen Kanten verletzen kann. Diese Gefahr besteht auch dann, wenn oberhalb des Gegengewichtes eine zu dünne Messinghülse am Schaft angebracht ist.

Wettkampf:

Es wird eine Toleranz der Fahnen- und Stockmaße geduldet.

± 2 cm bei der Fahne

Es wird die Länge 180 cm (ab der 1. Naht der Schlaufe) und die Breite 120cm zusammengezählt.

± 1 cm beim Stock (Stocklänge mit Gegengewicht = 150 cm)

Weitere Über- oder Unterschreitungen der Maße werden mit Disqualifikation geahndet.

Anmerkung: Der LFBW bietet seinen Mitgliedern wettkampfgerechte Fahnen und Stöcke an

Begriffe und Ausdrücke

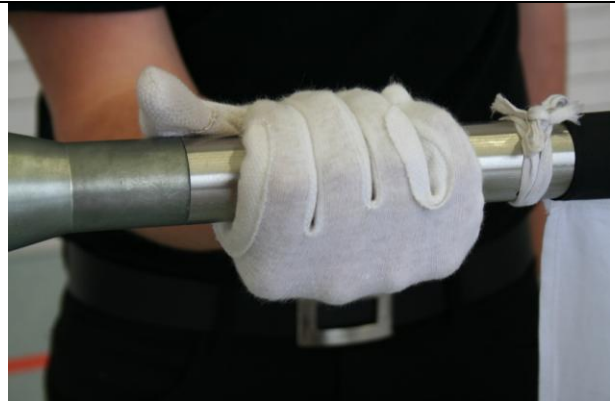
Um die Beschreibung der Figurenreihe zu verstehen, müssen dem Fahnenschwinger die immer wiederkehrenden Ausdrücke unbedingt geläufig sein. Darüber hinaus wollen wir hier auch einige allgemeine Begriffe für den Fahnenschwinger erläutern, um seiner Haltung den der Ausführung angepassten Stil zu geben.

1. Begriffserläuterungen

Obergriff: Die Handfläche greift den Stock von oben, die Handinnenfläche zeigt dabei nach unten, der Daumen zeigt Richtung Fahmentuch	
Untergriff: Die Handfläche greift den Stock von unten, die Handinnenfläche zeigt dabei nach oben, der Daumen zeigt Richtung Fahmentuch	
Verkehrter Obergriff: Die Hand greift den Stock von oben, die Handinnenfläche zeigt nach unten, der Daumen zeigt Richtung Gegengewicht	

Verkehrter Untergriff:

Die Hand greift den Stock von unten, die Handinnenfläche zeigt dabei nach oben, der Daumen zeigt Richtung Gegengewicht

**Seitengriff:**

Die Handfläche greift den Stock von der Seite
Die Handinnenfläche ist in einer Senkrechten dem Stock zugewandt. Der Daumen zeigt Richtung Fahmentuch.

**Verkehrter Seitengriff:**

Die Handfläche greift den Stock von der Seite
Die Handinnenfläche ist in einer Senkrechten dem Stock zugewandt. Der Daumen zeigt Richtung Gegengewicht.

**gemischter Griff:**

eine Hand greift den Stock im Untergriff, die andere im verkehrten Obergriff

Der gemischte Griff kann auch in anderen Variationen ausgeführt werden.



Kreuzgriff: Obergriff und verkehrter Obergriff, oder Untergriff und verkehrter Untergriff, die Unterarme über Kreuz	
Parallelgriff: Obergriff und verkehrter Obergriff, oder Untergriff und verkehrter Untergriff, die Unterarme nebeneinander	
Schwerpunkt der Fahne: Der Schwerpunkt der Fahne ist der Punkt, an dem sich der Stock – mit Fahne – die Waagerechte hält.	
Stock: Länge: 150 cm	

Körperachse

Die Körperachse ist eine gedachte, senkrechte Linie von oben nach unten durch die Mitte des Körpers.

**Senkrecht zur Körperachse**

Der Stock wird im rechten Winkel (90°) zur Körperachse waagrecht um den Körper geführt, das Ende des Gewichts zeigt immer zur Achse

Nur das Ende des Gewichts berührt den Körper.

**Tangential**

Der Stock gleitet waagrecht zur Körperachse um den Körper herum.

Das Gegengewicht gleitet quer zur Körperachse am Körper entlang

Körperberührung von Gewicht und Stock (nicht die Fahne) ist erlaubt



Mitsonnen

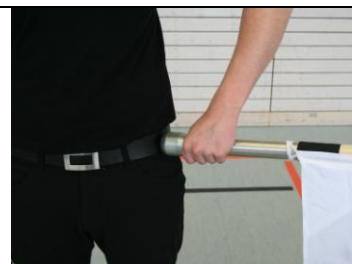
Die Drehung erfolgt im Uhrzeigersinn.

**Gegensonnen**

Die Drehung erfolgt gegen den Uhrzeigersinn.

**Führen der Fahne um den Körper
Handstellung:**

Grundsätzlich ist die nach hinten führende Hand am Gegengewicht.

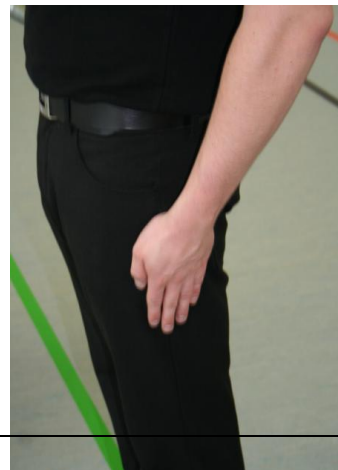


Grundsätzlich ist die nach vorne führende Hand am Schwerpunkt der Fahne



Freie Hand

grundsätzlich ist die freie Hand an der Hosennaht.

**Wende**

Mit der Hand im Seitengriff wird der Stock leicht über der Waagerechten, in Hüfthöhe bis ca. 45° nach hinten gezogen.

Der Stock beschreibt nun einen Halbkreis nach unten (bis auf die Waagerechte) und wird unterhalb der Fahne wieder nach vorne gezogen.

Die Wende wird flach ausgeführt



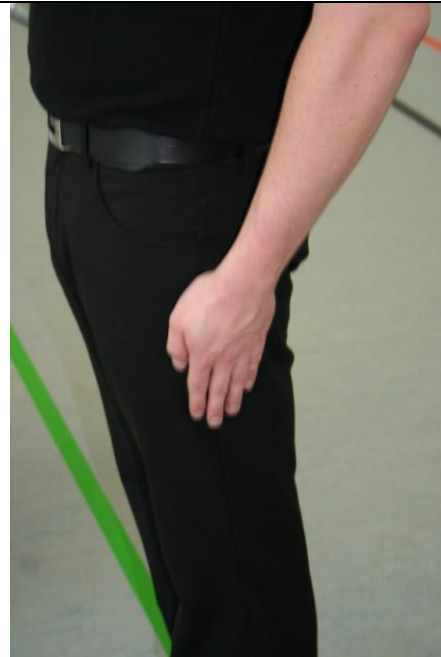
2. Einzelne Stellungen

Die Grundstellung

Der Fahnschwinger belastet beide Beine gleichmäßig. Die Füße sind mit den Zehen nach vorne parallel nebeneinander. Der Abstand zwischen den Füßen ist ca. 5 cm.

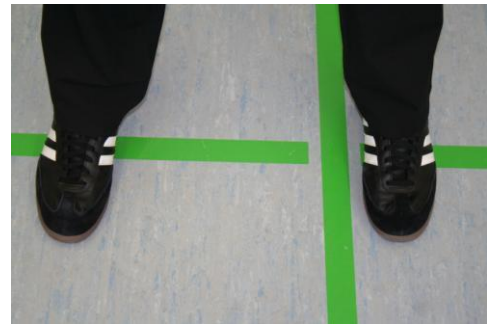


Der freie Arm hängt locker an der Seite. Die freie Hand ist an der Seite des Oberschenkels angelegt. Die Hand ist geschlossen. Die Handinnenfläche zeigt zum Oberschenkel



Die Spreizstellung

Der Fahnenchwinger belastet beide Beine gleichmäßig. Die Füße sind mit den Zehen nach vorne parallel nebeneinander. Der Abstand zwischen den Füßen ist nicht mehr als Schulterbreite.



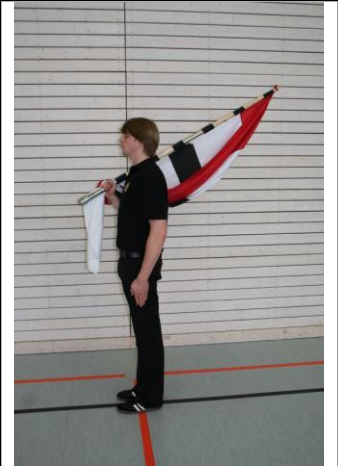
Fuß nach hinten versetzt

Ein Fuß wird, abhängig von der gezeigten Figur, nach hinten versetzt. Die Ferse des hinteren Fußes liegt dabei auf einer Linie mit dem vorderen Fuß.



Die Ruhestellung

Befinden sich die Fahnenschwinger nicht auf dem Marsch, sondern in Ruhestellung, so liegt die Fahne auf der rechten Schulter. Das Fahnentuch hängt dabei weit herab, wobei die unterste Ecke mit der rechten Hand festgehalten wird, damit das Tuch nicht den Boden berührt. Der Fahnenschwinger ist leicht in Spreizstellung gegangen, um einen festen Stand zu haben.

**Das Marschieren mit entrollter Fahne****Festlicher Marsch**

Bei Umzügen und Vorbeimärschen wird die entrollte Fahne in einem gemischten Griff (beide Hände im Untergriff) getragen. Beide Arme sind nach oben ausgestreckt, die Handflächen nach innen, so dass das Gegengewicht nach vorne weist und die Fahne weit geöffnet hinter dem Rücken zu hängen kommt.

Der Fahnenstock weist dabei unter 45° nach hinten oben. Die rechte Hand umfasst die Fahnenstange am Schwerpunkt, während die linke Hand dicht oberhalb des Gegengewichtes gehalten wird.



Einfacher Marsch

Bei Aufmärschen zu Auftritten lässt man die Fahne auf der Schulter ruhen. Der Fahnenstock weist dabei 45° nach hinten oben. Die rechte Hand umfasst den Schaft im Untergriff.

Die unterste Ecke des Fahnentuches wird dabei mit der rechten Hand (zwischen Ringfinger und kleinem Finger) festgehalten, um zu verhindern, dass das Fahnentuch den Boden berührt.

**Der Auf- und Abmarsch bei Vorführungen**

Zur Vorführung der Deutschen Reihe tritt man mit entrollter Fahne, wie beim einfachen Marschieren an. Der Fahnenschwinger schreitet im Marschtempo zum Vorführplatz und nimmt die Grundstellung ein.

Wettkampf Einzel:

Der Vorführplatz im Einzel ist das markierte Starterkreuz. Der Fahnenschwinger stellt sich in der Mitte des Starterkreuzes, Richtung Wettkampfrichter, auf.

Wettkampf Gruppen-Synchron:

Der Vorführplatz ist eine Fläche von 15 x 15 Meter. Die Wertung beginnt, wenn die Gruppe innerhalb der Wettkampffläche die erste Fahnenbewegung zeigt.



Nach der Vorführung nimmt man die Fahne über den Kopf, siehe festlicher Marsch, und verlässt im Marschtempo den Platz.

Wettkampf Einzel:

Nach der Vorführung bleibt der Fahnenschwinger so lange in seiner letzten Position auf dem Starterkreuz stehen, bis die Wertung erfolgt ist. Danach verlässt er das Starterkreuz im festlichen Marsch.

Wettkampf Gruppen-Synchron:

Die Wertung endet mit dem Nicken des Kopfes nach dem Abschiedsgruß.



Die Bewertung an Wettkämpfen des DFV erfolgt nach deren Wettkampfbestimmungen.

Deutsche Reihe

Beschreibung der einzelnen Figuren

Dauer der Vorführung ca. 6 Minuten
Wettkampf: Zeitspanne: 05.30 – 06.30 Minuten

1. Begrüßung

Nach einer Referenz wird die Fahne dreimal in einem Halbkreis horizontal hin und her geschwungen

Aus der Grundstellung heraus wird die Fahnenstange mit Untergriff von der rechten Schulter in die rechte Hüfte gestemmt. Die Spitze zeigt in einem Winkel von jeweils 45° nach oben und nach vorne. Die rechte Hand ist jetzt im Seitengriff

Gleichzeitig wird die linke Hand als Faust (Daumen oben) in die linke Hüfte gestemmt.

Wettkampf:

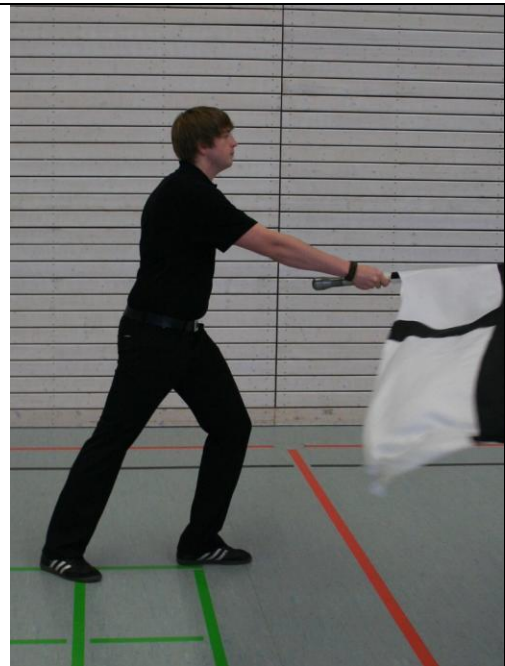
Die Wettkampfzeit beginnt, wenn der Fahnenstock die Schulter verlässt.



Ohne Pause wird dann der rechte Fuß schräg (45°) nach hinten versetzt, der Fahnenstock wird im Obergriff in der Hüfte nach rechts mitgeführt.

Dann leichte Verbeugung nach vorne, Fahnenstock neigt sich mit nach vorne bis zur Waagerechten. Der Blick bleibt nach vorne gerichtet.

In dieser Haltung einen Augenblick verharren, aufrichten, linken Arm an die linke Körperseite herunter nehmen, das Tuch freilassen und mit gestrecktem Arm Fahne nach rechts – hinten weg ziehen. Wende. Fahne dreimal waagerecht mit der rechten Hand, im Seitengriff, von rechts nach links und zurück schwingen (6 Wendungen).



Der Körper wird dabei nach vorne gebeugt.

Das rechte Bein bleibt gestreckt, das linke Bein wird gebeugt, so dass der Körper und das rechte Bein eine Gerade bilden. Die linke Hand ist am linken Bein.

Jede Wende ist eng und kurz zu beschleunigen. Die Schwingbewegungen sind ruhig und gemessen.

Wettkampf:

- rechter Fuß ist 45° zurückgesetzt, mit ganzer Laufsohle am Boden
- kein Wippen mit dem Oberkörper
- rechtes Bein gestreckt, linkes Bein gebeugt
- Wenden in Brusthöhe, nicht über die Schulter hinweg

Übergang zum Himmel:

Am Ende der Begrüßung, wenn die Fahne das letzte Mal in Hüfthöhe von links nach rechts geht, folgt rechts eine Wende und die Fahne geht sofort nach oben (Fahnentuch knallt) über den Kopf in die Waagerechte.

Der rechte Fuß wird dabei nach vorne, zurück in die Grundstellung gebracht.

2. Himmel

Mit der rechten Hand wird die Fahne im horizontalen Kreis gegensonnen über dem Kopf gedreht, dann mitsonnen, anschließend der linke Arm mitsonnen, dann gegensonnen.

Der Fahnenstock wird im Himmel mit gestrecktem Arm, mit Untergriff, nach vorne (ca. 45° nach oben) in waagerechter Ebene über den Kopf dreimal gegensonnen gedreht.

Richtungswechsel:

Nach der dritten Drehung weiterführen bis zur linken Seite, rechte Hand bis auf Höhe der linken Schulter führen, Ellenbogen nach unten klappen (vor der Brust anlegen), Hand öffnen und den Fahnenstock zwischen Daumen und Zeigefinger in die Senkrechte, Stockspitze nach unten fallen lassen. Stock nach rechts in die Waagerechte pendeln und dreimal mitsonnen horizontal (waagerechte Ebene) kreisen.

Nach dem dritten Kreis wird der Stock vor der Stirn von der linken Hand mit Untergriff übernommen. Die Bewegung der Fahne darf dabei nicht unterbrochen werden. Mit der linken Hand nun drei Kreise über dem Kopf mitsonnen, Richtungswechsel analog wie oben beschrieben und anschließend dreimal gegensonnen drehen.

Der Fahnenstock darf nicht verkrampt gehalten werden, der Griff sollte sich möglichst in der Nähe des Schwerpunktes befinden. Die Stockspitze darf hinter dem Rücken nicht absinken.

Die führende Hand bleibt immer in gestreckter Haltung und darf vorne nicht herunterkommen. Das Stockende dreht sich unter dem Ellenbogen durch, also Ellenbogen über den Stock. Der jeweils freie Arm hängt locker an der Körperseite.

Die Fahne wird nicht mit den Blicken verfolgt

Die führende Hand bleibt immer in gestreckter Haltung und darf vorne nicht herunterkommen. Das Stockende dreht sich unter dem Ellenbogen durch, also Ellenbogen über den Stock. Der jeweils freie Arm hängt locker an der Körperseite.

Die Fahne wird nicht mit den Blicken verfolgt



Wettkampf:

- waagerechte Führung des Stockes über dem Kopf (Toleranz an der Fahnen Spitze ± 20 cm)
- der führende Arm bleibt gestreckt (nicht pumpen)
- die Richtungswechsel werden links bzw. rechts am Körper ausgeführt.
- der freie Arm ist ruhig an der Körperseite, die Hand ist an der Hosennaht.

Übergang in den Schild:

Nach Vollendung des letzten horizontalen Kreises übernimmt die rechte Hand im Untergriff den Stock.

Der Arm bleibt ausgestreckt, ca. 45° nach vorne.

Die Schulter wird 90° nach links gedreht, der linke Fuß wird schulterbreit nach hinten gesetzt. Der linke Fuß steht 90° quer nach links, die freie, linke Hand wird mit der Handinnenfläche nach außen Mitte Rücken gelegt (Handknöchel an der Wirbelsäule).

Der Blick bleibt nach vorne gerichtet.



3. Kreisen neben dem Körper – „Schild“

Mit dem Stock in der rechten Hand werden links vom Körper in einer senkrechten Ebene drei Kreise im mitsonnen geschlagen, dann drei Kreise gegen den Gegensonnen. Nach Übernahme des Stockes in die linke Hand folgen rechts vom Körper drei Kreise gegen den Gegensonnen, dann drei Kreise im Mitsonnen.

Der Stock wird nun mit einer Linksdrehung in den Obergriff, von vorne nach hinten in senkrechten Kreisen (vertikale) gedreht.

Der rechte Arm ist nach oben gestreckt, ca. 45° nach vorne.

Die Fahne wird links vom Körper dreimal im Uhrzeigersinn (Stockspitze vorne runter und hinten hoch) gedreht.

Nach dem dritten Kreis einen halben Kreis weiterdrehen und die rechte Hand bis in Höhe der linken Schulter mitführen.



Ellenbogen nach unten abklappen und am Körper anlegen.

Der Stock zeigt nun **waagrecht** nach hinten, die rechte Hand hat sich in den Untergriff gedreht. Fahnenspitze dann in Schulterhöhe im Halbkreis waagrecht nach vorne ziehen und drei Kreise gegen den Uhrzeigersinn (Stockspitze vorne hoch und hinten runter) drehen.

das Gegengewicht dreht dabei zwischen Unterarm und Brust.

Der Ellenbogen bleibt dabei am Körper angelegt.



Richtungswechsel

Nach der dritten Drehung wird der Stock, wenn er wieder waagerecht nach hinten zeigt, mit ausgestrecktem Arm in Hüfthöhe nach rechts hinten gezogen. Mit der Bewegung wird die Grundstellung eingenommen. Mit einer Wende rechts den Stock wieder nach vorne ziehen, dort übernimmt die linke Hand mit Untergriff den Stock, zieht ihn weiter nach links, nach oben; gleichzeitig wird die rechte Schulter 90° nach rechts gedreht, der rechte Fuß tritt schulterbreit nach hinten.

Der rechte Fuß steht 90° quer nach rechts, die freie, rechte Hand wird mit der Handinnenfläche nach außen Mitte Rücken gelegt.

Der Blick bleibt nach vorne gerichtet.

Rechts vom Körper werden mit ausgestrecktem Arm drei Vertikalkreise gegen den Uhrzeigersinn (Stockspitze vorne runter und hinten hoch) ausgeführt. Nach dem dritten Kreis einen halben Kreis weiterdrehen und die linke Hand bis in Höhe der rechten Schulter mitführen. Der Stock zeigt waagerecht nach hinten.

Ellenbogen nach unten klappen und vor dem Körper anlegen. Fahnenspitze dann in Schulterhöhe im Halbkreis waagerecht nach vorne führen und 3 ½ Kreise im Uhrzeigersinn (Stockspitze vorne hoch und hinten runter) drehen.

Wettkampf:

- vordere Fußstellung nach vorne
- hintere Fußstellung 90° quer
hintere Hacke ist in der Verlängerung der vorderen Fußstellung
- Oberkörper 90° seitlich drehen
- freie Hand liegt flach (Finger zusammen) auf dem Rücken
- gleichmäßige, senkrecht geführte Drehung (kein Trichter) (Toleranz an der Fahnenspitze ± 20 cm)

Übergang in den Gürtel:

Am Ende der letzten Drehung auf der rechten Seite zeigt die Stockspitze nach hinten. Der Stock wird nun im Halbkreis nach vorne auf Hüfthöhe geführt. Gleichzeitig kommt der Fahnenschwinger wieder in Grundstellung. Die rechte Hand übernimmt im Untergriff, am Schwerpunkt, den Stock und stemmt ihn in die rechte Hüfte ein.

Stellung des Stockes: waagerecht, 45° rechts.



4. Drehen um den Körper – „Gürtel“

Den Stock dreimal gegensonnen waagrecht um den Körper drehen, dasselbe dreimal mitsonnen. Am Anfang und am Ende einmal mit kleinen Schritten herumdrehen

Mit dem Fahnenstock in die rechte Hüfte gestemmt, Stockspitze zeigt waagrecht, 45° nach rechts vorne, dreht man sich mit sechs kleinen (gleichmäßigen) Schritten, beginnend mit dem linken Fuß, in ruhigem Tempo, einmal gegen den Uhrzeigersinn (links herum) um die eigene Körperachse.

Die freie Hand ist ruhig links am Bein.



Nach Vollendung der Umdrehung den linken Fuß zur Seite ausstellen (Spreizstellung).

Beim Übergang in die **Spreizstellung** wird der Stock vor den Körper geführt, die linke Hand greift den Stock im verkehrten Obergriff und dreht die Fahne waagrecht bis hinter den Rücken



Hinter dem Rücken übernimmt die rechte Hand im verkehrten Untergriff, zwischen Fahnentuch und linker Hand den Fahnenstock und zieht ihn weiter nach vorne. Dort übernimmt die linke Hand wieder im verkehrten Obergriff. Die Drehung wird dreimal durchgeführt.

Den Stock waagrecht halten und immer senkrecht zur Körperachse (im rechten Winkel zur Körperachse). Gegengewicht darf den Körper berühren.



Richtungswechsel

Wenn die Fahne nach der dritten Umdrehung wieder nach vorne kommt, übernimmt die linke Hand den Stock mit linkem Seitengriff und zieht den Stock nach links weiter, dabei Grundstellung einnehmen (linken Fuß wieder heranziehen). Wende links. Während die Fahne dann nach rechts kommt, den rechten Fuß zur Seite ausstellen (Spreizstellung), rechte Hand übernimmt den Stock, dabei im verkehrten Obergriff dreimal im Uhrzeigersinn entsprechend um den Körper drehen.

Nach dreimaliger Drehung wieder Grundstellung einnehmen (rechter Fuß heranziehen). Die rechte Hand übernimmt die Fahne an der linken Körperseite am Gegengewicht im Untergriff, linke Hand übernimmt im Untergriff am Schwerpunkt, rechte Hand lässt los und wird an die Hosennaht gelegt. Der Fahnenstock wird dabei in die linke Hüfte gestemmt, die Stockspitze zeigt in einem Winkel von 45° nach vorne links. Einmal auf der Stelle mit sechs kleinen Schritten (beginnend mit dem rechten Fuß) mitsonnen um die Körperachse drehen, dabei die freie Hand am Körper locker herunterhängen lassen (Hand an der Hosennaht).

Wettkampf:

- Umgang mit 6 kleinen, gleichmäßigen Schritten (Kreislaufen ist fehlerhaft) anschließend Ausfallschritt links bzw. rechts, Stock waagrecht (zurück in die Grundstellung noch vor der Wende)
- (Toleranz an der Fahnenspitze ± 10 cm)
- Übergabe vorne mit Obergriff und hinten mit Untergriff
- der Stock wird im rechten Winkel zur Körperachse waagrecht (Toleranz: ± 10 cm) gedreht
- Gewicht darf den Körper berühren

Übergang in das Schwert:

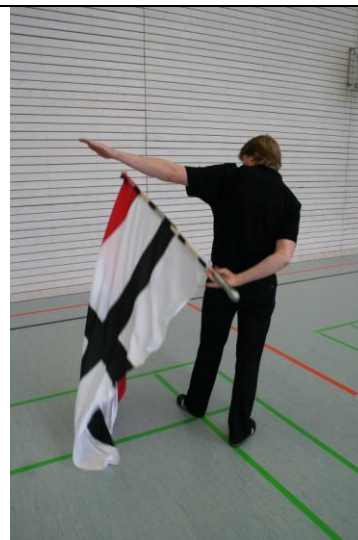
Nach der Drehung ist der Fahnenschwinger in der Grundstellung. Er übernimmt den Stock mit der rechten Hand im Seitengriff und führt ihn mit ausgestrecktem Arm waagrecht nach hinten. Auf der rechten Seite dreht er in der Rückwärtsbewegung den Unterarm um 180° nach links. Der rechte Fuß wird dabei nach hinten versetzt – der Fuß zeigt 45° nach rechts.

5. Hinter dem Rücken mit Stoß – „Schwert“

Die Fahne wird waagrecht hinter den Rück gedreht und zunächst nach links unter dem linken Arm hindurch schräg nach vorne oben gestoßen, dann mit der rechten Hand vorne wieder aufgefangen. Zwischen den drei Stößen wird je eine waagerechte Rolle ausgeführt. Dann entsprechend mit der linken Hand.

Hinter dem Körper knickt der Arm ein und der Stock wird, auf der linken Körperseite, unter dem ausgestreckten Arm durch nach vorne gestoßen.

Die linke Armstellung ca. 45° nach vorne links oben.



Mit der rechten Hand vorne links vom Körper das Stockende wieder fassen (auffangen); waagerechte Rolle gegen den Uhrzeigersinn zylinderförmig, dann den Stock auf Hüfthöhe weiter nach rechts ziehen und wieder hinter den Rücken führen. Das Ganze dreimal.

Nach der letzten Rolle zieht man die Fahne nach rechts weiter, Grundstellung einnehmen, rechts vom Körper Wende zurückführen und Stock mit linker Hand im Seitengriff vor dem Körper übernehmen, weiter nach links waagrecht hinter den Rücken führen, dabei den linken Fuß zurücksetzen, der Fuß zeigt 45° nach links und dreimal mit der linken Hand die Figur entsprechend der Beschreibung ausführen.



Wettkampf:

- Fuß 45° zurück versetzt
- zylinderförmige Rolle von ca. 50 cm Durchmesser
- Schwert wird gestochen, nicht gehoben (**waagrecht nach hinten / nach vorne stechen**)
- Wurfhand = Fanghand, **pro falschem Fangen 3 Punkte Abzug**
(Nach Wurf, freie Hand an die Hosennaht)

Übergang in den Helm

Nach der letzten Rolle, Stock in der waagerechten, Spitze nach vorne, weiterführen nach rechts oben. In Augenhöhe mit der rechten Hand im Untergriff übernehmen, gleichzeitig den linken Fuß in die Grundstellung nach vorne ziehen.

6. Drehen um den Kopf – „Helm“

Nach senkrechtem Kreis gegen den Uhrzeigersinn (Wangenschutz) rechts vom Körper wird die Fahne in Höhe der Stirn geführt; in Stirnhöhe dreimal um den Kopf gegensonnen. Nach senkrechtem Kreis mit dem Uhrzeigersinn links vom Körper (Wangenschutz) dreimal mitsonnen um den Kopf.

Während der Figur bleiben die Füße in Grundstellung. Spitze des Stockes nach vorne abwärts ziehen, vertikaler Kreis gegen den Uhrzeigersinn rechts vom Körper, eineinhalb mal herum, bis sich der Stock, Spitze nach hinten, waagerecht in Stirnhöhe befindet. Der Stock wird jetzt waagerecht mit der Spitze nach vorne gebracht, dort übernimmt die linke Hand im Kreuzgriff vor dem Gegengewicht und führt ihn tangential (Kopfberührung erlaubt) hinter den Kopf. Am Hinterkopf übernimmt die rechte Hand im verkehrten Untergriff zwischen linker Hand und Fahnentuch und führt den Stock weiter nach vorne, wo ihn die linke Hand vor dem Gegengewicht im Untergriff übernimmt. Das Ganze dreimal.



Nach der dritten Drehung Stock mit linker Hand (in Augenhöhe), im Untergriff im Schwerpunkt übernehmen. nach links ziehen und Stockspitze nach vorne abwärts ziehen. Vertikaler Kreis links vom Körper im Uhrzeigersinn, eineinhalb mal herum, so dass der Stock in der waagerechten, mit Spitze nach hinten ist. Stock wieder nach vorne bringen, dort übernimmt die rechte Hand im Untergriff vor dem Gegengewicht. Nun dreimal mitsonnen die Figur entsprechend der obigen Beschreibung ausführen.

Wettkampf:

- Übergang zum Helm in Augenhöhe
- Füße in Grundstellung
- tolerierte Schwingbreite: zwischen Nasenwurzel und Scheitel
- Gewicht darf den Kopf berühren; tangentielle Führung
- der Kopf darf sich nicht bewegen
- der Stock wird jeweils in einem Untergriff geführt
- Übergabe vorne: Untergriff
- Übergabe hinten: verkehrter Untergriff
- Toleranz an der Fahnen Spitze ± 10 cm

Übergang in den Helmbusch

Nach der letzten Drehung um die Stirn übernimmt die rechte Hand im Untergriff den Stock, wird mit Schwung abwärts nach rechts hinten gezogen, Wende rechts, dann – mit Spreizstellung links - in Kniehöhe in waagrechtem Halbkreis nach links, Wende links vom Körper und unterhalb des Knies waagerecht wieder zurück nach rechts.

7. Überwerfen der Fahne – „Helmbusch“

Den Stock je dreimal aus der rechten Hand über den Kopf in die linke Hand und wieder zurück werfen.

Ohne Unterbrechung wird die Fahne im Seitengriff mit einem Schwung senkrecht, von der rechten zur linken Körperseite, in einem Halbkreis über den Kopf geworfen. Der Wurf erfolgt mit einer Drehung der Fahne, so dass das Gegengewicht immer zum Körper zeigt; die Fahne soll dabei so hoch wie möglich geworfen werden. Die linke Hand fängt den Stock in Hüfthöhe mit Untergriff auf und zieht ihn nach hinten weg.



Wende links, anschließend Halbkreis in Kniehöhe nach rechts. Wende rechts und unterhalb des Knies wieder zurück nach links. Dann wirft die linke Hand im Seitengriff die Fahne in senkrechtem Halbkreis von der linken zur rechten Körperseite über den Kopf. Die rechte Hand fängt sie im Untergriff auf.
Das Ganze dreimal



Es ist dabei zu beachten, dass der waagerechte Bogen ca. 270° umfasst und in Höhe der Kniescheibe liegt. Bei diesem Bogen leicht in die Knie und mit der Fahnenbewegung dynamisch mitgehen damit der Wurf schwingvoll ausgeführt werden kann.

Die Wurfhand soll vor dem Auffangen am Körper anliegen.

Wettkampf:

- Wurfhöhe mindestens 50 cm über Kopf
- Abwurfwinkel von mehr als 45° nach oben ist fehlerhaft
- fangen des Stockes in der Waagerechten
- der Körper bewegt sich dynamisch mit
- die Laufsohlen müssen nicht komplett auf dem Boden sein
- Fußstellung: ca. schulterbreit auseinander
- nach Abwurf liegt die Wurfhand an der Hosennaht, erst dann darf die Fanghand in max. Schulterhöhe zugreifen

Übergang in den Harnisch

Mit dem letzten Wurf wird der linke Fuß in die Grundstellung herangezogen. Die rechte Hand fängt den Stock mit Untergriff und führt den Stock über Kopfhöhe nach rechts hinten zum Harnisch.



8. Windmühle – „Harnisch“

Fahne mit der rechten Hand abwechselnd von hinten nach vorne links und rechts vom Körper senkrecht drei mal kreisen lassen; dann entsprechen das Gleiche mit der linken Hand.

Aus der Grundstellung heraus zieht die Fahne von rechts hinten nach oben einen senkrechten Kreis im Uhrzeigersinn links, dicht am Körper, dann gegen den Uhrzeigersinn rechts vom Körper vorbei. Abwechselnd dreimal links / rechts.

Dabei ist der Arm 45° nach vorne gestreckt, die Bewegungen werden aus dem Handgelenk gesteuert.



Die Drehbewegung des Stockes ist senkrecht. Er darf weder schräg nach innen oder nach außen weisen.

Die Fahnenbewegungen sind dynamisch, d.h. beim vorne herabziehen ist die Fahne etwas schneller als beim hinten hochziehen. Die Figur wird fließend, ohne Unterbrechung durchgeführt.



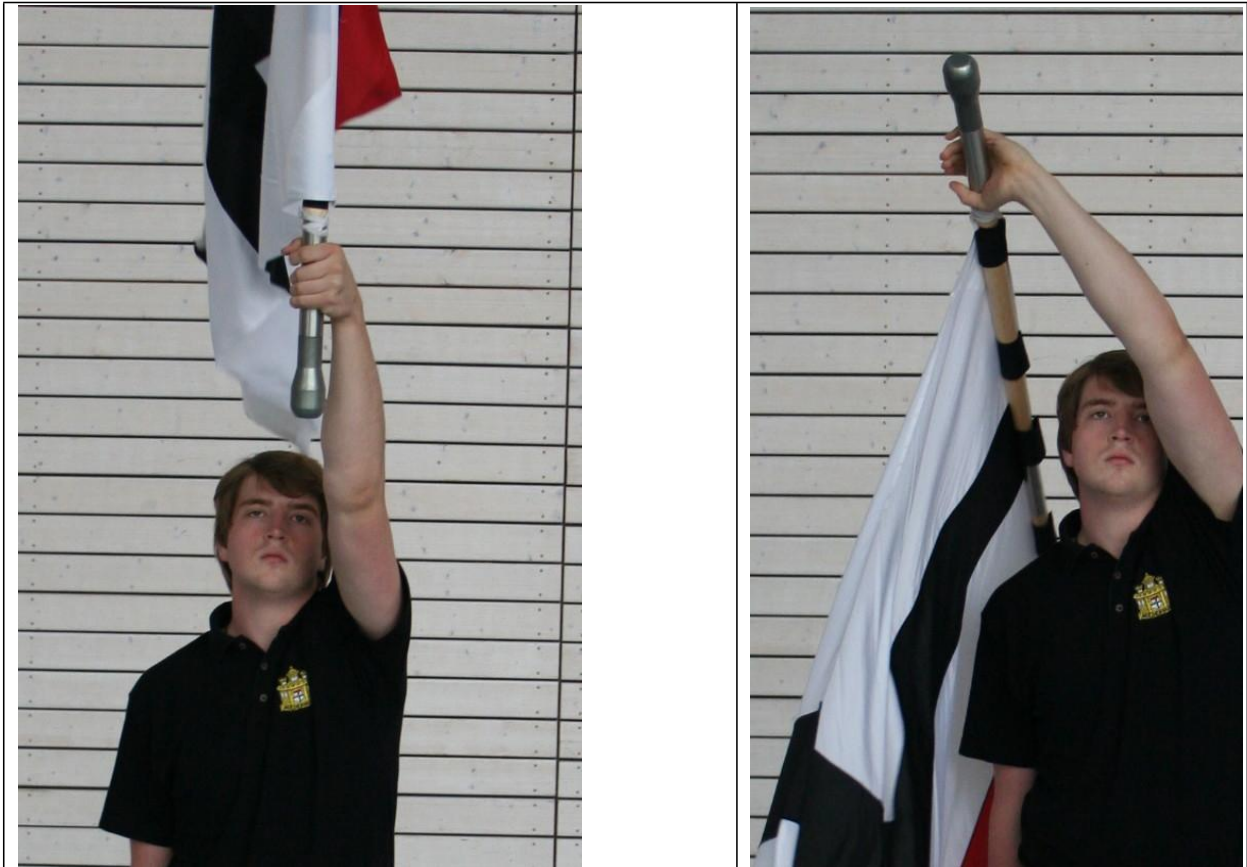
Der Kopf ist ruhig und pendelt nicht hin und her.

Die freie Hand liegt an der Körperseite an. Hand an der Hosennaht.

Nach dem dritten Schwung übernimmt die linke Hand im Untergriff vor dem Körper den Stock und führt die Figur links / rechts je dreimal weiter.

Handhaltung:

der Stock wird rechts von hinten nach oben mit der geschlossenen Hand hochgezogen. oben, vor dem Körper, beschreibt das Handgelenk eine Linksdrehung, so dass die Fahne auf der linken Seite nach unten gleiten kann. Dabei wird die Hand geöffnet. Der Stock wird mit Daumen und Zeigefinger gehalten. Der Stock gleitet an der Handinnenfläche nach unten. Von unten nach oben ist die Hand wieder geschlossen und zieht den Stock nach oben und nach vorne. Dort beschreibt das Handgelenk eine Drehung nach rechts, die Hand öffnet sich, der Stock wird wieder mit Daumen und Zeigefinger gehalten und der Stock gleitet über den Handrücken an der Außenseite des Armes entlang nach unten.



Wettkampf

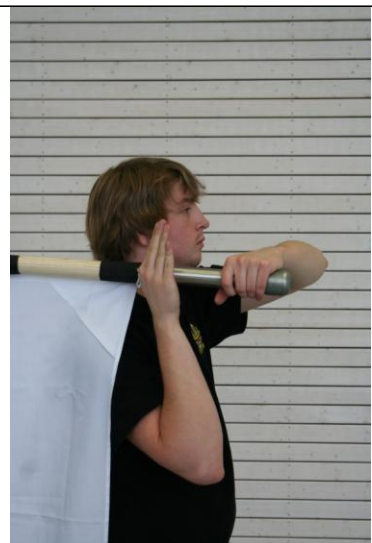
- die Drehbewegung erfolgt in einem senkrechten Kreis
- Toleranz an der Fahnenspitze ± 20 cm
- der führende Arm ist gestreckt
- freie Hand an der Hosennaht
- Füße in Grundstellung

Übergang in die Halsberge:

Die letzte Harnischdrehung wird mit der linken Hand an der rechten Seite des Körpers zu dreiviertel durchgeführt, so dass die Stockspitze waagrecht nach hinten zeigt und Fahnenhöhe über Halshöhe ist. Die rechte Hand kommt von der Hosennaht nach oben und hält den Stock mit Untergriff zwischen linker Hand und Fahne in Halshöhe.

Mit beiden Händen wird die Fahne waagrecht nach vorne gedreht, dabei gleitet die linke Hand in den Untergriff. Von dort wird der Stock von der linken Hand im Untergriff waagrecht weiter nach links zur Halsberge geführt.

Mit dieser Bewegung wird der linke Fuß ausgestellt (Spreizstellung)



9. Kragen – „Halsberge“

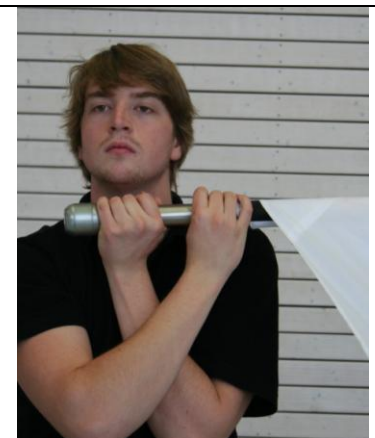
Drei Kreise um den Hals gegensonnen, dann dreimal mitsonnen.

Das Ende des Stockes wird tangential und mit der linken Hand, mit Untergriff gegen den Uhrzeigersinn, zwischen Schulter und Nase waagerecht mit Ausfallschritt nach links nach hinten geführt. Das Gegengewicht darf den Körper berühren.

Hinter dem Hals übernimmt die rechte Hand, zwischen Fahmentuch und linker Hand, im verkehrten Untergriff, den Stock und führt ihn weiter waagerecht wieder nach vorne.



Dort übernimmt die linke Hand, zwischen rechter Hand und Gegengewicht, im Untergriff, den Stock (dabei sind die Unterarme über Kreuz) und führt ihn wieder nach hinten. Das Ganze dreimal.



Nach der dritten Drehung zieht die linke Hand den Stock unter leichtem Anheben der Stockspitze nach hinten zur Wende in Schulterhöhe, zieht ihn dann in der Waagerechten nach vorne, wo ihn die rechte Hand im Untergriff übernimmt.

Entsprechend dreimal im Uhrzeigersinn um den Hals. Mit der letzten Halsberge wieder zurück in die Grundstellung

Bei der Wende ist die rechte Hand an der Hosennaht.



Wettkampf:

- tolerierte Schwingbreite: zwischen Schulter und Nase
- Toleranz an der Fahnenspitze: ± 10 cm
- flache Wende, mit 1 Hand ausgeführt
- Fahnenstock wird tangential um den Hals geführt
- der Kopf darf sich nicht bewegen
- Ausfallschritt links (Spreizstellung)
- Gewicht des Fahnenstockes darf den Hals (Nacken) berühren

Übergang zur Beinschiene

Nach der letzten Drehung übernimmt die rechte Hand im Untergriff den Stock und zieht ihn nach rechts vom Körper in Hüfthöhe, gleichzeitig wird der linke Fuß wieder in die Grundstellung herangezogen. Dann erfolgt ein Wende.

Nach der Wende wird der Stock nach vorne geführt und in die linke Hand (Seitengriff) übergeben. Diese führt den Stock zur linken Seite des Körpers und führt dort noch eine Wende aus.



10. Um die Beine und unter einem Bein „Beinschiene“

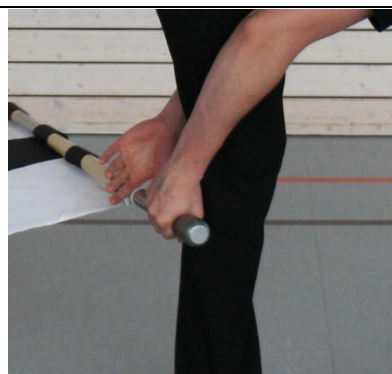
Drehung des Stockes um beide Beine in Kniehöhe, mitsonnen, im Wechsel mit einer Drehung, unter dem nach hinten gehobenen linken Bein, um das rechte Bein – dreimal. Dann gegensonnen im Wechsel unter dem nach hinten gehobenen rechten Bein, um das linke Bein – dreimal.

Nach der Wende links beugt sich der Oberkörper in Grundstellung nach vorne und die linke Hand führt den Stock unter Kniehöhe nach vorne.

Die rechte Hand übernimmt im verkehrten Obergriff den Stock und führt ihn waagrecht und tangential um beide Beine nach hinten. Das Gewicht und der Stock darf die Knie berühren.



Hinten übernimmt die linke Hand im Obergriff (Parallelgriff) den Stock und führt ihn weiter in der Waagerechten wieder nach vorne.



Mit einem Kreuzgriff (Linke Hand im Obergriff / rechte Hand im verkehrten Obergriff) wird der Handwechsel vollzogen und die Fahne weiterhin in Kniehöhe waagrecht nach hinten geführt.



Dabei wird das linke Bein nach hinten gestreckt, Fußspitze nach unten, und in die Waagerechte gebracht.
Der Stock wird in der Waagerechten unter dem Bein wieder nach vorne durchgeführt. Das linke Bein wird wieder in die Grundstellung gesenkt.
Diese Reihenfolge wird dreimal durchgeführt.
Der Oberkörper bleibt dabei ruhig, nach vorne geneigt, in der Waagerechten.



Nach der letzten Drehung Oberkörper aufrichten, vorne übernimmt die rechte Hand mit Seitengriff nach rechts in Hüfthöhe zur Wende und führt den Stock wieder nach vorne.
Dort übernimmt die linke Hand den Stock vor dem Gewicht im verkehrten Obergriff, der Oberkörper beugt sich in Grundstellung nach vorne und die Figur wird dreimal gegensonnen (dabei wird das rechte Bein gehoben) durchgeführt.



Wettkampf:

- Blick nach vorne
- der Oberkörper darf sich nicht auf und ab bewegen
- Fahnenstock wird tangential um die Beine geführt; Gewicht und Stock darf die Beine berühren
- Grifffolge beachten
- die Beine sind immer in gestreckter Haltung
- Füße in Grundstellung
- Toleranz an der Fahnenspitze ± 10 cm

Übergang zum Sattel:

In der letzten Drehung wird der Stock mit der rechten Hand im Obergriff nach vorne in Hüfthöhe geführt. Dabei wird der Oberkörper aufgerichtet. Die linke Hand übernimmt am Stockende im Untergriff. Mit beiden Händen wird der Stock halblinks (45° nach oben) in die Hüfte gestemmt.

Der kleine Finger der linken Hand ist dabei zwischen Gewichtboden und Körper eingeklemmt.

Die linke Hand bildet das Gegenlager und die rechte Hand bewegt den Stock in einem trichterförmigen Kreis ein und ein halb mal gegen den Uhrzeigersinn (vorne hoch und hinten runter).



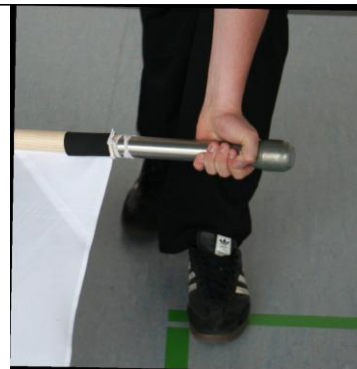
Danach führen beide Hände den Stock nach vorne unter Kniehöhe. Dabei wechselt der gemischte Griff in einen Parallelgriff (linke Hand vom Untergriff in den verkehrten Untergriff). Der Oberkörper beugt sich gleichzeitig nach vorne in die Waagerechte. Die Stockspitze zeigt nach rechts

**11. Unter beide Beine – „Sattel“**

Der Stock wird dreimal mitsonnen unter dem rückwärts gehobenen rechten Bein durchgeführt, dann sofort unter dem vorwärts gehobenen linken Bein; dann dasselbe dreimal gegenonnen unter dem rückwärts gehobenen linken und dem vorwärts gehobenen rechten Bein.

Die rechte Hand lässt den Stock los und wird an die rechte Hosennaht gelegt. Die linke Hand führt den Stock im verkehrten Seitengriff rechts nach hinten unter dem nach hinten gehobenen, gestreckten rechten Bein und anschließend unter dem linken, nach vorne gehobenen, gestreckten Bein durch.

Nachdem die Fahne den gestreckten rechten Bein passiert hat, richtet sich der Oberkörper auf.





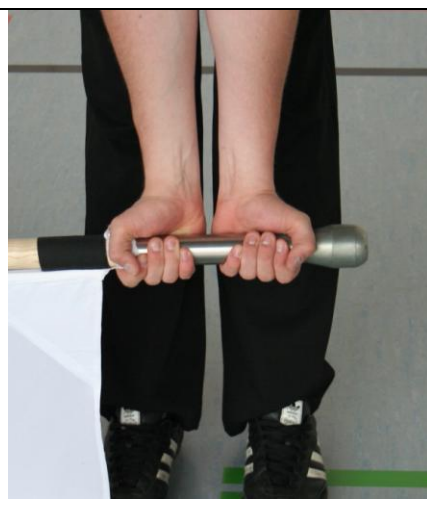
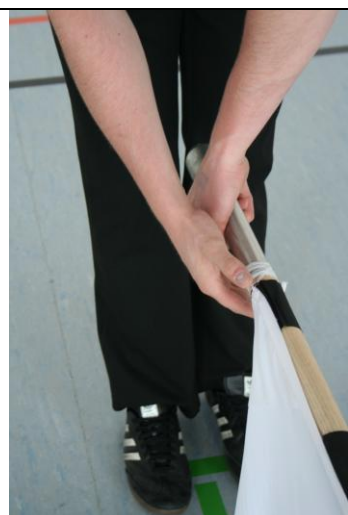
Vor dem Körper greift die rechte Hand kurz im Seitengriff dazu bis die linke Hand wieder in den verkehrten Seitengriff gewechselt hat. Das Ganze dreimal.

Nach der dritten Drehung übernimmt die rechte Hand im Seitengriff am Stockende den Stock. Mit beiden Händen wird der Stock nach halbrechts (45° nach oben) in die rechte Hüfte gestemmt. Dabei wechselt die linke Hand in den Seitengriff.

Der kleine Finger der rechten Hand ist dabei zwischen Gewichtboden und Körper eingeklemmt.

Die rechte Hand bildet das Gegenlager und die linke Hand bewegt den Stock in einem trichterförmigen Kreis ein und ein halb mal im Uhrzeigersinn (vorne hoch und hinten runter).

Danach führen beide Hände den Stock nach vorne in Kniehöhe. Dabei wechselt der gemischte Griff in einen Parallelgriff (rechte Hand vom Seitengriff in den verkehrten Seitengriff). Der Oberkörper beugt sich gleichzeitig nach vorne in die Waagerechte. Die Stockspitze zeigt nach links.



Die linke Hand lässt den Stock los und wird an die linke Hosennaht gelegt. Die rechte Hand führt den Stock im verkehrten Seitengriff links nach hinten unter dem nach hinten gehobenen, gestreckten linken Fuß und anschließend unter dem rechten, nach vorne gehobenen, gestreckten Fuß durch.

Nachdem die Fahne den gestreckten linken Fuß passiert hat, richtet sich der Oberkörper auf. Das Ganze drei mal.

Wettkampf:

- Trichter 1 ½ mal nach hinten
- freie Hand liegt flach an der Hosennaht an
- Blick nach vorne
- Grifffolge beachten
- die Beine sind immer in gestreckter Haltung
- Gewicht des Fahnenstocks darf das Standbein berühren
- Heben und senken der Beine – kein Springen
- Fahnenstock wird waagerecht geführt.
- Toleranz an der Fahnenspitze ± 10 cm

Übergang in das Ross:

Nach der letzten Drehung führt die rechte Hand den Stock im verkehrten Seitengriff nach vorne.

Die Füße sind in Grundstellung.

Die linke Hand übernimmt im Seitengriff und führt den Stock zur Wende links.

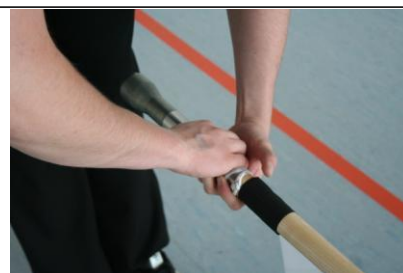
Nach der Wende führt die linke Hand den Stock nach vorne unterhalb Kniehöhe, gleichzeitig beugt sich der Oberkörper nach vorne.

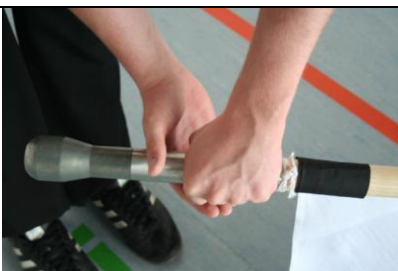
12. Über den Stock springen – „Ross“

Der Stock wird waagerecht mitsonnen um beide Beine geführt. Wenn der Stock wieder von links vorne kommt, mit beiden Beinen über den Stock springen. Das Ganze dreimal, dann gegensonnen dasselbe.

Vor dem Körper, unter Kniehöhe übernimmt die rechte Hand am Stockende im verkehrten Obergriff den Stock und führt in im Uhrzeigersinn tangential um beide Beine. Der Stock ist waagerecht und darf die Beine berühren. Hinten übernimmt die linke Hand mit Obergriff den Stock und führt ihn nach vorne.

Die rechte Hand übernimmt kurz im verkehrten Obergriff, in dem sie in die linke Hand eingreift. Die linke Hand lässt los und greift mit einem nach links verdrehten verkehrten Seitengriff am Griff, links neben der rechten Hand wieder zu. Die rechte Hand lässt den Stock los.



Die Füße sind in Grundstellung, der Oberkörper nach vorne gebeugt, der Stock ist unterhalb der Knie, waagrecht, die Spitze zeigt nach rechts.	
Der Stock wird im Uhrzeigersinn in dieser Höhe und waagrecht weitergeführt und mit beiden, geschlossenen, Beinen gleichzeitig übersprungen. Das heißt, der Stock wird unter den Beinen durchgeführt. Der Sprung erfolgt auf der Stelle. Der Sprung wird nach oben durchgeführt (nicht zur Seite) und die Fahne wird unter den Füßen durchgezogen. Die Kombination (Führen um beide Beine und Sprung) erfolgt dreimal.	
Nach dem dritten Sprung aufrichten, die rechte Hand übernimmt mit Seitengriff und zieht den Stock in Hüfthöhe nach rechts zur Wende. Nach der Wende wird der Stock in der Waagerechten nach vorne unterhalb der Knie geführt, der Oberkörper neigt sich dabei nach vorne, Grundstellung.	
Vor dem Körper, unter Kniehöhe übernimmt die linke Hand am Stockende im verkehrten Seitengriff den Stock und führt ihn gegen den Uhrzeigersinn tangential um beide Beine. Der Griff ist waagrecht und darf die Beine berühren. Hinten übernimmt die rechte Hand mit Obergriff den Stock und führt ihn nach vorne.	
Die linke Hand übernimmt kurz im verkehrten Obergriff, in dem sie in die rechte Hand eingreift. Die rechte Hand lässt los und greift mit einem nach rechts verdrehten verkehrten Seitengriff am Stockende, rechts neben der linken Hand wieder zu. Die linke Hand lässt den Stock los.	

Der Körper ist in Grundstellung, der Oberkörper nach vorne gebeugt, der Stock ist unterhalb der Knie, waagrecht, die Spitze zeigt nach links.



Der Stock wird gegen den Uhrzeigersinn in dieser Höhe und waagrecht weitergeführt und mit beiden, geschlossenen, Beinen gleichzeitig übersprungen. Das heißt, der Stock wird unter den Beinen durchgeführt. Der Sprung erfolgt auf der Stelle.

Der Sprung wird nach oben durchgeführt (nicht zur Seite) und die Fahne wird unter den Füßen durchgezogen.

Die Kombination (Führen um beide Beine und Sprung) erfolgt dreimal.

Wettkampf:

- Blick nach vorne
- Grifffolge beachten (ineinander greifen)
- Sprünge mit beiden Beinen gleichzeitig, ohne seitliches Wegschlenkern
- Punktabzug pro 10 cm Sprungabweichung
- Gewicht des Stocks darf die Beine berühren
- Stock darf den Boden nicht berühren
- Fahne muss unter den Füßen durch
- Toleranz an der Fahnenspitze ± 20 cm beim Sprung

Übergang in das Feld:

Nach dem letzten Sprung aufrichten (immer noch Grundstellung), die linke Hand übernimmt den Stock im Seitengriff und zieht ihn in Hüfthöhe nach links zur Wende.



13. Flache Acht – „Feld“

Die Fahne wird waagerecht vor dem Körper in Hüfthöhe von rechts nach links und zurück in Form einer flachen Acht geschwungen. Der Stock wird mit gemischtem Griff gehalten.

Nach der Wende führt die linke Hand den Stock vor den Körper (Spitze zeigt nach vorne), und drückt das Gegengewicht gegen den Bauchnabel.

Die rechte Hand fasst den Stock mit Untergriff im Schwerpunkt (gemischter Griff), dabei gleitet die linke Hand zum Gegengewicht und zieht ihn leicht über der Waage- rechten nach rechts (Gegengewicht bleibt am Bauchnabel) zur ersten Feld-Wende.

Mit dieser Bewegung wird auch das rechte Bein nach rechts seitlich ausgestellt. (Spreizstellung)

In dieser Körper- und Griffstellung werden sechs Feld-Wenden (abwechselnd rechts und links) durchgeführt.

Die Wenden selbst werden schnell ausgeführt. Das Führen der Fahne von Wende zu Wende erfolgt ruhig und in der Waagerechten.



Wettkampf:

- Ausfallschritt rechts
- die flachen Wenden werden kurz und laut geschlagen
- Gewicht berührt den Körper; wird eingestemmt
- Fahne wird waagerecht von Wende zu Wende geführt

Übergang in die Vorstellung:

Die letzte Wende erfolgt links, der Stock wird immer noch im gemischten Griff waagerecht vor den Körper und weiter vom Körper weg nach rechts gezogen. Die Spitze zeigt nach rechts. Die Spreizstellung bleibt.



14. Vorstellung

Die Fahne wird langsam mit einem großen Bogen von rechts nach links über Kopfhöhe gezogen und nach einer kleinen Wende (in Hüfthöhe) ebenso zurückgeführt. Das Ganze dreimal.

Nun wird der Stock hoch geführt. Die linke Hand rückt das Gegengewicht nach oben, die rechte Hand gleitet am Stock entlang nach unten zum Gegengewicht. Die Hände sind nun in Augenhöhe und der Stock zeigt nach rechts und ca. 45° nach oben. Die linke Hand löst sich vom Stock und positioniert sich an der linken Hosennaht.



Die rechte Hand, Arm ausgestreckt, führt die halbkreisartige, vertikale Bewegung nach links weiter. Die linke Hand fängt mit Untergriff den Stock in Hüfthöhe links im Schwerpunkt auf und reißt den Stock nach enger Wende wieder hoch nach rechts, wobei die rechte Hand nun den Stock nach oben drückt. Das Ganze dreimal.

Die Bewegung wird allein von den Armen ausgeführt. Der Stock wird so schnell geführt, dass die Fahne nicht zusammenfällt. Der Stock darf dabei niemals unter die Waagerechte gelangen.



Wettkampf:

- 6 Vorstellungen über Kopfhöhe
- nach der Wende liegt die freie Hand flach an der Hosennaht
- die Fahne darf bei der Wende nicht unter die Waagerechte gelangen
- Fahne darf nicht in sich zusammenfallen

Übergang in den Abschiedsgruß:

Beim letzten Auffangen des Stockes (rechts) mit der rechten Hand im Untergriff lässt die linke Hand den Stock los. Die im Schwerpunkt befindliche rechte Hand zieht den Stock in Hüfthöhe zur Wende rechts und anschließend weiter im Seitengriff in der Waagerechten nach vorne.

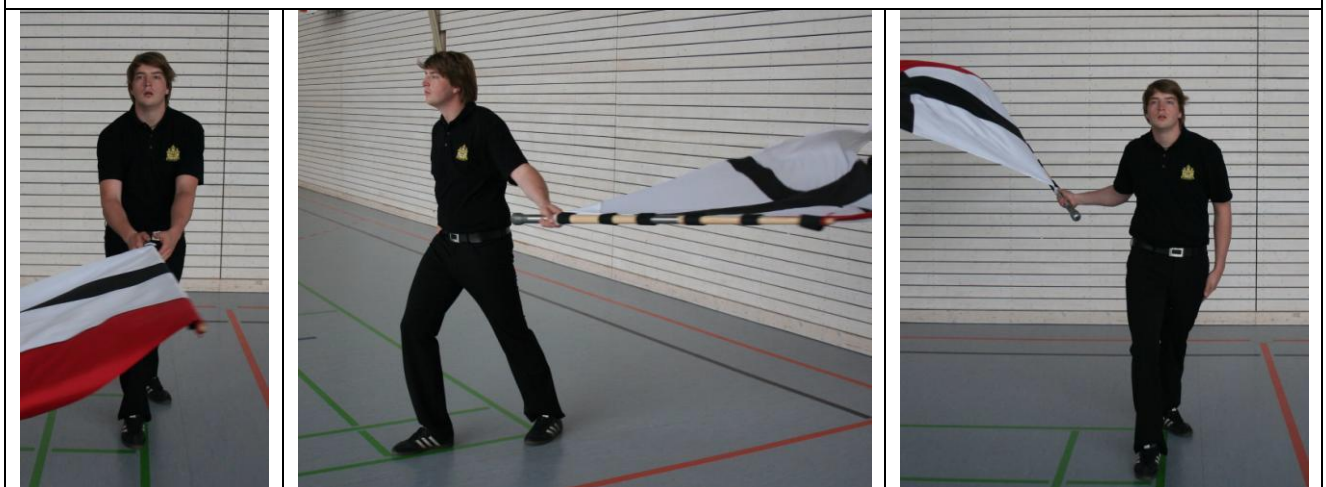
15. Abschiedsgruß

Ausfallschritt rechts vor. Nach drei waagerechten Schwüngen in Bogenform, in Hüfthöhe, wird die Fahne von rechts bis zur Mitte und hier nach oben gezogen. Die linke Hand fasst das freie Ende des Fahnentuches. Der linke Fuß wird nach vorne neben den rechten Fuß in die Grundstellung gesetzt. Der Stock wird in die rechte Hüfte eingestemmt. Leichtes Neigen des Kopfes.

Wenn der Stock nach vorne kommt, mit dem rechten Fuß Ausfallschritt nach vorne und dabei ins Knie (rechtes Knie nach vorne gebeugt) gehen. Linkes Bein ist gestreckt. Linker Fuß ist 45° nach links gedreht.

Oberkörper ist leicht nach vorne geneigt, so dass er mit dem linken Bein eine Gerade bildet. Diese Körperposition bleibt während der ganzen Wenden.

Die linke Hand übernimmt mit Seitengriff und zieht den Stock weiter nach links zur ersten Wende. Nach der Wende wird der Stock wieder zurück vor den Körper geführt. Die rechte Hand übernimmt mit Seitengriff und zieht ihn weiter nach rechts zur nächsten Wende. Das Ganze dreimal



Mit der letzten Wende rechts wird der linke Fuß vor in die Grundstellung gezogen und der Oberkörper aufgerichtet. Der Stock wird mit gestrecktem Arm seitlich nach rechts bis in Augenhöhe geführt. Arm und Hand nach vorne gedreht bis die Handfläche nach hinten zeigt.

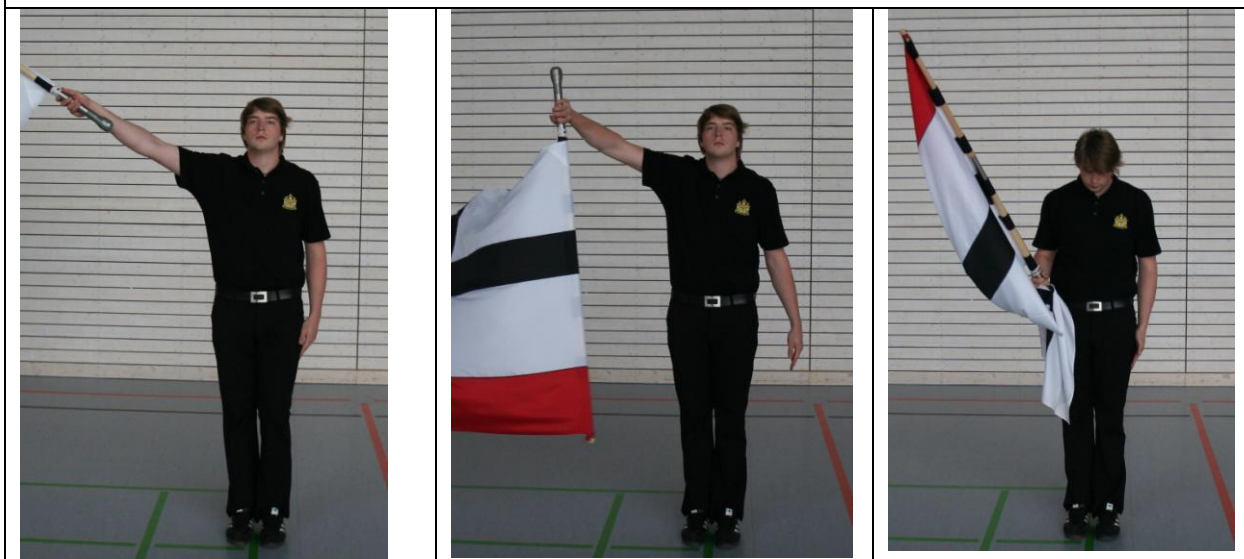
Fahnenstock im Halbkreis nach unten Richtung linke Schulter führen. Die linke Hand fängt das Fahnentuch ein, rafft es zusammen und bringt es an den unteren Ansatz der Fahne am Stock. Es wird dann vom kleinen Finger der rechten Hand festgehalten.

Der Stock wird nun in die rechte Hüfte gestemmt.

Der Stock zeigt 45° nach rechts und 45° nach oben.

Die linke Hand ist an der Hosennaht.

Die Verabschiedung erfolgt durch ein Nicken mit dem Kopf.



Wettkampf:

- der rechte Fuß wird nach vorne gestellt
- der linke Fuß wird 45° gedreht
- das linke Bein ist gestreckt, das rechte Bein ist gebeugt
- zum Schluss kommt der linke Fuß in die Grundstellung nach vorne
- Griff in das Fahnentuch zum Raffen und Einhängen erlaubt
- Kopfnicken

Gesamteindruck: - bewertet wird die flüssige und harmonische Darstellung

- bewertet wird der/die Fahnschwinger/in
 - a) saubere, korrekte Kleidung
 - b) saubere, korrekte Fahne