



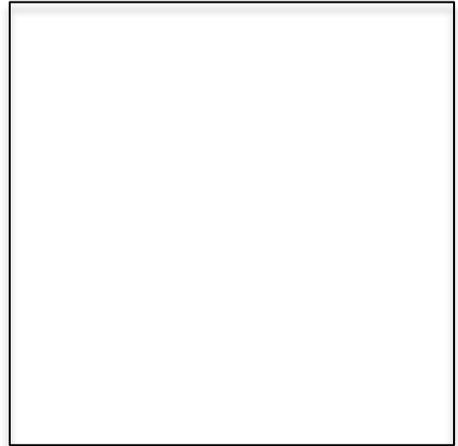
TWIRLING
MAJORETTEN
BRIG



Über mich

Ich heiße: _____

Geburtstag: _____



Ich bin bei TMB seit: _____

Ich bin Leiterin bei TMB seit: _____

Am liebsten mache ich bei TMB: _____

Mein Lieblingstanz: _____

Meine liebste Twirlingübung ist: _____

Das möchte ich eines Tages können: _____



Minis 1.1

Handgelenkübungen

- | | | |
|---|---|---|
| • Frontal mit beiden Händen | 0 | |
| • Seitlich vorwärts re und li | 0 | 0 |
| • Seitlich rückwärts re und li | 0 | 0 |
| • Seitlich mit Handwechsel vorwärts und rückwärts | 0 | 0 |

Direktpassage (Direktpassagen immer links um)

- | | | |
|--|---|---|
| • Um die Taille | 0 | |
| • Um die Knie | 0 | |
| • Um die Knöchel | 0 | |
| • Vor dem gebeugtem Knie re und li | 0 | 0 |
| • Unter dem gebeugtem Knie re und li | 0 | 0 |
| • Arabesk nach hinten re und li Bein | 0 | 0 |
| • Arabesk seitlich re und li Bein | 0 | 0 |
| • Unter dem seitlich gebeugten Knie re und li | 0 | 0 |
| • Unter dem seitlich gebeugten Knöchel re und li | 0 | 0 |

Grundfiguren

- | | | |
|---|---|---|
| • Figur 8 vertikal vorwärts seitlich re und li Hand | 0 | 0 |
| • Figur 8 vertikal rückwärts seitlich re und li Hand | 0 | 0 |
| • Figur 8 horizontal re und li Hand vorwärts | 0 | 0 |
| • Figur 8 horizontal re und li Hand rückwärts | 0 | 0 |
| • Figur 8 horizontal mit Handwechsel vorwärts | 0 | |
| • Figur 8 horizontal mit Handwechsel rückwärts | 0 | |
| • Bewegung horizontal re beginn unten und li beginn unten Hand vorwärts | 0 | 0 |
| • Bewegung horizontal re beginn oben und li beginn oben Hand rückwärts | 0 | 0 |
| • Stockdrehung mit beiden Händen | 0 | |

Minis 1.2

Serie Stockdrehung in beiden Händen

- | | | |
|--|---|---|
| • um die Taille | 0 | |
| • um die Knie | 0 | |
| • um die Knöchel | 0 | |
| • vor dem gebeugten Knie re und li | 0 | 0 |
| • unter dem gebeugten Knie re und li | 0 | 0 |
| • Arabesk nach hinten re und li Bein | 0 | 0 |
| • Arabesk seitlich re und li Bein | 0 | 0 |
| • unter dem seitlich gebeugten Knie re und li | 0 | 0 |
| • unter dem seitlich gebeugten Knöchel re und li | 0 | 0 |
| • Figur 8 mit Stockdrehung ganz und halb | 0 | 0 |

Serie Räder

- | | | |
|--|---|---|
| • Rad vorwärts re und li Hand | 0 | 0 |
| • Rad rückwärts re und li Hand | 0 | 0 |
| • Figur 8 vorwärts schlagen re und li Hand | 0 | 0 |
| • Figur 8 rückwärts schlagen re und li Hand | 0 | 0 |
| • Figur 8 rückwärts schlagen re bis Kopf fallen in li Hand | 0 | |
| • Figur 8 rückwärts schlagen li bis Kopf fallen in re Hand | 0 | |
| • Rad rückwärts mit Körperdrehung für re Hand | 0 | |
| • Rad rückwärts mit Körperdrehung für li Hand | 0 | |

Minis Zusatz

- Kniepassage o
- Stockdrehung horizontal über dem Kopf o
- Figur 8 horizontal re Hand vorwärts mit Handfläche öffnen o
- Figur 8 horizontal li Hand vorwärts mit Handfläche öffnen o
- Rollen um das Handgelenk re und li o o
- Rollen um den Arm re und li o o
- Rollen um die Ellbogen re und li o o
- Flip vorwärts re auf re o

Diese Übung habe ich erfunden:

Test Minis

Minis 1.1

Datum: _____

Bestanden: ja nein

Info: _____

Kontrolle von:

Minis 1.2

Datum: _____

Bestanden: ja nein

Info: _____

Kontrolle von:

Minis Zusatz

Datum: _____

Kontrolle von: _____

Informationen: _____



Übertritt

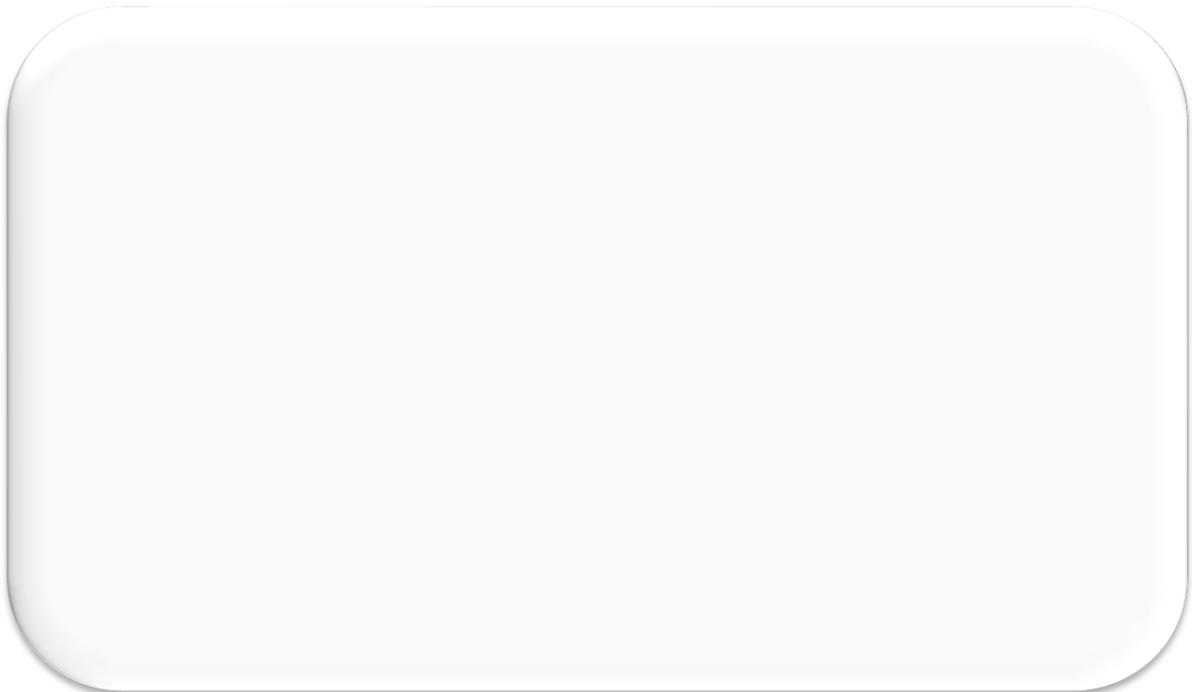
Minis zu Junioren

Datum: _____

Bestanden: ja nein

Info: _____

Kontrolle von:



Junioren 2.1

Flip frontal

- Vorwärts re auf re 0
- Rückwärts re auf re 0
- Vorwärts li auf li 0
- Rückwärts li auf li 0
- Vorwärts re auf li 0
- Rückwärts re auf li 0
- Vorwärts li auf re 0
- Rückwärts li auf re 0

Flip seitlich

- Vorwärts re auf li 0
- Vorwärts li auf re 0
- Seitwärts re, am Rücken li fassen 0
- Seitwärts li, am Rücken re fassen 0
- Seitwärts re – hinter Rücken mit li fassen 0
- Seitwärts li – hinter Rücken mit re fassen 0
- Seitwärts re vorwärts, unter dem gebeugten re Bein mit li fassen 0
- Seitwärts li vorwärts, unter dem gebeugten li Bein mit re fassen 0
- Seitwärts re – unter re gestrecktem Bein mit li fassen 0
- Seitwärts li – unter li gestrecktem Bein re fassen 0

Junioren 2.2

Rollen Figur 8 AUF dem Handgelenk

- | | | |
|-----------------------------|---|---|
| • Vorwärts und rückwärts re | 0 | 0 |
| • Vorwärts und rückwärts li | 0 | 0 |
| • Mit Handwechsel | 0 | |

Rollen UM

- | | | |
|---|---|---|
| • das Handgelenk re und li | 0 | 0 |
| • den Arm re und li | 0 | 0 |
| • die Ellbogen re und li | 0 | 0 |
| • das li gebeugte Bein mit links und mit rechts | 0 | 0 |
| • das re gebeugte Bein mit rechts und mit links | 0 | 0 |

- | | | |
|----------------------|---|--|
| • den Kopf re auf re | 0 | |
| • den Kopf re auf li | 0 | |
| • den Kopf li auf li | 0 | |
| • den Kopf li auf re | 0 | |

- | | | |
|------------------------|---|--|
| • die Taille re auf re | 0 | |
| • die Taille re auf li | 0 | |
| • die Taille li auf li | 0 | |
| • die Taille li auf re | 0 | |

Finger Drehung durch 3

- | | | |
|-----------------------|---|---|
| • Vorwärts re und li | 0 | 0 |
| • Rückwärts re und li | 0 | 0 |

Finger Drehung durch 5

- | | | |
|--|---|---|
| • Vorwärts re und li | 0 | 0 |
| • Rückwärts re und li | 0 | 0 |
| • Vorwärts re und li 5 Finger oben fallen lassen und mit x Hand fassen | 0 | 0 |

Finger Drehung durch 10

- | | | |
|--|---|---|
| • Vorwärts re und li mit kreisförmiger Armbewegung | 0 | 0 |
| • Rückwärts re und li mit kreisförmiger Armbewegung | 0 | 0 |
| • Vorwärts re und li mit gestrecktem Arm | 0 | 0 |
| • Vorwärts re und li mit Stop bei 5 und rückwärts zurück | 0 | 0 |

Junioren 2.3

Pretzel

- Grosser Kreis mit Handwechsel frontal und Rücken 0 0
- Grosser Kreis mit Ring um die Taille re und li 0 0

- Grosser Kreis frontal mit Ring hinter Kopf und Körperdrehung re und li 0 0
- Grosser Kreis frontal mit Ring auf Schulter und Körperdrehung re und li 0 0

- Grosser Kreis frontal beiden Händen mit Ring hinter Kopf und Körperdrehung 0
- Grosser Kreis frontal beiden Händen mit Ring auf Schulter und Körperdrehung 0

- RE Kleiner Kreis frontal kleiner Kreis hinter Rücken dritter Kreis in Handfläche 0 0
- LI Kleiner Kreis frontal kleiner Kreis hinter Rücken dritter Kreis in Handfläche 0 0

Werfen frontal

- Vorwärts re auf re 0
- Rückwärts re auf re 0
- Vorwärts li auf li 0
- Rückwärts li auf li 0
- Vorwärts re auf li 0
- Rückwärts re auf li 0
- Vorwärts li auf re 0
- Rückwärts li auf re 0

Werfen horizontal mit Vorbereitung horizontale Bewegung

- Rückwärts li auf re 0
- Rückwärts re auf li 0

Junioren Zusatz

- Flip horizontal re auf re und li auf li o o
- Flip horizontal re auf li und li auf re o o

- Arme im V halten Handgelenk Rolle re auf re mit Kreuzung vor Kopf o
- Arme im V halten Handgelenk Rolle li auf li mit Kreuzung vor Kopf o

- Rolle über Handgelenk rü re von oben nach unten Arme diagonal o
- Rolle über Handgelenk rü li von oben nach unten Arme diagonal o

- Handgelenkübung seitwärts re rückwärts und unter Elbogen re Werfen re fassen o
- Handgelenkübung seitwärts li rückwärts und unter Elbogen li Werfen li fassen o
- Handgelenkübung seitwärts re rückwärts und unter Elbogen re Werfen li fassen o
- Handgelenkübung seitwärts li rückwärts und unter Elbogen li Werfen re fassen o

Diese Übung habe ich erfunden:

Test Junioren

Junioren 2.1

Datum: _____

Bestanden: ja nein

Info: _____

Kontrolle von:

Junioren 2.2

Datum: _____

Bestanden: ja nein

Info: _____

Kontrolle von:

Junioren 2.3

Datum: _____

Bestanden: ja nein

Info: _____

Kontrolle von:

Junioren Zusatz

Datum: _____

Kontrolle von: _____

Informationen: _____



Übertritt

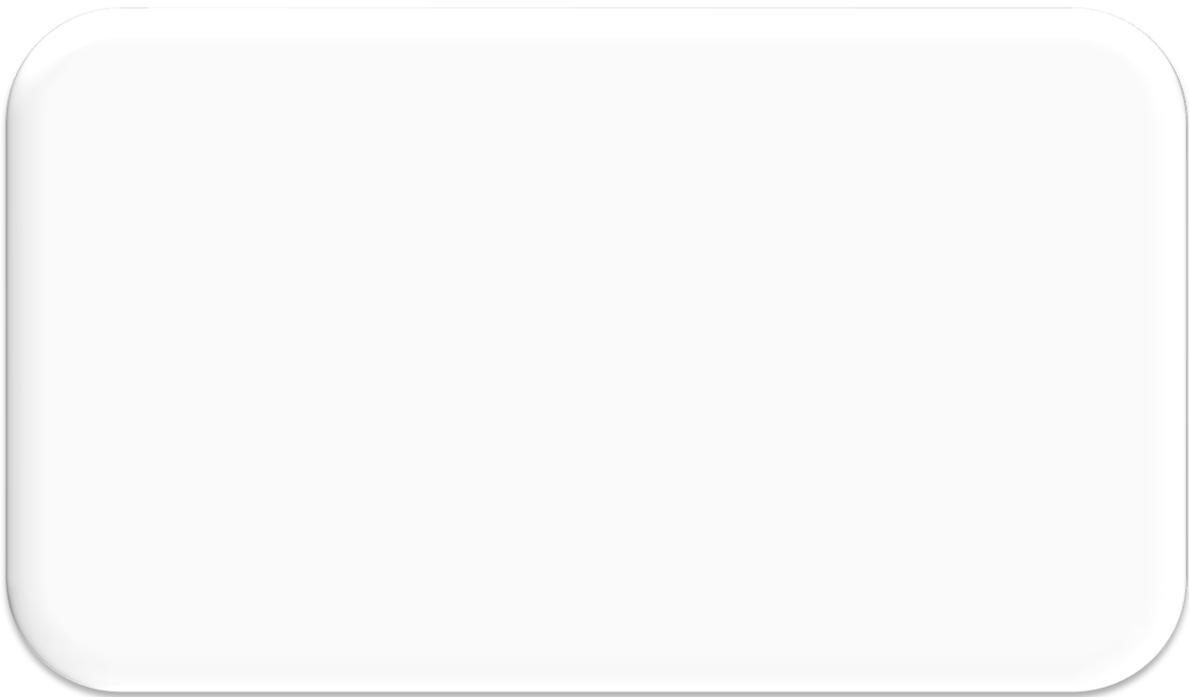
Junioren zu Showensemble

Datum: _____

Bestanden: ja nein

Info: _____

Kontrolle von:



Showensemble 3.1

Finger Drehung durch 3

- Bewegung Horizontal vorwärts re und li 0 0
- Bewegung horizontal rückwärts re und li 0 0

Finger Drehung durch 5

- Horizontal vorwärts re und li 0 0
- Horizontal rückwärts re und li 0 0

Finger Drehung durch 10

- Horizontal vorwärts re und li 0 0
- Horizontal rückwärts re und li 0 0

Finger Drehung durch 3 vorwärts und rückwärts

- Flip re auf re 0 0
- Flip re auf li 0 0
- Flip li auf li 0 0
- Flip li auf re 0 0

Showensemble 3.2

Flip frontal

- Vorwärts re – re verkehrt fassen 0
- Vorwärts li – li verkehrt fassen 0

Flip seitlich

- Seitwärts re – unter re gestrecktem Bein mit re fassen 0
- Seitwärts li – unter li gestrecktem Bein mit li fassen 0
- Seitwärts re – hinter Kopf fassen 0
- Seitwärts li – hinter Kopf fassen 0

Flip frontal mit Körperdrehung

- Vorwärts re – $\frac{1}{2}$ Körperdrehung nach li und li fassen 0
- Vorwärts li – $\frac{1}{2}$ Körperdrehung nach re und re fassen 0
- Vorwärts re – $\frac{1}{2}$ Körperdrehung nach re und re fassen 0
- Vorwärts li – $\frac{1}{2}$ Körperdrehung nach li und li fassen 0
- Vorwärts re – $\frac{1}{2}$ Körperdrehung nach li und hinter Kopf li fassen 0
- Vorwärts li – $\frac{1}{2}$ Körperdrehung nach re und hinter Kopf re fassen 0

Werfen frontal

- Vorwärts re auf re – verkehrt fassen 0
- Vorwärts li auf li – verkehrt fassen 0
- Vorwärts re auf re – mit Körperdrehung nach li 0

Werfen horizontal mit Vorbereitung horizontale Bewegung

- Vorwärts li auf re – mit Körperdrehung nach li 0

Showensemble 3.3

Rollen UM

- Handgelenk – Abschluss Ellbogen re auf re 0
- Handgelenk – Abschluss Ellbogen re auf li 0
- Handgelenk – Abschluss li auf li 0
- Handgelenk – Abschluss li auf re 0

- die Ellbogen re auf li – unter li Arm mit re fassen 0
- die Ellbogen li auf re – unter re Arm mit li fassen 0
- die Ellbogen re auf li – am Rücken re fassen 0
- die Ellbogen li auf re – am Rücken li fassen 0
- die Ellbogen re auf li – um den Kopf li fassen 0
- die Ellbogen li auf re – um den Kopf re fassen 0
- Ellbogen – Abschluss Handgelenk re und li 0 0
- Ellbogen – Wechsel am Handgelenk mit Abschluss Ellbogen re und li 0 0
- Ellbogen – Wechsel am Handgelenk mit Abschluss Ellbogen
am Rücken fassen re und li 0 0

- Fisch 0

Showensemble 3.4

2 Stäbe

Werfen frontalmit einfacher Übergabe

- Re auf re – li Übergabe oben und unten 0
- Li auf li – re Übergabe oben und unten 0

Werfen frontalmit Übergabe Figur 8 mit Stockdrehung

- Re auf re – Figur 8 ganz 0
- Li auf li – Figur 8 ganz 0
- Re auf re – Figur 8 halb 0
- Li auf li – Figur 8 halb 0

Werfen frontalmit Kreisbewegung

- Re auf re – li Arm gestreckte Kreisbewegung 0
- Li auf li – re Arm gestreckte Kreisbewegung 0
- Re auf re – mit li Rad vorwärts und rückwärts 0 0
- Li auf li – mit re Rad vorwärts und rückwärts 0 0
- Re auf re – mit li Schlagen vorwärts und rückwärts 0 0
- Li auf li – mit re Schlagen vorwärts und rückwärts 0 0

Werfen frontal mit Rollen

- Re auf re – Rolle um re Ellbogen 0
- Li auf li – Rolle um li Ellbogen 0
- Re auf li – Rolle um die Ellbogen re auf li und mit re fassen 0
- Li auf re – Rolle um die Ellbogen li auf re und mit li fassen 0

Werfen horizontal

- Li auf re – mit re Rolle um den Kopf und li fassen 0
- Re auf li – mit li Rolle um den Kopf und re fassen 0

Flip

- Seitlich – gleichzeitig überkreuzt fassen 0

Showensemble Zusatz

- Flip mit Elbogen re und li o o
- Pretzel um Kopf Werfen re auf li und li auf re o
o

Diese Übungen kann ich auch noch:

Test Showensemble

Showensemble 3.1 Finger

Datum: _____

Bestanden: ja nein

Info: _____

Kontrolle von: _____

Showensemble 3.2 Flip/Werfen

Datum: _____

Bestanden: ja nein

Info: _____

Kontrolle von: _____

Showensemble 3.3 Rollen

Datum: _____

Bestanden: ja nein

Info: _____

Kontrolle von: _____

Showensemble 3.4 2 Stäbe

Datum: _____

Bestanden: ja nein

Info: _____

Kontrolle von: _____

Showensemble Zusatz

Datum: _____

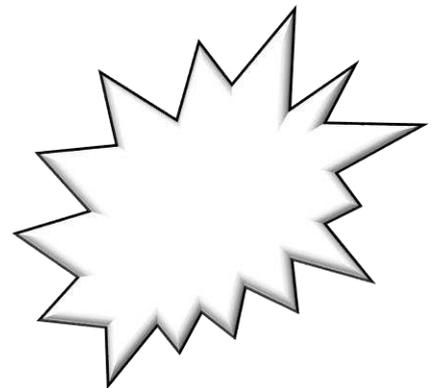
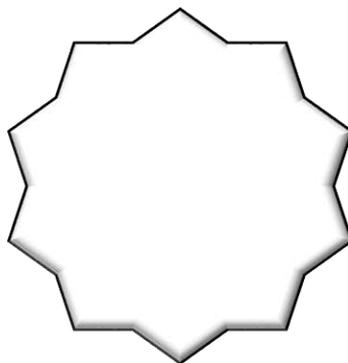
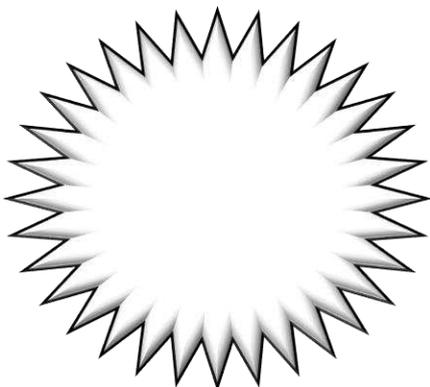
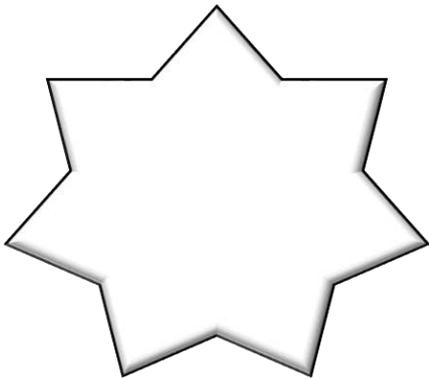
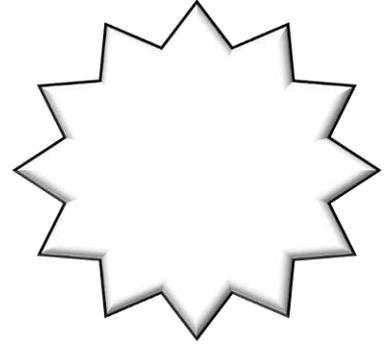
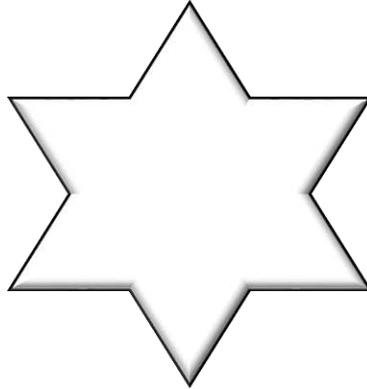
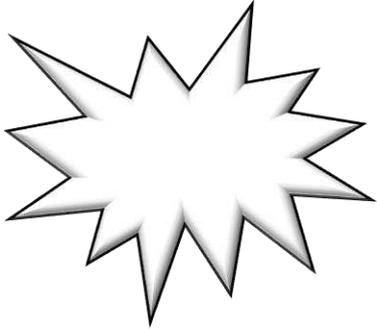
Kontrolle von: _____

Informationen: _____



Lager

In diesen Lagern war ich mit dabei:



Erinnerungen/Fotos