



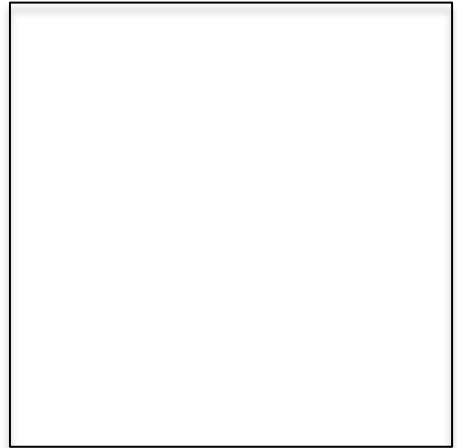
TWIRLING  
MAJORETTEN  
BRIG



## 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

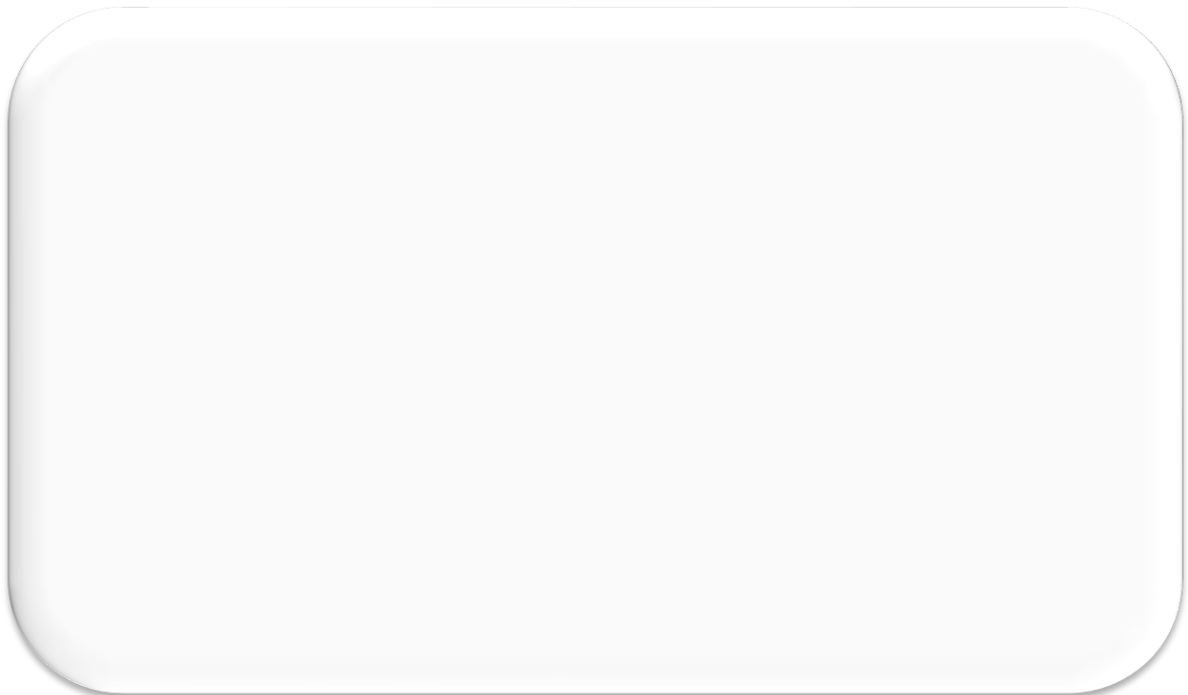
### Minis zu Junioren

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

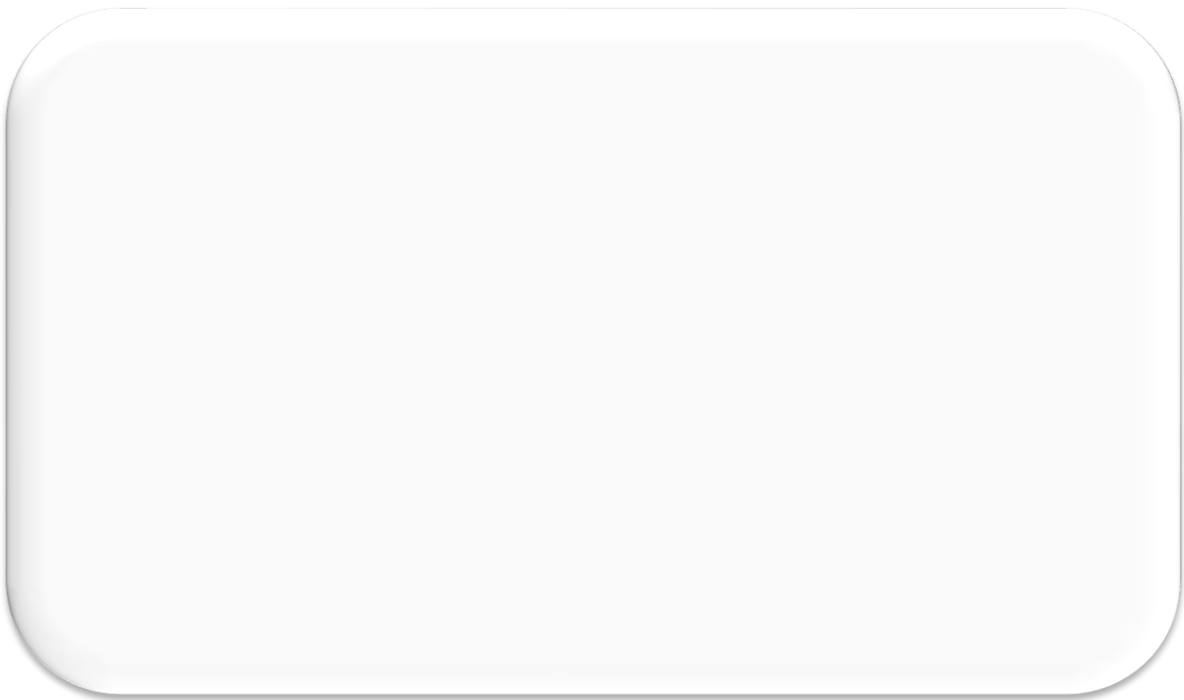
### Junioren zu Showensemble

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: \_\_\_\_\_

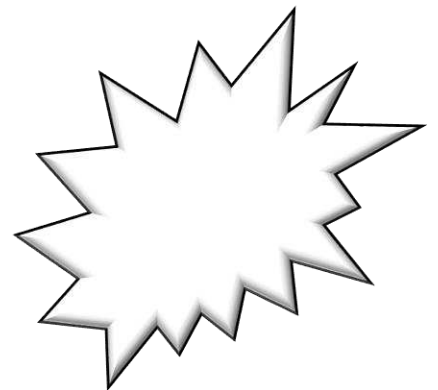
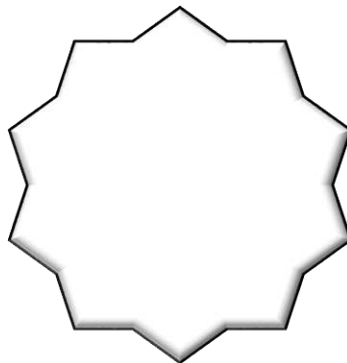
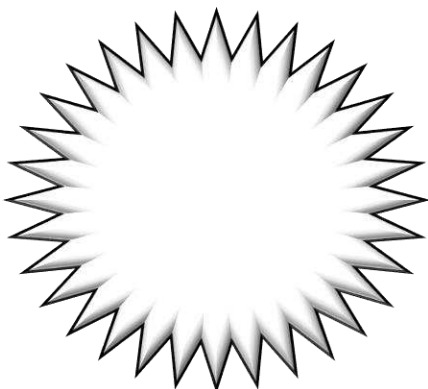
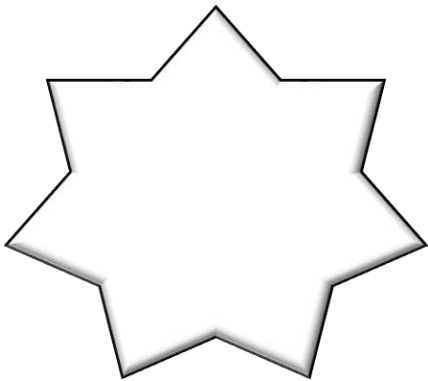
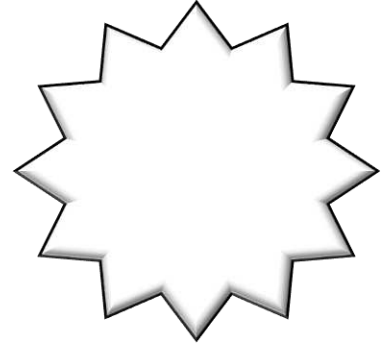
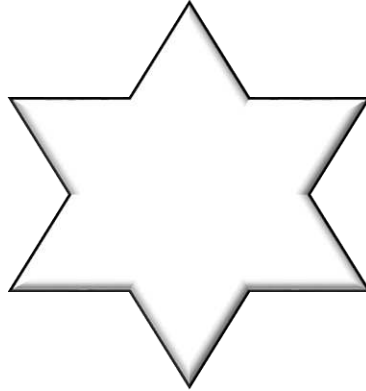
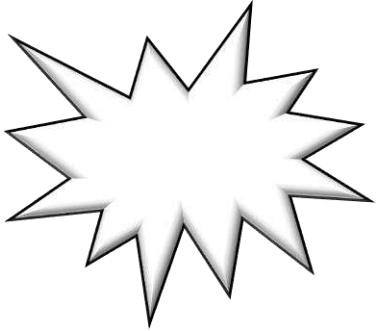
Kontrolle von: \_\_\_\_\_

Informationen: \_\_\_\_\_



## Lager

In diesen Lagern war ich mit dabei:







## Erinnerungen/Fotos