

DE VOETEXERCITIE

§ 1. AFKORTINGEN EN TEKENS

co(s)	betekent: commando(s)
w. co(s)	waarschuwings commando(s)
u. co(s)	uitvoerings commando(s)
aanw.(n)	aanwijzing(en)
instr.	instructeur

§ 2. ALGEMENE BEPALINGEN

1. De brandweergroep moet gelijk en in correct tenue zijn gekleed, het uiterlijk van een ieder moet behoorlijk zijn verzorgd, kleding en uitrusting moeten gedragen worden volgens de voorschriften.
Opmerking:
Waar verder in dit voorschrift van de afdeling wordt gesproken, wordt de brandweergroep bedoeld.
2. Begane fouten moeten met geduld worden verbeterd en bij voldoende vordering moet de instructeur zijn tevredenheid doen blijken. Zowel bij het doen van verklaringen als bij het bespreken van fouten zal de instructeur de afdeling eerst op de plaats rust stellen. Hij moet bij het eerste onder-richt van de bewegingen deze voldoende malen langzaam voordoen. Indien nodig laat hij ieder voor zich de beweging uitvoeren. De instructeur controleert daarna de uitvoering en verbetert de fouten.
3. De oefeningen, welke zowel naar rechts als naar links kunnen worden uitgevoerd, worden in dit voorschrift alleen beschreven voor die naar rechts. Indien een oefening naar links kan worden uitgevoerd, wordt in het commando het woord 'Rechts' door 'Links' vervangen.
4. Tenzij anders is voorgeschreven, is de instructeur niet aan een vaste plaats gebonden; zijn plaats is daar, waar hij de afdeling het best kan overzien.
5. Is het bij een oefening nodig, dat een beweging wordt overgedaan en is tot het doen terugkeren in de vorige houding, opstelling of formatie geen commando voorgeschreven, dan wordt gecomman-deerd 'Herstelt'.
6. Moet, stilstaande, op een uitvoeringscommando één van de voeten worden verplaatst, dan zal op het waarschuwingscommando het gewicht van het lichaam op de andere voet worden overgebracht.
7. Is de uitvoering van een commando in bewegingen onderverdeeld, dan moeten deze elkaar, tenzij anders is bepaald, bij geoefende manschappen, zowel stilstaande als in de gewone en ceremoniële pas, met de snelheid van deze opvolgen.
Bij ongeoeffende manschappen zullen deze bewegingen afzonderlijk worden onderwezen.
8. Gedurende de exercitie wordt de grootste stilte in acht genomen. Alleen door de instructeur mag worden gecommandeerd en gesproken.
9. Bij het doen van een commando moet de stem oordeelkundig worden gebruikt. De kracht, waarmede het geluid wordt ingezet, moet zijn in verhouding met de oppervlakte en de afstand over welke alle manschappen dit duidelijk kunnen verstaan.
Alle commando's moeten op luide, bevelende en levendige toon worden uitgesproken.
Een slap commando lokt slappe uitvoering uit.
Een onrustig commando sticht verwarring in de afdeling.
10. Dit voorschrift onderscheidt twee soorten van commando's, n.l. die van waarschuwing en die van uitvoering.
Tussen het waarschuwingscommando en het uitvoeringscommando moet een kort ogenblik worden gewacht, ter controle van de verrichting, welke op het waarschuwingscommando moet geschieden en

om de manschappen gelegenheid te geven zich voor te bereiden voor de stipte uitvoering van het uitvoeringscommando. In dit voorschrift is het uitvoeringscommando door twee liggende streepjes van het waarschuwingscommando gescheiden.

De uitvoeringscommando's moeten waar door dit voorschrift een gelijke uitvoering wordt geëist, kort worden uitgesproken. Aanwijzingen houden het karakter van bevelen en worden dus krachtig uitgesproken.

In dit voorschrift zijn de waarschuwingscommando's en aanwijzingen, met kleine letters met tussenruimte, de uitvoeringscommando's met hoofdletters gedrukt.

§ 3. OPLEIDING VAN DE ENKELE BRANDWACHT

1. De houding

Co.: 'Geeft = ACHT'

In de houding staat de man stil en ziet rechtop; de hielen zijn op de lijn van het gelid en tegen elkaar; de voeten iets minder geopend dan winkelhaaks en beide evenveel naar buiten gekeerd, de benen gestrekt; het bovenlijf rechtop; de buik en het zitvlak ingetrokken en de borst vooruit; de schouders enigszins en evenveel teruggetrokken zonder de lendenen te buigen; de armen gestrekt, de handen plat met aan elkaar gesloten duim en vingers terzijde tegen de benen; de hals gestrekt en het hoofd rechtop. Het lichaamsgewicht rust op beide voeten en is daar gelijk over verdeeld.

Opmerking:

Een enigszins langdurig stilstaan moet worden beoefend, waarbij overdrijving moet worden vermeden.

2. Het op de plaats rusten

Co.: 'Op de plaats = RUST'

Op u.co.: Wordt de linkervoet met gestrekt been een voetlengte recht naar voren gebracht en hierbij plat en krachtig op de grond neergezet, de handen op de rug; de man mag zich enigszins bewegen, doch blijft in het front met de rechterhiel op de plaats.

Wanneer het rechterbeen vermoeid wordt, mag de rechtervoet worden voorgebracht, m.d.v. dat, alvorens dit geschiedt, de linkervoet weer naast de rechter wordt aangesloten, als in de houding, ten einde de juiste richtlijn van het gelid te behouden. In ceremoniële gevallen zal de rusthouding worden aangenomen op het,

Co.: 'Parade = RUST'

Op u.co.: Wordt de linkervoet krachtig 40 cm in de lijn van het gelid naar links geplaatst en het gewicht van het lichaam over beide voeten verdeeld; de armen komen daarbij met samengevoegde, gestrekte handen, de palmen naar buiten gekeerd, op de rug; de rechterhand op de linkerhand, de rechterduim op de linkerduim; stilte en onbeweeglijkheid moeten worden betracht; beide hielen blijven op de lijn van het gelid, het hoofd blijft in front.

Opmerking:

Bij enigszins langdurig stilstaan in de houding van 'Parade = RUST' kan de instr. de houding 'Op de plaats rust' doen aannemen, na vooraf 'Geeft = ACHT' te hebben gecommandeerd.

De houding wordt in beide gevallen aangenomen op het co.: 'Geeft = ACHT'.

Op u.co.: Wordt de voorwaarts of zijwaarts gebrachte voet kort en krachtig teruggebracht als in de houding.

3. Het aantreden

Dit kan geschieden met normale of verkorte tussenruimte, zowel op één gelid als op twee gelederen, en alleen in de frontformatie, op de aanwijzingen:

a. 1e. Aantreden op één gelid.

2e. Aantreden op één gelid met verkorte tussenruimte.

b. 1e. Aantreden op twee gelederen.

2e. Aantreden op twee gelederen met verkorte tussenruimte.

Uitvoering a

- 1e. De rechtervleugelmannen stellen zich op vier passen tegenover en met het front naar de instr. De manschappen stellen zich van de rechter- naar de linkervleugel volgens de grootte en zonder spreken op, met zoveel tussenruimte, dat de man door het horizontaal strekken van de rechterarm, waarbij de vingers van de hand gestrekt zijn, daarmee de linkerschouder van zijn rechternevenman aanraakt. Nadat zij door de instr. in de lijn van richting zijn geplaatst, nemen de manschappen de houding 'op de plaats rust' aan.
- 2e. Het aantreden met verkorte tussenruimte geschiedt volgens dezelfde regels, m.d.v. dat de tussenruimte beoordeeld wordt, doordat de man de rechterhand op de heup plaatst met de duim naar achteren, de overige aaneengesloten vingers naar voren, daarbij de rechter-elleboog in de lijn van het gelid brengende, zodat hij daarmee de linker arm van zijn rechternevenman raakt.

Uitvoering b

- 1e. Als bij het aantreden op een gelid, m.d.v. dat de twee gelederen zich in het front achter elkaar opstellen. De rechtervleugelmannen van het tweede gelid strekt zijn linkerarm horizontaal voorwaarts en bepaalt de afstand zodanig, dat hij met de vingertoppen de achterzijde van de linkerschouder van zijn voorman even aanraakt, dekt zich op deze en brengt onmiddellijk de linkerarm weer in de houding. De overige manschappen richten zich volgens de regelen bij het aantreden op één gelid en dekken zich tegelijkertijd op hun voorman, zonder hierbij de arm voorwaarts op te heffen.
- 2e. Het aantreden met verkorte tussenruimte geschiedt voor ieder gelid als aangegeven onder a, ten 2e.

Opmerking

Het aantreden geschiedt steeds in de looppas, tenzij in speciale gevallen anders wordt bepaald.

De instr. kan laten aantreden op elke door hem aan te wijzen plaats en in elke door hem gewenste richting, ook indien hijzelf nog niet ter plaatse is. Hij geeft daartoe aan de rechtervleugelmannen de plaats aan, waar en tevens het front, waarin deze zich moet opstellen.

Indien met verkorte tussenruimte wordt aangetreden geeft de instr. eerst de aanwijzing: Met verkorte tussenruimte.

4. Het inrukken

Co.: 'Ingerukt = MARS'

Op u.co.: Brengen de manschappen gelijktijdig gedurende drie tellen de groet en op de vierde tel de rechterarm terug in de houding, waarna van de plaats rechtsomkeert wordt afgemarcheerd.

5. De passen

De lengte der passen en hun tijdmaat bedraagt:

Bij de gewone en de ceremoniële pas 75 cm en 120 in de minuut, bij de achterwaartse pas 37,5 cm en 120 in de minuut, bij de langzame pas 75 cm en 60 in de minuut, bij de looppas 90 cm en 165 in de minuut.

Opmerking

De lengte der passen wordt berekend van hiel tot hiel; bij het aanmarcheren ook na de wendingen en bewegingen, zowel van de plaats als in de mars, wordt de eerste pas van halve lengte gemaakt, waartoe het been gestrekt tot een hoek van ongeveer 30° wordt opgeheven en waarna de voet plat en krachtig op de grond wordt gezet.

Waar in dit reglement de pas als maat voor een afstand, een tussenruimte of een kleine verplaatsing is genoemd, worden passen van 75 cm bedoeld; als maat voor achterwaartse kleine verplaatsingen zijn achterwaartse passen bedoeld.

De gewone pas wordt aangenomen op het co.: 'Voorwaarts = MARS'

a. DE GEWONE PAS

Co.: 'Voorwaarts = MARS'

Op u.co.: Aanmarcheren met het linkerbeen, waarbij de eerste pas, van halve lengte is en de voet krachtig en plat op de grond wordt gezet. Het bovenlijf blijft rechtop en wordt niet bewogen. Bij elke

pas wordt het licht gebogen heen met de punt van de voet een weinig naar buiten gekeerd, dicht langs de grond vooruit gebracht en de hiel op de voorgeschreven afstand neergezet, waarna het overige gedeelte van de voet volgt; de armen op natuurlijke wijze langs het lichaam bewogen en recht naar voren opgezwaaid tot een hoek van 45°, recht naar achteren tot een hoek van ongeveer 30°, duim en vingers gestrekt en aaneengesloten; de hand in het verlengde van de arm.

Opmerking:

De instr. zal uit de natuurlijke gang van de man de pas ontwikkelen. Bij het eerste onderricht laat hij de manschappen in een groot vierkant, op enige meters afstand, achter elkaar gaan. Hij tracht de oorzaak van de fouten op te sporen en deze te verbeteren en ziet toe, dat het hoofd in zijn stand blijft, de schouders niet worden gedraaid en de benen niet worden gekruist, de armen niet te veel worden gebogen, de knieën niet te hoog worden opgelicht, de hiel van de achterste voet van de grond gaat zodra de voorste voet wordt neergezet en dat de pas van de bepaalde lengte wordt gemaakt. Hij zal trachten ook de voorgeschreven tijdmaat spoedig te bereiken, waarna in de pas moet worden gemarcheerd. Het verdient aanbeveling dit eerste onderricht te doen plaatsvinden op een effen terrein.

b. HET VERANDEREN VAN DE PAS

Bij het onderricht in de gewone pas zal de manschappen worden geleerd de pas te veranderen door de voet die achter is, snel naast de voorste bij te trekken en met deze weder aan te marcheren.

Dit geschiedt op het u.co. van het co.: 'Verandert de pas = MARS'

c. DE GEWONE PAS OP DE PLAATS

Co.: 'Markeert de pas = MARS'

Op u.co: Worden de benen ter plaatse beurtelings opgelicht als onder de gewone pas is omschreven; teneinde in de mars in bepaalde gevallen de richting te kunnen verbeteren, kan van dit co. gebruik worden gemaakt, waarbij ieder voor zich daartoe de nodige kleine voorwaartse, achterwaartse of zijwaartse passen doet. Zodra de richting is hersteld, wordt weder ter plaatse door de man op bovenomschreven wijze de pas aangegeven en het daarop volgende co. afgewacht.

d. DE CEREMONIËLE PAS

Co.: 'Parade pas = MARS'

Op u.co.: Marcheren als bij de gewone pas, echter worden nu de armen gestrekt opgezwaaid tot horizontaal en de voeten krachtig en plat neergezet.

Opmerking:

Gedurende de mars kan van de ceremoniële pas worden overgegaan in de gewone pas en omgekeerd op het co.: 'Gewone pas = MARS' resp.

'Parade pas = MARS'.

e. DE LANGZAME PAS wordt uitsluitend gebezigd bij rouwceremonieel. De uitvoering is overeenkomstig de gewone pas, met inachtneming van de vereiste tijdmaat.

f. DE ACHTERWAARTSE PAS wordt slechts over zeer kleine afstand gebezigd.

Co.: 'Achterwaarts = MARS'

Op het u.co. wordt begonnen met het linkerbeen; de knieën blijven nagenoeg gestrekt, de armen worden niet bewogen.

Tijdens de uitvoering van de achterwaartse pas blijft het lichaam gestrekt en helt dit zodanig achterover, dat het als het ware bij elke pas op de achterwaarts gebrachte voet wordt opgevangen.

g. HET HALT HOUDEN

Co.: 'Afdeling = HALT'

Op u.co.: De voet van het zich bewegende been op de gewone afstand neerzetten, de andere voet bijtrekken en de houding aannemen.

h. DE LOOPFAS

Co.: 'Looppas = MARS'

Op het w.co. worden de handen tot een vuist gemaakt en de armen haaks tegen het lichaam gebracht. De armen mogen gedurende de looppas niet worden bewogen.

Op u.co.: Het bovenlijf enigszins voorover hellen; het gewicht van het lichaam wordt bij elke pas op de voetzool opgevangen.

Opmerking

De looppas wordt uitsluitend in de flankformatie beoefend.

Om van de looppas in de gewone pas te komen luidt het co.: 'Gewone pas = MARS'

Op u.co.: Worden in geleidelijk langzamer tempo nog drie passen gemaakt; na de derde pas wordt met het linkerbeen aangemarcheerd.

Het u.co. wordt uitgesproken wanneer de linkervoet op de grond staat.

Om vanuit de looppas halt te houden, moet eerst worden gecommandeerd:

'Gewone pas = MARS', waarop volgt het

co.: 'Afdeling = HALT'.

§ 4. OPLEIDING VAN DE AFDELING

1. Inleidende bepaling

De instr. bevindt zich bij het uitspreken van de co's en het doen van uitleggingen normaal voor het midden van de afdeling, zodanig, dat hij deze geheel kan overzien.

2. De richtingen

Met normale tussenruimte.

Co's:

a. 'Rechtersvleugelman . . . passen voor(achter)waarts = MARS'

b. 'Voorwaarts rechts (links), of, achterwaarts rechts (links) = RICHTEN'

c. 'Afdeling = STAAT'

a. Op het u.co. doet de rechtersvleugelman het genoemde aantal passen en wordt door de instr. naar rechts (links) op de aan te nemen richtingslijn gesteld.

b. Op het u.co. draaien de manschappen het hoofd naar rechts (links), plaatsen zich, daarbij gelijk aanmarcherende in de lijn van de richting, zorgdragende, dat zij bij het voorwaarts richten nimmer, doch bij achterwaarts richten altijd een weinig de richtingslijn overschrijden. Op het ogenblik van halt houden wordt door hen de tussenruimte naar rechts (links) genomen volgens de beginselen als onder het aantreden is omschreven en waarbij de manschappen zich met kleine pasjes in de lijn van richting stellen.

c. Op het u.co. wordt de houding aangenomen; het hoofd wordt hierbij krachtig naar voren gebracht.

Opmerking

Bij het links richten zorgen de manschappen, dat zij met de toppen van de vingers van de linkerhand de rechterschouder van hun linkernevenman raken. Bij het links richten met verkorte tussenruimte zorgen de manschappen, dat zij met hun linkerelleboog de rechterarm van hun linkernevenman aanraken.

De instr. stelt zich bij het uitspreken van het onder b genoemde co. zodanig op, dat hij de afdeling het best kan overzien en begeeft zich onmiddellijk na het uitspreken daarvan naar de vleugel, waarop het richten plaats gehad heeft, om te controleren of de manschappen in de lijn van richting staan. Hij let er op, dat zij het lichaam niet voor- of achterover buigen, het hoofd op het u.co. krachtig naar rechts (links) draaien en noemt eventueel de nummers, die niet gericht zijn, te beginnen met de meest nabijstaande. De genoemde nummers verbeteren hierop hun richting.

Het aantreden met verkorte tussenruimte geschiedt als hiervoor beschreven, met dien verstande, dat de tussenruimte beoordeeld wordt als bij 'Het aantreden' in § 3 onder punt 3, a ten 2e is aangegeven.

De instr. geeft voor het w.co. de aanw.: Met verkorte tussenruimte.

Bij geoefende manschappen kan gericht worden zonder dat vooraf de vleugelmaan in de richting is gesteld. Dit geschiedt op het co.: 'Rechts (L) = RICHTEN'.

Op het u.co.: Draaien de manschappen het hoofd krachtig naar rechts (l), stellen zich volgens de voorgaande beginselen in de lijn van richting en beoordelen op overeenkomstige wijze de tussenruimte. Nadat de instr. de richting heeft gecontroleerd commandeert hij: 'Afdeling = STAAT'.

3. De wendingen op de plaats

Co.: 'Rechts (L) = OM'

Op u.co.:

1e bew. De linker (r) voet naar de rechter (l) zijde een kwart cirkel omzetten, met de holte een halve handbreedte voor de punt van de rechter (l) voet.

2e bew. De rechter (l) voet aansluiten tegen de linker (r) voet als in de houding.

Opmerking:

Het lichaam volgt de bewegingen der voeten ongedwongen. Het aansluiten van de voeten in de 2e beweging geschiedt krachtig, zonder overdrijving. Het verplaatsen van de voeten geschiedt op natuurlijke wijze.

Co.: 'Rechtsom = KEERT'

Op u.co.:

1e bew. De linkervoet plaatsen als bij de eerste beweging van rechts-om, doch de punt een weinig meer naar binnen gekeerd.

2e bew. De rechtervoet oplichten en rechts omgaande op de plaats, een halve cirkel omzetten.

3e bew. De linkervoet tegen de rechter aansluiten als in de houding.

Opmerking

Het lichaam volgt de bewegingen der voeten ongedwongen. Het aansluiten van de voeten in de 3e beweging geschiedt krachtig, zonder overdrijving. Het verplaatsen van de voeten geschiedt op natuurlijke wijze.

4. De regels voor de marsen

De marsen worden onderscheiden in de front- en de flankmars. Bij de frontmars wordt de richting normaal naar rechts onderhouden, tenzij de instr. anders bepaalt.

Bij de flankmars is de voorste man met het onderhouden van de marsrichting belast; de manschappen volgen het voetspoor van hun voorganger, zorgen zich op deze te dekken en de afstand te behouden.

De man die de marsrichting moet onderhouden zorgt rechtuit te marcheren door twee in zijn marsrichting gelegen en elkaar dekkende punten in het oog te nemen en voorts de schouders vierkant te houden.

De manschappen moeten bij de frontmars de volgende regels in acht nemen.

Recht vooruit zien en, indien zij voor of achter zijn zulks niet ineens herstellen, maar langzamerhand door de pas op weinig merkbare wijze te verkorten of te verlengen; de tussenruimte en de richting naar de zijde van richting onderhouden; zij moeten voor de druk die van de zijde van de richting komt wijken en aan die van de tegenovergestelde zijde weerstand bieden; geleidelijk wijken of aansluiten ten opzichte van de zijde van de richting.

a. HET AANMARCHEREN

Zowel uit de opstelling in front, als die uit de opstelling in de flank kan worden aangemarcheerd.

Co.: 'Voorwaarts = MARS'.

Het u.co. is: Zoals is voorgeschreven bij de 'gewone pas'.

Co.: 'Rechts (L) uit de flank = MARS'

Op u.co.:

1e bew. Als de 1e bew. van 'rechts (l) = om.'

2e bew. Met het rechter (l) been aanmarcheren in de nieuwe marsrichting, zoals is voorgeschreven bij de 'gewone pas'.

Co.: 'Rechtsomkeert = MARS'

Op u.co.:

1e bew. Als de 1e bew. van 'rechtsom-keert'.

2e bew. Als de 2e bew. van 'rechtsom-keert'.

3e bew. Met het linkerbeen aanmarcheren in de nieuwe marsinrichting, zoals is voorgeschreven bij de 'gewone pas'.

b. DE WENDINGEN IN DE MARS

Voor deze wendingen wordt, naar gelang zij naar rechts of links plaats hebben, het u.co. uitgesproken op het ogenblik, dat de linker (r) voet op de grond staat. Bij de uitvoering volgt het lichaam de bewegingen der voeten op natuurlijke wijze. Tijdens de wending worden de armen stil gehouden; tegelijk met de beweging, waarmede in het nieuwe front wordt aangemarcheerd, vangt het bewegen van de armen wederom aan.

Co.: 'Rechts (L) uit de flank = MARS'

Op u.co.:

1e bew. De linker (r) voet wordt geplaatst als bij de 1e bew. van 'rechts-om' ('links-om').

2e bew. Met het rechter (l) been aanmarcheren in de nieuwe marsrichting, zoals is voorgeschreven bij de 'gewone pas'.

Co.: 'Rechtsomkeert = MARS'

Op u.co.:

1e bew. De linkervoet wordt geplaatst als bij de 1e bew. van 'rechtsom-keert'.

2e bew. Als de 2e bew. van 'rechtsom-keert'.

3e bew. Met het linkerbeen aanmarcheren in de nieuwe marsrichting, zoals is voorgeschreven bij de 'gewone pas'.

c. HET OPENEN EN SLUITEN VAN DE (TWEË) GELEDEREN

Co.: 'Opent de gelederen = MARS'

Op u.co.: De manschappen van het voorste gelid maken 2 passen voorwaarts en worden daarna op de lijn van richting gesteld, zoals bij de 'richtingen' is voorgeschreven.

Co.: 'Sluit de gelederen = MARS'

Op u.co.: De manschappen van het achterste gelid maken 2 passen voorwaarts en worden op de lijn van richting gesteld, zoals bij de 'richtingen' is voorgeschreven.

d. HET HOOFD DER COLONNE RECHTS (L)

Co.: 'Hoofd der Colonne rechts (l) = MARS'

Op u.co.: Het voorste rot zwenkt naar rechts (l) rechthoekig om of in een richting, door de instr. aan te geven, waarbij de omzwenkende vleugel de pas enigszins verlengt. Bij de zwenking blijven de hoofden in front. De volgende rotten marcheren door, tot in de lijn, waar de beweging van de voorgaande rotten begonnen is en veranderen daar op gelijke wijze van marsrichting.

Opmerking:

Deze beweging zal ook worden beoefend onmiddellijk na een overgang uit de frontmars tot de flankmars of na het aanmarcheren uit de flankformatie; het w. co. daartoe wordt dan door de woorden: 'Hoofd der colonne rechts (l)' gevolgd.

e. **HET HOOFD RECHTS (L)**

Co.: 'Hoofd = **RECHTS (L)**'

Op u.co.: Wordt door allen met uitzondering van de man die met de richting is belast, het hoofd krachtig naar rechts (l) gedraaid.

Opmerking

Deze beweging kan zowel in de flankmars als in de frontmars worden uitgevoerd, doch steeds in de ceremoniële pas; het u.co. wordt uitgesproken op het ogenblik, dat de linkervoet wordt neergezet.

Co.: 'Hoofd = **FRONT**'

Op u.co.: Wordt door allen het hoofd wederom krachtig in front gebracht.

Het u.co.: wordt uitgesproken op het ogenblik, dat de linkervoet wordt neergezet.

f. **HET HALT HOUDEN**

Gaat het halt houden niet gepaard met een wending, dan geschiedt zulks als beschreven in § 3, punt 5 onder g, 'het halt houden'.

Gaat het halt houden wel gepaard met een wending, dan moet het u.co. worden uitgesproken op het ogenblik, dat de linker (r) voet op de grond staat.

Co.: 'Rechts (L) uit de flank = **HALT**'

Op u.co.:

1e bew. De linker (r) voet wordt geplaatst als bij de 1e bew. van 'rechts-om' ('links-om').

2e bew. De rechter (l) voet met een kleine voorwaartse verplaatsing in het nieuwe front omzetten.

3e bew. De linker (r) voet aansluiten tegen de rechter (l) voet als in de houding.

Co.: 'Rechtsomkeert = **HALT**'

Op u.co.:

1e bew. De linkervoet wordt geplaatst als bij de 1e bew. van 'rechtsom-keert'.

2e bew. Als de 2e bew. van 'rechtsom-keert'.

3e bew. De linkervoet tegen de rechter aansluiten als in de houding.