**VENDELEN**

Het vendelen gebeurt met een grotere vlag en stok. Onderaan de vlag is een tegengewicht voor een goede hantering.

**Groepsvendelen:** bij het groepsvendelen voer je een choreografie uit op het ritme van de tamboer of op muziek. De hoofdgilden hebben een reeks die meer uitdaging geeft dan bij de gilden.

Gilden:

**Brechts korpsvendelen:** wordt uitgevoerd op het ritme van de tamboer, zonder muziek. De oefeningen voor de vendeliers en de trommelreeks voor de tamboer zijn vastgelegd. Bij elke slag van de tamboer hoort een beweging met vlag uitgevoerd door het korps. De tamboer maakt deel uit van een gilde maar wordt apart gejureerd.

**Gilden Muziekreeks:** een gezamenlijke choreografie op muziek. Oefeningen en muziek worden elk even jaar vernieuwd.

**Gilden Vrije reeks:** enkel de muziek wordt opgelegd, de afdeling maakt zijn eigen choreografie. In de even jaren selecteren de sportmonitoren 3 liedjes waarop afdelingen mogen stemmen. Het lied met de meeste stemmen wordt voor 2 jaar de vrije reeks gilden.

Hoofdgilden:

**Hoofdgilden Muziekreeks:** oefeningen van hoogstaand niveau op muziek. Muziek en oefeningen worden elk even jaar vernieuwd.

**Hoofdgilden Vrije reeks:** de afdeling kiest zelf de muziek en maakt haar eigen reeks.

Individueel vendelen: naast het vendelen in groep, kun je ook individueel vendelen. Op basis van leeftijd worden vendeliers ingedeeld in categorieën. Elke oudere categorie vraagt meer kennis en kunde dan de jongere. Het uitvoeren van een individuele reeks gebeurt zonder muziek of tamboer.

**Brechts:** Tussen 12 en 17 jaar of eerstejaarsvendelier

**Brabants:** Tussen 18 en 20 jaar

**Leermeesters:**21 of ouder

**Dubbel Brechts:** deze reeks wordt uitgevoerd door twee vendeliers samen. Geen beperkingen in leeftijd.

**TOUWTREKKEN**

Twee teams van 6 personen (of gemengde teams van 7 personen), een touw van ongeveer 30 meter, een geschikt terrein en een scheidsrechter: dat is alles wat je nodig hebt om een wedstrijd te houden. Het principe is simpel: ieder team trekt aan een uiteinde van het touw, en wie (binnen een eventuele tijdslimiet) het touw het verste over de middellijn trekt, wint. Samen met het piramidebouwen een ideale instap voor een KLJ-afdeling om eens te proeven van een sportfeest.

**PIRAMIDE BOUWEN**

Een team maakt een menselijke constructie, de hoogte in. Structuur en stevigheid van de constructie, vlotheid van de opbouw en de originaliteit van de creatie worden beoordeeld.  
Elke afdeling is vrij om zijn eigen constructie uit te werken ofwel met een gemengd team, ofwel met een jongens- of meisjesteam.

**DANS**

Kringdans, parendans, bondsreeks en vrije ritmiek doet elk deelnemend team gemengd of jongens en meisjes apart. Ieder jaar zijn er drie opgelegde dansreeksen en een vrije reeks.

* Kringdans: eigentijdse volksdans die elk jaar wordt vernieuwd
* Parendans: voor gemengde groepen wordt om de twee jaar, in het oneven jaar, vernieuwd
* Bondsreeks: vertoont invloeden van verschillende dansstijlen zoals o.a. jazz, ballet, ritmisch turnen,… en wordt vernieuwd in de even jaren
* Vrije ritmiek: enkel de muziek wordt opgelegd, de afdeling maakt zijn eigen choreografie. In de oneven jaren selecteren de sportmonitoren 3 liedjes waarop afdelingen mogen stemmen. Het lied met de meeste stemmen wordt voor 2 jaar de vrije ritmiek.

**WIMPELEN**

Wimpelen doe je met een lichte vlag en stok. Hiermee voer je samen een opgelegde choreografie uit op muziek. Het keurwimpelen heeft snellere en meer ingewikkelde oefeningen dan het basiswimpelen en is dus ideaal voor ervaren wimpelgildes.

Basiswimpelen

* **Basiswimpelen Basisreeks:** op muziek, elk oneven jaar vernieuwd
* **Basiswimpelen Muziekreeks:** oefeningen worden moeilijker en sneller, wordt elk even jaar**vernieuwd**
* **Basiswimpelen Vrije reeks:** enkel de muziek wordt opgelegd, de afdeling maakt zijn eigen choreografie. In de even jaren selecteren de sportmonitoren 3 liedjes waarop afdelingen mogen stemmen. Het lied met de meeste stemmen wordt voor 2 jaar de vrije reeks basiswimpelen.

Keurwimpelen

* **Keurwimpelen Muziekreeks:** op muziek, wordt elk even jaar vernieuwd.
* **Keurwimpelen Vrije reeks:** de afdeling kiest zelf de muziek en maakt haar eigen reeks.

**ESTAFETTE**

Estafette (ook wel aflossingen genoemd) is een snelheidswedstrijd waarbij leden van een team achtereenvolgens een deel van de totaalafstand afleggen.

Bij hardlopen wordt daarbij telkens een stokje, van 28–30 cm lang, met een diameter van 3,8-4,0 cm en minstens 50 gram, doorgegeven aan de volgende loper, zodat het stokje van start tot finish wordt vervoerd. De race wordt gelopen in teams van vier atleten.

Het doorgeven van de stok kan op twee wijzen gebeuren: de aangever kan de stok via een neerwaartse beweging in de hand van de aannemer plaatsen, dit is de zogenaamde Amerikaanse greep, of de aangever kan de stok via een opgaande beweging in de hand van de aannemer leggen, dit heet de Franse greep. De Franse greep wordt als risicovoller aangemerkt.

4 x 100 m

In een 4 x 100 meter-wedstrijd dient de stok in een zogenaamde 20 meter-zone te worden doorgegeven. Elk van deze 20 meter-zones heeft een zogenaamde aanloopzone van 10 meter. De teamleden dienen in hun eigen baan te blijven opdat tegenstanders niet worden gehinderd.

4 x 400m

De 4 x 400 meter-wedstrijden kennen geen aanloopzone. De atleten in een 4 x 400 meter-wedstrijd dienen tot na de eerste bocht in de tweede ronde in hun baan te blijven, alvorens naar binnen te mogen lopen.