

N3		PROGRESSION ROULERS										TOUTE CATÉGORIE											
Niv. Difficulté		FONDAMENTAUX					BASIQUE					A					B						
Valeur Brute		2		2,5			3,5		4			5		5,5			6		6,5			7	
VERTICAL	MAINS/ POIGNETS	P2	Frontal int/ext	P3	Changement de main	P3.2	Changement de main enchainés 2+	VHWZA	Changement de main en tournant			VHWZB	Figure 8 sur poignet endroit bloqué	P6	Fish envers	P8	Fish envers 1/2 tour	P8	Fish envers en tournant				
		P1	Frontal eng int/ext sur main	VHW4	Changement de poignets	VHW5	Changement de poignets enchainés 2+																
						P4	Fig. 8 sur poignet end/env (4)				P5	Fish endroit	VHWZA	Fish 1/2 tour			P7	Fish en tournant					
	BRAS	B1	Frontal eng int/ext sur bras	VAS2	Changement de bras	B2	Latéral sur bras ouvert	VAS3B	Latéral sur bras ouvert + éjection														
								B7	1/2 intérieur bras					B8	Intérieur bras	VAS9B	Frontal eng ext/ int sur bras + intérieur bras	VAS4C	Intérieur bras + éjection				
	COUDES	C1	Frontal eng int/ext sur coudes					B3	Frontal sur autre bras	B5	Frontal sur autre bras + changement de bras												
								B4	Frontal sur même bras											B10	Coliaux		
																VELZ	Coude coude bloqué			VELZA	Coude coude bloqué 2+		
											C2	Coude coude	C6	Ouverture latérale	VELBA	Coude coude + ouverture latérale	C3	Coude coude enchainés (1 2 3 4)					
	FUJIMI																C7	1/2 Fujimi end	VALL2B	Fish + 1/2 Fudjimi end (ou inverse)			
																			C7	1/2 Fujimi env			
	BASCULE										C4	Bascule x1			C5	Bascules x2			VEL8A	Bacules enchainées 4+			
	EPAULES																B6	Rouler des épaules	VEL10A	Coude coude roulers des épaules			
														V.NS.5.A	Rouler sur épaule	V.NS.4.A	Educatif bloqué aisselle						
	NUQUE					N1	Nuque	VNS6	Educatif Neck roll			VNS0	Bloqué nuque D ou G	V.NS.1	Bloqué nuque GD ou DG	NZ.1	Neck roll 1 2 3						
	CARRY													V.NS.2.A	1/2 Carry (Educatif)				V.NS.2.B	Carry			
	COU																V.NS.8.A	Educatif libre cou					
															VNS12B	1/2 Hollie			VNS10B	1/2 lucéro (endroit/envers)			
	EJECTION							A1	Ejection						A2	Ejections même bras 2+							
										VPO4B	Ejection envers												
1/2 EJECTIONS								VPO6B	1/2 éjection 2+							VPO6C	1/2 éjections enchainés 4+						
EJECTION CHANGEMENT DE BRAS													VPO11A	Ejections GD	VPO12B	Ejections envers DG							
DIVERS																							
											V.NO.1.A	Rouler autour de la jambe	V.NO.4.B	Rouler pignet éjection			V.NO.1.B	Rouler autour de la jambe bloqué					

ROULERS N3 (page 2)		FONDAMENTAUX			BASIC		A		B		
		2	2,5	3,5	4	5	5,5	6	6,5	7	
HORIZONTAL	MAINS/ POIGNETS		MH1 Frontal int/ext	HHV2A Rouler H autour du pouce	HHV1B Roulers Main ext/ int H au dessus de la tête						
				HHW1A Roulers Main ext/ int H devant la taille	MH1.4 Changement de main en tournant						
	BRAS			BB2 Latéral sur bras ouvert H			HAS2B 1/2 intérieur bras H			HAS2C Intérieur bras H	
	COUDES					CH6 Frontal sur autre bras H	CHZ Frontal sur même bras H			CH1 Coude coude en tournant H	
	EPAULES									HNS.4.B Rouler sur épaule	
	COU					NH13 Bloqué cou D ou G				HNS7A Educatif libre cou	
	NUQUE			NH1 Nuque H			NH2 Bloqué nuque D ou G	HNS1 Bloqué nuque enchainés DG ou GD	N2 Neck Roll 1-2-3		
	CARRY						HNS.2.A 1/2 Carry (éducatif)		HNS2B Carry 1T		
	SINGER								HNS6B Educatif singer		
	EJECTION							HPO1C Ejection H		AH1 Ejections H même bras 2+	